



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**FARKLI MESLEK GRUPLARININ SPORTİF VE REKREASYONEL**  
**ETKİNLİKLERE KATILIM ENGELLERİNİN İNCELENMESİ**

**MESUT SEFA AĞLAMAZ**

**DANIŞMAN**  
**DR. ÖĞR. ÜYESİ MURAT SARIKABAK**

**BARTIN-2024**





**T.C.**

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**FARKLI MESLEK GRUPLARININ SPORTİF VE REKREASYONEL  
ETKİNLİKLERE KATILIM ENGELLERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mesut Sefa AĞLAMAZ**

**JÜRİ ÜYELERİ**

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Murat SARIKABAK  
Üye : Dr. Öğr. Üyesi Sevim Handan YILMAZ  
Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ahmet DÖNMEZ

**BARTIN-2024**

## KABUL VE ONAY

Mesut Sefa AĞLAMAZ tarafından hazırlanan “FARKLI MESLEK GRUPLARININ SPORTİF VE REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILIM ENGELLERİNİN İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışma, 29.08.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Sevim Handan YILMAZ .....

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Murat SARIKABAK .....

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ahmet DÖNMEZ .....

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ...../...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa Sabri GÖK  
Enstitü Müdürü

## BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi Murat SARIKABAK danışmanlığında hazırlamış olduğum “FARKLI MESLEK GRUPLARININ SPORTİF VE REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILIM ENGELLERİNİN İNCELENMESİ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

29.08.2024

Mesut Sefa AĞLAMAZ

## ÖN SÖZ

Yüksek lisans çalışmalarımın gerçekleştirilmesinde değerli bilgileri ve tecrübeleriyle bana her zaman yol gösteren, benden desteğini ve yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen çok değerli saygı değer danışman hocam Doktor Öğretim Üyesi Murat SARIKABAK'a teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmalarım boyunca yanımda olan, hayatımın her kısmında verdikleri destek ile beni yalnız bırakmayıp cesaretlendiren aileme ve arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

Mesut Sefa AĞLAMAZ

## ÖZET

### Yüksek Lisans Tezi

## FARKLI MESLEK GRUPLARININ SPORTİF VE REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILIM ENGELLERİNİN İNCELENMESİ

Mesut Sefa AĞLAMAZ

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Murat SARIKABAK

Bartın-2024, sayfa: 73

Bu araştırmanın amacı, farklı meslek gruplarındaki bireylerde sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin demografik değişkenler ile ilgisi olup olmadığı araştırılarak, aynı zamanda yapılan meslekler ile katılım engelleri ve sebepleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ile bu engelleri ortadan kaldıracak önerilerde bulunulmasıdır. Araştırma nicel veri toplama yöntemleri kullanarak betimsel analiz yöntemine dayanmaktadır. Araştırmanın evrenini Ankara, Bartın ve Mersin illerinde bulunan farklı meslek gruplarında çalışan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise evren içerisinden kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen 426 kadın ve 439 erkek olmak üzere toplam 865 birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak katılımcıların demografik özelliklerinin alındığı kişisel bilgi formu ve boş zaman engelleri ölçeği kullanılmıştır. İlk aşamada araştırmacı tarafından uzman görüşü alınarak hazırlanan, katılımcıların demografik özelliklerini belirleyen sorular, ikinci aşamada ise Alexandris ve Carrol (1997) tarafından geliştirilmiş olan, Türkçesi ve geçerlilik güvenilirlik çalışması Karaküçük ve Gürbüz (2006) tarafından yapılan, Gürbüz, Öncü ve Emir (2020) tarafından kısa formunun test edilip uygulandığı “Boş Zaman Engelleri” ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 27.0 Paket programına aktarılmış, istatistiksel analizlerde bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü ANOVA uygulanmıştır.

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların boş zaman engelleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların boş zaman engelleri ile çocuk var mı değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların boş zaman engelleri ile yaş değişkeni arasındaki farkı bulmak amacıyla yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Katılımcıların boş zaman engelleri ile medeni durum değişkeni arasındaki farkı bulmak amacıyla yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Katılımcıların boş zaman engelleri ile eğitim durumu değişkeni arasında farkı bulmak amacıyla yapılan analiz sonucunda katılımcıların boş zaman engelleri ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Katılımcıların boş zaman engelleri ile meslek değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Katılımcıların boş zaman engelleri ile çocuk sayısı değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Katılımcıların boş zaman engelleri ile çalışma yılı değişkeni arasında farkı bulmak amacıyla yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Katılımcıların boş zaman engelleri ile günlük çalışma süresi değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Katılımcıların boş zaman engelleri ile gelir değişkeni arasında farkı bulmak amacıyla yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Analizler sonucunda bu tezde elde edilen bulgular, boş zaman engellerinin bireyler arasında farklılık gösterdiğini ve bu farklılıkların yaş, eğitim durumu, meslek durumu, çocuk sayısı ve çalışma süresi gibi faktörlerden kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Eğitim durumu ve meslek grubunun etkileri, bireylerin boş zaman yönetimi becerilerini ve engelleri algılama şekillerini etkilerken, çocuk sayısı ve çalışma süresi gibi kişisel sorumluluklar ve iş yükü, boş zaman etkinliklerine katılımı kısıtlamaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bilgiler ilgili literatür ele alınarak tartışılmış, rekreasyon kavramının gelişimi ve var olan engelleri kaldırmak amacı ile öneriler geliştirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Katılım engelleri, rekreasyon, spora katılım.

## **ABSTRACT**

**M.A. Thesis**

### **EXAMINATION OF BARRIERS TO PARTICIPATION IN SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES AMONG DIFFERENT PROFESSIONAL GROUPS**

**Mesut Sefa AĞLAMAZ**

**Bartın University**

**Graduate School**

**Department of Physical Education and Sports**

**Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Murat SARIKABAK**

**Bartın-2024, pp: 73**

The aim of this research is to investigate whether the barriers to participation in sportive and recreational activities in individuals in different occupational groups are related to demographic variables, and at the same time to examine the relationship between the occupations and the barriers and reasons for participation and to make suggestions to eliminate these barriers. The research is based on descriptive analysis method using quantitative data collection methods. The population of the research consists of individuals working in different occupational groups in Ankara, Bartın and Mersin provinces. The sample group of the research consists of a total of 865 individuals, 426 women and 439 men, determined by convenience sampling method from the universe. In the study, personal information form and leisure time barriers scale were used as data collection tools. In the first stage, questions determining the demographic characteristics of the participants, which were prepared by the researcher by taking expert opinion, and in the second stage, the 'Leisure Time Barriers' scale developed by Alexandris and Carrol (1997), whose Turkish version and validity and reliability study was conducted by Karaküçük and Gürbüz (2006), and whose short form was tested and applied by Gürbüz, Öncü and Emir (2020) were used.

The data obtained from the scales were transferred to the SPSS 27.0 package programme, and independent groups t-test and one-way ANOVA were applied in statistical analyses.

As a result of the analysis, no significant difference was found between the participants' leisure time barriers and gender variable. No statistically significant difference was found between leisure constraints and the variable of having children. However, a significant difference was observed between leisure constraints and the age variable. No significant difference was detected between leisure constraints and marital status. A significant difference was found between leisure constraints and educational background. Additionally, a significant difference was observed between leisure constraints and occupation. There was also a significant difference between leisure constraints and the number of children. No significant difference was found between leisure constraints and the number of years worked. However, a significant difference was observed between leisure constraints and daily working hours. No significant difference was found between leisure constraints and income. The findings of this thesis reveal that leisure constraints vary among individuals and that these differences are influenced by factors such as age, educational background, occupation, number of children, and working hours. While educational background and occupation affect individuals' leisure time management skills and their perception of constraints, personal responsibilities and workload, such as the number of children and working hours, restrict participation in leisure activities. The information obtained from the study has been discussed in relation to the existing literature, and suggestions have been developed to address and overcome the existing constraints.

**Keywords:** Participation barriers, recreation, participation in sports.

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	ii
BEYANNAME .....	iii
ÖN SÖZ .....	iv
ÖZET .....	v
ABSTRACT .....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xii
EKLER DİZİNİ .....	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırma Soruları .....	3
1.2. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	3
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	5
2.1. Zaman Kavramı.....	5
2.1.1. Zamanın Anlamı ve İşlevleri .....	6
2.1.2. Zamanın Etkili Yönetiminin Önemi.....	7
2.2. Boş Zamanın Tanımı ve Özellikleri .....	8
2.2.1. Boş Zamanın Tarihsel Süreci ve Evrimi .....	8
2.2.2. Boş Zamanın İnsan Yaşamındaki Rolü ve Önemi .....	9
2.2.3. Boş Zamanın Değerlendirilmesi ve Engeller .....	11
2.3. Serbest Zaman.....	11
2.3.1. Serbest Zamanın Tanımı ve Özellikleri .....	12
2.4. Serbest Zamanın Özellikleri .....	12
2.4.1. Serbest Zamanın Tarihsel Süreci ve Evrimi.....	13
2.4.2. Serbest Zamanın İnsan Yaşamındaki Rolü ve Önemi.....	14
2.5. Boş Zaman ve Serbest Zaman Arasındaki Farklar ve Birbirleri ile İlişkisi ....	15
2.6. Rekreasyon Kavramı.....	16
2.6.1. Rekreasyonun Tanımı ve Özellikleri.....	16
2.6.1.1. Rekreasyonun İnsan Sağlığı ve Refahı Üzerindeki Etkileri .....	17
2.6.1.2. Rekreasyonun Toplumsal ve Çevresel Katkıları.....	18
2.6.2. Rekreasyon Türleri ve Aktiviteleri.....	19
2.6.2.1. Spor ve Fiziksel Aktiviteler .....	19

2.6.2.2. Kültürel ve Sanatsal Etkinlikler .....	20
2.6.2.3. Doğa ve Açık Hava Aktiviteleri.....	21
2.6.2.4. Hobi ve El Becerileri Temelli Aktiviteler .....	21
2.6.2.5. Rekreasyonda Cinsiyet, Meslek ve Demografik Farklılıklar .....	22
2.6.2.6. Cinsiyetin Rekreasyon Tercihleri ve Katılım Üzerindeki Etkileri ...	23
2.6.2.7. Mesleklerin Rekreasyon Zaman ve Erişimi Üzerine Etkileri .....	24
2.6.2.8. Yaş Gruplarının Rekreasyon Tercihleri ve Aktiviteleri Üzerindeki Etkileri .....	25
2.6.3. Dünya Geneline Rekreasyon ve Spor Gelişimi.....	26
2.6.3.1. Dünya Geneline Rekreasyon ve Spor Trendleri.....	27
2.6.3.2. Örnek Ülkelerdeki Rekreasyon ve Spor Politikaları Uygulamaları..	28
2.6.4. Türkiye'deki Rekreasyon ve Spor Alanları ve Tesisleri.....	31
2.6.4.1. Rekreasyon ve Spor Faaliyetlerine Katılım ve Popülerlik .....	33
2.6.4.2. Gelir ve Sosyoekonomik Durumun Rekreasyon Katılımı ve Erişimi Üzerinde Etkileri .....	34
3. YÖNTEM .....	37
3.1. Araştırma Modeli.....	37
3.2. Evren ve Örneklem.....	37
3.3. Çalışmanın Temel Önermeleri .....	38
3.4. Etik Onay ve Bilgilendirilmiş Onam .....	39
3.5. Veri Toplama Araçları .....	39
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu.....	40
3.5.2. Boş Zaman Engelleri Ölçeği.....	40
3.6. Veri Toplama Süreci.....	40
3.6.1. Verilerin Kullanımı ve Gizliliği.....	40
3.7. Verilerin Analizi.....	41
4. BULGULAR .....	42
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	47
5.1. Tartışma.....	47
5.2. Sonuç .....	55
5.3. Öneriler .....	56
KAYNAKLAR.....	57
EKLER .....	70

<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>73</b>
-----------------------	-----------

## TABLULAR DİZİNİ

<b>Tablo</b>	<b>Sayfa</b>
<b>No</b>	<b>No</b>
<b>3.1:</b> Katılımcıların betimsel değişkenlere göre dağılımları .....	37
<b>4.1:</b> Boş zaman engelleri ölçeği ile cinsiyet değişkeni analiz sonuçları .....	42
<b>4.2:</b> Boş zaman engelleri ölçeği ile çocuk var mı değişkeni analiz sonuçları .....	42
<b>4.3:</b> Boş zaman engelleri ölçeği ile yaş değişkeni analiz sonuçları.....	43
<b>4.4:</b> Boş zaman engelleri ölçeği ile medeni durum değişkeni analiz sonuçları.....	43
<b>4.5:</b> Boş zaman engelleri ölçeği ile eğitim durumu değişkeni analiz sonuçları .....	44
<b>4.6:</b> Boş zaman engelleri ölçeği ile meslek değişkeni analiz sonuçları .....	44
<b>4.7:</b> Boş zaman engelleri ölçeği ile çocuk sayısı değişkeni analiz sonuçları .....	45
<b>4.8:</b> Boş zaman engelleri ölçeği ile çalışma yılı değişkeni analiz sonuçları .....	45
<b>4.9:</b> Boş zaman engelleri ölçeği ile günlük çalışma süresi değişkeni analiz sonuçları .....	46
<b>4.10:</b> Boş zaman engelleri ölçeği ile gelir değişkeni analiz sonuçları.....	46

## EKLER DİZİNİ

<b>Ek</b>	<b>Sayfa</b>
<b>No</b>	<b>No</b>
<b>EK 1.</b> Sosyal ve beşeri bilimler etik kurulu onay belgesi .....	70
<b>EK 2.</b> Boş zaman engelleri ölçeği kısa formu.....	71
<b>EK 3.</b> Demografik bilgi formu .....	72

# 1. GİRİŞ

Zaman, evrendeki olayların sıralanması ve ölçülmesi için kullanılan bir kavramdır. İnsanlar, güneşin hareketleri ve mevsimlerin değişimi gibi doğal süreçlere dayanarak zamanı ölçmeye başladılar. Tarih öncesi dönemlerden itibaren zaman, insanların günlük yaşamlarını düzenlemek, tarım faaliyetlerini planlamak ve ritüelleri gerçekleştirmek için kullandıkları kritik bir araç olmuştur (Le Poidevin, 2011). İnsanların boş zaman bulabilmesi, tarım toplumundan sanayi toplumuna geçişle başladı. Bu dönemde, insanların çalışma saatleri belirlendi ve bu da boş zamanın oluşmasına yardımcı oldu. 20. yüzyılda, kişi haklarının gelişmesi ve çalışma saatlerinin kısalması, insanların daha fazla boş zaman bulabilmelerini sağladı (Cross, 1990).

Boş zaman, kişinin iş, okul veya diğer zorunlu görevlerden arta kalan zamanı olarak tanımlanabilir. Bu zaman dilimi, kişinin dinlenmek, gevşemek veya başka faaliyetlerle meşgul olmak için kullanabileceği serbest bir zaman aralığıdır. Boş zaman, genellikle günlük rutinlerin dışında kalan zamanı ifade eder ve kişinin isteğine bağlı olarak nasıl değerlendirileceği konusunda esneklik sağlar (Can, 2015). Serbest zaman ise, kişinin istediği gibi değerlendirebileceği, genellikle hobiler, spor, sanat veya kişisel gelişim gibi ilgi alanlarına yönelik aktiviteler için ayrılan zamandır. Bu zaman dilimi, kişinin kendini ifade etmesi, yeni beceriler öğrenmesi veya ruh halini iyileştirmesi için kullanılabilir. Serbest zaman, kişinin ilgi duyduğu alanlara zaman ayırarak kendini geliştirmesini sağlayan bir fırsattır (Beard ve Ragheb, 1980).

Her serbest zaman, boş zaman olabilir çünkü her ikisi de kişinin isteğine bağlı olarak nasıl değerlendirileceğine bağlıdır. Ancak, her boş zaman serbest zaman olmayabilir. Boş zaman, sadece iş veya diğer zorunlu görevlerden arta kalan zamanı ifade ederken, serbest zaman daha spesifik olarak kişinin istediği şekilde değerlendirebileceği zamanı ifade eder (Neulinger, 1981). İnsanların serbest zamanlarında zihinsel ve fiziksel aktivitelere ihtiyaçları vardır. Bu aktiviteler, stresi azaltabilir, sağlığı iyileştirebilir ve yaşam kalitesini artırabilir. Örneğin, spor yapmak veya bir hobiye zaman ayırmak hem bedeni hem de zihni canlandırabilir (Iwasaki vd., 2005). Gelişmiş ülkelerde, insanların boş zamanlarını değerlendirme biçimleri genellikle eğitim, hobi, spor, seyahat ve kültürel etkinlikler gibi çeşitli aktiviteleri içerir. Bu ülkelerde, boş zamanın değerlendirilmesi, kişisel gelişim ve

yaşam kalitesinin artırılması için önemli bir araç olarak görülür (Hyman, 1974). Rekreasyon, insanların serbest zamanlarını keyifli ve rahatlatıcı aktivitelerle geçirmeleri anlamına gelir. Rekreasyon alanları, insanların doğayla bağlantı kurabilecekleri, spor yapabilecekleri ve sosyalleşebilecekleri yerlerdir. Gelişmiş ülkelerde, bu alanlar genellikle halka açık parklar, spor tesisleri ve doğal koruma alanlarıdır. Bu alanlar, insanların boş zamanlarını değerlendirebilecekleri ve yaşam kalitelerini artırabilecekleri önemli yerlerdir (Driver vd., 1991).

Ülkemizin zengin tarihi ve kültürel mirası, müze ziyaretleri ve tarihi yerlerin keşfi gibi etkinliklere olanak sağlar. Son yıllarda, halka açık parklar ve rekreasyon alanları, insanların boş zamanlarını değerlendirebilecekleri önemli yerler haline gelmiştir (Yavuz, 2016). Bu araştırmanın temel amacı, farklı meslek gruplarında çalışan bireylerin rekreasyonel tercihlerini ve bu tercihlerin önündeki engelleri detaylı bir şekilde inceleyerek, rekreasyonel ihtiyaçların daha iyi anlaşılmasını sağlamaktır. Araştırma sonuçlarının, planlanacak yeni rekreasyon alanlarına ve etkinliklerine yönelik stratejik kararlar alınmasında önemli bir rol oynaması beklenmektedir. Ayrıca, mevcut rekreasyonel sınırlamaların belirlenmesi ve bu sınırlamaların ilgili merciler tarafından giderilmesi sürecine katkıda bulunması amaçlanmaktadır.

Bu çalışma, rekreasyonel aktivitelere olan katılımı etkileyen faktörleri kapsamlı bir şekilde ele almakta ve rekreasyonel planlamalar için bilimsel bir temel oluşturmayı hedeflemektedir. Elde edilen bulguların hem akademik literatüre katkı sağlaması hem de yerel yönetimler, şehir plancıları ve rekreasyon programı geliştiricileri için değerli bir referans kaynağı olması beklenmektedir. Araştırmanın sonuçları, rekreasyonel faaliyetlerin ve alanların tasarlanmasına yardımcı olabileceği gibi bireylerin bu etkinliklere daha bilinçli ve aktif bir şekilde katılımını teşvik etmesi beklenmektedir. Böylece, rekreasyonel faaliyetlerin toplum üzerindeki olumlu etkilerinin maksimize edilmesi hedeflenmektedir. Ayrıca, bu çalışma sırasında toplanan verilerin analizi, rekreasyonel alanda yapılabilecek iyileştirmeler konusunda daha bilinçli kararlar alınmasına olanak tanıyacaktır. Bu süreç, toplumun tüm kesimlerinin rekreasyonel faaliyetlere eşit erişimini sağlama ve böylece sosyal adaleti teşvik etme potansiyeline sahiptir. Katılımcı grubu, öğretmenler, sağlık çalışanları, sanayiciler, kolluk kuvvetleri vb. diğer meslek gruplarını içeren geniş bir yelpazeyi kapsayacaktır. Bu çalışma, farklı meslek gruplarının boş zamanlarını nasıl değerlendirdiği, rekreasyon

faaliyetlerine katılımını ne ölçüde engellediği ve bu engellerin yaş, cinsiyet, maddi durum ve eğitim gibi faktörlerle ilişkisini belirlemeyi hedeflemektedir. Araştırma sonuçları, rekreasyon faaliyetlerine katılımı artırmak için etkili politikaların oluşturulmasına ve yaşam kalitesinin geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

### **1.1. Araştırma Soruları**

1. Katılımcıların sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin, cinsiyet değişkeni ile arasında anlamlı farklılık var mıdır?
2. Katılımcıların sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin, çocuk var mı değişkeni ile arasında anlamlı farklılık var mıdır?
3. Katılımcıların sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin, yaş değişkeni ile arasında anlamlı farklılık var mıdır?
4. Katılımcıların sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin, medeni durum değişkeni ile arasında anlamlı farklılık var mıdır?
5. Katılımcıların sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin, eğitim durumu değişkeni ile arasında anlamlı farklılık var mıdır?
6. Katılımcıların sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin, meslek değişkeni ile arasında anlamlı farklılık var mıdır?
7. Katılımcıların sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin, çocuk sayısı değişkeni ile arasında anlamlı farklılık var mıdır?
8. Katılımcıların sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin, çalışma yılı değişkeni ile arasında anlamlı farklılık var mıdır?
9. Katılımcıların sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin, günlük çalışma süresi değişkeni ile arasında anlamlı farklılık var mıdır?
10. Katılımcıların sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin, gelir değişkeni ile arasında anlamlı farklılık var mıdır?

### **1.2. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Çalışmanın verileri kişilerin demografik bilgi formuna ve ölçek maddelerine verdikleri cevaplarla sınırlıdır.
2. Çalışma yapılan anket etkenleri ölçeği ile sınırlıdır.

3. Çalışma 2024 yılında toplanan verilerle sınırlıdır.
4. Çalışma ankete cevap veren farklı meslek gruplarından seçilmiş 865 kişi ile sınırlıdır.

## 2. LİTERATÜR ÖZETİ

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesine ilişkin bilgilere yer verilmiş, ilgili alanyazın taranmıştır.

### 2.1. Zaman Kavramı

Zaman kavramı, insanların hayatında merkezi bir rol oynayan ve birçok farklı disiplin tarafından incelenen bir konudur. Felsefeden psikolojiye, sosyolojiden kültürel ve bölgesel farklılıklara kadar, zamanın doğası ve özellikleri üzerine birçok farklı bakış açısı bulunmaktadır. Felsefede, zaman genellikle değişimin ölçümü olarak ele alınırken, psikoloji zamanın insan algısı ve deneyimi üzerinde durur (Brown ve Williams, 2022).

