

**ÇAĞIMIZDA DEĞİŞEN SAĞLIK BİLİNCİNİN
SPORTİF REKREASYONA KATILIM
DÜZEYİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI
(KÜTAHYA ÖRNEĞİ)**

(Yüksek Lisans Tezi)

Ayfer KÖYCÜ ÖPÖZLÜ

Kütahya - 2006

T.C
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ÇAĞIMIZDA DEĞİŞEN SAĞLIK BİLİNCİNİN SPORTİF
REKREASYONA KATILIM DÜZEYİNE ETKİSİNİN
ARAŞTIRILMASI
(KÜTAHYA ÖRNEĞİ)

Danışman
YARD.DOÇ.DR.ÇETİN ÖZDİLEK

Hazırlayan
Ayfer KÖYÇÜ ÖPÖZLÜ

0392080104

Kütahya - 2006

Kabul ve Onay

Ayfer KÖYCÜ ÖPÖZLÜ' nün hazırladığı 'Çağımızda Değişen Sağlık Bilincinin Sportif Rekreasyona Katılım Düzeyine Etkisinin Araştırılması-Kütahya Örneği-'konulu Yüksek Lisans tez çalışması, jüri tarafından lisansüstü yönetmeliğin ilgili maddelerine göre değerlendirilip kabul edilmiştir.

..... / / 2006

Tez Jürisi

Prof. Dr. Arslan KALKAVAN

Doç. Dr. Seydi KARAKUŞ

Yard. Doç. Dr. Çetin ÖZDİLEK

Ahmet KARAASLAN
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Müdürü

Yemin Metni

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum ‘Çağımızda Değişen Sağlık Bilincinin Sportif Rekreasyona Katılım Düzeyine Etkisinin Araştırılması-Kütahya Örneği-’ konulu çalışmamın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yaralandığım kaynakların kaynakçada gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yaparak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

..... / / 2006

Ayfer KÖYCÜ ÖPÖZLÜ

ÖZGEÇMİŞ

14.06.1976 yılında Balıkesir'in Havran ilçesinde doğdu. İlköğrenimini Küçükdere Köyü İlkokulu'nda, orta ve lise öğrenimini Havran Mehmet Çalışır Lisesi'nde tamamladı.1997 yılında Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu'nun, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümünde eğitim görmeye hak kazandı, ihtisasını Spor Masajı üzerine yaptı ve 27 Ağustos 2001 yılında başarıyla mezun oldu.

09 Mart 2004 yılında Milli Eğitim Bakanlığı Kütahya Tavşanlı Subaşı İlköğretim Okulu'nda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak göreve başladı. Halen Kütahya Tavşanlı Subaşı İlköğretim Okulu'nda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak görev yapmaktadır.

2003 yılında Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans programında okumaya hak kazandı.

ÖZET

Teknolojinin getirdiği kolaylıklar ve konforlu yaşam insanoğluna bir takım avantaj ve rahatlık sağlarken, diğer yandan insan bedeninde bir takım dezavantajları da beraberinde getirmiştir. Bunların en başında insanlar ‘hareketsizlik’ gibi, natural yapısı ile ters düşen bir durum ile karşı karşıya kalmıştır. Hareketsizliğin ve monoton yaşamın neden olabileceği problemlerin başlıcaları, solunum fonksiyon kayıpları, koroner damar hastalıklarına yakalanma riskine sahip olma, kan tablosunda değişiklikler, kas ve kemik yapısında zayıflıklar, omurga ve postürel yapı bozuklukları, şişmanlık, ruhsal yapıda bozulmalardır.

Sporun birinci faydası günlük yaşantı için gereken kondisyonu arttırmasıdır. Sporun ikinci faydası sağlıkla ilgilidir. Bazı fiziksel sakatlıkların ve hastalıkların oluşmasını engellemek yada geciktirmek yada bu sakatlıkların yada hastalıkların tedavisinde birinci derecede etkin rol oynamaktadır.

Bu Çalışmanın amacı; Kütahya’da yaşayan insanların değişen sağlık bilinçlerinin sportif rekreasyona katılım düzeyine etkisinin araştırılmasıdır.

Bu amaçla, birinci bölümde sağlık, ikinci bölümde spor hakkında genel bilgiler ile sporun bazı sağlık problemleri üzerine etkileri ve uygulamada dikkat edilmesi gereken hususlar verildikten sonra üçüncü bölümde, rekreasyon ve etkinlik alanı olarak spor konularında bilgiler verilmiştir.

Araştırmanın çalışma evrenini Kütahya il merkezi ve ilçelerinde yaşayan insanlar, örneklemini ise 293 bayan,767 erkek olmak üzere toplam 1060 kişi oluşturmuştur.

Kütahya halkının demografik bilgilerini ve değişen sağlık bilinçlerinin rekreatif etkinlik alanlarından olan beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılım düzeylerindeki etkisinin araştırılması ve değerlendirilmesini belirlemeye yönelik Likert tipi 43 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Anketlerden elde edilen verilerin yüzde ve frekans dağılımları çıkarılmış, bazı sorular için çapraz tablolama (cross-tabulation) yöntemi ve Ki-kare yöntemi uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 11.5 istatistik programı kullanılmıştır.

ABSTRACT

While the easiness and comfortable life, which are brought by the technology, bring some advantages and comfort to the human beings, on the other hand they bring some disadvantages on the human body. At most, human beings face with the 'motionlessness' (inactiveness), which is against the human beings natural character. The most important problems ,which are caused by the inactiveness and monotonous life, are respiration function looses, having risk to be caught vein illnesses, changes in the blood rates (tables), the weakness in the muscle and the bone (osseous) frames, defeat of spinal column, obesity, problems in the psychological structure.

First of all sport increases the physical fitness that we need for the daily life. Second one, is about the health. It has got an active role in the cures of these illness, it obstructs or makes late these some physical disability or illnesses.

The aim of this study is; to research and evaluate the effects of health conscious on the physical education and sport activities, which are re- creative fields of human beings.

With this aim, the first part gives information about the health, and the second part gives general information about the sport and its effects on healthy problems then in the third part the information is given about the sport as a field of re-creation and a specific sphere of action.

The universe o this study is formed by the people from Kütahya and from other distinct in Kütahya. 293 women and 767 men totally 1060 people are the examples of this study.

The poll ,which was consist of 43 test questions , is applied to express the evaluation and the research the men's participation levels to the sport activities and the physical education- they are a part of re-creative activity of the health conscious- according to the demographic information of the Kütahya people. Percentage and frequency disintegration are exposed for the data, which are got from the polls, and for the some questions, the cross- tabulation method and que-square test method are applied. SPSS 11.5 statistics program is used in the evaluation of the data and in the exposition of the counted values.

İÇİNDEKİLER

Sayfa:

ÖZET	v
ABSTRACT	vi
TABLolar	xi
KISALTMALAR	xiii
TEZ HAKKINDA	xiv
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

SAĞLIK HAKKINDA GENEL BİLGİLER

1.1. SAĞLIKLA İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR	5
1.2. SAĞLIK PROBLEMLERİ İLE İLGİLİ TARİHSEL ÇALIŞMALAR VE GELİŞMELER	6
1.3. SAĞLIKLI OLMANIN KİŞİ VE ÜLKE AÇISINDAN ÖNEMİ	8
1.4.SAĞLIK KAVRAMINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER VE SAĞLIĞIN ÖLÇÜLEBİLİRLİĞİ	9
1.4.1.Sağlığın ölçütleri	9
1.4.2. Hastalık Nedenleri.....	10
1.5. SAĞLIKLA İLGİLİ YAŞAM BİÇİMLERİ	10
1.6. SAĞLIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER VE HALK SAĞLIĞI	11
1.6.1. Toplum Sağlığını Etkileyen Faktörler.....	11
1.6.1.1.Bünyesel Faktörler	14

İKİNCİ BÖLÜM

SPOR HAKKINDA GENEL BİLGİLER VE SPORUN BAZI SAĞLIK PROBLEMLERİ ÜZERİNE ETKİLERİ

2.1. SPORUN TANIMI VE TARİHİ	18
2.2. SPORUN UYGULAMA ŞEKLİNE GÖRE SINIFLANDIRILMASI	36
2.3. SPORUN FAYDALARI	37
2.3.1. Bireysel faydaları	37
2.3.2. Toplumsal faydaları	51

2.4. SPORUN BAZI SAĞLIK PROBLEMLERİ ÜZERİNE ETKİLERİ VE UYGULAMADA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR	54
2.4.1. Hipertansiyon ve egzersiz	54
2.4.2. Koroner arter hastalığı, Kolesterol ve Egzersiz	55
2.4.3. Osteoartiritis ve Egzersiz	55
2.4.4. Osteoporosis ve Egzersiz	56
2.4.5. Bağışıklık (immün) Sistemi ve Egzersiz.....	57
2.4.6. Üst Solunum Yolu Enfeksiyonu (ÜSYE) ve Egzersiz.....	57
2.4.7. Kanser ve Egzersiz.....	58
2.4.8. Mental Sağlık ve Egzersiz.....	59
2.4.9. Endojen Opiyat Sistem ve Egzersiz	59
2.4.10. Obezite (Şişmanlık) ve Egzersiz	60

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

REKREASYON HAKKINDA GENEL BİLGİLER VE ETKİNLİK ALANI OLARAK SPOR

3.1. ZAMAN, BOŞ ZAMAN VE REKREASYON KAVRAMLARI.....	65
3.1.1. Zaman.....	65
3.1.2. Boş zaman	66
3.2. REKREASYON	71
3.2.1. Rekreasyonun Etkinlik Alanları	72
3.2.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması	76
3.2.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	80
3.2.3.1. Bireysel Nedenler.....	80
3.2.3.2. Toplumsal Nedenler	83
3.3. REKREASYONEL KATILIMI ETKİLEYEN SOSYOEKONOMİK FAKTÖRLER.....	85
3.3.1. Ekonomik verimlilik ve çalışma koşullarındaki gelişmeler.....	87
3.3.2. Harcanabilir Gelirin Artması.....	87
3.3.3. Şehirleşme	89
3.3.4. Nüfus artışının etkileri	90
3.3.5. Teknoloji	92
3.3.6. Kitle iletişim araçlarının etkisi, rekreasyon ve propaganda.....	93
3.3.7. Kültürel etki	94
3.3.8. Eğitim düzeyi	95
3.3.9. Çevre bilinci	96
3.3.10. Değişen Yeni Sağlık Bilinci ve İsteklerin Değişimi	96
3.3.11. Değerindeki Değişmeleri	97
3.3.12. Siyasal otorite ve diğer kurumların etkileri.....	98
3.3.13. Eğlence hareketinin etkisi	100
3.3.14. Doğal Zenginliklerin Etkisi.....	101
3.3.15. Sosyal Hareketliliğin (Mobuite) Etkisi	101

3.3.16. Araç-Gereçte Malzemenin Teşviki	101
3.3.17. Rekreasyonel Merkezler.....	101
3.4. REKREATİF ETKİNLİK ALANI OLARAK SPOR.....	102

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

4.1. MATERYAL VE METOT.....	105
4.1.1. Evren Ve Örneklem	105
4.1.2. Araştırma Tekniği	105
4.1.3. Veri Toplanması Ve Uygulanan Teknikler	105
4.1.4. Anketin Geçerlilik Ve Güvenirliliği	106
4.1.5. Verilerin Değerlendirilmesi Ve İstatistik İşlemler.....	107

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

5.1. ANKETÖRLERİN GENEL ÖZELLİKLERİ	109
5.1.1. Cinsiyet	109
5.1.2. Yaş	110
5.1.3. Eğitim Düzeyi	111
5.1.4. Medeni Durum	112
5.1.5. Meslek.....	113
5.1.6. Gelir Düzeyi.....	114
5.1.7. Spora Olan İlgi	115
5.1.8. Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Şekli	116
5.1.9. Tedavi Edilmiş Veya Hala Devam Eden Rahatsızlık	117
5.1.10. Serbest Zamanlarda Tercih Edilen Spor Etkinlikleri	118
5.2. SAĞLIK KONTROLÜ YAPTIRMA SIKLIĞINA GÖRE REKREATİF FAALİYET TERCİHLERİ	119
5.2.1. Genellikle Kitap Ve Gazete Okurum	119
5.2.2. Genellikle Müzik Dinlerim	120
5.2.3. Genellikle T.V Seyrederim	121
5.2.4. Genellikle Sinema Ve Tiyatroya Giderim.....	122
5.2.5. Genellikle Çarşı, Pazar, Fuar, Park Gibi Gezintilere Çıkarım	123
5.2.6. Genellikle Spor Yaparım	124
5.2.7. Genellikle Spor Yarışmalarını Seyrederim	125
5.2.8. Genellikle Kahvehaneye Giderim	126
5.2.9. Genellikle Arkadaş Ziyaretlerine Giderim.....	127

5.3. SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNİN TERCİH EDİLME NEDENLERİ	128
5.3.1. Arkadaşlarımla Birlikte Olabileceğim İçin	128
5.3.2. Fazla Para Harcamamı Gerektirmediği İçin.....	129
5.3.3. Rahatlamak Ve İş Ortamından Uzaklaşmak İçin	130
5.3.4. Sağlığımı Korumak İçin	131
5.3.5. Sağlığımı Kazanmak İçin.....	132
5.3.6. Kilo Problemleri Yüzünden	133
5.4. SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE YETERİNCE KATILMAMA NEDENİ.....	134
5.4.1. Ekonomik Yetersizlik	134
5.4.2. Faaliyetlerin Nasıl Ve Niçin Yapılacağını Bilmiyorum.....	135
5.4.3. Serbest Zaman Faaliyetleri Gibi Bir Alışkanlığım Yok.....	136
5.4.4. Çevrem Bu Tür Faaliyetlere Engel Oluyor	137
5.5. SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE YÖNLENDİREN ETKENLER ...	138
5.5.1. Yazılı Ve Görsel Basın	138
5.5.2. Aile.....	139
5.5.3. Arkadaş	140
5.5.4. Okul.....	141
5.5.5. Kulüp.....	142
5.6. SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNİN BIRAKTIĞI ETKİLER.....	143
5.6.1. Dinlendirici	143
5.6.2. Eğlenceli Ve Heyecan Verici	144
5.6.3. Eğitici	145
5.6.4. Rahatlatıcı Ve Can Sıkıntılarından Uzaklaştırıcı	146
5.6.5. Sağlığa Olumlu Etki Yapıyor.....	147
5.6.6. İnsanlarla Kolay İletişim Kurabilme Ve Çevre Edinme	148
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	149
EKLER.....	162
KAYNAKÇA	165
DİZİN.....	169

TABLOLAR

Sayfa:

Tablo 5.1. Cinsiyet Tespitine Yönelik Bulgular	109
Tablo 5.2. Yaşlarının Tespitine Yönelik Bulgular	110
Tablo 5.3. Ankete Katılanların Eğitim Düzeyleri	111
Tablo 5.4. Ankete Katılanların Medeni Durumları.....	112
Tablo 5.5. Ankete Katılanların Mesleği.....	113
Tablo 5.6. Ankete Katılanların Gelir Düzeyi.....	114
Tablo 5.7. Ankete Katılanların Spora Olan İlgisi	115
Tablo 5.8. Ankete Katılanların Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Şekli	116
Tablo 5.9. Ankete Katılanların Rahatsızlıklarının Tespiti	117
Tablo 5.10. Serbest Zamanlarda Tercih Edilen Spor Etkinlikleri.....	118
Tablo 5.11. Kitap ve Gazete Okuma Alışkanlıkları.....	119
Tablo 5.12. Katılımcıların Müzik Dinleme Alışkanlıkları.....	120
Tablo 5.13. T.V Seyretme Alışkanlıkları.....	121
Tablo 5.14. Sinema ve Tiyatroya Gitme Alışkanlıkları.....	122
Tablo 5.15. Çarşı, Pazar, Fuar, Park Gibi Gezintilere Çıkma Alışkanlıkları.....	123
Tablo 5.16. Spor Yapma Alışkanlıkları	124
Tablo 5.17. Spor Yarışmalarını Seyretme Alışkanlıkları.....	125
Tablo 5.18. Kahvehaneye Gitme Alışkanlıklarının Tespitine Yönelik Bulgular.....	126
Tablo 5.19. Arkadaş Ziyaretlerine Gitme Alışkanlıkları	127
Tablo 5.20. Arkadaşlar İle Birlikte Olunabileceği İçin Serbest Zaman Etkinliğini Tercih Nedeni.....	128
Tablo 5.21. Fazla Harcama Gerektirmediği İçin Serbest Zaman Etkinliğini Tercih Nedeni	129
Tablo 5.22. İş Ortamından Uzaklaşmak İçin Serbest Zaman Etkinliğini Tercih Etme	130
Tablo 5.23. Sağlığı Korumak İçin Serbest Zaman Etkinliğini Tercih Etme.....	131
Tablo 5.24. Sağlığını Kazanmak İçin Serbest Zaman Etkinliğini tercih Etme	132
Tablo 5.25. Kilo Problemleri Yüzünden Serbest Zaman Etkinliklerini Tercih Etme.....	133
Tablo 5.26. Ekonomik Yetersizlik Yüzünden Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmama	134

Tablo 5.27. Faaliyetlerin Nasıl Ve Niçin Yapılacağıın Bilinmemesi Yüzünden Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmama	135
Tablo 5.28. Rekreatif Faaliyet Alışkanlığı Olmadığından Dolayı Etkinliklere Katılmama	136
Tablo 5.29. Çevrenin Olumsuz Etkisinden Dolayı Etkinliklere Katılmama	137
Tablo 5.30. Yazılı Ve Görsel Basının Serbest Zaman Etkinliklerine Etkisi.....	138
Tablo 5.31. Ailenin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmaya Etkisi	139
Tablo 5.32. Arkadaş Çevresinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmaya Etkisi.....	140
Tablo 5.33. Okulun Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmaya Etkisi	141
Tablo 5.34. Kulübün Serbest Zaman Etkinlikleri Üzerine Etkisi	142
Tablo 5.35. Serbest Zaman Etkinliklerinin Dinlendirici Özelliği.....	143
Tablo 5.36. Serbest Zaman Etkinliklerinin Eğlenceli Ve Heyecan Verici Özelliği	144
Tablo 5.37. Serbest Zaman Etkinliklerinin Eğitici Özelliği	145
Tablo 5.38. Serbest Zaman Etkinliğinin Rahatlatıcı Ve Can Sıkıntısından Uzaklaştırıcı Özelliği	146
Tablo 5.39. Serbest Zaman Etkinliklerinin Sağlığa Olumlu Etki Yapma Özelliğini.....	147
Tablo 5.40. İnsanların Daha Kolay İletişim Kurabilmesi Ve Çevre Edinmesi.....	148

KISALTMALAR

a.g.e.	: adı geçen eser
AIDS	: Edinilmiş Bağışıklık Yetmezliği Sendromu
C.	: Cilt
KKH	: Kronik Kalp Hastalığı
Km	: Kilometre
M.Ö.	: Milattan Önce
s.	: sayfa
S.	: Sayı
UNESCO	: Birleşmiş Milletler Uluslar Arası Çocuklara Yardım Fonu
Ün.	: Üniversite
ÜSYE	: Üst Solunum Yolu Enfeksiyonu
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

TEZ HAKKINDA

Araştırmanın Problemi

Araştırmamızda Kütahya’da yaşayan insanların değişen sağlık bilinçlerinin sportif rekreasyona katılım düzeyinde etkisi var mıdır?

Alt Problemler

- Kütahya’da halkın sağlık için sportif rekreasyona yönlendirilmesinde, spor tesislerinin sayısının ve kalitesinin artırılması sportif rekreasyonu yaygınlaştıracak mıdır?
- Kütahya halkının isteğine yönelik spor branşları ve bunlara bağlı organizasyonlar kitle sporunu yaygınlaştıracak mıdır?
- Kütahya’da yaşayan halkın büyük çoğunluğunun sportif rekreasyona karşı bir ilgisi vardır. Bu ilgi düşünülenin aksine futbolun dışında birçok branşa yöneliktir.
- Halka küçük yaşlarda sağlık ve spor ilişkisini benimsetmek için okullarda spor kulüpleri kurulup, okul, aile, kulüp işbirliği sağlandığında sportif rekreasyon yaygınlaşacak mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

- Kütahya’da halkın sağlık için sportif rekreasyona yönlendirilmesinde, spor tesislerinin sayısının ve kalitesinin artırılması sporu yaygınlaştıracaktır.
- Kütahya halkının isteğine yönelik spor branşları ve bunlara bağlı organizasyonlar kitle sporunu yaygınlaştıracaktır.
- Kütahya’da yaşayan halkın büyük çoğunluğunun sportif rekreasyona karşı bir ilgisi vardır. Bu ilgi düşünülenin aksine futbolun dışında birçok branşa yöneliktir.
- Halka küçük yaşlarda sağlık ve spor ilişkisini benimsetmek için okullarda spor kulüpleri kurulup, okul, aile, kulüp işbirliği sağlandığında sportif rekreasyon yaygınlaşacaktır

Araştırmanın Amacı

Kütahya’da yaşayan insanların değişen sağlık bilinçlerinin değişen sağlık bilinçlerinin sportif rekreasyona katılım düzeyinde etkisinin araştırılmasıdır.

Araştırmanın Önemi

Yapılan araştırmalar sağlıklı insanların günde 1200-2000 kcal. harcadıklarını göstermiştir. Ancak verimliliğin devamlı olabilmesi için de kişilerin sağlık ve fizyolojik yapılarını koruyabilmeleri gerekmektedir. Bunun da en güzel yolu devamlı ve düzenli yapılan spordan geçmektedir. Spor sadece fiziksel uygunluk için değil psikolojik yapının pozitif olarak düzelmesini, çağımızın en büyük sıkıntularından biri olan stresi yenmesi açısından önemlidir.

Sağlıklı bir toplumun gerçekleştirilmesi için beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin herkes tarafından uygulanması ve bunun bir yaşam tarzı olarak benimsenilmesi gerekmektedir.

Çalışmamızda örneklem olarak 293'ü bayan, 767'si erkek olmak üzere toplam 1060 kişinin sağlık durumları, spora ayırdıkları zaman, serbest zamanlarında tercih ettikleri etkinlik çeşitleri ve tercih edilme nedenleri belirlenerek çıkan sonuçlara göre öneriler getirilmeye çalışılacaktır.

Araştırmanın Varsayımları

- Spor sağlığı yararlıdır.
- Kütahya halkının sağlık için yeteri kadar sportif rekreasyona katılmama nedenleri, spor tesislerinin yetersizliği ve organizasyonların yetersizliğine bağlıdır.
- Kütahya halkının sportif rekreasyona katılımında karşılaştığı güçlükler; sosyo-kültürel yapı, eğitim eksikliği ve ekonomik hükümlere göredir.
- Araştırma yöntemine uygun olarak elde edilen verileri test etmek için seçilen istatistiki teknikler araştırmaya uygun olarak seçilmiştir.
- Araştırmada kullanılan kaynaklar geçerli ve güvenilir kaynaklardır.
- Araştırmaya katılan kişilerin evreni temsil edici nitelikte olduğu varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmamız Kütahya ili ile sınırlandırılmıştır.

Kütahya halkının değişen sağlık bilincinin sportif rekreasyona katılım düzeyindeki etkisinin araştırılması ve değerlendirilmesinin tespiti için uyguladığımız anket nüfusun yaklaşık %5 geçerlilik oranı ile uygulanmıştır.

Halka uygulanan anket 1060 (293 bayan, 767 erkek) kişi ile sınırlandırılmıştır.

Araştırmamız anket yöntemi ile sınırlıdır.

Araştırmanın Yöntemi

Araştırmamızın teorik araştırma kısmı olan birinci, ikinci ve üçüncü bölümünde bilgi toplama metodu kullanılmıştır.

Saha araştırması yapılacak olan dördüncü bölümde ise tatbiki metot tekniklerinden olan anket tekniği kullanılmıştır. Çalışmamız teorik çalışma ve saha çalışması olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Hazırlamış olduğumuz anket 43 sorudan oluşmuş olup Kütahya halkına bire bir görüşmeler sonucu rasgele uygulanmıştır.

Kütahya halkının demografik bilgilerini ve değişen sağlık bilinçlerinin rekreatif etkinlik alanlarından olan beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılım düzeylerindeki

etkisinin araştırılması ve değerlendirilmesini belirlemeye yönelik Likert tipi 43 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Anketlerden elde edilen verilerin yüzde ve frekans dağılımları çıkarılmış, çapraz tablolama (Cross-Tabulation) yöntemi ve Ki-kare yöntemi kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 11.5 istatistik programı kullanılmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Çalışmanın evrenini Kütahya il merkezi ve ilçelerinde yaşayan insanlar, örneklemini ise 293 bayan,767 erkek olmak üzere toplam 1060 kişi oluşturmuştur.

TEZ METNİ

GİRİŞ

İnsanlar yiyecek, giyecek bulmak için avlanmışlar, koşmuşlar, tırmanmışlar ve doğayla mücadele etmişlerdir. Bunun için de bedenlerini geliştirmiş ve eğitmişlerdir. Ancak beden eğitimi ve spor aktiviteleriyle yalnızca fiziksel gelişim değil, zihinsel ve sosyal gelişim de sağlanmaktadır. Bu bağlamda günümüzde beden eğitimi ve spor aktiviteleri; sağlık, boş zamanları değerlendirme, performans, kendine güven, kişiler arası ilişkiler ve aktif yaşam arzı alışkanlıklarının kazandırılması amaçlı yapılmaktadır.

Teknolojinin her geçen gün gelişmesi, insanoğlunun rahat yaşamsına neden olmaktadır. Günümüz Türkiye'sinde de dünyaya paralel olarak aynı konfor ve rahatlığı görebilmekteyiz. Yenilikler insanoğluna bir yanda birtakım avantajlar sağlarken diğer yandan da onun doğuştan kazandığı "hareket" yeteneğini baltalamaya başlamış ve günümüzde ise neredeyse bitirme noktasına getirmiştir. İnsan organizması doğuştan gelen temel özelliği nedeniyle sürekli hareket etme ihtiyacı hisseder. Hareket eden diğer canlılar ile çetin doğa ve yaşam koşullarına boyun eğmeden mücadele edecek ve bu güç koşulları aşabilecek bir yapıya sahiptir. Bunun en güzel örneklerini daha ilk çağlarda vererek akli ve bedeni sayesinde çetin doğa şartlarına ve yırtıcı hayvanlara karşı hem kendini korumuş ve hem de yaşamını sürdürebilmiştir. Ancak 19 yy itibari ile bilimin açık bir şekilde kullanılması, elektrik enerjisinin kullanılmaya başlanması ve bedene olan gereksinimin azalması ile "bedensel tembellik dönemi" başlamış oldu. Daha önceleri iş enerjisi tamamen bedene dayalı iken bu dönemden sonra mekanik ve elektrik enerji devreye çıkmış ve neredeyse günümüzde bedensel enerji özellikle üçüncü dünya ülkeleri dışındaki ülkelerde devre dışı kalmıştır. Bunun yanında yoğun iş temposu, sosyo-ekonomik çöküntüler, insanda düzensiz beslenme alışkanlığı vücutta birtakım arazların ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

"Tembellik" ya da "hareketsiz yavaş yaşam" çağımızın en sinsi ve en tehlikeli hastalık riski olarak karşımıza çıkmaktadır. Dünyamızda giderek kalabalıklaşan nüfus, yoğun trafik, taşıma araçlarının çokça kullanım alışkanlığı teknoloji ve makineleşmenin getirdiği monoton ve az hareketli çalışma ortamı, toplumsal yaşamda insanları hareketsizliğe alıştıran faktörler, artan işsizlik ve emeklik, kahvehane ve lokal alışkanlıkları, televizyon karşısında geçirilen zaman, bunlara paralel olarak sürekli yeme alışkanlığı, alkol ve tütün mamullerinin kullanım alışkanlığının artması, çeşitli

nedenlerle ortaya çıkan sıkıntı ve ruhsal çöküntüler ile oluşan durgunlu insanoglunu ister istemez çağımızın en büyük hastalığı olarak nitelendirilen “tembellik ya da az hareket”e itmektedir. Organizmanın yapısına uygun olmayan bu durum, bilinen tüm olumsuz etkilere rağmen artış göstermektedir. Uzun süre hareketsizlik, öncelikle insan bedeninin hareket yeteneğini ve becerisini azaltmakta ve organik çöküntünün artmasına neden olmaktadır. Bunun sonucu olarak ta vücutta birtakım sağlık problemleri baş göstermektedir.

Hareketsizliğin ve monoton yaşamın neden olabileceği problemler araştırmamızda incelenmiştir. Bunlardan solunum fonksiyon kayıpları, koroner damar hastalıklarına yakalanma riskine sahip olma, kan tablosunda değişiklikler, kas ve kemik yapısında zayıflıklar omurga ve postürel yapı bozuklukları, şişmanlık, ruhsal yapıda bozulmalar en başlıcalarıdır.

Sağlığı ve fizyolojik yapıyı koruyabilmenin en güzel yolu devamlı ve düzenli yapılan egzersizden geçmektedir. Bu tür egzersizler sadece fiziksel uygunluk için değil psikolojik yapının pozitif olara düzelmesini, çağımızın en büyük sıkıntılarında biri olan stresi yenmesi açısından önemlidir.

Konu olarak çağımız insanında değişen sağlık bilincinin rekreatif etkinlik alanlarından olan beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılım düzeylerindeki etkisinin araştırılması ve değerlendirilmesi olması nedeniyle “egzersiz ve sağlık” ilişkisine de bir göz atılmasında fayda görülmektedir.

Egzersizin birinci faydası günlük yaşantı için gereken kondisyonu artırmasıdır. Bu tip kondisyon, günlük hayatta arada sırada kendini gösteren zorlamalara, otobüse koşma merdiven yada yokuş çıkmada, pazarda yük taşıma gibi aktivitelerde bir zorlam ile karşı karşıya kalmaksızın karşı koyma ve günlük işlerin rahatça yapılması ile kendini gösterir. Düzenli olarak egzersiz yapan kişilerin bu çalışma periyodunda günlük yaşam içerisinde yukarıda sayılan işleri rahatça yapabileceği görülmüştür. Egzersizin ikinci faydası sağlıkla ilgilisidir. Bazı fiziksel sakatlıkların ve hastalıkların oluşmasını engellemek ya da geciktirmek ya da bu sakatlıkların ya da hastalıkların tedavisinde birinci derecede etkin rol oynamaktadır. Bu hastalıkların en önemlisi koroner kalp hastalıkları, periferik damar hastalıkları ve hipertansiyon gibi kardiyovasküler hastalıklar gurubudur. Ülkemizde ve özellikle Amerika da en çok görülen vücut

anormalliklerinin başında şişmanlık gelmektedir. Şişmanlığın en önemli sebeplerinin başında aşırı beslenme ve egzersiz eksikliği olduğunu destekleyen inandırıcı kanıtlar bulunmaktadır. Yine egzersizin şişmanlığın tedavisinde önemli rol oynadığı bilinmektedir.

Çalışmamızın birinci bölümünde sağlık hakkında genel bilgiler, ikinci bölümünde spor hakkında genel bilgiler ve sporun bazı sağlık problemleri üzerine etkileri, üçüncü bölümünde rekreasyon hakkında genel bilgile ve etkinlik alanı olarak spor, dördüncü bölümünde, yapılan çalışmanın metodu hakkında bilgi verilmiş, beşinci bölümde de çağımız insanında değişen sağlık bilincinin sportif rekreasyona katılım düzeyindeki etkisinin belirlenmesine yönelik anket uygulaması yapılmış, bulgular, tartışma, sonuç ve önerilere en sonda yer verilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

SAĞLIK HAKKINDA GENEL BİLGİLER

1.1. SAĞLIKLA İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

Yıllarca sağlık, hastalığın yokluğu olarak tanımlandı. Fakat son yıllarda sağlık tam bir fiziksel, duygusal ve mental iyi olma halinin içine alındığı bir kavram olarak anlamlandırıldı. Sağlık ve sıhhat arasındaki ilişki açıktır. Sıhhati; bilinçli ve istekli olarak ilerlemiş fiziksel ve psikolojik sağlık düzeyine ulaşma olarak tanımlanmıştır. Bu nedenle sıhhat, gelişmiş sağlık düzeyine doğru yapılan bir ilerlemedir. Optimal veya yüksek düzey sağlık olarak da adlandırılır.

Sağlık hakkındaki eski görüşe (hastalık çizginin bir yanında ve sağlık diğer yanında) rağmen sıhhat; dinamik, akıcı bir durumdur. Sıhhat sağlıkta ilerlemeyi ve hastalıkları önlemeyi içerir ve bunu hastalık veya yaralanma riskini düşüren davranışların üzerine odaklanarak yapar.¹

Bir toplumun sağlık ve hastalık konuları hakkındaki bilgisi, görüşü, anlayışı ve bunlara ilişkin uygulamaları o toplumun sosyo-ekonomik yapısını, eğitim düzeyini ve kültür seviyesini göstermektedir. İnsan sağlığı çeşitli, demografik, ekonomik, sosyal, kültürel, psikolojik, fiziksel, kimyasal ve biyolojik faktörlerin ürünü olan tehlikelerin etkisi altındadır.

Sağlık, vücudun sağlam olma durumu veya organizmanın tüm faaliyetlerinin düzenli olarak yerine getirilmesi veya hastalık ve sakatlık bulunmayışını ifade eder.

Bireyin fiziksel, fizyolojik ve sosyal olarak iş görebilir durumda olması diye nitelendirilen sağlıkla ilgili her bilim dalı kendine özgü tanımlar yapmışlardır.

Biyoloji: Vücut hücrelerinin her bininin optimum kapasitede çalışması ve hücreler arası uyumun sağlandığı bir durum olarak ifade etmiştir.

Psikoloji: Bireyin çevresi ile uyum içerisinde bulunması ve herhangi bir durum ya da olayın bu uyumu bozması karşısında gösterdiği potansiyel olarak tanımlamıştır.

Sosyoloji: Bireyin toplum içinde kendisine verilen görevleri yerine getirmedeki başarısı olarak tanımlamıştır.

¹ www.mediko.gazi.edu.tr/spors.htm (19 Aralık 2005)

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı; bedensel, akılsal, ruhsal ve toplumsal yönden tam bir iyilik olup ve bu iyiliğin korunmasında, bütünlük ve uyum olarak ifade etmiştir.

Son yıllarda sağlığı sürdüren, hastalıkları önleyen ve sağlığı geliştiren faaliyetler farklı sağlık tanımlarını ortaya çıkarmıştır.

İyileştirme ve rehabilitasyonu gerektiren sağlık durumuna negatif sağlık, bir hastalık durumu olmaksızın dengeli, değişmeyen bir sağlık durumuna nötral sağlık ve dengeli, sağlık durumundan sonra ulaşılan, yaşam kalitesini geliştiren sağlık davranışları ile ilgili duruma da pozitif sağlık denilmektedir. Sağlığın paraleli olan diğer bir kavram da iyiliktir.

İyilik; hastalıkların önlenmesini, sağlığın sürdürülmesini, sağlıklı yaşam biçimini, yaşam kalitesini ve sağlığın geliştirilmesini ifade eder. Kişinin sağlık düzeyinin yüksek olması, iş verimi düzeyinin yüksekliğini gösterir.

Hastalık; hücre, doku ve organlarda yapısal ve fonksiyonel olarak normal olmayan değişikliklerin meydana getirdiği durumdur.

Bu evrensel tanımlardan da anlaşıldığı gibi kişinin bedenen hasta ya da sakat olmaması sağlıklı olması için yeterli değildir. Ruhsal ve sosyal yönden de tam bir iyilik ve uyum halinde bulunması gerekmektedir. Sosyal uyumsuzluk, ruh ve bedensel sağlığı etkilediği gibi iş verimliliğini, okul başarısını, rahat ve huzuru, yaşam standardını aşağı çekmesinde de etkilidir.²

1.2. SAĞLIK PROBLEMLERİ İLE İLGİLİ TARİHSEL ÇALIŞMALAR VE GELİŞMELER

İnsanların var oluşu ile birlikte insanlar sağlığı koruma hakkında bilgi ve düşünce hep var olmuştur. Sağlığı korumak, bireye zarar veren nedenlerden kaçınmak içgüdüsel olarak yaşamaya çaba gösteren ilk insanla beraber doğmuştur. O dönemlerde hastalıkların kötü ruhlar, cinler, periler veya nazardan meydana geldiğine inanırlardı. İlk dönemlerde insanlar karşılaştıkları sağlık sorunlarını sihir, muska, mavi boncuk, büyü gibi araç ve uygulamalarla çözmeye çalışıyorlardı. Salgın hastalıklarda tapınaklara

² Hümmüz Koç, Ahmet Sanioğlu, **Beden Eğitimi ve Sporda Sağlık Bilgisi Ders Notları**, Isparta, Tuğra-Ofset, 2000, ss.1-2.

giderek, ayinler yapıyorlar, büyücülere başvuruyorlardı. M.Ö.4000 yıllarında yaşayan Sümerler, tapınakların alt katlarına su tesisatları yapmışlar, yemeklerini yerden yüksek masalar üzerinde yemişler, güneşin sağlık ve bereket getirdiğine inanmışlardır. Mısır uygarlığında vücut temizliğine, beslenmeye, etlerin temizliğine, beden eğitimine, sağlık şartlarına uygun giyime önem vermişlerdir. Hititler ise göllerden şehirlere kanallarla su getirdikleri, kirli suları evlerden uzaklaştırdıkları bilinmektedir. M.Ö.1500 yıllarında Çin’de sağlık sürecinde koruyucu ve tedavi edici önlemlerin alındığına dair belgeler bulunmuş olup, bugün guatr olarak isimlendirilen hipertiroidiye karşı deniz yosunlarının kaynatılması ile elde edilen suyun banyo yapmak ve içmek gibi olayların hastalara iyi geldiğini gösteren kayıtlar bulunmuştur.

Daha sonra Hindistan’da ve Çin’de çiçek hastalığına karşı bir çeşit aşı uygulanırken, Tevrat’ta sünnet olmak, domuz eti yememek, vücut ve besin hijyeni, diyet, cüzamlılar hakkında öneriler yer almaktadır.1450 yıllarında başlayan Rönesans Devrinde Avrupa’nın sağlık koşullarının çok bozuk, tıp biliminin de çok geri olduğu bilinmektedir.

Tarihsel süreç içinde doğuda İslamiyet’in doğuşu, sağlık olgusu için en büyük gelişme dönemidir. Abdest almak, namaz kılmak, ağız ve diş sağlığı, gusul etmek, beslenme usulleri, alkollü içkilerin yasaklanması, akraba evliliklerinin yasaklanması, salgın hastalıklara karşı önlem alınması gibi günümüzün koruyucu sağlık hizmetlerinin kuralları uygulanmıştır. Konuya ilişkin girişimler İbn-i Sina ile birlikte daha nitelikli bir boyut kazanmış olup, onun yapıtlarında El Kanun Fittıp’ta hastalıkları yapan bir kurttur. Fakat bu kurdu görece bir aletin elimizdeki yokluğu ve temizliğin hastalıkları önleyebileceğinin belirtmesi bulaşıcı hastalıklar ve özellikle mikrobiyoloji ile ilgili ilk görüş olması bakımından önemlidir.

Mikroskobun bulunmasıyla gözle görülmeyen, ancak mikroskopla görülebilen bir takım canlıların varlığı kanıtlandı. Birçok hastalığın etkilerini önlemeye yönelik çabalar arttı. Temizlik ise bu önlemlerin başında gelmiştir.

Ortaçağda, savaşlar ve salgın hastalıklar yayılarak felaket haline gelmiştir.19. Yüzyılın ilk yarısında Avrupa ve Amerika’da köyden şehre göç başlamış, sağlık koşulları daha da bozulmuş, yeni bir takım hastalıkları ortaya çıkarmıştır. Bunun sonucunda Avrupa ve Amerika bu sorunları çözmek için hızlı bir şekilde sağlıkla ilgili

çalışmalar başlatmışlardır. Fakat bu dönemde Osmanlı İmparatorluğu gerileme safhası içerisinde olduğundan sağlık alanında da gerilemeler olmuştur.

Türkiye’de her alanda olduğu gibi sağlıkta da ilerlemeler Cumhuriyetten sonra başlamıştır. Cumhuriyet döneminin ilk yıllarında Dr. Refik Saydam’ın koruyucu hekimlik alanındaki çalışmaları dikkati çeker.

1960 sonrası sağlık politikasının 224 sayılı Sağlık Hizmetlerinin Sosyalleştirilmesi hakkındaki kanun belirlenmiştir. Bu yasaya göre koruyucu ve tedavi edici hizmetlerin bir arada köylere kadar yayılması sağlanmıştır.³

1.3. SAĞLIKLI OLMANIN KİŞİ VE ÜLKE AÇISINDAN ÖNEMİ

Anayasamızın 56.maddesinde şu hükme yer verilmiştir. Herkes sağlıklı ve dengeli bir çevrede yaşama hakkına sahiptir. Çevreyi geliştirme, çevre sağlığını korumak ve çevre kirlenmesini önlemek devletin ve vatandaşların ödevidir. Devlet, herkesin hayatını, beden ve ruh sağlığını sürdürmesini sağlamak, insan ve madde gücünde tasarruf ve verimi arttırarak işbirliğini gerçekleştirmek amacıyla sağlık kuruluşlarını tek elden planlayıp hizmet vermesini düzenler.

Görüldüğü gibi anayasamız vatandaşların sağlık hakkına sahip olduklarını, bunu sağlamada devletin sorumluluğu bulunduğunu belirtmektedir. Bunun yanında, bu konuda vatandaşlara da sorumluluk düşmektedir.

Sağlık hakkı,10 Aralık 1948 tarihinde yayınlanan ‘İnsan Hakları Evrensel Beyanamesi’nin 25. maddesinde ve ayrıca Dünya Sağlık Örgütü Anayasasında da belirtilmiştir.

Sağlık hizmetlerinin halk tarafından daha iyi bir şekilde kullanılabilmesi için halka uygun olması ve halk tarafından benimsenmiş olması gerekir. O nedenle, sağlık hizmetlerini planlarken ve yürütürken halkın görüşleri ve istekleri dikkate alınmalıdır. Bu yapıldığında halk, sağlık hizmetlerine daha fazla sahip çıkacaktır. Bu da hizmetin sonucunda halkın sağlıklı yaşam düzeyi yükselecektir.

Ülkemizin kalkınması sadece ekonomik ilerleme ve sanayileşme ile mümkün değildir. Kalkınma toplumu ilgilendiren tüm faktörlerin birbirine paralel olarak

³ Koç, Sanioğlu, a.g.e., ss.2-4.

gelişmesiyle mümkündür. Bir toplumda sağlıklı insanlar ne kadar fazla ise o toplum ekonomik yönden de o kadar güçlü olur. Çünkü kişinin sağlığı ile verimi paraleldir. Tüm toplum ve kişiler için sağlıklı yaşamak temel amaçtır. Bu amacın gerçekleştirildiği takdirde;

- Kişinin uzun süre sağlıklı olarak yaşaması ve buna bağlı olarak çalışması ülkede üretimi artırır, milli gelir düzeyini artırır.
- Kişiler sağlıklı olduğunda doktor, ilaç, hastane masrafı azalır, iş gücü kaybı da ortadan kalkar. Sağlık için ayrılan para gerekli ihtiyaçları karşılar. Kişinin refah içinde yaşama standardı yükselir.⁴

1.4.SAĞLIK KAVRAMINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER VE SAĞLIĞIN ÖLÇÜLEBİLİRLİĞİ

1.4.1.Sağlığın ölçütleri

Sağlık düzeyi ölçütleri içinde bebek ölüm hızı toplumun genel sağlık düzeyini ölçmek için ve bu doğrultuda verilen hizmetlerin etkinliğini değerlendirmek için kullanılan en önemli kriterdir. Ülkemizde 1985-1987 yılları arasında binde 77.7 olan bebek ölüm hızı,1990 yılında binde 59.3'e düşmüştür.⁵

Sağlık sorunlarının çözümüne yönelik planların yapılması, sağlık hizmetlerinin değerlendirilmesi için sağlıkla ilgili olayların objektif ve sayısal olarak tespit edilmesi gerekir. Bunun sonucunda elde edilen değerlere sağlık ölçütleri denir. Sağlık ölçütlerinin bir bölümü ölüm sayılarını gösterir. Bebek ölüm sayısı, ana ölüm sayısı, beklenen yaşam süresi gibi ölçütleri ve bir kısım ise hastalıkların durumunu belirler. Bu elde edilen değerler en çok öldüren, en çok sakat bırakan hastalıkların toplumlarda görülme sıklığı, toplumlarda yaptığı etkiler, doğurganlıkla, hastane hizmetleri, çevre sağlığı, sağlık yönetimi, sağlıklı insan gücü gibi konularla da ilgili bilgi verir. Bütün bu ölçütler çeşitli ülkelerin sağlık düzeylerinin karşılaştırılmasında ve bir ülkedeki sağlık hizmetlerinin değerlendirilmesinde önemli rol oynar.

⁴ Koç, Sanioğlu, **a.g.e.**, ss.4-5.

⁵ [http:// www.hipshacettepe.edu.tr](http://www.hipshacettepe.edu.tr) (19.12.2005)

1.4.2. Hastalık Nedenleri

Bünyesel Faktörler

Bazı bünyesel nedenler bazı hastalıklara daha büyük oranda yakalanmaya yol açar. Bu durum daha çok insanın iç ortamı ve genetik yapısı ile ilgilidir. İnsan dış çevrenin etkisine doğuştan sahip olduğu genetik yapıya uygun bir biçimde cevap vermektedir. Gen, hormon ve metabolik bozukluklar örnek olarak gösterilebilir.

Çevresel Etmeler

Hijyenik olmayan çevre, hastalıklar için zemin hazırlar. Bazı iklim ve yaşam koşullarının solunum sistemi hastalıklarına yol açması, ortamda bulunan vektörlerin hastalıklarının yayılmasını kolaylaştırmasını da bu etkiye örnek olarak verilebilir. Çevre bazı hastalıkların yayılmasını bazı hastalıklarında iyileşmesini sağlar. Çevresel etkenler şunlardır;

- Fiziksel etkenler; sıcaklık, soğukluk, hava, su, ışık, gürültü kirliliği, iklim vb.
- Kimyasal etkenler; zehirler, kanser yapıcı maddeler vb.
- Biyolojik etkenler; mikroorganizmalar, vektörler, bitkiler, hayvanlar, hayvansal ve bitkisel besinler vb.
- Psikolojik etkenler; ruhsal çöküntü, stres, yaşam biçimi vb.
- Ekonomik etkenler; gelir düzeyi, yaşam seviyesi vb.
- Sosyal ve kültürel etkenler; sosyal statü, ilkel yaşantı vb.
- Temel madde eksiklikleri; karbonhidratlar, yağlar, protein, vitaminler, mineraller, su vb.

1.5. SAĞLIKLA İLGİLİ YAŞAM BİÇİMLERİ

Yaşam biçimi; sosyal, kültürel ve ekonomik durumların getirdiği bir olgudur. Kişinin özel yaşam biçimi ve davranışı, sosyal çevresi ile ilişkisi olan ve sosyal çevreye dayanan kişiler arası etkileşime göre şekillenmektedir. Sağlıkla yaşam biçimi paralellik arz etmektedir. Örneğin sağlık elemanına danışma (rutin muayene), sağlıklı beslenme, uyku, hijyen, stresi yenme, psikolojik olarak rahat olma ve egzersiz yapma gibi alışkanlıklar olumlu yaşam biçimini ifade eder ve bu sonuçta sağlıklı olmayı da beraberinde getirir.

Sigara, alkol, uyuşturucu kullanımı, aşırı beslenme, kilo, egzersiz yapmama, rutin muayeneleri yaptırmama gibi alışkanlıklar olumsuz yaşam biçimini ifade eder ve hastalıkları da beraberinde getirir.

Sağlıkla ilgili yaşam biçimleri ve davranışları, kırsal ve kentsel yerleşim bölgelerinde farklılık göstermektedir. Kent merkezinde yaşayan toplumlarda sağlıklı yaşam daha ciddi ele alınmaktadır.

Sağlıklı yaşam biçimlerinin geliştirilmesi için; bireyin içinde yaşadığı çevrenin sağlıklı olması, sağlığı olumsuz yönde etkileyen davranışların değiştirilmesi için eğitim programlarının uygulanması ve iç-dış etkilere karşı kendisini savunması gerekir.

1.6. SAĞLIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLE VE HALK SAĞLIĞI

1.6.1. Toplum Sağımı Etkileyen Faktörler

Sağlık hizmetlerinde sosyalleştirme çabası ile başlayan, devletin toplumuyla barışma süreci, çok kısa bir süre sonra zayıflatılmıştır. Sağlık birimleriyle toplum arasındaki köprülerin kurulmaması; sosyal hizmet uzmanlarına bu köprülerin kurulmasında ağırlık verilmemesi bunun başlıca nedeni olmuştur. Sağlık ocaklarında ve Bakanlık düzeyindeki katılımlı kurulların işletilmemesi, halkın sesini sağlık alanında duyuramamasına yol açmıştır. Böylece sağlık, halkın sağlığı (sosyal sağlık) olmaktan çıkıp; “bireylerin sağlık sorunları” ile özdeşleşmiştir.

