



Üniversite Öğrencileri Ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği

The Leisure Time Activities of University Students and Governmental Staff: Adıyaman Case

Çiğdem SABBAĞ¹, Elif AKSOY²

Özet

Adıyaman'daki üniversite öğrencileri ve kamu-özel sektör çalışanlarının boş zaman alışkanlıkları, etkinlikleri, kentteki mevcut ve istenen tesisler hakkında isteklerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Öğrenciler ve bayan çalışanların çoğu etkinlik yapabilecek boş zaman bulabildiklerini, boş zaman etkinliklerine katılmama nedeni olarak ekonomik yetersizlikler ve tesis eksikliği olduğunu belirtmişlerdir. Her iki grupta da boş zaman etkinliklerine katılım oranı yüksektir. Hem öğrenci hem de çalışanların çoğunluğu parkların spor tesisleri kadar büyük olmasını, şehir merkezinde ve her mahallede parkların olması gerektiğini, parkların içinde spor tesisi, restaurant, oyun alanları, güvenlik, mescit, rahat banklar, tuvalet, çöp kutularının olması gerektiğini belirtmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Kamu personeli, Boş zaman, Boş zaman değerlendirme, Boş zaman etkinlikleri, Öğrenci

Abstract

This questionnaire study is aimed to determine the leisure time habits, activities, demands on active and required facilities of university students and governmental staff in Adıyaman. Students and majority of the women staff pointed out having enough leisure time for activities. They indicated reasons for not participating to activities as economical insufficiency and lack of facilities. Participation to leisure time activities for both group was high. Majority of both the students and the governmental staff suggested the necessity of large sport facilities alike public gardens, the presence of public gardens in city center and districts, sport facilities in public gardens, restaurants, cafe, playgrounds, security, mosque, comfortable benches, and bush bins.

Key Words: Governmental staff, Leisure time, Leisure time spending, Leisure time activities, Student

Giriş

Boş zaman değerlendirme olgusu giderek önem kazanmakta ve her kesimden insanın günlük hayatında yer almaktadır. "Boş zaman" basit anlamıyla dolu olmayan zaman dilimidir (Demiray, 1987). Boş zaman bireyin yaşamak için başvurması gereken uğraşların dışında bireysel tercihlerine ayıracağı zaman olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanıma göre boş zaman günlük hayatın uyku, dinlenme ve çalışma dışında kalan, bireyin istediği gibi kullanabileceği zamandır. Bu zamanın değerlendirilmesi ise,

¹ Yrd. Doç. Dr., Adıyaman Üniversitesi, csabbag06@gmail.com

² Öğrt. Gör., Adıyaman Üniversitesi, eaksoy@posta.adiyaman.edu.tr

bireyin istediği bir uğraş ile zevk ve doyum sağlamak amacı ile bireysel veya grupla boş zamanda yapılan etkinliklerdir (Karaküçük, 1999). Bu kavram çoğu kez serbest zaman ile karıştırılabilir de kişinin çalışma dışı faaliyetler için kullandığı zaman aralığı olup, serbest zamanın bir parçasıdır (Demir ve Demir, 2007). Boş zaman çift yönlü olup; sanat, müzik ve bilimden zevk alma, sağlık, kuvvet ve yeteneklerimizi geliştirme ve yaratıcılığımızın açığa çıkmasını sağlayabileceği gibi, bunların tam tersine başıboşluk, sıkıntı, bunalım ve düzensizliği de doğurabilir (Zorba ve diğ. 2001). Modern çağda bireylerin dış dünyayla bağlarını kopararak yaşamlarını sürdürmeleri giderek azalmış; gelişmeleri ve gündemi izlemek bir gereksinim halini almıştır. Bireysel ve kurumsal yapılar bazında da bu durum kendini göstermekte ve giderek yoğunlaşmaktadır. Bu ihtiyaçların baş aktörlerini de gazete, dergi, kitap gibi okumaya dayalı görsel yayınlar oluşturmaktadır (Tel, 2007). Boş zaman etkinliklerine katılmada öğrenci ve çalışanlar ile cinsiyetler arasında farklılıklar vardır. Hudson, yapmış olduğu çalışmada, boş zaman faaliyetlerine katılmada cinsiyete bağlı önemli farklılıklar olduğunu saptamıştır (Hudson, 2000).

Çalışan insanların boş zamanlarını iyi bir biçimde değerlendirmesi iş verimliliğini etkilemekte; bu zamanları etkin değerlendirme çalışma yaşamı üzerine olumlu etki yapmaktadır (Yeniçeri ve diğ. 2002). Çalışanların genelde iş için yapacakları çok etkinlik olmasına karşın, kişisel hayatları için ayırabildikleri zaman azdır ve birçoğu sorumluluklarla baş etme çabasıdadır. Bunların üstesinden gelebilmek ancak insanın ne yapmak istediğini ve kendisi için nelerin gerçekten önemli olduğunu değerlendirmesiyle olasıdır (Tracy, 2008). Çoğu kişi para kazanma telaşı içinde boş zamanlarını yeterince iyi değerlendirememektedir (Goltz, 2005). Oysaki hangi yaşta olursa olsun kişiler bir şekilde boş zamanlarını değerlendirmeye gerek duyarlar (Özdağ ve diğ. 2009). Günümüzde, çalışma hayatının ve diğer etkinliklerin yoğun, yorucu, sıradan, sıkıcı ve stresli olması, boş zaman değerlendirme etkinliklerini, yaşamımızın vazgeçilmez önemli bir parçası yapmış ve yenilenme, dinlenme, yeniden toparlanma aracı haline getirmiştir. Bu durum kişilerin boş zamanlarını değerlendirmelerine yönelik çok seçenekli hizmetler sunan, yeni birçok sektörün de oluşmasını sağlamıştır (Tel ve Köksalan, 2008).