Sosyoloji ise toplumların zamanı nasıl düzenlediğini ve zamanın toplumsal düzeydeki etkisini inceler. Kültürel ve bölgesel farklılıklar ise zamanın nasıl algılandığı ve yaşandığı konusunda çeşitlilik gösterebilir (Garcia ve Miller, 2021). Bu farklı disiplinlerin perspektifleri, zaman kavramının anlaşılması için önemli bir temel oluşturur (Smith, 1998). Felsefede, Aristoteles zamanı değişimin ölçümü olarak tanımlar. Ona göre, zaman bir olayın gerçekleşmesi ve sona ermesi arasındaki süredir (Aristotle, 2009). Platon ise zamanı değişimin bir sonucu olarak görür ve gerçeklik dünyasından bağımsız bir varlık olarak ele alır (Platon, 2012). Bu felsefi yaklaşımlar, zamanın doğasını ve varoluşsal boyutunu anlamamıza yardımcı olabilir.

Psikoloji, zamanın insan algısı ve deneyimi üzerinde durur. Zamanın algılanması, kişisel deneyimler, dikkat ve hafıza gibi faktörlere bağlıdır (Adam vd., 2000). Zamanın hızlı veya yavaş algılanması, kişinin yaşadığı duygusal durum ve deneyimlerine bağlı olarak değişebilir. Bu psikolojik perspektif, zamanın bireylerin hayatında nasıl bir rol oynadığını anlamamıza yardımcı olur (Zakay ve Block, 2004). Sosyoloji, zamanın toplumsal düzeyde nasıl işlediğini inceler. Toplumlar, zamanı belirli bir düzen içinde organize ederler. Çalışma saatleri, takvimler, mevsimler gibi zamanla ilgili yapılar, sosyal yaşamın düzenlenmesine yardımcı olur. Bu sosyolojik perspektif, zamanın toplumsal yapılar ve ilişkiler üzerindeki etkisini anlamamıza yardımcı olur (LeFebvre, 1992). Kültürel ve bölgesel açıdan, zaman kavramı farklı toplumlar ve bölgeler arasında değişebilir. Bazı kültürlerde zaman daha esnek ve rahattır, bazılarında ise daha disiplinli ve sınırlıdır (Heidegger vd., 1962). Örneğin, bazı

toplumlarda zaman daha lineer bir şekilde algılanırken, bazılarında döngüsel bir yapıya sahip olabilir. Bu kültürel ve bölgesel farklılıklar, zamanın yaşanma biçimini ve toplumsal dinamikleri etkileyebilir.

### **2.1.1. Zamanın Anlamı ve İşlevleri**

Zaman, evrenin evriminde ve insan yaşamının düzenlenmesinde temel bir rol oynar. Fiziksel evrende zaman, olayların sıralanmasını ve nedensel ilişkilerin kurulmasını mümkün kılar. Aynı zamanda, insan yaşamının işleyişinde de vazgeçilmez bir rol oynar. Bu başlık altında, zamanın işlevlerini bilimsel araştırmalarla destekleyerek incelenecektir (Tutar, 2007).

**Planlama ve Organizasyon İşlevi:** Zaman, insanların geleceği tahmin etmelerine ve planlar yapmalarına olanak tanır. Bu, iş dünyasında, eğitimde ve günlük yaşamda kritik bir rol oynar. Bir çalışma, zaman yönetiminin iş başarısını artırabileceğini göstermektedir (Lakein, 1973). Başka bir araştırma, zamanın etkili bir şekilde kullanılmasının stresi azaltabileceğini ve iş memnuniyetini artırabileceğini göstermiştir (Britton ve Tesser, 1991).

**Hatırlama ve Öğrenme İşlevi:** Zaman, geçmiş deneyimleri hatırlamamıza ve bu deneyimlerden öğrenmemize yardımcı olur. Araştırmalar, hafızanın zamanla nasıl değişebileceğini incelemiş ve bu değişiklikleri açıklamıştır. Örneğin, hafıza kaybının yaşla birlikte arttığını gösteren bulgular vardır (Salthouse, 2010). Zamanın işlevi, insanların geçmiş deneyimlerden ders çıkarmalarını ve gelecekteki kararlarını bu deneyimlere dayalı olarak şekillendirmelerini sağlayabilir.

**Yaşlanma ve Değişim İşlevi:** Zaman, insanların yaşamlarının farklı dönemlerini izlemelerine yardımcı olur. Yaşlanma, fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak nasıl etkilendiğimizi anlamamıza olanak tanır. Erikson'un gelişim kuramı gibi teoriler, zamanın yaşamın farklı evrelerini şekillendirdiğini ve kişisel büyüme için önemli bir faktör olduğunu belirtir (Yahyaoğlu, 2013).

Sonuç olarak, zamanın işlevleri hem bireylerin günlük yaşamlarını düzenlemesine hem de insan yaşamının genel evrimini anlamasına yardımcı olur. Bu işlevler, bilimsel araştırmalar ve araştırma sonuçları tarafından desteklenir ve zamanın yaşamımızdaki kritik bir yere sahip olduğunu vurgular.

### 2.1.2. Zamanın Etkili Yönetiminin Önemi

Zaman, yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır ve etkili bir şekilde yönetilmediğinde, bireylerin iş ve özel yaşamlarının verimliliği ve memnuniyeti olumsuz etkilenebilir. Bu nedenle, zamanın etkili bir şekilde yönetilmesi hem kişisel hem de profesyonel başarı için temel bir öneme sahiptir. Bilimsel araştırmalar, zaman yönetiminin avantajlarını ve önemini vurgulamaktadır (Gürbüz ve Aydın, 2012).

Birincisi, zamanın etkili yönetimi, iş başarısını artırabilir. Araştırmalar, zamanı iyi yöneten bireylerin daha yüksek iş verimliliği gösterdiğini ve iş yerinde daha başarılı olduklarını göstermektedir (Macan vd., 1990). Zamanı planlı bir şekilde kullanmak, görevleri önceliklendirmeyi ve daha iyi bir iş sırası oluşturmayı sağlar. Bu, işteki verimliliği artırırken stresi azaltabilir.

İkinci olarak, zaman yönetimi kişisel yaşamı olumlu etkileyebilir. Daha iyi zaman yönetimi, bireylerin aileleri ve sosyal ilişkileri için daha fazla zaman ayırabilmelerini sağlar. Bu, aile içi ilişkilerin güçlenmesine ve yaşam dengesinin sağlanmasına yardımcı olabilir. Zamanı etkili bir şekilde kullanmak, kişisel gelişimi ve kendine bakımı teşvik edebilir.

Üçüncü olarak, zamanın etkili yönetimi stresi azaltabilir. Zamanı kötü yönetmek, sık sık iş ve özel yaşam arasında dengeyi bozar ve bu da stresi artırabilir. Araştırmalar, zaman yönetimi becerilerinin stresle başa çıkma yeteneğini artırabileceğini ve duygusal iyilik halini destekleyebileceğini göstermektedir (Britton ve Tesser, 1991).

Dördüncü olarak, zamanın etkili bir şekilde kullanılması, insanların hobilerine ve ilgi alanlarına daha fazla zaman ayırma fırsatı yaratabilir. Hobiler, kişisel tatminin yanı sıra zihinsel ve duygusal refahı artırabilir. Araştırmalar, düzenli olarak hoşlandığımız aktivitelere zaman ayırmanın stresi azalttığını ve kişisel mutluluğu artırdığını göstermektedir (Krause-Parello ve Gulick, 2012). Özellikle yaratıcı hobiler veya fiziksel aktiviteler, zihinsel tazelik sağlayabilir ve kişisel gelişime katkıda bulunabilir. Zamanı etkili bir şekilde kullanmak, hobilerinize ve ilgi alanlarınıza daha fazla odaklanmanıza ve genel yaşam tatmininizi artırmanıza yardımcı olabilir. Sonuç olarak, zamanın etkili yönetimi kişisel ve

profesyonel yaşamda olumlu sonuçlar doğurur. Daha yüksek iş verimliliği, daha iyi iş-aile dengesi ve stresin azaltılması gibi avantajlar, zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesinin önemini vurgular. Bu nedenle, bireylerin zamanı planlı ve verimli bir şekilde kullanmaya odaklanmaları, başarı ve yaşam kalitesini artırabilir.

## 2.2. Boş Zamanın Tanımı ve Özellikleri

Boş zaman, bireylerin iş, eğitim veya diğer zorunlu aktivitelerden ara verdiği ve kişisel tercihlerine göre değerlendirebildiği bir zaman dilimini ifade eder (Veal, 2017). Bu süre zarfında bireyler, kendilerini yenileme, hobilerini geliştirme, sosyal etkileşimlerini artırma ve yeni bilgiler edinme gibi çeşitli faaliyetlere katılabilirler (Iso-Ahola, 1980). Boş zamanın özellikleri arasında isteklilik, dinlenme ve yenilenme, hobilerin geliştirilmesi, sosyal etkileşim, öğrenme fırsatı ve eğlence yer alır (Torkildsen, 2005).

- **İsteklilik:** Boş zaman, bireylerin kendi istekleri ve tercihleri doğrultusunda belirledikleri aktiviteler için ayrılan bir zamandır (Mannell ve Kleiber, 1997). Bu süreçte kişiler, istedikleri aktivitelere katılma özgürlüğüne sahiptirler.
- **Dinlenme ve yenilenme:** Bireylerin stres ve yorgunluğunu atabileceği bir fırsattır (Driver vd., 1991). Kişiler, yoğun çalışma temposundan uzaklaşarak dinlenme ve yenilenme sağlayan etkinliklere katılabilirler.
- **Hobilerin geliştirilmesi:** Bireylerin hobilerini geliştirmek ve yeni yetenekler kazanmak için kullanabilecekleri bir zaman dilimidir (Stebbins vd., 2007). Hobiler, kişinin kendini ifade etme ve yaratıcılığını sergileme imkânı sunar.
- **Sosyal etkileşim:** İnsanların sosyal bağlantılarını güçlendirebilecekleri bir fırsattır (Putnam, 2000). Arkadaşlarla buluşma, aileyle vakit geçirme, yeni insanlarla tanışma gibi etkinlikler boş zamanın sosyal yönlerini vurgular.
- **Öğrenme fırsatı:** Bireylerin yeni bilgiler edinmek ve kendilerini geliştirmek için kullanabilecekleri bir zaman dilimidir (Kim vd., 2012). Kitap okuma, online kurslara katılma, yeni bir dil öğrenme gibi etkinlikler boş zamanın öğrenme yönünü destekler.
- **Eğlence ve keyif:** Kişilerin eğlenmek ve keyifli vakit geçirmek için kullanabilecekleri bir süredir (Caldwell, 2005). Sinemaya gitme, konserlere katılma, seyahat etme gibi etkinlikler boş zamanın eğlence yönünü vurgular.

### 2.2.1. Boş Zamanın Tarihsel Süreci ve Evrimi

Boş zaman kavramının tarihsel süreci ve evrimi, toplumların ekonomik, sosyal ve kültürel değişimlerine paralel olarak şekillenmiştir. Bu süreçte boş zamanın tanımı, değeri ve kullanımı önemli ölçüde değişmiştir (Can, 2015). Antik dönemlerde, özellikle Yunan ve Roma medeniyetlerinde, boş zaman (scholé veya otium olarak adlandırılan) yüksek sosyal statü ve eğitilmiş elitlerin ayrıcalığıydı (Davies, 1995). Bu dönemde boş zaman, bilgi edinme, düşünme ve tartışma gibi entelektüel faaliyetlerle geçirilirdi (Zerubavel, 1985).

Orta Çağ'da, boş zaman genellikle dini festivaller, kutlamalar ve hafta sonları gibi belirli dönemlerle sınırlıydı (Harrison, 1971). Bu dönemde, boş zaman genellikle toplumun genelinde dinlenme ve eğlence için kullanılıyordu.

Sanayi Devrimi ile boş zamanın anlamı ve değeri önemli ölçüde değişti. İşçi sınıfının yükselişi ve düzenli çalışma saatlerinin oluşması, boş zamanın daha geniş kitlelere yayılmasını sağladı (Cross, 1990). Bu dönemde, boş zaman genellikle dinlenme ve eğlence için kullanılıyordu, ancak aynı zamanda kişisel gelişim ve eğitim için de önemliydi (Rojek, 1995).

Birinci yüzyılda, boş zamanın değeri ve kullanımı daha da çeşitlendi. Boş zaman, artık sadece dinlenme ve eğlence için değil, aynı zamanda kişisel gelişim, sosyal etkileşim ve hatta sosyal aktivizm için de bir araç haline geldi (Kelly, 1987). Bu dönemde, boş zamanın değeri ve kullanımı üzerine yapılan araştırmalar, boş zamanın bireylerin yaşam kalitesi ve toplumun genel refahı üzerindeki önemini vurguladı (Iso-Ahola, 1980).

Bugün, boş zamanın değeri ve kullanımı, bireylerin yaşam tarzlarına, kişisel tercihlerine ve toplumun genel ekonomik ve sosyal koşullarına bağlı olarak önemli ölçüde değişebilir. Boş zaman, artık sadece dinlenme ve eğlence için değil, aynı zamanda kişisel gelişim, sosyal etkileşim, öğrenme ve hatta sağlık ve wellness için de önemli bir araç olarak kabul edilmektedir (Veal, 2017).

### **2.2.2. Boş Zamanın İnsan Yaşamındaki Rolü ve Önemi**

Boş zaman, insanların çalışma ve diğer sorumlulukları dışında kalan, kendi keyiflerine ve ilgi alanlarına ayırdıkları zaman dilimidir. Boş zaman, insan yaşamında önemli bir rol oynamakta ve birçok fayda sağlamaktadır. Boş zamanın insan yaşamındaki rolü ve önemi, sağlık, kişisel gelişim, sosyal bağlar, kültürel değerler ve toplumsal refah gibi birçok faktöre etki etmektedir (Veal, 2017).

Boş zamanın insan sağlığı üzerindeki etkileri oldukça önemlidir. Boş zaman, dinlenme ve yenilenme süreci için önemli bir fırsat sunar (Iso-Ahola ve Mannell, 2000). Yoğun çalışma temposu ve stresli yaşam koşulları, insanların fiziksel ve zihinsel sağlığını olumsuz etkileyebilir. Boş zaman, stresin azaltılması, zihinsel rahatlama ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi gibi sağlık üzerinde olumlu etkiler sağlar (Iso-Ahola ve Crowley, 1991). Ayrıca, boş zamanın aktif bir şekilde değerlendirilmesi, egzersiz yapma ve aktif yaşam tarzını teşvik etme imkânı sunar (Veal, 2017).

Boş zaman, kişisel gelişim için önemli bir fırsat sunar. Hobilerin geliştirilmesi ve yeteneklerin keşfedilmesi, bireylerin kendilerini ifade etmelerine ve özgürleşmelerine yardımcı olur (Rojek, 1995). Boş zaman, öğrenme fırsatları ve yeni bilgilerin edinimi için de bir platform sağlar (Stebbins, 2007). Kişisel ilgi alanlarına yönelik aktiviteler, bireylerin kendilerini geliştirmelerine ve yeni beceriler kazanmalarına yardımcı olur. Boş zaman, sosyal bağları güçlendirme ve toplumsal etkileşimlere katkı sağlama açısından da önemlidir.

Aile bağlarının kuvvetlendirilmesi, arkadaşlık ilişkilerinin geliştirilmesi ve toplumsal etkileşimlerin artırılması, boş zaman aktiviteleri sayesinde mümkün olur (Putnam, 2000). Boş zaman, insanları bir araya getirerek sosyal bağları güçlendirir ve toplumsal katılımı teşvik eder. Boş zaman, kültürel değerlerin korunması ve kültürel mirasın yaşatılmasında da önemli bir rol oynar. Sanat, müzik, dans gibi kültürel etkinliklerin desteklenmesi, geleneklerin ve ritüellerin sürdürülmesi, kültürel mirasın korunması ve gelecek nesillere aktarılması için önemli bir platform sağlar (Crompton, 1995). Ayrıca, boş zamanın ekonomik etkileri de göz ardı edilmemelidir. Turizm sektörü, boş zaman aktivitelerinin ekonomiye katkısı açısından önemli bir role sahiptir (Crompton, 1995). Eğlence ve seyahat harcamaları, yerel ekonomilerin canlanmasına ve istihdam yaratma potansiyeline katkı sağlar.

Sonuç olarak, boş zamanın insan yaşamındaki rolü ve önemi oldukça büyüktür. Boş zaman, insanların sağlığını korumasına, kişisel gelişimini desteklemesine, sosyal bağlarını güçlendirmesine, kültürel değerleri yaşatmasına ve toplumsal refahı artırmasına yardımcı olur (Iso-Ahola ve Mannell, 2000). Bu nedenle, bireylerin boş zamanlarını etkin ve verimli bir şekilde değerlendirmesi önemlidir.

### **2.2.3. Boş Zamanın Değerlendirilmesi ve Engeller**

Günümüzün hızlı tempolu dünyasında, boş zamanın doğru bir şekilde değerlendirilmesi, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve psikolojik refahlarını güçlendirmek için büyük bir önem taşır. Araştırmalar, düzenli olarak boş zaman aktivitelerine katılan insanların daha yüksek bir yaşam memnuniyetine sahip olduğunu göstermektedir (Zhang ve Bednall, 2020). Bu nedenle, boş zamanın etkili bir şekilde kullanılması, insanların daha mutlu, daha sağlıklı ve daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabilir.

Ancak, boş zamanı değerlendirmek, bir dizi engelle karşılaşabilir. Zamanın yetersizliği, modern yaşamın bir gerçeği olarak karşımıza çıkar. İş, aile ve diğer sorumluluklar, bireylerin boş zamanlarını sınırlar. Bir başka engel ise teknolojinin etkisidir. Birçok insan, boş zamanlarını dijital cihazlarla geçirme eğilimindedir, bu da geleneksel boş zaman aktivitelerine daha az zaman ayrılmasına yol açabilir (Rosen vd., 2011). Bu, fiziksel sağlığı ve sosyal etkileşimi olumsuz etkileyebilir.

Boş zamanın etkili bir şekilde değerlendirilmesi için kişisel motivasyonun sürdürülmesi önemlidir. Motivasyon eksikliği, boş zamanın boşa harcanmasına yol açabilir. Bu nedenle, bireylerin kendi ilgi alanlarına ve hedeflerine odaklanmaları ve boş zamanlarını bu doğrultuda planlamaları önemlidir (Ryan ve Deci, 2000). Boş zamanı doğru bir şekilde değerlendirmek, kişisel gelişimi teşvik edebilir, stresi azaltabilir ve yaşam kalitesini artırabilir.

### **2.3. Serbest Zaman**

Serbest zamanın tanımı ve önemine ilişkin bilgiler takiben verilmiştir.

### **2.3.1. Serbest Zamanın Tanımı ve Özellikleri**

Serbest zaman, bir bireyin iş, okul veya diğer günlük zorunluluklardan arındığı, kendi isteğine ve ilgi alanlarına odaklandığı bir zaman dilimini ifade eder (Iso-Ahola ve Crowley, 2010). Bu süre zarfında, kişi kendi tercihlerine göre hareket edebilir ve farklı aktivitelere katılabilir. Serbest zamanın kavramı, psikolojik, sosyolojik ve kişisel gelişim açılarından incelenmiştir ve insan yaşamının önemli bir parçası olarak kabul edilir.

Serbest zamanın özellikleri arasında gönüllülük ve kişisel seçim önemli bir yer tutar. Serbest zaman, bireyin kendi isteği ve seçimi doğrultusunda gerçekleşir (Neulinger, 1974). Bu, kişinin ne yapmak istediğine ve nasıl bir aktiviteye katılmak istediğine bağlıdır. Bu özgürlük duygusu, serbest zamanı kişisel tatmin ve memnuniyetle doldurmanın temelini oluşturabilir.

Ayrıca, serbest zamanın stresten arınma ve rahatlama amaçlarına hizmet ettiği görülür. İş, eğitim veya aile gibi zorunluluklarla dolu bir günün ardından, serbest zaman insanların yeniden enerji toplamasını ve psikolojik rahatlama sağlamasını mümkün kılar (Hobfoll ve Shirom, 2001). Bu, zihinsel ve duygusal refahı artırabilir.

Son olarak, serbest zaman bireylerin kendi ilgi alanlarına yatırım yapma ve kişisel gelişim için fırsatlar yaratma amacını taşır. Bu zamanı, hobileri geliştirmek, yeni beceriler öğrenmek veya kişisel hedeflere ulaşmak için kullanabilirler (Stebbins, 2007). Bu, serbest zamanın bireylerin kendilerini ifade etmeleri, yeteneklerini geliştirmeleri ve yaşamın anlamını bulmaları için bir araç haline gelmesini sağlar.

### **2.4. Serbest Zamanın Özellikleri**

Bu özel zaman dilimi, birçok farklı özellik taşır ve insan yaşamının önemli bir bileşeni olarak kabul edilir. Bu başlık altında, serbest zamanın temel özelliklerini daha ayrıntılı bir şekilde ele alarak incelenecektir:

- Gönüllülük ve Kişisel Seçim

Serbest zaman, bireylerin kendi isteği ve seçimi doğrultusunda gerçekleşir. Kişinin serbest zamanını nasıl geçireceğine dair tamamen özgür bir iradesi vardır. Bu, bireylerin kendi ilgi alanlarına ve tercihlerine göre şekillendirebildikleri anlamına gelir. Bu özgürlük duygusu, serbest zamanın kişisel tatmin ve memnuniyetle doldurulmasının temelini oluşturur (Beard ve Ragheb, 1980).

– Stresten Arınma ve Rahatlama

Serbest zaman, bireylerin günlük stresten arınmak ve rahatlamak için bir fırsattır (Hobfoll ve Shirom, 2001). İş, eğitim veya aile gibi zorunluluklarla dolu bir günün ardından, serbest zaman insanların yeniden enerji toplamasını sağlar. Bu, zihinsel ve duygusal refahı artırabilir. Araştırmalar, serbest zaman aktivitelerinin stres düzeylerini azalttığını ve psikolojik rahatlama sağladığını göstermektedir (Iso-Ahola ve Crowley, 2010).

– Kişisel Gelişim ve Kendini İfade Etme

Serbest zaman, bireylerin kendi ilgi alanlarına yatırım yapma ve kişisel gelişim için fırsatlar yaratma amacını taşır (Stebbins, 2007). Bu zamanı, hobileri geliştirmek, yeni beceriler öğrenmek veya kişisel hedeflere ulaşmak için kullanabilirler. Bu, serbest zamanın bireylerin kendilerini ifade etmeleri, yeteneklerini geliştirmeleri ve yaşamın anlamını bulmaları için bir araç haline gelmesini sağlar.

– Sosyal İnteraksiyon ve Bağlantı

Serbest zaman, insanlar arasındaki sosyal bağlantıları güçlendirmek için bir fırsattır. Bireyler serbest zamanlarını aileleri, arkadaşları veya topluluklarıyla vakit geçirerek sosyal ilişkilerini derinleştirebilirler. Bu, insanların duygusal destek ve toplumsal bağları güçlendirmelerine olanak sağlar (Cohen, 1989).

– Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Serbest zaman, fiziksel aktivitelerle dolu olabilir ve bireylerin sağlıklı yaşam tarzlarına katkıda bulunabilir. Spor, yürüyüş, bisiklet gibi aktiviteler serbest zamanın önemli bir parçasıdır ve fiziksel sağlığı artırabilir (Rojek, 1995).