Kişilerin ve toplumların sağlıklı yaşamlarını geliştirmeye, sağlıklarına yönelebilecek her türlü zararları önlemeye çalışan bir sağlık birimidir. Ana-çocuk sağlığı, çevre sağlığı, okul sağlığı, ruh sağlığı, sağlık eğitimi ve beslenme gibi sağlığın temel birimleri halk sağlığının çatısını oluşturmaktadır.⁶

Sağlığın korunması, geliştirilmesi ve yükseltilmesinde insan sağlığını etkileyen faktörleri bilmek, tanımlamak ve yok etmek, yok edilemeyenlere karşı tedbir almak sağlıklı yaşamın gereğidir. Sağlık yönünden kişi doğumdan sonra çevre ile sürekli etkileşim halindedir. Kişi çevresi ile bir bütün olduğu için kesinlikle biri diğerinden ayrı düşünülemez. İnsan ile çevresi arasındaki bu ilişkiyi inceleyen bilim dalına ‘ekoloji’ ismi verilmektedir.

⁶ Koç, Sanioğlu, a.g.e., ss.6-7.

Ekolojik değişiklikler ilk çağlarda farklı, günümüzde farklı olmuştur, gelecekte de farklı olacaktır. İnsan ekolojisinde ortaya çıkan değişiklikleri toplum sağlığına olumlu ve olumsuz etki yapmaktadır.⁷

Sağlığı, çok boyutlu bir bakış açısı ile değerlendirmek, toplum sağlığını etkileyen temel faktörleri çok yönlü düşünmek gereğini ortaya koymaktadır. Bu faktörleri genel olarak şu şekilde sıralayabiliriz.

Biyolojik Faktörler: Yaş, cinsiyet, genetik faktörler

Bireysel/ailevi durumlar ve yaşam tarzı: Aile yapısı, eğitim, meslek, işsizlik, gelir, risk algılama düzeyi, beslenme, içki, sigara tüketimi, spor, kendini gerçekleştirme, ulaşım **Sosyal Çevre:** Kültür, ayrımcılık, sosyal destek ağları, toplum, kültür katılımı.

Fiziksel Çevre: Hava, su, konut durumu, çalışma koşulları, gürültü, duman, kamu güvenliği, sivil dizayn, alışveriş yapılan yerler(yerleşim, oran, nitelik), iletişim ve ulaşım, alan kullanımı, katı atıklar, yerel çevre özellikleri.

Kamu Hizmetleri: Sağlık hizmetlerine erişim ve sağlık hizmetlerinin niteliği, çocuk bakımı.

Sosyal hizmetler, konut yardımı, boş-zaman, istihdam, sosyal güvenlik hizmetleri, kamu ulaştırma hizmetleri, diğer sağlıkla ilgili hizmetler, sivil kuruluş ve hizmetler.

Kamu Politikası: Ekonomik, sosyal, çevre, sağlık gelişmeleri, yerel ve ulusal öncelikler, politikalar, programlar, projeler⁸

Hızlı Nüfus Artışının Getirdiği Sorunlar

Dünya nüfusu gittikçe artıyor. Buna paralel olarak Türkiye nüfusu da artmaktadır. Bu hızla artan nüfusun; beslenme, barınma, yeni iş alanları bulma, ekonomik durumun düzeltilmesi, kırsal alanları bulma, temiz su temini, köyden-kente göçün önlenmesi, eğitim, sağlık vb. gibi ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir.

⁷ Koç, Sanioğlu, **a.g.e.**, s.23.

⁸ [http:// www.sosyalhizmetuzmani.org](http://www.sosyalhizmetuzmani.org) (14.11.2005)

Teknolojik Gelişmelerin Getirdiği Sorunlar

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte, tıp ve bilim alanlarında ortaya çıkan gelişmelerin sağlık üzerine olumlu etkileri vardır. Fakat gelişen teknolojinin sağlığa olumsuz etkisi de vardır.

- Besin maddelerinin üretiminden tüketimine kadar geçen süre içinde hatalı uygulanan yöntemlerin insan sağlığına getirdiği sorunlar,
- Tarım alanında kullanılan kimyasal maddelerin gerek doğrudan gerekse dolaylı yoldan besinleri zehirlenmeleri sonucu ortaya çıkan sorunlar,
- Endüstri ve iş yerlerinin, motorlu araçların, sağlıksız yapılaşmanın, kullanılan sıvı ve katı yakıt artıklarının artmasıyla ortaya çıkan hastalıklar,
- Sanayileşmenin sonucunda, iş bulma, eğitim, geçim sıkıntısı nedeniyle köyden kente göç ve sonuçta sağlıksız kentleşme ve gecekondulaşma sorunu,
- Kolaylaşan ulaşım nedeniyle ülkeler arası sosyal, kültürel farklılıkların yaşanması ile ortaya çıkan problemler, ekonomik sorunlar, bulaşıcı hastalıkların artışı,
- Fabrika bacalarından çıkan toksit maddelerin yarattığı hava kirliliği,
- Kalabalık ve sıkışıklığın artmasıyla bulaşıcı ve sosyal hastalıkların artması ve kolayca yayılması,
- Teknolojinin ürünü olan arabaların artışı ve trafik kazalarının artışı vb.

Savaşların Getirdiği Sorunlar

Atom çağının savaşları, mevcut koşulları değiştirmekte, gelecek kuşaklar için de tehlikeler yaratmakta ve etkileri genetik düzeni değiştirerek kuşaklar arası tahribatlara yol açmaktadır.

Atom üzerindeki alıştırmalar ve denemelerle ortaya çıkan radyoaktif serpintiler, günümüzün önemli sağlık sorunlarından. Radyoaktif maddelerin teşhis ve tedavide kullanılması, bu alanda gerekli tedbirlerin alınmaması insan sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu faktörlerin yanında sağlığı etkileyen faktörleri kişisel (bireysel) ve çevresel olmak üzere iki ana grupta toplayabiliriz.

1.6.1.1.Bünyesel Faktörler

Genetik hastalıklar, metabolizma hastalıkları, hormonal hastalıklardır.

Sigara ve Sağlık

Sanayileşmiş ve kalkınmış ülkeler ‘sigarasız dumansız sağlıklı çevre ve herkese sağlıklı yaşam’ sloganı ile çalışmalarını sürdürürken sigaraya başlama yaşı bizde gittikçe küçülmekte, gençler ve özellikle hanımlar arasında dikkati çekecek kadar artış göstermektedir.

Sigara ve tütün mamullerinin kullanımı artık bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Toplum varlığı ve kalkınması, sağlıklı insan gücüne dayanmaktadır. Sigara kullanımı yüzünden pek çok kimse daha emekli yaşına gelmeden ölmekte veya sakat kalıp sağlıksız yaşam sürdürmektedir.

Sigara, ekme su, hava gibi bir ihtiyaç maddesi değildir. Hiçbir kimse dünyaya sigara içme alışkanlığı ile gelmemiştir. Keyif verdiği, oyaladığı, yorgunluğu giderdiği, ruhsal gerginliği azalttığı için kullandıklarını savunanlar, ya da günde üç paket tükettiği halde 90-100 seneden fazla yaşayanları örnek gösterenler kendilerini aldatmasınlar. Sigara içmek tek taraflı aşktır. Siz onu ne kadar severseniz seviniz, o sizi bir gün mutlaka bırakacaktır. Çünkü sigara kullanımı ‘yavaş çekimli bir intihardır’.

Sigara bırakma sanıldığı kadar zor değildir. Sigarayı bırakmayı samimi olarak isteyenler karar verdikleri günden itibaren bu kötü kullanımdan vazgeçebilirler.

Anayasamızın 56. maddesinde ‘herkes sağlıklı ve dengeli bir çevrede yaşama hakkına sahiptir’.Çevre sağlığını korumak ve çevre kirlenmesini önlemek devletin ve vatandaşın görevi olarak belirtilmiştir. Kimse şüphe etmesin çevreyi en çok kirletenlerin başında sigara gelmektedir. Kendi içmediği halde içenlerle kapalı bir mekanda bulunup, sigara dumanı ile kirlenmiş havayı soluyanlar, içenler kadar zarar görmektedir. Böyle bir ortamda dört saat oturan bir kimse 10 adet sigara işmiş kadar zehir zararı görür.

1.6.1.2. Çevresel Faktörler

Çevre; canlıların ilişkilerini sürdürdüğü dış ortamdır. Diğer ifade ile çevre insanın sosyal ve bedensel olarak içinde yaşadığı ortamdır.

Biyolojik Çevre

Çevremizde canlılar, ürünleri ve etkileri biyolojik çevre etkenlerini oluşturmaktadır. Biyolojik çevredeki canlıları beşe ayırabiliriz. Bunlar; mikroorganizmalar, vektörler, bitkiler, hayvanlar, hayvansal ve bitkisel besinler.

Fiziksel Çevre

Çevremizde insan sağlığını ve iş verimini; içme ve kullanma suyu, sıvı atıklar, insan ve hayvan atıkları, katı atıklar, çöpler, konutlar, iklim koşulları, hava, ışık, aydınlatma, radyasyon, giyecekler, iş yeri koşulları, kamuya açık yerler (otel, plaj, sinema, taşıtlar, vb.), sağlığa az ya da çok zararlı olabilecek kuruluşlar ve mezarlıklar gibi unsurlar etkilemektedir.

Fiziksel çevre koşullarının korunmasında ve sağlıklı olarak sürdürülmesinde insanlar çok etkilidir. Lağımın, çöplerin ve atıkların sağlıklı olarak uzaklaştırılması ve yok edilmesi, konutun sağlıklı olarak ve doğal koşullara dayanıklı yapılması, havalandırma, ısınma ve aydınlatılmasının yeterli olması, sağlıklı içme ve kullanma suyu sağlanması, temizlik kurallarına kişilerce ve kuruluşlarca uyulması, insan sağlığı açısından çok önemlidir.

İnsan sağlığını bozan bir diğer etki de gürültü kirliliğidir. Gürültü kaynakları doğal ve yapay olarak incelenmektedir. Yanardağın patlaması, yağmur, şimşek, rüzgar, deprem, sualtı gürültüleri vb. gürültüler doğal, eğlence, inşaat, satıcı, elektrikli ev aletleri, oyun sahaları, mekanik gürültüler, uçak, araba, trafik, bomba, top atışları vb. gürültüler ise yapay gürültüleri oluşturmaktadır. Gürültünün sağlığı tehdit ettiği kişiler, otomobil, tekstil, metal, çelik, kağıt endüstrisi çalışanları, fabrikalarda çalışanlar, sürücüler vb. işçiler olabilir. Gürültünün şiddeti 120 Db'nin üzerinde ise insan kulağında fiziksel zarar meydana getirebilir. İşitme kaybı olabilir.

Kimyasal Çevre

Dünya nüfusu arttıkça, sanayileşme hızlandıkça çevrenin kimyasal zehirlenmesi daha da artmıştır. Hava kirliliğine neden olan duman, kükürdioksit gibi gazlar toprağın kirlenmesine neden olan organik ve inorganik atıklar sağlığı olumsuz yönde etkileyen kimyasal faktörlerdir.

Psiko-Sosyal Çevre

Sosyal kurumlar, sosyal örgütler, aile yapısı, kişiler arası ilişkiler ve soysal statü psiko-sosyal sağlığı etkileyen sosyal çevreyi oluşturmaktadır.

Kültürel Çevre

Toplumların kültürleri, eğitim seviyeleri vb. alışkanlıklar, sağlığı etkileyen sosyal çevre faktörleridir.

Ekonomik Çevre

Ekonomik yetersizlik, gelir dağılımındaki dengesizlik, maddi ihtiyaçların karşılanamaması vb. sebepler sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir.⁹

⁹ Koç, Sanioğlu, **a.g.e.**, ss.23-26.

İKİNCİ BÖLÜM

SPOR HAKKINDA GENEL BİLGİLER VE SPORUN BAZI SAĞLIK PROBLEMLERİ ÜZERİNE ETKİLERİ

2.1. SPORUN TANIMI VE TARİHİ

Spor evrensel kültürün bir parçası, dünyada dili, ırkı, dini farklı insanları birleştiren önemli bir vasıta. Dünya barışına katkı sağlayan bir etkinliktir, diyebileceğimiz gibi çağımız sporunu; fiziksel faydalarının yanı sıra insanların ruhsal sağlığını da olumlu yönde etkilemek, sosyal ve moral kazançlar sağlamak amacı ile yapılan hareketler topluluğu olarak da tanımlayabiliriz. Görüldüğü gibi sporun belirli sözcükle kalıplaşmış klâsik bir tanımı yoktur.

Spor sözlük anlamı olarak Lâtince DİSPORTARE ve DESPORT biçiminde “dağıtmak, bir birinden ayırmak” anlamına gelen sözcüklerden 17. yüzyıldan sonra günümüze gelinceye kadar ilk hecesi aşınarak “SPORT” biçimine dönüştüğü araştırmacılar tarafından öne sürülmektedir.

Britannica ansiklopedisi spor’u “Belirli ölçüde güç ve beceri gerektiren yarışmalı ve eğlenceli etkinlikler.” olarak tanımlamaktadır.

Sportif öğelerin tümünde dinlenmek, eğlenmek olduğu kadar aynı zamanda sosyal bir kaynaşma da vardır. Toplumla kaynaşma ve özdeşleşme konusunda spora önemli görevler düşer. Sporun sağladığı bedensel ve ruhsal anlamdaki doyum olanakları, serbest zamanları ve yaşam seviyeleri düzenli olarak artan sanayileşmiş ülkelerin özlemini duyduğu yeni bir yaşam şeklinin ayrılmaz parçasıdır.

İnsanlık tarihinden bu güne değin insanoğlu hep çalışma gelmiştir. İlk çağlardan günümüze kadar savaş için çalışmış, barış için çalışmış, kendi egoları olduğu kadar içinde buldukları toplum için çalışıp durmuşlardır. Peki böyle bir efor kaybı ile bu insanların hepsi spor mu yapıyordu? Sözcüğünün bu günkü tanımına göre tarihte spor ne zaman başlamıştır?

Sporun ne zaman başladığının belirlenmesi hemen, hemen olanaksızdır. Bazı araştırmacılar bu soruya; “Spor insanlığın yeryüzüne yayılması ile başlamıştır.” derken, bazıları ise spor’u; “İnsanların ilk çağlarda ana babalarından, daha sonra içinde yaşadıkları kavim ve kabilelerden taklit etmek suretiyle öğrenmişler.” demektedirler.

İnsanın doğadaki ilk hareketini spor olarak kabul edersek bu konudaki görüşlerin çatıştığını görürüz. Spor vücudu çalıştırmak suretiyle elde edilen güçle bazı işleri

yapmak demektir, anlamında kullandığımızda; ilk çağlardan bu güne değin yaptığımız her türlü çalışmanın spor olduğunun kabullenilmesi gereklidir.

Günümüz anlayışına göre spor ilk başta çok önemli bir kitle eğitim vasıtasıdır. Spor insan bedenini fiziki yönüyle geliştirdiği gibi oyunlar, hareketler, yarışmalar vasıtasıyla aynı zamanda insan seviyesini, egosunu, davranış niteliğini, psişik yapısını belirleyen yeni bir bilim dalıdır.

Sporun getirdiği farklı sorunlara ait bilimsel bulgu, tartışma ve metotların oluşturduğu alana Spor Bilimi diyoruz. Günümüz özellikle sporda ileri gitmiş ülkelere on yıl öncesine göre daha farklı algılanmaya başlamıştır. Örneğin spor meslek alanları alt gruplara ayrılmış, bu meslek dalları da kendi konularında uzmanlık gerektiren meslekler haline gelmişlerdir. Çok yakın bir zamana kadar ülkemizde de hepimizin bildiği gibi spor meslek dalı olarak sadece beden eğitimi öğretmenliği ile branş antrenörlüğü bulunmakta idi. Oysa şimdi spor'a ilişkin öğretmenlik, kondisyon ve sağlıkla ilgili meslekler, spor yönetimi, spor basını ve yayıncılığı, spor hukuku, spor danışmanlığı, spor bilimcisi, spor hekimliği, spor istatistikçisi, ve benzeri bir çok değişik meslek grupları ortaya çıkmıştır. Bunlar da kendi içerisinde alt gruplara ayrılmaktadırlar.

Spor bilim adamları son yıllarda "Beden Eğitimi" sözü anlamına itiraz etmekte ve beden sözcüğü canlı organizmanın sadece fiziksel yönünü ifade etmekte demektedirler. Oysa fiziki yapı ile zihnin birbirinden soyutlanamayacağını, günümüz eğitim felsefesi kavramında beden eğitiminin daha doğrusu spor eğitiminin amaçları beden sözcüğünün çok ötesindeki amaçlara yönelmektedir. Bunlar sosyal, fiziksel, duyuşsal ve bilişsel gelişmelerdir. Bu amaçlar doğrultusunda beden eğitiminin beden geliştirilmesinin ötesinde çok daha fazla anlam taşıması nedeniyle spor bilimcileri bu sözcük yerine "Spor Eğitimi" sözcüğünü kullanmaya başlamışlar ve spor kültürü ile hareket fenomeni birlikteliği beden eğitiminden spor eğitime geçişi sağlamıştır. Böylece 20. yüzyıl sonlarında "Spor Bilimleri" adı verilen yepyeni bir dal diğer bilim dalları arasında yerini almıştır.

Günümüzde spor bilim adamları eski ve klâsik beden eğitimi kavramından daha üst düzeyde düşünmeye başlayınca insan hareketlerini özellikle sportif hareketleri egzersiz fiziyojisi, biyomekânik, sosyoloji, felsefe, psikoloji, pedagoji, biyokimya gibi

çok farklı bilim dalı kökeninden gelerek incelemeye ve irdelemeye başlamışlar ve sonuçta yaklaşık 20 yıllık böyle bir evrim sonucu “Spor Bilimi” ortaya çıkmıştır.

Spor bilimi doktrininin bu denli yeni boyutlar kazanması ile toplumlar, uluslar ve tüm dünya, spor kavramını deyim yerinde ise adeta yeni baştan keşfetmektedirler.

Ahlâk eğitimi ile spor eğitimini de birbirinden soyutlamak olmaz. Bu iki kavram etle tırnak gibi birbirine sıkı sıkıya bağlıdır. Büyük önder Mustafa Kemâl ATATÜRK; “Ben sporcunun zeki, çevik aynı zamanda ahlâklısını severim.” tümcesinde bu hususu en somut biçimde dile getirmiştir. Çünkü kişi seçtiği spor eğitimi vasıtası ile bu sağlam vücuda çelik gibi bir seciye, sade, temiz, açık, doğru ve hür bir ruh aşılır. Sıhhatini ihmal eden kuvvetsiz ve çürük vücudun iyi bir kafa yapısına aday olması oldukça zorlaşır. Ahlâk eğitimi ile spor eğitiminden beklenen sonuç kuvvetli bir kişilik yapısıdır.

Spor kavramını tanımlarken dünya barışına katkısından söz etmiştik. O halde biraz da spor’un uluslararası plâformdaki rolü nedir sorusuna değinelim.

Uluslararası spor karşılaşmalarının bir savaş değil tersine bir barış unsuru olduğu hepimizce bilinmektedir. Nasıl ki bir devletler hukuku varsa bir de uluslararası spor hukuku vardır. İnsanoğlunun tekâmülü ile eski Yunandan bu güne değin gelişen kurallar, bu gün ileri düzeydeki prensiplerine ulaşmışlardır. Dolayısı ile sporda kuvvetli olan kazanır, zor kullanan kaybeder. Bireysel anlamda spor, kişinin egemenlik ve olanaklarını değerlendirme duygularını geliştirir. Dolayısı ile kişi ve ulusların eğitimini tamamlar. Müsterek eğitim esasına dayanır ve spor ulusların akıl ve eğitim düzeyinin aynasıdır.

Spor uluslararası plâformda savaşların en asilidir. Çünkü o barışın savaşıdır. Uluslararası spor savaşları politik savaşlara benzemez, hizipler, gruplar oluşmaz. Sportif karşılaşmalar mertçe, hilesiz, dostça ve kısacası sportmencedir. Böyle bir sportmenlik için insan doğuştan sporcu olamaz, o unvanı hak etmesi, kazanması lâzımdır.

Uluslararası yarışmalarda sporcuların hepsinde aynı duygu vardır. İç dünyalarını aynı heyecan ve düşünce kaplar. Bu öyle bir dünya savaşıdır ki, hiç bir ulusa yönelmiş değildir. Taraflar karşı karşıya gelmekle birlikte ideal tektir. Dünya gençliği bu muhteşem kalabalık içinde her renk saça, her cins tene ve dünyada mevcut bütün ırklara rastlamak mümkündür. Zaten Olimpiyat Oyunlarının birbirine geçen beş halkası, beş

kıtanın birbiri ile kenetlenmesini ifade etmiyor mu? Bu topluluk gençlerin bir dava uğrunda birleştiği muhteşem bir tablodur. Bir dünya barışı tablosu...

Sporun anayasası sağlığa, birlik ve beraberliğe, kardeşliğe, arkadaşlığa ve dostluğa dayanan bir insan topluluğu ekolüdür.¹⁰

Sporun Tarihçesi;

Günlük yaşantımızda sıkça duyduğumuz bir kelime de spordur. Spor, spor haberleri, spor sayfaları, spor saati, sporlar, sporcular ve spor ile birlikte anılan daha birçok tanım ve de kavram. Sporun tanımına ve önemine gelmeden önce uygarlık tarihinde sporun yerini değerlendirmeliyiz. Canlılığın temel belirtisi bilindiği gibi hareket olmuştur ve yine bilinir ki insan vücudunun eğitiminin önemli bir parçası hareketle sağlanır. İşte, bu temel mantıkla hareketin temeli beden eğitimi tarihini oluşturmaktadır. Bu nedenlerden ötürü yani hareketin insan yaşamı ile bu sıkı ilişkisinden ötürü beden eğitimi ve sporu değerlendirirken ilk insanlardan başlamak doğru bir yaklaşımdır.¹¹

İnsanlar yiyecek, giyecek bulmak için avlanmışlar, koşmuşlar, tırmanmışlar ve doğayla mücadele etmişlerdir. Bunun için de bedenlerini geliştirmiş ve eğitmişlerdir. Ancak beden eğitimi ve spor aktiviteleriyle yalnızca fiziksel gelişim değil, zihinsel ve sosyal gelişim de sağlanmaktadır. Bu bağlamda günümüzde beden eğitimi ve spor aktiviteleri; sağlık, boş zamanları değerlendirme, performans, kendine güven, kişiler arası ilişkiler ve aktif yaşam arzı alışkanlıklarının kazandırılması amaçlı yapılmaktadır.¹²

Evrimleşme sürecinin ardından insanlık tarihinin başlangıcı ile birlikte spor değişik formlarıyla insanın yaşantısına girmiştir. Veya bu değerlendirmeyi o dönemdeki yaşam formunun bazı şekilleri, daha sonradan spor olgusunun doğuşuna neden olmuştur, diye de yorumlayabiliriz. O ilk çağlarda insanoğlu dönemin vahşi hayvanlarından korunabilmek için saklanmak, kaçmak ve koşmak zorundaydı.

¹⁰ <http://www.konya.gsim.gov.tr> (17.11.2005)

¹¹ <http://www.angelfire.com> (14.12.2005)

¹² Arslan Kalkavan, Seydi Karakuş, Baybars Recep Eynur, Mehmet Demirel, "Avrupa Birliği Uyum Sürecinde Spor Eğitimi Ne Olmalıdır?", AB Müzakere Sürecinde Türkiye'nin Sosyo-Ekonomik ve Siyasi Yapısındaki Değişim ve Dönüşümler Sempozyumu, 16-18 Mart 2006, DPÜ, Kütahya, 2006, s.1.

Dolayısıyla tarihin ilk koşuları insanoğlunun yaşamını kotarmak için gerçekleştirdiği vahşi hayvanlardan kaçış olarak nitelendirilebilir.

Yine o dönemlerde insanoğlu yaşamını devam ettirebilmek için beslenmek zorundaydı ve gerek taşlar, gerek mızraklar, gerekse oklarla vahşi hayvanları öldürmek zorunda kaldı. Bunlar da kuşkusuz tarihin ilk gülle atma, cirit atma ve ok atma etkinlikleriydi.

Dönemin gereği insanoğlu eşini seçmek veya eşini korumak için diğer insanlarla dövüşmek zorunda kaldı. Bunlar da tarihin ilk güreş ve boks etkinlikleri adı ile adlandırabiliriz.

Daha sonraki dönemlerde uygarlığın gelişiminin ardından insanoğlunda boş zamanları değerlendirme kavramı yani rekreasyon adını verdiğimiz kavram ortaya çıktı. O kavramın ortaya çıkışı ile birlikte boş zamanı olan kesim, doğal olarak geçinmek için çalışmak zorunda olmayan veya ekonomik durumu çok iyi olan kesimde spor yaşantılarının bir parçası olarak rol almaya başladı. Kimisinde avlanma, kimisinde evcilleştirilen hayvanlar atlarla yarışma ve daha değişik şekiller.

Sporun ilk çağlardan günümüze anlayış olarak çok önemli değişiklikler içermediğini, gelişme gösterdiğini söylemek gerekir.

Şöyle ki, M.Ö. 5000'li yıllara kadar dayanan yazılı belgelerden ve duvar resimlerinden gerek Orta Asya'da, Türklerin ve Çinlilerin gerekse eski Mısır, Roma ve Yunanlıların (Helen) önceleri kendilerini vahşi hayvanlardan korumak ve onları avlamak amacıyla beden hareketleri yaptıklarını tespit etmekteyiz.

Yine aynı dönemlerde ortak dini şenlik ve kutlamalarda çeşitli bedensel gösterilerin, yarışmaların yapıldığı anlaşılmaktadır. Avlanmak amacıyla yapılan Okçuluk ve Ata binme ise Orta Asya Türklerinde en önemli beden eğitimi faaliyetleri olmuştur.

Eski Yunan sitelerinde, siteler arası savaşları önlemede spor yarışmalarının en etkin araç olarak kullanıldığı bir gerçektir.

M.Ö. 776'da başlayan ilk antik Olimpiyatın temel felsefesi spor yarışmaları yoluyla siteler arasındaki savaşları sona erdirmek, dostluk ve barışı sağlamak olmuştur.

Bu anlayış gerek Orta Asya'da yaşanan göçler, gerekse uzun süren savaşlarda bir dönem rafa kalkmıştır.

Özellikle ülkemiz gibi az gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelerde spor önemli bir dinamiği oluşturur. Ülkemiz insanının spor ile olan ilişkisi genelde izleyici, taraftar boyutundadır. Sporun insan sağlığı ve insan gelişimi için ne oranda önemli olduğunun bilincine ülkemizde varılmamıştır. Her şeyin ötesinde bir çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişim sürecinde spor çok önemli bir etki yapmaktadır. Spor onun sağlığına ve gelişimine koyacağı önemli katkıların dışında, onun kişiliğinin oluşumunda paylaşma, ekip çalışması gibi günümüz dünyasında çok önemli olan kavramlarla tanışmasına ve onları benimsemesine yol açar. Burada sizlere öncelikle spor olgusunun tanımından yola çıkarak, spor kültürünün ne olduğunu, antik olimpiyatları, modern olimpiyatları, sporun toplumsal boyutlarını, insan sağlığı üzerine olan olumlu ve olumsuz etkilerini, engelliler için geliştirilen sporlardan söz edeceğiz.

Belirli bir zeka düzeyindeki insanların nerede ise tümü belirli bir eğitimden sonra en saygın mesleklerin sahibi olabilirler.

Ama belirli bir fiziksel yapıya sahip insanların tümünün içinden, belirli bir eğitimden sonra sporcu veya sanatçı olma olasılığı çok ama çok düşüktür. Çünkü, sporcu ve sanatçı olabilmek için devreye herkesin sahip olduğu fiziksel ve zihinsel özelliklerin dışında yetenek adını verdiğimiz ve çok az sayıda insanın sahip olduğu özellikler gerekmektedir.

Bu nedenlerledir ki sanatçılar ve sporcular özel insanlardır. Ve unutulmaması gereken ülkelerin gelişmişliklerinde, bilim adamları sayısı kadar sanatçı ve sporcu sayıları da önemli yer tutar.

Spor, iç ve dış faktörlerle motive edilmiş bireylerin nispeten karmaşık fiziksel becerilerin kullanımını veya fiziksel çabayı gerektiren kurumsallaştırılmış rekabete dayalı aktivitelerdir.¹³

Fişek, sporu, insanın doğayla savaşırken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiği araçlı araçsız savaşım yöntemlerini boş zamanındaki artışa paralel olarak tek ya da topluca barışçı biçimde ve benzetim yoluyla, oyun, oyalanma ve işten uzaklaşma için

¹³ J. Coakley, **Play, Games and Sports, Development Implications for Young People**, J.Harris and R. Play, Games and Sports in Cultural Contexts, Human Kinetics, Champaign, 1983, s.27.

kullanılmasına dayalı olarak estetik, teknik, fizik, yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir şeklinde tanımlamıştır.¹⁴

Spor, isteğe bağlı olarak yapılan egemen değerler ve normların damgasını vurduğu bedensel hareketlerdir.

Erkal'a göre spor, ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak, boş zaman faaliyetleri kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur.¹⁵

Spor, tek başına veya toplu olarak yapılan, kendine özgü kuralları olan, genelde yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yeteneklerinin gelişimini sağlayan, eğitici ve eğlendirici uğraşlardır.

Spor, bireyin beden ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belli kurallara göre rekabet ölçüleri içinde mücadele etme heyecan duyma, yarışma ve üstün gelme ve gerçek anlamda başarı gücünün artırılması kişisel açıdan ve en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen yoğun çabalarıdır.

Spor, belirli ölçüde fiziksel güç ve beceri gerektiren yarışmalı ve eğlenceli etkinliklerdir.¹⁶

Spor, Fizik kondisyonu iyileştirmeyi amaçlayan, oyun, yarışma ve mücadele anlayışıyla yapılan fiziksel etkinlik. Bireysel ya da kolektif oyunlar biçiminde gerçekleştirilen ve genellikle bir yarışmaya yol açan kesin kurallara göre uygulanan ve ani bir yarar beklemeden yapılan beden hareketlerinin tümüdür.¹⁷

Spor, belli bir disipline ve kurallara uyarak yöntemli çalışmalara dayanan, eğlenme, güç harcama, mücadele yollu yapılan beden uğraşlarıdır.¹⁸

Spor bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik,

¹⁴ Kurtan Fişek, **Spor Yönetimi**, Ankara, A.Ü.S.B.F yayınları No:445 1983, s.34.

¹⁵ M. Erkal, **Sosyolojik Açıdan Spor**, Ankara, Milli Eğitim Basım Evi, Yayın No:30, 1996, s.68.

¹⁶ **Ana Britannica**, C.XIV, s.1377.

¹⁷ **Büyük Larousse**, C.XXI, s.1072.

¹⁸ **Türkçe Sözlük**, Ofset Matbaacılık, s.598.

pedagojik ve sosyal bir olgudur. Diğer bir ifadeyle spor, bireyin fikir, ruh ve beden gelişimini ve bu öğeler arasında koordinasyonu ve sosyal gelişmeyi sağlayan bir olgudur.

Spor ferdi ve sosyal fonksiyonları itibariyle geniş bir alana hitap etmekte fertlerin fiziki, ruhi, zihni gelişimlerinin yanında sosyal ve ekonomik kalkınmaya önemli etkisi olan bir araçtır.

İnsanların özellikle çocukların ve gençlerin beden ve ruh yapısının eğitilip geliştirilmesinde en uygun ve önemli eğitim aracı olarak beden eğitimi ve spor faaliyetleri gösterilebilir.

Spor hem yarışma, zevk, sağlık, estetik, eğlence, oyun, reklâm, propaganda, meslek, bilim, boş zamanlarını değerlendirme aracı, hem de kişi ve toplumlar arası ilişkileri düzenleyen bir olgudur. Spor bedene ve ruha hitap eden bir sosyal davranıştır. Spor, ciddiye alınan, kurallaştırılmış ve takviye edinebilir bir oyundur Spor, bir dizi kurallar performans ve kalite standartlarından oluşan bir demettir. Spor, belirli sosyal şartlar altında bedensel hareket demektir.

Spor kendi geçmişi ile toplum geçmişi arasında sıkı bir bağ oluşturur. Bu kuvvetli ilgi, sporun toplumsal süreçler yolu ile şekillenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle spor, otonom olarak kendiliğinden oluşmaz. Özellikle, toplumdaki ilişkiler yolu ile ortaya çıkarak, değişir ve yeniden biçim kazanır. “Bedenin dayanıklılığını, güçlülüğünü artırmayı amaç alan ve genellikle oyun, yarışma anlayışıyla yapılan bedensel etkinliklerdir.”

“Bireysel ya da toplu oyunlar biçiminde, bazı kurallara göre gerçekleştirilen ve genellikle yarışmalara konu olan beden hareketleri bütünü.”

“Ferdî ve kolektif oyunlar şeklinde yapılan, genellikle yarışmaya yol açan, bazı kesin kurallara göre uygulanan ve ani bir yarar beklemeyen beden hareketlerinin tümü.”

“Spor yapan (sporcu) açısından kazanmaya dönük teknik ve fizik bir çaba; izleyen açısından yarışmaya dayalı estetik bir süreç; toplum genelince oluşturulan bütün içinde de, yerine göre o toplumun çelişki ve özelliklerini olduğu gibi yansıtan bir ayna, yerine göre onu yönlendirebilen etkili bir amaç, ama son tahlilde, önemli bir toplumsal kurumdur.”

Bu ansiklopedik tanımların dışında tarih boyunca beden eğitimi ve spor konusu filozoflarında ilgi alanı içersinde olmuştur. Özellikle Antik Çağ'daki spor konusunda, Grek kökenli filozoflar Grek felsefesinin olgunluk döneminde beden eğitimi ve spor ile ilgili olarak şunları söylemişlerdir:

Sokrates ise jimnastik için şöyle der: “Vücuda güzellik ve güç kazandırmak üzere yerine getirilmesi gereken ahlaki bir ödevdir. Bunun sorgulanması büyük ayıptır.”

Evet, bu filozoflardan önce yedi bilgeden biri olan yasa koyucu Solon beden eğitimine verdiği önemi ve değeri şu sözleri ile ifade etmektedir: “Beden alıştırmalarını gençliğe sadece yarışmaların hatırı için tavsiye etmiyoruz. Onları sadece yarışmalara katılınsınlar diye bu işlere zorlamıyoruz. Gençler bu çalışmaların sonunda kendileri ve vatanları için büyük değer taşıyan erdemler kazanıyorlar. Yaptıkları iş bütün iyi vatandaşların uğrunda uğraştıkları bir ortak dava ile ilgilidir. Gençler görünüşte çamdan, meşeden, zeytinden veya defne dalından yapılan fakat anlamında insanların bütün mutluluğunu taşıyan çelenkler uğruna yarışıyorlar. Ben bu ferdin ve toplumun ortak özgürlüğünü, refahını, güvenini, şan ve şerefini bir kelime ile tanrılardan dileyebileceğimiz en güzel şeyleri kastediyorum. İşte, bütün bu güzel şeyler, uğrunda mücadele edilen çelenklerin örgülerinde saklıdır. Büyük yarışma bayramları bunlara ulaşmaya olanak sağlar. Cimnastik alıştırmaları ve yarışmalar vatandaşları bu amaca götürmek için düşünülmüştür. Onların ödülleri de aynı düşüncenin ürünüdür. Yarışmalar büyük ve ortak toplum davalarımızın, uğraşlarımızın küçük bir örneği, çelenkler de uğrunda mücadele edilen büyük manevi değerlerin birer sembolleridir.” Toplumun sosyal yapısı içinde uyma ve çatışma modellerinin yanı sıra, huzursuzlukların, sapma (devi ant) davranışların azaltılması ve bunların normlarla ahenkleştirilmesi, gerginliklerin toplum yararına yöneltilebilmesinde spor önemli faktörlerden biridir.¹⁹

Spor tüm insanlar içindir. Sporla her insan özgün yaşamasını yeniden bulur, bu sırada bütün insanlarla bütünleştiği bir etkinliğe ve denemeye girer.²⁰

“Herkes için Spor” ve “Yaşam Boyu Spor” sloganları tüm dünya ülkelerinde benimsenmiş ve yaygın olarak uygulanmaya başlamıştır. 1982 Anayasasınının 59.

¹⁹ Erkal, a.g.e., s.119.

²⁰ Atilla, Erdemli, **Spor ve Olimpizm**, Sarmal Yayınevi, 1996, s.76.

maddesinde her yaştaki vatandaşlar için beden eğitiminin sağlanması devletin görevi olarak belirtilmiştir

Atatürk: “Başarılı olmak için her türlü yardımdan çok bütün milletçe sporun esasını, değerini anlamak ve ona kalpten sevgi göstermek, onu vatani vazife saymak lazımdır”.²¹

Papa II. Jean Paul: “Sporun aslında bir eğlence olmadığını ve bu yöndeki çabaların insanlık için çok ciddi bir konu olduğunu insanlara inandırmak için çalışmalısınız. Spor, dinlerin, inançların, her çeşit insanca özelliklerin ayrılıklarını ortadan kaldıran, insanları birleştiren bir semboldür”.²²

Noel Baker (UNESCO Uluslararası Spor ve Bedensel Boş Zaman Değerlendirme Konseyi Başkanı): “Bana insan ilişkilerinin stadyumlardan ve spor karşılaşmalarından başka hiç bir konum ve kesimini gösteremezsiniz ki, insanlar, orada, öyle çok ortak yanları olduğunu öylesine kolay anlasınlar, ana dilleri ne olursa olsun konuşacak ortak dili öylesine kolay bulabilsinler”.²³

Baron Pierre de Coubertin: “Sporun gerçek ödevi genç insanları savaşa hazırlamaktır.”

Spiro Agnew: “Spor toplumumuzu bir arada tutan tutkaldır.”²⁴

Görüldüğü gibi spor her ülkede ve her dönemde önemli bulunmuştur. Ve içinde gerçekleştiği toplumun sosyal yapısına ve siyasal yönetimine bağlı olarak biçimlenmiştir.

Yukarıdaki tanım ve açıklamaların ışığı altında sporu şöyle toparlayabiliriz; Spor, ekonomik sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslar arasında dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü artırmak yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme,

²¹ Afet İnan, **M. Kemal Atatürk'ten Yazdıklarım**, İstanbul, 1971, s.42.

²² Papa 2. Jean Paul, “Spor İnsanları Birleştiren, Ayrılıkları Unutturan Bir Semboldür”, **Milliyet**, Röportaj: Reha Enis, 1.12.1979.

²³ Walther Tröger, **Sport: Universal Social Phenomenon DFSSOM**, Ed:Wieczorek, IOC Publications, Lausanne, 1974, p.71.

²⁴ Fişek, **a.g.e.**, s.24.

heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetler olarak tanımlanabilir. Bu özelliklerinden dolayı çağımızda spor çok yönlü, çok faydalı, çok amaçlı ve çok çeşitli boyutlar kazanmış ve evrenselleşmiştir.

Sporun tanımı yapılırken bir defada her şeyi içine alacak şekilde yapılmasında güçlüklerle karşılaşmaktadır. Bu anlamda spor genellikle amatör spor, profesyonel spor, gösteri sporu, yarışma sporu, okul sporu, boş zaman sporu performans sporu, elit sporu, her kez için spor, yaşam boyu spor sağlık için spor, aile sporu, tatil sporu, özürllüer için spor, çocuk ve gençler için spor, ileri yaşlarda spor, kadınlar için spor, silahlı kuvvetler sporu, polis sporu, hapisane sporu, üniversite sporu, yaygın spor, kulüp sporu, müessese sporu, vb. isimlerle özdeşleştirilen ifadelerle anlaşıtırılarak kullanılmaktadır.

Günümüz endüstri toplumlarında, toplumsal işbölümü ve uzmanlaşmanın gelişim düzeyine uyarak, sporun da sayıları ve çeşitleri artmıştır. Hatta spor kendi başına çok büyük ve karmaşık bir endüstri oluşturmaktadır. Artık spor çok sayıda tüketicisi olan bir ürün olarak kabul edilmektedir. Stadyumlarda izleyicileri, T. V. gazete ve dergilerde okuyucuları sayılarının fazlalığı nedeniyle birçok başka ürünün tanıtımı için spor alanları tercih edilmektedir. Spor giyim, özellikle gençlerde normal günlük giyim yerini almıştır. Eğitim kurumları, sporu eğitimde etkili bir araç olarak benimsemişlerdir. Politikacılar halkta olumlu imaj yaratabilmek için spor organizasyonlarında ve ödül merasimlerinde görünmeye özen gösterir olmuşlardır. Hükümetler toplumsal çözülmeyi önlemek, insanların anarşi ve teröre yönelmesini engellemek için sporu önemsemeye, spor tesis ve organizasyonlarına yatırım yapmaya başlamışlardır.

Bir toplumda spora katılımın şekli, düzeyi yararı ve sorunları sadece kişilerin yetenekleri ve ilgilerine bağlı değildir. Toplumun spora bakış açısı dolayısıyla sporu yönetim ve organizasyonu büyük önem taşımaktadır. Günümüzde tüm dünya ülkeleri spora büyük önem vermekte ve uluslararası spor organizasyonlarında ön sıralarda yer almak için mücadele etmektedir. Bu sonuçlar ulusal saygınlığın bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Ancak kaybedenler her zaman kazananlardan daha çok olmaktadır. Başarıları sürekli olan ülkelere bakıldığında ise sporun bu toplumların yaşam biçiminin bir parçası olduğu görülmektedir

Spor, insanların endüstrileşmeyle beraber açıkça hayat ve iş biçimlerini değiştirmeleri sonucu, şehir ve endüstriyel ortamlara taşınmaları, bir taraftan uygarlaşma ve hayat standardının yükselmesi, diğer taraftan da negatif olarak zihinsel ve fiziksel eksikliklerin ortaya çıkardığı olumsuzluklarını gidermek için önemli fonksiyonlar üstlenmiştir. Endüstriyel ortamda çalışan insanın bedensel olarak yapacağı işin azalması, buna mukabil ruhsal sorunların artması onun, iş veriminin yükselmesi ve her şeyden önce insan olarak mutlu olabilmesi için farklı etkinliklerle uğraşmasını, dinlenmesini zorunlu kılmaktadır. Sanayi ve şehir ortamında bir işin, saatlerce, günlerce, aylarca aynı hareketlerle, duruşlarla ve aynı ortamlarda yapılıyor olması, bu zorunluluğu daha da artırmaktadır. Buna ayrıca gürültülü, olumsuz kimyasal etkilere maruz bırakılan ortamlar da ilave edilebilmektedir.

Spor, içinde bulunduğu sosyal ve kültürel şartlardan etkilenmektedir. Nitekim son yıllarda spor aktivitelerine olan ilgilerdeki değişimler, spor kavramının boyutlarının genişlemesi, sosyal ve kültürel yapılar ile spor aktiviteleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. İnsanların sportif ilgilerinde sağlığa olan düşkünlükleri, yeni vücut bilincinin gelişmesi, kendi kendini tanıma keşfetme isteği ile değerlerdeki değişimler etkili olmaya başlamıştır. Nitekim, teknoloji giderek insanları daha az çalışmaya sevk etmektedir. Bu durumda boş zaman özgürlüğüne kavuşan insanın yalnızca iş biçimleri değil, zaman geçirten eğlenceler, hobiler, oyun ve sporları da sürekli çeşitlendirilmektedir. Bunların türleri ve katılım biçimleri sürekli çoğalmaktadır. Daha da gelişme ve çeşitlenme eğilimi göstermektedir. Önceden beri bilinen ancak yaygın yapılamayan rekreatif özellik taşıyan yürüyüş gibi pek çok etkinlik yeniden gündeme gelmektedir. Bu anlamda, spor, ekonomik kalkınma, sosyal, kültürel ve politik değerleriyle ilgilerin sürekli içinde yer almaktadır. Bu sosyal müessese haline gelen ve bu haliyle sosyal hayatta çok çeşitli ve geniş alanlara yönelen spor da elbette insanların hayat tarzlarını etkilemektedir.

İlmi uygulamada spor ikiye ayrılır:

- a) Zirve sporu ya da yarışma sporu,
- b) Toplum ya da kitle sporu,

Sporun, amatör ve profesyonel görüntüsü, kitle veya elit spor ayrıştırmalarıyla da açıklanabilmektedir. Buna göre, kitle sporu herkese açık olan ve öncelikle eğlenmek,

dinlenmek, stres atmak, sağlık elde etmek veya sağlığı sürdürmek ve yeni arkadaşlıklar edinmek amacıyla tamamen boş zamanlarda gerçekleştirilen bir grubu oluşturmaktadır. Elit spor ise, herkese açık olmayan, yaş ve çeşitli fiziksel özelliklerin ilgili spor branşının özelliğine göre başlama veya bırakma gibi sınırlılıklarla engel teşkil edebilen, yarışmaya, yüksek performansa ve bunların uzantısı olarak da profesyonelliğe giden bir grubu oluşturmaktadır. Elit sporda öncelikli amaç, başarıma, şöhret, maddi gelir gibi değerler olmaktadır.

İkisi arasında sıkı bir işbirliği olmasına rağmen uygulamada farklar vardır. Bir ülkenin onur ve şerefini ifade eden zirve sporu aynı zamanda orda yaşayanları spor yapmaya teşvik eder, özendirir.

Toplum sporu ise genç, ihtiyar herkesin spor yaparak gelişmelerini ve aynı zamanda sağlıklı kalmalarını sağlar.

Spor, geçmişten günümüze, birçok fonksiyonu ile beraber amatör ve profesyonel şekilleriyle intikal etmektedir. Sporun, profesyonel yönü, onun meslekleşmiş halini ifade eder. Sporun, amatör yönü ise, rekreasyonla çeşitli durumlarda ilişkilendirilebilecek, ancak zaman zaman amatör görüntüsüne rağmen meslekleşmiş bir durum ortaya çıkarmıştır.²⁵

Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkilerler. Spor insanların rekreatif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon da, sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmiştir. Spor bu rolünü genellikle herkes için spor veya sağlık için spor gibi etkinlik rollerini yerine getirerek gerçekleştirmektedir.²⁶

İnsanların boş zamanlarını değerlendirme ihtiyaçlarının gündeme geldiği ilk yıllardan günümüze kadar, spor aktivitelerine seyirci olarak katılım çok yoğun bir şekilde devam etmektedir. Günümüze nazaran rekreasyon faaliyetlerine seyirci olarak katılımın daha yoğun olduğu 19. yüzyılın başlarında tiyatrolar, sirkler, sinemalar ve

²⁵ Suat Karaküçük, "Sporun Rekreatif Fonksiyonları", **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, C:VIII, S.1, Ankara, Gazi Üniversitesi Yayınları, 1992, s.7.

²⁶ H. Şahin, Sporcuların Performans Sporunu Bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Ün. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Adana,1997, s.43.

büyük statların tribünlerinde çeşitli sanatsal ve sportif faaliyetleri seyredenler, evlerinde radyo dinleyenler büyük yığınları oluşturmaktaydı. Bu yüzden rekreasyonun pasif türleri gelişim göstermekteydi.²⁷

İnsanların sadece seyirci oldukları bir takım spor dallarının cazibesine kapılarak zamanla o dallardan bazılarına sporcu olarak yönlennemeleri göz önüne alındığında pasif katılımın, aktiviteye geçişi özendirici bir durum olduğu da ortaya çıkmaktadır. Spor seyircisinin bu özellikleri onu bir sinema veya tiyatro seyircisinden ayırtmaktadır. Diğer yandan sporun pasif yönünün teşvik edilmesi, eğitimsizlikle beraber, öncelikle rekreasyonun ticari bir değer taşıdığı anlayışından ileri gelmektedir ki, bu yüzden sporu aktif olarak yapanların değil, sporu seyredenlerin sayılarında artış meydana gelmektedir. Ancak toplumsal, ekonomik ve teknolojik gelişmenin de etkisiyle durumun tersine çevrilmeye başladığı görülmektedir.