Bu özellikler, serbest zamanın çok yönlülüğünü ve önemini vurgulamaktadır. Bireyler için kişisel tatmin, psikolojik refah, sosyal bağlantılar, kişisel gelişim ve sağlık açısından önemli bir bileşen olan serbest zamanı etkili bir şekilde kullanmak, yaşam kalitesini artırabilir.

#### **2.4.1. Serbest Zamanın Tarihsel Süreci ve Evrimi**

Serbest zaman, insan yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır ve tarih boyunca değişen koşullar altında evrim geçirmiştir. Serbest zaman kavramı, insanların temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kalan zamanı ifade eder. Bu kavramın tarihi, tarım devrimine kadar gitmektedir. Tarım devrimi, insanların yiyecek üretimini artırmasına ve bu sayede daha fazla serbest zaman elde etmesine olanak tanımıştır (Cohen, 1989).

Sanayi devrimi, serbest zamanın evriminde dönüm noktasıydı. Endüstriyel üretim, çalışma saatlerini ve koşullarını değiştirdi ve bu da insanların daha fazla serbest zaman elde etmelerini sağladı (Humphrey, 2014). Bu dönemde, serbest zaman aktiviteleri ve eğlence endüstrisi hızla büyüdü (Rojek, 1995).

Bugün, teknolojik ilerlemeler serbest zamanı daha da dönüştürüyor. İnternet, dijital eğlence ve iletişim araçları, insanların serbest zamanlarını çeşitli şekillerde değerlendirmelerini sağlıyor (Neuman, 2013). Ancak bu teknolojilerin, serbest zaman aktivitelerine olan etkisi üzerine araştırmalar devam etmektedir.

Sonuç olarak, serbest zamanın tarihsel evrimi, insan yaşamının değişen dinamiklerine ve toplumsal gelişmelere bağlı olarak şekillenmiştir. Bu evrim, insanların çalışma, aile ve boş zaman arasında denge kurmalarına ve kişisel ilgi alanlarına daha fazla zaman ayırmalarına yardımcı olmuştur. Bu konuda yapılan bilimsel çalışmalar, serbest zamanın önemini ve evrimini daha ayrıntılı bir şekilde anlamamıza katkı sağlayabilir.

#### **2.4.2. Serbest Zamanın İnsan Yaşamındaki Rolü ve Önemi**

Serbest zaman, bireylerin yaşamlarını dengelemelerine, kişisel ilgi alanlarına zaman ayırmalarına ve psikolojik iyiliklerini sürdürmelerine yardımcı olur. Birincisi, serbest zamanın insan yaşamındaki rolü, bireylerin çalışma ve diğer zorunlu aktivitelerle denge kurmalarına yardımcı olmaktadır. Araştırmalar, düzenli çalışma saatlerine sahip olan ve serbest zamanlarını etkili bir şekilde kullanan bireylerin iş-aile dengesini daha iyi koruduğunu göstermektedir (Kossek vd., 2014). Serbest zaman, kişisel yaşam ile profesyonel yaşam arasındaki çatışmayı azaltır ve insanların aileleri, arkadaşları ve hobileri için daha fazla zaman ayırmalarına olanak tanır.

İkincisi, serbest zamanın önemi, kişisel gelişim ve kendini ifade etme fırsatları sunmasıdır. Bilimsel araştırmalar, hobilerin ve yaratıcı aktivitelerin bireylerin özsaygısını artırabileceğini, stresi azaltabileceğini ve yaşam tatminini yükseltebileceğini göstermektedir (Keyes, 2002). Serbest zaman, insanların ilgi duydukları alanlarda yeteneklerini geliştirmeleri için bir zemin sunar ve bu da kişisel büyümeyi teşvik eder.

Üçüncü olarak, serbest zamanın psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkileri vardır. Araştırmalar, düzenli olarak serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin daha düşük depresyon ve anksiyete düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir (Newman vd., 2014). Serbest zaman, stresin azaltılması ve ruh halinin iyileştirilmesi için bir araç olarak hizmet edebilir.

## **2.5. Boş Zaman ve Serbest Zaman Arasındaki Farklar ve Birbirleri ile İlişkisi**

Boş zaman ve serbest zaman, bireylerin yaşamlarında önemli roller oynar, ancak bu kavramlar bazen karıştırılabilir. Boş zaman, kişilerin iş, okul veya diğer taahhütler dışında kalan süre olarak tanımlanır. Boş zaman sürecinde insanlar, rahatlamak, dinlenmek ve kişisel aktivitelere vakit ayırmak için serbesttirler. Boş zamanın önemi, stresten arınma, zihinsel yeniden tazelik kazanma ve kişisel refahın artırılmasında yatar (Iso-Ahola ve Mannell, 2000).

Öte yandan, serbest zaman, kişilerin istedikleri aktivitelere zaman ayırabilecekleri süreyi ifade eder ve bu aktiviteler kişisel tercihlere dayanır (Kleiber vd., 1986). Serbest zaman, hobilerle uğraşma, spor yapma, sanatsal ifade veya diğer kişisel ilgi alanlarına yönelme fırsatı sunar. Bu, bireylerin kendi kendilerini ifade etmelerine, yeteneklerini geliştirmelerine ve kişisel büyümeyi teşvik etmelerine olanak tanır.

Boş zaman ve serbest zaman arasındaki ilişki karmaşıktır, çünkü biri diğerini içerir. Boş zaman, serbest zamanın bir parçasıdır ve bu süre zarfında bireyler, serbest zaman aktivitelerine katılabilirler. Bu, boş zamanın kişisel gelişim ve keyifli aktiviteler için bir fırsat olarak kullanılmasını sağlar (Kleiber vd., 1986).

Özetle, boş zaman ve serbest zaman kavramları insan yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır. Boş zaman, zorunlu işler veya taahhütler dışında kalan süreyi ifade ederken, serbest zaman kişisel tercihlere dayalı aktiviteler için ayrılan süreyi tanımlar. Bu iki kavram, insanların yaşamlarını dengelemelerine, kişisel ilgi alanlarına zaman ayırmalarına ve psikolojik refahlarını artırmalarına yardımcı olabilir.

## **2.6. Rekreasyon Kavramı**

### **2.6.1. Rekreasyonun Tanımı ve Özellikleri**

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek, dinlenmek, eğlenmek ve zevk almak amacıyla gerçekleştirdikleri etkinliklerin bir bütünüdür (Godbey vd., 2005). Rekreasyon etkinlikleri, sosyal, psikolojik ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkileri olan bir dizi faaliyeti içerir (Iso-Ahola, 2013). Birçok araştırma, rekreasyonun insanların yaşam kalitesini artırdığını ve sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik ettiğini göstermektedir (Shinew vd., 2004).

Rekreasyon etkinlikleri, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırarak sağlık üzerinde olumlu etkileri olan birçok fayda sağlar (Henderson vd., 2007). Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet, kanser ve osteoporoz gibi birçok kronik hastalığın riskini azalttığını göstermektedir (Warburton vd., 2006). Ayrıca, rekreasyon etkinlikleri, kas ve kemik sağlığını destekler, enerji seviyelerini artırır ve dayanıklılığı geliştirir (Hillman vd., 2009). Bu etkinlikler ayrıca, stresi azaltır, ruh halini iyileştirir ve depresyon ve anksiyete gibi mental sağlık sorunlarıyla mücadelede yardımcı olur (Asztalos vd., 2009).

Rekreasyon, sosyal bağlantıları güçlendiren ve toplumda sosyal katılımı teşvik eden birçok fırsat sunar (Caldwell vd., 2010b). Araştırmalar, rekreasyon etkinliklerinin insanların sosyal becerilerini geliştirdiğini, yeni insanlarla tanışmasını ve toplumda daha aktif bir rol oynamasını sağladığını göstermektedir (Henderson vd., 2012).

Bu etkinlikler, insanların ortak ilgi alanlarına sahip gruplara katılmasını, takım sporları ve grup etkinlikleriyle sosyal ilişkiler kurmasını ve toplumda paylaşım ve dayanışma

duygusunu güçlendirmesini sağlar (Shaw vd., 2008). Rekreasyon etkinlikleri ayrıca, toplumun farklı gruplarını bir araya getirerek kültürel çeşitliliği teşvik eder ve toplumda hoşgörü ve anlayışı artırır (Stodolska vd., 2014).

### **2.6.1.1. Rekreasyonun İnsan Sağlığı ve Refahı Üzerindeki Etkileri**

Rekreasyon, insanların boş zamanlarını değerlendirmek, dinlenmek, eğlenmek ve zevk almak amacıyla gerçekleştirdikleri etkinliklerin bir bütünüdür. Ancak, rekreasyon sadece eğlence ve keyif anlamına gelmez, aynı zamanda insan sağlığı ve refahı üzerinde de önemli etkilere sahiptir (Driver vd., 1991).

Düzenli rekreasyon etkinliklerinin insan sağlığı üzerinde bir dizi olumlu etkiye sahip olduğunu gösteren birçok bilimsel araştırma bulunmaktadır. Fiziksel sağlık açısından, rekreasyon etkinlikleri düzenli fiziksel aktivite sağlar ve obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet, kanser ve osteoporoz gibi kronik hastalıkların riskini azaltmada etkili olabilir (Warburton vd., 2006). Zihinsel sağlık açısından, rekreasyon etkinlikleri stresi azaltır, ruh halini iyileştirir ve depresyon, anksiyete gibi mental sağlık sorunlarıyla mücadelede yardımcı olabilir (Asztalos ve diğ., 2009). Sosyal sağlık açısından, rekreasyon etkinlikleri sosyal bağlantıları güçlendirir, toplumda sosyal katılımı teşvik eder ve sosyal destek ağlarını genişletir (Caldwell vd., 2010a).

Rekreasyon etkinlikleri, fiziksel sağlık açısından birçok fayda sunar. Düzenli olarak rekreasyonla uğraşmak, kas ve kemik sağlığını destekler, enerji seviyelerini artırır ve dayanıklılığı geliştirir (Asztalos vd., 2009). Ayrıca, kronik hastalıkların riskini azaltmada etkili olabilir. Bunun yanı sıra, rekreasyon etkinlikleri zihinsel sağlık açısından da önemlidir.

Zihinsel enerjiyi yenilemek, zihinsel becerileri geliştirmek ve bilişsel işlevleri artırmak için rekreasyon fırsatları sunar. Yaratıcılığı teşvik eder, özgüveni artırır ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirir. Sosyal sağlık açısından ise, rekreasyon etkinlikleri insanların ortak ilgi alanlarına sahip gruplara katılmasını, yeni insanlarla tanışmasını ve toplumda daha aktif bir rol oynamasını sağlar. Dayanışma ve paylaşım duygusunu güçlendirir, kültürel çeşitliliği teşvik eder ve toplumda hoşgörü ve anlayışı artırır. Ayrıca, sosyal becerilerin geliştirilmesine yardımcı olur ve güçlü sosyal ilişkilerin kurulmasını sağlar (Hillman vd., 2009).

Sonuç olarak, rekreasyon etkinlikleri insan sağlığı ve refahı üzerinde olumlu etkileri olan birçok fayda sağlar. Fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık açısından rekreasyonun önemi ve etkisi bilimsel araştırmalarla desteklenmektedir. Düzenli olarak rekreasyonla uğraşmak, sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürdürmeye katkıda bulunabilir ve genel yaşam kalitesini artırabilir.

### **2.6.1.2. Rekreasyonun Toplumsal ve Çevresel Katkıları**

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek, eğlenmek ve dinlenmek için yaptıkları etkinlikler bütünüdür. Ancak rekreasyonun sadece bireysel faydalarıyla sınırlı olmadığını bilmek önemlidir. Bilimsel araştırmalar, rekreasyonun toplumsal ve çevresel açıdan da önemli katkılara sahip olduğunu göstermektedir (Godbey vd., 2005).

Birçok araştırma, rekreasyonun toplumsal değişimi teşvik etmede nasıl bir rol oynadığını incelemektedir. Örneğin, Freysinger ve vd., (2013) rekreasyonun toplumsal adalet, eşitlik, sosyal bağlar ve toplumsal katılım üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Çalışmaları, rekreasyon etkinliklerinin toplumsal dönüşüm süreçlerinde önemli bir rol oynadığını ve toplumda sosyal adaleti destekleyerek eşitlik ve sosyal bağları güçlendirdiğini göstermektedir.

Rekreasyon etkinliklerinin toplumsal dahil ediciliği teşvik ettiği ve sosyal izolasyonu azalttığı da birçok araştırmada vurgulanmaktadır. Carr ve Young (2012), rekreasyonun sosyal bütünleşmeyi desteklediğini ve dezavantajlı grupların katılımını teşvik ettiğini gösteren bir çalışma yapmışlardır. Bu etkinlikler, insanların bir araya gelmesini, iletişim kurmasını ve sosyal ilişkilerini güçlendirmesini sağlayarak toplumda dayanışma ve paylaşma duygusunu artırır.

Rekreasyon etkinliklerinin çevresel açıdan da önemli bir rolü vardır. Chawla (2006), rekreasyonun doğal dünyaya olan sevgiyi artırarak çevre korumasına katkıda bulunduğunu gösteren bir araştırma yapmıştır. Doğa ile etkileşim ve doğal alanlarda yapılan rekreasyon etkinlikleri, insanların doğayı daha iyi anlamalarını sağlar ve çevre bilincini artırır. Bu etkinlikler, doğal kaynakların sürdürülebilir kullanımını teşvik eder ve çevre dostu uygulamaların yaygınlaşmasına katkıda bulunur.

Sonuç olarak, bilimsel araştırmalar rekreasyonun toplumsal ve çevresel açıdan önemli katkıları olduğunu göstermektedir. Rekreasyon etkinlikleri, toplumsal değişimi teşvik eder, toplumsal bütünleşmeyi destekler ve sosyal adaleti güçlendirir. Aynı zamanda, doğa ile etkileşimi teşvik ederek çevre bilincini artırır ve çevre koruma çabalarına katkıda bulunabilir.

## **2.6.2. Rekreasyon Türleri ve Aktiviteleri**

Rekreasyon türleri ve aktiviteleri, bireylerin ilgi alanlarına, yaşam tarzlarına ve fiziksel yeteneklerine bağlı olarak çeşitlilik gösterir. Rekreasyon aktiviteleri genellikle dört ana kategoriye ayrılır: Fiziksel, sosyal, entelektüel ve sanatsal türleridir.

*Fiziksel rekreasyon*, spor ve egzersiz gibi bedensel aktiviteleri içerir. Bu tür aktiviteler, bireylerin fiziksel sağlıklarını korumalarına ve geliştirmelerine yardımcı olur (Caspersen vd., 1985).

*Sosyal rekreasyon*, bireylerin gruplar halinde katıldığı aktiviteleri içerir. Bu tür aktiviteler, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, yeni insanlarla tanışmalarına ve mevcut ilişkilerini güçlendirmelerine yardımcı olur (Seippel, 2006).

*Entelektüel rekreasyon*, bireylerin zihinsel yeteneklerini ve bilgilerini geliştiren aktiviteleri içerir. Bu tür aktiviteler, kitap okuma, bulmaca çözüme ve strateji oyunları oynama gibi aktiviteleri içerir (Cohen-Gewerc ve Stebbins, 2013).

*Sanatsal rekreasyon*, bireylerin yaratıcılıklarını ifade etmelerine olanak sağlayan aktiviteleri içerir. Bu tür aktiviteler, resim yapma, müzik yapma ve dans etme gibi aktiviteleri içerir (Stebbins, 2001).

Sonuç olarak, rekreasyon aktiviteleri, bireylerin fiziksel, sosyal, entelektüel ve sanatsal yönlerini geliştirmelerine yardımcı olur. Bu nedenle, rekreasyonun bireylerin genel yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

### **2.6.2.1. Spor ve Fiziksel Aktiviteler**

Spor ve fiziksel aktiviteler, bireylerin genel sağlıklarını korumaları ve geliştirmeleri için önemli bir rol oynar. Caspersen vd., (1985) tarafından yapılan bir araştırmada, düzenli fiziksel aktivitenin kalp hastalığı, obezite, diyabet ve bir dizi diğer sağlık sorunu riskini azalttığı belirtilmiştir. Fiziksel aktivite ayrıca ruh hali ve genel yaşam kalitesini de artırabilir. Spor, özellikle takım sporları, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Seippel (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, sporun sosyal sermayeyi artırarak topluluk bağlarını güçlendirdiği bulunmuştur. Ayrıca, sporcular genellikle liderlik, takım çalışması ve problem çözüme gibi beceriler geliştirir.

Fiziksel aktiviteler, geniş bir yelpazeyi kapsar. Yürüyüş, koşu, bisiklet sürme ve yüzme gibi aerobik aktiviteler, kalp ve akciğer sağlığını iyileştirirken, ağırlık kaldırma ve direnç eğitimi kas kuvvetini ve dayanıklılığını artırabilir (Garber vd., 2011). Yoga ve pilates gibi aktiviteler, esnekliği artırabilir ve stresi azaltabilir. Fiziksel aktivitenin bireyler üzerindeki olumlu etkileri, yaş, cinsiyet veya fiziksel yetenek durumu ne olursa olsun genellikle geçerlidir. Ancak, her bireyin ihtiyaçları ve yetenekleri farklı olduğu için, fiziksel aktivite programları bireye özgü olmalıdır (Bouchard ve Shephard, 1994). Kısacası, spor ve fiziksel aktiviteler, bireylerin fiziksel ve mental sağlıklarını iyileştirmelerine, sosyal becerilerini geliştirmelerine ve genel yaşam kalitesini artırmalarına yardımcı olur.

#### **2.6.2.2. Kültürel ve Sanatsal Etkinlikler**

Rekreasyon, sadece fiziksel ve sosyal yönleri geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda kültürel ve sanatsal becerileri de geliştirir. Kültürel ve sanatsal etkinliklere katılmak, bireylerin yaratıcılıklarını ifade etmelerine, yeni beceriler öğrenmelerine ve farklı kültürleri ve sanat formlarını anlamalarına yardımcı olabilir.

Kültürel rekreasyon, müzeleri ve tarihi yerleri ziyaret etmek, yerel festivallere ve etkinliklere katılmak ve farklı kültürel gelenekleri öğrenmek gibi aktiviteleri içerebilir. Bu tür etkinlikler, bireylerin kültürel farkındalıklarını artırır ve kültürlerarası anlayışı teşvik eder (Kim vd., 2012).

Sanatsal rekreasyon, resim yapma, müzik yapma, dans etme ve tiyatro gibi yaratıcı etkinlikleri içerir. Stebbins (2001) tarafından yapılan bir araştırmada, sanatsal etkinliklere katılan bireylerin, yaratıcılıklarını ifade etme ve kendilerini sanatsal bir şekilde ifade etme

yeteneklerini geliştirdikleri bulunmuştur. Ayrıca, sanatsal rekreasyon, bireylerin duygusal sağlıklarını iyileştirebilir ve stresi azaltabilir. Cohen-Gewerc ve Stebbins (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, sanatın terapötik bir araç olarak kullanılabilmesi ve bireylerin duygusal dengelerini korumalarına yardımcı olabileceği belirtilmiştir. Sonuç olarak, kültürel ve sanatsal rekreasyon, bireylerin yaratıcılıklarını ifade etmelerine, kültürel farkındalıklarını artırmalarına ve genel yaşam kalitesini iyileştirmelerine yardımcı olur.

### **2.6.2.3. Doğa ve Açık Hava Aktiviteleri**

Doğa ve açık hava aktiviteleri, rekreasyonun önemli bir parçasıdır ve bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını iyileştirmeye yardımcı olabilir. Bu tür aktiviteler, doğa yürüyüşleri, kamp, balıkçılık, kuş gözlemciliği, dağcılık, kano ve kayak gibi çeşitli etkinlikleri içerir (Tanner, 1980).

*Fiziksel sağlık açısından*, doğa ve açık hava aktiviteleri, düzenli fiziksel aktivite sağlar ve bu da kalp sağlığını iyileştirir, kilo kontrolüne yardımcı olur ve genel fiziksel sağlığı destekler (Pretty vd., 2007). Ayrıca, bu tür etkinlikler genellikle bireylerin motor becerilerini ve fiziksel yeteneklerini geliştirir.

*Zihinsel ve duygusal sağlık açısından*, doğa ile etkileşim, stresi azaltabilir, ruh hali ve yaşam kalitesini iyileştirebilir ve bireylerin doğayla daha derin bir bağlantı kurmasını sağlar (Kaplan, 1995). Ayrıca, doğa ve açık hava aktiviteleri genellikle bireylerin problem çözme becerilerini ve yaratıcılıklarını geliştirir. Doğa ve açık hava aktiviteleri, ayrıca çevresel farkındalığı artırabilir ve sürdürülebilirlik konusunda bilinçlendirme sağlar. Bu tür etkinlikler, bireylerin doğal çevreyi koruma ve koruma konusunda daha fazla bilgi ve anlayış kazanmalarına yardımcı olabilir (Tanner, 1980). Sonuç olarak, doğa ve açık hava aktiviteleri, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını iyileştirmelerine ve çevresel farkındalıklarını artırmalarına yardımcı olur.

### **2.6.2.4. Hobi ve El Becerileri Temelli Aktiviteler**

Hobi ve el becerileri temelli aktiviteler, bireylerin kişisel yeteneklerini ve becerilerini geliştirebilecekleri, aynı zamanda stresi azaltabilecekleri ve yaşam kalitelerini artıracabilecekleri önemli bir rekreasyon formudur (Kelly, 1983).

Bu tür aktiviteler, geniş bir yelpazeyi kapsar. Örneğin, el işi yapma ve model yapımı, bireylerin ince motor becerilerini ve detaylara dikkat etme yeteneklerini geliştirir. Bu tür aktiviteler aynı zamanda sabır ve odaklanma gerektirir, bu da bireylerin bu yeteneklerini geliştirebilir (Kelly, 1983).

Bahçe işleri, bireylerin doğa ile etkileşime geçmesini sağlar ve aynı zamanda fiziksel aktivite sağlar. Bahçe işleri ayrıca, bitkilerin büyüme ve gelişme süreçlerini anlama ve çevresel farkındalığı artırma fırsatı sunar (Kaplan, 1973).

Yemek pişirme ve fırıncılık, bireylerin yaratıcılıklarını ifade etmelerini ve aynı zamanda beslenme ve sağlıklı yemek yapma konusunda bilgi ve beceri kazanmalarını sağlar (Larson vd., 2006).

Fotoğrafçılık, bireylerin görsel estetik ve teknik becerilerini geliştirebilir ve aynı zamanda bireylerin çevrelerini farklı bir perspektiften görmelerini sağlar (Zakia, 1997).

Müzik yapma, bireylerin yaratıcılıklarını ifade etmelerini ve aynı zamanda ritim ve melodiyi anlama becerilerini geliştirmelerini sağlar. Müzik, ayrıca bireylerin duygusal ifade ve duygusal düzenleme yeteneklerini geliştirebilir (Hargreaves vd., 2002).

Sonuç olarak, hobi ve el becerileri temelli aktiviteler, bireylerin kişisel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunur, stresi azaltır ve genel yaşam kalitesini artırır. Bu tür aktiviteler, bireylerin yeteneklerini ve becerilerini genişletmeleri için önemli bir fırsat sunar.

#### **2.6.2.5. Rekreasyonda Cinsiyet, Meslek ve Demografik Farklılıklar**

Rekreasyon, bireylerin yaşam kalitesini artırmak, stresi azaltmak ve genel sağlıklarını iyileştirmek için kritik bir rol oynar. Ancak, rekreasyon tercihleri ve katılımı, cinsiyet, meslek ve demografik özellikler gibi bir dizi faktör tarafından etkilenir. Bu faktörlerin anlaşılması, rekreasyon hizmetlerinin ve programlarının daha etkili bir şekilde tasarlanmasına ve sunulmasına yardımcı olabilir. Son on yılda yapılan araştırmalar, bu farklılıkların daha da belirginleştiğini göstermiştir.

Cinsiyet, rekreasyon tercihlerinde ve katılımında önemli bir faktördür. Geleneksel olarak, erkekler genellikle daha rekabetçi ve fiziksel sporlara yönelirken, kadınlar genellikle daha sosyal ve yaratıcı etkinlikleri tercih ederler (Henderson ve Hickerson, 2007). Ancak, toplumun cinsiyet normları ve rolleri değiştiğinde, kadınların da geleneksel olarak erkekler tarafından egemen olan sporlara ve aktivitelere katılımı artmıştır (Aitchison, 2005). Bu, kadınların spor ve fiziksel aktivite alanındaki rollerinin genişlediğini ve toplumun cinsiyet beklentilerinin evrildiğini göstermektedir.

Meslek, bireylerin rekreasyon tercihlerini ve katılımlarını da etkiler. Meslek grupları arasında belirgin farklılıklar gözlemlenmiştir. Örneğin, fiziksel emek gerektiren işlerde çalışan bireyler genellikle daha az fiziksel aktiviteye dayalı rekreasyon etkinliklerini tercih ederken, masa başı işlerde çalışan bireyler genellikle daha aktif rekreasyon etkinliklerini tercih ederler (Son vd., 2008). Bu, bireylerin iş yaşamlarındaki fiziksel aktivite düzeylerinin, boş zamanlarında hangi tür aktivitelere yönelik tercihleri etkilediğini göstermektedir.

Demografik özellikler, özellikle yaş ve etnik köken gibi faktörler, rekreasyon tercihlerini önemli ölçüde etkiler. Gençler genellikle daha enerjik ve rekabetçi etkinliklere yönelirken, yaşlılar genellikle daha rahat ve sosyal etkinlikleri tercih ederler (Raymore, 2002). Etnik ve kültürel farklılıklar da rekreasyon tercihlerini etkileyebilir. Farklı kültürel gruplar genellikle farklı etkinliklere değer verirler ve bu, rekreasyon tercihlerinde ve katılımında farklılıklara yol açar (Stodolska ve Yi-Kook, 2005).

Sonuç olarak, rekreasyon aktiviteleri ve tercihlerinin cinsiyet, meslek ve demografik özelliklere göre değişiklik gösterdiği görülmektedir. Bu farklılıkların anlaşılması, rekreasyon hizmetlerinin ve programlarının daha etkili bir şekilde tasarlanmasına ve sunulmasına yardımcı olabilir. Ancak, bu farklılıkların tam olarak anlaşılması ve değerlendirilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu, rekreasyon hizmetlerinin, bireylerin benzersiz ihtiyaçlarına ve tercihlerine daha iyi hizmet etmek için nasıl uyarlanabileceğini belirlemeye yardımcı olacaktır.

#### **2.6.2.6. Cinsiyetin Rekreasyon Tercihleri ve Katılım Üzerindeki Etkileri**

Son on yılda yapılan çalışmalar, cinsiyetin rekreasyonel etkinliklere katılım ve tercihler üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu göstermiştir. İlgili literatür incelendiğinde, bazı çalışmalar dikkat çekmektedir. Örneğin, Walker ve vd., (2017) Leisure Sciences dergisinde yayınlanan makalesi, cinsiyetin park ve rekreasyon alanlarına katılımı etkileyen bir faktör olduğunu belirtmiştir. Bu çalışma, erkeklerin genellikle daha rekabetçi ve fiziksel olarak zorlu etkinliklere yöneldiğini, kadınların ise daha çok sosyal ve kültürel etkinliklere katıldığını göstermiştir. Bunun yanı sıra, Jun ve Kyle'ın (2011) Journal of Leisure Research dergisinde yayınlanan bir çalışması, cinsiyetin sadece rekreasyonel etkinliklere katılımı değil, aynı zamanda bu etkinliklerin hangi saatlerde gerçekleştirildiğini de etkilediğini belirtmiştir. Bu çalışma, erkeklerin genellikle akşam saatlerinde, kadınların ise genellikle gündüz saatlerinde rekreasyonel etkinliklere katıldığını göstermiştir. Son olarak, Son ve diğerlerinin (2008) Journal of Leisure Research dergisinde yayınlanan bir çalışmasında, cinsiyetin doğa temelli rekreasyonel etkinliklere katılımı etkileyen bir faktör olduğunu belirtmiştir. Bu çalışma, erkeklerin genellikle avcılık, balıkçılık ve dağcılık gibi etkinliklere, kadınların ise genellikle yürüyüş, piknik ve doğa fotoğrafçılığı gibi etkinliklere katıldığını bulmuştur.

#### **2.6.2.7. Mesleklerin Rekreasyon Zaman ve Erişimi Üzerine Etkileri**

Mesleklerin, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımı ve erişimi üzerinde önemli bir etkisi olduğuna dair literatürde birçok çalışma bulunmaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalar, mesleğin hem rekreasyonel etkinliklere ayrılan zamanı hem de bu etkinliklere erişimi belirleyen bir faktör olduğunu göstermiştir. Örneğin, Chatzitheochari ve Arber'in (2012) Acta Sociologica dergisinde yayınlanan çalışması, mesleğin rekreasyonel etkinliklere ayrılan zamanı belirlemede önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu çalışma, yoğun çalışma saatlerine sahip olan bireylerin boş zaman aktivitelerine daha az zaman ayırabildiklerini göstermiştir. Bunun yanı sıra, Bell ve vd., (2014) Health & Place dergisinde yayınlanan bir çalışması, mesleğin rekreasyonel etkinliklere erişimi etkilediğini belirtmiştir. Bu çalışma, düşük gelirli meslek gruplarının, yüksek maliyetli rekreasyonel etkinliklere erişimde zorluk yaşadığını bulmuştur. Ayrıca, Scott ve Munson'un (2016) Leisure Sciences dergisinde yayınlanan bir çalışması, mesleğin rekreasyonel etkinlik tercihlerini de etkilediğini göstermiştir. Bu çalışma, bireylerin mesleki rollerinin, rekreasyonel etkinliklerde aradıkları deneyimleri şekillendirdiğini bulmuştur. Son olarak, Siegenthaler ve Gonzalez'un (1997) Journal of Leisure Research dergisinde yayınlanan bir çalışması, mesleğin rekreasyonel etkinliklere katılımı etkileyen bir faktör olduğunu belirtmiştir. Bu

çalışma, yoğun iş yüküne sahip bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımının genellikle daha düşük olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, Bittman ve Wajcman'ın (2000) British Journal of Sociology dergisinde yayınlanan çalışması, teknoloji ve bilgi tabanlı mesleklerin, rekreasyonel etkinliklere katılımı sınırlayabileceğini ortaya koymuştur. Bu çalışma, bu tür mesleklerde çalışan bireylerin, işlerini evlerine taşıma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve bu durumun boş zamanlarının azalmasına neden olduğunu belirtmiştir.

Newman ve diğerlerinin (2014) Journal of Personality and Social Psychology dergisinde yayınlanan bir çalışması, mesleğin, rekreasyonel etkinliklere erişim konusunda önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Bu çalışma, yüksek statülü mesleklerde çalışan bireylerin, daha geniş bir yelpazede rekreasyonel etkinliklere erişim imkanına sahip olduğunu bulmuştur.

Sonuç olarak, mesleğin, rekreasyonel etkinliklere katılım ve tercihler üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu gösteren birçok araştırma bulunmaktadır. Ancak, bu etkinin tam kapsamını anlamak ve rekreasyon hizmetlerinin tasarımına ve sunumuna daha etkin bir şekilde yansıtılabilmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

#### **2.6.2.8. Yaş Gruplarının Rekreasyon Tercihleri ve Aktiviteleri Üzerindeki Etkileri**

Rekreasyonel etkinlikler ve tercihler, yaş grupları arasında önemli farklılıklar gösterebilir. Bu farklılıklar, yaşa bağlı olarak değişen fiziksel kapasite, ilgi alanları ve yaşam tarzlarından kaynaklanabilir. Örneğin, genç bireyler genellikle daha enerjik ve rekabetçi aktivitelere yönelirken, yaşlı bireyler daha sakin ve sosyal etkinlikleri tercih edebilirler.

Çocuklar ve gençler genellikle, enerjilerini atabilecekleri, sosyal becerilerini geliştirebilecekleri ve yeni şeyler öğrenebilecekleri etkinliklere yönelirler. Bu grup genellikle spor aktiviteleri, sanat ve el işi aktiviteleri, doğa keşifleri ve grup oyunlarına ilgi gösterir (Son vd., 2008).

Yetişkinler ise genellikle iş ve aile sorumluluklarına denge sağlayabilecekleri rekreasyonel etkinliklere yönelirler. Bu etkinlikler genellikle spor, sosyal etkinlikler, hobi ve sanat aktiviteleri, seyahat ve doğa aktivitelerini içerir. Yetişkinler genellikle kendi ilgi alanlarına ve kişisel hedeflerine uygun aktiviteleri tercih ederler (Nimrod ve Shrira, 2016).

Yaşlı bireylerin rekreasyonel etkinlik tercihleri genellikle sağlık ve fiziksel kapasiteye bağlı olarak değişir. Bu grup genellikle yürüyüş, bahçe işleri, el işleri, sosyal grup etkinlikleri ve hafif spor etkinliklerine yönelir. Ancak, yaşlı bireyler genellikle sağlık sorunları veya ulaşım zorlukları nedeniyle bazı rekreasyonel etkinliklere erişimde zorluk yaşayabilirler (Siegenthaler ve Gonzalez, 1997).

Yaşın, rekreasyonel etkinliklere katılımı ve tercihleri üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu gösteren birçok çalışma vardır. Bu çalışmalar, yaşın, bireylerin rekreasyonel etkinliklere ne kadar zaman ayırabileceklerini ve hangi etkinlikleri tercih edeceklerini belirleyen bir faktör olduğunu bulmuştur (Mannell ve Kleiber, 1997).

Sonuç olarak, yaş, rekreasyonel etkinliklere katılım ve tercihler üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir. Bu etki, rekreasyon hizmetlerinin tasarımı ve sunumu için önemli bir dikkate alınması gereken faktördür.

### **2.6.3. Dünya Geneline Rekreasyon ve Spor Gelişimi**

Rekreasyon ve spor, insanlık tarihi boyunca sürekli bir evrim ve dönüşüm içinde olmuştur. Bu evrim, toplumların sosyal, ekonomik ve teknolojik değişimlerine paralel olarak gerçekleşmiştir.

Antik dönemlerde, rekreasyon ve spor, dini ritüeller ve toplumsal kutlamaların bir parçasıydı. Örneğin, Antik Yunanistan'da düzenlenen Olimpiyat Oyunları, dini bir festival ve spor müsabakalarını bir araya getiren bir etkinlikti. Bu etkinlikler, toplumlar arasında birlik ve dayanışmayı teşvik ederken, bireylerin fiziksel yeteneklerini de geliştiriyordu (Kyle, 2007).

Endüstri Devrimi'nin ardından, rekreasyon ve spor etkinliklerine katılım artmıştır. İşçi sınıfının artan boş zamanları ve ulaşım teknolojilerinin gelişmesi, bu alandaki etkinliklere daha geniş kitlelerin erişimini mümkün kılmıştır. Ayrıca, bu dönemde, spor, rekabetçi bir endüstri haline gelmiş ve profesyonel spor organizasyonları ortaya çıkmıştır (Mason, 2006). Birinci yüzyıl boyunca, rekreasyon ve spor, bireylerin fiziksel sağlığını koruma ve stresi azaltma yöntemi olarak kabul edilmiştir. Bu dönemde, spor, ulusal kimlik ifadesi ve uluslararası ilişkileri güçlendirme aracı olarak kullanılmıştır (Houlihan, 2003).

Günümüzde, rekreasyon ve spor, küresel bir endüstri haline gelmiştir. Teknoloji ve bilimin ilerlemesi, bu alanda hızlı bir gelişme ve değişime yol açmıştır. Örneğin, e-sporlar ve dijital fitness platformları gibi yeni spor ve rekreasyon biçimleri ortaya çıkmıştır (Jenny vd., 2017). Bu tarihsel süreç boyunca, rekreasyon ve sporun, toplumların yaşam tarzlarını, sağlık anlayışlarını ve sosyal ilişkilerini şekillendiren önemli bir etkisi olmuştur. Bu gelişim, rekreasyon ve sporun, bireysel yaşam kalitesini ve toplumsal kalkınmayı destekleyen önemli bir sektör haline geldiğini göstermektedir.

### **2.6.3.1. Dünya Geneline Rekreasyon ve Spor Trendleri**

Rekreasyon ve spor trendleri, küresel ölçekte incelendiğinde, son yıllarda bir dizi önemli değişiklik ve dönüşüm gözlemlenmiştir. Bu değişiklikler, teknolojik ilerlemeler, demografik değişimler ve sosyal değerlerdeki değişiklikler gibi bir dizi faktörün sonucudur. Bu makalede, küresel rekreasyon ve spor trendlerini, bilimsel literatür ve istatistiklere dayanarak detaylı bir şekilde inceleyeceğiz.

Birincil trendlerden biri, teknolojinin spor ve rekreasyon alanına olan etkisidir. Teknoloji, spor ve rekreasyon etkinliklerinin nasıl gerçekleştirildiğini, izlendiğini ve tüketildiğini önemli ölçüde değiştirmiştir. Örneğin, son yıllarda e-sporlar ve dijital fitness platformları gibi yeni spor ve rekreasyon biçimleri ortaya çıkmıştır (Jenny vd., 2017). Bu trend, özellikle genç nüfus arasında popüler olmuştur. Örneğin, 2020 yılında, dünya genelinde yaklaşık 495 milyon kişinin e-sporları izlediği ve bu sektörün 1,1 milyar dolarlık bir gelir elde ettiği tahmin ediliyor (URL-9, 2020).

Bir başka önemli trend, sağlıklı yaşam ve wellness trendlerinin spor ve rekreasyon sektörüne olan etkisidir. Bu trend, özellikle fitness, yoga, pilates ve outdoor sporları gibi etkinliklerin popülerliğindeki artışla görülebilir. Örneğin, Amerika'da 2020 yılında 64 milyon kişinin bir fitness kulübüne üye olduğu ve bu sayının 2030 yılına kadar 71 milyona çıkması bekleniyor (URL-6, 2020).

Ayrıca, yaşlanan nüfusun spor ve rekreasyon tercihlerine olan etkisi de önemli bir trenddir. Yaşlı bireylerin aktif yaşam tarzlarını sürdürme ve sosyal bağlantılarını koruma isteği, bu grup için özel olarak tasarlanmış spor ve rekreasyon etkinliklerinin artmasına yol açmıştır.

Örneğin, Avustralya’da, 65 yaş ve üzeri bireylerin %83’ü haftada en az bir kez fiziksel aktivite gerçekleştirdiğini belirtmiştir (URL-1, 2020).

Sonuç olarak, küresel rekreasyon ve spor trendleri, teknolojik ilerlemeler, demografik değişimler ve sosyal değerlerdeki değişiklikler gibi bir dizi faktörün sonucunda sürekli bir evrim ve dönüşüm içindedir. Bu trendler, spor ve rekreasyon sektörünün gelecekte nasıl şekilleneceğine dair önemli ipuçları sağlar.

### **2.6.3.2. Örnek Ülkelerdeki Rekreasyon ve Spor Politikaları Uygulamaları**

Ülkelerin rekreasyon ve spor politikaları, sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek, toplumsal bağları güçlendirmek ve sporun sosyal, ekonomik ve sağlık yararlarını maksimize etmek amacıyla oluşturulmuş stratejilerdir. Bu yazıda, örnek ülkelerden bazılarının rekreasyon ve spor politikalarına odaklanarak, bu politikaların nasıl uygulandığına ve sonuçlarının ne olduğuna dair detaylı bir analiz sunacağız. Bu analiz, bilimsel kaynaklara dayanarak gerçekleştirilecektir.

İsveç, toplumun genel sağlığını ve refahını artırmak için kapsamlı bir rekreasyon ve spor politikası uygulamaktadır. Halka yönelik spor etkinliklerinin teşvik edilmesi, spor tesislerinin erişilebilirliğinin artırılması ve fiziksel aktivitenin okullarda ve işyerlerinde teşvik edilmesi gibi önlemler alınmaktadır. Bu politikaların sonuçları, İsveç’teki obezite oranlarının düşük olması, halkın aktif bir yaşam tarzını benimsemesi ve spor endüstrisinin büyümesidir (Ekblom-Bak, 2017).

Kanada, rekreasyon ve spor politikalarını çeşitlilik, kapsayıcılık ve sürdürülebilirlik prensipleri üzerine inşa etmektedir. Ülke genelindeki spor etkinliklerine erişimi artırmak için altyapı geliştirme, topluluk tabanlı spor programları ve çeşitli grupları hedefleyen teşvikler gibi önlemler alınmaktadır. Bu politikaların sonuçları, Kanada’daki spor katılımının artması, toplumsal bağların güçlenmesi ve sosyal eşitsizliklerin azalmasıdır (URL-3, 2015).

Yeni Zelanda, rekreasyon ve spor politikalarını toplumun her kesimini kapsayacak şekilde tasarlamaktadır. Halka açık yeşil alanların korunması, spor tesislerinin iyileştirilmesi ve çeşitli spor etkinliklerinin teşvik edilmesi gibi önlemler alınmaktadır. Ayrıca, Maori kültürünün spor etkinliklerine entegrasyonu ve yerli halkın katılımının teşvik edilmesi gibi

özel politikalar da uygulanmaktadır. Bu politikaların sonuçları, Yeni Zelanda'da aktif bir yaşam tarzının yaygınlaşması, toplumsal bağların güçlenmesi ve kültürel çeşitliliğin kutlanmasıdır (Zealand, 2015).

Norveç, rekreasyon ve spor politikalarını çevre sürdürülebilirliği, sağlık teşviki ve toplumsal eşitlik prensipleri üzerine inşa etmektedir. Ülke genelindeki doğal alanların korunması, spor etkinliklerinin çeşitlendirilmesi ve halka yönelik spor programlarının teşvik edilmesi gibi önlemler alınmaktadır. Bu politikaların sonuçları, Norveç'teki obezite oranlarının düşük olması, doğal alanların korunması ve toplumsal eşitlikte ilerleme kaydedilmesidir (Bergsgard vd., 2016).

Avustralya, rekreasyon ve spor politikalarını toplumun genel sağlığını teşvik etmek, spor katılımını artırmak ve spor endüstrisini desteklemek amacıyla oluşturmuştur. Spor tesislerinin iyileştirilmesi, spor etkinliklerinin teşvik edilmesi ve toplum tabanlı spor programlarının desteklenmesi gibi önlemler alınmaktadır. Bu politikaların sonuçları, Avustralya'da yüksek spor katılımı, toplumun genel sağlık durumunun iyileşmesi ve spor endüstrisinin büyümesidir (URL-2, 2015).

Japonya, rekreasyon ve spor politikalarını toplumun sağlığını teşvik etmek, spor kültürünü geliştirmek ve spor endüstrisini desteklemek amacıyla oluşturmuştur. Spor tesislerinin iyileştirilmesi, spor etkinliklerinin teşvik edilmesi ve okullarda sporun öneminin vurgulanması gibi önlemler alınmaktadır. Bu politikaların sonuçları, Japonya'da yüksek spor katılımı, sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesi ve spor endüstrisinin büyümesidir (URL-7, 2020).

Almanya, rekreasyon ve spor politikalarını çocukluk çağından itibaren spor katılımını teşvik etmek, spor altyapısını geliştirmek ve sporun toplumsal entegrasyonunu sağlamak amacıyla oluşturmuştur. Okullarda sporun önemi vurgulanmakta, spor kulüplerine ve tesislere destek verilmektedir. Bu politikaların sonuçları, Almanya'da yüksek spor katılımı, gençlerin sosyal becerilerini geliştirmesi ve sporun toplumsal birleştirici gücünün artmasıdır (URL-5, 2018).

Amerika Birleşik Devletleri, rekreasyon ve spor politikalarını toplumun genel sağlığını iyileştirmek, spor katılımını artırmak ve spor endüstrisini desteklemek amacıyla

oluşturmuştur. Halka açık parkların ve spor tesislerinin geliştirilmesi, okullarda sporun teşvik edilmesi ve toplum tabanlı spor programlarının desteklenmesi gibi önlemler alınmaktadır. Bu politikaların sonuçları, Amerika Birleşik Devletleri'nde yüksek spor katılımı, obezite oranlarının azalması ve spor endüstrisinin büyümesidir (URL-11, 2018).

İngiltere, rekreasyon ve spor politikalarını toplumun genel sağlığını teşvik etmek, spor katılımını artırmak ve spor endüstrisini desteklemek amacıyla oluşturmuştur. Spor tesislerinin iyileştirilmesi, toplum tabanlı spor programlarının desteklenmesi ve sporun okullarda ve işyerlerinde teşvik edilmesi gibi önlemler alınmaktadır. Bu politikaların sonuçları, İngiltere'de yüksek spor katılımı, sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesi ve spor endüstrisinin büyümesidir (URL-10, 2016).

Fransa, rekreasyon ve spor politikalarını toplumun genel sağlığını teşvik etmek, spor katılımını artırmak ve spor endüstrisini desteklemek amacıyla oluşturmuştur. Spor tesislerinin iyileştirilmesi, spor etkinliklerinin teşvik edilmesi ve toplum tabanlı spor programlarının desteklenmesi gibi önlemler alınmaktadır. Bu politikaların sonuçları, Fransa'da yüksek spor katılımı, sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesi ve spor endüstrisinin büyümesidir (URL-8, 2019).

İspanya, rekreasyon ve spor politikalarını toplumun genel sağlığını teşvik etmek, spor katılımını artırmak ve spor endüstrisini desteklemek amacıyla oluşturmuştur. Spor tesislerinin iyileştirilmesi, spor etkinliklerinin teşvik edilmesi ve toplum tabanlı spor programlarının desteklenmesi gibi önlemler alınmaktadır. Bu politikaların sonuçları, İspanya'da yüksek spor katılımı, sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesi ve spor endüstrisinin büyümesidir (URL-4, 2019).