Yapılan araştırmalar, rekreasyon amaçlı sportif faaliyetleri tercih eden insanların sayısının, diğer faaliyetlere katılanların sayılarından daha fazla olduğunu göstermektedir. Örneğin Almanya’da halkın %61’i boş zaman etkinliklerinden sporu tercih etmektedirler. Ayrıca 1987 yılında Almanya’da 6-16 yaş arasındaki 190. 000 kişi üzerinde anket yoluyla yapılan bir araştırmada gençlerin %60’ının boş zamanlarını spor yaparak geçirdikleri görülmüştür. Boş zamanlarda sportif faaliyetlere aktif katılmayı tercih etme oranının yüksek olmasındaki temel nedenler, sporun kişisel ve toplumsal özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca sportif faaliyetlerin katılım kolaylığı, çalışma rahatlığı, her yaşın, her cinsin ve herkesin zevk ve isteklerine yanıt verebilecek tercih olanağı vardır. Sosyalleştirici, toplumsal birliği sağlayıcı, sağlık kazandırıcıdır. Sanatsal ve folklorik değeri vardır. Bütün bunların yanında rekreasyonla daha yakın ilgisi bakımından sporun çeşitlilik, değişkenlik ve hareket özelliklerinden bahsedebiliriz.²⁸

Rekreatif bir etkinlik olarak spora ilginin artması çeşitli toplumsal kurumları bu konuda organizasyonlar yapmaya yöneltmektedir. Okullar, spor kulüpleri, çeşitli dernekler ve devlet kuruluşları müsabaka niteliği taşımayan rekreatif amaçlı sportif etkinlikleri düzenlemeye başlamışlardır. Trakking, jogging, rafting gibi yeni bir takım spor branşları bu organizasyonlarla gündeme gelmeye başlamış, böylece sporun yeni

²⁷ S. L. Huntchson, **Principles of Recreation**, New York, 1949, s.37.

²⁸ Karaküçük, **a.g.e.**, s.11.

çeşitlerinin tanıtılması ve yaygınlaşması da sağlanmıştır. Rekreasyon eğitimi için düzenlenen kampanyalarının artarak rağbet görmesi bir yandan sportif aktivitelerin insanların günlük yaşamının bir parçası haline gelmesine katkıda bulunurken diğer yandan da ortak ilgi ve heyecanların paylaşıldığı ortamlar yaratarak kişileri yabancılaşmaktan kurtarmakta hoşgörü, gelişmiş sosyal ilişkiler ve sosyal uyum yaratmaktadırlar

Bireylerin, sağlıklı olması, kendini tanınması, yetenek ve yeterliliklerinin farkında olması, potansiyelini tümüyle gerçekleştirebilmesi için boş zamanlarını bilinçli bir biçimde değerlendirmesi gerekir. İnsanın organizmasının sağlıklı kalabilmesi ve dinamikliği, hareketliliğine bağlı olması nedeniyle, sportif etkinliklere katılmak çocukların ve gençlerin, bedensel, ruhsal gelişimi ve sosyalleşmesi, yetişkin ve yaşlıların sağlıklı yaşayabilmeleri için zorunludur.²⁹

İnsan hayatının çocukluk döneminde nasıl oyun kişiliğinin tam olarak gelişmesi için vazgeçilmez bir tecrübe ise, diğer gelişim dönemlerinde de boş zaman etkinlikleri aynı değeri taşır. Araştırmalar, çeşitli boş zaman etkinliklerine katılan gençlerin olumlu bir benlik geliştirdikleri ve kendilerini daha iyi gerçekleştirdiklerini göstermektedir.³⁰

Boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin hepsinin, katılmayanlara oranla fiziksel bakımdan sağlıklı ve sağlam oldukları geniş ölçüde kabul edilen bir gerçektir. Sportif etkinlikler, insanın tüm organlarının gelişmesine katkı sağlar. Bazı etkinlikler dolaşımı artırır. Açık havada yapılan spor faaliyetleri insanı bir bütün olarak sağlıklı bir yapıya ve yaşantıya götürür. Özellikle açık hava boş zaman etkinlikleri, ruh bozukluklarını ve hastalıklarını önler ve azaltır. Ayrıca, boş zamanların değerlendirilmesinden, bireyin zihinsel rehabilitasyonundan da önemli ölçüde yararlanılmaktadır.³¹

Özellikle, çağımızın gelişen toplumlarında hızla artan nüfus, çarpık kentleşme, karmaşık sanayileşme, ekonominin çarpıklığı, eğitim kurumlarının yetersizliği ve toplumun eğitim sorunları, medyanın aşırı tüketimi teşvik eder ve ahlaki değerleri yok

²⁹ H. Çamlıyer, **Spor ve Serbest Zaman Etkinliği**, Ankara, Milli Eğitim Basım Evi, 1992, s.63.

³⁰ H. Gökmen, ve diğerleri, **Yüksek Öğrenim Gençlerinin Serbest Zaman Etkinliklerini Gerçekleştirme Düzeyleri**, Ankara, Mili Eğitim Basımevi, 1985, s.23.

³¹ M. Tezcan, **Sosyolojik Açından Boş Zamanların Değerlendirilmesi**, Ankara, A.Ü.E.Fak. Yayınları No:116, 1982, ss.27-28.

eden yayınları gençlik kesimi başta olmak üzere tüm bireyleri mutsuzluğa ve bunalıma sürüklemektedir. Gençler, tüm bu sorunların ötesinde enerjilerini harcayamamanın, boş zamanlarını yararlı bir biçimde değerlendirememenin huzursuzluğunu yaşamamaktadır. Büyükler ise, hem kendilerinin hem de çocuklarının sorunları arasında her gün biraz daha ezilmektedirler.

İnsanlar en ufak bir faaliyette yer alan hastalıklara karşı direncini yitirmiş, cansız, dirençsiz varlıklar haline gelirler.

İşte tüm bu olumsuzluklardan kurtulmanın yollarından birisi ve belki de en önemlisi sportif aktivitelerdir.³²

Buna göre, “kitle sporu” herkese açık olan ve öncelikle eğlenmek, dinlenmek, stres atmak, sağlıklı olmak ve yeni arkadaşlıklar edinmek amacıyla tamamen boş zamanlarında gerçekleştirilen sportif aktivitelerdir.³³

Uygarlığın yıpratıcı insanın moral gücü üzerinde zararlı etkileri olan hareketsiz yaşayış biçimi ve onun sonuçlarından korunmanın en önemli yolu “yaşam boyu sporla” sağlıklı, zinde, genç ve güzel kalabilmektir. Gelişmiş toplumlarda yaşam boyu spor bir milli sağlık sorunu olarak geniş kitleleri kapsayan bir uygulama haline getirilmiştir. Yaşam boyu spor insan ömrünün her döneminde gerekli ve yararlı bir uygulamadır.³⁴

Sporu sadece, boş zaman faaliyeti olarak tanımlamak ve algılamak doğru olmaz. Zira, günümüzde spor, ulaştığı nokta itibarı ile ekonomik, sosyal, kültürel, politik ve yarışmaya yönelik haliyle kitleler üzerinde bıraktığı etki ve yarattığı imkanlar çok büyüktür. Ancak, spor bu fonksiyonlarının yanında insanların boş zamanlarında da, dinlenme, eğlenme, macera, yarışma, sosyal ilişki, sağlıklı olma ve daha bir çok nedenle yaptıkları aktivitelerdir.

İnsanların spora ilk başladıkları zamanların boş zamanlara rastladığı gerçektir. Spora çoğu zaman bir boş zaman etkinliği olarak başlanmakta ve sonra sporun yapılış amaçları değişmektedir. Toplum bireylerin aktif spora çekilebilmesinde ve

³² N. Erkan, **Boş Zamanı Değerlendirme**, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi Ders Notları, Ankara, 1993, s.76.

³³ Karaküçük, **a.g.e.**, s.234.

³⁴ Erkan, **a.g.e.**, s.89.

yaygınlaştırılmasında, eğlence ve boş zaman faaliyeti olarak sportif aktiviteler sportif aktiviteler önemli bir araç olarak kullanılabilir.

Boş zamanlarını bilinçli bir biçimde değerlendirme anlayışının gelişmesi, sportif hareketliliğin gelişmesine neden olmaktadır. Sporun eriştiği büyük sosyal başarı ve kitlelere yayılması ve etkisi altına alması da boş zaman uğraşlarında ve anlayışında önemli değişimlere yol açmıştır.

Spor, boş zamanları değerlendirmenin en kapsamlı, etkili ve çeşitli alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor, insanların boş zamanlarını karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyonda sporun topluma yaygınlaşması tanınması ve sportif başarı elde edilmesinde önemli roller üstlenmektedir. Spor bu rollerini, “her kez için spor” , “her yerde spor”, yaşam boyu spor”, sağlık için spor” gibi rolleri yerine getirmekle gerçekleştirmektedir.³⁵

Spor, boş zamanlar değerlendirme faaliyeti içinde en çok tercih edilendir. Çünkü spor, her yaşta ve cinsten insanların her türlü rekreatif ihtiyaçlarına cevap verebilecek güce ve özelliğe sahip bir sosyal olgudur. Spor, açık veya kapalı alanlarda, araçlı veya araçsız, hafif veya sert, ferdi veya grup olarak zamana karşı veya zaman mevhumu olmadan milli veya milletler arası yapılabilen ve daha birçok özelliğini, çeşidi, değişkenliği ve sosyalliği ile insanlara birçok alternatif sunabilmektedir.

Çağımızın insanının doğaya, maceraya, sağlık ve vücut güzelliği ve gençlik gibi bir çok değere önem verdiği günümüzde, spor çok önemli bir rekreasyon aracı olmuştur. Bu anlayış doğrultusunda sporun, dağcılık, yüzme, bisiklet, tenis, trekking, jogging, rafting, badminton gibi, branşlarında ilginin daha fazla olduğu görülmektedir. İlginin yoğunlaştığı bu spor branşlarının yarışma ve rekabetten çok, doğaya ve maceraya yönelik, bireysel, fazla vücut teması gerektirmeyen ruh ve vücut sentezine dayalı branşlardan olmasıdır.³⁶

Boş zamanlarını değerlendirmenin temel amacı, breye sağlık, mutluluk, dinlenme, eğlenme ve kişilik bütünlüğü, kazandırmak ve böylece toplumun gelişmesine de olumlu katkıda bulunmaktır. Boş zamanların değerlendirilmesi kişiye ve topluma insanca yaşama anlayışını ve katkısını yaptığı ölçüde olumludur.

³⁵ Karaküçük, a.g.e., s.235.

³⁶ A.g.e., s.237.

Boş zamanların bilinçli ve faydalı bir biçimde değerlendirilmesinde kamuoyu oluşturmak için başta medya olmak üzere tüm araçlar kullanılarak, konunun toplum bireylerine anlatılması, öğretilmesi ve uygulamaya konması sağlanmalıdır.

Yaşam boyu spor, kitle sporu, herkes için spor ve sağlıklı yaşam için spor gibi parolalarla kitlelerin boş zamanlarını sporla değerlendirmeyi özendirerek faaliyetlere önem verilerek, spora olan eğilim ve teşvikler arttırılmaktadır.³⁷

Spor nitelikleri itibarıyla sadece bir boş zaman faaliyeti olarak düşünülemez. Spor sosyal bir kurum olarak, toplum hayatıyla çok yoğun bir şekilde ilişkilidir. Aynı zamanda sporun nitelik ve öneminin anlaşılması ve yaygınlaştırılmasında, boş zamanın sportif faaliyetlerle doldurulmasının yeri küçümsenemez. “Kitle sporu” ve yaşam boyu spor parolaları, farklı meslek ve statüdeki bireyleri spora aktif olarak çekebilme yollarından biriside bu fertleri boş zaman faaliyetlerinde spor yapma eğilimlerini teşvik etmektedir.³⁸

Modern hayat dediğimiz yaşayış biçimi, insan organizmasını giderek yıpratıyor. İnsanın çalışma ve yaşama şartları sanayileşmenin, çarpık kentleşmenin yarattığı kapalı, kirli ve bunaltıcı atmosferinde gittikçe bozuluyor. Üst üste yığılmış evler, dar ve kirli sokaklar, hınca hınç dolu toplu taşıma araçları sanayileşmenin ve iş hayatının yarattığı monoton ve yıpratıcı iş düzeni kirlenmiş çevre, insan sağlığını tehdit etmektedir.

İnsanın bu şartlarda çalışmak ve yaşamak zorunda olması, ruhsal sorunlar yaratmakta iş ve aile çevresinde çeşitli sürtüşmeler, gizli ya da açık çekişmeler, ve gereksiz gerginliklerin oluşmasına yol açmaktadır. Bu tür olumsuzluklar, insan sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Kentlerin bu olumsuz havasına, insanların asık suratları, hırçın ve soğuk davranışları eklenmektedir. Ayrıca, kent hayatı insanları yalnız, korkak, samimiyetsiz, çaresiz, ve sağlıksız varlıklar haline getirmektedir. Yani insanlar hareketsiz tek düze bir hayat yaşamak durumuyla karşı karşıya gelmektedir. İnsanın hareketsiz kalması mahkum olabileceği en kötü hastalıktır, insan organizması hareketsiz kaldığında kaslar zayıflar, eklemleri işlerliklerini kaybeder, kas sinir iş birliği aksayarak temel beceriler kaybolur.

³⁷ Karaküçük, **a.g.e.**, s.248.

³⁸ Erkal, **a.g.e.**, s.133.

Günümüzde hızla gelişen teknoloji, insan gücüne duyulan gereksinmeyi giderek azaltmış ve bunun sonucu olarak insanın doğal yapısına uymayan bir yaşam biçimi ile birlikte iş ve sosyal çevreden gelen baskılar, stresler dolaşım ve solunum sistemi hastalıklarını, özellikle gelişmiş ülkelerde başta gelen ölüm nedenleri arasına sokan faktörlerdir. Spor, çağdaş insanın karşısına dikilen bu tehlikeye karşı dinamik, güncel yaşamın getirdiği streslerden uzak bir ortam yaratarak çözüm getirmekte ve kazandırdığı sağlıklı yaşam biçimiyle de koruyucu tıbbı yardımcı olmaktadır. Sporun bu işlevi yanında kişilerin sosyal ve bireysel karakter gelişimi üzerinde de olumlu etkileri açıktır. Bu nedenle gelişmiş ülkelerde spora büyük önem verilmekte ve erken yaşlardan başlayarak çocuklara spor ve beden eğitimi programları uygulanmaktadır.³⁹

2.2. SPORUN UYGULAMA ŞEKLİNE GÖRE SINIFLANDIRILMASI

Spor, günlük konuşma dilinde, değişik anlamlar verilen birçok amaçla kullanılmaktadır. Bu nedenle, sporun ilmi analizlerle tanımlanması, onun günlük kullanımına, tarihsel gelişimine, sosyal, ekonomik, politik ve hukuki yapılarla bağlantılarına oranla daha az yaygınlıkta yapılmaktadır. Nitekim, sporun kavramsal anlaşımı, genellikle tarihi olgulara bağlı be bir defada her şeyi içine alacak şekilde belirlenememektedir.⁴⁰

Bu anlamda spor genellikle; amatör spor, profesyonel spor, gösteri sporu, yarışma sporu, okul sporu, boş zaman sporu, performans sporu, elit spor, rekreasyonel spor, herkes için spor, yaşam boyu spor, sağlık için spor, aile sporu, tatil sporu, özürülüler için spor, çocuk ve gençler için spor, kadınlar için spor, ileri yaşlarda spor, kadınlar için spor, dans, bale, ritmik jimnastik, endüstriyel spor, silahlı kuvvetlerde spor, polis sporu, hapisane sporu gibi isimlerle özdeşleştirilen ifadelerle anlaşılmaktadır. Bu şekilde spor, karakteristiğini, faaliyetin içeriğindeki anlamın değişmesinden kazanmaktadır.

Spor, geçmişten günümüze birçok fonksiyonuyla beraber amatör ve profesyonel şekilleriyle intikal etmektedir.

³⁹ N. Gökhan, P. Olgun, Ç. Gürses, **Sportif Yetenek Araştırma Metodu Türkiye Uygulaması**, T.S.V., İstanbul, s.64.

⁴⁰ Z. Bayer, **Memleketimizde Tabiatı Koruma ve Rekreasyon Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Seminer Sonuçları**, Ankara, O.D.T.Ü., 1973, s.72.

Sporun, amatör ve profesyonel görüntüsü, rekreasyonel açıdan kitle veya elit spor ayrıştırmalarıyla da açıklanabilmektedir. Buna göre, kitle sporu herkese açık olan ve öncelikle eğlenmek, dinlenmek, stres atmak, sağlık elde etmek veya sağlığı sürdürmek ve yeni arkadaşlıklar edinmek amacıyla tamamen boş zamanlarda gerçekleştirilen bir grubu oluşturmaktadır. Elit spor ise, herkese açık olmayan, yaş ve çeşitli fiziksel özelliklerin ilgili spor branşının özelliğine göre başlama veya bırakma gibi sınırlılıklarla engel teşkil edebilen, yarışmaya, yüksek performansa ve bunların uzantısı olarak da profesyonelliğe giden bir grup oluşturmaktadır. Elit sporda öncelikli amaç, başarı, şöhret, maddi gelir gibi değerler olmaktadır. Elit sporcu, spora zorunlu bir zaman ayırmak durumunda kalmaktadır.⁴¹

2.3. SPORUN FAYDALARI

2.3.1. Bireysel faydaları

Egzersiz, 50 yaşından sonra bile yasama sağlıklı, aktif yıllar ekleyebilir. Yapılan araştırmalar egzersize başlamanın asla geç olmadığını ve dinçlikte küçük bir gelişimin ölüm riskini azalttığını göstermektedir. Basit ve düzenli yürüyüşler yaşlılarda yaşamı uzatabilir. İlimli dinçliğe sahip olan bireyler, yüksek tansiyona sahip olsalar ya da sigara içseler bile düşük dinçliğe sahip olanlara göre daha düşük ölüm oranına sahiptirler. Direnç (ağırlık kaldırma) antrenmanları yaşlı bireyler için önemlidir, çünkü bu çalışma azalan kas kitlesini, kemik yoğunluğunu ve kuvveti geri dönüştüren ve kötüye gidişatı azaltan tek yoldur.

Esneklik egzersizleri yaşlılığın getirdiği bozulmuş dengesizliği ve kas katiliğini azaltır.

1. Hareket sistemi üzerine:

Sporun sağlığa yararlı olduğu tartışılmaz bir gerçektir, fakat sportif bir aktiviteye başlamak için gerekli olan temel bilgiler genelde yetersizdir. Yani, yaşınıza ve fizik kondisyon düzeyinize uygun spor türünü seçmek önemlidir. Hareket sistemi üzerine sportif aktivitenin çok büyük yararları açıktır.⁴²

⁴¹ Karaküçük, a.g.e., s.97.

⁴² <http://www.sporum.gov.tr> (11.11.2005)

Kalp sağlığı açısından fiziksel egzersiz nedenli önemli ise, sağlıklı bir omurga yapısı da düzenli egzersiz yapabilmek için o kadar önemlidir. Bu önerme, günümüzde çok sık görülen sırt ve bel ağrısıyla kalp ve dolaşım sisteminin sağlıklı işlemei arasındaki doğrudan ilişkinin merkezinde yer alan fiziksel egzersize dikkat çekmektedir. Çağdaş yaşam koşullarının bir sonucu olarak ortaya çıkan hareketsiz yaşam tarzı, bilgisayar ya da T.V. ekranı karşısında geçirilen uzun süreler, bürolarda ya da diğer iş ortamlarında oturarak yapılan çalışmalar, hiç egzersiz yapmadan geçen uzun biz sürenin ardından yeterince ısınmaksızın aşırı hareketli bir spor faaliyetinde bulunma, uzun süre araç kullanma, aşırı kilo alma ya da yüksek topuklu ayakkabı giyme gibi durumların sebep olduğu yüklenmeler, eğilip kalkma hareketini çok sık tekrarlama gerektiren mesleksi zorlanmalar, evde yada işte ağır yük kaldırma ve kaldırırken yanlış yöntem uygulama gibi çok çeşitli faktörler sırt ve bel ağrısına yol açmaktadır.

Oluşmasında rol oynayan faktörlere karşı önlem alınmaması durumunda görülen kronik (süreğen) bel ağrılarının sıklığı ile bu tür şikayeti olanların hekime baş vurma oranı ve ıstırabı azaltmaya yönelik tedavi ve bakım masrafları çok yüksektir. İlk kez bel ağrısına yakalananların oranı yıllık %15 olarak tahmin edilmektedir. Akut ağrılar çoğunlukla dinlenme, ilaç kullanma veya fiziksel tedavi uygulama sonucunda ortadan kaldırılırken, hastaların sadece % 10'unda şikayetler 6 haftadan daha fazla devam etmektedir. Fakat, akut olarak rahatsızlananların yaklaşık %70'i tekrar hastalanma riski altındadır.

%65 ile 75 arasında değişen görülme sıklığıyla bel ağrısı, ülke ekonomini etkileyebilecek düzeyde bir iş ve üretim kaybına yol açar. Bu hastalığa bağlı olarak 6 aydan daha uzun bir süre çalışamayan kişilerin yaklaşık %45 i işlerine geri dönebilirken, sürenin bir yılı aşması durumunda bu oran %25 in altına inmektedir. İngiltere'de her yıl yaklaşık olarak 18 milyon çalışma günü, bel ağrısı nedeniyle kaybolmaktadır. Bunun ekonomideki karşılığı ise 100 milyon Sterlin'lik bir üretim eksikliğidir. ABD de 2,5 milyon işçinin bel ağrısı sorunu bulunduğu ve bunların yarısının da iş yapamaz durumda olduğu bildirilmektedir. Almanya 'da erkek işçilerin erken emekliğe ayrılmasında rol oynayan en önemli faktör, yine bel ağrısıdır.

Emeklilik isteğiyle ilgili her iki başvurudan birisinde, kronik sırt ağrısı neden olarak gösterilmektedir. Bu sorun Almanya'da 11 milyar DM karşılığı iş gücü kaybına

yol açmaktadır. Hastane bakımı ve poliklinik masrafları için de, 1 milyar DM ilave olarak harcanmaktadır.

Bel ağrısı ortaya çıktığında, öncelikle istirahat ve/veya ilaç tedavisi tercih edilir. İstirahatın şekli ve süresi, ağrının şiddetine göre belirlenir. Uzun süreli bir yatak istirahati omurgadaki kemik dokusuyla kas kuvvetinde azalmaya yol açabileceğinden, hastalığın akut döneminde verilen hareketsizlik tedavisi mümkün olduğunca kısa tutulmalıdır. İlaç olarak da ağrı kesicilerin yanında kas gevşeticiler kullanılır. Bunların yanında fiziksel tedavi yöntemleri de uygulanır. Sırt yada bel ağrısını dindirmek için yapılan fiziksel tedavinin başlıca üç amacı vardır: Omurgaya aşırı yük bindiren fazla kilolardan kurtarmak, sırttaki yükün dengeli bir biçimde dağılmasını sağlayan karın kaslarını güçlendirmek ve hem zihinsel hem de fiziksel açıdan (boyun ve omuz bölgesini)gevşemeyi sağlamak.

Kas düzeyinde, çalışan kasların tonusunda ve kuvvetinde artış görülür.

- Sportif aktivite eklemlerin doğal genişlik derecesinin korunmasına ve gelişmesine olanak sağlar, ankiloza (eklemlerin katılaşması) karşı mücadele eder.
- Beslenmeyi ve kıkırdakların devinme yeteneklerini kolaylaştırarak eklemlerin en iyi şekilde korunmasını ve bakımını sağlar,
- Kemik düzeyinde; kalsiyum tutulmasını kolaylaştırır, yaşlı insanlarda sıklıkla görülen osteoporoz hastalığına karşı mükemmel bir korunma aracıdır.
- Kas tonusunuz iyileşmesi sayesinde; sportif aktivite kalça, dizler ve özellikle omurga düzeyindeki ağrıların önlenmesine olanak sağlar,
- Bel ağrılarına karşı en iyi ilaçtır fakat, şayet omurganızın durumuna salık verilmeyen sporları ya da kötü jimnastik hareketleri yaparsanız, zararlı da olabilir.⁴³

2. Kalp-damar sistemi üzerine:

Hareket azlığının kalp ve damar sisteminin sağlığı açısından olumsuz bir faktör olduğu inkar edilemez bir gerçek olduğu gibi karşımızda durmakla birlikte, mesleğin

⁴³ Halil Çolak, 10 Haftalık Yoğunlaştırılmış Egzersizin Koroner Kalp Hastalıklar (KKH) Risk Faktörleri Üzerine Olan Etkilerinin Araştırılması, Doktora Tezi, Trabzon, 2002, s.49.

gerektirdiği bedensel faaliyetlere yönelik aşırı iyimserlikten kaçınmak gerekir. Serbest zamanlarda yapılan dayanıklılık alıştırılmalarının mesleğe bağlı fiziksel aktiviteden daha büyük bir önem taşıdığı düşünölmektedir.

Koroner kalp hastalığının Londralı otobüs sürücöleri ile biletçilerindeki yaygınlığının karşılaştırıldığı çalışmada yukarıdaki hipotezleri destekler niteliktedir. Söz konusu oran, sürekli oturmak durumundaki sürücölerde gün boyu bilet kontrolü yapmak için yürümek zorundaki biletçilere göre 1,5 kat daha fazla bulunmuştur. Otobüs sürücölerinde daha önceden mevcut olan aşırı kilo, yüksek kolesterol düzeyi, hipertansiyon gibi koroner risklerin dikkate alınmamış olması bu çalışmanın zayıf noktasıdır. Masa başında iş gören posta memurlarıyla mektup dağıtmak için sürekli dolaşan postacıların ölüm sıklığı ve risklerinin karşılaştırıldığı çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır: Memurların postacılara göre üç kat daha fazla risk altında olduğu görölmüştür.

Spor faaliyetinin KKH nin gelişimini hangi mekanizma yoluyla önlediği konusunda çeşitli biyolojik teoriler ileri sürölmüştür. Kas aktivitelerinin, kalp kasına destek olmak amacıyla yeni kollateral damarların oluşumunu uyararak kalp ve damar sistemi üzerine doğrudan koruyucu bir etki yaptığı düşünölmektedir. Hayvan deneylerinde de fiziksel etkinliğin koroner damarların çapını arttırdığı ve yeni kollaterallerin oluşumunu teşvik ettiği gösterilmiştir. İnsanlar üzerinde bu hipotezleri destekleyen bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır.

Kalp, dolaşım ve solunum sistemleri üzerine koruyucu etkisi olan spor faaliyetleri koşma, yüzme ya da bisiklete binme gibi dayanıklılık gerektiren bedensel alıştırılmaları içerir. Haftada 3-5 kez arasında her biri 15-30 dakika arasında süren ve kalp atım hızını %60 arttıran yüklenmeler yapılmalıdır. Burada her defasında belli miktarda bir enerji harcanmalıdır. Örneğin, 70-80 kg ağırlığındaki bir kişi bir saatlik bir yürüyüş yada 20-30 dakikalık bir koşu sonunda yaklaşık 250-300 kcal sarf etmektedir.⁴⁴

Düzenli bedensel egzersizin kalp ve damar sistemi hastalıkları açısından taşıdığı önemin bilinmesi, söz konusu bilgi ve inançların doğrudan uygulamaya geçirilmesine yetmemektedir. Sağlık bincinin Avrupa'ya göre çok daha yüksek olduğu düşünölen Amerika'da bile toplumun ancak %15 i düzenli egzersiz yapmaktadır.

⁴⁴ <http://www.saglikspor.org> (23.10.2005)

Salık verilmeyenler hariç, düzenli antrenmanlar kalp-damar sisteminin işlevi üzerine yararlı etkilere sahiptir; kas yapıda olan kalp, kasılma kapasitesini yükseltir ve büyük bir etkinlik gücüne ulaşır, böylece kan organizmanın dokularına en iyi bir şekilde dağılım gösterir. Diğer taraftan fizik aktivite iki önemli kalp-damar hastalıkları risk faktörüne karşı etkili biçimde mücadele eder; arteriyle hipertansiyonu düşürür, aterosklerozu karşı en iyi ilaçtır; dolaşımı iyileştirir ve sporunun beslenmesine dikkatini zorunlu kılar; böylece, damar sistemi üzerine zararlı etkileri çok iyi bilinen, alkol ve sigara gibi toksin etkileri olan maddelerden uzak durulur.

Özetle;

- Kalbin çalışma sistemini düzenler, efektif ve ekonomik çalıştırır,
- Periferik damar direnci azalacağından kalp üzerindeki yük kalkar,
- Hipertansiyon düzelir,
- Dolaşım hızlanır, bundan dolayı metabolik artıkların atılımı kolaylaşır,
- Pulmoner oksijenasyon yeteneği artar.⁴⁵

4. Fiziksel Faydaları

Sistemli ve programlı bir şekilde uygulanan bedensel etkinliklerin ardından kişinin bedensel bir takım rahatsızlıklarıyla ilgili algılamasının olumlu yönde değişmesi ve buna paralel olarak kendisini fiziksel açıdan iyi ve sağlıklı hissetmesi fiziksel iyilik haline yönelik etkinin işaretidir. Birçok araştırma, kişinin kendi fiziksel sağlığına ait öznel değerlendirmeleriyle, yani kendisini fiziksel açıdan daha zinde hissetmesiyle spor faaliyetleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular daha çok orta yaş ve üstü insanlar için geçerlidir. Yaşlılara oranla bedensel şikayetleri çok daha az olan gençlerde benzer etkilere rastlanılmamıştır.

Spor, bedeni geliştirir ve belli bir görünüş sağlar, fakat zayıflatmaz. Terleme ile kilo kaybı düşünülmemelidir, ter ile kaybedilen su daha sonra geri alınır. Fizik aktivite sellülite karşı etkili mücadele yöntemidir, kasları uyumlu hale getirir, aşırı kilo alımına yol açmaz.

⁴⁵ Çetin Yaman, Sakarya Üniversitesinde Okuyan Obez Öğrencilere Uygulanan Diyet, Egzersiz ve Mix (Diyet+Egzersiz) Metotlarının Kilo vermede Etki Düzeyinin Araştırılması, Trabzon, 2002, s.24.

Bu konu üzerine yapılan bilimsel araştırmalar, longitudinal (uzun süreli) incelemeler; okul çağlarında yapılan sporun ileri yaşlarda devam ettirilmesi sonucunda, egzersizin sağlık ve uzun yaşama üzerine hiçbir olumsuz etkisi olmadığını ortaya çıkarmıştır.⁴⁶

Yapılmış araştırmaların çokluğuna rağmen, bedensel egzersiz ve spor faaliyetlerinin fiziksel sağlıkla olan ilişkisi hakkındaki mevcut durumun boyutları kesin çizgilerle belirlenememiştir. Bedensel faaliyetlerin kapsam ve yoğunluğunun farklı şekillerde temel alınması, bu kararsızlığın oluşumunda önemli bir etkidir. Bir spor etkinliğinin spor ve fiziksel sağlık ilişkisini açıklamada veri olarak alınabilmesinin koşulları aşağıdaki gibidir;

- Büyük kas gruplarının da katıldığı bir dinamik kas çalışması bulunmalıdır.
- Maksimal aerob kapasitenin en az %60 ı kadar bir yüklenme yoğunluğu söz konusu olmalıdır.
- Haftada en az üç kez antrenman yapılmalıdır.
- Her bir antrenman en az 20 dakika sürmelidir.

Sporun sağlık üzerindeki amacına yönelik etkileri koruyucu ve tedavi edici olmak üzere iki farklı düzlemde ele alınır. Sağlık eğitimi ve sağlığın geliştirilmesinden klinik hekimliğe, temel tıp bilimlerinden sosyal bilimlere kadar geniş bir alanı kapsayan koruyucu hekimlikte birincil, ikincil ve üçüncül korunma ayırt edilir.

Birincil korunma kavramından, henüz öznel ve nesnel açıdan sağlığı kısıtlayan hiçbir gelişmenin görülmediği bir aşamada hastalık yapıcı ve zarar verici faktörlerin belirlenmesi ve ortadan kaldırılması yoluyla sağlığın geliştirilmesi süreci anlaşılır. Bu amaçla, belirli hastalıkların oluşumunu önlemeye yönelik özel önlemlerin yanında, doğrudan bir hastalığı hedef almayan hem tek tek bireylerin hem de toplumun sağlığını geliştirmeyi amaçlayan genel önlemler alınır.

Bu bağlamda düzenli spor faaliyetleri, belirli hastalıklara yönelik bilinçli ve güdülenmiş bir davranış şeklinde uygulanarak birincil korunmanın özel önlemler boyutunda yerini almaktadır. Bununla birlikte, doğrudan sağlığı korumayı amaçlamayan

⁴⁶ <http://www.tecnotennis.com> (10.11.2005)

spor etkinliklerinin bir “yan ürün” olarak sağlığın korunması ve geliştirilmesi, birincil korunmanın genel önlemleri arasında değerlendirilir.

İkincil korunma, bir hastalığa yatkınlığın ya da bu hastalığa ait ilk belirtilerin erken tanı yöntemleriyle tespit edilmesi ve bu olumsuzluğu giderici uygulamaların hayata geçirilmesi sürecini kapsar. Hastalıkların sıklığını düşürmeyi ve risk faktörlerini ortadan kaldırmayı amaçlayan bu uygulamalardan biride düzenli bedensel egzersizlerdir. Örneğin, aşırı kilosu ya da hipertansiyonu olanlara bel ağrısı çekenlere bu yönde öneriler verilir. Spor burada, tedavinin bir parçası olarak kullanılmaktadır.

Uygulamada, birincil ve ikincil korunmayı birbirinden kesin ve net bir şekilde ayırmak tam anlamıyla mümkün olmamaktadır. Örneğin, risk faktörlerinin azaltılması niyetiyle takip edilen spor programları birincil ya da ikincil korunma amacını taşıyabilir. Benzer bir durum, ikincil ve üçüncül korunma arasında da söz konusudur. Üçüncül korunmada amaç, hastalığın tekrarlanmasını önlemeye çalışmaktır. Kalp enfarktüsü geçirmiş birine önerilen egzersiz programı, hastanın iyileşme süresinin kısaltıp onun hızlı bir şekilde normal hayatına dönmesine yardımcı olurken, aynı zamanda hareket azlığının oluşturduğu riski de ortadan kaldırarak enfarktüsün tekrarlanması ihtimalini azaltır.

Harvard üniversitesi mezunu 16.936 erkek üzerinde gerçekleştirilen 16 yıl süreli çalışmada bedensel faaliyet ve yaşam beklentisi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Mesleki olarak ya da serbest zamanlarda yapılan yürüme, merdiven çıkma ve her türlü sporu içeren bedensel aktivite enerji birimlerine çevrilmiş ve katılımcılar harcadıkları enerji miktarına göre -yaş farkları da dikkate alınarak- sekiz gruba ayrılmıştır. Tüm ölüm sebeplerinin dahil edildiği çalışmada, hareket çoğaldıkça ölüm riskinin anlamlı bir şekilde azaldığı görülmüştür. Hiç spor yapmayan hareketsizlerin ölüm riski 1.00 olarak alındığında bedensel faaliyet yoluyla haftada ortalama 2.000 kcal harcayan aktiflerin ölüm riski 0.72 gibi düşük bir oranda kalmıştır, bu durum hareketsizlikle ölüm riski arasındaki ilişkinin açık kanıtıdır.

Söz konusu çalışmada ayrıca, erken ölüm vakalarında çeşitli risk faktörleri karşılaştırılmış ve belli risklerin bulunmaması durumunda kazanılması muhtemel yıllar hesaplanmıştır. Hipertansiyon en önemli risk faktörü olarak ortaya çıkmıştır. Tansiyonu normal sınırlar içinde olanlar, hipertansiyonlulara göre 2.77 yıl daha fazla

yaşama şansına sahip görülmüştür. Sigara kullanmayan birisi sigara içene göre 2.26 yıllık bir avantaja sahiptir. Bedensel faaliyet içinde olanlarında hareketsizlere göre 1.25 yıllık bir avantajı bulunduğu hesaplanmıştır. Başka bir ifadeyle, nispi ölüm riski –ilgili risk faktörlerini taşımayanlar göre –hareketsizlikte %31, sigara kullanımında %73 ve hipertansiyonda %76 daha yüksektir. Kişinin davranışını değiştirmesi, örneğin hareketsiz yaşam tarzını terk ederek haftada 2.000kcal harcayabileceği bedensel aktiviteleri benimsemesi durumunda, ölüm riskini %24 azaltması mümkün olacaktır. Bu risk, sigaranın bırakılması halinde %43, kan basıncının normal değerlere getirilmesi durumunda da %42 oranında azalacaktır. Kuzey Amerika'daki eğitimli kişiler üzerinde yapılan bu çalışmanın herkese birebir uygulanması mümkün değildir. Yinede bulgular, hareketsizliğin ne denli büyük bir tehdit olduğunu ve ölüm riskinin sadece bir sağlık davranışıyla nasıl etkilenebileceğini göstermektedir.⁴⁷

5. Ruhsal Faydaları

Bedensel etkinlik ve fiziksel sağlık ilişkisini inceleyen çalışmaların sayısıyla karşılaştırıldığında psikososyal sağlığa yönelik etki üzerindeki araştırmaların çok sınırlı olduğu fark edilecektir. Spor faaliyetlerinin ruhsal sağlığa etkisiyle ilgili çalışmalar genellikle 4 boyut üzerinde yoğunlaşmıştır: Duygudurum, korku, depresyon ve benlik tasavvuru.

Bedensel egzersize bağlı olarak duygudurum ve benlik algısında olumluya doğru bir artışın, korku ve depresyonda ise bir azalmanın yaşandığını belirtmiştir. Yine, bedensel egzersiz ve ruhsal sağlığın parametreleri arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğunu vurgulayan başka araştırmaların sonuçlarına dayanarak düzenli spor faaliyetinin depresyon, korku ve psişik gerginliği azalttığını, özgüveni arttırdığını ve uyku bozukluklarının giderilmesine katkıda bulunduğunu söyleyebiliriz. Bir sağlık davranışı olarak spor faaliyetinin etkilerini, koşullarını ve teşvik edilmesinin imkanlarını araştıran bir başka çalışmada da aynı sonuçlara ulaşılmıştır. Söz konusu etkinin sebebini açıklarken de bedensel yüklenmeye bağlı fizyolojik değişmelerin ve sporun sosyal yönüyle grup dinamiğine etkisinin önemine dikkat çekilmiştir.

Elde edilen bulgulara dayanarak bedensel egzersizin psikososyal sağlığa yönelik doğrudan ve dolaylı etkileri bulunduğu ileri sürülmüştür. İngiliz ve Amerikan

⁴⁷ Koç, Sanioğlu, a.g.e., 41.

literatüründe yer alan spor sağlık ilişkisi hakkındaki yayınları değerlendiren Schwarzer de ruhsal sağlığın göstergeleri üzerindeki değişimleri doğrulamış ve bu değişimin ortaya çıkmasında doğrudan ve dolaylı etkinin rol oynadığını tekrarlamıştır.

Doğrudan etkinin meydana gelişindeki mekanizmayı açıklarken üç hipotezden yararlanılmaktadır: Fizyolojik hareket geçirme hipotezi, katekolami hipotezi ve endorfin hipotezi. Genel fizyolojik harekete geçirme hipotezine göre, bedensel araştırma sonucunda merkezi sinir sistemine giden oksijen ile periferdeki organlara giden kan miktarları artar ve böylece ruhsal durumda genel bir iyileşme ortaya çıkmaktadır. Spor faaliyetinin ardından görülen beden ısısındaki yükselmenin de aynı etkiyi yaptığı düşünülmektedir.

Olumsuz ruh hali ve depresyonun katekolaminler ve onun metabolik artıkları dopamin, norepinefrin ve serotonin düzeyindeki azalmayla bağlantılı olması ,katekolamin hipotezinin çıkış noktasıdır.Biyolojik aminler olarak tanımlanan bu maddelerin üretim yeri, merkezi sinir sisteminde duygusal tepki ve heyecanların gösterilmesi ve yönlendirilmesinden sorumlu olan limbik sistemdir.Dayanıklılık antrenmanıya birlikte bu maddelerin konsantrasyonlarının artması,biyolojik aminlerin olumsuz ruh halinin olumluya doğru değiştirebileceği var sayımını doğurmuştur.

Endorfin hipotezi, spor faaliyeti sırasında ve sonrasında endorfinin, özellikle de beta-endorfini salgılanmasındaki artışa dayanmaktadır. Limbik sistem, duygusal yaşantı ve güdüsel süreçleri yönlendirmenin yanında, ağrıyla ilgili algılama merkezi olarak da işlev görmektedir. Bedensel yüklenme sonucunda kandaki düzeyleri yükselen beta-endorfinler, limbik sistemdeki özel reseptörlere bağlanarak bir yandan ağrının algılanmasını engellerken öte yandan da ruhsal iyilik halini pekiştirmektedir. Ancak, elde edilen verilerin büyük ölçüde hayvan deneylerinden alınan sonuçlara dayanması hormonal değişikliklere bağlı etki hakkındaki tartışmaların sona ermesini engellemektedir.

Dolaylı ya da psikolojik etki modeli ise 3 sebebe dayandırılmaktadır.

- 1- Bedensel faaliyet, yaşamın önemli bir kesitinin bilinçli olarak denetimini ve yönlendirilmesini sağlar.
- 2- Dikkatimizi gündelik yaşamdaki rahatsızlık verici yaşantılardan uzaklaştırır. Bilgileri alma ve işleme kapasitemizin belli bir bölümünü işgal eden spor

etkinliği, zihnimizi-stres yaratıcılar da dahil olmak üzere-diğer uyarılara karşı kapayarak stres yaşama ihtimalimizi azaltacaktır.

- 3- Spor aynı zamanda, davranışlarımızın pekiştirilmesine ve özgüvenimizin artmasına yardımcı olur

Duygudurum, bir kişinin belli bir andaki ruhsal durumunu anlatır ve kendini iyi ya da kötü hissetme şeklinde ifade edilir. Kendini gergin ya da ve rahatlamış hissetme tarzında da tanımlamak mümkündür. Başlangıçtaki ölçümlerle karşılaştırıldığında, spora bağlı fiziksel etkinin anlık ruh hali üzerinde de olumlu bir yansıması olacaktır. Amerikan literatüründe “kendini daha iyi hissetme” (feeling beter) olgusu şeklinde yer alan bu durum oldukça hızlı ve sadece birkaç yüklenmeden sonra bile ortaya çıkmaktadır. Yeniden spor yapmadan bu etkinin ne kadar süre devam ettiği hakkında kesin bulgular bulunmamakla birlikte, duygudurum üzerindeki olumlu değişmenin spor faaliyetinden sonraki 30 dakika boyunca gözlemlendiğini ileri süren çalışmalar da vardır. Konuyla ilgili literatürün derlendiği çalışmalar, deneye katılanların yaklaşık %75 inin anlık duygudurumlarında bir iyileşme görüldüğünü bildirmektedir. Ancak, başlangıçtaki ruh hali olumsuz olanlarda bu etki daha belirgindir.

Özellikle dayanıklılığın geliştirildiği zindelik (fitness) antrenmanlarında (yürüme, koşma, yüzme v.b.) duygudurum pozitif yönde gelişecektir. Fakat bazı çalışmalar bu değişimin harekete bağlı bedensel değişikliklerle, yani kişinin kendi dış görünüm ve kondisyonundan duyduğu memnuniyetle yakından ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Bu memnuniyetin diğer ruhsal süreçlere olumlu bir etki yapması da beklenmelidir.⁴⁸

Spor faaliyetinin duygudurum üzerindeki etkisi kişiden kişiye değişir. Bedensel zindelik ve duygudurumun fiziksel etkinlik öncesindeki düzeyi, psikolojik faydada görülen bu değişikliğin temel sebebi ve belirleyicisidir. Wilfley ve Kunce (1986), hazırlamış oldukları spor programını tamamlayanlar arasında sadece programın başlangıcında bedensel zindelik ve duygudurum düzeyleri açısından örneklem grubu ortalamasının altında bulunanlarda anlamlı bir iyileme görüldüğünü belirtmişlerdir. Program öncesi anlık ruhsal durumları iyi olmakla birlikte zindelikleri ortalamasının

⁴⁸ Necmettin Erkan, **Sağlık Mutluluk Zindelik Güzellik ve Uzun Ömür İçin Yaşam Boyu Spor**, Ankara, Spor Kitabevi, 1998, s.56.

altında kalan kişilerle-psikolojik bakımdan ne durumda olurlarsa olsunlar-bedensel açıdan ortalamanın üzerinde bir zindelik gösterenlerin duygudurumlarında bir değişiklik gözlenmemiştir.

Korku ve kaygı: Tehlikeli ve tehdit dolu bir durum, nesne veya olayın algılanması ya da sadece düşünülmesi sırasında insanların gösterdiği ruhsal tepkilere “korku” denir. Bu ruhsal tepkinin temel koşulu gerçek veya muhtemel bir tehdit halinin bulunmasıdır. Gerçek korku, somut olarak tehdit edici bir nesneye (örneğin, kayak sporunda iniş pistinin çok dik olması) ya da tehdit edici bir duruma (örneğin, başarısızlık kokusu) yöneliktir. Kaygı (endişe), normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyaranların bir takım korku tepkilerine yol açması halidir. Yani burada gerçekte bağlantısı bulunmayan, anlaşılması ve anlatılması mümkün olmayan ve elem verici bir duygulanım durumu söz konusudur. Genel olarak insanlar kaygıyı, gelecekte kötü bir şey olacakmış gibi duyumsarlar.

Spor alıştırmaları ve korku ilişkisi üzerine görüşler iki grupta yoğunlaşmıştır. Birinci grupta yer alan iyimserlere göre spor, korkuyu azaltıcı bir etki yapmaktadır. İkinci grupta bulunanlar ise, böyle bir genel etkinin varlığı konusunda daha temkinli bir yaklaşım sergilemektedir. Bunlara göre, sporun kendisinin de bir korku kaynağı olabileceği gerçeği göz ardı edilmemeli ve her spor dalının herkeste korkuyu azaltacağı şeklindeki genellemelerden kaçınılmalıdır. Spor etkinliğinin sadece belli koşullar altında ve bazı kişilerde korkuyu azaltıcı etki yapacağı ileri sürülebilir: Dans ve jimnastik ağırlıklı spor faaliyetleri bayanlarda daha etkili olmaktadır; erkekler içinse dayanıklılık alıştırmaları daha yararlı görülmektedir. Bedensel egzersiz sonucu orta ve daha ileri yaş grubundakilerin korkusunda görülen azalma, 30 yaşının altında olanlarınkine göre çok daha belirgindir.

Depresyon (çökkünlük): Duygudurumun elem, keder, sıkıntı, üzüntü yönünde arttığı bir duygulanım bozukluğudur. Duygulanım (affect, teessüriyet) ise, her türlü uyaran ve düşünceye neşe, üzüntü, öfke, kin, nefret, korku, bunaltı, kaygı gibi duygularla tepki verilmesi sürecini içerir. Depresyonun başlıca belirtileri karamsarlık, kötümserlik, mutsuzluk, isteksizlik, sıkıntı, umutsuzluk ve yalnızlıktır. Hasta huzursuz ve tedirgindir; hareketlerinin yanında bilişsel (kognitif) işlevlerinde de bir azalma görülür. Ağlama eğilimi artmıştır; ağlama nöbetleri görülebilir. Dikkatini

yoğunlaştırılmaz; unutkanlığı ve kararsızlığı çok belirgindir. Hasta kendisini eleştirir ve suçlar; geleceğe ilişkin beklentileri kaybolmuştur. İntihar düşünceleri ve girişimlerine büyük depresyon nöbetlerinde rastlanır.

Yan etkilerinin bulunmaması, zindeliği arttırıcı yöndeki ek yararı, zaman ve organizasyon açısından büyük bir zorluk taşımaması dayanıklılık alıştırmalarını depresyon tedavisinde uygun bir yöntem ve alternatif olarak kabul ettirmiş ve yüzme, dans etme ve koşma gibi aerobik sporlar bu tedavi sürecinin doğal bir parçası olarak ders kitaplarında yerini almıştır.

Depresyon değerlerinin spor yapanlarda, hiç spor faaliyeti içinde bulunmayanlara göre daha düşük çıkması birçok araştırmanın ortak sonucudur. Fakat yinede bu sonuçlar, söz konusu etkinin sebebini tam olarak açıklamakta yetersiz kalmaktadır. Sime (1987) yürütülen bir deneysel çalışmadaki ılımlı depresyondaki 15 kişiye aerob zindelik antrenmanı uygulatılmıştır. İki haftalık bir izleme döneminden sonra, haftada dört kez olmak üzere 10 hafta boyunca antrenmanlara devam edilmiştir. Kardiyovasküler zindelikte bir değişiklik olmazken, psikolojik açıdan belirgin kazanımlar görülmüştür. Son teste ölçülen depresyon değerleri (9,4) ilk teste (14,2) göre anlamlı bir şekilde düşmüştür.

“Depresyon tedavisinde sporun yeri” konulu araştırma projesinde depresyon hastası olan hedef grubuna standart hale getirilmiş bir spor programı geliştirilmiştir. Her biri 6 ile 10 kişiden meydana gelen grupların katıldığı bu 3 aylık program, yine her biri 90 ile 120 dakika arasında süren toplam 36 seanstan oluşmuştur. Programın merkezinde esneme alıştırmaları, oyunlar ve karşılıklı konuşmalarında dahil olduğu farklı yüklenme dereceleri içeren koşu antrenmanı yer almıştır. 3 aylık müdahale programının ardından hastaların %73 ünde depresyon değerleri başlangıca göre anlamlı olarak azalmıştır.

Depresyon ve spor ilişkisi hakkındaki araştırmaları derleyen ve değerlendiren bir meta-analiz çalışmasında da aerobik alıştırmaların depresyon belirtileri üzerine olumlu bir etki yaptığı ortaya konmuştur. Bu etki ilk kez depresyona yakalananlarda daha da belirgin olmaktadır.

Bu konuyla ilgili başka bir araştırma da Beck Depresyon Ölçeği'nde (BDÖ) hafif depresyon değerini aşan 43 bayan öğrenci tesadüf, yöntemle 3 gruba ayrılmıştır. Hareket grubunda yer alan bayanlar 10 hafta boyunca haftada 2 kez bir fiziksel

antrenman programına katılmıştır. Plasebo grubunu oluşturan bayanlar bir gevşeme antrenmanı yaparken, kontrol grubu hiçbir tedavi uygulamasının içinde olmamıştır. Deneklerdeki depresifliğin derecesi deneyden önce, deney sırasında ve sonrasında BDÖ'nin yardımıyla tespit edilmiştir. Sonuçta spor grubundaki bayanlara ait depresyon belirtilerinin-diğer iki grupta yer alanlarınkine göre- anlamlı olarak azaldığı gözlemlenmiştir. Hareket alıştırmalarının başarısının en belirgin olduğu an, 5 hafta sonrasındır. Hareket tedavisinin 5 hafta daha sürdürülmesi olumlu etkiyi daha da yükseltmeye yetmemiştir.

Doyne ve arkadaşlarının (1987) çalışmasında da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Orta dereceli ya da hafif depresyon tanısı konmuş 40 bayan tesadüfi yöntemle 3 gruba ayrılmıştır. Birinci gruptakiler koşu antrenmanı yaparken, ikinci gruptakilerde ağırlık kaldırma alıştırmalarına katılmıştır; üçüncü gruptaki bayanlara ise hiçbir tedavi yöntemi uygulanmamıştır (kontrol grubu). Depresyon belirtilerindeki değişim hem klinik gözlem yoluyla hem de BDÖ nin yardımıyla izlenmiştir. Sonuçlar, spor yapan bayanlarda depresyon semptomlarının, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında istatistiksel ve klinik açıdan anlamlı bir düşüş gösterdiğini vurgulamıştır. Ayrıca, söz konusu iyileşmeler bir yıl sonraki tetkiklerde de varlığını sürdürmüştür.

Benlik tasavvuru (self-concept):Sporadaki kişilik araştırmalarında üzerinde hassasiyetle durulan bir nokta da, bir spor faaliyeti sonucunda benlik tasavvurunun ne gibi bir değişikliğe uğrayacağı konusudur. Kişiliğin ayrılmaz bir parçası olan benlik tasavvuru "Ben neyim ve kimim?" ya da "Hayattan neler bekliyorum?" gibi sorulara verilen cevaplardan meydana gelmektedir. Kişiliğin gelişimi süreci içerisinde oluşan benlik tasavvuru kişinin kendisini algılamasının, kendisi hakkındaki düşünülmesinin de toplumsal bir karşılaştırma yapmasının bir sonucudur. Kullanıldığı yere göre, kişisel imaj, özgüven ya da özsaygı gibi kavramlarla da ifade edilebilir.

Sporun, antrenman ve müsabaka yoluyla kişiliği etkilediğini ve onun yüksek performansa uygun bir hale getirdiğini ileri sürenlerin aksine, günümüzdeki birçok araştırma, düzenli spor faaliyetlerine katılanlarda, sadece benlik tasavvurunun –kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmelerinin-olumlu yönde değiştiği sonucunu vermiştir. Burada da, genel benlik tasavvurundan çok, onun bir alt unsuru olan fiziksel benlik algılaması,yani beden algılaması daha fazla etkilenmektedir.Kişinin bedeniyle ilgili

değerlendirmesinin başlangıçta olumsuz olması,spora bağlı iyileşmenin görülme ihtimalini de arttırır.

Sporun benlik tasavvuruna etkisinin incelendiği ve iki grup üzerinde yürütülen bir çalışmada, birinci grupta yer alanlara altı ay süreyle haftada bir belli bir antrenman programı uygulanmıştır. Burada, ısınma hareketlerinin yanında kuvvet ve dayanıklılık alıştırmalarıyla çeşitli gevşeme teknikleri de yer almıştır. İkinci gruptakilerin ise, böyle bir faaliyeti olmamıştır. Çalışmaya başlamadan önce, her iki grubun da genel ve fiziksel benlik tasavvurları ölçülmüştür; başlangıçta iki grup arasında bir fark tespit edilmemiştir. Altı ay sonra bu testler tekrarlanmıştır. Bu ikinci ölçümden sonra araştırma ve kontrol grupları arasında yapılan karşılaştırmada, altı ay boyunca düzenli olarak bir antrenman programını takip eden kişilerin, özellikle kendi bedenlerine yönelik algılamalarında olumlu yönde belirgin bir artış tespit edilmiştir.

Bu etkiler uygulanan spor türüne bağlıdır ki bunlar en az fizik etkiler kadar önemlidir. Spor;

- Kendine güveni uyandırır, hırsı artırır,
- Heyecanı ve stresi azaltır,
- Bedenin bilincine varılır, seksüel yaşamın düzenine katkı sağlar,
- Beynin daha iyi oksijenleşmesi sayesinde, zekasal etkinliği yükseltir,
- Gurup düşüncesi, bireyler arasında ilişkiler, karşılıklı olarak saygı kavramı gelişir,
- Zevk alma duygusu gelişir; bu beyinden salgılanan hormonlar ile olur; endorfinler; aile ve mesleki kaygılardan kurtulmaya olanak sağlar.

Genel olarak sporun yararlarını şöyle sıralayabiliriz:

- Kalp-dolaşım sistemini güçlendirir.
- Düzenli spor kan basıncını düşürür.
- Spor, hücreleri hormonlara duyarlı yapar.
- Düzenli spor kolesterolü ve kan şekerini düşürür.
- Spor immün sistemi destekler.
- Spor doğal yaşlanmayı geciktirir.
- Spor osteoporozu durdurur.

- Aynı iş için daha az enerji harcadığından organizmada daha az serbest radikal oluşur.
- Spor bazı hormonlarda artış sağlar (HGH, Testosteron, DHEA)
- Uykuyu iyileştirir, stresi azaltır.⁴⁹

2.3.2. Toplumsal faydaları

1900'lü yıllara gelindiğinde sporun bedensel ve toplumsal yararlarının birlikte ağırlık kazandığı görülmüştür.

Özellikle Fransız Baron Pier De Coubertin 1896 yılında ilk Modern Olimpiyat oyunlarının Atina'da yapılmasını sağlayan girişimleri sonucu sporun antik çağlardan buyana değişmeyen Uluslararası dostluk ve barışa katkısını yeniden dünya'ya kabul ettirmiştir.

1936 Berlin olimpiyatı sırasında Adolf Hitler'in bu anlayışa karşı başlattığı üstün Alman ırkı ve Alman ırkının daha başarılı olabileceği yaklaşımına karşı bizzat Berlindeki olimpiyat oyunlarında diğer ülkelerin sporcularının onurlu ve başarılı mücadeleleri ile bu anlayış engellenmiştir.

Günümüzde ise spor insanların beden ve ruh gelişiminin yanında, toplumsal ve uluslararası dostluk ve barışa en önemli katkıda bulunan sosyal bir araç ve amaç olarak kabul edilmektedir. Görüldüğü gibi ilkçağlardan günümüze kadar dünya'da spor anlayışında değişme değil sürekli gelişme olmuştur.

Spor Neden Önemlidir Demokratik bir anlayış ile bakıldığında ve sporun gerek bireysel yararı, gerekse toplumsal yararları temel alındığında hem birey hem de toplumlar için vazgeçilmez bir tutku ve hatta yaşam biçimi olması gerekmektedir.

Sporun ilk çağlardan buyana ortak faydası kabul edilmiştir. Din, dil, ırk ayrımı kabul etmeyen sporun temel ilkeleri hiç değişmemiş hep daha iyiye, daha güzele yönelmiştir.

Sağlıklı gelişme ve yarışmada sporun temel anlayışlarındandır.

Birleştirici, kaynaştırıcı, bütünleştirici yönü fazladır.

⁴⁹ K. Sykes, *The Role of Exercise in Community Healthy and Fitness Promotion*, University of Liverpool, 1987, s.278.

Temelinde yarışma vardır, herkese eşit fırsat vermektedir, iddiasız insanları da kabul ederken, iddiaya açıktır. Sporun birleştiriciliği, yoksun-zengin, siyah-beyaz farkı gözetmemesi, din, ırk, milliyet ayrımı götmemesi, fırsat eşitliğinden yana sosyal demokrat politikaların uygulanabilmesi açısından çok önemli bir zemin oluşturmaktadır.

Spor yoluyla sporcunun toplumsal, ülkelerin uluslararası alanda imajlarını geliştirme, kendilerini daha fazla görüntüleme imkanı bulunmaktadır.

Milyarlarca dolar harcayarak oluşturulmaya çalışılacak imaj ve tanıtım spor yoluyla daha kolay sağlanabilmektedir. Diğer ülkelerin insanlara saygısına olumlu duygularının gelişmesine yardımcı olmaktadır. Sporun evrensel düzeyde ölçülebilir ve değerlendirilebilir performans ve derecelerle kamuoylarına yansması bu alanda özel bir iletişim politikasına gerekliliğini de ortaya koymaktadır. Bu politikaların temeline dostluk, yarışma ve dayanışma anlayışları oluşturmaktadır.

Ülkelerin insan kalitesinin ve eğitiminin en önemli ve yardımcı ürünü spordur. Başarılı sporcu toplumların insan kalitesini ve eğiti mininde göstergesidir.

Spor faaliyetlerinin çok önemli organizasyon ve iletişim gücü vardır.

Binlerce, yüz binlerce insanı spor alanlarına çekebilir, milyonları, milyarları iletişim gücüyle spora yönlendirebilirsiniz.

Sporun Turizm yönü de çok yüksektir, yaz, kış olimpiyatları, dünya, Avrupa şampiyonları diğer uluslararası sportif organizasyonlar binlerce milyonlarca turistini ziyaretini sağlamaktadır.

Spor siyasetçilerin asla iddiasız, ilgisiz ve bilinçsiz kalamayacakları bir alandır. Milyonlarca insanın ilgi duyduğu içinde bulunduğu spora ilgisiz kalmak, bilinçsiz olmak bir siyasetçi için en korkunç şeydir.

Sporun temel anlayış ve yaklaşımları asla siyasete alet edilmelidir gerek spor gerekse toplum bunu kabul etmeyecektir. Siyasetin sporun gelişen temel anlayışına uygun yapılması doğru olanıdır.

İnsanların ve toplumların kendilerini aşmasına en fazla imkan yaratan evrensel konu müzik, resim ve spor gibi sanatsal ve kültürel değerlerdir.

Türkiye İçin Spor Neden Önemlidir:

Yukarıda spor için sayılan temel değerler ve ilkeler bütün toplumların vazgeçemeyecekleri temel yaklaşımlardır. Türkiye açısından da bu yaklaşımlar aynen geçerlidir.

Türkiye’de de milyonlarca insan bilinçli veya tam olarak bilinçli olmasa da spora ilgi duymakta sporun içinde yer almaktadır.

Sporun toplumsal ve bireysel yararları tartışılmaz bir olgudur.

Ülkemiz, Turizmin gelişmesinde, sporu çok kapsamlı şekilde kullanabilecektir.

Özellikle doğa sporları ve tatil sporları için Türkiye bir turizm cennetidir. Her türlü doğal olanağa sahiptir.

Dış politikamızın ve Avrupa birliği ile uluslararası ilişkilerimizin gelişmesinde sporu en etkin şekilde kullanmamız mümkündür.

Spor kullanılıp atılacak bir araç değildir. Birleştirici, yapıştırıcı, kalıcı özelliği olan sosyal bir olgudur.

Sağlık için yapılan spor faaliyetlerinin spor psikolojisinin ilgi alanına girmesinin çeşitli sebepleri vardır. Her şeyden önce, düzenli olarak yapılan spor sadece fiziksel değil, psikolojik bir takım değişikliklere de yol açmaktadır. Ruhsal sağlığın parametreleri arasında sayılan duygudurum, korku, depresyon ve benlik algısına yönelik etkileri de yer almaktadır.

Sağlığın daha çok fiziksel yönüyle ilişkili olan ve güç, dayanıklılık, direnç ve beceri gibi meziyetleri barındıran zindelik kavramı, fiziksel bir rahatsızlık yaşamadan günlük rutin görevlerimizin üstesinden gelmemize yardımcı olur. Spor ve zindelik, birbirleriyle çok yakından bağlantılı iki kavramdır. Downie ve arkadaşlarının modelinde sağlığın olumlu ve olumsuz boyutları arasındaki denge fiziksel, zihinsel ve sosyal faktörler tarafından sağlanmakta ve bunlar da birbirlerini sürekli etkilemektedir.⁵⁰

⁵⁰ [http:// www.sporbilim.com](http://www.sporbilim.com) (23.10.2005)

2.4. SPORUN BAZI SAĞLIK PROBLEMLERİ ÜZERİNE ETKİLERİ VE UYGULAMADA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

2.4.1. Hipertansiyon ve egzersiz

Hipertansiyon kan basıncının artması anlamındadır. Şehirlerde yaşayan yaşlı kesimin % 40'ı, kırsal alanda yaşayanların % 18'i bu hastalıktan şikayetçidir. Bu durum yaşlı bireylerin yaşam tarzından kaynaklanmaktadır. Kırsal alanda yaşayan toplum daha az stres ve daha kolay yaşam şartlarına sahiptir.

Bilimsel çalışmalar düzenli egzersizin arterlerin elastikiyetini korumaya katkı sağladığını belirtmektedir. Böylece kan akımı düzenlenir ve kan basıncı düşer. Durağan yaşam tarzı sürdüren bireyler sporculara göre % 35 daha fazla hipertansiyon riskine sahiptirler. Hipertansiyona sahip hiç bir kimse hekime görünmeden egzersiz programına başlamamalıdır. Yüksek şiddetli egzersiz ılımlı şiddetli egzersiz gibi kan basıncını düşürmez. Yapılan bir araştırmada, ılımlı egzersizin (günde 2 km jog) yüksek tansiyon için ilaç alan hastaların yarısı kadar yüksek tansiyonu kontrol ettiği gözlenmiştir. Ayrıca gevşeme hareketleri de ılımlı egzersiz gibi kan basıncının düşmesine katkı sağlamaktadır.

Hipertansiyonlu bireyler, egzersizden önce kafeinli içeceklerden kaçınmalıdırlar, bunlar fizik aktivite esnasında kalp hızını, kan basıncını ve kalbin çalışma yükünü artırır.

Genel olarak hareketsizlik, yüksek kan basıncı, kötü kolesterol, sigara içmek gibi eş değerde kalp hastalıklarının en önemli dört risk faktöründen birisidir. Tüm kaslar gibi kalp de, egzersizin sonucu olarak güçlenir, genişler ve her atımda daha fazla kanı vücuda doğru pompalar. Egzersiz maksimum kalp atım hızını artırmaz fakat uyumlu bir kalp maksimal düzeyde, daha fazla kan pompalayabilir.

Egzersizin sıklığı süresinden daha fazla önemlidir. Egzersiz sigaranın bazı etkilerini silebilir. Gelecekteki yaşamlarında, kalp hastalıklarından korunmak için, özellikle çocuklar, egzersiz yapmaya teşvik edilmelidir.

2.4.2. Koroner arter hastalığı, Kolesterol ve Egzersiz

Aktif yaşam sürdüren insanlar, durağanlara göre %45 daha düşük oranda koroner hastalık risk faktörüne sahiptirler. Düzenli aerobik egzersizler; canlı yürüyüş, jogging, yüzme, bisiklet, aerobik dans kötü kolesterolü azaltmanın, iyikolesterolü artırmanın en iyi yoludur. İyi kolesterol düzeyinde anlamlı bir düzelme için egzersize bir yıl katlanmak gerekir. Günde 250 kalori yakmak (yaklaşık 45 dakika canlı yürüyüş, 25 dakika jog'a denk gelir) koroner arter hastalıklarında çok önemli koruma sağlar. Direnç (bir ağırlığı kaldırmak) antrenmanları kötü kolesterol düzeyinin azalmasına ilave katkı sağlar. Egzersiz kötü kolesterolün oksidasyonunu artırır. Fazla yağlı bir yemekten sonra artan trigliseridler 90 dakikalık aerobik egzersizle azaltılabilir.⁵¹

2.4.3. Osteoartiritis ve Egzersiz

Sırt, dizler, kalça ve parmaklarda görülen, kıkırdak harabiyeti ile belirgin bir hastalıktır. Yaklaşık 70 yaş ya da yukarısının % 70' inde bu hastalık görülür. Hastalık bireyin fiziksel aktivitesini sınırlar. Ağrı, tutukluk, yorgunluk ve yaralanma korkusu bireyleri egzersizden kaçırır. Egzersiz dayanıklılığın, kas kuvvetinin, esnekliğin gelişmesine yardımcı olur, kas tutukluğunun ve ağrıların azalmasına, kilo kaybı ve kilonun korunmasına katkı sağlar.

Artiritisli hastalar, jogging, tenis, basketbol gibi yüksek darbeli sportlardan kaçınmalıdırlar. Üç tip egzersiz artiritli hastalara önerilmektedir; aerobik fitness (tüm eklem açısıyla yapılan hareketler), direnç antrenmanı, stretching (germe) egzersizleri. Direnç egzersizleri, izometrik egzersizleri (sabit bir direnci itmek-çekmek gibi) içerir. Stretching egzersizler, boş yere eklemlere bası yapmaksızın esnekliği ve kuvveti geliştirir. Bisiklet, yüzme ve yürüyüş yararlıdır. Suda yapılan egzersizler artiritli hastalara özellikle salık verilir.

Günlük esneklik egzersizleri; yaralanma riskini azaltır, hareket oranını düzenler ve sürdürülmesine yardımcı olur. Her tür germe egzersizleri yavaş, yumuşak ve düşük şiddetli olmalıdır. Gerimin hissedildiği nokta germe sınırındır, asla ağrı noktasına ulaşılmamalıdır.

⁵¹ Koç, Sanioğlu, a.g.e., s.147.

Esnekliği uygulamak sadece artiritten kaynaklanan ağrıyı azaltmaz, bireyin günlük aktivitelerini yapma yeteneğini de düzenler. Kas kuvvetinin artışı eklem etrafındaki kas kuvvetini de artırır, artiritiden kaynaklanan ağrının azalmasına yardımcı olur. Kuvvet egzersizleri germe egzersizlerinden daha enerjiktirler ve 48 saat ara ile yapılmalıdır. Bu egzersizler sonucu kasın kuvveti ve dayanıklılığı artar. Bir kol ile ya da yer çekimine karşı bacak ile bir ağırlığı kaldırmak, direnç bandı ile çalışmak ya da sabit apareyde çalışmak, bütün bunların hepsi kas formunu düzenler.

2.4.4. Osteoporosis ve Egzersiz

Kemik dokusunun kaybı sonucu kırık riskinin arttığı bir durumdur. Yaklaşık 60 yaş üzeri kadınların % 60' ı, erkeklerin % 30' u osteoporoz kırıklarına maruz kalır.

Osteoporozun önlenmesi ve iyileştirilmesi üç bölümde odaklanır; başlangıç (kalsiyum alımı), hormon tedavisi (ve diğer ilaçlar) ve egzersiz. Kalsiyumdan zengin diyet ve hormon/ilaç tedavisi kabul edilmişken, egzersiz çok iyi anlaşılammıştır.

Osteoporoz gelişimini yavaşlatmak için egzersiz çok etkilidir. Kadınlar ergenlik çağından önce egzersize başlamalıdır, bu dönemden itibaren kemik kitlesi artar, 20-30 yaş arasında pik yapar. İzometrik egzersizler herkese, hatta 90 yaşlarında olanlara bile faydalıdır.

Osteoporozun önlenmesi için weight-bearing tipi egzersizler çok yararlıdır. Beden ağırlığının yer çekimine karşı taşınması bu tür egzersiz gurubuna girer. Joging, yürüyüş, aerobik step, dans, tenis ve basketbol bu tip sporlardır. Bu tip egzersizler kemik kitlesinin formasyonunda önemli rol oynarlar ve kemik kitlesinin maksimal düzeye ulaşmasına katkı sağlarlar. Bununla birlikte bu egzersizler yaşlı bireylerde osteoporotik kırık riskini artırır. Dikkatli olmak gerekir. Çok fazla egzersiz bayanlarda zararlı olabilmektedir. Yoğun egzersiz uygulaması dişilik hormonlarının (östrojen-progesteron) düzeyini azaltmaktadır. Bu düşük düzey periyod kaybına yol açabilir.

En iyi yararlar canlı, uzun süreli ve düzenli yürüyüşlerle elde edilir. Dikkatli ağırlık çalışması yaşlı bayanlar için de yararlıdır. Düşük stresli egzersizler denge ve kuvveti düzenler. Weight bearing tip egzersizler kas ve kemiklere tansiyon uygulayarak, kemik yoğunluğunun yılda % 2-8 kadar artığına neden olurlar.⁵²

⁵² www.sosyalhizmetuzmani.org.

2.4.5. Bağışıklık (immün) Sistemi ve Egzersiz

Egzersiz ve immünoloji alanındaki hızlı gelişmeler spor bilimi, tıp, immünoloji, fizyoloji ve davranış bilimlerinde görevli bilim adamlarının ilgilerini çekmiştir. Spora bağlı immün cevap konusundaki ilgi birçok sebepten dolayı oluşmuştur. Birincisi; antrenörler ve kulüp hekimlerinin, antrenman ve müsabaka esnasında sporcularını sağlıklı bir şekilde tutma istemeleridir. İkinci olarak egzersiz ve bağışıklık konusuna ilgi, toplumun sağlıklı gelişim amacıyla doğan ilgiden de kaynaklanır. Düzenli orta düzeyde (ılımlı) yüklenmelerin kalp hastalığı, şişmanlık, ensüline bağlı olmayan diyabet, yüksek tansiyon ve osteoporoz gibi hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde, ayrıca vücut ağırlığının kontrolü ve organizmanın strese karşı direncini artırmada önemli rol oynadığı ispatlanmıştır. Araştırmacılar şimdi çalışmalarını yaşam tarzına bağlı etken taşıyan hastalıklar (kanser gibi) üzerine yoğunlaştırmışlardır ve düzenli spor yapan kişilerin daha düşük kanser insidansların rastlandığına dair tahminler vardır.

Egzersiz, kanser ve AIDS gibi, belirli hastalıklarda ek tedavi olarak reçete edilmeye başlanılmıştır. Kanser ve AIDS de bağışıklık sisteminin, hastalıkla doğrudan ilgili olması nedeniyle bilim adamları hastalık gelişimi üzerine etkilerini öğrenebilmek için yüklenmeye bağlı immün cevabı araştırmaktadırlar Yaşam tarzı faktörleri, immün sistemi güçlendirmek ya da zayıflatmak yönünden etkileşebilir. Diyet, stres ve fiziksel aktivite bu faktörleri oluşturur.

Yetersiz beslenme ve uygun besinlerin eksikliği immün sistemi zayıflatabilir. Şayet yaşı ve yalnız yaşıyor iseniz, yalnız yemek yiyorsanız diyetinizde meyve ve sebzeler dengeli olarak yer almalıdır.

Vitamin veya bazı minerallerin aşırı alımı, grip ya da soğuk algınlığına karşı koruyucu etkiye sahip olduğu kesin olarak kanıtlanmış değildir. Ancak, soğuk algınlığı esnasında vit-C alımının hastalığın şiddetini azaltabileceği ya da gidişatını kısaltabileceği konusunda bazı kanıtlar vardır.

2.4.6. Üst Solunum Yolu Enfeksiyonu (ÜSYE) ve Egzersiz

Ilımlı egzersizde; epidemiyolojik, klinik ve deneysel çalışmaların hepsinde üst solunum yolu enfeksiyonu sıklığının azaldığı gösterilmiştir. 15 haftalık bir yürüyüş egzersizinde deney grubu kadınlarda anlamlı üst solunum yolu enfeksiyonu azalması

saptanmıştır. Ağır egzersizde ÜSYE artışı gözlenmiştir. Burada istenilen orta dereceli kronik egzersizdir.

Sedanterde (durağan yaşayanlar) ÜSYE belirli bir düzeyde iken, kronik orta dereceli egzersizde azalır, ağır egzersizde ise çok artar. En azından bu sebepten dolayı egzersiz ve immün sistem önemlidir. ÜSYE birçok iş gücü, para, zaman kaybına neden olduğu gibi ağır durumlara geçişler de can kaybı yaratabilir.

2.4.7. Kanser ve Egzersiz

Son 10 yılda egzersizin kanser üzerine etkisi konusunda birçok çalışma yapılmıştır. Deneysel araştırmalar da egzersizin tümörögenез direnci arttırdığı saptanmıştır. Bu etkileri enerji dengesi ile açıklayan bir kısım araştırmacı, egzersizle artan enerji ihtiyacının tümör büyümesini yavaşlattığı görüşünde olmasının yanında temel mekanizmanın immünolojik olduğu sanılmaktadır.

Fiziksel aktivitenin daha düşük kolorektal kansere yol açtığına dair bulgular vardır. Kolon kanserinin nisbi riski sedanterlerde daha aktif gruplara göre 1,3 ile 2 kez daha fazla görülmektedir. Fiziksel aktivite, kadınlarda meme ve üreme sistemi gibi diğer sistemlerin kanser insidansını azaltmaktadır. Diğer bölgelerin kanser riskiyle ilişkileri geniş çapta incelenmiş olmasa da egzersizle birlikte akciğer, tiroid, sindirim sistemi ve hemopoetik sisteminin kanserinin azaldığına dair bilgiler vardır.⁵³

Göğüs ve kolon kanseri üzerine Kaliforniya üniversitesinde yapılan çalışma sonuçları tartışılmaz görülmektedir; buna göre düzenli egzersiz yapan kadınlarda göğüs kanseri riski anlamlı olarak azalmaktadır. Haftada düzenli olarak 1-3 saat arasında egzersiz yapan kadınların göğüs kanseri riski % 30, 4 saatten fazla egzersiz yapanlarda % 55 oranında azalmaktadır. Sedanter biçimde, masa başında çalışanlar ile kolon kanseri arasında doğrudan bir ilişki vardır. Uterus, cerviks, prostat ve akciğer kanserlerinde egzersiz düzeyinin artışı ile kanser riskinin azalması arasında kesin bir azalmanın olduğu görülmektedir.

Bazı kanser türlerinde, özellikle göğüs kanserinde, obezite kanser gelişimi ile istatistiksel olarak ilişkilidir, bu diağnoz boyutu nedeniyledir, yağ dokusunun artışından kaynaklanır. Bu mantıklı görünmektedir. Düzenli egzersiz yapan kişiler obezlere göre

⁵³ Yaman, a.g.e., s.27.

daha düşük yağ oranına sahiptirler olası kanser riskini uzaklaştırmaktadırlar. Benzer şekilde, egzersiz gastrointestinal metabolizmayı hızlandırır. Bu metabolizma artışı sindirim ve boşaltım süreçlerinin artışına yol açar. Bu olayın kimyasal onkojeniklerin (kansere yapan) ve yenilen sağlıklı besinlerin metabolitlerini uzaklaştırdığı düşünülmektedir. Kesin sonuç kolon ve diğer gastrointestinal kanser türlerinin azaldığını göstermektedir. Son birkaç yılda egzersizin immün sistemi destekleyerek kanser riskini azalttığına dair kanıtlar vardır.

2.4.8. Mental Sağlık ve Egzersiz

Mental stres, iyi beslenememe, hızlı kilo kaybı ve bozulmuş hijyen, bozulmuş immünite ile birlikte olabilir. Bu faktörlerden her biri ağır egzersize maruz kalan sporcularda, egzersizin stresi ile onların immün sistemleri üzerinde birleşme potansiyeli gösterirler.

Mental stres immün sistemi zayıflatabilir. Taşınma, boşanma, aile problemleri ve aşırı kaygının immün sistemi zayıflattığı açıklanmıştır. İlimli yaşam tarzı, sıkıntılardan kurtulmak ve yeterli dinlenme süresi immün sistemi destekleyen en iyi silahlardır.

National Institute of Mental Health' a göre; - Egzersiz mental sağlığı ve iyi hissetme halini pozitif olarak etkiler - Hafiften orta dereceye kadar egzersiz depresyonu, anksiyeteyi ve mental stres semptomlarını azaltır.

Bunlar birçok epidemiyolojik çalışmalarla gösterilmiştir. Bu etkiyle stresin etkileri ortadan kaldırılabilir.

2.4.9. Endojen Opiyat Sistem ve Egzersiz

Aerobik egzersiz endojen opiyat salgısını artırır; endorfinin, metenkephalin. Bu hormonlar, kendini iyi hissetme hali ve öfori sağlar. İyi derecede antrene sporcuların spora devam dürtüsünü yaratırlar. Bu kısır döngü gibidir ve egzersiz yoksunluğu sendromundan sorumlu tutulmaktadır. Böylece stres faktörleri elemine edilir. Ayrıca bu hormonların immün sistem üzerinde direkt etkileri de vardır.⁵⁴

⁵⁴ <http://www.sporfizyo.com> (27.12.2005)

2.4.10. Obezite (Şişmanlık) ve Egzersiz

Tarih boyunca şişmanlık (obezite) çeşitli tanımlarla algılanmıştır. Bu kimi zaman güçlülük, kudret, hükümrân, heybetli gibi terimlerle adlandırılırken; kimi zamanda doğurganlık, bolluk, bereket ile beraber anılmıştır. İlk çağ tanrılarında şişmanlık gücün ve hayatın devamlılığının simgesi olmuştur. Çok değil 50 yıl öncesine kadar sağlıklı bir birey olmanın temel ögesi sayılan şişmanlık, son yıllarda haklı veya haksız insanlık düşmanı sayılacak kadar çok korkulan metabolik bir durum halini aldı. Sanayi devrimi ile şişman kişilerin toplumdaki konumu değişmiştir. Günün hızlı çalışma temposunda bu devrinime uyum gösterecek fiziksel nitelikteki insanların aranması, kilolu kişilerin hantal, sorunlu, yavaş ve sağlıksız terimleriyle birlikte anılmalarına neden olmuştur. Tek başına sadece estetik ve fiziki sıkıntılar içerdiği düşünülen şişmanlığın aşırı olması, üstelik beraberinde birçok ilişkili hastalığı taşıması halinde şüphesiz sağlığı olumsuz yönde etkileyecektir. Günümüzde de sadece estetik bir sorun olmaktan çıkan şişmanlık için çeşitli tanımlamalar yapılmıştır.⁵⁵

Günümüzde şişmanlık beraberinde kişiye yüklediği ek hastalıklar ve toplumsal sorunlar nedeni ile kronik, ilerleyici, mortalite, morbiditesiyüksek bir hastalık olarak kabul edilmektedir.

- Obezite (şişmanlık), vücutta depolanan yağ miktarının fazla olması olarak tanımlanabilir.
- Şişmanlık vücutta yağ oranının aşırı miktarda artmasıyla ortaya çıkan bir sağlık sorunudur.
- Şişmanlık (obezite), vücutta yağ dokusu oranının artması sonucu ortaya çıkan bir tablodur. Diğer bir deyişle şişmanlık, vücutta aşırı miktarda yağ depolanmasıdır.
- Şişmanlık, kişinin genlerinin ve çevrenin etkileşimi ile ortaya çıkan, bir çok faktörün etki ettiği kronik bir hastalık olup tüm dünyada önemli bir halk sağlığı sorunudur.
- Şişmanlık toplumda yaygın olarak bulunan ve halk sağlığını tehdit eden, morbidite ve mortalite riskini arttıran bir durumdur.

⁵⁵ Yaman, a.g.e., ss.4-5.

- Genellikle hatalı ve aşırı beslenme sonucu vücutta fazla miktarda yağ depolanmasıyla ortaya çıkan bir hastalıktır.
- Şişmanlık, alınan ve sarf edilen kalori arasındaki dengenin bozulmasıdır. Alınan kalori artarsa veya sarf edilen kalori azalırsa veya her ikisi birlikte olursa sonuç şişmanlıktır.
- Şişmanlık, tüm vücut kütlelerine göre vücut yağ miktarında meydana gelen fazlalık olarak tanımlanmaktadır.
- Vücutta yağ miktarının (hem göreceli hem mutlak anlamda) normal sınırlar üzerinde olması şişmanlık (obezite) olarak tanımlanmakta ve önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir.
- Şişmanlık vücudun harcadığından daha fazla enerji sağladığında ortaya çıkan aşırı kilo durumudur.

Yetişkinlerde vücut ağırlığındaki değişimler genellikle vücut yağ oranlarındaki değişimlerden meydana gelir. Vücut yağ oranı da vücuda giren ve sarf edilen enerji arasındaki denge durumuna bağlıdır. Vücutta, sarf edilenden fazla enerji girerse, fazla enerji zamanla yağa dönüşür ve şişmanlık meydana gelir. Şişmanlık vücut yağ oranının belirli bir sınırın üzerine çıkması olayıdır.

Şişmanlık genç erkeklerde vücut yağ kütlelerinin %22'nin üzerinde, yaşlı erkeklerde %25'in üzerinde, genç bayanlarda %32'nin, yaşlı bayanlarda ise %35'in üzerinde olması durumudur.

İnsan sağlığını tehdit eden unsurların başında hareketsiz bir yaşam gelmektedir. Hareketsizlik birçok hastalığın oluşmasında rol oynamaktadır. Bunlardan kalp-damar hastalıkları, sindirim bozuklukları, solunum yetersizlikleri, hormonal bozukluklar, kas-eklem deformiteleri, vb. hastalıklar sayılabilir. Ayrıca şişmanlık da hareketsizliğin neticesinde oluşmaktadır.⁵⁶

Şişmanlık önemli bir sağlık sorunudur. Yaygın olarak şeker hastalığının yanı sıra yüksek tansiyon ve kalp hastalıklarına da yol açar. Bu durum yetmezmiş gibi, şişmanlık toplumda sosyal bir leke gibi de görülebilmektedir. Şişman kişiler aşırı hoş görülü ve zayıf iradeli kişiler olarak algılanırlar. Bu iddia, kişinin obezitesinin aşırı yemeden değil

⁵⁶ Çetin Özdilek, "Şişmanlık (Obesity); Diyet ve Egzersiz", **DPÜ Sosyal Bilimler Dergisi**, S:4, Kütahya, s.267.

de genetik özelliklerinden kaynaklanması halinde daha da haksız olur. Şişmanlık ile birlikte anılan bütün sorunlara, milyonlarca insanın her yıl diyet ve kilo vermeyi sağlayan ilaçlar için milyarlarca dolar harcamasına şaşmamak gerekir. Çoğu araştırmacı, şişmanlığın karmaşık bir sorun olduğunu metabolizmayla, beslenmeyle, psikolojik ve sosyolojik etkenlerle ilgili olabileceğini kabul eder. Şişmanlık muhtemelen tek başına bir bozukluk olmayıp, başlıca belirtisi şişmanlık olan bir sorunlar grubudur.

Obezite(şişmanlık)en geniş anlamıyla enerji dengesi bozukluğudur.⁵⁷

Sonuç olarak sebep ne olursa olsun kişinin almış olduğu enerjiyle harcamış olduğu enerji arasında pozitif bir denge var ise bunun kaçınılmaz sonucu şişmanlıktır.

Koroner arter hastalıkları, hipertansiyon, diyabet 2, artrit gibi birçok hastalığın gelişmesinde bir risk faktörüdür. Hareketsizlik şişmanlığa, şişmanlık da hareketsizliğe sebep olur. Egzersiz yalnız şişmanlığın tedavisinde değil, önlenmesinde de önemli bir role sahiptir. Böylece zikredilen diğer hastalıkların önlenmesinde de önemli bir işlev görür.

Şişmanlığı etkileyen Faktörler:

Son tıbbi ve fizyolojik araştırma sonuçları, şişmanlığın herhangi bir faktörün ya da birçok faktör bileşeninin bir sonucu olabileceğinin gösteriyor. Şişmanlığı etkileyen faktörler içerisinde özellikle şişmanlık öncesi dönemde yüksek enerji girdilerinin önemi tartışılmaz. Ancak en azından belirli durumlarda azalan enerji harcanmasının şişmanlığa katkıda bulunan bir faktör olmanın yanı sıra önemli bir şişmanlık habercisi olduğuna dair göstergeler vardır.

Şişmanlığın oluşmasında rol oynayan tek faktör, vücuda alınan enerjinin harcanandan fazla olmasıdır. Bu koşulun gerçekleşmediği bir durumda şişmanlık ortaya çıkmaz. Ancak enerji alımı=bazal metabolizma hızı+vücutta ısı oluşumu (termogenez)+fiziksel aktivite(egzersiz) denklemini son derece karışık hale getiren, tüm bunların birbiri ile etkileşimi ve her bir bölümün genetik olarak değişiklik

⁵⁷ Koç, Sanioğlu, a.g.e., s.147.

gösterebilmesidir. Obezite, tüm bunları etkileyen, henüz bilinmeyen genetik ve bilinen çevresel etkenlerin değişik oranda rol oynaması ile ortaya çıkmaktadır.⁵⁸

Yakın zamana kadar şişmanlığın nedeni yalnızca fazla yemek yeme olarak kabul edilirken, son yıllarda kalıtım, çevre ve sosyal etkileşim faktörlerinin de bu konuda önemli rol oynadıkları anlaşılmıştır. Kilo almada etkili faktörler bunlardan ibaret değildir. Yemek yeme alışkanlığı, ortam, yiyeceklerin ambalaj türü, vücut imajı, bazal metabolizma, termogenezis, bazal vücut sıcaklığı, sellüler ATPase ve diğer enzimlerin düzeyi, metabolik aktif yağ dokusu miktarı, vücut ağırlığını belirleyici faktörlerdir.⁵⁹

Şişmanlığa yatkın bir toplum olan Pima-Hintlilerinde şişmanlık pathogenesis'ini ilgilendiren faktörleri gözden geçirdikten sonra Ravussin ve Gautier kilo almanın metabolik habercilerinin; düşük bazal metabolik oranı, düşük düzeydeki fiziksel hareketlilik, düşük düzeydeki yağ oksitlenmesi, artan insülin duyarlılığı, düşük düzeydeki sinir sistemi hareketliliği ve düşük plazma leptin yoğunluğu olduğu sonucuna vardılar.⁶⁰

Şişmanlığı etkileyen faktörler: Yaş, cinsiyet, hareketsizlik, psikojenik faktörler, metabolik defekt (bozukluk), sosyo-ekonomik faktörler, çevresel faktörler, hipotalamik anormallikler, genetik faktörler.⁶¹

⁵⁸ Hüsrev Hatemi, **Hastalıkta ve Sağlıkta Beslenme**, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, ss.173-174.

⁵⁹ Erkan, **a.g.e.**, s.41.

⁶⁰ Yaman, **a.g.e.**, s.7.

⁶¹ Çolak, **a.g.e.**, s.39.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

REKREASYON HAKKINDA GENEL BİLGİLER VE ETKİNLİK ALANI OLARAK SPOR

3.1. ZAMAN, BOŞ ZAMAN VE REKREASYON KAVRAMLARI

3.1.1. Zaman

Günümüz çağdaş insanının çok fazla bağlandığını gördüğümüz zaman nedir? Zaman hayattır ve zamanı boşa geçirmek hayatı boşa geçirmektir.

Addington, zamanın insanların sonsuzluk ölçüsü olduğunu ve şimdiye kadar zamanla ilgili doğal kabul edilen her şeyin, insan düşüncesinin ürünü ve göreceli olduğunu belirtir.

Augustinus ise; “Nedir zaman? Kısaca kim açıklayabilir? Kim düşüncesinde zamanın ne olduğunu kavrayıp cevabı sözcüklere aktarabilir. Gelgelelim, konuşurken en alışık biçimde bilirmişcesine anladığımız, anlattığımız nesne zamandan başka ki? Hem zamandan bahsettiğimizde onun ne olduğunu bir çırpıda anlayabiliriz, başka biri zamandan bahsettiğinde yine anlarız ne olduğunu. Bana sorsan, birine açıklamaya kalkışacak olsam nedir zaman? Bilmiyorum.

Carrel’ de zamanın astronomik ve fizyolojik yönlerinden bahseder. Carrel’e göre astronomik zaman değişmeyen ya da çok az değişen zamandır. Fizyolojik zaman ise değişkendir, tohumların birleşmesinden yumurtanın açılmasından başlayıp, ölüme kadar devam eden insandaki değişmeler süreci fizyolojik zamanı oluşturur. Bu, hissedilebilir. Alaylıoğlu ve Oğuzhan zamanı olayların birbirini izlemesine bakarak zihinde yaratılan ve yine olayların içinde sürüp gideceği düşünülen, başı sonu belli olmayan somut kavram olarak tanımlamışlardır.

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

İnsanlar zamanı psikolojik yönden farklı olarak algırlar. Olayların birbiriyle zincirlemesi, geçmiş anıların etkisi ve geleceğe yönelik arzu ve istekler saatle ölçülen gerçek zamanın insan tarafından daha kısa veya daha uzun olarak algılanmasına yol açar. İnsan zamana bağlı olarak yaşar; ancak herkes bu zaman sürelerini birbirinden farklı algılar. Dersini iyice öğretmek isteyen öğretmen için ders saati kısa gelir. Aynı ders saati, dersten sonra oyunu düşünen bir öğrenci için oldukça uzun gelebilir.

Aslında zaman, çoğu kez insanların eşit olarak sahip olduğu bir değer olarak görülmektedir. Homojen bir yapıya sahip bir gruba dahi; yeterince zamanınız var mı? şeklinde bir soru yöneltildiğinde çoğunlukla yeterince zamanı olmadıklarını belirteceklerdir. Nitekim ABD’ de yöneticiler üzerinde yapılan bir araştırmada, yöneticilerin sadece % 1’i yeterli zamanı olduğunu, her on kişiden biri % 10; dördü % 25; beşi % 50 oranında yeterli zamanı olmadığı ve işlerini yapmak için bu düzeylerde zamana ihtiyaçları olduklarını belirtmişlerdir. Genel olarak burada yöneticiler aynı zamana sahiptirler. Ama zaman ihtiyaçları farklı çıkmaktadır. Bu durumda sorun zamanın kendisinden çok kişinin kendisindedir denilebilir. Yani esas önemli olan, insanın ne kadar zamana sahip olmasından çok, sahip olunan zamanı iyi değerlendirerek neler yapılması gerektiğindedir.⁶²

Zamanın insan hayatındaki çeşitli etkinliklere göre dağılımı aşağıdaki şekilde gruplandırılabilir:

- 1- Temel ihtiyaçların giderilmesine ayrılan zaman (uyku, temizlik, giyinme, yemek vb. etkinlik için kullanılan zamandır)
- 2- Çalışma hayatına bağlı etkinlik ve görevler için ayrılan zaman (iş, yolculuk, ödev, öğrenim, için geçen süre vb. etkinliklere ayrılan zamandır).
- 3- Boş zaman etkinliklerine ayrılan zaman (eğlence, spor, beden eğitimi, dinlenme bireyin kendini geliştirmesi için katıldığı etkinliklere ayrılan zamandır).
- 4- Diğer etkinliklere ayrılan zaman.⁶³

3.1.2. Boş zaman

Çağımızın tekdüze günlük yaşamı içerisinde insanların yaşam zorunlulukları dışında kalan zamanlarını değerlendirmeleri sağlıklı kalabilmeleri için çok önemlidir. Teknolojik gelişmelere bağlı olarak çalışma saatleri giderek azalmakta ve insanların kendilerini gerçekleştirmek için sahip oldukları zaman artmaktadır.

⁶² Karaküçük, a.g.e., ss.1-2.

⁶³ Gökmen ve diğerleri, s.27.

Boş zaman bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan ya da bağlantılardan kurulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir etkinlikle uğraşacağı zamandır.⁶⁴

Boş zaman hayatın gerekliliklerinin yerine getirilmesinden sonra arta kalan zamandır. Boş zaman, kişinin işe, işle ilgili sorumluluklarına, kendisinin ve ailesinin bakımına ayırdığı zamanın dışında kalan dolayısıyla zorunlulukların olmadığı özgür bir zaman dilimidir.

Boş zaman insanın zorunlulukları dışında eğilimleri ve istekleri doğrultusunda istediği gibi oyalanabilmesi, dinlenebilmesi, eğlenebilmesi veya kendini geliştirebilmesi için hak ettiği zaman dilimidir.⁶⁵

Boş zaman yemek uyku ve cinsel ihtiyaçların karşılanması gibi fizyoloji, ev içinde yapılması zorunlu bazı işler gibi ailevi, iş hayatı gibi mesleki faaliyetlerin dışında kalan tamamen bireyin tercihinine bağlı olarak tek başına ya da grup halinde özgürce yapılan faaliyetlere ayrılan zaman olarak tanımlanır.⁶⁶

Bir başka ifadeyle boş zaman kişinin yapmak zorunda bulunduğu kişisel, mesleki, ailevi ve toplumsal yükümlülüklerini yerine getirdikten sonra geriye kalan zaman ve bu zaman da yapılan uğraşlar içerir. Boş zaman zarfında yapılan uğraşlara boş zamanı değerlendirme (Rekreasyon) diyoruz.

Eski tarih kayıtları arasında insanların boş zamanlarında müzik, resim ve çeşitli spor faaliyetlerini kullandığı görülmektedir. Ayrıca ilkel kavimlerin yaşantısında da pek zengin bir boş zaman organizasyonu olduğu belirlenmiştir. Yontma taş devrinde mağaraların duvarlarına çeşitli hayvan ve insan resimleri yapan insanlar, algılamaları ve bunların neticesinde duygularını aksettirme olanağını boş zaman uğraşları içinde şekillendirmişlerdir⁶⁷

⁶⁴ Tezcan, **a.g.e.**, s.10.

⁶⁵ Karaküçük, **a.g.e.**, ss.33-38.

⁶⁶ S. Arslan, Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumuna Bağlı Yurtlarda Kalan Bayan Öğrencilerin Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme) Sorunlar Üzerinde Bir Araştırma (Ankara İli Örneği), Ankara, 1996, s.74.

⁶⁷ K. Dikici, Adana İli Lise Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları, Master Tezi, Adana, 1994, ss.3-6.

On dokuzuncu yüzyıla kadar boş zaman değerlendirme uğraşları yeterli zamanı parası ve dinlenme hakkı olan insanlarla sınırlı kalmıştır. O zamanlar sınırlı sayıda insanın ayrıcalığı olan bu etkinlikler şimdi çoğunluk için bir hak durumundadır ve tabii bu hakkın kullanımı serbesttir.⁶⁸

Neyin boş zaman olduğu sorusu, etkinliklerin biçiminden ziyade yapılan bu etkinliklerin birey ve toplum açısından taşıdığı anlama bağlı olarak açıklanabilir. Örneğin. Sinemaya gitmek için ayrılan boş zamandır; fakat anne ve babaların çocuklarını sinemaya götürmeleri ve onları yalnız bırakmamak onlara sahip olmak amacıyla yanlarında kalarak filmi izlemeleri, boş zamandan ziyade ailevi bir görevdir. Diğer yandan hem zevk hem de kazanç elde etmek veya tasarruf için zorunlu işlerin dışında yapılan uğraşlar –yarı boş– zaman diye adlandırılmaktadır. Örneğin görevi dışında bir kimsenin bahçesinde sebze meyve yetiştirip satması hafta sonu evinde bazı tamiratları yapması gibi uğraşlar yarı boş zaman tanımına girer.

Boş zaman ve boş zaman değerlendirme aynı anlama gelmeyen iki kavram olup; boş zaman kişinin çalışmadığı, yaşam zorluklarının ve biçimsel görevlerinin dışında kalan ve kişinin kendi isteği yönünde harcayabileceği zamandır. Boş zamanı değerlendirme ise, boş zamanda yapılan etkinliklerle ilgilidir. Boş zamanı değerlendirme bu iki kavramın uygulamadaki karşılığı olarak geliştirilmiştir ve kullanılmaktadır.⁶⁹

Boş zamanları değerlendirme etkinlikleri içeriklerine ve yapıldığı mekanlara göre çok çeşitlidir. Bu etkinliklerden hangisinin tercih edileceği kişinin yapısına, cinsiyetine, eğitimine, sahip olduğu olanaklara ve yeteneklerine bağlıdır.