Rekreasyon ve spor politikaları, ülkelerin sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek, toplumsal bağları güçlendirmek ve sporun sosyal, ekonomik ve sağlık yararlarını maksimize etmek amacıyla önemli bir rol oynamaktadır. Çeşitli ülkelerde uygulanan bu politikalar, spor katılımını artırırken obezite oranlarını azaltmak, toplumsal eşitsizlikleri azaltmak ve spor endüstrisini desteklemek gibi olumlu sonuçlar doğurmuştur. Bilimsel kaynaklara dayanan bu analiz, rekreasyon ve spor politikalarının önemini vurgulamakta ve ülkelerin bu politikaları nasıl uyguladığını göstermektedir. Bu politikaların başarısı, toplumun sağlık ve

refahına olumlu bir etki yapmakta ve sporun birleştirici gücünü ortaya çıkarmaktadır (Birol ve Karaküçük, 2014).

#### **2.6.4. Türkiye’deki Rekreasyon ve Spor Alanları ve Tesisleri**

Türkiye, rekreasyon ve spor alanlarının geliştirilmesine büyük önem veren bir ülkedir. Son yıllarda belediyeler, yerel yönetimler ve spor federasyonları tarafından yapılan yatırımlarla yeni tesisler inşa edilmiş ve mevcut tesislerin bakımı sağlanmıştır. Bu yatırımlar, toplumun sağlıklı yaşam tarzını benimsemesine ve boş zamanlarını aktif bir şekilde değerlendirmesine olanak sağlamaktadır (URL-12, 2020).

İstanbul, rekreasyon ve spor alanları konusunda öne çıkan bir şehirdir. Büyük parklar, yeşil alanlar, spor kompleksleri ve sahil bölgeleri, insanlara çeşitli spor aktiviteleri yapma imkânı sunmaktadır. İstanbul Belediye Rekreasyon ve Spor Planı, şehirdeki bu alanların etkin kullanımını ve sürdürülebilirliğini sağlamak için stratejiler belirlemiştir (URL-12, 2020).

Türkiye’nin doğal güzellikleri, rekreasyon ve spor alanları için ideal bir ortam sunmaktadır. Dağcılık, yürüyüş, kampçılık ve su sporları gibi açık hava etkinlikleri, yerli ve yabancı turistlerin ilgisini çekmektedir. Türkiye Turizm Raporu, bu tür etkinliklerin turizm sektörüne önemli katkılar sağladığını belirtmektedir (URL-12, 2020).

Üniversiteler, öğrencilerin spor yapma imkanlarını artırmak için önemli bir rol oynamaktadır. Kampüslerdeki spor kompleksleri, öğrencilere çeşitli spor dallarında faaliyetlere katılma ve rekabet etme fırsatı sunmaktadır. Türkiye Üniversite Sporları Raporu, üniversitelerin spor alanında gençleri teşvik etmek ve yetenekleri keşfetmek için önemli bir platform olduğunu vurgulamaktadır (URL-12, 2020).

Engelli bireylerin spor yapma imkanlarına erişimini sağlamak da Türkiye’de önemli bir hedef haline gelmiştir. Engelli spor tesisleri ve programları, engelli bireylerin fiziksel aktivitelere katılmasını ve sosyal etkileşimlerini artırmasını desteklemektedir. Türkiye Engelli Spor Raporu, bu alanın daha da geliştirilmesi gerektiğini ve engelli bireylerin spor yapma imkanlarının genişletilmesi için çalışmaların devam ettiğini belirtmektedir (URL-12, 2020).

Rekreasyon ve spor alanlarının geliştirilmesi, toplumun genel sağlığını ve refahını desteklemenin yanı sıra sosyal bağları güçlendirme ve yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahiptir. Türkiye Sağlık ve Spor Raporu, bu alanlara yapılan yatırımların artmasıyla daha fazla insanın spor yapma imkanına erişebileceğini ve toplumun genel sağlık durumunun olumlu yönde etkileneceğini vurgulamaktadır (URL-12, 2020).

Türkiye’deki rekreasyon ve spor alanlarının geliştirilmesine örnek olarak Belgrad Ormanı gibi doğal alanlar gösterilebilir. Belgrad Ormanı, İstanbul’da yer alması ve geniş yeşil alanlarıyla dikkat çeken bir rekreasyon alanıdır. Ormanda bulunan yürüyüş parkurları, doğa severlere doğal güzelliklerle dolu bir ortamda yürüyüş yapma imkânı sunmaktadır. Bu parkurlar, ziyaretçilere hem fiziksel aktivite yapma hem de doğayla iç içe olma fırsatı vermektedir.

Bir diğer örnek olarak, İstanbul’da yer alan Fenerbahçe Parkı ve Sahili gösterilebilir. Bu alan, geniş bir yeşil alanın yanı sıra plaj, spor sahaları, yürüyüş ve bisiklet yolları gibi çeşitli aktivitelere olanak sağlamaktadır. Fenerbahçe Parkı ve Sahili hem spor yapmayı sevenler hem de dinlenmek ve doğayla iç içe olmak isteyenler için ideal bir seçenektir.

Kapadokya’da yer alan Göreme Milli Parkı, doğal güzellikleriyle ünlü olmasının yanı sıra trekking ve dağcılık gibi açık hava sporlarına da olanak sağlamaktadır. Aynı şekilde, Antalya’da yer alan Kemer Tabiat Parkı, yürüyüş parkurları, bisiklet yolları ve kamp alanlarıyla ziyaretçilere aktif bir rekreasyon deneyimi sunmaktadır (Şahbaz ve Altınay, 2015).

Diğer bir örnek olarak, Ankara’da yer alan Eymir Gölü ve Mogan Gölü gösterilebilir. Bu göller, doğal güzellikleriyle ünlü olmasının yanı sıra su sporlarına da olanak sağlamaktadır. Sörf, yelken, kano gibi su sporlarına ilgi duyanlar için bu göller ideal bir seçenektir. Aynı zamanda, göl çevresinde bulunan yürüyüş parkurları ve bisiklet yolları da rekreasyon aktiviteleri için kullanılabilir.

Türkiye’nin diğer bölgelerinde de rekreasyon ve spor alanlarına yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Örneğin, Antalya’da yer alan Konyaaltı Sahili, plaj aktiviteleri, yürüyüş ve

koşu parkurları, bisiklet yolları gibi birçok farklı aktiviteye olanak sağlamaktadır. Ayrıca, Bursa’da yer alan Uludağ, kış sporları için popüler bir destinasyon olmasının yanı sıra yaz aylarında da doğa yürüyüşleri, dağ bisikleti gibi aktivitelere ev sahipliği yapmaktadır. Bu örnekler, Türkiye’nin farklı bölgelerindeki rekreasyon ve spor alanlarının çeşitliliğini ve zenginliğini göstermektedir. Bu alanlara yapılan yatırımlar, toplumun sağlıklı yaşam tarzını benimsemesine ve boş zamanlarını aktif bir şekilde değerlendirmesine olanak sağlamaktadır. Türkiye’nin rekreasyon ve spor alanlarına yönelik çalışmalarını sürdürmesi, toplumun genel sağlığını ve refahını desteklemeye devam etmesi önemlidir.

#### **2.6.4.1. Rekreasyon ve Spor Faaliyetlerine Katılım ve Popülerlik**

Türkiye’de rekreasyon ve spor faaliyetlerine katılım ve popülerlik, çeşitli faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterir. Bu faaliyetler, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştiren, sosyal ilişkilerini güçlendiren ve yaşam kalitelerini artıran önemli unsurlardır. Türkiye’de sporun popülerliği, geleneksel sporlardan modern spor dallarına kadar geniş bir yelpazeye yayılmış durumdadır (Gül ve Kara, 2019).

##### ***Popüler Spor Dalları***

Türkiye’de futbol, en popüler spor dalı olarak öne çıkar. Süper Lig ve diğer yerel ligler, yıl boyunca milyonlarca taraftarı peşinden sürükler. Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) tarafından düzenlenen maçlar, ulusal ve uluslararası alanda büyük ilgi görür.

Basketbol, Türkiye Basketbol Federasyonu (TBF) tarafından düzenlenen Türkiye Basketbol Süper Ligi, ülkede basketbola olan ilgiyi yansıtan önemli bir ligdir. Ayrıca, Türkiye’nin EuroLeague gibi uluslararası turnuvalarda da temsil edilmesi, bu spor dalının popülerliğini artırmaktadır.

Voleybol, özellikle kadınlar arasında popüler bir spor dalıdır. Türkiye Voleybol Federasyonu (TVF) tarafından düzenlenen Sultanlar Ligi ve Efeler Ligi, yüksek seyirci ilgisine sahiptir. Türk voleybol takımları, Avrupa kupalarında da başarılar elde etmektedir.

##### ***Katılım ve Etkinlikler***

Okullar ve Üniversiteler, eğitim kurumları, çocukların ve gençlerin sporla tanıştığı önemli merkezlerdir. Okullarda beden eğitimi dersleri ve üniversitelerde düzenlenen spor turnuvaları, gençlerin spor faaliyetlerine katılımını teşvik eder. Spor Kulüpleri ve Akademiler Türkiye genelinde futbol, basketbol, voleybol gibi popüler spor dallarında faaliyet gösteren çok sayıda spor kulübü ve akademi bulunmaktadır. Bu kurumlar, amatör ve profesyonel sporcuların yetişmesinde önemli rol oynar.

Halka Açık Etkinlikler ve Maratonlar, İstanbul Maratonu gibi ulusal ve uluslararası maratonlar, halkın spor faaliyetlerine katılımını artıran önemli etkinliklerdendir. Ayrıca, belediyeler tarafından düzenlenen spor kursları ve etkinlikler de geniş kitlelerin sporla buluşmasını sağlar.

Türkiye’de rekreasyon ve spor faaliyetlerine olan ilgi ve katılım, çeşitli spor dallarında ve farklı yaş grupları arasında giderek artmaktadır. Bu faaliyetler, toplumun fiziksel ve sosyal refahına katkıda bulunurken, ulusal ve uluslararası alanda Türkiye’nin spor başarılarını da yükseltmektedir. Devletin ve özel sektörün spor altyapısına yaptığı yatırımlar, bu alandaki gelişmelerin devamını sağlayacak önemli faktörler arasındadır.

#### **2.6.4.2. Gelir ve Sosyoekonomik Durumun Rekreasyon Katılımı ve Erişimi Üzerinde Etkileri**

Türkiye, zengin doğal güzellikleri, tarihi ve kültürel zenginlikleriyle rekreasyonel etkinlikler için ideal bir ülkedir. Ancak, gelir ve sosyoekonomik durum, Türkiye’de rekreasyon katılımı ve erişimi üzerinde önemli etkilere sahiptir.

Gelir Düzeyinin Etkileri: Türkiye’de gelir düzeyi, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımını ve erişimini etkileyen önemli bir faktördür. Yüksek gelir düzeyine sahip olan bireyler, daha fazla maddi kaynağa sahip oldukları için rekreasyon etkinliklerine daha kolay katılabilirler. Tatil köyleri, lüks oteller, özel plajlar gibi maliyetli rekreasyon seçenekleri, yüksek gelirli bireyler için daha erişilebilir hale gelirken, düşük gelirli bireyler için daha zorlu hale gelebilir. Bu nedenle, düşük gelirli bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımını artırmak için ekonomik olarak erişilebilir ve çeşitlilik sunan seçeneklerin sağlanması önemlidir (Özdemir ve Özdemir, 2015).

Sosyoekonomik Durumun Etkileri: Türkiye’de sosyoekonomik durum, bireylerin gelir düzeyini etkileyen faktörlerin yanı sıra, eğitim düzeyi, meslek ve sosyal statü gibi unsurları da içerir. Bu faktörler, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımını ve erişimini etkileyebilir.

Yüksek eğitim düzeyine sahip olan bireyler, genellikle daha fazla gelire ve daha iyi işlere sahip olma eğilimindedir. Bu da rekreasyonel etkinliklere katılım ve erişim açısından daha avantajlı bir konumda olmalarını sağlar. Ayrıca, sosyal statü de rekreasyonel etkinliklere katılımı etkileyebilir (Yılmaz ve Özdemir, 2018).

Örneğin, spor kulüplerine üyelik, üst düzey sosyal statüye sahip bireyler için daha erişilebilir olabilirken, düşük sosyal statüye sahip bireyler için daha zorlu olabilir. Bu nedenle, sosyoekonomik eşitsizlikleri azaltmayı hedefleyen politikalar ve programlar, rekreasyonel etkinliklere katılımı daha adil hale getirebilir.

Türkiye’de gelir ve sosyoekonomik durumun rekreasyon katılımı ve erişimi üzerindeki etkiler, özellikle kırsal bölgelerde yaşayan ve gelir düzeyi düşük olan bireyler arasında belirgin hale gelmektedir. Kırsal bölgelerdeki bireyler, şehir merkezlerindeki rekreasyon alanlarına ve tesislere erişim konusunda sınırlamalarla karşılaşabilirler. Ayrıca, düşük gelir düzeyi, tatil köyleri, özel plajlar gibi maliyetli rekreasyon seçeneklerine katılımı kısıtlayabilir. Bu nedenle, Türkiye’de rekreasyonel etkinliklere katılımı ve erişimi artırmak için, kırsal bölgelerdeki rekreasyon alanlarının geliştirilmesi, maliyetleri düşüren veya ücretsiz seçeneklerin sunulması gibi önlemler alınmalıdır (Gül ve Kara, 2019). Ayrıca, düşük gelirli bireylere rekreasyonel etkinliklere katılım için destek sağlanması da önemlidir.

Türkiye’de gelir ve sosyoekonomik durum, rekreasyon katılımı ve erişimi üzerinde önemli etkilere sahiptir. Düşük gelirli ve sosyoekonomik olarak dezavantajlı grupların rekreasyonel etkinliklere katılımını ve erişimini artırmak için çeşitli politikalar ve programlar geliştirilmelidir. Bu, daha adil bir rekreasyon ortamı yaratmaya ve sosyal adaleti sağlamaya yardımcı olacaktır. Türkiye’de rekreasyonun herkes için erişilebilir ve çeşitlilik sunan bir deneyim olması için çalışmaların sürdürülmesi önemlidir (Özdemir ve Özdemir, 2015).



### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma farklı meslek gruplarının sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırma nicel veri toplama yöntemlerinden tarama yöntemi kullanarak betimsel analiz yöntemine dayanmaktadır. Betimsel analiz, geniş bir grup içerisindeki bireylerin görüş ve tutumlarını toplayarak, belirli bir olgu veya olay hakkında kapsamlı ve ayrıntılı bir betimleme yapmayı amaçlayan bir araştırma yöntemidir. Bu yaklaşım, olayların veya olguların derinlemesine anlaşılması için önemli bir araçtır (Karakaya, 2012).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Ankara, Bartın ve Mersin illerinde bulunan farklı meslek gruplarında çalışan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise evren içerisinde kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen 426 kadın ve 439 erkek olmak üzere toplam 865 birey oluşturmaktadır.

Tablo 3.1: Katılımcıların betimsel değişkenlere göre dağılımları

Değişken	n	%	
Yaş	17-25	86	9,9
	26-33	164	19
	34-41	195	22,5
	42-49	171	19,8
	50-80	249	28,8
Cinsiyet	Kadın	426	49,2
	Erkek	439	50,8
Medeni Durum	Evli	531	61,4
	Bekar	247	28,6
	Dul	19	2,2
	Boşanmış	68	7,9
Eğitim Durumu	İlköğretim	16	1,9
	Lise	90	10,4
	Önlisans	103	11,9
	Lisans	521	60,2
	Lisansüstü	135	15,6
Meslek	Bankacı	48	5,5
	Mühendis	75	8,7
	Öğretmen	372	42,9
	Polis	86	9,9
	Sağlık Personeli	143	16,5
	Sanayici	141	16,3

Tablo 3.2 (Devam ediyor): Katılımcıların betimsel değişkenlere göre dağılımları

Değişken	n	%	
Çocuk Var Mı?	Evet	544	62,9
	Hayır	321	37,1
Çocuk Sayısı	Sıfır	322	37,2
	Bir	191	22,1
	İki	287	33,2
	Üç	56	6,5
	Dört	9	1
	1 Yıldan az	59	6,8
Çalışma Yılı	1-5 Yıl	148	17,1
	5-10 Yıl	109	12,6
	10-15 Yıl	110	12,7
	15 +	439	50,8
	1-6 Saat	214	24,7
Çalışma Saati	7-10 Saat	563	65,1
	11-18 Saat	88	10,2
	1-10 Bin TL	52	6,0
Gelir	10-15 Bin TL	53	6,1
	Asgari Ücret	70	8,1
	18-25 Bin TL	89	10,3
	25-35 Bin TL	88	10,2
	35-45 Bin TL	316	36,5
	45 Bin TL +	197	22,8

Tablo 3.1'deki tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre katılımcıların %9,9'unun (n=86) 17-25 yaş arası, %19'unun (n=164) 26-34 yaş arası, %22,5'inin (n=195) 34-41 yaş arası, %19,8'inin (n=171) 42-49 yaş arası, %28,8'inin (n=249) 50-80 yaş arası; %49,2'sinin (n=426) kadın, %50,8'inin (n=439) erkek; %61,4'ünün (n=531) evli, %28,6'sının (n=247) bekar, %2,2'sinin (n=19) dul, %7,9'unun (n=68) boşanmış; %1,9'unun (n=16) ilköğretim, %10,4'ünün (n=90) lise, %11,9'unun (n=103) ön lisans, %60,2'sinin (n=521) lisans, %15,6'sının (n=135) lisansüstü; %5,5'inin (n=48) bankacı, %8,7'sinin (n=75) mühendis, %42,9'unun (n=372) öğretmen, %9,9'unun (n=86) polis, %16,5'inin (n=143) sağlık personeli, %16,3'ünün (n=141) sanayici; %62,9'unun (n=544) çocuk sahibi olduğu, %37,1'inin (n=321) çocuk sahibi olmadığı; %37,2'sinin (n=322) çocuk sayısı sıfır, %22,1'inin (n=191) çocuk sayısı bir, %33,2'sinin (n=287) çocuk sayısı iki, %6,5'inin (n=56) çocuk sayısı üç, %1'inin (n=9) çocuk sayısı dört; %6,8'inin (n=59) çalışma yılı 1 yıldan az, %17,1'inin (n=148) çalışma yılı 1-5 yıl arası, %12,6'sının (n=109) çalışma yılı 5-10 yıl arası, %12,7'sinin (n=110) çalışma yılı 10-15 yıl arası, %50,8'inin (n=439) çalışma yılı 15 yıldan fazla; %24,7'sinin (n=214) çalışma saati 1-6 saat arası, %65,1'inin (n=563) çalışma saati 7-10 saat arası, %10,2'sinin (n=88) çalışma saati 11-18 saat arası; %6,0'sının (n=52) geliri 1-10 bin TL arası, %6,1'inin (n=53) geliri 10-15 bin TL arası, %8,1'inin (n=70) geliri asgari

ücret, %10,3'ünün (n=89) geliri 18-25 bin TL arası, %10,2'sinin (n=88) geliri 25-35 bin TL arası, %36,5'inin (n=316) geliri 35-45 bin TL arası, %22,8'inin (n=197) geliri 45 bin TL ve fazlası olduğu tespit edilmiştir.

### **3.3. Çalışmanın Temel Önergeleri**

- Katılımcıların, ifadelerini açık ve dürüst bir şekilde dile getirdikleri kabul edilmektedir.
- Katılımcıların, araştırma hedeflerini ve sorulan soruları doğru bir biçimde kavrayarak yanıtladıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan bireylerin, demografik bilgileri ve anket sorularını tarafsız ve samimi bir şekilde cevapladıkları öngörülmektedir.
- Katılımcıların, rekreasyonel olanakları iyi tanıdıkları, bu konuda bilgili oldukları ve bu bilgileri doğru bir şekilde ifade edebildikleri düşünülmektedir.

Bu önermeler, araştırmanın sağlam bir zemin üzerinde ilerlemesini ve elde edilen sonuçların güvenilirliğini artırmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, bu varsayımlar araştırmanın şeffaflığı ve katılımcıların ifadelerinin doğruluğu açısından kritik öneme sahiptir.

### **3.4. Etik Onay ve Bilgilendirilmiş Onam**

Bu çalışma, 30.12.2022 tarihli ve 30 numaralı toplantı sayısıyla Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu tarafından onaylanmış olup, tüm katılımcılar, çalışmanın amacı, kapsamı ve içeriği hakkında ayrıntılı olarak bilgilendirilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin anonimliği ve verilerin gizliliği, uluslararası etik standartlara uygun olarak korunmuştur.

### **3.5. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada alan uzmanları tarafından görüşler alınarak hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu form içerisinde yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, meslek, çocuğunuz var mı, çocuk sayısı, çalışma yılı, günlük çalışma saati ve gelir durumu soruları yer almıştır. Bununla beraber araştırmada boş zaman engelleri ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılara Google form üzerinden ulaşım sağlanmıştır.

### **3.5.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından alan uzmanları tarafından görüşler alınarak hazırlanan kişisel bilgi formu 10 sorudan oluşmaktadır. Bu form içerisinde yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, meslek, çocuğunuz var mı, çocuk sayısı, çalışma yılı, günlük çalışma saati ve gelir durumu soruları yer almıştır.

### **3.5.2. Boş Zaman Engelleri Ölçeği**

Araştırmada katılımcıların boş zaman engellerini belirlemek için Carrol ve Alexandris (1997) tarafından geliştirilmiş olan, Türkçe uyarlaması ve geçerlilik güvenirlik çalışması Gürbüz ve Karaküçük (2006) tarafından yapılan, Gürbüz, Öncü ve Emir (2020) tarafından kısa formunun test edilip uygulandığı “Boş Zaman Engelleri” ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 18 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. 18 maddeden oluşan ölçek 4’lü likert tipi ölçek yapısındadır. Puanlama, “Kesinlikle önemsiz”, “Önemsiz”, “Önemli” ve “Kesinlikle önemli” ifadelerine göre 1 ile 4 arasında puanlandırılmıştır. Yapılan araştırmada istatistiksel işlemler ölçek toplam puan üzerinden yürütülmüş olup, mevcut araştırma sonucunda Ölçeğin Cronbach’s Alpha katsayısı ,725 olarak hesaplanmıştır.

### **3.6. Veri Toplama Süreci**

Kişisel Bilgi Formu, çalışmanın anket bölümünün başlangıcında yer almış olup, katılımcıların formu doldurması anketin geri kalanına erişmeleri için zorunlu kılınmıştır. Bu yöntemle, katılımcıların demografik bilgileri eksiksiz olarak toplanmış ve verilerin bütünlüğü sağlanmıştır.

#### **3.6.1. Verilerin Kullanımı ve Gizliliği**

Toplanan kişisel bilgiler, çalışmanın amacına uygun olarak katılımcı profillerini tanımlamak ve analizlerde demografik değişkenleri kullanmak amacıyla değerlendirilmiştir. Veriler, anonim olarak toplanmış ve katılımcıların kimliklerini belirleyebilecek herhangi bir bilgiye yer verilmemiştir. Kişisel bilgilerin gizliliği ve güvenliği, ulusal ve uluslararası veri koruma yasalarına uygun olarak sağlanmış, veriler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla

kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla elde edilen veriler, çalışmanın sonuçlarının geçerliliğini ve güvenilirliğini artırmak için kritik öneme sahiptir. Katılımcılardan alınan bilgiler, demografik analizlerde kullanılarak sonuçların daha kapsamlı ve anlamlı bir şekilde yorumlanmasına katkıda bulunmuştur.

### **3.7. Verilerin Analizi**

Elde edilen veriler SPSS 27.0 Paket programına kaydedilerek hata kontrolleri, tabloları, istatistiksel analizleri bu program aracılığı ile yapılmıştır. Normallik için basıklık çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Yapılan işlemin ardından verilerin  $\pm 2$  aralığında dağıldığı belirlenmiştir. Söz konusu değerler ise literatürde normal dağılıma (George ve Mallery, 2019) uygun kabul edilmiştir. Araştırmada kullanılacak istatistiki yöntemler; betimleyici istatistiklerden frekans (f) ve yüzde (%) kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlere göre bağımlı değişkenlerde farklılık olup olmadığını belirlemek için iki seçenekli bağımsız değişkenlerde bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. Benzer şekilde, ikiden fazla seçeneği olan bağımsız değişkene göre, bağımlı değişkenlerde farklılık olup olmadığını belirlemek için ise tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık  $p < 0,05$  düzeyinde değerlendirilmiştir.

## 4. BULGULAR

Boş zaman engellerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız gruplar t-testi ile analiz edilmiş sonuçlar tablo 4.1' de sunulmuştur.

Tablo 4.1: Boş zaman engelleri ölçeği ile cinsiyet değişkeni analiz sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
BZEÖ	Kadın	426	52,29	6,20	1,037	,300
Toplam	Erkek	439	51,79	7,99		

Katılımcıların boş zaman engelleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki farklılığı incelemek amacıyla bağımsız T Testi uygulanmıştır. Yapılan T Testi sonucunda cinsiyet değişkeni ile boş zaman engelleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

Boş zaman engellerinin çocuk olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız gruplar t-testi ile analiz edilmiş sonuçlar tablo 4.2' de sunulmuştur.

Tablo 4.2: Boş zaman engelleri ölçeği ile çocuk var mı değişkeni analiz sonuçları

	Çocuk var mı	n	$\bar{X}$	Ss.	t	P
BZEÖ	Evet	544	52,34	6,25	1,618	,106
Toplam	Hayır	321	51,52	8,47		

Katılımcıların boş zaman engelleri ile çocuk var mı değişkeni arasındaki farklılığı incelemek amacıyla bağımsız T Testi uygulanmıştır. Yapılan T Testi sonucunda çocuk var mı değişkeni ile boş zaman engelleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Boş zaman engellerinin yaş durumuna göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü ANOVA ile analiz edilmiş sonuçlar tablo 4.3' de sunulmuştur.

Tablo 4.3: Boş zaman engelleri ölçeği ile yaş değişkeni analiz sonuçları

	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss.	F	P	Tukey's
BZEÖ Toplam	17-25 (1)	86	50,20	9,65	2,634	,034	2>1 4>1
	26-33 (2)	164	53,09	8,21			
	34-41 (3)	195	51,76	6,25			
	42-49 (4)	171	52,85	5,41			
	50-80 (5)	249	51,63	7,02			

Katılımcıların boş zaman engelleri ile yaş değişkeni arasında farkı bulmak amacıyla tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların boş zaman engelleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Fark yaratan grubu bulmak amacıyla Post Hoc testlerinden Tukey's testi uygulanmıştır. Tukey's testi sonucuna göre 26-33 yaş aralığı ve 42-49 yaş aralığında olan katılımcıların 17-25 yaş aralığında olan katılımcılara göre ortalamaları daha yüksektir.

Boş zaman engellerinin medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü ANOVA ile analiz edilmiş sonuçlar tablo 4.4' de sunulmuştur.

Tablo 4.4: Boş zaman engelleri ölçeği ile medeni durum değişkeni analiz sonuçları

	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	Ss.	F	P
BZEÖ Toplam	Evli (1)	531	51,83	6,45	1,451	,235
	Bekar (2)	247	51,94	8,53		
	Dul (3)	19	53,21	5,78		
	Boşanmış (4)	68	53,60	7,29		

Katılımcıların boş zaman engelleri ile medeni durum değişkeni arasında farkı bulmak amacıyla tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların boş zaman engelleri ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Boş zaman engellerinin eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü ANOVA ile analiz edilmiş sonuçlar tablo 4.5' de sunulmuştur.

Tablo 4.5: Boş zaman engelleri ölçeği ile eğitim durumu değişkeni analiz sonuçları

	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	Ss.	F	P	Benferroni
BZEÖ Toplam	İlköğretim (1)	16	52,81	7,87	5,393	,001	2>3
	Lise (2)	90	53,64	7,62			
	Önlisans (3)	103	50,14	8,28			4>3
	Lisans (4)	521	52,52	6,74			4>5
	Lisansüstü (5)	135	50,42	6,98			

Katılımcıların boş zaman engelleri ile eğitim durumu değişkeni arasında farkı bulmak amacıyla tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların boş zaman engelleri ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Fark yaratan grubu bulmak amacıyla Post Hoc testlerinden Benferroni testi uygulanmıştır. Benferroni testi sonucuna göre Lise düzeyinde eğitim görmüş katılımcıların Önlisans ve Lisansüstü düzeyinde eğitim gören katılımcılara, Lisans düzeyinde eğitim görmüş katılımcıların da Önlisans ve Lisansüstü düzeyinde eğitim görmüş katılımcılara oranla ortalama puanları daha yüksektir.

Boş zaman engellerinin meslek durumuna göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü ANOVA ile analiz edilmiş sonuçlar tablo 4.6' da sunulmuştur.

Tablo 4.6: Boş zaman engelleri ölçeği ile meslek değişkeni analiz sonuçları

	Meslek	n	$\bar{X}$	Ss.	F	P	Benferroni
BZEÖ Toplam	Bankacı (1)	48	50,77	5,58	5,371	,001	3>2
	Mühendis (2)	75	48,84	8,02			
	Öğretmen (3)	372	51,78	6,99			4>2
	Polis (4)	86	52,91	7,99			5>2
	Sağlık Personeli (5)	143	53,57	5,93			6>2
	Sanayici (6)	141	52,75	7,66			

Katılımcıların boş zaman engelleri ile meslek değişkeni arasında farkı bulmak amacıyla tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların boş zaman engelleri ile meslek değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Fark yaratan grubu bulmak amacıyla Post Hoc testlerinden Benferroni testi uygulanmıştır. Benferroni testi sonucuna göre öğretmen, polis, sağlık personeli ve sanayici meslek grubundaki katılımcıların mühendis meslek grubundaki katılımcılara göre puanları daha yüksektir.

Boş zaman engellerinin çocuk sayısına göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü ANOVA ile analiz edilmiş sonuçlar tablo 4.7’ de sunulmuştur.

Tablo 4.7: Boş zaman engelleri ölçeği ile çocuk sayısı değişkeni analiz sonuçları

	Çocuk Sayısı	n	$\bar{X}$	Ss.	F	P	Benferroni
BZEÖ Toplam	Yok (1)	322	51,54	8,47	3,137	,020	4>1
	Bir (2)	191	51,64	5,64			
	İki (3)	287	52,29	6,40			
	Üç (4)	56	54,66	7,37			
	Dört (5)	9	53,33	2,00			

Katılımcıların boş zaman engelleri ile çocuk sayısı değişkeni arasında farkı bulmak amacıyla tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların boş zaman engelleri ile çocuk sayısı değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Fark yaratan grubu bulmak amacıyla Post Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. Bonferroni testi sonucuna göre üç çocuğu olan katılımcıların çocuğu olmayan katılımcılara göre puanları daha yüksektir.

Boş zaman engellerinin çalışma yılına göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü ANOVA ile analiz edilmiş sonuçlar tablo 4.8’ de sunulmuştur.

Tablo 4.8: Boş zaman engelleri ölçeği ile çalışma yılı değişkeni analiz sonuçları

	Çalışma Yılı	n	$\bar{X}$	Ss.	F	P
BZEÖ Toplam	1 Yıldan az	59	52,15	7,55	,794	,529
	1-5 Yıl arası	148	52,93	9,02		
	5-10 Yıl arası	109	51,59	6,79		
	10-15 Yıl arası	110	52,11	7,33		
	15+ Yıl	439	51,81	6,42		

Katılımcıların boş zaman engelleri ile çalışma yılı değişkeni arasında farkı bulmak amacıyla tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların boş zaman engelleri ile çalışma yılı değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Boş zaman engellerinin günlük çalışma süresine göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü ANOVA ile analiz edilmiş sonuçlar tablo 4.9’ da sunulmuştur.

Tablo 4.9: Boş zaman engelleri ölçeği ile günlük çalışma süresi değişkeni analiz sonuçları

	Günlük Çalışma Süresi	n	$\bar{X}$	Ss.	F	P	Benferroni
BZEÖ	1-6 saat (1)	214	50,96	5,77	3,442	,032	2>1
	7-10 saat (2)	563	52,46	7,39			
Toplam	11-18 saat (3)	88	51,89	8,44			

Katılımcıların boş zaman engelleri ile günlük çalışma süresi değişkeni arasında farkı bulmak amacıyla tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların boş zaman engelleri ile günlük çalışma süresi değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Fark yaratan grubu bulmak amacıyla Post Hoc testlerinden Benferroni testi uygulanmıştır. Benferroni testi sonucuna göre günde 7-10 saat arasında çalışan katılımcılar ile günde 1-6 saat arasında çalışan katılımcılar arasında 7-10 saat arasında çalışan katılımcıların puan ortalamaları daha yüksektir.

Boş zaman engellerinin gelir durumuna göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü ANOVA ile analiz edilmiş sonuçlar tablo 4.10’ da sunulmuştur.

Tablo 4.10: Boş zaman engelleri ölçeği ile gelir değişkeni analiz sonuçları

	Gelir	n	$\bar{X}$	Ss.	F	P
BZEÖ	1-10 Bin (1)	52	51,73	7,04	1,679	,089
	10-15 Bin (2)	53	53,22	8,82		
	Asgari ücret (3)	70	52,37	7,13		
	18-25 Bin (4)	89	50,07	8,15		
Toplam	25-35 Bin (5)	88	53,26	5,76		
	35-45 Bin (6)	316	51,98	7,43		
	45 Bin + (7)	197	52,11	6,21		

Katılımcıların boş zaman engelleri ile gelir değişkeni arasında farkı bulmak amacıyla tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların boş zaman engelleri ile gelir değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

## 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

### 5.1. Tartışma

Bu araştırma, farklı meslek gruplarına mensup bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılımının varlığını ve bu katılımı engelleyen faktörleri anket ve ölçek ile değerlendirip bu engellere çözüm ve öneriler üretmek amacı ile yapılmıştır. Yapılan araştırma kapsamında elde edilen veriler ilgili literatür kapsamında tartışılmıştır.

Yapılan çalışmada anket ve ölçek analizlerin sonucuna göre sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılımı engelleyen faktörler arasında Tablo 4.1’ de görülen bulgulara göre boş zaman engelleri ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu bulguya paralel olarak Harrington ve diğerleri (1992)’de yapmış oldukları çalışmada kadınlar ve erkekler arasındaki boş zaman engelleri farklılıklarını incelemiş ve cinsiyetin boş zaman engelleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna varmışlardır. Başka bir çalışmada ise Lokat (2015) boş zaman engellerinin cinsiyet farklılıklarına etkisini incelemiştir ve cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Türkçe kaynaklara baktığımızda ise Erdem’in (2011) yapmış olduğu çalışmada katılım sağlayan bireylerin cinsiyet değişkeni açısından serbest zaman engelleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı rapor edilmiştir. Literatür incelendiğinde çalışma bulguları ile örtüşmeyen araştırmalara da rastlanmıştır. Guthold ve diğerleri (2008) tarafından yapılan çalışmada cinsiyetin boş zaman etkinliklerine katılımı etkilediğine inanılan faktörlerden biri olduğu belirtilmiş ve cinsiyetin kadınların katılımında önemli bir rol oynadığı rapor edilmiştir. Godbey ve diğerleri (2010), boş zamanla ilgili engeller üzerine yaptığı çalışmada, boş zaman engellerinin temeline inmeye çalışmış ve cinsiyet faktörünün belirgin olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Warren (1990), kadınların boş zaman etkinliklerine katılma konusunda erkeklere göre daha az şansa ve fırsata sahip olduğunu, bunun da kadının toplumdaki konumuyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Henderson ve diğerleri (1996), kadın ve erkeklerin yaşamlarında karşılaştıkları durumların birbirinden farklı olduğunu ve bu nedenle boş zamanlarında yaptıkları etkinliklerin de farklı olduğunu tespit etmişlerdir.

Tablo 4.2’de Katılımcıların boş zaman engelleri ile çocuk var mı değişkeni arasındaki farklılığı incelemek amacıyla bağımsız T Testi uygulanmıştır. Yapılan T Testi sonucunda

çocuk var mı değişkeni ile boş zaman engelleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum, çocuk sahibi olmanın boş zaman engellerini algılama üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı ve diğer faktörlerin boş zaman engellerini daha fazla etkileyebileceğini öne sürmektedir. Çocuk varlığı ile boş zaman engelleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaması, literatürdeki benzer bulgularla uyumludur. Greenhaus ve Beutell (1985) ve Gove ve Hughes (1983)'ün araştırmaları, çocuk sahibi olmanın boş zaman engellerini algılamada belirgin bir etkisi olmadığını ve çocuk varlığının bu engellerde önemli bir farklılık yaratmadığını göstermektedir. Literatür incelendiğinde çalışma bulguları ile örtüşmeyen araştırmalara da rastlanmıştır. Şahin (2020) tarafından yapılan çalışmada çocuk sahibi olmanın boş zaman engelleri üzerinde ki etkisi incelenmiş, arkadaş eksikliği alt boyutunda bekar çocuklu katılımcıların, evli çocuklu, evli çocuksuz, bekar çocuksuz katılım sağlayan bireylere göre daha anlamlı olduğu rapor edilmiştir.

Tablo 4.3'deki analiz sonuçlarına bakacak olursak, yaş değişkeni ile boş zaman engelleri arasında anlamlı farklar olduğunu göstermektedir. Yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda, yaş gruplarına göre boş zaman engelleri algısının değiştiği bulunmuştur. Sonuçlar, 26-33 yaş aralığındaki ve 42-49 yaş aralığındaki katılımcıların, 17-25 yaş aralığındaki katılımcılara göre daha yüksek boş zaman engelleri algısına sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, orta yaş grubundaki bireylerin gençlere kıyasla boş zamanlarını değerlendirme konusunda daha fazla engel algıladığını ortaya koymaktadır. Buna sebep olarak insanların yaşlarının ilerledikçe sorumluluklarının daha çok artması ve beraberinde kendilerine ayırdıkları zamanın daha da azalması şeklinde söylenebilir. Diğer bir sebep olarak 17-25 yaş aralığının diğer yaş aralıkları kıyasla boş zaman engelinin daha az olmasının fizyolojik olarak daha aktif yaş aralığında olmaları olarak gösterilebilir ve bu da onların engel algılarını değiştirebilmektedir. Literatüre baktığımız zaman, genç yetişkinlerin boş zaman etkinliklerine katılımı genellikle daha fazladır ve bu grup, boş zamanlarını planlama ve değerlendirme konusunda daha az engel algılamaktadır (Ragheb ve Griffith, 1982). Orta yaş gruplarındaki bireyler ise, iş ve aile sorumlulukları gibi faktörlerden dolayı boş zamanlarını değerlendirme konusunda daha fazla zorluk yaşayabilmektedir (Godbey, 2005). Ekinci ve diğerlerinin (2014) yapmış oldukları çalışmada yaş faktörünün boş zaman engelleri üzerindeki etkisini araştırmış ve yaşın boş zaman engelleri üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığını ve yaş ilerledikçe engellerin değiştiğini ortaya koymuştur. Serdar (2021) tarafından fitness salonunda katılımcıların boş zamanlarına ilişkin engeller ile ilgileri

arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, katılımcıların puan ortalamaları arasında düşük düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Kandil (2021) tarafından rekreasyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan kişilerin boş zaman ilgileri ile boş zaman engelleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, katılımcıların boş zaman engelleri ölçeğinin tüm alt boyutlarından ortalama puanları elde edilmiş ve düşük düzeyde anlamlı negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, araştırmamızın sonuçları ile uyum göstermektedir ve yaş ilerledikçe boş zaman engellerinin arttığını işaret etmektedir. Literatür incelendiğinde çalışma bulguları ile örtüşmeyen araştırmalara da rastlanmıştır. Demirel ve diğerleri (2013) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada katılımcıların boş zaman engelleri ile yaşları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı rapor edilmiştir. Bulut ve Koçak (2016) tarafından hazırlık eğitimine devam eden kız üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarını engelleyen faktörleri belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada yaş ile zaman arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 4.4' de boş zaman engelleri ölçeği ile medeni durum değişkenine bakılmış ve anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu bulgu, literatürde ki bazı çalışmalarla uyum göstermektedir. Örneğin, Gürbüz ve Karaküçük (2006), medeni durumun boş zaman aktivitelerine katılım üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını belirlemişlerdir. Benzer şekilde, Karaca ve Demirci (2011) tarafından yapılan araştırmada, medeni durumun boş zaman etkinliklerine katılım ve engelleri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı ortaya konulmuştur Taylor ve Jones (2020) ise medeni durumun boş zaman engelleri üzerindeki etkisinin minimal olduğunu ve evli ile bekar bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir. Bu literatür doğrultusunda, medeni durumun boş zaman engelleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını söylemek mümkündür. Bu durum, boş zaman engellerinin daha çok bireylerin kişisel tercihlerine, zaman yönetimi becerilerine, iş yüklerine ve sosyal çevrelerine bağlı olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, medeni durum gibi demografik değişkenlerin boş zaman engelleri üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu ve bu engellerin daha çok bireysel ve sosyal faktörlerle ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bulgular, boş zaman aktivitelerine katılımı artırmak için yapılacak müdahalelerde medeni durumdan ziyade kişisel ve çevresel faktörlerin dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Ancak literatür incelendiğinde çalışma bulguları ile örtüşmeyen araştırmalara da rastlanmıştır. Has (2016) tarafından Osmaniye'de sağlık sektöründe çalışan çalışanların boş zamanlarında rekreasyonel

faaliyetlere katılmalarının önündeki engellerin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların yapılan analiz sonuçlarına göre evli bireyler lehine anlamlı düzeyde farklılık olduğu rapor edilmiştir. Özsoy (2018) tarafından yapılan araştırmada öğretmenlerin serbest zaman engelleri ölçeği bireysel psikoloji, bilgi eksikliği, arkadaş eksikliği ve ilgi eksikliği alt boyutlarındaki ortalama puanlarının bireysel yani bekar olan katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kandil (2021) tarafından rekreasyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan kişilerin boş zaman ilgileri ile boş zaman bağlantılı engeller arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, katılımcıların boş zaman engelleri serbest ölçeğinden aldıkları puanlar; kişisel personel, engeller ve kişilerarası engeller medeni durum değişkenine göre ortalamaların bekârlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği rapor edilmiştir. Lee ve Bhargava (2004) tarafından yapılmış olan çalışmada evli kişilerin boş zaman etkinliklerine katılmaya daha az zaman ayırdıkları, Thrane (2000) tarafından yapılan çalışmada ise evlilik ile eğlence arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Thrane (2000) araştırma sonuçlarına göre evli kişilerin evde daha fazla zaman geçirdiğini, evde çocuk varsa bu sürenin daha da arttığını, bekar kişilerin ise evli bireylere kıyasla ayıracak daha fazla boş zamanlarının olduğunu belirtmiştir.

Tablo 4.5’de farklı eğitim düzeylerindeki bireylerin boş zaman engelleri algıları incelendiğinde, çalışmada boş zaman engelleri ölçeği ile eğitim durumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, eğitim durumu ile boş zaman engelleri arasında anlamlı farklar olduğunu göstermektedir. Yapılan analiz sonucunda, eğitim düzeyine göre boş zaman engelleri algısının değiştiği bulunmuştur. Lise düzeyinde eğitim görmüş katılımcıların önlisans ve lisansüstü düzeyinde eğitim gören katılımcılara göre daha yüksek boş zaman engelleri algısına sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, lisans düzeyinde eğitim görmüş katılımcıların da lisansüstü düzeyinde eğitim görmüş katılımcılara oranla daha yüksek boş zaman engelleri algısına sahip olduğu bulunmuştur. Bu duruma sebep olarak, eğitim kademelerindeki (Lise, Üniversite ve Lisansüstü) öğrenim zorluğu konuların daha çok bir alandan ziyade genel olmasından dolayı bireylerin ilgilenmesi ve üzerine düşmesi gerek çokça konu olması anlamına gelmektedir ve beraberinde de boş zaman engelleri algılarının yüksek çıkması öngörülebilir. Literatürde de desteklendiği üzere, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımı ve boş zamanlarını değerlendirme becerileri artmaktadır (Iso-Ahola, 1980). Eğitim düzeyi düşük olan bireyler, boş zaman etkinliklerine katılım konusunda daha fazla engel

algılayabilirler. Bu durum, bu bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımı konusunda yeterli bilgiye sahip olmamaları veya bu etkinlikleri gerçekleştirecek kaynaklara ulaşmada zorluk yaşamalarıyla açıklanabilir (Gürbüz ve Henderson, 2014). Tudor-Locke ve diğerleri (2005), eğitim düzeyinin rekreasyonel faaliyetlere düzenli katılımı etkilediği düşünülen faktörlerden biri olduğunu belirtmiştir. Ancak araştırma sonuçları eğitim düzeyinin katılımcıların serbest zaman engellerini etkileyen bir faktör olduğunu gösterse de bu faktör ilgili literatürün tersi yönde, yani eğitim seviyesi artışı lehinedir. Katılımcıların ölçek boyutlarında ve genel olarak tüm ölçek maddelerinde sorunların varlığı artmış olup bu durumun boş zaman etkinliklerine katılıma sınırlı/engelli olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda araştırma örneğine katılan bireylerin aktivite seçimi ve tercihinine ilişkin eğilimlerinin bu sonuçtan sorumlu olduğu düşünülmektedir. Genel olarak, eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin boş zaman engellerini daha iyi yönetme ve aşma kapasitesinin arttığı görülmektedir. Eğitim seviyesi, bireylerin zaman yönetimi becerilerini geliştirmelerine ve bu engellerle başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bu durum, eğitim düzeyinin boş zaman engelleri üzerindeki etkisini ve bu engellerin daha yüksek eğitim seviyelerinde daha az algılandığını ortaya koymaktadır. Ancak literatür incelendiğinde çalışma bulguları ile örtüşmeyen araştırmalara da rastlanmıştır. Kandil (2021) tarafından fiziksel bir aktivite olarak kayak ve snowboard sporuna katılan kişilerin boş zaman ihtiyaçları ile boş zaman engelleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, katılım sağlayan kişilerin boş zaman engelleri ölçeğine ilişkin ortalama puanı ve genel eğitim düzeyi ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı rapor edilmiştir. Benzer şekilde Çelik-Gökmen (2023) tarafından, kamu hizmeti kısıtlamalarının boş zaman faaliyetlerine etkisini incelemek amacıyla yapılan araştırmada da katılımcıların boş zaman engelleri ortalama puanlarının eğitim durumu endeksine göre farklılık olmadığı bulunmuştur.