Bilindiği gibi boş zamanın değerlendirilmesi her hangi bir maddi kazanç elde etme anlamında olmamakla birlikte, çalışan insandaki gerilimi azaltması, onu rahatlatması ister çocuk ister genç ergen veya yetişkin olsun boş zamanlarında arkadaş grubuyla oluşturdukları samimi ortam veya kitap okuma, resim yapma, bir sergiyi bir müzeyi gezme vb. ortamın sağladığı günlük uğraşı yükünün ağırlığından bir süre olsun kaçış, insanın yeni bilgileri, yeni becerileri edinmeye sahip oldukları daha rahat

⁶⁸ R.J. Davis, C. R. Bull, J. V. Roscoe, D. A. Roccoe, **Physical Education and The Study of Sport**, Wolf Publishing, England, 1991, s.355.

⁶⁹ C. H. Bucher, C. A. Bucher, **Recreation For Today's Society**, New Jersey, 1974, ss.1-7.

uygulamaya hazır ve yatkın bir güçle adeta yeniden doğmasını sağlaması bakımından aynı zamanda kazanç sağlamış olur.

Boş zamanlarının değerlendirilmesi, bir deneyim biçimi, zengin bir yaşantı elde etme yolu, özel bir etkinlik türü, çalışma dışı hayat, bir sosyal sistem, bir eğitim safhası, duyguların boşalmasını sağlayan bir yoldur. Boş zamanları değerlendirme insanlar için bir ihtiyaçtır. Bu yolla, birey kendini ifade etme, kişiliğini geliştirme sırasında boş zamanlarını değerlendirme biçiminde ortaya çıkan bir çıkış yoludur.

Boş zaman etkinlikleri günlük faaliyetlerin, görev ve benzeri çalışmaların dışındaki boş zamanlarda, bireyin, hayata bağlayıcı, dinlendirici, eğlendirici, meşgul edici ve zevk verici olay ve eylemleri yapmak veya katılmak suretiyle ruhen ve bedenen canlılık kazanması faaliyetlerinin tümü olarak adlandırılabilir. Bireylerin bu tür etkinliklere dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini geliştirme, işinden, sosyal ve ailevi görevlerinden sonra bulunabileceği toplumsal çevreyi genişletme amacıyla katılırlar.

Boş zamanlarının değerlendirmenin birey ve toplum açısından yararları şu şekilde özetlenebilir: Bireyin kendini ifade etmesine imkan verir, yaratıcılığını artırır, yeni tecrübeler kazandırır, arkadaşlık ilişkilerinin kurulmasını sağlar ve sosyal çevreyi genişletir, mutlu ve sağlıklı bireyler yetişmesini sağlar, üretkenliği artırır. Ayrıca, bireyin ruh sağlığının gelişmesini ve düzenlenmesini sağlar, bireyin yeteneklerinin bulunması ve geliştirilmesine yardım eder, hayatı geliştirme ve anlamlı hale getirmeyi amaçlar, yeni bilgi ve beceriler kazandırır, çalışmak Boş zaman etkinliklerine katılım bireyin ayırtacağı zamana, parasal imkanlara, toplumun değişen kültürel yapısına göre farklılıklar göstermektedir. Bireylerin etkinlik seçiminde yaşanan çevre, yakın çevrede var olan imkanlar ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, yörenin gelenek ve görenekleri, bireyin yaşı ve cinsiyetinin yanı sıra, kendi kişilik özellikleri ve arkadaş çevresi çok önemlidir. Bireyin içinde yaşadığı veya geçmişte bulunduğu çevre ihtiyaçlarını ve boş zaman etkinliklerinin seçiminde etkendir. Her çevre bireylere değişik imkanlar sunar. Çevrenin önemli özellikleri, iklim, coğrafya, nüfusun yoğunluğu ve dağılımı, çevrenin zenginliği, tarihi gelişimi idari yapısı ve kültürel birikimleri, o yöredeki boş zaman etkinliklerinin türlerini Başlangıçta sosyal bir kurum olarak görülen boş zaman değerlendirme, giderek eylemden çok katılanların açığa çıkan duygusal ve fiziksel oluşumları olarak önem kazanmıştır. Boş zamanı değerlendirme sosyal bir kurum olarak

görülmesinin ötesinde, toplumsal bağların kişilerin ilgi Vs. denetimlerinin açıklandığı bir yol temel bir durum olarak görülmeye başlanmıştır.⁷⁰

Boş zamanların değerlendirilmesi konusu, günümüz gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarının ortak sorunudur. Çünkü; bu tür toplumlarda çalışma saatleri giderek azalmakta ve insanların boş zamanları buna paralel olarak artmaktadır. Üstelik gelişmekte olan ülkelerde (ülkemizde olduğu gibi) işsizliğin yoğun olması ve bir çok insanın zamanlarını çalışmadan geçirdikleri düşünülürse bu sorun daha kolay anlaşılır. Böylece insanların boş zamanları artmakta ancak boş zamanları değerlendirme imkanları ve insanların bu konudaki bilinçleri çoğu zaman yeterli olmamaktadır. Boş zamanları değerlendirme konusu, çocuk, genç, yetişkin ve yaşlı tüm kesimleri ilgilendirmektedir. Aile kurumu, devlet, eğitim sistemi ekonomik yapı ve kültürel anlayış boş zamanları değerlendirmede önemli rol oynamaktadır. Toplumun bireylerinin sağlıklı bilinçli bir biçimde yaşayabilmeleri, çalışabilmeleri, dinlenebilmeleri, eğlenebilmeleri onların her yönüyle yeterlilik düzeyine ulaşmalarıyla mümkün olabilir. Boş zamanlarını iyi değerlendiremeyen, dinlenemeyen, eğlenemeyen insan verimli bir biçimde çalışamaz yeterince üretken sağlıklı, huzurlu, mutlu ve başarılı olamaz.

Ülkemizde, boş zamanların değerlendirilmesi konusu ciddi bir biçimde düşünülüp ele alınmasına rağmen uygulamaya yönelik çalışmalarda aynı ciddiyeti görmek mümkün değildir. Planlı kalkınmaya çalışan Türkiye kalkınma planlarında boş zamanların değerlendirilmesi konusunda teferruatlı bir biçimde tespit ettiği ilke ve politikalar konuya verilen önemi göstermektedir.

Planlarda konuyla ilgili olarak, özetle;

- Bireylerin iş saatleri dışında istekli olarak katıldıkları ve fiziki, sosyal psikolojik ve zihni gelişime katkıda bulunan faaliyetlerin tamamını kapsayan boş zamanların değerlendirilmesi konusunda eğitici programlar düzenlenecek, TV, radyo, tanıtıcı broşür ve benzeri araçlarla bilinçlendirme faaliyetlerinde bulunulacaktır.
- Boş zaman faaliyetleri ile ilgili alan ve tesislerin planlanmasında uluslar arası kriterlere uyulacak kurulacak merkez ve parkların vatandaşlar için rahat,

⁷⁰ Ş. Kılbaş, **Gençlik ve Boş Zamanı Değerlendirme**, Adana, Çukurova Ün. Basımevi, 1994, s.219.

güvenli, kolaylıkla ulaşılabilen merkezi yerlere, yerleşim alanlarına dengeli bir şekilde dağılımı sağlanacaktır.

- Boş zaman faaliyetleri ile ilgili mevcut alan ve tesislere ek olarak toplumun ihtiyaçlarını karşılamaya yeni alanlar açılacak ve tesisler yapılacaktır.
- Merkezi idareler, belediyeler ve köy idareleri boş zamanların değerlendirilmesinde yönlendirici olacaktır.
- Boş zamanların değerlendirilmesinde eğitim ve organizasyon faaliyetlerini yürütecek nitelikli insan gücü yetiştirilecektir.
- Boş zamanların değerlendirilmesinde kullanılacak alan ve tesisler, çocuk, genç, yaşlı, özürlü ve benzeri gruplar tarafından değişik zamanlarda devamlı istifade edilebilir şekilde geliştirilecektir.

Uluslararası organizasyonlarda iş birliği yapılarak boş zaman faaliyetlerinin geliştirilmesi sağlanacaktır.⁷¹

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı gibi devlet, boş zamanları değerlendirme konusuna gereken önemi vermekte ve bu konuda önemli icraatlar vaat etmektedir. Ancak, tüm bunlara rağmen ülkemizde konu istenilen düzeyde uygulamaya konulamamaktadır ve halkın büyük bir çoğulluğu boş zamanını iyi değerlendirememektedir.

3.2. REKREASYON

Yabancı terminolojide bir hastalıktan sonra eski haline gelmek, tazelenmek, yorgunluğu giderek eski iş ve başarısını kazanmak anlamlarına gelen rekreasyon, zamanla eğitime de girmiş ve bir anlamda insanların boş zamanlarının değerlendirilmesini ifade etmeye başlamıştır. Rekreasyon insanın öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı bir faaliyete katılması ile monoton modern hayat ve yaşam kavgasının sıkıcı havasından sıyrılarak kendisini bulması ve kendi duygularına ortak olacak diğer insanlarla kaynaşarak zevk içinde sosyal bir kişilik kazanmasıdır.⁷²

⁷¹ VI. 5 Yıllık Kalkınma Planı (1990-1994), Ankara, D.P.T, s.217.

⁷² Erkan, a.g.e.,ss.1-4.

Rekreasyon, insanların temel ve çağdaş bir ihtiyaçları olarak nitelendirilirken insanın boş zamanı için değerli olan faaliyetleri, eğitimleri, imkanları ve danışmanlık hizmetlerinin tamamını kapsamaktadır.

Modern anlamda bir sosyal kurum, bilgiler topluluğu ve profesyonel bir çalışma alanı olarak rekreasyon; işten bağımsız kendi içinde değerli olan, kişinin pek çok ihtiyacını karşılayan, dolu ve mutlu bir hayat aracıdır. Bu yaklaşımla rekreasyon, insanların gönüllü olarak boş zamanlarında katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları aktiviteler olarak tanımlanabilir.

Rekreasyon kavramının daha kapsamlı bir açıklaması şu şekilde yapılabilir:

İnsanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevre etkilerinden riske giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını korumak ve 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 bireysel yada grup içinde seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denir.⁷³

3.2.1. Rekreasyonun Etkinlik Alanları

Rekreasyon etkinlik alanları, boş zamanın şekline, süresine katılımın tarzına, iklim, ekonomik, coğrafi durumlar ile toplum kültürüne göre farklılıklar ya da çeşitlilikler gösterebilmektedir.⁷⁴

Bu faktörlere ülkenin sanayileşmiş yapısını ve politikalarını da eklemek mümkündür. Zira ülkelerin gelişmişlik düzeyleri boş zamanla ilgili anlayış ve uygulamalarda değişiklik yaratmaktadır. Ülkeler gelişme ya da zenginlikleri ile orantılı olarak boş zaman imkanlarına sahip olabilmektedir.

Kişilerin faaliyet seçimlerinde ise, yaşanılan çevre, bu çevrede var olan imkanlar, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, yörenin gelenek ve görenekleri, yaş ve cinsiyet gibi kişilik özellikleri ile arkadaş çevreleri etkili olabilmektedir.⁷⁵

⁷³ Karaküçük, a.g.e., ss.55-59.

⁷⁴ E. Zorlu, **Gençlik Lideri El Kitabı**, Ankara, G.S.B.Yayıncılık, 1973, s.87.

⁷⁵ Gökmen, a.g.e., s.18.

Rekreasyon etkinlik alanları, çok çeşitli etkinliklerle gruplandırılarak açıklanmaktadır. Bucher; rekreatif etkinlik alanlarını şöyle belirtmektedir ⁷⁶

1. Müzik uğraşları;
 - a. Enstrümantal müzik çalışmaları.
 - b. Orkestra çalışmaları.
 - c. Koro toplulukları.
 - d. Oda müziği çalışmaları vb.
2. Dans faaliyetleri;
 - a. Folklorik danslar.
 - b. Sosyal danslar.
 - c. Modern danslar.
 - d. Balo etkinlikleri.
3. Sanat ve küçük el becerileri;
 - a. Plastik sanatlar.
 - b. Deri işleri.
 - c. Grafik sanatları.
 - d. Seramik.
 - e. Maden işleri.
 - f. Fotoğrafçılık.
 - g. Sanatsal yazılar.
 - h. Dikiş ve nakış.
4. Spor ve oyun;
 - a. Okçuluk.
 - b. Badminton.
 - c. Masa tenisi.
 - d. Tenis.
 - e. Top oyunları.
 - f. Eğitsel oyunlar.
5. Sahne çalışmaları;
 - a. Oyunlar.
 - b. Festivaller.

⁷⁶ Bucher, a.g.e., s.248.

- c. Kulüp etkinlikleri.
- 6. Açık hava etkinlikleri;
 - a. Kamplar,
 - b. Piknik,
 - c. Kamp ateşi ve eğlenceler,
 - d. Kano,
 - e. Balıkçılık,
 - f. Doğayı koruma etkinlikleri
- 7. Çeşitli etkinlikler;
 - a. Bahçe işleri ve çiçekçilik,
 - b. Tartışma ve forum,
 - c. Kağıt oyunları ve zihinsel oyunlar,
 - d. Hobi oyunları.

Ergin'e göre rekreasyon etkinlik alanlarını;

1. Yaratıcı etkinlikler
2. Spor ve oyun
3. Öğrenme etkinlikleri
4. Seyretme etkinlikleri
5. Bireysel etkinlikler
6. Grup etkinlikleri oluşturmaktadır.⁷⁷

Dumazedier'e göre rekreatif faaliyetler şu şekilde verilmektedir.

1. Sanatsal (edebiyat, sinema, tiyatro, fuar, şarkı, resim, heykel, fotoğraf gibi)
2. Entelektüel (konferanslar, radyo, T.V., kitap, vb.)
3. Sosyal (aile, balo, toplantılar vb.)
4. Pratik (bahçecilik, el uğraşları, gibi)
5. Fiziki (spor, av, yürümek vb.) etkinlik alanları

Gökmen ve diğerleri ise; rekreasyon etkinlik alanlarını;

1. Zihinsel
2. El becerileri, bedensel beceri gerektiren etkinlikler
3. Toplumsal ağırlıklı etkinlikler olarak çeşitlendirmişlerdir.⁷⁸

⁷⁷ Ergin, **a.g.e.**, s.36.

⁷⁸ Gökmen, **a.g.e.**, ss.20-21.

Rekreatif etkinlik alanları, turizm bakanlığı tarafından da 5 grupta toplanarak etkinliklerin listesi çıkarılmıştır.

1. Deniz ve kum: Kanoculuk, deniz motorları, yüzme, zıpkınla balıkçılık, yatçılık, rüzgar sörfü, dalgıçlık, kürekçilik, su kayağı.
2. Dağcılık, kış sporları: Dağcılık, buz dansı, kaya tırmanışları, kar futbol, buz festivali, buz heykeltıraşçılığı, Alp kayağı, kuzey disiplini kayak, yelkenli kayak.
3. Tabiat ve yeşil turizmi: Arıcılık, botanik, gençlik kampları, avcılık, madencilik, nehir yolculuğu, hayvan eğitimi, çiftçilik, jeoloji, ornitoloji, balıkçılık, salcılık.
4. Sosyal hayat ilişkileri: Bowling, müzik festivalleri, briç, sıcak hava balonculuk, ralicilik, paraşütçülük, sağlık çiftliği, paten, tenis, okçuluk.
5. Kültür sanat ve el işleri: Uçak modelciliği, antikacılık, çiçek tanzimi, astroloji, astronomi, mücevher yapma, el işleri, nakış, sinema, video, modern danslar, klasik dans, satranç, makrame, kuklacılık, müzik, fotoğrafçılık, heykelticilik.

Rekreasyon programlarının her kesimden insanın ihtiyaç ve ilgi alanlarını kapsayarak, kişilerin rahatlıkla uygulayabileceği ve hünelerini gösterebileceği alanları içermeleri gerekmektedir. Bu anlayışla rekreasyon etkinlik alanlarını şu şekilde detaylandırarak gruplandırabiliriz.

1. Müzik faaliyetleri (enstrümanlı, orkestralı, solo, koro, vb.)
2. Spor faaliyetleri (takım, ferdi, doğa, mücadele ve zihin sporları vb.)
3. Oyunlar (her yaş kesimi için eğitsel oyunlar)
4. Dans (halk oyunları, modern ve ritmik danslar vb.)
5. Sanat ve hünere gerektiren faaliyetler (plastik, deri grafik, seramik, metal, fotoğraf, resim, ahşap vb.)
6. Mekan dışı faaliyetler (kamp kurmak, piknik yapmak, çevrecilik yapmak vb.)
7. İlimi ve kültürel faaliyetler (edebiyat çalışmaları, tiyatro, bilimsel tartışma toplantıları vb.)

3.2.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyonun sınıflandırılmasında, esas alınan prensip, genellikle, kişinin rekreasyon faaliyetlerine katılmasına sebep olan amaçlar, istekler ve zevkler olmaktadır. Bunun yanı sıra, çeşitli kriterlere göre de ayrı gruplandırmalar yapılmaktadır.

Rekreasyonun sınıflandırılması, rekreasyonun fonksiyonlarına veya çeşitli kriterlerine bağlı olarak şekillenmektedir. Kişi, hangi amaç ve istek doğrultusunda bir rekreatif faaliyete katılmaya karar vermiş ise, buna uygun bir rekreasyon çeşidi ortaya çıkmaktadır. İnsanların her biri için ayrı ayrı amaçlar ve isteklerin bulunabileceği, buna paralel olarak da çeşitli rekreatif etkinliklerin olduğu düşünülürse kesin bir grupta veya çeşitlendirme yapmanın zorluğu da ortaya çıkacaktır.

Bu sınırlamalar içerisinde rekreasyonu öncelikle 1. Amaçlarına göre, 2. Çeşitli kriterlerine göre olmak üzere iki bölüme ayırarak gruplandırabiliriz.

1. Amaçlarına göre rekreasyonun sınıflandırılması:

a. Dinlenme amacıyla yapılan rekreasyon etkinlikleri; Boş zamanın tamamen dinlenmek, yani beden ve ruh sağlığının devam ettirilmesi veya korunması için yapılan etkinliklerle değerlendirilmelidir.

b. Kültürel amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri; boş zamanın, eski sanat ve tarihi eserlerin, müzelerin, gezilmesi ve diğer kültürel faaliyetlerle değerlendirilmesidir.

c. Toplumsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri; Toplumsal ilişkiler kurmak ve geliştirmek amacıyla yönelik boş zaman değerlendirme etkinlikleridir.

d. Sportif amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri; Aktif spor yaparak veya pasif şekilde seyirci, taraftar, yönetici veya başka bir şekilde boş zamanın sportif etkinliklerle değerlendirilmesidir.

e. Turizm amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri; Öncelikle tatil dönemlerinde bulunduğu mekandan, başka mekanlara gitmek, görmek amacıyla gitmek suretiyle boş zamanlarını değerlendirmektir.

f. Sanatsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri; Sanatın bir çok dalından biri veya bir kaçını ile uğraşarak boş zamanlarını değerlendirmektir.

2. Çeşitli kriterlere göre rekreasyonun sınıflandırılması:

a. Yaş faktörüne göre; Çeşitli yaş gruplarının kendi özelliklerine göre tercih ettikleri etkinlikler.

b. Faaliyete katılanların sayısına göre; Ferdi, grupla, kitlesel veya aile olarak katılan rekreatif etkinlikler.

c. Zamana göre; Yazın, kışın, veya başka bir mevsimde yapılabilen rekreatif etkinlikler. Ayrıca günlük ve hafta sonları ile emeklilik dönemlerini kapsayan uzun boş zamanlarda gerçekleştirilen etkinlikler.

d. Kullanılan mekana göre; Açık veya kapalı alanlarda yapılan etkinlikleri kapsamaktadır. Genel boyutları ile açık havada yapılan tüm rekreasyonel kullanımları içeren bir rekreasyon tipi olarak tanımlayabileceğimiz açık hava rekreasyonunun başta temel fonksiyonlarını ormanlar, dağlar ve su bölgeleri oluşturmaktadır.⁷⁹

Bu kişinin modern şehir yaşamında kapalı yerdeki ruhsal gerginliğinden kurtulması, rahatlaması ve özgürlüğünü yaşaması için fizyolojik ve ruhsal bir ihtiyacını karşılamaktadır. Kapalı mekan sporları, sinema, tiyatro, toplantı ve diğer benzeri aktiviteler ile radyo dinlemek, TV. Seyretmek, kitap okumak, arkadaş ziyaretleri, dinlenmek gibi ev içi eylemler “kapalı alan rekreasyon faaliyetlerini” oluşturmaktadır.

e. Sosyolojik muhtevaya göre; Lüks, geleneksel ya da belirli halk kesimlerinin desteklemesiyle katılımın sağlandığı rekreasyon etkinlikleri.

Rekreasyon özel işlevi dikkate alınarak belirli eylem ve durgunluk hallerine göre de sınıflandırılabilir.

1. Ticari rekreasyon: insanlar rekreatif ihtiyaçlarını çeşitli kurum ve kuruluşların sunduğu hizmetlerden masrafsız olarak giderebilecekleri gibi kar amacıyla sunulan hizmetleri de aynı amaçla satın alabilir. Bu tür hizmetle rekreasyoniste büyük kolaylıklar sağlanmaktadır.

2. Sosyal rekreasyon: Çeşitli şekillerde insanların bir araya gelip yemek yemeleri gibi eylemleri içerir. Bu tip eylemler gelir düzeyiyle ilişkilidir. Gelir düzeyi arttıkça sosyal rekreasyon faaliyetleri de artmaktadır

⁷⁹ A. Akesen, **Türkiye’de Ulusal Parkların Açık hava Rekreasyonu Yönünden Nitelikleri ve Sorunları (Örnek:Uludağ Ulusal Parkı)**, İstanbul, İstanbul Ün.. Yayını, 1978, s.30.

3. Uluslar arası rekreasyon: gelişen boş zaman anlayışıyla beraber şehir içi rekreasyondan sonra kırsal ve sonrasında eylemler, uluslar arası seyahatler ve etkinlikler olarak kendisini göstermeye başlamıştır.
4. Estetik rekreasyon: pasif bir nitelik taşıyan bu eylemler daha çok yüksek eğitim ve kültür düzeyli insanlar için söz konusu olmaktadır. Etkin bir rekreasyondan hoşlanmayan insanlar için sanat olaylarını izleme, ünlü müzik yapıtlarını dinleme gibi eylemleri oluşturmaktadır.
5. Fiziksel rekreasyon: açık veya kapalı alanlarda yapılan tüm spor çeşitlerini kapsar. Oldukça masraf gerektirmektedir. Ancak yüzme havuzu, spor sahaları gibi tesisleri daha çok insanın yaralanacağı şekilde düzenlemek bu masrafı azaltmaktadır.
6. Orman rekreasyonu: arazi ve su kullanımı rekreasyon eylemlerinin çoğunda önemli bir yer tutmaktadır. Bu imkanları ise, ormanlar sağlamaktadır. Kullanım açısından orman rekreasyon eylemleri; 1. yoğun, 2. az yoğun veya dağınık eylemler olarak planlanabilmektedir.

Rekreasyon; kent içi ve kent içi faaliyetlerine daha çok yeğlenen kırsal rekreasyon faaliyetleri şeklinde de sınıflandırılabilir.

Kent içi rekreasyon etkinlikleri; kent merkezli, açık veya kapalı mekanlarda, gerçekleştirilen rekreatif etkinlikleri kapsamaktadır.

Kırsal rekreasyon etkinlikleri ise; Aslında kırsal kökenli değil, tersine şehirden çıkmış, ancak geniş arazi kullanımı ve bazı doğal özellikler gerektirdiğinden kırsal alanda yapılabilen rekreasyon faaliyetleridir. Açık havada yapılabilen ancak doğal ortamdan ayrılan futbol ve tenis gibi sporlardan farklılıklar gösterir.

Kırsal rekreasyon faaliyetlerine; zevk için yapılan çeşitli yürüyüşler, su sporlarıyla uğraşma, kamp yapma, doğal buzdan paten yapma, dağcılık, motorlu sporlar, balık tutma, yüzme deniz altı uğraşlar, bisiklete binme, doğa incelemeleri, arkeoloji, mağaracılık, avcılık, atıcılık, piknik yapma gibi etkinlikler örnek gösterilebilir.

Kentsel rekreasyon etkinlikleri daha çok, kısa süreli boş zamanlarda, ve insanların yakın çevrelerinde, kolayca ulaşabilecekleri faaliyetlerden oluşmaktadır. açık veya kapalı spor tesisleri, eğlence yerleri, sinema, tiyatro, hayvanat bahçeleri, müzeler

ve daha bir çok etkinlik, insanların kent içi rekreatif ihtiyaçlarının giderilmesinde rol oynar ve geniş imkanlar sunarlar.

Kırsal alanda gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerinin başında kampçılık gelmektedir. Kampçılık, genellikle bir spor ve bir yaşam biçimi olarak gerçekleştirilmektedir. Açık hava, doğa ile yakınlık ve iç içelik özgürlük kampçılığın üç temel ögesini oluşturmaktadır.⁸⁰

Kampçılık eğitimi ile insanlar,

1. Kamp hayatıyla edindiği becerileri diğer yaşamlarında kullanma imkanı bulur
2. Kampçılık doğa sevgisi verir
3. Grup çalışmasıyla insan kendi kendine güven duymayı öğrenir
4. Doğal kaynakları ve sonsuz ekolojik çevreyi tanıma imkanı bulur
5. Kampçılık ortamı, rekreasyonalistlere liderlik için fırsatlar yaratır.

Rekreasyon, kişinin etkinliklere katılım tarzları göz önüne alınarak sert veya yumuşak ya da aktif veya pasif olarak da gruplandırılabilir.⁸¹

Yumuşak veya pasif faaliyetleri, TV izlemek, radyo dinlemek, sinemaya tiyatroya gitmek, amaçsız dolaşmak, kahveye gitmek, spor müsabakalarını seyretmek vb. oluşturmaktadır.

Sert veya aktif faaliyetleri ise spor yapmak, araştırma yapmak, el işi, nakış işlemek, yün örmek, seyahat etmek, vb. oluşturmaktadır.

Sonuçta insan ailesinden, çalışmasından, işinden, dinlenmesinden uzaklaşıp bütün enerjisini, parasını, zamanını bağımlı olduğu, tutsağı durumuna düştüğü şeyleri elde etmek için harcamaktadır.

Boş zamanını tamamen pasif faaliyetlerle geçirmenin yukarıda sayılan olumsuzluklardan daha fazlası boş zamanını tamamen boş geçirenlerin üzerinde olmaktadır. Bu şekilde insanların donuklaştıklarını, gerilediklerini, kendilerini değersizliklere kaptırdıkları, zamanla cahilleştikleri de söylenebilir.

⁸⁰ M. Sağcan, **Rekreasyon ve Turizm**, İzmir, 1986, s.157.

⁸¹ N. Abadan, **Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Faaliyetleri**, Ankara, Ajans Türk Matbaası, 1961, s.23.

Rekreasyon anlayışının bu tarzda geliştiği toplumlarda, ayrı anlayışa paralel geniş teşebbüsler ve endüstriler de oluşmaktadır. Özellikle, gençlerin kahve alışkanlıkları gibi bazı eğilimlerini sömürerek, örgütler ve değişik ticari kuruluşlar gelişme ve yayılma fırsatı bulabilmektedirler.⁸²

3.2.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

3.2.3.1. Bireysel Nedenler

Rekreasyona duyulan ihtiyaç rekreasyon faaliyetlerin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir. Kişisel yönden; fiziki sağlık gelişimin yaratılması, ruh sağlığı kazandırılması, insanı sosyalleştirilmesi, yaratıcılık, kişisel beceri 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.

Kişisel yönden rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri:

1. Fiziki sağlık gelişimi yaratır: İnsanın teknolojik imkanları kullanıp, modern hayata geçmesiyle beraber hareket etme ihtiyacının da azaldığı görülmektedir. Taşıt vasıtalarının yaygınlığı, haberleşme imkanları, ev ve bürolardaki kullanım araç ve gereçlerin insanın daha önce yoğun bir hareket temposu içinde yaptığı birçok şeyi otomatik olarak ve çok az bir hareketle yapabilmesine imkan vermiştir.⁸³ Rekreasyon faaliyetleri içinde, birçok insanın rekreatif ihtiyaçlarına cevap verebilecek çeşitlilikte ve özellikte olan beden eğitimi ve spor etkinlikleri önemli bir yer tutmaktadır. Bu etkinlikler insanın yavaş hareketinden doğan sorunların çözümü ve sağlıklı- zinde yaşamasında büyük roller üstlenmiştir. Bu amaçla, ABD'de physical fitness ve Almanya da Trimm dich programları çok yaygın şekilleriyle rekreatif faaliyetler olarak uygulama ortamı bulmuşlardır. İnsanın beden eğitimi ve sporla güzel bir vücuda ve sağlığa kavuşması ve bunu en üst düzeyde muhafaza etmesinin mümkün olduğunun bilinmesi, bu programların doğmasının ve yaygınlaşmasının temelindeki düşünceyi oluşturmaktadır.⁸⁴

⁸² Ö. Köknel, **Cumhuriyet Gençliği ve Sorunları**, İstanbul, Cem Yayınları, 1981, s.350.

⁸³ Erkal, **a.g.e.**, s.131.

⁸⁴ Erkan, **a.g.e.**, s.8.

2. Ruh sağlığı kazandırır: İnsanın, aile, okul veya iş hayatındaki sorunları onun sinir sistemini bozarak yorulmasına ve dayanma gücünün azalmasına neden olabilir. Sürekli aynı şeylerin tekrar edilmesi, aşırı kural uygulamaları, monotonluk gibi faktörler kişinin moral değerlerini alt üst eder. Teknolojik ilerlemeler ve modern yaşamın ortaya çıkardığı stres yapıcılar ve bunların karşısında insanın ortaya koyduğu psikolojik, fizyolojik veya davranışsal stres tepkileri önemli bir rahatsızlığı ortaya koyar. Bu durumlarda insanlar kendilerini değişik bir ortam içerisine sokarak moral kazanmak isterler. Bu değişik ortam, onlar için dinlenecek, eğlenecek, değişiklik yaratacak ve kendisini yenileyecek, böylece ruhsal tazeliklerini kazanacak rekreatif faaliyetlerdir.
3. İnsanı sosyalleştirir: daha çok grupsal olarak gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler, insanın sosyal ilişkiler kurmasında ve geliştirmesinde büyük rol oynar. Nitekim yeni arkadaşlıkların oluşması, grup içinde yer edinme, yerini idrak edebilme ve diğer grup üyelerini tanıyabilme gibi çabalar, kişinin sosyal yaşantısını etkileyerek olgunlaşmasını ve toplum hayatına alışmasını sağlar. Ortak bir spor faaliyetinde bulunan insan, aynı çalışmayı yapan diğer insanlarla kaynaşarak yeni dostluklar kurabilir ve bir grubun üyesi olarak kendini tanımlar. Aynı faaliyetten zevk alan, benzer yetenek ve becerilere sahip insanların birbiriyle kolay anlaşabileceklerini ve uzun sürebilecek dostlukların oluşabileceğini söylemek rahatlıkla mümkündür. Rekreasyon faaliyetleriyle kişi, sosyal statüsünü geliştirici veya tamamlayıcı bir nitelikte kazanabilmektedir. Fabrikada çalışan bir işçi boş zamanlarında her hangi bir spor veya sanat faaliyetlerine katılmakla belirli bir fonksiyonu yerine getiriyorsa, bu onun toplumdaki statüsünü de yükseltebileceği anlamına gelmektedir. İşçi statüsünde bulunan bu kişinin boş zamanlarında yaptığı bu tür uğraşlarla elde ettiği tamamlayıcı statüler kişiyi sosyalleştirmektedir. Böylece, rekreatif faaliyetler insanların toplum içindeki dikey veya yatay oluşabilen sosyal tabakalar arasındaki geçitler de önemli rol oynamaktadır.
4. Kişisel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağlar: insanın çoğu kez hangi düzeyde bir beceri veya yetenek düzeyinde olduğu anlaşılabilir. Bu durum kişinin isteyerek ve severek yaptığı bir işte ancak kendisini gösterebilir.

Herhangi bir faaliyeti rekreatif amaçlarla yapan kişi bu faaliyet için beceri ve yeteneğinin ortaya çıkmasını faaliyete katılan yetenekli diğer kişilerle kültürel ve sosyal ilişkiler kurarak ve devamlı çalışarak sağlayabilmektedir.

5. Yaratıcı gücü geliştirir: rekreatif faaliyetler insanın her yaş dönemindeki yaratıcılık gücünün ortaya çıkarılmasına ve bu gücün geliştirilmesine hizmet eder. Yaratıcı olmak, insan içinde saklı olan ve her insanda var olan bir yetenektir. Genellikle bu yeteneğin, çoğu insan farkında bile değildir. Yaratıcı özellikler ancak denemelerle gelişmektedir. İnsan bir işin kalitesine önem vermeden başarılı veya başarısız olunacağını düşünülmeden yapmış olduğu rekreatif faaliyetlerde birçok denemeler gerçekleştirir. Çocuğun çeşitli yaratıcı şekiller yapmasına, devamlı araştırmasına ve yeni şeyler geliştirmesine yardımcı olacak oyuncakları ileriki yaşlarda da ve benzer şekillerde ve kişiye uygun faaliyetlere dönüşürse bütün yaratıcılığını ortaya koyabilecek ve geliştirecektir.
6. Çalışma başarısı ve iş verimini artırır: Rekreasyon, uygun faaliyet seçimi yapmak, organize bir programa katılmak şartıyla iyi bir lider önderliğindeki kişinin iş verimini artırmakta ya da başarısına olumlu katkı sağlamaktadır.⁸⁵ Çalışma sahasında verim, kişinin tatminsizliğine kuvvetten düşme hissine ve bütün bunların sonucu ortaya çıkan can sıkıntısına bağlı olarak etkilenmektedir. Bu duygular genellikle uyarı noksanlığından meydana gelmektedir. İşte rekreasyon faaliyetleri, kişiye bu eksik olan uyarıların verilmesiyle özellikle can sıkıntısının azalmasını sağlamaktadır. Böylece de verimi yükseltmektedir.⁸⁶
7. Ekonomik hareketi geliştirir: kişi boş zamanlarını değerlendirirken seçeceği etkinlik çeşidiyle ekonomik işlevi olan bir üretim sağlayabilmektedir. Kişi üreteceği malda esas amaç olarak rekreatif bir faaliyeti güdüyorsa bu malı paraya dönüştürse dahi (faaliyetleri sürdürebilmek için gerekli sağlamak amacıyla) bir rekreasyon faaliyetinde bulunuyor demektir. Bu anlayışla hiçte ihtiyacı olmadığı halde üretici olarak faydalı olmayı amaçlayan bu kişi işinden arta kalan boş zamanında ekonomik katkı sağlayan üretici bir

⁸⁵ Erkal, a.g.e., s.133.

⁸⁶ Tezcan, a.g.e., s.43.

faaliyette bulunabilmektedir. Özellikle kırsal kesimde açılan halıcılık kursları, el sanatları öğrenmek, ayrıca ceza evlerinde mahkumlara yaptırılan kunduracılık, tamircilik, marangozluk, hizmetleri gibi faaliyetler bu konuya örnek teşkil etmektedir.

8. İnsanı mutlu eder: Rekreasyonun esas gayelerinden birisi insanın mutluluğunu sağlamaktır. Her insan mutlu olmak ister. Mutluluğun gerçekleşmesi içinde sürekli mücadele eder. Mutlu insan yaratıcı olma ihtiyacındadır ve enerjisini hem işinde hem de iş dışında kullanmak ister. New York üniversitesinin her yaş grubundan binlerce kişi üzerinde yaptığı bir araştırma sonucuna göre; mutlu insanların mutluluk sebepleri şöyle belirlenmiştir.

- i. İşine ilgi duymak
- ii. Hobilere ilgi duymak
- iii. Diğer şeylere ilgi duymak (insan, çevre gibi)
- iv. Materyal şeylere (maddeciliğe) önem vermemek
- v. Kişilerle ve gruplarla sanat yoluyla ilişki kurmak, onlara karşılıksız hizmet vermek.

Günümüzde mutlu, sağlıklı ve çağdaş insan, rekreasyonla uğraşan insandır.⁸⁷

3.2.3.2. Toplumsal Nedenler

1. Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar:

Aynı konu üzerinde yapılan bir rekreatif faaliyet içinde toplumun her kesiminden insanlar bir arda bulunabilmektedir. Bugünkü toplumlarda değişik birçok faktör insanları birbirinden ayırmaktadır. Irk, milliyet, din, mezhep, sosyal konum, eğitim, kültür ve ekonomik farklılıklar bu ayırım gruplarını oluşturmaktadır. Bu gruplar arasındaki çeşitli şiddet derecelerinde olan sürekli bir çatışma, toplumların rahatsızlık kaynaklarından biridir.

Rekreasyon faaliyetleri gruplar arasındaki bu çatışmanın azalmasında önemli rol oynamaktadır. Rekreatif aktivitelerde sosyal, ekonomik ve eğitim farklılıkları ortadan kalkar ya da önemsizleşir. Her kesimden insan ortak zevkleri doğrultusundaki aktivitelerde bir araya gelirler ve ortak uğraşılarda bulunurlar. Faaliyetler, her kesimden

⁸⁷ Bucher, a.g.e., s.224.

olan bu insanların birbirlerini tanımalarına dostluklar kurmalarına ortak amaçlar etrafında çalışmalarına imkan hazırlar.

Bir basketbol takımını oluşturan sporcuların etnik kökeni, ırkı, dini sosyal ve kültürel durumu, eğitim düzeyi ya da ekonomik yönü faaliyetlere katılanların hiçbirisi için ön planda önemsenmeyen unsurlardır. Takımı oluşturan her kesimden olan sporcuların ortaklaşa yaptıkları ve dikkatlerini öncelikle yoğunlaştırdıkları husus, basketbol faaliyetinin kendisidir. Bir müzik faaliyeti olarak orkestrada veya bir resim, tiyatro çalışmalarında da aynı şeyler söz konusudur. Bütün bu rekreasyon faaliyetlerinde bir öğretim üyesi ile bir işçi bir fabrikatör bir öğrenci veya bir tamirci, yada farklı ırklardan olan, ayrı kişiler bir araya gelebilmekte, aynı saflarda ve şartlarda etkinliklerde bulunabilmektedir.

Bu durum toplum hayatının niteliğini geliştirmekte, toplumun moral değerlerini yükseltmektedir.

2. Demokratik toplumun yaratılmasına imkan sağlar:

İnsanların birbirleriyle olan ilişkilerinin düzenlenmesinde ve toplumsal kurallara uyulmasında rekreatif faaliyetler önemli rol oynar. İyi bir yurttaş olabilmenin öğretilmesinin temelinde insanların sosyal ortamda toplumun kurallarına uymaları, davranışlarını kontrol etmeleri gibi hususlar bulunmaktadır. Bu özellikler bir voleybol veya futbol antrenmanında ya da maçında sporcuların eksiksiz uymak zorunda oldukları kurallara veya davranışlara benzemektedir.

Bu benzerlikten dolayı kişinin rekreatif faaliyetlerle kazanacağı belli kurallar içinde yaşamak bu kurallara uymakta ve uygulamakta zorluk çekmemek başkalarının haklarına saygılı olmak böylece medeni bir toplum oluşmasına katkıda bulunmaktadır.

Bu noktadan hareketle, rekreasyon aktivitelerine katılan bir insanın rutin hayatın terk edilmesi anlamına gelen kaçış ve beklentileri ifade eden yöneliş anlayışı paralelindeki şu temel motifler üzerinde gruplaştırılabilen ihtiyaçlara cevap aradığını söyleyebiliriz.

1. Fiziksel gücün yenilenmesi, bedeni sağlığın kazanılması anlamında fiziksel motifler

2. Rutin hayattan uzaklaşma, oyalanma, doğaya yönelme, değişiklik ve macera arzusu anlamında psikolojik motifler
3. Diğer insanlarla tanışma, eğlenme, sosyalleşme, anlamında toplumsal motifler
4. Yabancı insanlara toplumlara onların geleneklerine dillerine ve sanata duyulan ilgi anlamına gelen kültürel motifler.

Başka bir grupta ise, rekreatif etkinliklere katılımı etkileyen temel faktörler şöyle sıralanabilir.

1. Günlük yaşantıdan (monotonluktan) kaçış; Alışkanlık ve sorumluluktan kurtulma, sosyal kurallardan ayrılma, doğaya yönelme, değişiklik ve yeni şeyler yaşama.
2. Kendini bulma; Bedensel, ruhsal, sosyal, psikolojik ve yaratıcılık bakımından aktif olma.
3. İlişki arama; Sosyal soyutlamayı aşma, eş arama.
4. Dinlenme; Bedensel ve ruhsal dinlenme.
5. Kültür.
6. Sağlığın elde edilmesi⁸⁸

3.3. REKREASYONEL KATILIMI ETKİLEYEN SOSYOEKONOMİK 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 çağı arkasından ortaçağ 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 arasında da girmektedir.

Bu anlayışla, toplum içinde çeşitli gruplarda örgütlenmiş şekilde bulunan insanların, rekreasyonel etkinliklere katılma eğilimleri ve arzularında sürekli bir artış meydana geldiği gözlenmiştir. Özellikle, rekreasyonun önemli etkinlik alanlarını

⁸⁸ Sağcan, a.g.e., s.165.

oluşturup turizm ve sporda, Dünyada ve Türkiye de hızlı bir artış kaydedilmektedir. İnsanların, rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki bu hızlı artışın nedenlerini bir takım sosyal ve ekonomik faktörlerin teşvik edici, zaman zaman da engelleyici özelliklerini de görmek mümkündür.

Burada, rekreatif olayı teşvik eden ve destekleyen çeşitli temel faktörler üzerinde durulmaktadır. Rekreatif katılımı teşvik eden sosyal ve ekonomik faktörleri şu başlıklar altında incelemek mümkündür.

1. Ekonomik verimlilik ve çalışma koşullarındaki gelişmeler (boş zamanların artışı),
2. Harcanabilir gelirin artması,
3. Şehirleşme,
4. Nüfus artışı ve hareketliliği,
5. Teknoloji,
6. Kitle iletişim araçlarının etkisi, reklâm ve propaganda
7. Kültürel etki,
8. Eğitim düzeyi,
9. Çevre bilinci,
10. Değişen yeni sağlık bilinci ve isteklerin değişimi.
11. Değerlerdeki değişimler,
12. Siyasal otorite ve diğer kuruluşların etkileri,
13. Eğlence hareketinin etkisi,
14. Doğal zenginlerin etkisi,
15. Sosyal hareketliliğin (mobilite) etkisi.
16. Araç gereç malzemenin teşviki.
17. Rekreasyonel merkezler.⁸⁹

⁸⁹ Erkal, **a.g.e.**, s.120.

3.3.1. Ekonomik verimlilik ve çalışma koşullarındaki gelişmeler (boş zamanların artışı)

Sanayi ve teknolojik devrimler sonucu ortaya çıkan sermaye ve bilimsel gelişmeler, üretimde mekanizasyonu getirmiş ve büyük bir verimlilik ortaya çıkmıştır. Geleneksel üretim şekillerinin değişmesi ve verimliliğin sürekli geliştirilmesi ve artırılması çabaları çalışma koşullarının iyileşmesi, serbest zamanların artması ve gelirlerin yükselmesine neden olmuştur.

Elbette bu imkanlardan, çok fazla çalışıp yüksek ücretler kazanan yöneticiler ile ikinci veya üçüncü bir işte çalışmak zorunda olan insanlar yararlanamamakta ya da pek az yararlanabilmektedirler.

Çalışana çeşitli rekreatif etkinliklerde bulunabilme imkanı veren boş zamanın süresel olarak artması yanında, rekreatif hareketliliği geliştirecek, çalışanın dinlenme ve boş zamanlarını uygun etkinliklerle doldurma zorunluluğu duyması gibi bir faktörden de söz edilebilir.

3.3.2. Harcanabilir Gelirin Artması

Gelir seviyesinin yüksek olduğu toplumlarda rekreatif etkinliklerin Daha yoğun ve yaygın bir şekilde yapılmasına ve gelişimine tanık olmaktayız. Ekonomik ve sosyal bakımdan gelişmiş gelir seviyesi, yüksek toplumlarda rekreatif etkinlikler, çeşitlilik ve yaygınlık bakımından ileri bir düzeyde bulunmaktadır. Örneğin; önemli bir rekreasyonel etkinlik çeşidi olan, sporun, topluma yaygınlaşması gelişmiş ülkelerde daha fazla görülmektedir. 1983 yılı verilerine göre; spor yapanların genel nüfusa oranı Almanya'da % 23.55; Belçika'da erkeklerde % 74 oranında % 65.8; Danimarka'da: erkeklerde %46, bayanlarda %44; Hollanda da erkeklerde %36 bayanlarda %30 İngiltere'de %42 iken Türkiye'de 1985 rakamlarına göre %0.8'dir. Devletlerin zenginliği de, bütçelerinden rekreatif etkinliklere veya alt-üst yapılarının, ayırdıkları parçalar nispetinde etkili olmaktadır. Örneğin; Almanya spor harcamalarına genel bütçenin %3.8'ini, Belçika %5.01'ini ayılırken, İrlanda %0.23, Portekiz %0.2 ve Türkiye %0.1'ini ayırmaktadır.⁹⁰

⁹⁰ C. Açıkkada, E. Ergen, **Bilim ve Spor**, Ankara, 1990, s.164.

Çoğu zaman, tek başına boş zaman artışı bir şey ifade etmemektedir. Rekreatif, yaşamı teşvik edecek ayrılabilir bir gelirin bulunması, insanların rekreatif katılımları için önem taşımaktadır. Nitekim, insanların genellikle gelir artışını, boş zamanlara tercih ettikleri bilinen bir durumdur. Gelirlerinin artması, ise, rekreatif yaşamı olumlu etkilemesi anlamına gelmektedir.

Günümüzde, spor malzemeleri, araç-gereçler gibi doğrudan ve yiyecek-içecek gibi dolaylı olarak, rekreatif amaçlı harcanan para, özellikle gelişmiş ülkelerde çok yüksek oranlarda seyretilmektedir. Örneğin, İngiltere’de kişisel gelirin % 20’si, B. Almanya’da % 30’u, İsveç’te %45’i ve Japonya’da ise % 22’si rekreatif etkinlikler için harcanmaktadır.

Artan milli gelir dolayısıyla kişisel gelirden artan tasarrufların ortaya çıkardığı rekreatif etkinliklere yönelmeyi, gene olarak zaman zaman yaşanmış ekonomik krizler pek etkileyememişlerdir. Önemli boş zaman değerlendirme etkinliği olan turizmde, yaşanan birçok ekonomik krizlere rağmen önemli bir durgunluk meydana gelmemiştir.

Gerekli (zaruri) harcamalardan sonra kalan ve rekreatif etkinlikler için harcanabilir gelir olarak nitelendirilen paranın harcanması çoğu kere toplam maliyet ve özellikle faaliyet ücretini duruma göre değişebilmektedir. Bu durum kişinin etkinliğe katılımını veya etkinliktен uzaklaşmasını etkilemektedir. Bu yüzden ticari organizasyonlar ve pazarlama gayretleri kişileri etkinliklere yöneltme ve harcama seviyelerini yükseltme çabaları içerisinde görünmektedirler.

Mahalli idareler ya da benzer kuruluşların boş zamanları değerlendirmekle ilgili servisleri ise, toplumun tamamına yani harcanabilir bir. Geliri olanlarla, az geliri olanlar veya iş sahibi ailelerle işsiz olan ailelere ve benzer kesimlere de hizmet götürmek durumundadırlar. İşsiz olanların gelirleri bulunmadığı gibi, çalışma olmayan bir durumdan zevk alabilmeleri ve böyle bir durum içinde rekreatif faaliyetlerinin nominal bir fiyatla sunulmadığı ve onların iştiraklerine imkan vermeyecek bir durumda bulunması bu tür faaliyetlere katılmamakta oldukları (burada talep azalmasına rağmen ihtiyaç yükselmektedir) bir durum söz konusu olmaktadır.

Ayrıca bazı durumlarda toplam gelirin yüksek olması harcanabilir gelirin de yüksek olacağı sonucunu ortaya çıkartmamaktadır. Gerekli ihtiyaçlar, büyük gelir sahibi kişinin nakit parasını gayrimenkul veya zorunlu seyahat için yapılan ödemeler

bakımından elinden alabilmektedir.

Gelir düzeyleri ile rekreasyonel katılım arasındaki sıkı ilişki, gelir farklılıklarının, rekreasyon türlerini de yakından etkilemesi şeklinde detaylı bir görünüm de sergilemektedir. Buna göre; gelir düzeyi düşük olanlar daha çok, fazla harcama gerektirmeyen, daha pasif etkinlikler ile iç turizmi tercih etmektedirler. Gelir düzeyi yüksek olanlar ise, pahalı türdeki rekreatif etkinlikler ile dış turizmi veya sık seyahati tercih etmektedirler.

3.3.3. Şehirleşme

Şehirler, toplumsal ilişkileri, günlük yaşamları, çalışma koşulları ve yoğunlukları teknolojik imkanlar ve nüfus bakımından kırsal bölgelere göre büyük farklılıklar gösterir. Şehirlerde ilişkiler yüzeysel, soyut ve daha çok form eldir. İnsanlar birbirlerini genellikle tanımazlar, Tanışan insanların birçoğu arasındaki ilişki ise, çalışma veya kulüp, dernek gibi kurum üyelikleri çerçevesinde gelişir. Toplumsal ilişkiler yönünden bölünmüşlük vardır. Görünüşte birçok kişiyle ilişki kurulur ancak, bu ilişkilerin birçoğu soyuttur. Dolayısıyla, kent insanı yaşantısında çoğunlukla yalnızdır.

Kent yaşantısı insanı, doğadan ve doğal ortamlardan da uzaklaştırmıştır. Teknolojik kullanım araçları ile yoğun çalışma ortamları; sıkıcı iş disiplini, katı kurallar, hareketsizlik ve tek düzelik yani monotonluğu yaşamaktadır. Kentin gürültüsü, yoruculuğu ve kirliliği insanı bunaltmaktadır.

Kent yaşamının bütün bu özellikleri, insanları kent içindeki açık veya kapalı mekanlarla yapılan rekreatif etkilere ya da doğrudan kent dışındaki doğal ortamlara sürüklemektedir. Tatillerde veya hafta sonlarında kent merkezlerinin etraflarındaki doğal mekanlarda veya piknik alanlarındaki insan kalabalıkları sıkça görülen manzaralardır.

Kentleşmenin farklı, toplumsal ilişkileri çalışma koşulları, kalabalığı ve gürültüsü gibi özellikleri sonucu, rekreatif etkinliklere yönelen insan, rekreasyonel canlılık, yaratmaktadır. Ancak, şunu da, belirtmek gerekir ki kentleşme, olgusunun ortaya çıkarttığı, fazla sayıda konut ihtiyacı, yeşil alanların daralması, yok olması sonucunu doğurmaktadır. Kırsal kesimden, kentlere Yoğun, olarak akış sürecinin devam etmesi sorunu, daha da artırmaktadır. Türkiye’de kentsel nüfus, 1927’de %24.2 iken 1970 de %38, 1993’de %55’e ulaşmıştır. Kentleşme hızı %4.4 gibi yüksek bir oranda devam etmektedir. Bu göç doğudan batıya ve genellikle nüfusu bir milyonun üzerindeki

kentlere sürmektedir. Kentli nüfusun %45'i dört büyük kentte, %23'ü ise, sadece İstanbul'da yaşamaktadır.⁹¹ Bu durum, rekreasyonel kullanım açısından bir sorun oluştururken diğer yandan yeterli önlemler alınmadığı için gecekondulaşma gibi önemli bir sorunu' da yaratmaktadır. Kırsal kesimden şehre göç eden insanlar kırsal bölgenin kolay elde edilebilen doğal çevrenin rekreatif imkanlarından mahrum kalabilmektedirler. Kentlerin sağlıklı ortamlarında sürdürülmeye çalışan yaşam özellikle çocuklar ve gençleri psikolojik ve şahsi sorunlarla karşı karşıya bırakılmıştır. Bunun giderilmesi için parklar, spor tesisleri, oyun alanları ve hizmetlerinin rekreasyon etkinlikleri olarak düzenlenmesi bu imkanların sunulması yollarına gidilmektedir.

Günümüzde gelişmiş ülkelerde 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren sanayileşme, refah düzeyinin artması ve yoğun şehirleşme gibi nedenlerle, şehirlerden., yazlık veya kışlık sayfiyelere doğru birkaç ışık başlamış olduğu, görülmektedir. Bu bölgeler geniş rekreatif imkanlarla, donatılmış olarak önemi bir rekreasyonel hareketlilik sağlamaktadır. Özellikle, büyük şehirlerdeki fonksiyonunu yitirmeye başlamış ve kirlilik yaratan sanayi tesisleri halkın tepkisine neden olmaktadır. Bu tesisler, çoğunlukla boşaltılıp restore edilmek, suretiyle rekreasyon etkinlikleri için kullanıma açılmaktadır. Türkiye'nin de içinde bulunduğu gelişmekte olan ülkelerde ise, halen yoğun bir kentleşme olgusu yaşanmaktadır. Yeterli eğitimi olmayan, çoğunlukla vasıfsız ve iktisadın yeterli olmayan güçsüz kitlelerin kentlere göçleri kuşkusuz pek çok sorunu da beraberinde taşımaktadır. Bu durumun çözümünde merkezi idarelerle beraber, özellikle mahalli idarelerin, geniş rekreasyon imkanlarının ortaya konulması ile kısmen rahatlatılacağı söylenebilir.⁹²

3.3.4. Nüfus artışının etkileri

20. yüzyılın başlarında bütün ülkelerde artan nüfus, günümüzde gelişmiş ülkelerin birçoğunda örneğin Almanya için durma noktasına gelmiş, ancak az gelişmiş ya da gelişmekte olan, ülkelerde hızlı bir şekilde, artış devam etmektedir. Örneğin Türkiye de nüfus artış oranı % 2.17 gibi yüksek bir oranda seyretmektedir. Hızlı nüfus artışının ve nüfus yoğunluğunun gelir dağılımını bozan, eğitim ve sağlık gibi hizmet, kesimlerindeki kaynaklar üzerinde oldukça yoğun bir baskı kuran ve beslenme

⁹¹ VI. 5 Yıllık Kalkınma Planı (1990-1994), s.168.

⁹² N. Özgüç, **Turizm Coğrafyası**, İstanbul, İstanbul Ün. Yayını, 1984, s.55.

sorununu güçleştiren yönleri bulunmaktadır. Ayrıca, nüfus artışı, Sosyal ve ekonomik yapının modernleşmesine engel teşkil etmektedir. Bu yüzden rekreatif hareketliliği fazla ve düzenli olan ülkelerde hızlı nüfus artışına rastlanılmamaktadır.

Hızlı nüfus artışı beslenme, eğitim, sağlık, kentleşme ile beraber rekreasyon hizmetleri gibi alanlarda karşılaşılan sorunları nitelik ve nicelik yönünden artırmaktadır.

Nüfus artışının rekreasyonel katılıma olan etkisi, olumsuz ya da olumlu olarak görülebilmektedir. Nüfus yoğunluğu ve artışı, özellikle kentlerde rekreatif amaçlı hizmet veren parkların, spor tesisleri, oyun alanları, gençlik merkezleri ve diğer benzer tesislerin ve hizmetlerin yetersiz kalmasına neden olmaktadır. Diğer taraftan nüfusun baskısı, yeni yerleşim yerlerinin, hastanelerin, okulların ve diğer tesislerin açılmasını zorunlu kılmaktadır. Bu ise, kentleşme olgusu içerisinde rekreasyon alanlarının daraltılması, farklı amaçlarla kullanılması ve rekreasyonel etkinliklerin ihmal edilmesi anlamını taşımaktadır. Bütün bunlar nüfusun, rekreasyonel katılıma olumsuz etkileri olarak değerlendirilebilir. Olumlu etkiler ise; daha belirgin olarak kendisini göstermektedir.⁹³

Rekreatif etkinliklerin vazgeçilmez yaş gruplarını oluşturan çocuklar ve gençlerin, günümüzde daha yüksek düzeyli eğitimle muhatap olmaları, onların yeni fikir ve düşüncelere daha açık olmaları spor, sanat, müzik, edebiyat ve seyahat gibi birçok rekreasyon etkinliklerine ilgilerinin artmasını sağlamaktadır. Türkiye böyle bir potansiyele sahip görünmektedir. Zira, genç nüfus olarak tanımlanan 15-24 yaş grubunun, genel nüfustaki payı % 20.6'yı bulmaktadır. Bu yaklaşık 12 - milyon genç insan anlamına gelmektedir. Ayrıca, ilk, orta ve yüksek öğretim gençliğinin; 1992-1993 öğretim yılına ait 12.475.787 kişilik bir sayısal potansiyeli de bulunmaktadır.

Yine günümüzde ulaşılan refah düzeyi ile paralel gelişen sağlık, insanların ömürlerinin uzamasına neden olmaktadır. Örneğin; Türkiye'de hayatta kalma yıllara ortalaması 1980'de 62 iken, 1990'da 67'ye yükselmiştir. Dünya ortalaması ise 1980'de 62 iken 1990'da 65 olmuştur. Bu ise orta yaş ve yaşlı nüfusun artması anlamına gelmektedir. Orta yaş ve yaşlı nüfus rekreasyon, faaliyetleri ve hizmetlerine' olan talebi yükseltmektedir. Türkiye'de 65 ve yukarıyaşın, genel nüfustaki payı %4.5, 15-65 yaş grubunun payı ise %61.1'dir. Nüfus yoğunluğu; okullardaki rekreatif katılımı da

⁹³ B. Tuncer, **Ekonomik Gelişim ve Nüfus**, Ankara, H.Ü.Yayıncılık, 1975, s.21.

etkilemektedir. Nüfus nedeniyle yetersiz kalan okullar 2'li veya 3'lü öğretime yönelmektedirler. Bu durum ise, öğrenciye okul denetimi dışında kalan geniş bir boş zaman bırakmaktadır. Bu şekilde oluşmuş bir boş zamanın ne kadar etkin doldurulacağı kuşkuludur. Nitekim öğretmenler ve ailelerin yeterince ilgilenemedikleri öğrencilerin rekreasyon etkinliklerine katılımı daha da önem taşır hale gelmektedir⁹⁴

Nüfus profilleri, rekreasyon programları içerisine akılcı olarak yerleştirildiğinde önemli bir potansiyel oluşturacak kuvvetli göstergeler ve deliller sağlayabilecektir. Yoğun olarak kültürel farklılıkların yaşandığı ayrıca, emekli veya çalışan ya da öğrenci nüfusun yoğun olduğu bölgeler ayrı ayrı ticari veya kamu, organizatörlerinin ilgisini çekebilmektedir.

Nüfusta meydana gelen hareketlilik önemli bir rekreasyonel potansiyeli oluşturmaktadır. Hareketliliğe imkan sağlayan ulaşım sektörü, rekabete dayalı ucuzluğu, lüksü ve güven vericiliğiyle, bir yerden bir yere rekreasyon amaçlı hareket içerisinde olan insanların rekreasyon taleplerini ortaya çıkarmaktadır.

3.3.5. Teknoloji

Modern teknolojinin ortaya çıkardığı mekanizasyon ve sonrasındaki otomasyon, bir taraftan çalışanların hoş zamanlarını artırırken, diğer taraftan yarattığı yeni ünitelerle günlük hayatın zorunlu işlevi için gerekli süreleri de kısaltmıştır. Çamaşır, bulaşık makineleri, mikrodalga fırınlar, dondurulmuş hazır gıdalar bunlara sadece birkaç örnektir. Modern teknoloji, bu ürünlerin yanında rekreasyon sektörü içinde, rekreasyon etkinliklerini cazipleştirecek, çeşitlendirecek ve daha fazla amaçlı kullanımları artırabilecek çeşitli ürünler yaratmıştır. Gelişmiş spor ve oyun ekipmanları, yapay çim, buz, kar, dalga yapma aletleri, TV, film, video gibi görsel, işitsel alanlardaki elektronik ve lazer sistemlerindeki yenilikler, ayrıca önemli bir teknoloji ürünü olan otomobil, rekreasyon etkinlikleri için birçok yeni imkanlar orta koymuştur. Dünyanın pek çok yerinde rekreasyon sektörü, ürettiği mal ve hizmetlerle önemli bir sanayi kolu görünümündedir.

⁹⁴ B. Gökçe, **Cumhuriyet Döneminde Çocuk ve Gençlere Ait Yasal Düzenlemeler ve Yayınlar**, Ankara, GSB Yayını, 1983, s.20.

3.3.6. Kitle iletişim araçlarının etkisi, rekreasyon ve propaganda

Kitle iletişim teknolojisindeki gelişme ve yenilikler milyonlarca insana birden etki eden radyo, TV, sinema, gazete, dergi, kitap gibi iletişim araçları yaratmıştır. Bu araçlar, günümüzde insanların, belirli düşüncelere, duygulara, eğilimlere, çeşitli yaşama tarzlarına kolayca yönlennemelerinde önemli roller üstlenmişlerdir. Bu araçlarla insanlar üzerine etkiler kurulabilmekte ve belirli konularda şartlandırılabilirler. Böylece ortak kültür kalıplarını paylaşan, birbirine benzer insanlar ve onların oluşturduğu toplumlar doğabilmektedir.

Kitle iletişim araçları, geniş halk kitlelerine hitap eden, onların, ruhsal ve zihinsel gelişmelerinin, kişisel ve toplumsal davranışlarının', hayat görüşlerinin, ideallerinin ve yaratıcı güçlerinin iyiye, doğruya, güzele zaman zamanda kötüye yanlışa yönelmelerinde önemli, tayin edici roller üstlenmişlerdir. Kitlelerin yönlendirmesinde önemli etkiler bırakabilen kitle iletişim araçlarına halkın yönlendirilmesi bakımından yığın telkin araçları, da denmektedir.

Yığın telkin araçları, insanların boş zamanlarını değerlendirilmede, okuma, film, radyo ve televizyon olarak en yaygın şekliyle görünmektedir. Okumak, insanları hayvanlardan ayırt eden en büyük farkı ve rekreatif etkinlerin içinde en değerli olanlardan birisini oluşturmaktadır. Ancak, iyi şeylerin okunması veya okunacakların iyi seçilmesiyle bu durum bir anlam ifade edebilir. Aynı şekilde, film ve televizyon da, bu yönde fonksiyonel değerler taşırlar. Ancak bugün, yığın telkin araçlarının olumlu' olduğu kadar, olumsuz etkileri de yaygın olarak bırakabileceği unutulmamalıdır. Okuma, film ve televizyonun insan üzerinde, derhal görünen, birikip yığılan ve uyuklayan olmak üzere üç tür etkisi görülmektedir. Derhal görünen etkisi, seyredilen veya dinlenen bazen de okunan şeyleri arası çok geçmeden uygulamak, birikip yığılan etkileri her seferinde, görülen şeylerin hafifçe bilinçaltına sızma, zamana birikme ve davranış değişikliği yaratma, uyuyan etkiler ile görünen veya okunan olayları önceleri hoş görmeyip reddeden, fakat zamanla değişen şartlarda' reddettiği ve unuttuğu psikolojik heyecanların birden ortaya çıkması olarak kendisini göstermesidir. Uyuyan etki, bir takım değerleri zayıf olan insanlarda daha çabuk görünür ve aksiyona dönüşebilir. Bu nedenlerle, kitle iletişim araçları olumlu etkileri yanında olumsuz etkilerle de rekreasyonel katılımı etkilemektedir.

Kitle iletişim araçlarının, gücü ile öncelikle insanların zamanı iyi kullanabilme ve boş zamanlar mı kendisinin de hoşlanabileceği imkanları ölçüsünde değerlendirebileceği bilincini ve eğitimi yaratmak mümkündür. Bir ülkenin gezip görülebilecek, dinlenilebilecek yerlerinin kitle iletişim araçlarıyla tanıtılması, bu bölgelere ulaşım planlananın ilan edilmesi kuşkusuz bir boş zaman etkinliği olan turizmin içte ve dışta canlanmasına neden olacaktır. Her hangi bir spor branşının tanıtılması, ilginç görüntülerinin, resimlerinin yayınlanması o branşa ilgiyi artırmaktadır. Türkiye’de 1980’li yıllarda TV’de oynatılan Beyaz Gölge dizisinden sonra basketbola olan talebin artması, topluma yaygınlaşması, arkasından da uluslararası düzeyde başarıların gelmesi buna bir örnek teşkil etmektedir.

Dünyada reklâmcılığa büyük paralar akıtılmaktadır. 1988’de reklâm için toplam 200 milyar’ dolar, harcanmışken, 1990’da 265 milyar dolar harcanmıştır.

Pazarın başlarında ise, ABD, İngiltere, Almanya, Kanada, Fransa, İtalya, İspanya gibi ülkeler bulunmaktadır. Bu harcamaların çok büyük bir bölümü medya yolu ile yapılan reklâm ve propaganda’ya gitmektedir. Kuşkusuz, böyle bir pazarda, insanların birçok yönden etkilenmemesi mümkün görünmemektedir.⁹⁵

3.3.7. Kültürel etki

Milli nitelik taşıyan birçok spor dalı, gösteri ve plastik sanatlar, edebiyat, müzik ve diğer kültürel nitelik taşıyan ve her biri çok sayıda insanın beğenisine hitap eden, bu rekreatif etkinlik çeşitlerine duyulan yakın ilgili, rekreatif hareketliliği teşvik eden bir unsur olarak görülebilir.

Bir ülkede milli kültür ve folklor ne kadar zengin ise, o ülkedeki rekreatif etkinlik çeşitlerinin de o kadar-zengin ve çok çeşitli olacağı söylenebilir.

Önemli bir tarihsel geçmişe ve zengin bir kültüre sahip Türkiye’de, insanların birçoğunun boş zamanlarda beğenerek uğraşabilecekleri çok sayıda rekreatif etkinlik çeşidi bulunmaktadır. Kendine özgü birçok çeşidiyle müzik, tiyatro gibi sanat dalları yanında, sportif özellikler taşıyan fiziksel etkinlikler bulunmaktadır. Sportif etkinliklere örnek olarak cirit, yağlı, karakucak, şalvar, pırpıt ve aba güreşleri, gökbörü, beyge, çögen (çevgan), binicilik, atıcılık, okçuluk, avcılık gibi birçok branş örnek gösterilebilir.

⁹⁵ V. T. Tör, “Boş Zamanları Değerlendirmede Telkin Vasıtalarının Rollerini”, **BZD Semineri**, İstanbul, HSEK Yayını, 1966, s.77.

Bütün bu etkinliklerin temelinde, kendi toplumunun kültürel değerlerinden oluşan özellikleri görmek mümkündür.⁹⁶

3.3.8. Eğitim düzeyi

Eğitim düzeyinin artması ile rekreasyon faaliyetlerine katılım arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, eğitim düzeyi yüksek olan kişiler rekreatif etkinliklere fazla ve daha çok çeşitlilikte katılmaktadırlar. Eğitim, seviyesinin yükselmesi, ekonomik geliri de artırmaktadır. Bu ise, boş zamanı daha iyi kullanabilme imkanı yaratmaktadır.⁹⁷

Eğitim, sosyal statünün elde edilmesinde önemli bir yoldur. Statünün eğitim yoluyla elde edilmesi ise, kişiyi topluma açık hale getirmek ve sosyal hayat içerisindeki yerini almasına yardım etmektedir. Bu nedenle, kişinin boş zaman etkinliklerine olan eğilimi artmaktadır.⁹⁸

İnsanların eğitim de ne kadar fazla kalırsa bunların rekreasyona ilişkin faaliyetlerde katılımcılığı daha yüksek bulunmaktadır. Bu yargıyı destekleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır ve daha uzun eğitim alan kişinin, daha yüksek sosyal statü, daha büyük gelir ve daha çok mobil ite ile bağlantılı olduklarından hareketle bu ilişki desteklenebilmektedir.

İlk, orta, üniversite ortamlarının kişiyi rekreatif etkinliklere teşvik edip etmediği ayrıca tartışılabilir. Teşvik ettiği yönünde araştırmalar yetersizdir. Ancak esas amacı kişinin boş zamanlarını sporla, müzik veya resim gibi etkinliklerle değerlendirme alışkanlıkları kazandırma amaçlı ders dışı ve ders içi birçok dersin bulunduğu bilinmektedir.

⁹⁶ D. Yıldız, **Türk Spor Tarihi**, İstanbul, 1979, s.102.

⁹⁷ Tezcan, **a.g.e.**, s.56.

⁹⁸ Erkal, **a.g.e.**, s.123.

3.3.9. Çevre bilinci

Sanayileşme ve yaygın kentleşme sonucu ortaya çıkan kalabalık, kirlilik, betonlaşma gibi yapay oluşumlar, insanların çevreleriyle daha fazla ilgilenmeleri sonucunu doğurmaktadır. Olumsuz faktörlerin etkilerini ortadan kaldırmak ya da en aza indirmek için, özellikle açık hava rekreasyon etkinliklerine temel olabilecek çevre koruyucu, geliştirici veya güzelleştirici etkinliklere yoğun olarak katılım söz konusu olmaktadır. Ayrıca, gelişen” çevre bilinci, insanları doğaya yöneltmekte, oralarda çeşitli rekreatif etkinliklere teşvik etmekte ve doğanın daha fazla rekreatif kullanımı için organize edilmesine ancak, ekolojik denge korunmasına da azami derecede dikkat edilmesine neden olabilmektedir.

3.3.10. Değişen Yeni Sağlık Bilinci ve İsteklerin Değişimi

Son yıllarda ortaya çıkan ve sürekli gelişen anlayışların başında diyetle ve özellikle sportif etkinliklerle kazanılabilecek yeni bir sağlık bilincinin gelişmesi gelmektedir.

Modern yaşamın hareketsiz ve gerilimli ortamı, şişmanlama, sigara, alkol gibi olumsuzlukların, insan üzerinde yarattığı etkilerin farkına varılması, insanların isteklerini değiştirmelerine ve yeni bir sağlık bilincinin oluşmasına neden olmaktadır. İnsanlar bu amaçla; etkin, fonksiyonel, ancak daha az çalışarak, kendilerini gerilimden ve hareketsizlikten kurtaracak, bedensel ve ruhsal sağlık kazandıracak eylemlerin içine girmek istemektedirler.

Bedensel ve ruhsal sağlığın beraberce ve etkin bir biçimde elde edilebileceği rekreatif etkinliklerin başında, çeşitli spor branşları gelmektedir. Sporun, bu amaca yönelik çeşitlerini daha çok yanmasız, bireysel maceraya yönelik ve doğa ile iç içe yapılanları oluşturmaktadır. Trekking, rafting, sörf, dağcılık, bangi jamping, squash, tenis, bisiklet gibi sporlar buna örnek teşkil etmektedir.

Değişen yeni sağlık bilinci, bugün araç-gereç, özel giysi, organizasyon ve diğer kollarıyla kendi sanayisini oluşturmuştur. İsteklerin bir süreç içerisinde değişiminde ve gelişiminde bu sektörün de önemli payı bulunmaktadır. Ortaya çıkarılan yeni ürünler insanların yeni yerleri keşfetmeleri, yeni etkinlik çeşitleriyle tanışmaları, yeni eylemlerde bulunmaları ve daha da öteye giden yeni bir bilincin ortaya çıkmalarına yardımcı olabilmektedir.

3.3.11. Değerindeki Değişmeleri

Değerler güdülenmeyi ve davranışların değişmesini sağlayan en güçlü araçlardır.⁹⁹

Rekreatif katılımı destekleyen bu değişmeleri, çalışma ve sosyal de içindeki değişimler olarak iki grupta incelemek mümkündür.

Çalışma hayatındaki değişmeler, günümüze kadar dönemsel olarak birçok aşamacılardan geçmiştir. Çalışmanın kutsal sayılıp, boş zamanların gereksiz bir savurganlık kabul edildiği dönemlerden, artık çoğu gelişmiş ülkelerde hatta zaman zaman gelişmekte olan ülkelerde de görülebilen çalışmanın sıkıcı olarak kabul edildiği fazlaca boş zamana sahip olup, istenilen ve mutlu olunan etkinliklerin yapılmasının tercih edildiği dönemlere gelinmiştir. Birçok insan için iş; ekonomik zorunluluktan ve zamanlanan satmaktan başka bir şey değildir. Çalışmayı hayatlarına anlam verme aracı olarak görmemektedirler. Oysa boş zaman etkinliklerine katılmaktan zevk almaktadırlar.

Yapılan bir incelemeye göre 1980'li yılların iş adamı tipi; hırslı ve sabırsız, yükselme için kestirme yolu tercih eden, başarı para tutkusu olan, aşırı tüketim heveslisi, marka düşkünü moral ve etik değerlerin ön planda olmadığı, toplumsal proje üretmeyen ve yaşananın tek amacı işi olan insandı.

1990'lı yılların tipi ise; işinde büyük bir gerilim yaşamak istemeyen, mutlaka tepeye yükselmeyi para iştahlısı olmanın, gösterişi seviyeli kimi toplumsal statünün bir göstergesi olarak görebilmeyi etik değerlere, kaliteye ve ılımlılığa önem veren, daha sorumlu ve şeffaf bir iş anlayışı ve tarih bilinci olan, eskiyi araştıran ve yaşamak, mutlu olmak için kendine boş zaman ayıran insandır. Ayrıca, Batı toplumlarında fazilet ve dürüstlük gibi kavramları ön plana çıkmaktadır.

Görüldüğü gibi, 1990'lı Yılların iş adamı değerleri, kendilerine gerilim yaşatmayacak, sağlıklarını riske atmayacak ancak, sorumluluğun ağır bastığı bir çalışma ortamı ile daha fazla boş zamana sahip olarak onu dolu dolu değerlendirmek, mutlu olmak anlayışından oluşmaktadır. Bu anlayış rekreatif canlılığı teşvik etmektedir.

Değerlerdeki değişim sosyal yönden ele alınacak olursa; öncelikle kadınların rekreatif etkinliklere katılımlarından söz edilebilir. Kadının toplumsal hayattaki yerinin

⁹⁹ Karaküçük, a.g.e., s.323.

farklılaşması ile birlikte, spor, tiyatro müzik gibi etkinliklere katılımları, eğlenceye ve turizme olan ilgilerinin artması sonucunu getirmiştir. Türkiye, kadınlı ilgili değerlerin değişimi sonucu, onların rekreatif etkinliklere katılımlarının başladığı, ancak uzun yıllar alan bir süreçte bunun çok ağır geliştiği bir ülke görünümündedir.

İnanç değerlerindeki yaklaşımların değişmesi de, rekreatif etkinlikleri desteklemektedir. Türkiye’de, bir zamanlar yaygın olan “top oynamak günahtır” anlayışı, yerini top oynamayı, spor yapmayı ve boş zamanları meşguliyeti değiştirmek ya da bir işten boşalınca tekrar yorul” anlayışına uygun, öğrenerek dinlenmek, çalışarak istirahat etmek şeklinde değerlendiren bir anlayışa bırakmıştır.¹⁰⁰

3.3.12. Siyasal otorite ve diğer kurumların etkileri

Siyasal otorite, rekreasyonel katılımın sağlanması ve geliştirilmesinde önemli roller üstlenmiştir. Çalışma saatlerinin düzenlenmesi, çalışanların boş zamanlarının güvence altına alınması, boş zamanların değerlendirilmesine imkan sağlayacak yatırımların ve teşviklerin sağlanması, rekreatif etkinliklerin, eğitim, propaganda, tanıtım yollarıyla topluma yaygınlaştırılması, insanların boş zaman etkinliklerine katılımlarını kolaylaştıracak, ekonomik ve sosyal refahı sağlayacak tedbirlerin alınması gibi sorumluluklar üstlenmiştir. Ayrıca, insanların tatil veya otomobil kredisi gibi kolaylıklar sağlanarak, rekreasyonel yaşamı teşvik etmektedir. Bu uygulamaya başta ABD olmak üzere İngiltere gibi birçok batılı ülkede de yaygın olarak rastlanılmaktadır.

Siyasal otoritenin bu konudaki en belirgin uygulamalar önemli bir gelir kaynağı oluşturan turizm ile topluma yaygınlaştırılması için yoğun çabalar harcadığı spor uygulamalarında görülmektedir.

Siyasal otoritenin dışında, daha birçok kurum da rekreasyon politikalar ve uygulamalarında etkin olmaktadır.

Örneğin; işçi sendikalarının amaçlarından birisi ücretlerin artırılması ise, bir diğeri de çalışmanın düzenlenmesidir. Çalışma düzeninin temelini, çalışma saatleri oluşturmaktadır. Ayrıca, ücretli izinler elde edilmektedir. İş yerine bağlı, çalışma dışı, zamanlarda rekreatif etkinliklerde bulunulabilecek sosyal ve sportif tesisler yaptırılmaktadır. Bütün bunlar, rekreasyona katılımı destekleyen, zenginleştiren

¹⁰⁰ İ. Canan, **İslam’da Zaman Tazimi**, İstanbul, Cihan Yayınları, 1991, s.111.

eylemler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Rekreasyona katılımı destekleyen bir diğer önemli kurum ise, belediyelerdir. Belediyelere 1580 sayılı Belediye kanunu, boş zamanlarını değerlendirecek birçok sorumluluk yüklemiştir. Yarış yerleri yapmak ve işletmek (1580, Madde: 15/46), gençler için mahallin ihtiyacına uygun stadyumları kurmak ve işletmek (1580, Madde: 15/54), Halk için kütüphane ve okuma. Salonları açmak, belediye bahçeleri, fidanlıklar çocuk bahçeleri, oyun ve spor yerleri açmak, korular yetiştirmek, işletmek (1580, Madde: 15/33) gibi rekreasyon açısından belediyelerin üstlendiği önemli fonksiyonlar, rekreasyonel hareketliliğe neden olmaktadır. Bu konuda sorumlu belediyeler, rekreatif katılımı da büyük pay sahibi olabilmektedirler.

Siyasal ve sosyal örgütlenmeler, dernekler ve kulüpler de rekreasyonu teşvikte önemli bir yer tutmaktadır. İlgilenen benzer türlü yollarla fark eden, benzer düşünce ve benzer veya farklı sosyal durumdaki kimselerin birleşerek oluşturdukları ta kuruluşlar eğitim, yardımlaşma, siyaset, güzelleştirme oranında, çeşitli spor veya sanat ağırlıklı eylemler için de, oluşturulabilmektedir. Bu Kuruluşlar, rekreatif canlılığa büyük katkıda bulunmaktadırlar. Sakarya’da yapılan bir araştırmada 1968 yılında 554 olan kuruluş, 1971 yılında 737’ye çıkmış ve bu sayı artışına paralel faaliyet gösterilen alanlarda çeşitlenmiştir.

Özetle, kamu veya özel kuruluşların rekreasyon, üzerine giderek artan bu ilgi ve etkilerini şöyle madde Maddeleştirebiliriz.

1. Çalışma hayatını düzenlemek daha fazla boş zaman sağlamak, uzun ücretli tatiller ve normal çalışma dönemi süresince rekreasyon için imkan yaratmak.
2. Çalışanların rekreasyonel ihtiyaçlarının karşılanmasında maddi yönden destek olmak.
3. Rekteasyona olan ilgiyi artırmak Bunun için alt ve üst yapıyı oluşturmak, tanıtım ve propaganda yapmak.

Dünyanın en gelişmiş ülkelerinde de rekreasyon, hareketi öncelikle siyasi otoritenin desteğinde merkezi ve yerli yönetimler tarafından yönlendirilmektedir. Vatandaşların ilgi ve ihtiyaçlarına göre ve kendi imkanlarıyla yapamayacakları hizmetleri sorgulama sorumluluğunu siyasi otorite üstlenmiştir. Devletin bu amaçla hizmete sunduğu milli parklar, spor, kültür ve sanat merkezlerinin kurulması,

desteklenmesi park ve bahçe gibi açık hava rekreasyon alanlarının yaptırılması gibi etkinlikler bazı örnekleri teşkil etmektedir.¹⁰¹

3.3.13. Eğlence hareketinin etkisi

Rekreasyon anlayışının ve etkinliklerinin gelişimi, ülkelerin sosyal ve ekonomik yapılarındaki değişimlere paralel yükselmekte veya gerilemektedir. Bu anlamda sanayileşme sürecinde şehirleşmenin yoğun olarak yaşanması ticari, amaçlı bir eğlence sektörünün ortaya çıkmasına neden olmuştur. Tiyatrolar, dans salonları, bilardo salonlar, barlar, gazinolar gibi daha birçok yer giderek yaygınlaşan ve ilgi gören eğlence merkezleri haline gelmiştir. Bu gibi yerlerin birçoğunun içki, kumar ve diğer olumsuz, eylemlerin de mekanik olması bir rekreatif etkinlik alanı olarak, endişeler doğurmaktadır. Bu olumsuzluk bir yana bırakılırsa, eğlenme arzusu rekreatif düşünce ve hareketine önemli bir potansiyel oluşturmaktadır.¹⁰²

Ticari amaçlı kurulan ve eğlenceyi de içine alan rekreasyon işletmeleri daha iyi anlaşılması bakımından şu şekilde gruplandırılabilir.

- a. Aktif faaliyetler Sunan tesisler Yüzme havuzu, kayak merkezi, golf sahası, bowling alanı, bilardo salonu, binicilik sahası, marina, çim saha v.b. gibi kişinin aktif rekreasyon faaliyetlerine katıldığı yer ve tesisler.
- b. Eğlence sunan kuruluşlar: Kişinin daha çok pasif ve seyirci olarak katıldığı tiyatro, sinema, konser, gece kulübü, sirk, eğlence parkı ve benzeri etkinlikleri organize eden kuruluşlar.
- c. Eğitici hizmetler, sunan kuruluşlar: Sanat, müzik dans ve spor gibi eğitim veren kuruluşlar.
- d. Ekipman ve malzeme üreten işletmeler: Müzik aleti, TV, radyo, video, bahçe aletleri, kitap, oyuncak, spor araç ve gereçleri gibi rekreasyon faaliyetleri için malzeme üreten kuruluşlar.
- e. Turizm kuruluşları, seyahat acenteleri Rekreasyon sektörünün oldukça büyük bir alanı kapsayan seyahatle ilgili hizmetleri sunan kuruluşlar arasında otel, tatil köyleri gibi kuruluşlar, seyahat acenteleri, tur operatörleri ve turizm şirketleri bulunmaktadır.

¹⁰¹ Erkal, a.g.e., s.130.

¹⁰² S. Müftügügil, **Seyahat Yönetimi**, İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayını, 1993, s.681.

3.3.14. Doğal Zenginliklerin Etkisi

Milli parklar, deniz, plaj, vahşi hayat, dağlar, ormanlar, kaplıcalar doğal değerler (peri bacaları gibi), göller, nehirler daha birçok rekreasyonel amaçlı düzenlenmiş veya düzenlenmemiş doğal ortamların bulunması rekreasyonel katılımı teşvik etmektedir.

3.3.15. Sosyal Hareketliliğin (Mobuite) Etkisi

Rekreatif etkinlikler, sosyal hareketliğe neden olmaktadır. Eğitim, sosyal çevre ve aile yapısının etkisiyle sağlanan sosyal hareketliliğin yarında, kişinin uğraştığı rekreatif etkinlikler, onun dikey ya da yatay bir hareketliliğe uğramasına neden olmaktadır. Bazen de bu tür etkinlikler tamamlayıcı bir statü kazandırabilip ekte ya da kişide coğrafi bir hareketlilik meydana getirebilmektedir. Bu ise, rekreatif katılımı rol oynayan önemli bir sosyal faktörü oluşturmaktadır.

3.3.16. Araç-Gereçte Malzemenin Teşviki

Son yıllarda çok çeşitli ve değişik araç gereç ve malzemelerin imali, insana heyecan verecek tarzda, rekreasyonel katılıma yönlendirebilmektedir. Rekerasyonel etkinliklerde kullanımlar, malzemenin görkemi, rahatlığı, ergonomisi gibi özellikleri etkinlikleri daha cazip kılabilmektedir. Ayrıca etkinliklerde kullanılan malzemenin birçoğunun günlük yaşamda kullanmaya devam edilebilmesi rekreasyonel yaşamı günlük, yaşamın bir parçası haline getirmede Önemli bir rol oynamaktadır. Bir spor giysi veya ayakkabının böyle bir fonksiyon getirdiği söylenebilir.

3.3.17. Rekreasyonel Merkezler

Rekreasyonel amaçlı kullanılabilen spor, turizm veya kış, etkinliklerinin yapılabileceği mekanların günümüz rekreatif anlayışına uygun tasarlanması ve bu amaca hizmet edebilir durumda bulunması tesislerin cazibesini arttırıp kullanıcı sayısını çoğaltabilen Önemli bir etkinlik olarak görülmektedir.

3.4. REKREATİF ETKİNLİK ALANI OLARAK SPOR

Rekreasyon, profesyonel iş dışı, insanın kendisinin karar verip seçtiği ve katıldığı faaliyetlerle yaşamının zenginleşmesi, mutlu olması ve bu yönlerde ilerlemesini sağlamaktadır. Bu yönleriyle rekreasyon etkinlikleriyle gerçekleştirilmek istenen amaçlara, giderek daha çok önem verilmektedir.

Toplumun sınıfsal yapısıyla da ilişkili olarak, farklı insan grupları tarafından, çok çeşitli ve değişik rekreasyon etkinlikleri gerçekleştirilmektedir. Bu etkinliklerin, özellikle çalışanların yaşamlarındaki eksiklikleri doldurmaları için imkanlar yaratması beklenir. Bazı etkinlikler örneğin; aile ilişkilerini güçlendirme aracı olurken, bazıları da aileden bağımsızlığın vurgulandığı ortamlar yaratabilir. Yine bazı etkinlikler sosyal ilişkileri besler, fiziksel ve ruhsal gelişim sağlarken, bazıları da insanları pasif ve asosyal bir ortama sürükleyebilirler.

Farklı gruptaki bu insanların, boş zaman etkinlikleriyle gidermek gereğini duydukları ihtiyaçları için spor; birçok etkinlik çeşidi ve özelliğiyle önemli bir araç durumundadır.

Spor, rekreasyonel bir araç olarak insanların; endüstrileşmeyle beraber açıkça hayat ve iş biçimlerini değiştirmeleri sonucu, şehir ve endüstriyel ortamlara taşınmaları, bir taraftan uygarlaşma ve hayat standardının yükselmesi, diğer taraftan da negatif olarak zihinsel ve fiziksel eksikliklerin ortaya çıkardığı olumsuzluklarını gidermek için önemli fonksiyonlar üstlenmiştir. Endüstriyel ortamda çalışan insanın bedensel olarak yapacağı işin azalması, buna mukabil ruhsal sorunların artması onun, iş veriminin yükselmesi ve her şeyden önce insan olarak mutlu olabilmesi için farklı etkinliklerle uğraşmasını, dinlenmesini zorunlu kılmaktadır. Sanayi ve şehir ortamında bir işin, saatlerce, günlerce, aylarca aynı hareketlerle, duruşlarla ve aynı ortamlarda yapılıyor olması, bu zorunluluğu daha da arttırmaktadır. Buna ayrıca gürültü, olumsuz kimyasal etkilere maruz bırakılan ortamlar da ilave edilebilmektedir.

Bu olumsuzluklar, insanda stres, kalp-damar ve sinir sistemi hastalıkları, hav kirliliği olan yerlerde ise, solunum sistemi hastalıklarının meydana gelmesi ve aşırı beslenme gibi negatif görüntülerin büyümesine neden olmaktadır. Bütün bu negatif negatif görüntülerin giderilmesinde ise; rekreatif etkinlikler arasında büyük avantajlara

sahip spor ön plana çıkmaktadır. Burada spor, bütün bu olumsuzlukları kısmen de olsa giderecek bir etkinlik çeşidi olarak görülürken, daha çok sporu boş zamanlarda yaparak soruna çözüm aranması önerilmektedir. Ancak, sorunun büyüklüğü nedeniyle hareketsizliğin ve bu olumsuzlukların sporla giderilmesinde harcanacak zamanın bir boş zaman ve eğlenceye dayalı rekreatif etkinlikler olarak değerlendirilemeyeceği de ileri sürülmektedir.

Spor, günlük konuşma dilinde, değişik anlamlar verilen birçok amaçla kullanılmaktadır. Bu nedenle, sporun ilmi analizlerle tanımlanması, onun günlük kullanımına, tarihsel gelişimine, sosyal, ekonomik, politik ve hukuki yapılarla bağlantılarına oranla daha az yaygınlıkta yapılmaktadır. Nitekim, sporun kavramsal anlaşımı, genellikle tarihi olgulara bağlı be bir defada her şeyi içine alacak şekilde belirlenememektedir. Bu anlamda spor genellikle; amatör spor, profesyonel spor, gösteri sporu, yarışma sporu, okul sporu, boş zaman sporu, performans sporu, elit spor, rekreasyonel spor, herkes için spor, yaşam boyu spor, sağlık için spor, aile sporu, tatil sporu, özürülüler için spor, çocuk ve gençler için spor, kadınlar için spor, ileri yaşlarda spor, kadınlar için spor, dans, bale, ritmik jimnastik, endüstriyel spor, silahlı kuvvetlerde spor.¹⁰³

¹⁰³ Karaküçük, a.g.e., 173.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

4.1. MATERYAL VE METOT

4.1.1. Evren Ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini Kütahya il merkezi ve ilçelerinde yaşayan insanlar, örneğini ise 293 bayan,767 erkek olmak üzere toplam 1060 kişi oluşturmuştur.

4.1.2. Araştırma Tekniği

Araştırmamızın teorik araştırma kısmı olan birinci, ikinci ve üçüncü bölümünde bilgi toplama metodu kullanılmıştır.

Dördüncü bölümde yöntem, beşinci bölümde bulgular, altıncı bölümde tartışma, sonuç ve öneriler yer almaktadır. Tatbiki metot tekniklerinden olan anket tekniği kullanılmıştır. Çalışmamız teorik çalışma ve saha çalışması olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Hazırlanmış olduğumuz anket 43 sorudan oluşmuş olup Kütahya halkına bire bir görüşmeler sonucu rasgele uygulanmıştır.

Kütahya halkının demografik bilgilerini ve değişen sağlık bilinçlerinin rekreatif etkinlik alanlarından olan beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılım düzeylerindeki etkisinin araştırılması ve değerlendirilmesini belirlemeye yönelik Likert tipi 43 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Anketlerden elde edilen verilerin yüzde ve frekans dağılımları çıkarılmış, bazı sorular için çapraz tablo lama (cross-tabulation)yöntemi ve Ki-Kare yöntemi uygulanmış, verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında ise SPSS 11.5 istatistik programı kullanılmıştır.

4.1.3. Veri Toplanması Ve Uygulanan Teknikler

Anket sorularının birçoğu daha önceden çalışılmış olan tez çalışmalarındaki anket sorularından örnek alınmıştır. Mevcut sorulara boş zaman anlayışları ve bölgesel özellikleri içeren farklı sorular eklenmiştir. Anketimiz 43 sorudan oluşmaktadır.

Anketler kişilerle birebir soruların açıklanması ve cevaplandırılması sonucunda uygulanmıştır. Daha sonra bilgiler Excel dosyasına yüklenmiştir. Yükleme yapılırken elimizde mevcut bulunan 1080 adet anketteki hatalı, yanlış cevap veren 20 adet anket çıkarılmış sonuç olarak 1060 anket değerlendirmeye alınmıştır. Excel dosyasına yüklenen veriler SPSS analiz ve değerlendirme programına yüklenmiş, yüklenen veriler programda değerlendirilmiş, değerlendirmede aşağıdaki veriler göz önüne alınmıştır.

- Anket soruları ayrı ayrı değerlendirilmiş, soruları tercih oranları çıkarılmıştır.
- Katılımcıların yaş aralıkları
- Katılımcıların boy/kilo aralıkları
- Katılımcıların öğrenim düzeyleri
- Katılımcıların medeni durumları
- Katılımcıların meslek grupları
- Katılımcıların gelir düzeyleri
- Katılımcıların spor ile ilgileri
- Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılma şekilleri
- Katılımcıların düzenli sağlık kontrolü yaptırma durumları
- Katılımcıların hastalık durumları
- Katılımcıların serbest zamanlarda tercih ettikleri spor etkinlikleri
- Katılımcıların serbest zamanlarda tercih ettikleri etkinlik çeşitleri
- Katılımcıların serbest zaman etkinliklerini tercih etmeme nedenleri
- Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine yeterince katılmama nedenleri
- Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine yönlendirmeye sebep olan etkenler
- Katılımcılarda serbest zaman etkinliklerinin bıraktığı etkiler

SPSS programına yüklenen verilerle istediğimiz sorular arasındaki karşılaştırmalarında değerlendirmesi yapılmıştır.

4.1.4. Anketin Geçerlilik Ve Güvenirliliği

Bu araştırma için hazırlanan anketin Kütahya halkının değişen sağlık bilincinin rekreatif etkinlik alanlarından olan beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılım düzeylerindeki etkisinin belirlenmede geçerli ve güvenli olduğu kabul edilmiştir. Kütahya halkının kişisel ve sosyo-kültürel özellikleri, serbest zamanlarda tercih edilen etkinlik çeşitleri, serbest zaman etkinliklerinin tercih edilmeme nedenleri, serbest zaman etkinliklerine yeterince katılmama nedenleri, serbest zaman etkinliklerine yönlendirmeye sebep olan etkenlerin derecesi ve serbest zaman etkinliklerinin bıraktığı etkiler ile ilgili görüşlerini belirleyen anket maddeleri için MS Windows için SPSS paket programında geçerlilik ve güvenirlilik testi uygulanmıştır. SPSS de $\alpha=0.05$ düzeyinde yapılan güvenirlilik testinde (reliability analysisi); serbest zamanlarda tercih edilen etkinlik çeşitleri ile ilgili maddeler $\alpha=0.613$, serbest zaman etkinliklerinin tercih

edilme nedenleri ile ilgili maddeler $\alpha=0.797$, serbest zaman etkinliklerine yeterince katılmama nedenleri ile ilgili maddeler $\alpha=0.749$, serbest zaman etkinliklerine yönlendirmeye sebep olan etkenlerin derecesi ile ilgili maddeler $\alpha=0.804$, serbest zaman etkinliklerinin bıraktığı etkiler ile ilgili maddeler $\alpha=0.839$ düzeyinde güvenilir olarak bulunmuştur.

4.1.5. Verilerin Değerlendirilmesi Ve İstatistik İşlemler

Bu çalışmada yöntem olarak tarama yöntemi uygulanmıştır. Bu çalışmada Kütahya halkının kişisel ve sosyo-kültürel özellikleri, serbest zamanlarda tercih ettikleri etkinlik çeşitleri, serbest zaman etkinliklerini tercih etme nedenleri, serbest zaman etkinliklerine yeterince katılmama nedenleri, serbest zaman etkinliklerine yönlendirmeye sebep olan etkenlerin derecesi ve serbest zaman etkinliklerinin bıraktığı etkileri belirlemeye yönelik sınıflandırılmış sorularla nominal veriler olarak (non-parametrik)derlenmiştir. MS Excel paket programında derlenen veriler istatistik işlem için Windows ortamında SPSS paket programına aktarılmıştır. Güvenirlilik testinden sonra nominal olarak derlenen verilere uygun istatistik testler olarak SPSS 'de demografik tablolama, çapraz tablolama (Cross-Tabulation) ve Ki-kare testleri uygulanmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

5.1. ANKETÖRLERİN GENEL ÖZELLİKLERİ

5.1.1. CİNSİYET

Araştırmaya katılan 1060 kişinin cinsiyetleri tespit edilmiş, katılımcıların 767'sinin erkek, 293'ünün ise bayan olduğu görülmüştür. Katılımcıların cinsiyetleriyle ilgili özet istatistik Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 5.1: Cinsiyet Tespitine Yönelik Bulgular

			Cinsiyet		Total	
			bayan	erkek		
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	41	114	155	
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	26,5%	73,5%	100,0%	
	6 Ayda bir	Count	35	101	136	
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	25,7%	74,3%	100,0%	
	Yılda bir	Count	46	164	210	
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	21,9%	78,1%	100,0%	
	2 Yılda bir	Count	19	42	61	
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	31,1%	68,9%	100,0%	
	Yaptırmıyorum	Count	152	346	498	
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	30,5%	69,5%	100,0%	
	Total		Count	293	767	1060
			% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	27,6%	72,4%	100,0%

5.1.2. Yaş

Katılımcıların yaşları tespit edilmiş,%54,7' sinin 15-20, %17,8'inin 21-30, %14,2 sinin 31-40, %13,3 ünün ise 41 ve üzeri yaş gurubunda oldukları görülmektedir. Katılımcıların yaşlarıyla ilgili özet istatistik Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 5.2: Yaşlarının Tespitine Yönelik Bulgular

			Yaş				Total
			15-20	21-30	31-40	41 üzeri	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	95	31	15	14	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	61,3%	20,0%	9,7%	9,0%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	80	20	18	18	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	58,8%	14,7%	13,2%	13,2%	100,0%
	Yılda bir	Count	125	35	25	25	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	59,5%	16,7%	11,9%	11,9%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	25	12	17	7	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	41,0%	19,7%	27,9%	11,5%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	255	91	75	77	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	51,2%	18,3%	15,1%	15,5%	100,0%
Total	Count	580	189	150	141	1060	
	% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	54,7%	17,8%	14,2%	13,3%	100,0%	

5.1.3. Eğitim Düzeyi

Katılımcıların %12,1'inin ilköğretim, %66,8'inin lise ve dengi, %18,5'inin üniversite, %2,6'sının ise yüksek lisans ve/veya doktora mezunu oldukları görülmektedir.