Tablo 4.6'daki analizi yapılan bulgular sonucunda, bir diğer anlamlı farklılık meslek durumu ile boş zaman engelleri arasında görülmektedir. Yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda, meslek gruplarına göre boş zaman engelleri algısının değiştiği bulunmuştur. Post Hoc testlerinden Benferroni testi kullanılarak farkın hangi gruplar arasında olduğu belirlenmiştir. Sonuçlar, öğretmen, polis, sağlık personeli ve sanayici meslek gruplarındaki katılımcıların, mühendis meslek grubundaki katılımcılara göre daha yüksek boş zaman engelleri algısına sahip olduğunu göstermektedir. Buna sebep olarak meslek bazlı düşünüldüğünde kamu personeli olarak çalışan öğretmen, polis ve sağlık görevlilerinin toplumun yararı

doğrultusunda daha fazla sorumluluklarının olabileceği ve bunun da serbest zamanlarını değerlendirmelerinde engel teşkil edebileceği söylenebilir. Literatürde de desteklendiği üzere, meslek gruplarının boş zaman etkinliklerine katılımı ve bu etkinliklerde karşılaştıkları engeller farklılık gösterebilir (Iso-Ahola, 1980). Örneğin, öğretmenler, polisler ve sağlık personeli gibi yoğun çalışma saatlerine ve yüksek stres seviyelerine sahip meslekler, boş zaman etkinliklerine katılım konusunda daha fazla engel algılayabilirler (Kaya, 2015). Bu durum, bu meslek gruplarının iş yükü ve sorumluluklarının fazla olmasından kaynaklanabilir (Gürbüz ve Henderson, 2014). Bu bulgular, boş zaman engellerinin meslek gruplarına göre değişkenlik gösterebileceğini ve iş yükü, çalışma saatleri gibi faktörlerin bu algıyı etkileyebileceğini göstermektedir. Eğitim düzeyine ek olarak, meslek gruplarının boş zaman engelleri algısında önemli bir rol oynadığını ve bu algının iş koşullarına bağlı olarak değiştiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 4.7’de çocuk sayısının rekreasyonel etkinliklere katılımı engellemesi konusunda elde ettiğimiz verilere gelecek olursak çocuğu olmayan katılımcıların boş zaman engelleri algısının, üç çocuğu olan katılımcılara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Benferroni testi sonuçlarına göre, üç çocuğu olan katılımcıların boş zaman engelleri puanları, çocuğu olmayan katılımcılara göre anlamlı derecede yüksektir. Bu bulgular, çocuk sayısının artmasıyla birlikte bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımında daha fazla engel algıladığını göstermektedir. Çocuk sayısının artmasıyla birlikte, ebeveynlerin zaman ve enerji kaynaklarının çocuk bakımı ve eğitimi gibi sorumluluklara daha fazla ayrılması, boş zaman etkinliklerine katılımı kısıtlamaktadır.

Literatürde, çocuk sahibi olmanın bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını nasıl etkilediğine dair çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Akyüz (2016) tarafından yapılan çalışmada çocuk sayısının boş zaman engelleri üzerindeki etkisini incelemiş ve çocuğu olmayan bireylerin boş zaman engelleri algısının, çocuğu olan diğer bireylere göre daha düşük olduğunu ve çocuk sayısının bu algıyı artırdığını belirtmiştir. Başka bir çalışmada ise Shaw (1994) çocuk sahibi olmanın, özellikle küçük çocukları olan ebeveynlerin, boş zaman etkinliklerine katılımını sınırlayan önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir. Shaw'a göre, çocukların bakım ve eğitim ihtiyaçları, ebeveynlerin boş zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirmelerini zorlaştırmaktadır. Craig ve Brown (2014), ise çocuk sahibi olmanın ebeveynlerin boş zaman algılarını ve bu zamanı kullanma şekillerini önemli ölçüde

etkilediğini vurgulamıştır. Çalışmalarında, çocuk sayısının artmasıyla birlikte ebeveynlerin boş zamanlarının azaldığını ve bu zamanı genellikle çocuklarla birlikte geçirdiklerini belirtmişlerdir. Mattingly ve Bianchi (2003), çocuk sahibi olmanın kadınların boş zaman etkinliklerine katılımını erkeklere göre daha fazla kısıtladığını bulmuşlardır. Kadınların, özellikle annelerin, çocuk bakımına daha fazla zaman ayırdıkları ve bu nedenle boş zamanlarının sınırlı olduğu vurgulanmıştır. Başka bir çalışmada Nomaguchi ve Milkie (2003), çocuk sahibi olmanın ebeveynlerin boş zaman etkinliklerine katılımını nasıl etkilediğini araştırmış ve çocuk sahibi olmanın hem kadınlar hem de erkekler için boş zaman etkinliklerine katılımı kısıtladığını bulmuşlardır. Araştırmaları, ebeveynlerin boş zamanlarının büyük bir kısmını çocuklarla geçirdiklerini ve bu nedenle bireysel boş zaman etkinliklerine daha az katıldıklarını göstermektedir. Genel olarak, çocuk sayısının artması, ebeveynlerin boş zaman etkinliklerine katılımını kısıtlamakta ve boş zaman engelleri algısını artırmaktadır. Bu durum, çocuk bakımının ve aile sorumluluklarının boş zaman yönetimini nasıl zorlaştırabileceğini ve engellerin algısını nasıl etkilediğini göstermektedir.

Tablo 4.8’de katılımcıların boş zaman engelleri ile çalışma yılı değişkeni arasında farkı bulmak amacıyla tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların boş zaman engelleri ile çalışma yılı değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Çalışma yılı ile boş zaman engelleri arasında anlamlı bir fark bulunmaması, literatürdeki benzer bulgularla tutarlıdır. Kaya (2011) ve Yılmaz ve Demirtaş (2014) çalışmaları da benzer sonuçlar sunarak, çalışma yılı ile boş zaman engelleri arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılık bulunmadığını desteklemektedir. Bu durum, çalışma süresinin boş zaman engelleri algısında belirleyici bir faktör olmadığını ve uzun çalışma sürelerinin engelleri algılamada önemli bir değişiklik yaratmadığını göstermektedir. Bu bulgular, çalışma yılı ile boş zaman engelleri arasındaki ilişkinin karmaşık bir yapıya sahip olabileceğini ve diğer faktörlerin (örneğin iş stres seviyesi, iş tatmini) boş zaman engelleri algısını daha fazla etkileyebileceğini önermektedir. Bu nedenle, boş zaman engellerinin algılanmasında çalışma yılı dışında etkili olan diğer faktörlerin de dikkate alınması gerektiği sonucuna varılabilir.

Tablo 4.9’ da günlük çalışma süresi değişkeni ile boş zaman engelleri arasındaki ilişki incelendiğinde, 7-10 saat arası çalışan katılımcıların, 1-6 saat arası çalışan katılımcılara göre boş zaman engelleri algısının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benferroni testi sonuçlarına

göre, 7-10 saat arası çalışan katılımcıların boş zaman engelleri puanları, 1-6 saat arası çalışan katılımcılara göre anlamlı derecede yüksektir. Bu bulgular, uzun çalışma saatlerinin bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını kısıtladığını göstermektedir. Bu duruma, insanların uzun mesai saatleri sonrasında yani zorunlu hallerinin uzun sürmesi sebebi ile aslında serbest zaman sürelerinin de doğru orantıda azalması ve zorunlu haller dışında kalan sürenin de çoğunluk insanların dinlenmeye ve bir sonraki güne işe hazırlanmakla geçtiği, bundan dolayı da boş zamanları karşısında ki engellerin daha anlamlı çıktığı sebep olarak söylenebilir. Literatür incelendiğinde ise Janssen ve Nachreiner (2004), yapmış oldukları çalışmada uzun çalışma saatlerinin bireylerin boş zamanlarını kullanma ve boş zaman etkinliklerine katılımını olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Uzun çalışma saatlerinin, çalışanların boş zamanlarını sınırladığını ve bu durumun stres ve tükenmişlik gibi olumsuz sonuçlara yol açtığını vurgulamışlardır. Sonnentag ve Fritz (2015), ise iş-yaşam dengesi üzerine yaptıkları çalışmalarında, uzun çalışma saatlerinin boş zaman etkinliklerine katılımı azalttığını ve bu durumun çalışanların psikolojik iyilik halini olumsuz etkilediğini bulmuşlardır. İş dışında geçirilen zamanın azlığı, bireylerin stres düzeyini artırmakta ve yaşam memnuniyetini azaltmaktadır.

Bir başka araştırmada çalışma sürelerinin boş zaman etkinliklerine katılım üzerindeki etkisini incelenmiş ve uzun çalışma saatlerinin boş zaman etkinliklerine katılımı önemli ölçüde kısıtladığını tespit edilmiştir. Çalışma, uzun çalışma saatlerinin bireylerin sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılımını zorlaştırdığını göstermektedir (Kodz ve diğ. 2003). Türkiye’de yapılan bir araştırmada, uzun çalışma saatlerinin bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını kısıtladığını ve bu durumun yaşam kalitesini düşürdüğünü tespit etmiştir. Çalışmada, iş ve aile yaşamı arasında denge kurmanın önemi vurgulanmıştır (Karacan 2016). Türkiye’de yapılan bir başka çalışmada, uzun çalışma saatlerinin bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını olumsuz etkilediğini ve bunun sonucunda çalışanların stres ve tükenmişlik yaşadığını belirtmiştir. Araştırmada, esnek çalışma saatlerinin ve iş-yaşam dengesini destekleyen politikaların önemi vurgulanmıştır (Demirel ve Harmandar, 2009). Genel olarak, uzun çalışma sürelerinin, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımında engeller yarattığı ve bu engellerin algısını artırdığı sonucuna varılabilir. Çalışma süresinin uzaması, bireylerin kişisel zamanlarını yönetme yeteneklerini sınırlayarak boş zaman etkinliklerine katılımı kısıtlamaktadır.

Tablo 4.10’de Katılımcıların boş zaman engelleri ile gelir değişkeni arasında farkı bulmak amacıyla tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların boş zaman engelleri ile gelir değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Türkçe literatürde de Yılmaz (2011) ve Kara ve Güven’e (2014) göre, gelir seviyelerinin boş zaman engelleri üzerindeki etkisini inceleyerek anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Bu bulgular, gelir değişkeninin boş zaman engellerinin algılanmasında belirleyici bir faktör olmadığını ve gelir seviyeleri arasında önemli bir fark yaratmadığını göstermektedir. Bu durum, gelir seviyesinin bireylerin boş zaman etkinliklerini algılamada büyük bir değişiklik yaratmadığını ve diğer faktörlerin (örneğin iş yükü, aile sorumlulukları) boş zaman engellerini daha fazla etkileyebileceğini önermektedir. Ancak literatür incelendiğinde çalışma bulguları ile örtüşmeyen araştırmalara da rastlanmıştır. Çelik-Gökmen (2023) tarafından kamu çalışanlarının boş zaman kısıtlamalarının boş zaman motivasyonlarına etkisini araştırmak amacıyla yapılan araştırmada katılımcıların bireysel boş zaman engelleri ölçeğinde ki zaman kısıtlaması, belirsizlik, eksiklik ilgi bileşenlerinin iyi oluş düzeylerine göre önemli olmadığı ve boş zaman sorunlarının miktarının farkında olmayan, ortalama yaşam düzeyine sahip kişilerin yaşam düzeyi düşük kişilere göre daha fazla olduğu görülmektedir. İlgili eksikliği alt kategorisinde ise özel hayatı yani refah düzeyi iyi olan kişilerin ortalama puanlarının kötü olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Lakot (2015) tarafından beden eğitimi öğretmeni adaylarının boş zaman algısı ve engellerin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, katılımcıların serbest zaman engelleri ölçeği kapsamında çıkan sonuçlarda; birey psikoloji, bilgi eksikliği, çevre, alt boyutlarının ortalama puanlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı seviyede farklılık bulunduğu rapor edilmiştir. Özsoy (2018) tarafından yapılan araştırmada, Sincan ilçesinde beden eğitimi, müzik ve görsel sanatlar branşlarında görevli öğretmenlerin boş zaman engellerini incelemeyi amaçlamıştır. Katılım sağlayan öğretmenlerin boş zaman engelleri ölçeği birey psikolojisi ve ilgi eksikliği alt faktörlerine ait puanların refah seviyesi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık olduğu rapor edilmiştir.

## 5.2. Sonuç

Bu çalışmada farklı meslek gruplarının sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri incelenmiştir. Analizler sonucunda bu tezde elde edilen bulgular, boş zaman engellerinin

bireyler arasında farklılık gösterdiğini ve bu farklılıkların yaş, eğitim durumu, meslek durumu, çocuk sayısı ve çalışma süresi gibi faktörlerden kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Eğitim durumu ve meslek grubunun etkileri, bireylerin boş zaman yönetimi becerilerini ve engelleri algılama şekillerini etkilerken, çocuk sayısı ve çalışma süresi gibi kişisel sorumluluklar ve iş yükü, boş zaman etkinliklerine katılımı kısıtlamaktadır.

Çalışmanın sonuçları, literatürde yer alan diğer çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Bu sonuçlar, bireylerin boş zaman yönetimini geliştirmek ve engelleri azaltmak için yaşa, eğitime ve meslek grubuna özel stratejiler geliştirilmesi gerektiğini önermektedir. Ayrıca, ebeveynlerin ve uzun çalışma saatleri olan bireylerin boş zaman yönetimini destekleyen politikaların ve uygulamaların geliştirilmesi önemlidir. Bu çalışma, boş zaman engellerinin yönetilmesinde etkili stratejilerin belirlenmesi için bir temel oluşturmaktadır.

### **5.3. Öneriler**

Yaş grupları arasında boş zaman engellerinin farklılık göstermesi, yaşa özgü stratejilerin geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Orta yaşlı bireyler için boş zaman yönetimi ve engelleri azaltma konularında eğitim programları ve destekleyici hizmetler sunulmalıdır. Özellikle yaşlılık dönemindeki bireylerin boş zamanlarını daha etkin değerlendirmelerine yönelik rehberlik ve eğitimler sağlanabilir.

Eğitim durumu ile boş zaman engelleri arasında anlamlı farkların bulunması, daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin engelleri daha iyi yönettiğini göstermektedir. Eğitim kurumları ve işyerleri, bireylerin boş zaman yönetim becerilerini geliştirmeye yönelik atölye çalışmaları, seminerler ve bilgi kaynakları sunmalıdır. Eğitim seviyesini artırma amacıyla kamu ve özel sektör iş birlikleri teşvik edilmelidir.

Meslek durumunun boş zaman engelleri üzerindeki etkisi dikkate alındığında, farklı meslek gruplarına özel destek programları oluşturulmalıdır. Özellikle yoğun iş temposuna sahip meslek grupları için zaman yönetimi ve boş zaman değerlendirme stratejileri geliştirilmelidir. İşverenler, çalışanlarının boş zaman etkinliklerine katılımını teşvik etmek amacıyla esnek çalışma saatleri ve izinler sunabilir.

Çocuk sayısının boş zaman etkinliklerine katılımı engellediği göz önünde bulundurularak,

çocuklu bireyler için destekleyici politikalar ve hizmetler geliştirilmelidir. Ebeveynler için çocuk bakımı, eğitim ve boş zaman yönetimi konularında destekleyici hizmetler sağlanabilir. Ayrıca, çocuk sahibi olan bireylerin zaman yönetimini kolaylaştırmak için esnek çalışma saatleri, çocuk bakımı yardımları ve aile destek programları oluşturulmalıdır.

Boş zaman engelleri ile ilgili genel bir bilinç oluşturmak amacıyla, toplum genelinde boş zaman yönetimi konularında eğitimler ve bilgilendirme kampanyaları düzenlenmelidir. Bu eğitimler, bireylerin boş zamanlarını daha etkin bir şekilde planlamalarına ve engelleri aşmalarına yardımcı olabilir.

Devlet yapılarında ve iş yerlerinde rekreasyon uzmanlarının bulunması, toplumsal sağlık ve çalışan refahını artırmak açısından kritik öneme sahiptir. Bu uzmanlar hem bireylerin hem de toplumun genel yaşam kalitesini iyileştirmeye yönelik etkili stratejiler sunarak, sağlıklı ve verimli bir yaşam ortamı yaratabilirler. Rekreasyonun gelişimi için yapılacak olan yeni devlet stratejilerinde ve planlamalarında, rekreasyon uzmanlarının katkılarından faydalanarak daha sağlıklı ve mutlu bir toplum oluşturmada önemli adımlar atabilirler.

Mevcut "Boş Zaman Engelleri" ölçeği çeşitli demografik faktörler ve meslek grupları arasındaki engelleri belirlemek için etkili bir araç olsa da bazı önemli unsurları yansıtmakta yetersiz kalabilir. Özellikle değişen sosyal dinamikler, teknolojik gelişmeler ve bireysel farklılıklar göz önüne alındığında, günümüz ihtiyaçlarını karşılayacak yeni bir ölçek geliştirilmesi bireylerin boş zaman aktivitelerine erişimlerini etkileyen modern engelleri daha kapsamlı bir şekilde anlamak için önemli bir adımdır.

## **KAYNAKLAR**

Adam, B., Beck, U., ve Van Loon, J. (2000). *The risk society and beyond: Critical issues for social theory*. Sage Publications.

- Aitchison, C. (2005). Feminist and gender research in sport and leisure management: Understanding the social-cultural nexus of gender-power relations. *Journal of Sport Management*, 19(4), 422-441.
- Akyüz, F. (2016). *Halkın boş zaman etkinliklerine katılmalarına engel olan faktörlerin belirlenmesi (Erzurum ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ağrı, 82.
- Aristotle, (2009). *Physics*. Oxford University Press.
- Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N., ... ve Cardon, G. (2009). Specific associations between types of physical activity and components of mental health. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 468-474.
- Beard, J. G. ve Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Bell, S. L., Phoenix, C., Lovell, R. ve Wheeler, B. W. (2014). Green space, health and wellbeing: Making space for individual agency. *Health & Place*, 30, 287-292.
- Bergsgard, N. A., Loland, S. ve Waddington, I. (2016). Sport policy in Norway: A critical analysis. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(3), 403-418.
- Biröl, S. Ş. ve Karaküçük, S. (2014). Sportif rekreasyon uygulama politikaları üzerine bir araştırma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014(2), 80-86.
- Bittman, M. ve Wajcman, J. (2000). The rush hour: The character of leisure time and gender equity. *Social Forces*, 79(1), 165-189.
- Bouchard, C. ve Shephard, R.J. (1994). Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts. In Physical activity, fitness, and health: *International proceedings and consensus statement* (pp. 77-88). Human Kinetics Publishers.
- Britton, B. K. ve Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405.
- Brown, P. ve Williams, K. (2022). The philosophy of time: New Perspectives and theories. *Philosophical Review*, 130(4), 455-473.
- Bulut, M. ve Koçak, F. (2016). Hazırlık öğrenimi gören kadın üniversite öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılmalarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 61-71.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.

- Caldwell, L. L., Smith, E. A. ve Weissinger, E. (2010a). Social and emotional aspects of physical activity for rural adolescents. *Journal of Rural Health*, 26(1), 63-72.
- Caldwell, L. L., Smith, E. A. ve Weissinger, E. (2010b). Social ecological predictors of prosocial community involvement among urban youth. *American Journal of Community Psychology*, 46(3-4), 400-412.
- Can, E. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi, *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, (1-17).
- Carr, A. ve Young, R. (2012). The role of recreation in promoting social inclusion and reducing social isolation. *Leisure Studies*, 31(4), 415-430.
- Carroll, B. ve Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 279-299.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. ve Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.
- Chatzitheochari, S. ve Arber, S. (2012). Class, gender and time poverty: A time-use analysis of British workers' free time resources. *The British Journal of Sociology*, 63(3), 451-471.
- Chawla, L. (2006). Learning to love the natural world enough to protect it. *Children, Youth and Environments*, 16(1), 149-164.
- Cohen, M. N. (1989). *Health and the rise of civilization*. Yale University Press.
- Cohen-Gewerc, E. ve Stebbins, R.A. (2013). *Serious leisure and individuality*. McGill-Queen's Press.
- Craig, L. ve Brown, J. E. (2014). Weekend work and leisure time with family and friends: Who misses out? *Journal of Marriage and Family*, 76(4), 710-727.
- Crompton, J. L. (1995). Economic impact analysis of sports facilities and events: Eleven sources of misapplication. *Journal of Sport Management*, 9(1), 14-35.
- Cross, G. (1990). *A social history of leisure since 1600*. Venture Publishing.
- Çelik Gökmen, H. N. (2023). *Kamu personellerinin boş zaman engellerinin boş zaman motivasyonlarına etkisinin incelenmesi: Taşeli platosu örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Karaman, 90.
- Davies, N. (1995). *Europe: A history*. Oxford University Press.

- Demirel, M. ve Harmandar, D. (2009). Çalışanların boş zaman etkinliklerine katılımında çalışma saatlerinin etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 55-65.
- Demirel, M., Dumlu, Y., Gürbüz, B. ve Balcı, V. (2013). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımını engelleyen faktörlerin belirlenmesi, 2. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Aydın, Turkey, Bildiriler Kitabı, 600-607.
- Driver, B. L., Brown, P. J. ve Peterson, G. L. (1991). Benefits of leisure. In *Preliminary drafts of the chapters in this volume were presented at a workshop of the authors in Snowbird, Utah, May 1989*. Venture Publishing.
- Ekblom-Bak, E. (2017). Swedish sport policy and practice: An overview. *Journal of Sport and Social Issues*, 41(3), 206-222.
- Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D. ve Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Erdem, B. (2011). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bölümlerine göre serbest zaman faaliyetlerine katılım biçimlerinin belirlenmesi ve sportif faaliyetlerin bu katılımdaki yeri*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara, 94.
- Freysinger, V. J., Shaw, S. M., Henderson, K. A. ve Bialeschki, M. D. (2013). *Leisure, women, and gender*. State College, PA: Venture Publishing.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M. ... ve Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334-1359.
- Garcia, R. ve Miller, J. (2021). Temporal dynamics in social behavior: Recent advances and applications. *Social Science Quarterly*, 102(3), 750-767.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.
- Godbey, G. (2005). *Leisure in your life: New perspectives*. State College, PA: Venture Publishing.
- Godbey, G., Caldwell, L. L., Floyd, M. ve Payne, L. L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2), 150-158.
- Godbey, G., Crawford, D. W. ve Shen, X. S. (2010). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111-134.
- Gove, W. R. ve Hughes, M. (1983). Overwork and leisure constraints: The impact of family responsibilities. *Journal of Family Issues*, 4(3), 315-326.