Tablo 5.3: Ankete Katılanların Eğitim Düzeyleri

			Eğitim Düzeyi				Total
			ilkogretim	lise ve dengi	universite	yuksek/doktora	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	17	113	22	3	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	11,0%	72,9%	14,2%	1,9%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	13	101	16	6	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	9,6%	74,3%	11,8%	4,4%	100,0%
	Yılda bir	Count	16	144	47	3	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	7,6%	68,6%	22,4%	1,4%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	12	32	16	1	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	19,7%	52,5%	26,2%	1,6%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	70	318	95	15	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	14,1%	63,9%	19,1%	3,0%	100,0%
	Total	Count	128	708	196	28	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	12,1%	66,8%	18,5%	2,6%	100,0%

5.1.4. Medeni Durum

1060 katılımcının medeni durumları tespit edilmiş, kişilerin %68,2 sinin bekar, %30,4 ünün evli, %0,5 inin eşi ölmüş, %0,9 unun ise boşanmış oldukları görülmektedir. Özet istatistik Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 5.4: Ankete Katılanların Medeni Durumları

			Medeni Durum				Total
			Bekar	Evli	Esi Olmus	Bosanmis	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	121	32		2	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	78,1%	20,6%		1,3%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	93	42	1		136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	68,4%	30,9%	,7%		100,0%
	Yilda bir	Count	156	51		3	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	74,3%	24,3%		1,4%	100,0%
	2 Yilda bir	Count	37	22		2	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	60,7%	36,1%		3,3%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	315	175	4	3	497
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	63,4%	35,2%	,8%	,6%	100,0%
	Total	Count	722	322	5	10	1059
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	68,2%	30,4%	,5%	,9%	100,0%

5.1.5. Meslek

Katılımcıların %15,4 ünün memur, %7,5 inin işçi, %12,3 ünün esnaf, %2,7 sinin çiftçi, %5,1 inin işsiz, %4,3 ünün ev hanımı, %46,3 ünün öğrenci, %6,3 ünün ise diğer meslek gruplarından oldukları görülmüştür.

Tablo 5.5: Ankete Katılanların Mesleği

			Meslek								Total
			Memur	İsci	Esnaf	Cftci	İssiz	Ev hanımı	Oğrenci	Diğer	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	20	8	22	2	9	2	85	7	155
		% within Sağlık Kontrol Yaptırma Sıklığı	12,9%	5,2%	14,2%	1,3%	5,8%	1,3%	54,8%	4,5%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	15	11	16	5	6	8	68	7	136
		% within Sağlık Kontrol Yaptırma Sıklığı	11,0%	8,1%	11,8%	3,7%	4,4%	5,9%	50,0%	5,1%	100,0%
	Yilda bir	Count	31	21	20	2	4	5	112	15	210
		% within Sağlık Kontrol Yaptırma Sıklığı	14,8%	10,0%	9,5%	1,0%	1,9%	2,4%	53,3%	7,1%	100,0%
	2 Yilda bir	Count	13	4	7	5	3	2	24	3	61
		% within Sağlık Kontrol Yaptırma Sıklığı	21,3%	6,6%	11,5%	8,2%	4,9%	3,3%	39,3%	4,9%	100,0%
	Yaptırmıyorun	Count	84	36	65	15	32	29	202	35	498
		% within Sağlık Kontrol Yaptırma Sıklığı	16,9%	7,2%	13,1%	3,0%	6,4%	5,8%	40,6%	7,0%	100,0%
	Total	Count	163	80	130	29	54	46	491	67	1060
		% within Sağlık Kontrol Yaptırma Sıklığı	15,4%	7,5%	12,3%	2,7%	5,1%	4,3%	46,3%	6,3%	100,0%

5.1.6. Gelir Düzeyi

Araştırmaya katılan kişilerin %24,9 unun 350 YTL ve daha az, %20,3 ünün 351-550 YTL, %19,6 sının 551-750 YTL, %17,0 ının 751-950 YTL, %10,4 ünün 951-1150 YTL , %7,8 inin ise 1151 YTL ve üzeri gelir düzeyine sahip oldukları göstermiştir. Özet istatistik Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 5.6: Ankete Katılanların Gelir Düzeyi

			Gelir Düzeyi					Total	
			350 ve daha az	351-550	551-750	751-950	951-1150		1151 ve üzeri
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	41	35	32	19	14	14	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	26,5%	22,6%	20,6%	12,3%	9,0%	9,0%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	26	38	26	21	11	14	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	19,1%	27,9%	19,1%	15,4%	8,1%	10,3%	100,0%
	Yılda bir	Count	51	32	39	36	36	16	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	24,3%	15,2%	18,6%	17,1%	17,1%	7,6%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	17	9	13	9	7	6	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	27,9%	14,8%	21,3%	14,8%	11,5%	9,8%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	129	101	98	95	42	33	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	25,9%	20,3%	19,7%	19,1%	8,4%	6,6%	100,0%
	Total	Count	264	215	208	180	110	83	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	24,9%	20,3%	19,6%	17,0%	10,4%	7,8%	100,0%

5.1.7. Spora Olan İlgisi

Katılımcının %17,5'inin düzenli spor yaptığı, %6,0'ının sıklıkla spor yaptığı, %4,4'ünün aktif sporcu olduğu, %57,6'sının ara sıra spor yaptığı, %14,4'ünün hiç spor yapmadığı göstermektedir. Özet istatistik Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo .5.7: Ankete Katılanların Spora Olan İlgisi

			Spora olan ilginiz					Total
			Düzenli spor yapıyorum	Sıklıkla spor yapıyorum	Aktif sporcuym	Ara sıra spor yaparım	Hiç Spor yapmam	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	46	11	15	72	11	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	29,7%	7,1%	9,7%	46,5%	7,1%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	27	10	6	85	8	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	19,9%	7,4%	4,4%	62,5%	5,9%	100,0%
	Yılda bir	Count	35	17	10	129	19	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	16,7%	8,1%	4,8%	61,4%	9,0%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	8	3	2	38	10	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	13,1%	4,9%	3,3%	62,3%	16,4%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	69	23	14	287	105	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	13,9%	4,6%	2,8%	57,6%	21,1%	100,0%
Total	Count	185	64	47	611	153	1060	
	% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	17,5%	6,0%	4,4%	57,6%	14,4%	100,0%	

5.1.8. Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Şekli

Çalışmaya katılan kişilerin %20,6 sının bireysel, %16,5 inin ailesiyle , %60,3 ünün arkadaşlarıyla, %2,6 sının da diğer şekillerde spor yapmayı tercih ettiği görülmektedir. Özet istatistik Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 5.8: Ankete Katılanların Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Şekli

			Serbest zamanlara katılım şekli				Total
			Bireysel	Ailemle	Arkadaşlar İmla	Diğer	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	27	29	96	3	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	17,4%	18,7%	61,9%	1,9%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	32	22	79	3	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	23,5%	16,2%	58,1%	2,2%	100,0%
	Yılda bir	Count	46	35	125	4	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	21,9%	16,7%	59,5%	1,9%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	9	9	41	2	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	14,8%	14,8%	67,2%	3,3%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	104	80	298	16	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	20,9%	16,1%	59,8%	3,2%	100,0%
	Total	Count	218	175	639	28	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	20,6%	16,5%	60,3%	2,6%	100,0%

5.1.9. Tedavi Edilmiş Veya Hala Devam Eden Rahatsızlık

Ankete katılanların tedavi edilmiş veya hala devam eden rahatsızlıkları tespit edilmiş, kişilerin %61,2 sinin sağlıklı, %2,1 inin dolaşım sistemi, %4,2sinin sindirim sistemi, %6,2 sinin iç hastalıkları %3,3 ünün psikolojik rahatsızlığı, %4,5 inin romatizmal, %4,5 inin kas ve eklem sistemi, %5,3 ünün KBB, %8,6 sının diğer rahatsızlıklara sahip oldukları görülmektedir. Özet istatistik Tablo 92’da sunulmuştur

Tablo 5.9: Ankete Katılanların Rahatsızlıklarının Tespiti

			Tedavi edilmiş veya hala devam eden rahatsızlığınız									Total
			Saglikli	Dolasim sistemi	Sindirim sistemi	İç hastalıklar	Psikolojik rahatsızlıklar	Romatizmal	Kas ve eklem sistemi	K.B.B	Diğer	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	82	9	7	13	8	10	6	9	10	154
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	53,2%	5,8%	4,5%	8,4%	5,2%	6,5%	3,9%	5,8%	6,5%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	76	3	4	10	6	6	9	8	14	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	55,9%	2,2%	2,9%	7,4%	4,4%	4,4%	6,6%	5,9%	10,3%	100,0%
	Yılda bir	Count	122	5	7	15	6	9	10	14	22	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	58,1%	2,4%	3,3%	7,1%	2,9%	4,3%	4,8%	6,7%	10,5%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	37	1	3	2	3	4	4	4	3	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	60,7%	1,6%	4,9%	3,3%	4,9%	6,6%	6,6%	6,6%	4,9%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	331	4	24	26	12	19	19	21	42	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	66,5%	,8%	4,8%	5,2%	2,4%	3,8%	3,8%	4,2%	8,4%	100,0%
	Total	Count	648	22	45	66	35	48	48	56	91	1059
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	61,2%	2,1%	4,2%	6,2%	3,3%	4,5%	4,5%	5,3%	8,6%	100,0%

5.1.10. Serbest Zamanlarda Tercih Edilen Spor Etkinlikleri

Kişilerin %35,9 unun yürüyüş, %41,8 inin futbol, %3,2 sinin yüzme, %1,9 unun masa tenisi %1,5 inin açık alanda koşular, %4,2 sinin voleybol, %2,3 ünün basketbol, %2,5 inin bisiklet, %0,3 ünün jimnastik, %2,2 sinin halk oyunları, %0,3 ünün tenis, %0,8 inin uzak doğu sporları, %0,6 step-aerobik, %0,1 inin modern dans, %1,5 inin avcılık/atıcılık, %0,2 sinin bowling, %0,2 sinin vücut geliştirme, %0,3 ünün dağcılık, %0,4 ünün diğer spor etkinliklerini tercih ettikleri görülmektedir. Özet istatistik Tablo' 10 da sunulmuştur

Tablo 5.10: Serbest Zamanlarda Tercih Edilen Spor Etkinlikleri

		Serbest zamanlarda tercih edilen spor etkinlikleri																	Total			
		Yürüyüş	Futbol	Yüzme	Masa Tenisi	Açık alanda koşular	Voleybol	Basketbol	Bisiklet	Jimnastik	Halk oyunları	Tenis	Uzak Doğu Sporları	Step-aerobik	Modern dans	Avcılık/Atıcılık	Bowling	Vücut geliştirme		Dağcılık	Diğer	
3 Ayda	Count	47	69	7	3	4	8	3	1		5	1	3	1		1	1		1	155		
	% within Sag Yaptırma Sık	0,3%	4,5%	4,5%	1,9%	2,6%	5,2%	1,9%	,6%		3,2%	,6%	1,9%	,6%		,6%	,6%		,6%	0,0%		
6 Ayda	Count	37	58	6		4	11	2	5	1	3	2	1	2		3				1	136	
	% within Sag Yaptırma Sık	7,2%	12,6%	4,4%		2,9%	8,1%	1,5%	3,7%	,7%	2,2%	1,5%	,7%	1,5%		2,2%				,7%	0,0%	
Saglıl Kontr Yaptı Sıklık	Count	64	100	6	8	1	4	5	9		5		1	1	1	3	1			1	210	
	% within Sag Yaptırma Sık	0,5%	7,6%	2,9%	3,8%	,5%	1,9%	2,4%	4,3%		2,4%		,5%	,5%	,5%	1,4%	,5%			,5%	0,0%	
2 Yılda	Count	28	23	2	1	1	1		2		1			1					1		61	
	% within Sag Yaptırma Sık	5,9%	7,7%	3,3%	1,6%	1,6%	1,6%		3,3%		1,6%			1,6%					1,6%		0,0%	
Yaptırma	Count	205	193	13	8	6	21	14	9	2	9		3	1		9	1		2	2	498	
	% within Sag Yaptırma Sık	1,2%	8,8%	2,6%	1,6%	1,2%	4,2%	2,8%	1,8%	,4%	1,8%		,6%	,2%		1,8%	,2%		,4%	,4%	0,0%	
Total	Count	381	443	34	20	16	45	24	26	3	23		3	8	6	1	16	2	2	3	4	1060
	% within Sag Yaptırma Sık	5,9%	1,8%	3,2%	1,9%	1,5%	4,2%	2,3%	2,5%	,3%	2,2%		,3%	,8%	,6%	,1%	1,5%	,2%	,2%	,3%	,4%	0,0%

5.2. SAĞLIK KONTROLÜ YAPTIRMA SIKLIĞINA GÖRE REKREATİF FAALİYET TERCİHLERİ

5.2.1. Genellikle Kitap Ve Gazete Okurum

Katılımcıların kitap ve gazete okuma alışkanlıkları arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların kitap ve gazete okuma alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=274,028$; $P<0.000$).

Katılımcıların büyük oranda (katılabilirim %30,5, kesin katılıyorum %29,1) kitap ve gazete okuduğu düşüncesinde olduğu belirlendi. Kitap ve gazete okumayanların düşük oranda olduğu gözlemlendi (%5,2). Özet istatistik Tablo 11’de sunulmuştur

Tablo 5.11: Kitap ve Gazete Okuma Alışkanlıkları

			Kitap ve gazete okurum					Total
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	4	15	44	38	54	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	2,6%	9,7%	28,4%	24,5%	34,8%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	6	10	45	32	43	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	4,4%	7,4%	33,1%	23,5%	31,6%	100,0%
	Yılda bir	Count	11	19	63	55	62	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	5,2%	9,0%	30,0%	26,2%	29,5%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	3	7	22	8	21	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	4,9%	11,5%	36,1%	13,1%	34,4%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	31	63	149	127	128	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,2%	12,7%	29,9%	25,5%	25,7%	100,0%
Total		Count	55	114	323	260	308	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	5,2%	10,8%	30,5%	24,5%	29,1%	100,0%

5.2.2. Genellikle Müzik Dinlerim

Katılımcıların müzik dinleme alışkanlıkları arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların müzik dinleme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=488,783$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (kesin katılıyorum %42,9, katılıyorum %26,4) müzik dinleme düşüncesinde olduklarını, müzik dinlemeyenlerin (%5,1) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 5.12: Katılımcıların Müzik Dinleme Alışkanlıkları

			Müzik dinlerim				Total	
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum		Kesin Katılıyorum
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	2	6	15	47	85	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	1,3%	3,9%	9,7%	30,3%	54,8%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	7	11	19	40	59	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	5,1%	8,1%	14,0%	29,4%	43,4%	100,0%
	Yılda bir	Count	18	16	30	64	82	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	8,6%	7,6%	14,3%	30,5%	39,0%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	2	7	12	18	22	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3,3%	11,5%	19,7%	29,5%	36,1%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	25	55	100	111	207	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	5,0%	11,0%	20,1%	22,3%	41,6%	100,0%
Total		Count	54	95	176	280	455	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	5,1%	9,0%	16,6%	26,4%	42,9%	100,0%

5.2.3. Genellikle T.V Seyrederim

T.V seyretme alışkanlıkları arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların T.V seyretme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=283,387$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların en çok (kesin katılıyorum %33,6, katılabilirim %25,2) T.V seyrettiklerini, T.V seyretmeyenlerin (%5,1) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 5.13: T.V Seyretme Alışkanlıkları

			T.V seyrederim				Total	
			Kesin Katılmıyor um	Katılmıyor um	Katılabilirim	Katılıyorum		Kesin Katılıyorum
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	10	17	33	44	51	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,5%	11,0%	21,3%	28,4%	32,9%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	8	10	37	41	40	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	5,9%	7,4%	27,2%	30,1%	29,4%	100,0%
	Yılda bir	Count	13	19	62	45	71	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,2%	9,0%	29,5%	21,4%	33,8%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	4	8	13	14	22	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,6%	13,1%	21,3%	23,0%	36,1%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	19	65	122	120	172	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3,8%	13,1%	24,5%	24,1%	34,5%	100,0%
	Total	Count	54	119	267	264	356	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	5,1%	11,2%	25,2%	24,9%	33,6%	100,0%

5.2.4. Genellikle Sinema Ve Tiyatroya Giderim

Katılımcıların sinema ve tiyatroya gitme alışkanlıkları arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların sinema ve tiyatroya gitme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=405,066$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (kesinlikle katılmıyorum %40,1 ve katılmıyorum %28,2) sinema ve tiyatroya gittiklerini, sinema ve tiyatroya gidenlerin (%8,9) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 14’te sunulmuştur.

Tablo 5.14: Sinema ve Tiyatroya Gitme Alışkanlıkları

			Sinema ve Tiyatroya giderim				Total	
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum		Kesin Katılıyorum
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	50	50	22	10	23	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	32,3%	32,3%	14,2%	6,5%	14,8%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	44	39	23	15	15	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	32,4%	28,7%	16,9%	11,0%	11,0%	100,0%
	Yılda bir	Count	77	64	34	19	16	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	36,7%	30,5%	16,2%	9,0%	7,6%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	16	21	13	7	4	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	26,2%	34,4%	21,3%	11,5%	6,6%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	238	125	64	35	36	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	47,8%	25,1%	12,9%	7,0%	7,2%	100,0%
	Total	Count	425	299	156	86	94	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	40,1%	28,2%	14,7%	8,1%	8,9%	100,0%

5.2.5. Genellikle Çarşı, Pazar, Fuar, Park Gibi Gezintilere Çıkarım

Katılımcıların çarşı, pazar, fuar, park gibi gezintilere çıkma alışkanlıkları arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların çarşı, pazar, fuar, park gibi gezintilere çıkma alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=108,038$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (katılabilirim %25,8 ve kesin katılıyorum %25,1) çarşı, pazar, fuar, park gibi gezintilere çıktıklarını, çarşı, pazar, fuar, park gibi gezintilere çıkmayı tercih etmeyenlerin (%9,2) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 5.15: Çarşı, Pazar, Fuar, Park Gibi Gezintilere Çıkma Alışkanlıkları

			Çarşı pazar gibi gezintiye çıkarım					Total
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	12	22	35	36	50	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	7,7%	14,2%	22,6%	23,2%	32,3%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	7	20	37	34	38	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	5,1%	14,7%	27,2%	25,0%	27,9%	100,0%
	Yılda bir	Count	21	36	50	48	55	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	10,0%	17,1%	23,8%	22,9%	26,2%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	5	14	13	14	15	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	8,2%	23,0%	21,3%	23,0%	24,6%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	52	81	138	119	108	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	10,4%	16,3%	27,7%	23,9%	21,7%	100,0%
	Total	Count	97	173	273	251	266	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	9,2%	16,3%	25,8%	23,7%	25,1%	100,0%

5.2.6. Genellikle Spor Yaparım

Araştırmaya katılanların spor yapma alışkanlıkları arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların spor yapma alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=53,849$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (katılabilirim %25,3 ve katılmıyorum %24,9) spor yapma düşüncesinde olduklarını, spor yapma düşüncesine kesinlikle katılmayanların (%13,8) düşük oranda olduğunu gösterdi. Spor yapanların (%16,8),kesinlikle boş zamanlarını spor yaparak değerlendirenlerin (%19,2) olduğu görülmektedir. Katılımcıların spor yapma alışkanlıkları arasındaki farklılıklar ile ilgili özet istatistik Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 5.16: Spor Yapma Alışkanlıkları

			Spor yaparım					Total
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	16	29	42	17	51	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	10,3%	18,7%	27,1%	11,0%	32,9%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	14	26	30	36	30	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	10,3%	19,1%	22,1%	26,5%	22,1%	100,0%
	Yılda bir	Count	22	49	56	40	43	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	10,5%	23,3%	26,7%	19,0%	20,5%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	3	16	20	11	11	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	4,9%	26,2%	32,8%	18,0%	18,0%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	91	144	120	74	69	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	18,3%	28,9%	24,1%	14,9%	13,9%	100,0%
Total	Count	146	264	268	178	204	1060	
	% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	13,8%	24,9%	25,3%	16,8%	19,2%	100,0%	

5.2.7. Genellikle Spor Yarışmalarını Seyrederim

Spor yarışmalarını seyretme alışkanlıkları arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların spor yarışmalarını seyretme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=48,651$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (kesin katılıyorum %27,9 ve katılıyorum %21,1) spor yarışmalarını seyrettiklerini, spor yarışmalarını kesinlikle seyretmeyenlerin(%16,9) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 5.17: Spor Yarışmalarını Seyretme Alışkanlıkları

			Spor yarışmalarını seyrederim					Total
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	22	22	27	30	54	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	14,2%	14,2%	17,4%	19,4%	34,8%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	15	16	22	37	46	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	11,0%	11,8%	16,2%	27,2%	33,8%	100,0%
	Yılda bir	Count	32	40	37	44	57	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	15,2%	19,0%	17,6%	21,0%	27,1%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	9	16	8	12	16	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	14,8%	26,2%	13,1%	19,7%	26,2%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	101	82	91	101	123	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	20,3%	16,5%	18,3%	20,3%	24,7%	100,0%
Total	Count	179	176	185	224	296	1060	
	% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	16,9%	16,6%	17,5%	21,1%	27,9%	100,0%	

5.2.8. Genellikle Kahvehaneye Giderim

Katılımcıların kahvehaneye gitme alışkanlıkları arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların kahvehaneye gitme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=874,736$; $P<0.000$). Test sonuçları katılımcıların en çok kesinlikle katılmıyorum (%55,8), kahvehaneye gidenlerin (%8,8) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 5.18: Kahvehaneye Gitme Alışkanlıklarının Tespitine Yönelik Bulgular

			Kahvehaneye giderim					Total
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	77	28	15	18	17	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	49,7%	18,1%	9,7%	11,6%	11,0%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	81	20	14	11	10	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	59,6%	14,7%	10,3%	8,1%	7,4%	100,0%
	Yılda bir	Count	115	46	22	14	13	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	54,8%	21,9%	10,5%	6,7%	6,2%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	28	10	15	5	3	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	45,9%	16,4%	24,6%	8,2%	4,9%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	290	73	57	28	50	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	58,2%	14,7%	11,4%	5,6%	10,0%	100,0%
	Total	Count	591	177	123	76	93	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	55,8%	16,7%	11,6%	7,2%	8,8%	100,0%

5.2.9. Genellikle Arkadaş Ziyaretlerine Giderim

Ankete katılanların arkadaş ziyaretlerine gitme alışkanlıkları arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların arkadaş ziyaretlerine gitme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=229,085$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (katılabilirim %29,4 ve katılıyorum %27,1) arkadaş ziyaretlerine gitme düşüncesinde olduklarını, arkadaş ziyaretlerine gitmeyenlerin (%6,7) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 19'da sunulmuştur.

Tablo 5.19: Arkadaş Ziyaretlerine Gitme Alışkanlıkları

			Arkadas ziyaretlerine giderim					Total
			Kesin Katılmıyor um	Katılmıyor um	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	10	13	37	38	57	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,5%	8,4%	23,9%	24,5%	36,8%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	6	22	48	31	29	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	4,4%	16,2%	35,3%	22,8%	21,3%	100,0%
	Yılda bir	Count	18	21	57	66	48	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	8,6%	10,0%	27,1%	31,4%	22,9%	100,0%
	2 Yılda bir	Count		8	15	18	20	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı		13,1%	24,6%	29,5%	32,8%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	37	52	155	134	120	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	7,4%	10,4%	31,1%	26,9%	24,1%	100,0%
	Total	Count	71	116	312	287	274	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,7%	10,9%	29,4%	27,1%	25,8%	100,0%

5.3. SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNİN TERCİH EDİLME NEDENLERİ

5.3.1. Arkadaşlarıyla Birlikte Olabileceğim İçin

Katılımcıların arkadaşları ile birlikte olabileceği için serbest zaman etkinliklerini tercih edenler arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların arkadaşları ile birlikte olabileceği için serbest zaman etkinliklerini tercih edenler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=315,160$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (katılıyorum %32,3, kesin katılıyorum %31,1), arkadaşları ile birlikte olabileceği için serbest zaman etkinliklerini tercih etmeyenlerin (kesin katılmıyorum %6,3, katılmıyorum %8,6) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20: Arkadaşlar İle Birlikte Olunabileceği İçin Serbest Zaman Etkinliğini Tercih Nedeni

			Arkadaşlarıyla birlikte olabileceğim için					Total
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	10	9	24	54	58	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,5%	5,8%	15,5%	34,8%	37,4%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	10	5	33	52	36	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	7,4%	3,7%	24,3%	38,2%	26,5%	100,0%
	Yılda bir	Count	12	20	44	74	60	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	5,7%	9,5%	21,0%	35,2%	28,6%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	3	8	12	21	17	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	4,9%	13,1%	19,7%	34,4%	27,9%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	32	49	117	141	159	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,4%	9,8%	23,5%	28,3%	31,9%	100,0%
Total	Count	67	91	230	342	330	1060	
	% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,3%	8,6%	21,7%	32,3%	31,1%	100,0%	

5.3.2. Fazla Para Harcamamı Gerektirmediği İçin

Fazla para harcamayı gerektirmediği için serbest zaman etkinliklerini tercih edenler arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların fazla para harcamayı gerektirmediği için serbest zaman etkinliklerini tercih edenler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=42,717$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (katılabilirim %27,0, kesin katılıyorum %22,0), fazla para harcamayı gerektirmediği için serbest zaman etkinliklerini tercih etmeyenlerin (kesin katılmıyorum %17,5, katılmıyorum %16,1) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 5.21: Fazla Harcama Gerektirmediği İçin Serbest Zaman Etkinliğini Tercih Nedeni

			Fazla para harcamamı gerektirmediği için					Total
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	32	19	34	32	38	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	20,6%	12,3%	21,9%	20,6%	24,5%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	21	21	45	26	23	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	15,4%	15,4%	33,1%	19,1%	16,9%	100,0%
	Yılda bir	Count	29	37	62	45	37	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	13,8%	17,6%	29,5%	21,4%	17,6%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	11	11	15	10	14	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	18,0%	18,0%	24,6%	16,4%	23,0%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	92	83	130	72	121	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	18,5%	16,7%	26,1%	14,5%	24,3%	100,0%
	Total	Count	185	171	286	185	233	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	17,5%	16,1%	27,0%	17,5%	22,0%	100,0%

5.3.3. Rahatlamak Ve İş Ortamından Uzaklaşmak İçin

Katılımcıların rahatlamak ve iş ortamından uzaklaşmak için serbest zaman etkinliklerini tercih edenler arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların rahatlamak ve iş ortamından uzaklaşmak için serbest zaman etkinliklerini tercih edenler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=136,368$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (kesin katılıyorum %30,4, katılıyorum %25,5), rahatlamak ve iş ortamından uzaklaşmak için serbest zaman etkinliklerini tercih etmeyenlerin (kesin katılmıyorum %13,5, katılmıyorum %11,2) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 5.22: İş Ortamından Uzaklaşmak İçin Serbest Zaman Etkinliğini Tercih Etme

			Rahatlama ve iş ortamından uzaklaşmak için					Total
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	21	13	25	41	55	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	13,5%	8,4%	16,1%	26,5%	35,5%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	14	12	35	36	39	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	10,3%	8,8%	25,7%	26,5%	28,7%	100,0%
	Yılda bir	Count	31	29	43	44	63	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	14,8%	13,8%	20,5%	21,0%	30,0%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	8	7	12	11	23	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	13,1%	11,5%	19,7%	18,0%	37,7%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	69	58	91	138	142	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	13,9%	11,6%	18,3%	27,7%	28,5%	100,0%
	Total	Count	143	119	206	270	322	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	13,5%	11,2%	19,4%	25,5%	30,4%	100,0%

5.3.4. Sağlığını Korumak İçin

Katılımcıların sağlığını korumak için serbest zaman etkinliklerini tercih edenler arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların sağlığını korumak için serbest zaman etkinliklerini tercih edenler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=260,991$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların en çok (kesin katılıyorum %36,2, katılıyorum %25,6), sağlığını korumak için serbest zaman etkinliklerini tercih etmeyenler (kesin katılmıyorum %11,3, katılmıyorum, %9,2) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 23'te sunulmuştur.

Tablo 5.23: Sağlığı Korumak İçin Serbest Zaman Etkinliğini Tercih Etme

			Sağlığını korumak için					Total
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	14	7	24	37	73	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	9,0%	4,5%	15,5%	23,9%	47,1%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	9	8	30	33	56	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,6%	5,9%	22,1%	24,3%	41,2%	100,0%
	Yilda bir	Count	16	16	34	60	84	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	7,6%	7,6%	16,2%	28,6%	40,0%	100,0%
	2 Yilda bir	Count	8	5	12	14	22	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	13,1%	8,2%	19,7%	23,0%	36,1%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	73	61	88	127	149	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	14,7%	12,2%	17,7%	25,5%	29,9%	100,0%
Total		Count	120	97	188	271	384	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	11,3%	9,2%	17,7%	25,6%	36,2%	100,0%

5.3.5. Sağlığını Kazanmak İçin

Araştırmaya katılanların sağlığını kazanmak için serbest zaman etkinliklerini tercihleri arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların sağlığını kazanmak için serbest zaman etkinliklerini tercih edenler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=116,425$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (kesin katılıyorum %31,8, katılıyorum %21,8), sağlığını kazanmak için serbest zaman etkinliklerini tercih etmeyenlerin (kesin katılmıyorum %16,6, katılmıyorum, %12,3) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 24’te sunulmuştur.

Tablo 5.24: Sağlığını Kazanmak İçin Serbest Zaman Etkinliğini tercih Etme

			Sağlığını kazanmak için					Total
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	24	14	19	27	71	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	15,5%	9,0%	12,3%	17,4%	45,8%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	15	19	25	31	46	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	11,0%	14,0%	18,4%	22,8%	33,8%	100,0%
	Yılda bir	Count	22	22	43	52	71	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	10,5%	10,5%	20,5%	24,8%	33,8%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	11	10	12	9	19	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	18,0%	16,4%	19,7%	14,8%	31,1%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	104	65	87	112	130	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	20,9%	13,1%	17,5%	22,5%	26,1%	100,0%
	Total	Count	176	130	186	231	337	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	16,6%	12,3%	17,5%	21,8%	31,8%	100,0%

5.3.6. Kilo Problemleri Yüzünden

Kilo problemleri yüzünden serbest zaman etkinliklerini tercih edenler arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların kilo problemleri yüzünden serbest zaman etkinliklerini tercih edenler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=406,642$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (kesin katılmıyorum %44,3, katılmıyorum %16,8), kilo problemleri yüzünden serbest zaman etkinliklerini tercih edenlerin (kesin katılıyorum %10,6, katılıyorum, %12,3) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 25’te sunulmuştur.

Tablo 5.25: Kilo Problemleri Yüzünden Serbest Zaman Etkinliklerini Tercih Etme

			Kilo problemlerim yüzünden					Total
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	67	24	25	21	18	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	43,2%	15,5%	16,1%	13,5%	11,6%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	58	21	25	18	14	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	42,6%	15,4%	18,4%	13,2%	10,3%	100,0%
	Yılda bir	Count	91	36	33	31	19	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	43,3%	17,1%	15,7%	14,8%	9,0%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	23	9	12	10	7	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	37,7%	14,8%	19,7%	16,4%	11,5%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	231	88	75	50	54	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	46,4%	17,7%	15,1%	10,0%	10,8%	100,0%
	Total	Count	470	178	170	130	112	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	44,3%	16,8%	16,0%	12,3%	10,6%	100,0%

5.4. SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE YETERİNCE KATILMAMA NEDENİ

5.4.1. Ekonomik Yetersizlik

Kişilerin ekonomik yetersizlik yüzünden serbest zaman etkinliklerine yeterince katılmama nedenleri arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların ekonomik yetersizlik yüzünden serbest zaman etkinliklerine yeterince katılmama nedenleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=173,245$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (kesin katılmıyorum %34,6, katılabilirim %20,7), ekonomik yetersizlik yüzünden serbest zaman etkinliklerine yeterince katılmayanların (kesin katılıyorum %12,6, katılıyorum, %12,4) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 26'da sunulmuştur.

Tablo 5.26: Ekonomik Yetersizlik Yüzünden Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmama

			Ekonomik yetersizlik					Total
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	56	26	28	23	22	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	36,1%	16,8%	18,1%	14,8%	14,2%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	46	25	27	23	15	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	33,8%	18,4%	19,9%	16,9%	11,0%	100,0%
	Yılda bir	Count	78	42	49	20	21	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	37,1%	20,0%	23,3%	9,5%	10,0%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	14	15	12	11	9	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	23,0%	24,6%	19,7%	18,0%	14,8%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	173	101	103	54	67	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	34,7%	20,3%	20,7%	10,8%	13,5%	100,0%
	Total	Count	367	209	219	131	134	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	34,6%	19,7%	20,7%	12,4%	12,6%	100,0%

5.4.2. Faaliyetlerin Nasıl Ve Niçin Yapılacağını Bilmiyorum

Faaliyetlerin nasıl ve niçin yapılacağını bilmemesi yüzünden serbest zaman etkinliklerine yeterince katılmama nedenleri arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların faaliyetlerin nasıl ve niçin yapılacağını bilmemesi yüzünden serbest zaman etkinliklerine yeterince katılmama nedenleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=109,689$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (kesin katılmıyorum %29,6, katılabilirim %23,8), katılımcıların faaliyetlerin nasıl ve niçin yapılacağını bilmemesi yüzünden serbest zaman etkinliklerine yeterince katılmadığını düşünenlerin (kesin katılıyorum %11,7, katılıyorum, %14,4) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 27’de sunulmuştur.

Tablo 5.27: Faaliyetlerin Nasıl Ve Niçin Yapılacağını Bilinmemesi Yüzünden Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmama

			Faaliyetlerin nasıl ve niçin yapılacağını bilmiyorum					Total
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	47	30	34	20	24	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	30,3%	19,4%	21,9%	12,9%	15,5%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	44	25	31	21	15	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	32,4%	18,4%	22,8%	15,4%	11,0%	100,0%
	Yılda bir	Count	73	34	50	32	21	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	34,8%	16,2%	23,8%	15,2%	10,0%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	14	13	17	10	7	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	23,0%	21,3%	27,9%	16,4%	11,5%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	136	115	120	70	57	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	27,3%	23,1%	24,1%	14,1%	11,4%	100,0%
Total	Count	314	217	252	153	124	1060	
	% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	29,6%	20,5%	23,8%	14,4%	11,7%	100,0%	

5.4.3. Serbest Zaman Faaliyetleri Gibi Bir Alışkanlığım Yok

Katılımcıların serbest zaman faaliyetleri gibi bir alışkanlığının olmaması yüzünden serbest zaman etkinliklerine yeterince katılmama nedenleri arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların serbest zaman faaliyetleri gibi bir alışkanlığının olmaması yüzünden serbest zaman etkinliklerine yeterince katılmama nedenleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2(4)=99,953$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (kesin katılmıyorum %31,1, katılabilirim %22,0), katılımcıların serbest zaman faaliyetleri gibi bir alışkanlığının olmaması yüzünden serbest zaman etkinliklerine yeterince katılmadığını söyleyenlerin (kesin katılıyorum % 14,5, katılıyorum, % 15,3) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 28’de sunulmuştur.

Tablo 5.28: Rekreatif Faaliyet Alışkanlığı Olmadığından Dolayı Etkinliklere Katılmama

			Serbest zaman faaliyetleri gibi bir alışkanlığım yok					Total
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	52	22	30	23	28	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	33,5%	14,2%	19,4%	14,8%	18,1%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	40	29	23	26	18	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	29,4%	21,3%	16,9%	19,1%	13,2%	100,0%
	Yılda bir	Count	77	31	48	34	20	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	36,7%	14,8%	22,9%	16,2%	9,5%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	13	10	22	8	8	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	21,3%	16,4%	36,1%	13,1%	13,1%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	148	89	110	71	80	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	29,7%	17,9%	22,1%	14,3%	16,1%	100,0%
Total	Count	330	181	233	162	154	1060	
	% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	31,1%	17,1%	22,0%	15,3%	14,5%	100,0%	

5.4.4. Çevrem Bu Tür Faaliyetlere Engel Oluyor

Çevrelerinin bu tür faaliyetlere engel olması yüzünden serbest zaman etkinliklerine yeterince katılmama nedenleri arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların çevrelerinin bu tür faaliyetlere engel olması yüzünden serbest zaman etkinliklerine yeterince katılmama nedenleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=273,358$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda kesin katılmıyorum (%39,2, katılabilirim %19,2), katılımcıların çevrelerinin bu tür faaliyetlere engel olması yüzünden serbest zaman etkinliklerine yeterince katılmadığını söyleyenlerin (kesin katılıyorum %15,1, katılıyorum, %9,4) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 29’da sunulmuştur.

Tablo 5.29: Çevrenin Olumsuz Etkisinden Dolayı Etkinliklere Katılmama

			Çevrem bu tür faaliyetlere engel oluyor					Total
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	63	19	21	16	36	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	40,6%	12,3%	13,5%	10,3%	23,2%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	50	23	38	13	12	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	36,8%	16,9%	27,9%	9,6%	8,8%	100,0%
	Yılda bir	Count	88	39	39	13	31	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	41,9%	18,6%	18,6%	6,2%	14,8%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	23	13	9	13	3	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	37,7%	21,3%	14,8%	21,3%	4,9%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	192	86	97	45	78	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	38,6%	17,3%	19,5%	9,0%	15,7%	100,0%
Total	Count	416	180	204	100	160	1060	
	% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	39,2%	17,0%	19,2%	9,4%	15,1%	100,0%	

5.5. SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE YÖNLENDİREN ETKENLER

5.5.1. Yazılı Ve Görsel Basın

Katılımcıların yazılı ve görsel basın vasıtasıyla serbest zaman etkinliklerine yönelmeleri arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların yazılı ve görsel basın vasıtasıyla serbest zaman etkinliklerine yönelmeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=152,425$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (kesin katılıyorum %32,9, katılıyorum %22,3), katılımcılardan yazılı ve görsel basın vasıtasıyla serbest zaman etkinliklerine yöneldiklerine kesinlikle katılmayanlar (%16,4) katılmayanlar, (%10,0) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 30'da sunulmuştur.

Tablo 5.30: Yazılı Ve Görsel Basının Serbest Zaman Etkinliklerine Etkisi

			Yazılı ve görsel basın					Total
			Kesin Katılmıyor um	Katılmıyor um	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	26	11	24	34	60	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	16,8%	7,1%	15,5%	21,9%	38,7%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	17	17	24	33	45	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	12,5%	12,5%	17,6%	24,3%	33,1%	100,0%
	Yılda bir	Count	32	23	40	46	69	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	15,2%	11,0%	19,0%	21,9%	32,9%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	6	1	15	15	24	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	9,8%	1,6%	24,6%	24,6%	39,3%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	93	54	92	108	151	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	18,7%	10,8%	18,5%	21,7%	30,3%	100,0%
	Total	Count	174	106	195	236	349	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	16,4%	10,0%	18,4%	22,3%	32,9%	100,0%

5.5.2. Aile

Katılımcıların aileleri vasıtasıyla serbest zaman etkinliklerine yönelmeleri arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların aileleri vasıtasıyla serbest zaman etkinliklerine yönelmeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=64,093$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların en çok (kesin katılıyorum %27,0, katılıyorum %23,7), katılımcılardan aileleri vasıtasıyla serbest zaman etkinliklerine yöneldiklerine kesinlikle katılmayanlar (%16,5) katılmayanlar, (%13,2) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 31’de sunulmuştur.

Tablo 5.31: Ailenin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmaya Etkisi

			Aile					Total
			Kesin Katılmıyor um	Katılmıyor um	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	30	15	31	25	54	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	19,4%	9,7%	20,0%	16,1%	34,8%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	25	15	30	33	33	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	18,4%	11,0%	22,1%	24,3%	24,3%	100,0%
	Yılda bir	Count	24	29	41	67	48	209
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	11,5%	13,9%	19,6%	32,1%	23,0%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	6	8	14	16	17	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	9,8%	13,1%	23,0%	26,2%	27,9%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	90	73	91	110	134	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	18,1%	14,7%	18,3%	22,1%	26,9%	100,0%
	Total	Count	175	140	207	251	286	1059
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	16,5%	13,2%	19,5%	23,7%	27,0%	100,0%

5.5.3. Arkadaş

Arkadaş vasıtasıyla serbest zaman etkinliklerine yönelmeleri arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların arkadaş vasıtasıyla serbest zaman etkinliklerine yönelmeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{(4)}=217,274; P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (kesin katılıyorum %32,5, katılıyorum %26,8), katılımcılardan arkadaş vasıtasıyla serbest zaman etkinliklerine yöneldiklerine kesinlikle katılmayanlar (%10,8) katılmayanlar, (%8,9) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 32’de sunulmuştur.

Tablo 5.32: Arkadaş Çevresinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmaya Etkisi

			Arkadas					Total
			Kesin Katılmıyor um	Katılmıyor um	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	18	13	32	37	55	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	11,6%	8,4%	20,6%	23,9%	35,5%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	17	12	22	41	44	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	12,5%	8,8%	16,2%	30,1%	32,4%	100,0%
	Yılda bir	Count	22	19	49	57	63	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	10,5%	9,0%	23,3%	27,1%	30,0%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	3	4	11	25	18	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	4,9%	6,6%	18,0%	41,0%	29,5%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	55	46	109	124	164	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	11,0%	9,2%	21,9%	24,9%	32,9%	100,0%
Total		Count	115	94	223	284	344	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	10,8%	8,9%	21,0%	26,8%	32,5%	100,0%

5.5.4. Okul

Araştırmaya katılanlar okul vasıtasıyla serbest zaman etkinliklerine yönelmeleri arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların okul vasıtasıyla serbest zaman etkinliklerine yönelmeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($\chi^2_{.05}(4)=38,557$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (kesin katılıyorum %23,4, katılıyorum %18,9), katılımcılardan okul vasıtasıyla serbest zaman etkinliklerine yönediklerine kesinlikle katılmayanlar (%22,2) katılmayanlar, (%13,0) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 33'te sunulmuştur.

Tablo 5.33: Okulun Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmaya Etkisi

			Okul					Total
			Kesin Katılmıyor um	Katılmıyor um	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	34	19	30	24	48	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	21,9%	12,3%	19,4%	15,5%	31,0%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	27	15	33	27	34	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	19,9%	11,0%	24,3%	19,9%	25,0%	100,0%
	Yılda bir	Count	33	28	57	50	42	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	15,7%	13,3%	27,1%	23,8%	20,0%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	13	4	11	17	16	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	21,3%	6,6%	18,0%	27,9%	26,2%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	128	72	108	82	108	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	25,7%	14,5%	21,7%	16,5%	21,7%	100,0%
	Total	Count	235	138	239	200	248	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	22,2%	13,0%	22,5%	18,9%	23,4%	100,0%

5.5.5. Kulüp

Katılımcıların kulüp vasıtasıyla serbest zaman etkinliklerine yönelmeleri arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların kulüp vasıtasıyla serbest zaman etkinliklerine yönelmeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=288,792; P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (kesin katılıyorum %15,5, katılıyorum %12,6), katılımcılardan kulüp vasıtasıyla serbest zaman etkinliklerine yöneldiklerine kesinlikle katılmayanlar (%40,8) katılmayanlar, (%15,8) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 34’te sunulmuştur.

Tablo 5.34: Kulübün Serbest Zaman Etkinlikleri Üzerine Etkisi

			Kulüp				Kesin Katılıyorum	Total
			Kesin Katılmıyor um	Katılmıyor um	Katılabilirim	Katılıyorum		
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	53	20	21	27	34	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	34,2%	12,9%	13,5%	17,4%	21,9%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	49	23	21	19	24	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	36,0%	16,9%	15,4%	14,0%	17,6%	100,0%
	Yılda bir	Count	79	37	35	26	33	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	37,6%	17,6%	16,7%	12,4%	15,7%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	23	7	10	10	11	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	37,7%	11,5%	16,4%	16,4%	18,0%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	228	81	75	52	62	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	45,8%	16,3%	15,1%	10,4%	12,4%	100,0%
	Total	Count	432	168	162	134	164	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	40,8%	15,8%	15,3%	12,6%	15,5%	100,0%

5.6. SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNİN BIRAKTIĞI ETKİLER

5.6.1. Dinlendirici

Serbest zaman etkinliklerinin dinlendirici özelliğinin bıraktığı etkiler bakımından farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların dinlendirici olması bakımından serbest zaman etkinliklerine yönelmeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=703,566$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (kesin katılıyorum %51,7, katılıyorum %19,0), katılımcılardan serbest zaman etkinliklerinin dinlendirici olduğuna kesinlikle katılmayanlar (%10,7), katılmayanlar, (%7,5) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 35'te sunulmuştur.

Tablo 5.35: Serbest Zaman Etkinliklerinin Dinlendirici Özelliği

			Dinlendirici buluyorum					Total
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	9	10	19	24	93	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	5,8%	6,5%	12,3%	15,5%	60,0%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	10	10	22	29	65	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	7,4%	7,4%	16,2%	21,3%	47,8%	100,0%
	Yılda bir	Count	23	14	19	47	107	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	11,0%	6,7%	9,0%	22,4%	51,0%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	9	4	8	8	32	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	14,8%	6,6%	13,1%	13,1%	52,5%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	62	41	51	93	251	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	12,4%	8,2%	10,2%	18,7%	50,4%	100,0%
Total	Count	113	79	119	201	548	1060	
	% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	10,7%	7,5%	11,2%	19,0%	51,7%	100,0%	

5.6.2. Eğlenceli Ve Heyecan Verici

Eğlenceli ve heyecan verici olduğu için serbest zaman etkinliklerinin bıraktığı etkiler bakımından farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların eğlenceli ve heyecan verici olması bakımından serbest zaman etkinliklerine yönelmeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=794,075$; $P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların en çok (kesin katılıyorum %52,3, katılıyorum %22,6), katılımcılardan serbest zaman etkinliklerinin eğlenceli ve heyecan verici olduğuna kesinlikle katılmayanlar (%6,0) katılmayanlar, (%5,3) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 36’da sunulmuştur.

Tablo 5.36: Serbest Zaman Etkinliklerinin Eğlenceli Ve Heyecan Verici Özelliği

			Eğlenceli ve heyecan verici buluyorum					Total
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	10	7	12	33	93	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,5%	4,5%	7,7%	21,3%	60,0%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	9	6	19	31	71	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,6%	4,4%	14,0%	22,8%	52,2%	100,0%
	Yılda bir	Count	13	14	35	56	92	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,2%	6,7%	16,7%	26,7%	43,8%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	3	2	10	14	32	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	4,9%	3,3%	16,4%	23,0%	52,5%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	29	27	70	106	266	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	5,8%	5,4%	14,1%	21,3%	53,4%	100,0%
Total	Count	64	56	146	240	554	1060	
	% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,0%	5,3%	13,8%	22,6%	52,3%	100,0%	

5.6.3. Eğitici

Katılımcılara eğitici olduğu için serbest zaman etkinliklerinin bıraktığı etkiler bakımından farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların eğitici olması bakımından serbest zaman etkinliklerine yönelmeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=408,557; P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (kesin katılıyorum %42,5, katılıyorum %22,5), katılımcılardan serbest zaman etkinliklerinin eğitici olduğuna kesinlikle katılmayanlar (%8,9) katılmayanlar, (%8,6) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 37’de sunulmuştur.

Tablo 5.37: Serbest Zaman Etkinliklerinin Eğitici Özelliği

			Eğitici buluyorum				Total	
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum		
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	10	11	24	44	66	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,5%	7,1%	15,5%	28,4%	42,6%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	9	9	28	33	57	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,6%	6,6%	20,6%	24,3%	41,9%	100,0%
	Yılda bir	Count	22	17	46	42	83	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	10,5%	8,1%	21,9%	20,0%	39,5%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	4	5	9	11	32	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,6%	8,2%	14,8%	18,0%	52,5%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	49	49	79	109	212	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	9,8%	9,8%	15,9%	21,9%	42,6%	100,0%
	Total	Count	94	91	186	239	450	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	8,9%	8,6%	17,5%	22,5%	42,5%	100,0%

5.6.4. Rahatlatıcı Ve Can Sıkıntılarında Uzaklaştırıcı

Rahatlatıcı ve can sıkıntılarında uzaklaştırıcı olduğundan serbest zaman etkinliklerinin bıraktığı etkilerde farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların rahatlatıcı ve can sıkıntılarında uzaklaştırıcı olması bakımından serbest zaman etkinliklerine yönelmeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{(4)}=794,981; P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların en çok (kesin katılıyorum %52,3, katılıyorum %23,0), katılımcılardan serbest zaman etkinliklerinin rahatlatıcı ve can sıkıntılarında uzaklaştırıcı olduğuna kesinlikle katılmayanlar (%6,4) katılmayanlar, (%5,3) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 38’de sunulmuştur.