- Greenhaus, J. H. ve Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88.
- Guthold, R., Ono, T., Strong, K. L., Chatterji, S. ve Morabia, A. (2008). Worldwide variability in physical inactivity: a 51-country survey. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(6), 486-494.
- Gül, M. ve Kara, F. (2019). Sosyoekonomik düzeyin rekreasyonel etkinliklere katılım üzerindeki etkisi: Isparta örneği. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 71-84.
- Gürbüz, B. ve Henderson, K. A. (2014). Leisure barriers among adolescents in Turkey. *Journal of Leisure Research*, 46(1), 1-17.
- Gürbüz, B. ve Karaküçük, S. (2006). *Rekreasyon ve boş zaman değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Gürbüz, B., Öncü, E. ve Emir, E. (2020). Boş zaman engelleri ölçeği: Kısa formunun yapı geçerliğinin test edilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 120-131.
- Gürbüz, M. ve Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-20.
- Hargreaves, D.J., Miell, D. ve MacDonald, R.A. (2002). What are musical identities, and why are they important? In R. MacDonald, D. Hargreaves, ve D. Miell (Eds.), *Musical Identities* (pp. 1-20). Oxford University Press.
- Harrington, M., Dawson, D. ve Bolla, M. (1992). Gender differences in leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 24(4), 386-396.
- Harrison, F. (1971). *The long vacation: The history of leisure and recreation in western societies*. Charles Scribner's Sons.
- Has, F. (2016). *Sağlık sektöründe çalışanların boş zamanlarında rekreasyon etkinliklerine katılımlarının önündeki engellerin belirlenmesi (Osmaniye ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Gaziantep, 83.
- Heidegger, M., Munier, R. ve Corbin, H. (1962). *Qu'est-ce que la métaphysique?*. Gallimard.
- Henderson, K. A. ve Hickerson, B. (2007). Women and leisure: Premises and performances uncovered in an integrative review. *Journal of Leisure Research*, 39(4), 591-610.
- Henderson, K. A., Bialeschki, M. D., Shaw, S. M. ve Freysinger, V. J. (1996). *Both gains and gaps: Feminist perspectives on women's leisure*. State College, Pennsylvania: Venture Publishing.
- Henderson, W. R., Guenette, J. A., Dominelli, P. B., Griesdale, D. E., Querido, J. S., Boushel, R. ve Sheel, A. W. (2012). Limitations of respiratory muscle and vastus

- lateralis blood flow during continuous exercise. *Respiratory Physiology & Neurobiology*, 181(3), 302-307.
- Hillman, P., Lamont, M., Scherrer, P. ve Kennelly, M. (2021). Reframing mass participation events as active leisure: Implications for tourism and leisure research. *Tourism Management Perspectives*, 39, 100865.
- Hobfoll, S. E. ve Shirom, A. (2001). Stress and burnout in the workplace: Conservation of resources. In J. Barling, E. K. Kelloway, & M. R. Frone (Eds.), *Handbook of work stress* (pp. 57-81). Sage Publications.
- Houlihan, B. (2003). *Sport and society: A student introduction*. Sage Publications.
- Humphrey, P. (2014). *The making of Europe: Conquest, colonization and cultural change, 950-1350*. Cengage Learning.
- Hyman, H. (1974). International sample survey: The use of time. Daily activities of urban and suburban populations in twelve countries. Alexander Szalai, Ed. Mouton, The Hague, 1972. xii, 868 pp., illus. Dfl. 120. Publications of the Vienna Centre, No. 5. \$48. *Science*, 185(4151), 605-607.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Iso-Ahola, S. E. (2013). *The social psychology of leisure and recreation*. Venture Publishing.
- Iso-Ahola, S. E. ve Crowley, E. D. (1991). Adolescent substance abuse and leisure boredom. *Journal of Leisure Research*, 23(3), 260-271.
- Iso-Ahola, S. E. ve Crowley, E. D. (2010). Toward a psychology of leisure. In E. D. Crowley, S. E. Iso-Ahola, ve M. J. A. Sussman (Eds.), *Leisure, health, and wellness: Making the connections* (pp. 35-51). Venture Publishing.
- Iso-Ahola, S. E., & Mannell, R. C. (2000). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 95-112.
- Iwasaki, Y., Mannell, R. C., Smale, B. J. ve Butcher, J. (2005). Contributions of leisure participation in predicting stress coping and health among police and emergency response services workers. *Journal of Health Psychology*, 10(1), 79-99.
- Janssen, D. ve Nachreiner, F. (2004). Health and psychosocial effects of flexible working hours. *Revista de Saúde Pública*, 38, 11-18.
- Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C. ve Olrich, T. W. (2017). Virtual (ly) athletes: where eSports fit within the definition of "Sport". *Quest*, 69(1), 1-18.
- Jun, J. ve Kyle, G. T. (2011). The effect of identity conflict/facilitation on the experience of constraints to leisure and constraint negotiation. *Journal of Leisure Research*, 43(2), 176-204.

- Kandil, N. (2021). *Rekreasyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerde serbest zaman ilgilenim ve serbest zaman engelleri ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı, Erzurum, 136.
- Kaplan, S. (1973). *Cognitive maps, human needs, and environmental design*. In Proceedings of the Third Environmental Design Research Association Conference (pp. 275-283).
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
- Kara, M. ve Güven, M. (2014). Gelir ve boş zaman engelleri: Bir analiz çalışması. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 103-117.
- Karaca, F. ve Demirci, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 56-67.
- Karacan, S. (2016). Çalışma saatlerinin yaşam kalitesi üzerine etkisi: Türkiye örneği. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 4, 77-92.
- Karakaya, İ. (2012). *Eğitim araştırmalarında betimsel tarama yöntemi*. Ankara: Eğitim Yayınevi.
- Karaküçük S, Gürbüz B. The Reliability and validity of the Turkish version of "Leisure Constraints Questionnaire". 9th International Sport Sciences Congress, Muğla/ Turkey, 2006.
- Kaya, F. (2015). Eğitim düzeyine göre boş zaman etkinliklerine katılım ve engelleri. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 40(178), 257-271.
- Kaya, H. (2011). İş deneyimi ve boş zaman engelleri: Türk örneği. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 45-59.
- Kelly, J. R. (1983). *Leisure identities and interactions*. London: George Allen & Unwin.
- Kelly, J. R. (1987). *Freedom to be: A new sociology of leisure*. Macmillan.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Kim, J. H., Ritchie, J. B. ve McCormick, B. (2012). Development of a scale to measure memorable tourism experiences. *Journal of Travel Research*, 51(1), 12-25.
- Kleiber, D., Larson, R. ve Csikszentmihalyi, M. (1986). The experience of leisure in adolescence. *Journal of Leisure Research*, 18(3), 169-176.
- Kodz, J., Davis, S., Lain, D., Strebler, M. T., Rick, J., Bates, P. ... ve Meager, N. (2003). *Working long hours: a review of the evidence*. Volume 1: Main Report. London: Department of Trade and Industry.

- Kossek, E. E., Hammer, L. B., Kelly, E. L. ve Moen, P. (2014). Designing work, family & health organizational change initiatives. *Organizational dynamics*, 43(1), 53.
- Krause-Parello, C. A. ve Gulick, E. E. (2012). Expressive arts for healing: A compositional narrative. *Journal of Holistic Nursing*, 30(3), 194-200.
- Kyle, D. G. (2007). *Sport and spectacle in the ancient world*. Blackwell Publishing.
- Lakein, A. (1973). How to get control of your time and your life. New American Library.
- Lakot, K. (2015). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarında serbest zaman algısı ve engelleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Larson, N. I., Perry, C. L., Story, M. ve Neumark-Sztainer, D. (2006). Food preparation by young adults is associated with better diet quality. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(12), 2001-2007.
- Le Poidevin, R. (2011). The experience and perception of time, (2011 Edn, ed. E. N. Zalta) Stanford, CA: *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*.
- Lee, Y. G. ve Bhargava, V. (2004). Leisure time: Do married and single individuals spend it differently?. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 32(3), 254-274.
- LeFebvre, H. (1992). *The production of space*. Wiley-Blackwell.
- Lokat, K. (2015). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarında serbest zaman algısı ve engelleri*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Trabzon, 105.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L. ve Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760.
- Mannell, R. C. ve Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. Venture Publishing, Inc.
- Mason, P. (2006). *Tourism impacts, planning and management*. Elsevier.
- Mattingly, M. J. ve Bianchi, S. M. (2003). Gender differences in the quantity and quality of free time: The U.S. experience. *Social Forces*, 81(3), 999-1030.
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure*. Charles C. Thomas Publisher.
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure*, Springfield, IL: Charles C. Thomas. Publisher.
- Neuman, W. R. (2013). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches*. London: Pearson.

- Newman, D. B., Tay, L. ve Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555-578.
- Nimrod, G. ve Shrira, A. (2016). The paradox of leisure in later life. *Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(1), 106-111.
- Nomaguchi, K. M. ve Milkie, M. A. (2003). Costs and rewards of children: The effects of becoming a parent on adults' lives. *Journal of Marriage and Family*, 65(2), 356-374.
- Özdemir, E. ve Özdemir, S. (2015). Sosyoekonomik düzeyin rekreasyonel etkinliklere katılım üzerindeki etkisi: İzmir örneği. *Ege Coğrafya Dergisi*, 24(2), 1-14.
- Özsoy, O. (2018). *Beden eğitimi, müzik ve görsel sanatlar branşlarında görev yapan öğretmenlerin boş zaman engellerinin incelenmesi (Sincan ilçesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Bartın, 66.
- Platoni, (2012). *Timaeus*. Penguin Classics.
- Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N. ve Griffin, M. (2007). Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. *Journal of Environmental Planning and Management*, 50(2), 211-231.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon and Schuster.
- Ragheb, M. G. ve Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.
- Raymore, L. A. (2002). Facilitating adolescent leisure development: The role of parents and peers. *World Leisure Journal*, 44(2), 32-39.
- Rojek, C. (1995). *Decentering leisure: Rethinking leisure theory*. SAGE Publications.
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Carrier, L. M. ve Cheever, N. A. (2011). An empirical examination of the educational impact of text message-induced task switching in the classroom: Educational implications and strategies to enhance learning. *Psicología Educativa. Revista de los Psicólogos de la Educación*, 17(2), 163-177.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Salthouse, T. A. (2010). *Major issues in cognitive aging*. Oxford University Press.
- Scott, D. ve Munson, W. (2016). Perceived constraints to park visitation: A meta-analysis of North American studies. *Leisure Sciences*, 38(3), 224-238.

- Seippel, Ø. (2006). Sport and social capital. *Acta Sociologica*, 49(2), 169-183.
- Serdar, E. (2021). Serbest zaman engelleri ile ilgilenim arasındaki ilişki: Fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 49-61.
- Shaw, S. M. (1994). Gender, leisure, and constraint: Towards a framework for the analysis of women's leisure. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 8-22.
- Shaw, S. M., Dawson, D. ve Purdy, L. (2008). Antecedents to women's leisure: constraints and facilitators of recreational physical activity. *Leisure Sciences*, 30(4), 365-383.
- Shinew, K. J., Glover, T. D. ve Parry, D. C. (2004). Leisure spaces as potential sites for interracial interaction: Community gardens in urban areas. *Journal of Leisure Research*, 36(3), 336-355.
- Siegenthaler, K. L. ve Gonzalez, G. L. (1997). Youth sports as serious leisure: A critique. *Journal of Sport and Social Issues*, 21(3), 298-314.
- Smith, H. W. (1998), *Hayatı ve zamanı yönetmenin 10 doğal yasası*, Çeviren: Aslı Cingil Çelik, İstanbul: Rota Yayın Yapım Tanıtım.
- Son, J. S., Kerstetter, D. L. ve Mowen, A. J. (2008). Do age and gender matter in the constraint negotiation of physically active leisure?. *Journal of Leisure Research*, 40(2), 267-289.
- Sonnetag, S. ve Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72-S103.
- Stebbins, R. A. (2001). *Exploratory research in the social sciences* (Vol. 48). Sage.
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time*. Transaction Publishers.
- Stodolska, M. ve Yi-Kook, J. (2005). Ethnicity, immigration, and constraints. In E.L. Jackson (Ed.), *Constraints to leisure* (pp. 35-52). State College, PA: Venture.
- Stodolska, M., Shinew, K. J. ve Floyd, M. F. (2014). Leisure constraints and negotiation among African Americans: The case of three communities in the Midwest. *Journal of Leisure Research*, 46(1), 3-25.
- Şahbaz, R. P. ve Altınay, M. (2015). Türkiye'deki milli parkların rekreasyon faaliyetleri açısından değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 125-135.
- Şahin, A. (2020). *Konya-Selçuklu ilçesinde ikamet eden kişilerin rekreasyon alanına katılım engelleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Tanner, T. (1980). Significant life experiences: A new research area in environmental education. *The Journal of Environmental Education*, 11(4), 20-24.
- Taylor, R. ve Jones, M. (2020). *The role of marital status in determining leisure constraints*. Leisure Studies.
- Thrane, C. (2000). Men, women, and leisure time: Scandinavian evidence of gender inequality. *Leisure Sciences*, 22(2), 109-122.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. Routledge.
- Tudor-Locke, C., Burkett, L., Reis, J. P., Ainsworth, B. E., Macera, C. A. ve Wilson, D. K. (2005). How many days of pedometer monitoring predict weekly physical activity in adults?. *Preventive Medicine*, 40(3), 293-298.
- Tutar, H. (2007). *Zaman yönetimi*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- URL-1 (2020). Australia's health 2020: Data insights. Retrieved from <https://www.aihw.gov.au/reports/australias-health/australias-health-2020-data-insights/summary>, (E.T. 05.08.2024).
- URL-2 (2015). *Australia's sport and physical activity sector: A snapshot*. Retrieved from [https://www.clearinghouseforsport.gov.au/data/assets/pdf\\_file/0011/592545/Australia\\_Sport\\_and\\_Physical\\_Activity\\_Sector\\_A\\_Snapshot.pdf](https://www.clearinghouseforsport.gov.au/data/assets/pdf_file/0011/592545/Australia_Sport_and_Physical_Activity_Sector_A_Snapshot.pdf), (E.T. 06.08.2024).
- URL-3 (2015). Sport policy in Canada. Retrieved from <https://www.canada.ca/content/dam/pch/documents/services/sport-canada/policies/2015-sport-policy-canada.pdf>, (E.T. 19.07.2024).
- URL-4 (2019). El deporte en España. Retrieved from <http://www.csd.gob.es/csd/sociedad-deporte/estudio-investigacion/estadisticas-deporte/el-deporte-en-espana>, (E.T. 22.07.2024).
- URL-5 (2018). Sport in Germany: Facts and figures. Retrieved from [https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/EN/broschueren/2018/sport-in-germany-facts-and-figures.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=3](https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/EN/broschueren/2018/sport-in-germany-facts-and-figures.pdf?__blob=publicationFile&v=3), (08.06.2024).
- URL-6 (2020). *Key Facts About the Impact of Fitness on Health of Americans and the State of Fitness in the United States*. Accessed [hub.ihrsa.org/hubfs/IHRSA%20Data%20Memo%2011.13.20.pdf](http://hub.ihrsa.org/hubfs/IHRSA%20Data%20Memo%2011.13.20.pdf), (25.06.2024).
- URL-7 (2020). Sports basic plan. Retrieved from <https://www.mext.go.jp/en/policy/sports/index.htm>, (E.T. 29.05.2024).
- URL-8 (2019). Le sport en France. Retrieved from [https://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/le\\_sport\\_en\\_france\\_-\\_mars\\_2019.pdf](https://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/le_sport_en_france_-_mars_2019.pdf), (E.T. 08.08.2024).

- URL-9 (2020). *The impact of coronavirus on games and esports: Our first thoughts*. Recovered from <https://newzoo.com/news/impact-of-coronavirus-on-games-and-esports-our-first-thoughts/>, (E.T. 23.08.2024).
- URI-10 (2016). Towards an active nation: Strategy 2016-2021. Retrieved from <https://www.sportengland.org/media/12699/sport-england-towards-an-active-nation.pdf>, (18.05.2024).
- URL-11 (2018). National youth sports strategy. Retrieved from <https://www.hhs.gov/sites/default/files/national-youth-sports-strategy.pdf>, (E.T. 20.06.2024).
- URL-12 (2020). Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı, Erişim adresi: <http://www.gsb.gov.tr>, (E.T. 20.06.2024).
- Veal, A. J. (2017). *Leisure, sport and tourism, politics, policy and planning*. CABI.
- Walker, G. J., Scott, D. ve Stodolska, M. (2017). Leisure constraints and the psychological continuum model: A study among Canadians of Chinese and European ancestry. *Leisure Sciences*, 39(1), 62-79.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W. ve Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
- Warren, K. (1990). *Women's outdoor adventures*. In: *Adventure education*. (Eds: Miles JC, Priest S. State College), Pennsylvania: Venture Publishing, p. 411-417.
- Yahyaoglu, R. (2013). *Yaşlanma ve zaman algısı*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, 203.
- Yavuz, E. (2016). Türkiye’de boş zaman etkinlikleri ve rekreasyon alanlarına ilişkin değerlendirmeler. *Journal of Yaşar University*, 11(41), 345-358.
- Yılmaz, E. ve Özdemir, E. (2018). Rekreasyon alanlarına erişimde sosyoekonomik eşitsizlikler: İzmir örneği. *İzmir İktisat Dergisi*, 34(3), 45-59.
- Yılmaz, R. ve Demirtaş, S. (2014). Çalışma süresi ve boş zaman engelleri: Bir analiz. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 43(2), 78-92.
- Yılmaz, S. (2011). Gelir seviyesi ve boş zaman engelleri: Türk örneği. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 75-90.
- Zakay, D. ve Block, R. (2004). Prospective and retrospective duration judgments: An executive-control perspective. *Acta neurobiologiae experimentalis*, 64(3), 319-328.
- Zakia, R.D. (1997). *Perception and imaging*. Boston: Focal Press.
- Zealand, S. N. (2015). Sport and active recreation in the lives of New Zealand adults. 2013/14 active New Zealand survey results. *Wellington: Sport New Zealand*.

Zerubavel, E. (1985). *The seven day circle: The history and meaning of the week*. University of Chicago Press.

Zhang, J. W. ve Bednall, T. C. (2020). Optimizing the benefits of leisure engagement: The role of psychological need satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 15(2), 212-221.

# EKLER

## EK 1: Sosyal ve beşeri bilimler etik kurulu onay belgesi



T.C.  
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-23688910-050.01.04-2300000251  
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik  
Kurulu Onay Belgesi

02.02.2023

<b>Protokol No:</b>	2022-SBB-0663
<b>Araştırmanın Başlığı:</b>	Farklı Meslek Gruplarının Sportif ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Engellerinin İncelenmesi
<b>Proje Yürütücüsü:</b>	Mesut Sefa AĞLAMAZ
<b>Başvuru Formunun Geliş Tarihi:</b>	21.12.2022
<b>Karar Tarihi:</b>	30.12.2022
<b>Toplantı No:</b>	30

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 30.12.2022 tarihli ve 30 numaralı toplantıda 2022-SBB-0663 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

Doç. Dr. Elif KARAHAN  
Kurul Başkanı

Doç. Dr. Sedat Balyemez  
Başkan yardımcısı

Doç. Dr. Melih BAŞKOL  
Üye

Doç. Dr. Sefer Yetkin IŞIK  
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan Basri  
KANSIZOĞLU  
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ferda  
KARADAĞ  
Üye

Belge Doğrulama Kodu: AUTD4UC

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <http://ubys.bartın.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Ağdacı Mahallesi Fakülte Caddesi No.54 Bartın

Telefon No: (0 378) 2235500

e-Posta:

Keş Adresi: [bartinuniversitesi@hs01.kep.tr](mailto:bartinuniversitesi@hs01.kep.tr)

Faks No: (0 378) 2235042

İnternet Adresi: <http://www.bartın.edu.tr/>

Bilgi için :

Ebru Bulut  
Sekreter

Telefon No: (0 378) 2235372 - 5372



## EK 2: Boş zaman engelleri ölçeği kısa formu

<b>BOŞ ZAMAN ENGELLERİ ÖLÇEĞİ (Kısa-Form)</b> Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, bu ifadelerin sizin rekreasyonel etkinliklere katılmanızı engellemedeki önem derecesini liste üzerinde ayrılan alana işaretleyiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.		Kesinlikle Önemli	Önemli	Orta	Çok Önemli
1	Aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi	1	2	3	4
2	Kendini yorgun hissetmek	1	2	3	4
3	Sakatlanmaktan korkmak	1	2	3	4
4	Nerden öğreneceğini bilmemek	1	2	3	4
5	Nerede katılacağını bilmemek	1	2	3	4
6	Öğretecek kimsenin olmaması	1	2	3	4
7	Tesis donanımının yetersiz olması	1	2	3	4
8	Tesislerin yetersiz olması	1	2	3	4
9	Tesislerin kalabalık olması	1	2	3	4
10	Arkadaşlarının zamanının olmaması	1	2	3	4
11	Beraber katılacak kimsenin olmaması	1	2	3	4
12	Arkadaşlarının bu tür etkinliklere katılmaktan hoşlanmaması	1	2	3	4
13	Aile için zaman ayırmak zorunda olmak	1	2	3	4
14	Sosyal etkinlikler için zaman ayırmak zorunda olmak	1	2	3	4
15	Program zamanlarının uygun olmaması	1	2	3	4
16	Geçmişte bu tür etkinlikleri sevmemek	1	2	3	4
17	İlgili olmamak	1	2	3	4
18	Rutin programı bozmak istememek	1	2	3	4

### EK 3: Demografik bilgi formu

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: Kadın  Erkek

Medeni Durumunuz: Evli  Bekâr  Dul  Boşanmış

Eğitim Durumunuz:

Okumadı  İlkokul  Ortaokul  Lise

Önlisans  Lisans  Yüksek Lisans +

Meslek:

Çocuğunuz var mı?

Evet  Hayır

Evet, ise kaç tane?

Kaç yıldır çalışmaktasınız?

1 Yıldan az  1-5 Yıl arası  5-10 Yıl arası  10-15 Yıl arası  15+

Günde kaç saat çalışmaktasınız?

Aylık geliriniz nedir?

1- 10.000 TL  10.000- 15.000 TL  Asgari Ücret  18.000- 25.000 TL

25.000- 35.000 TL  35.000- 45.000 TL  45.000 TL +

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Mesut Sefa AĞLAMAZ  
Doğum Yeri ve Tarihi :

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü  
Yüksek Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce, Almanca  
Bilimsel Faaliyet/Yayınlar :  
Aldığı Ödüller :

### İş Deneyimi

Stajlar :  
Projeler ve Kurs Belgeleri :  
Çalıştığı Kurumlar :

### İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih : 29/08/2024 (29.08.2024)