Tablo 5.38: Serbest Zaman Etkinliğinin Rahatlatıcı Ve Can Sıkıntısından Uzaklaştırıcı Özelliği

		Rahatlatıcı ve can sıkıntılarında uzaklaştırıcı buluyorum					Total	
		Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum		
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	10	7	18	37	155	
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,5%	4,5%	11,6%	23,9%	53,5%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	7	6	29	25	69	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	5,1%	4,4%	21,3%	18,4%	50,7%	100,0%
	Yılda bir	Count	16	12	28	54	100	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	7,6%	5,7%	13,3%	25,7%	47,6%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	3	3	7	15	33	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	4,9%	4,9%	11,5%	24,6%	54,1%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	32	28	56	113	269	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,4%	5,6%	11,2%	22,7%	54,0%	100,0%
	Total	Count	68	56	138	244	554	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,4%	5,3%	13,0%	23,0%	52,3%	100,0%

5.6.5. Sağlığa Olumlu Etki Yapıyor

Sağlığa olumlu etkisi bakımından serbest zaman etkinliklerinin bıraktığı etkilerde farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların sağlığa olumlu etki yapıyor olması bakımından serbest zaman etkinliklerine yönelmeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=657;943; P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (kesin katılıyorum %49,8, katılıyorum %20,8), katılımcılardan serbest zaman etkinliklerinin sağlığa olumlu etki yaptığına kesinlikle katılmayanlar (%6,7) katılmayanlar, (%7,8) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 39’da sunulmuştur.

Tablo 5.39: Serbest Zaman Etkinliklerinin Sağlığa Olumlu Etki Yapma Özelliğini

			Sağlığa olumlu etki yapıyor					Total
			Kesin Katılmıyor um	Katılmıyor um	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	11	6	17	29	92	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	7,1%	3,9%	11,0%	18,7%	59,4%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	9	12	27	29	59	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,6%	8,8%	19,9%	21,3%	43,4%	100,0%
	Yılda bir	Count	14	14	29	58	95	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,7%	6,7%	13,8%	27,6%	45,2%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	3	3	15	6	34	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	4,9%	4,9%	24,6%	9,8%	55,7%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	34	48	69	99	248	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,8%	9,6%	13,9%	19,9%	49,8%	100,0%
Total	Count	71	83	157	221	528	1060	
	% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,7%	7,8%	14,8%	20,8%	49,8%	100,0%	

5.6.6. İnsanlarla Kolay İletişim Kurabilme Ve Çevre Edinme

İnsanlarla kolay iletişim kurabilme ve çevre edinmeyi kolaylaştırdığı için serbest zaman etkinliklerinin bıraktığı etkilerde farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cross-tabulation ve Ki-kare testi uygulandı. Test sonuçları katılımcıların insanların daha kolay ilişki kurabilmesi ve çevrelerinin genişliyor olması bakımından serbest zaman etkinliklerine yönelmeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterdi ($X^2_{.05}(4)=468;858; P<0.000$).

Test sonuçları katılımcıların büyük oranda (kesin katılıyorum %43,2, katılıyorum %25,3), katılımcılardan serbest zaman etkinliklerinin insanların daha kolay ilişki kurabilmesini ve çevrelerinin genişlemesini kolaylaştırdığına kesinlikle katılmayanlar (%7,8) katılmayanlar, (%7,5) düşük oranda olduğunu gösterdi. Özet istatistik Tablo 40'ta sunulmuştur.

Tablo 5.40: İnsanların Daha Kolay İletişim Kurabilmesi Ve Çevre Edinmesi

			İnsanlarla daha kolay ilişki kurabiliyorum,çevrem genişliyor					Total
			Kesin Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılabilirim	Katılıyorum	Kesin Katılıyorum	
Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3 Ayda bir	Count	10	11	34	26	74	155
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,5%	7,1%	21,9%	16,8%	47,7%	100,0%
	6 Ayda bir	Count	12	8	23	37	56	136
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	8,8%	5,9%	16,9%	27,2%	41,2%	100,0%
	Yılda bir	Count	14	11	35	67	83	210
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	6,7%	5,2%	16,7%	31,9%	39,5%	100,0%
	2 Yılda bir	Count	2	6	12	16	25	61
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	3,3%	9,8%	19,7%	26,2%	41,0%	100,0%
	Yaptırmıyorum	Count	45	44	67	122	220	498
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	9,0%	8,8%	13,5%	24,5%	44,2%	100,0%
Total		Count	83	80	171	268	458	1060
		% within Sağlık Kontrolü Yaptırma Sıklığı	7,8%	7,5%	16,1%	25,3%	43,2%	100,0%

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

TARTIŞMA

İnsan organizması hareketsiz kaldığında, kasları zayıflar, eklemleri işlekliklerini kaybeder, kas-sinir işbirliği aksayarak temel beceriler kaybolur ve insanlar en ufak bir çabayla yorulan, hastalıklara karşı direncini yitirmiş, tüm canlılık niteliklerinden yoksun şekilsiz varlık haline gelirler.

Uygarlığın yıpratıcı, insanın moral gücü üzerinde zararlı etkileri olan yavaş yaşamın olumsuz sonuçlarından korunmak için tek çare sporla sağlıklı, zinde, genç ve güzel kalabilmektir.

Başta koroner damar hastalıkları olmak üzere, çeşitli yetmezliklerde, aşırı şişmanlıkta, nörovejetatif sinir sistemine bağlı dengesizliklerde, yaşlılığın getirdiği organik gerilemelerde, az kullanılan kas ve eklemlerde oluşan bozulmaya yönelik değişikliklerde ve her türlü ruhsal bunalımlarda “düzenli bir şekilde spor yapmanın yararları” bilimsel olarak saptanmıştır.

Sağlıklı bir toplumun gerçekleştirilmesi için halkın rekreatif etkinlik alanlarından olan beden eğitimi ve spor faaliyetlerine yönlendirilmesine ihtiyaç vardır. Kütahya halkına uygulanan toplam 1060 anket sonucunda aşağıdaki bulgular ortaya çıkmıştır.

CİNSİYET

Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre ankete 1060 kişi katılmış ve katılımcıların 767'sinin erkek, 293'ünün bayan olduğu görülmüştür.

YAŞ

Bulgular ortaya koyuyor ki, katılımcıların büyük kısmının 15-20 yaş aralığında olduğu görülmektedir. 31-40 ve 41 yaş ve üzeri katılımcıların sağlık bilinci ve rekreasyona katılım düzeylerine ilişkin görüşleri de ayrıca önem arz etmektedir.

EĞİTİM DÜZEYİ

Bulgulardan anlaşılıyor ki, bu çalışmaya katılan 1060 katılımcı çoğunlukla lise ve dengi okul mezunudur. Katılımcıların sadece %2,6'sının yüksek lisans ve doktora mezunu olmaları serbest zaman faaliyetlerinin değişen sağlık bilincine etkisi konusunda bütün eğitim düzeylerinde bilgilendirme yapılması gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır.

MEDENİ DURUM

Çalışma sonucu ortaya çıkan bulgulara göre 1060 katılımcının büyük bir çoğunluğunun bekar olduğu görülmektedir.

MESLEK

Bulgular ortaya koyuyor ki katılımcılar çoğunlukla öğrencidir. Bu sonuca göre öğrenciler okullarda serbest zaman faaliyetleri ve faydaları hakkında bilgilendirilmelidir.

GELİR DÜZEYİ

Çalışma sonucu ortaya çıkan bulgulara göre 1060 katılımcının %19,6'sının 551-750 YTL gelir seviyesine sahip oldukları görülmüştür. Diğer kısmının önemli bir bölümü ise 551-750 YTL gelir seviyesinin altında yer almaktadır. Bu sonuca göre serbest zamanlarda gelir seviyesine uygun olabilecek aktiviteler konusunda katılımcılar bilgilendirilmelidir.

SPORA OLAN İLGİ

Anket formunu cevaplayan 1060 katılımcının çoğunluğunun ara sıra spor yaptığı görülmüştür. Düzenli spor yapanların az olması serbest zaman etkinliği olarak spora olan ilginin az olduğunu ortaya koyabilmektedir.

SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIM ŞEKLİ

Bulgular göstermektedir ki, anket formunu cevaplayan 1060 katılımcının çoğunluğu serbest zaman etkinliklerine arkadaşlarıyla birlikte katılmaktadır. Buna göre katılımcıların serbest zaman etkinliklerini aynı zamanda bir sosyalleşme aracı olarak gördükleri düşünülebilir.

TEDAVİ EDİLMİŞ VEYA HALA DEVAM EDEN RAHATSIZLIK

Çalışma bulgularına göre anket formunu cevaplayan katılımcıların çoğunluğunun sağlıklı olduğu görülmüştür. Çıkan bu sonuç bu kişilerin sağlıklarını korumak amacıyla serbest zaman etkinliklerine katıldıklarını, sağlıklı kişiler dışında kalan kısmın ise sağlıklarını geri kazanmalarını hızlandırabileceği veya geri kazandırabileceğini düşündükleri için serbest zaman etkinliklerine katıldıklarını ortaya koyabilir.

SERBEST ZAMANLARDA TERCİH EDİLEN SPOR ETKİNLİKLERİ

Bulgular gösteriyor ki, anket formunu cevaplayan 1060 katılımcının çoğunluğu serbest zamanlarında tercih ettikleri spor etkinliği olarak yürüyüşü seçmiştir. Katılımcılarının çoğunluğunun serbest zamanlarında yürüyüşü ve futbolu tercih etmelerinin sebebi ekonomik olarak yürüyüş ve futbol etkinliğinin bir maddi külfet getirmediği için olduğu düşünülmektedir. Pulur'un (2003) kredi yurtlar kurumunda kalan öğrencilerin yurtda yapılan spor faaliyetlerine yönelik yaptığı çalışmasında çıkan bulgular ile araştırmamızda çıkan bulgular paralellik arz etmektedir. Ayrıca Bulut'un (2002) yaptığı araştırma da bu araştırmada serbest zamanlarda tercih edilen spor etkinliklerine ilişkin bulguları destekler niteliktedir. Bu çalışmada da ortaya konduğu gibi, Bulut yaptığı çalışmada en çok tercih edilen spor branşının futbol olduğu belirlenmiştir.

GENELLİKLE KİTAP VE GAZETE OKURUM

Katılımcıların kitap ve gazete okuma alışkanlıkları arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde uygulanan test sonuçlarına göre ise katılımcıların kitap ve gazete okuma alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır.

Test sonuçlarına göre katılımcıların çoğunun genellikle kitap ve gazete okurum sorusuna “katılabilirim” ve “kesin katılıyorum” cevabını verdikleri görülmüştür. Bu sonuç bize düzenli sağlık kontrolü yaptıran katılımcıların aynı zamanda iyi bir kitap, gazete okuyucusu olduklarını göstermektedirler.

Gökhan Bayraktar'ın “Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin Boş Zamanı Değerlendirme Anlayış ve Alışkanlıklarının İncelenmesi” konulu Yüksek Lisans Tezinde bulduğu sonuç bizim araştırmamızda olduğu gibi kitap, gazete okuma alışkanlığına sahip olunması açısından paralellik arz etmemektedir.

GENELLİKLE MÜZİK DİNLERİM

Bu çalışmaya katılanların büyük çoğunluğunun 15-20 yaş aralığında oldukları dikkate alınırsa, bu yaş grubundaki insanların günlük hayatta müziğe yeterince önem verdikleri görülmektedir. Çalışmamızda müzik dinlemeyenlerin oranının sadece %5,1 olması diğer yaş gruplarındaki katılımcıların da müziğe gereken önemi verdiklerini göstermektedir. Buradan yola çıkarak müzik ve müzikle bağlantılı diğer etkinlik alanlarının sayısının ve kalitesinin artırılarak bu ilginin rekreasyonel bir etkinlik olarak topluma yaygınlaştırılabileceğini söyleyebiliriz.. Aynı zamanda düzenli sağlık kontrolü yaptıran katılımcıların iyi bir müzik dinleyicisi olduklarını da görmekteyiz.

GENELLİKLE T.V SEYREDERİM

Bulgulardan anlaşılıyor ki bu çalışmaya katılan kişilerin büyük çoğunluğu serbest zamanlarında T.V seyretmeyi tercih etmektedirler. T.V seyretmeyenlerin oranı ise (%5,1)dir. T.V lerde herkese hitap eden programların olması, oturduğu yerden bütün dünyanın seyredilme imkanının olması, yeni bilgiler edinilebilmesi ve eğlenme imkanı sunması bakımından insanların kolay ulaşılabileceği bu cihazı seçmeleri kaçınılmazdır. Bu da bizi T.V aracılığı ile insanları sportif rekreasyona yönlendirici programlar yapılabildiği takdirde hiç de azımsanmayacak bir kitleye ulaşabileceğimizi göstermektedir. Bizim çalışmamız sonucunda düzenli sağlık kontrolü yaptıran katılımcıların aynı zamanda iyi bir T.V izleyicisi olduklarını sonucu ortaya çıkmıştır.

GENELLİKLE SİNEMA VE TİYATROYA GİDERİM

Bulgularda da görüleceği üzere sinema ve tiyatroya gidenlerin sayısı sadece 94'tür. Sinema ve tiyatroya katılımın az olmasının sebebi tiyatro gösterimlerinin az oluşu ve sinema ücretlerinin pahalı oluşu olabilir.

GENELLİKLE ÇARŞI, PAZAR, FUAR, PARK GİBİ GEZİNTİLERE ÇIKARIM

Bu çalışmaya katılan insanların genellikle çarşı, pazar, fuar, park gibi gezintilere çıkmayı tercih ettikleri görülmektedir. Kütahya'da sosyal aktivitelerin sayısının az oluşu dolayısıyla kişilerin daha çok bu tür faaliyetlere yönelmelerine sebep olmuş olabilir.

GENELLİKLE SPOR YAPARIM

Serbest zamanlarında spor yapmayı tercih edenlerin sayısının azlığı insanlar arasında sporun bir alışkanlık biçimi olarak yerleşmediğini göstermektedir. Bu da yine eğitim kurumlarımızın sporun bir yaşam biçimi olarak kazandırılmasında daha çok çaba sarf etmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Serbest zamanlarını spor yaparak değerlendirenlerin az oluşunun sebebi yeteri kadar halka açık spor tesisinin olmayışı, organizasyon eksiklikleri, mevcut tesislerin halkın kullanımına kapalı olması olabilir. Ayrıca sağlık için spor kavramının ülkemizde yeterince anlaşılammış olması da bunun bir sebebi olabilir.

GENELLİKLE SPOR YARIŞMALARINI SEYREDERİM

Bulgularda görüleceği üzere bu çalışmaya katılanlar aktif olarak spor yapmazken, genellikle serbest zamanlarında spor yarışmalarını seyretme oranı oldukça yüksektir. Katılımcılar sporu aktif olarak yapacak yeterli bilgi, tesis, zaman vs. gibi etkenlere sahip olmadıkları için pasif olarak televizyon karşısında spor yarışmalarını seyretmeyi tercih ediyor olabilirler.

GENELLİKLE KAHVEHANEYE GİDERİM

Serbest zamanlarda katılımcıların %55,8'inin kesinlikle kahvehaneye gitmeyi tercih etmedikleri görülmektedir. Kahvehane gitmek yerine artık çok yaygın olan internet kafeleri gitmeyi tercih ediyor olabilirler.

GENELLİKLE ARKADAŞ ZİYARETLERİNE GİDERİM

Bulgularda görüleceği üzere araştırmaya katılanlar serbest zamanlarında yüksek bir oranda genellikle arkadaş ziyaretlerine gitmeyi tercih etmektedirler. Kütahya küçük bir il olduğu için insanlar çok yakın ilişkiler kurup, serbest zamanlarında arkadaş ziyaretlerine gitmeyi tercih ediyor olabilirler.

ARKADAŞLARIMLA BİRLİKTE OLABİLECEĞİM İÇİN

Katılımcılar serbest zaman etkinliklerini arkadaşları ile birlikte olabilecekleri için yüksek oranda tercih etmektedirler. Kütahya küçük bir il olduğu için insanlar çok yakın ilişkiler kurup, serbest zaman etkinliklerine genellikle arkadaşları ile katılmayı tercih ediyor olabilirler. Katılımcıların serbest zaman etkinliklerini aynı zamanda bir sosyalleşme aracı olarak gördükleri düşünülebilir

FAZLA PARA HARCAMAMI GEREKTİRMEDİĞİ İÇİN

Bu çalışmaya katılan insanlardan fazla para harcamayı gerektirmediği için serbest zaman etkinliklerini tercih edenlerin oranı oldukça yüksektir. Ekonominin her alanda olduğu gibi burada da belirleyici rol aldığı görülmektedir.

RAHATLAMAK VE İŞ ORTAMINDAN UZAKLAŞMAK İÇİN

Bulgularda da görüleceği üzere rahatlamak ve iş ortamından uzaklaşmak için serbest zaman etkinliklerini tercih edenlerin oranı oldukça yüksektir. Yoğun iş temposu, stresli bir ortam, monoton bir yaşam, insanları birkaç saatliğine de olsa nefes alabilecekleri, stres atabilecekleri bir arayış içine sokmaktadır.

SAĞLIĞIMI KORUMAK İÇİN

Sağlığını korumak için serbest zaman etkinliklerini kesinlikle tercih eden edenlerin sayısı 384 tür. Bu da bize sağlıklı yaşam için rekreatif faaliyetlere katılanların hiç de azımsanmayacak bir rakama ulaştığını göstermektedir. Bunun nedeni sık sık T.V de ve yazılı basında sağlıkla ilgili programların yapılması olabilir. Artık her gazetenin bir sağlık köşesi bulunmakta, insanlar sağlık sorunları ve tedavi yöntemleri hakkında bilinçlenmektedirler. Yazılı ve görsel basının programları içinde de sağlık için spor olgusuna çok sık rastlanmaktadır.

SAĞLIĞIMI KAZANMAK İÇİN

Katılımcıların %31,8'i'nin kaybettiği sağlıklarını kazanmak için de serbest zaman faaliyetlerini yüksek oranda kabul ettikleri görülmektedir. Kütahya halkına uygulanan ankette halkın % 61,2'sinin sağlık problemi olmadığı tespit edilirken, değişik sağlık problemleri olduğu tespit edilen hasta grupları da vardır.

KİLO PROBLEMLERİ YÜZÜNDEN

Kilo problemleri yüzünden serbest zaman etkinliklerini tercih eden katılımcılar %10,6'dır. Şişmanlık çağımızda bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Ancak bu oranın Kütahya halkında düşük seviyede oluşu sevindiricidir. Şişmanlığın giderek büyüyen bir sağlık sorunu haline gelmesi hareketsiz yaşam tarzının bir ürünüdür. Çocuklara bebekliklerinden başlayarak doğru ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmalı ve sağlık için sporun önemi kavratılmalıdır.

EKONOMİK YETERSİZLİK

Serbest zaman etkinliklerine ekonomik yetersizlikten dolayı katılmadığını söyleyenler %12,6'dır. Ancak ekonomiyi bir engel olarak görmeyenlerin oranı %34,6'dır. Bu da Kütahya'da doğanın elverişli olmasından kaynaklanan çevrede gerçekleştirilen piknik, doğa yürüyüşü, balıkçılık, kaplıca turizmi vs gibi fazla para harcamayı gerektirmeden rekreasyonel faaliyetlere katılma imkanı tanıdığını bizlere göstermektedir.

FAALİYETLERİN NASIL VE NİÇİN YAPILACAĞINI BİLMİYORUM

Serbest zaman faaliyetlerinin nasıl ve niçin yapılacağını bilinmediğine kesinlikle katılanlar katılımcıların sadece %11,7'sini oluşturmaktadırlar. Bu da bize gösteriyor ki oranın az olmasına rağmen rekreasyonel etkinliklerin halk arasında bilmeden uygulayan kişilerin de olduğunu göstermektedir. Sportif rekreasyona halkın katılımının sağlanması için öncelikle halkın bu konuda bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

SERBEST ZAMAN FAALİYETLERİ GİBİ BİR ALIŞKANLIĞIM YOK

Ankete katılanlardan serbest zaman faaliyetleri gibi bir alışkanlığı olmadığına kesinlikle katılanların sayısı sadece 154'tür. Bu da bize Kütahya halkının serbest zaman faaliyetlerine katıldıklarını ve bunun alışkanlık seviyesinde olduğunu göstermektedir.

ÇEVREM BU TÜR FAALİYETLERE ENGEL OLUYOR

Katılımcılardan çevrem bu tür faaliyetlere engel oluyor düşüncesine katılanların oranı %15,1'dir. Genele bakıldığında oran küçük gibi gelse de rekreatif faaliyetlere katılmama sebebi olarak çevrenin gösterilmesi hiçte iç açıcı bir durum değildir. Bunun nedeni Kütahya'nın sosyo-kültürel yapısı olabilir.

YAZILI VE GÖRSEL BASIN

Araştırmamıza katılan 1060 kişiden 349'u yazılı ve görsel basının serbest zaman etkinliklerine yönelmede etkili olduğuna kesinlikle katılıyorum şeklinde cevap vermişlerdir. Özellikle görsel basının insanlar üzerindeki etkisi çok fazladır. Kişiler her türlü programlara anında ulaşma şansına sahiptirler. Seyredilen ve insanda katılma arzusu uyandıran spor, turizm, eğlence içerikli bu tarz yayınlar insanlarda serbest zaman faaliyetlerine katılma isteği uyandırıyor olabilir.

AİLE

Bulgulardan da görüleceği üzere ailenin serbest zaman etkinliklerine yönlendirdiğine kesinlikle katılanların oranı %'27,0'dır. Bu da bize gösteriyor ki Kütahya halkı çocuklarını rekreatif faaliyetlere katılma konusunda cesaretlendiriyor, destekliyor. Sağlık bilinci değişen aileler sağlıklı bir neslin gelişimi için çocuklarını spora yönlendiriyor olabilir

ARKADAŞ

Katılımcıların arkadaşlarını etkisiyle serbest zaman etkinliklerine yöneldiklerine kesinlikle katılanlar %32,5'tir. Rekreatif faaliyetleri arkadaşları ile birlikte yapmayı tercih edenler

OKUL

Okulun serbest zaman etkinliklerine yönlendirdiğine kesinlikle katılanlar toplam 248 kişi, kesinlikle okulun serbest zaman etkinliklerine yönlendirmediğine katılanlar 235 kişidir. Bu da bize gösteriyor ki serbest zaman faaliyetleri okulda beden eğitimi ve spor dersleri dışında çocukta kalıcı izli davranışa dönüşmüyor. Bunun nedeni okul dışı faaliyetlere yer verilmemesi, öğrencilerin gelecekte de zevkle yapacakları bir branşa yönlendirilmemesinden kaynaklanıyor olabilir. Beden eğitimi öğretmenlerine bu konuda büyük görevler düşmektedir.

KULÜP

Araştırmaya katılan kişilerin kulübün serbest zaman etkinliklerine yönlendirmede etkisine kesinlikle katılmayanlar %40,8'dir. Bu da bize Kütahya'da kulüp sporunun halk tarafından benimsenmediğini, kulüplerde spor yapan insan sayısının az olduğunu göstermektedir. Bunun nedeni kulüplerde profesyonel anlamda

spor yapıldığı ancak araştırmamıza katılan kişilerin amatör ruhu benimsemesinden kaynaklanıyor olabilir.

DİNLENDİRİCİ

Serbest zaman etkinliklerinin dinlendirici özelliği olduğuna kesinlikle katıldığını belirten kişi sayısı 548'dir. Dinlendirici olmadığını düşünen katılımcı sayısı 113'tür. Böyle düşünmelerinin sebebi birtakım serbest zaman etkinliklerinin efor sarfedilmesi gereken özelliğinden kaynaklanıyor olabilir.

EĞLENCELİ VE HEYECAN VERİCİ

Serbest zaman etkinliklerinin eğlenceli ve heyecan verici olduğuna kesin katılanların oranı çoğunluktadır. Ortaya çıkan bu sonuç serbest zaman etkinliklerinin büyük oranda amaçlarına ulaştığını düşündürmektedir.

EĞİTİCİ

Araştırmamıza katılan kişilerin %42,5'i serbest zaman etkinliklerinin kesinlikle eğitici olduğuna katılmışlar, katılmayanların oranı ise %8,9 oranında kalmıştır. Kişilerin eğlenirken de bir şeyler öğrenebileceğinin farkında olmaları bakımında bu sonuç sevindiricidir.

RAHATLATICI VE CAN SIKINTILARINDAN UZAKLAŞTIRICI

Serbest zaman etkinliklerinin rahatlatıcı ve can sıkıntılarından uzaklaştırıcı olduğuna kesinlikle katılan kişi sayısı 554'tür. Monoton yaşam tarzı, sıkıcı iş hayatı gibi olumsuz koşullardan kurtulmak ve insanların stresin üstesinden gelmek için serbest zaman etkinlikleri gibi faaliyetlere yönelmelere ihtiyacı vardır. Ancak bu tür faaliyetlerle rahatlayıp, can sıkıntılarından uzaklaşabilecekleri düşünülmektedir.

SAĞLIĞA OLUMLU ETKİ YAPIYOR

Serbest zaman etkinliklerinin sağlığa olumlu etki yaptığını kesin katılanların sayısı 528'dir. Sağlığa olumlu etki yapması bakımından serbest zaman etkinliklerinin tercih sebebi olması sevindirici bir durumdur.

İNSANLARLA DAHA KOLAY İLİŞKİ KURABİLİYORUM, ÇEVREM GENİŞLİYOR

Bulgulardan da görüleceği üzere ankete katılan deneklerin önemli bir kısmı serbest zaman aktivitelerinde insanlarla daha kolay ilişki kurma ve çevresinin genişlemesi hususunda kesin katılıyorum demiştir. Bu da serbest zaman aktivitelerinin amaçlarından biri olan sosyalleşmeyi sağladığını göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kaliteli bir toplumun gerçekleştirilmesi için spor eğitime ve öğretime çok ihtiyaç vardır. Spor kişiye bilgi, beceri, tutum ve iyi alışkanlıklar kazandırmaktadır.

Kütahya'da yaşayan toplam 1060 kişi ile yaptığımız anket sonucunda araştırmaya katılanların 498' düzenli sağlık kontrolü yaptırmamaktadır. 3 ayda bir düzenli sağlık kontrolü yaptıran kişi sayısı sadece 155, 6 ayda bir yaptıran kişi sayısı sadece 136, yılda bir yaptıranlar sadece 210, iki yılda bir yaptıranlar ise sadece 61 kişidir.

Ayrıca toplam 1060 kişiden sadece 185 kişi düzenli spor yapmakta iken, ara sıra spor yaparım diyenlerin sayısı 611'dir. Hiç spor yapmayanlar da % 14, 4 yani 153 kişidir.

Araştırmamızda Kütahya örneği ele alınmıştır. Önemli olan halkın spora yönlendirilmesi ve sporun yaygınlaşması için yapılması gerekenler en kısa zamanda yapılmalıdır.

Bu maksatla Kütahya ilini kapsayan bu çalışmada yapılan anket ve literatür taramasından elde edilen verilere göre; gerek tesis yapımı gerekse kullanımları açısından uzun ve kısa vadede getirilebilecek çözüm yolları şunlardır:

1- Spor eğitiminden başta anne ve baba olmak üzere temel eğitim kurumları da spor eğitim ile ilgili plan ve projeler yaparak öğrencilerin sosyal etkinliklerini temin etmeleri gerekmektedir.

2- Okul bahçeleri ve parklarda yapılacak çalışmalarla bu alanlar spor ve oyun sahası olarak düzenlenmelidir. Ayrıca ilköğretim ve orta öğretim kurumlarında bulunan öğretmenlerde hizmet içi eğitimlerle çocukları spora yönlendirmeleri sağlanmalıdır.

3- Kamu kurum ve kuruluşlarının spor tesislerinin ortak kullanımında verimli olunabilmesi için ilgili birimler spor tesislerinin işletim ve faaliyet raporunu çıkartarak okullara, kulüplere ve halka tesis edilerek sporun yaygınlaşması sağlanmalıdır. Bu tür salonların giderlerinin karşılanması için kullanıcıların tesis giderlerine cüzi de olsa katkıları sağlanmalıdır.

4- Okul salonları yakın okullarla müşterek kullanılmalı ve halkın istifadesi için salon giriş ve çıkışları okuldan bağımsız hale getirilerek salonların eğitim öğretim dışında kalan zamanlarda halka kullanımına açılmalıdır.

5- Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne ait tesislerde bu kapsamda okullarla işbirliği yaparak kendi mevcut tesislerini hizmete sunmalıdır. Mesai dışında da açık bulundurularak, spor branşlarına ait günlere göre düzenlenerek her kesimden halka hizmet vermelidir.

6- Ayrıca beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve antrenörler mesai dışı saatlerde ücretli olarak görevlendirilerek, halkın spora olan eğilimini uzmanlar eşliğinde uygulamaları sağlanmalıdır.

7- Kütahya da halkın sağlık için spora yönlendirilmesi ve bilinçlendirilmesi için spor danışma büroları kurulmalı ve her yaş ve her kesime ifade edebilecek herkes için spor faaliyetleri düzenlenmelidir. Bu çalışmalara il temsilcileri de katılarak diğer branşlarla iş birliği sağlanmalıdır. Ayrıca herkes için spor federasyonu, spor faaliyetleri Kütahya ilinin yapısına göre şekillenmelidir.

8- Kütahya'da spor tesislerinin sayısı arttırılmalı, spor tesislerinde kullanılacak araç ve gereçlerin sayısı ile kalitesi arttırılmalıdır.

9- Okullarda okul, aile, kulüp işbirliği sağlanmalıdır. Beden eğitimi ve spor derslerinin ders saati arttırılarak beden eğitimi ve spor öğretmenleriyle antrenörlerinin sayısı arttırılmalıdır.

10- Her spor branşına ve yaş grubuna göre yerel spor organizasyonları düzenlenmelidir.

11- Medya futbol haricinde diğer spor branşlarına da gereken önemi vermelidir. Medya ve basınla işbirliği yapılarak, spora yönlendirici yayınlar yapıp, bildiriler dağıtmak suretiyle halkı stat ve spor salonlarına çekme yolları aranmalı ve bireylerin yaptıkları çalışmalardan mutluluk duymalarını sağlamak gereklidir.

12- Gençlik ve Spor Müdürlüklerinde fertleri doğru spor yapmaya yöneltecek danışmanlık hizmetleri verilmeli. Tesislere hizmet edici ve eğitici personel takviyesi yapılmalıdır ve tesisler halka açık olmalıdır.

13- Tesislerde zaman kavramı olmamalı, halk seyir sporuna değil aktif spora yönlendirilmelidir.

Neticede sağlıklı bir toplum oluşturabilmek için, milli imkanların tamamını harekete geçirmek, halkın spora katılımını sağlamak suretiyle sporda da ülke şartlarına uygun sistemleri ortaya koymak ve halkı yönlendirmek devletin görevidir.

EKLER

EK 1:ANKET FORMU

ANKET FORMU

Bu anket;”Çağımızda Değişen Sağlık Bilincinin Sportif Rekreasyona Katılım Düzeyine Etkisinin Araştırılması-Kütahya Örneği-” konulu Yüksek Lisans Tezinde kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Başka bir amaç için kullanılmayacaktır.

İlginiz için teşekkür ederiz.

Ayfer KÖYÇÜ ÖPÖZLÜ
Beden Eğitimi Öğretmeni

Kişisel ve Sosyo-Kültürel Özellikler

- 1-Cinsiyetiniz? Bayan Erkek
- 2-Yaşınız? 15-20 21-30 31-40 41 üzerinde
- 3-Boy? 140-160 161-170 171-180 181 ve üzeri
- 4-Kilo? 40-60 61-80 81-100 101 ve üzeri
- 5-Öğrenim düzeyiniz? İlköğretim Lise ve dengi Üniversite Yüksek Lisans / Doktora
- 6-Medeni durumunuz? Bekar Evli Eşi ölmüş Boşanmış
- 7-Mesleki uğraş? Memur İşçi Esnaf Çiftçi İşsiz Ev Hanımı Öğrenci Diğer.
- 8-Sizin yada ailenizin gelir düzeyi?
- 350 milyon ve daha az 351-550 milyon 551-750 milyon
- 751-950 milyon 951-1.150 milyon 1.151 milyon ve üzeri
- 9-Spor ile ilginiz?
- Düzenli spor yapıyorum Sıklıkla spor yapıyorum
- Aktif sporcuyum Ara sıra spor yaparım Hiç spor yapmam
- 10-Genelde serbest zaman etkinliklerine katılma şekli?
- Bireysel Ailemle Arkadaşlarımla Diğer.....
- 11-Ne kadar sıklıkla sağlık kontrolü yaptırıyorsunuz?
- 3 ayda bir 6 ayda bir Yılda bir 2 yılda bir Yaptırmıyorum
- 12-Geçmişte tedavi edilmiş veya hala devam eden bir rahatsızlığınız var mı?
- Dolaşım sistemi Sindirim sistemi İç hastalıkları Psikolojik Rahatsızlık
- Romatizmal Kas ve eklem sistemi K.B.B Diğer(yazınız).....
- 13-Serbest zamanlarda tercih ettiğiniz spor etkinliklerinden en çok katıldığınız 3 faaliyeti önem derecesine göre sıralayınız.
- Yürüyüş Futbol Yüzme Masa tenisi Açık alanlarda koşular
- Voleybol Basketbol Bisiklet Jimnastik Halk oyunları Tenis
- Hentbol Uz.Doğ.spr. Step-Aerobik Modern dans Avcılık-Atıcılık
- Bowling Vücut geliştirme Kayak Buz pateni Dağcılık
- Paraşütle atlama Kampçılık Diğer.....

REKREATİF FAALİYET ALANLARINA KATILIM DÜZEYLERİ, SEBEPLERİ VE KİŞİYE KAZANDIRDIKLARI

Serbest Zamanlarında Tercih Edilen Etkinlik Çeşitleri

ETKİNLİKLER	MEVCUT DURUM				
	Kesinlikle katılmıyorum(1)	Zayıf(2)	Orta(3)	İyi(4)	Kesinlikle katılıyorum(5)
Genellikle kitap ve gazete okurum					
Genellikle müzik dinlerim					
Genellikle T.V seyredirim					
Genellikle sinema ve tiyatroya giderim					
Genellikle çarşı,pazar,fuar,park gibi gezintilere çıkarım					
Genellikle spor yaparım					
Genellikle spor yarışmalarını izlerim					
Genellikle kahvehaneye giderim					
Genellikle arkadaş ziyaretlerine giderim					

Serbest Zaman Etkinliklerinin Tercih Edilme Nedenleri

	MEVCUT DURUM				
	Kesinlikle katılmıyorum(1)	Zayıf(2)	Orta(3)	İyi(4)	Kesinlikle katılıyorum(5)
Arkadaşlarımla birlikte olabileceğim için					
Fazla para harcamamı gerektirmediği için					
Rahatlama ve iş ortamından uzaklaşmak için					
Sağlığımı korumak için					
Sağlığımı kazanmak için					
Kilo problemlerim yüzünden					

Serbest Zaman Etkinliklerine Yeterince Katılmama Nedenleri

Ekonomik yetersizlik						
Hangi faaliyeti nasıl ve niçin yapacağına dair bir bilgiye sahip değilim						
Serbest zamanları belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok.						
Bulduğum çevre bu tür faaliyetlere katılmama engel oluyor						

Serbest Zaman Etkinliklerine Yönlendiren Etkenlerin Derecesi

Yazılı ve Görsel Basın(radyo,t.v,dergi,gazete,kitap,sinema,bilgisayar-internet)						
Aile						
Arkadaş						
Okul						
Kulüp						

Serbest Zaman Etkinliklerinin Braktığı Etkiler

Dinlendirici buluyorum						
Eğlenceli ve heyecan verici buluyorum						
Eğitici buluyorum						
Rahatlatıcı ve can sıkıntılarından uzaklaştırıcı buluyorum						
Sağlığma olumlu etki yapıyor						
İnsanlarla daha kolay ilişki kurabiliyorum, çevrem genişliyor						

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- ABADAN N., **Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Faaliyetleri**, Ajans Türk Matbaası, Ankara, 1961.
- AÇIKADA C. E. Ergen, **Bilim ve Spor**, Ankara, 1990.
- AKESEN A., **Türkiye’de Ulusal Parkların Açık hava Rekreasyonu Yönünden Nitelikleri ve Sorunları (Örnek:Uludağ Ulusal Parkı)**, İstanbul Ün.. Yayını, İstanbul, 1978.
- Ana Britannica**, C.XIV.
- BAYER Z., **Memleketimizde Tabiatı Koruma ve Rekreasyon Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Seminer Sonuçları**, O.D.T.Ü., Ankara, 1973.
- BUCHER C. H., BUCHER C. A., **Recreation For Today’s Society**, New Jersey, 1974.
- Büyük Larousse**, C.XXI.
- CANAN İ., **İslam’da Zaman Tazimi**, Cihan Yayınları, İstanbul, 1991.
- COAKLEY J., **Play, Games and Sports,Development Implications for Young People**, J.Harris and R. Play, Games and Sports in Cultural Contexts, Human Kinetics, Champaign, 1983.
- ÇAMLIYER H., **Spor ve Serbest Zaman Etkinliği**, Milli Eğitim Basım Evi, Ankara, 1992.
- DAVIS R.J., BULL C. R., ROSCOE J. V., ROCOE D. A., **Physical Education and The Study of Sport**, Wolf Publishing, England, 1991.
- ERDEMLİ Atilla, **Spor ve Olimpizm**, Sarmal Yayınevi, 1996.
- ERGİN G., **Boş Zamanları Değerlendirme Eğitimi ve Planlanması: Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması**, ODTÜ, Ankara, 1974.
- ERKAL M., **Sosyolojik Açidan Spor**, Milli Eğitim Basım Evi, Yayın No:30, Ankara, 1996.
- ERKAN N., **Boş Zamanı Değerlendirme,19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi Ders Notları**, Ankara, 1993.
- ERKAN Necmettin, **Sağlık Mutluluk Zindelik Güzellik ve Uzun Ömür İçin Yaşam Boyu Spor**, Spor Kitabevi, Ankara, 1998.
- FİŞEK Kurtan, **Spor Yönetimi**, A.Ü.S.B.F yayınları No:445 Ankara, 1983.
- GÖKÇE B., **Cumhuriyet Döneminde Çocuk ve Gençlere Ait Yasal Düzenlemeler ve Yayınlar**, GSB Yayını, Ankara, 1983.
- GÖKHAN N., OLGUN P., GÜRSES Ç., **Sportif Yetenek Araştırma Metodu Türkiye Uygulaması**, T.S.V., İstanbul.
- GÖKMEN H., ve diğerleri, **Yüksek Öğrenim Gençlerinin Serbest Zaman Etkinliklerini Gerçekleştirme Düzeyleri**, Mili Eğitim Basımevi, Ankara, 1985.

- HATEMİ Hüsrev, **Hastalıkta ve Sağlıkta Beslenme**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- HUNTCHSON S. L., **Principles of Recreation**, New York, 1949.
- İNAN Afet, **M.Kemal Atatürk'ten Yazdıklarım**, İstanbul, 1971.
- KARAKÜÇÜK Suat, **Rekreasyon, Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma**, Seren Ofset, Ankara, 1995.
- KILBAŞ Ş., **Gençlik ve Boş Zamanı Değerlendirme**, Çukurova Ün. Basımevi, 1994.
- KOÇ Hürmüz, SANİOĞLU Ahmet, **Beden Eğitimi ve Sporda Sağlık Bilgisi Ders Notları**, Tuğra-Ofset, Isparta, 2000.
- KÖKNEL Ö., **Cumhuriyet Gençliği ve Sorunları**, Cem Yayınları, İstanbul, 1981.
- MÜFTİGÜĞİL S., **Seyahat Yönetimi**, Boğaziçi Üniversitesi Yayını, İstanbul, 1993.
- ÖZGÜÇ N., **Turizm Coğrafyası**, İstanbul Ün. Yayını, İstanbul, 1984.
- SAĞCAN M., **Rekreasyon ve Turizm**, İzmir, 1986.
- TEZCAN M., **Sosyolojik Açından Boş Zamanların Değerlendirilmesi**, A.Ü.E.Fak. Yayınları No:116, Ankara, 1982.
- TUNCER B., **Ekonomik Gelişim ve Nüfus**, H.Ü.Yayını, Ankara, 1975.
- Türkçe Sözlük**, Ofset Matbaacılık.
- YILDIZ D., **Türk Spor Tarihi**, İstanbul, 1979.
- ZORLU E., **Gençlik Lideri El Kitabı**, G.S.B.Yayını, Ankara, 1973.

MAKALELER VE BİLDİRİLER

- KALKAVAN Arslan, KARAKUŞ Seydi, EYNUR Baybars Recep, DEMİREL Mehmet, “Avrupa Birliği Uyum Sürecinde Spor Eğitimi Ne Olmalıdır?”, AB Müzakere Sürecinde Türkiye'nin Sosyo-Ekonomik ve Siyasi Yapısındaki Değişim ve Dönüşümler Sempozyumu, 16-18 Mart 2006, DPÜ, Kütahya.
- KARAKÜÇÜK Suat, “Sporun Rekreatif Fonksiyonları”, **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, C:VIII, S.1, Gazi Üniversitesi Yayınları, Ankara, 1992.
- ÖZDİLEK Çetin, “Şişmanlık (Obesity); Diyet ve Egzersiz”, **DPÜ Sosyal Bilimler Dergisi**, S:4, Kütahya, s.267.
- PAPA 2. Jean Paul, “Spor İnsanları Birleştiren,Ayrılıkları Unutturan Bir Semboldür”, **Milliyet**, Röp:Reha Enis, 1/12/1979
- PULUR Atilla, “Kredi Yurtlar Kurumuna Bağlı Yurtlarda Kalan Yüksek Öğrenim Gençliğinin Yurtlarda Yapılan Spor Faaliyetlerine Olan Eğilimlerinin Araştırılması: Ankara Örneği”, **Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi**, 10-11 Ekim 2003 Ankara, **Bildiriler Kitabı**, Gazi Ün. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Ankara, 2003.

SYKES K., **The Role of Exercise in Community Healthy and Fitness Promotion**, University of Liverpool, 1987.

TÖR V. T., “Boş Zamanları Değerlendirmede Telkin Vasıtalarının Rollerini”, **BZD Semineri**, HSEK Yayını, İstanbul, 1966.

TRÖGER Walther, **Sport: Universal Social Phenomenon DFSSOM**, Ed:Wieczorek, IOC Publications, Lausanne, 1974.

RESMİ BELGELER

VI. 5 Yıllık Kalkınma Planı (1990-1994), Ankara, D.P.T.

TEZLER

ARSLAN S., Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumuna Bağlı Yurtlarda Kalan Bayan Öğrencilerin Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme) Sorunları Üzerinde Bir Araştırma (Ankara İli Örneği), Ankara, 1996.

BULUT Ertuğrul, Kütahya’da Halkın Spora Yönlendirilmesi Açısından Öncelikli Spor Branşlarının Belirlenmesi ve Spor İmkanlarının Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2003.

ÇOLAK Halil, 10 Haftalık Yoğunlaştırılmış Egzersizin Koroner Kalp Hastalıkları (KKH) Risk Faktörleri Üzerine Olan Etkilerinin Araştırılması, Doktora Tezi, Trabzon, 2002.

DİKİCİ K., Adana İli Lise Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları, Master Tezi, Adana, 1994.

ŞAHİN H., Sporcuların Performans Sporunu Bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Ün. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Adana, 1997.

YAMAN Çetin, Sakarya Üniversitesinde Okuyan Obez Öğrencilere Uygulanan Diyet, Egzersiz ve Mix (Diyet+Egzersiz) Metotlarının Kilo vermede Etki Düzeyinin Araştırılması, Trabzon, 2002.

İNTERNET KAYNAKLARI

[http:// www.angelfire.com](http://www.angelfire.com) (14.12.2005)

[http:// www.hipshacettepe.edu.tr](http://www.hipshacettepe.edu.tr) (19.12.2005)

[http:// www.konya.gsim.gov.tr](http://www.konya.gsim.gov.tr) (17.11.2005)

[http:// www.saglikspor.org](http://www.saglikspor.org) (23.10.2005)

[http:// www.sosyalhizmetuzmani.org](http://www.sosyalhizmetuzmani.org) (14.11.2005)

[http:// www.sporbilim.com](http://www.sporbilim.com) (23.10.2005)

[http:// www.sporfizyo.com](http://www.sporfizyo.com) (27.12.2005)

[http:// www.sporum.gov.tr](http://www.sporum.gov.tr) (11.11.2005)

[http:// www.tecnotennis.com](http://www.tecnotennis.com) (10.11.2005)

www.mediko.gazi.edu.tr/spors.htm (19 Aralık 2005)

DİZİN

A

aerob zindelik.....53
akut.....42
amatör 30, 32, 39, 40, 110

B

beden eğitimi 6, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 39,
71, 86, 113, 114, 158, 172
benlik tasavvuru48, 54, 55
beslenme..... 6, 10, 11, 12, 13, 62, 66, 97, 110
biyolojik4, 15, 26, 44, 50
boks23
boş zaman viii, 23, 25, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35,
36, 37, 38, 40, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 81, 82,
83, 84, 85, 87, 88, 91, 92, 93, 94, 98, 100,
101, 102, 104, 105, 106, 109, 110, 113, 133,
162

C

cirit23, 102

Ç

çevre . 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 25, 38, 68, 74,
77, 78, 89, 103

D

dağcılık..... 37, 84, 103, 127, 160
depresyon48, 49, 52, 53, 54, 58
duygudurum48, 50, 51, 58

E

egzersiz..... vii, 10, 21, 41, 44, 46, 47, 49, 52, 59,
60, 61, 62, 63, 64, 65, 68
eğitim ... 4, 11, 12, 13, 17, 20, 22, 27, 35, 74, 75,
76, 83, 89, 97, 102, 105, 106, 108, 120, 159,
171, 172
ekolojik.....84, 103
ekonomik 4, 8, 10, 13, 23, 26, 30, 31, 33, 36, 39,
45, 68, 74, 75, 77, 78, 85, 88, 89, 91, 94, 97,
102, 104, 105, 107, 110, 143, 165
elit spor..... 30, 32, 39, 40, 110

F

fizik25, 27, 41, 45, 55, 59

G

gülle atma.....23
güreş23

H

hastalık 4, 5, 46, 60, 62, 65, 66, 114
hipertansiyon43, 59, 67
hormonal14

J

jimnastik 28, 40, 43, 52, 110, 127, 160

K

kalp 41, 43, 44, 45, 59, 62, 66, 67, 110
kalp-damar sistemi..... 44
kanser..... 10, 62, 63, 64
kimyasal 4, 13, 16, 31, 64, 110
kitle sporu 32, 36, 38, 40
kolesterol 43, 59, 60
koroner..... 43, 44, 60, 158
kültürel.4, 10, 13, 25, 30, 31, 36, 57, 74, 75, 81,
87, 89, 90, 98, 101, 102, 114, 115

M

metabolik 9, 45, 49, 65, 68

O

obezite..... 64, 65, 66
okçuluk 80, 102
olimpiyat 56
organizasyon 52, 57, 76, 103, 162
osteoporoz..... 43, 61, 62

P

psikoloji 21
psikososyal..... 48, 49

R

rafting..... 34, 37, 103
rekreasyonviii, 23, 33, 34, 37, 76, 77, 79, 80, 81,
82, 83, 84, 85, 88, 90, 91, 94, 95, 96, 97, 98,
100, 102, 103, 105, 106, 107, 108, 109
ruhsal5, 10, 14, 19, 31, 35, 38, 48, 49, 50, 51,
82, 86, 91, 100, 103, 109, 158

S

sağlık...4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 27, 30,
32, 33, 34, 36, 37, 40, 46, 48, 49, 65, 67, 80,
85, 86, 92, 97, 103, 110, 113, 114, 117, 160,
161, 167, 171, 172
sigara..... 12, 14, 15, 40, 45, 48, 59, 103
sosyal çevre..... 10, 16, 17, 39, 74, 108
sosyoloji..... 21
spor12, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29,
30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41,
44, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56,
57, 58, 62, 71, 72, 80, 82, 83, 84, 85, 86, 87,
93, 94, 96, 97, 98, 101, 103, 105, 106, 107,
108, 109, 110, 113, 114, 124, 125, 127, 133,
134, 158, 159, 160, 162, 171, 172, 173
spor bilim 20, 21, 62
stres10, 32, 36, 40, 50, 59, 62, 64, 65, 86, 110