Çalışanlar için boş zamanların etkin değerlendirilmesi önemli olup; çalışma hayatının neden olduğu stres ve yorgunluktan kurtulma, sosyal ve kişisel yaşamda daha mutlu ve başarılı olma sonucunu doğuracaktır. Çalışan bir insanın başarılı kabul edilebilmesi için, iş yaşamında olduğu kadar sosyal hayatta da başarılı olması, çeşitli hobilere sahip olması ve özel hayatına yeterli zaman ayırabilmesi gerekir (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006). Boş zaman değerlendirmesine yönelik farklı çalışmalar yapılmıştır. Karaküçük (1999) çalışmasında deneklerin uğraştığı boş zaman etkinliği olarak; masa tenisi, kütüphane, gezi, eğlence, halk oyunları, salon sporları, müzik, yabancı dil kursu, bilgisayar kursu ve satranç aktivitelerini belirlemiştir. Fernandes ve diğ.(2008) Brezilya'da ergenler üzerinde yürüttükleri çalışmalarında, katılımcıların çoğunun düzenli spor yaptığını, büyük bir kısmının boş zamanlarında bisiklet sürme ve yürüyüş etkinliklerini yaptıklarını belirlemişlerdir. Spora düzenli katılımın fiziksel aktivite ve davranışlarla pozitif ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır.

Özdağ ve diğ. (2009) devlet memurlarının boş zaman değerlendirme ile ilgili yaptığı çalışmalarında, boş zaman etkinliklerine katılmanın kişilerde sırasıyla sıkıntı azaltıcı, dinlendirici, eğlendirici, sağlık verici, eğitici, mutluluk verici etkileri olduğunu saptamışlardır. Deneklerin bir bölümünde de boş zaman değerlendirme eylemlerinin kişisel statü sağladığı belirlenmiştir. Yetiş (2008) kamu kuruluşu çalışanlarının boş zaman etkinlikleri ile ilgili çalışmasında, büyük çoğunluğun günde 3-4 saat boş zamanları olduğunu, boş zaman etkinliklerine genelde haftada bir kez katıldıklarını, kurumda bu amaca yönelik tesislerin nicelik ve nitelik bakımından yetersiz olduğunu ve imkan tanındığında (tesis ve zaman açısından) daha çok boş zaman değerlendirme faaliyetlerine katılım isteği olduğunu belirlemiştir. Yeniçeri ve diğ. (2002) Muğla il merkezindeki memurların boş zaman değerlendirmeleri ile ilgili çalışmada ev içinde TV izleme (% 34.8), müzik dinleme (% 20.1), kitap okuma (% 15.2), el işi yapma (% 10.7), çiçek yetiştirme (% 8.9) ve spor yapma (% 5.4) etkinliklerinin, ev dışı boş zamanlarda ise ilk tercihlerin % 37.3 ile geziler, % 25.4 ile spor ve % 15.9 ile sosyal-kültürel faaliyetlere katılımın oluşturduğunu saptamışlardır.

Üniversite öğretim elemanlarına yönelik çeşitli çalışmalar da yapılmıştır. Tel (2007) öğretim üyelerinin boş zaman değerlendirmesinde okuma etkinliği ile ilgili yaptığı çalışmada öğretim üyelerinin bu etkinliğe katılımının % 99.1 olduğunu; bayanların erkek öğretim üyelerine göre ve evli öğretim üyelerinin de bekârlara göre daha yüksek oranlarda okuduğunu saptamıştır. Aydoğan ve Gündoğdu (2006) Erciyes Üniversitesinin değişik birimlerinde çalışan 157 bayan öğretim elemanının boş zaman değerlendirme ile ilgili çalışmalarında bayan öğretim elemanlarının yeterince boş vakitlerinin olmadığını belirlemişlerdir. Bayan öğretim elemanları boş vakitlerinde de bilimsel çalışmalarını sürdürmekte; bilimsel kitap ve dergi okumayı tercih etmektedirler. Bunun yanında özel ve sosyal yaşamdaki rolleri gereği hemen hepsi boş vakitlerini evde evle ilgili işleri yaparak geçirmekte; boş zaman değerlendirmede çok çeşitlilik görülmemektedir. Farklı etkinliklerle ilgilenenler olmasına karşın, sonuçta çoğunlukla boş zamanlarını TV ve video izleme, gazete, kitap ve dergi okuma etkinliği ile doldurmaktadır.

Tel ve Köksalan (2008), Doğu Anadolu Bölgesi'nde bulunan beş üniversitede görev yapan öğretim üyelerinin spor yapma alışkanlıkları konusunda yaptıkları araştırmada, erkek öğretim üyelerinin yürüyüş ve futbolu tercih ettiğini, bayan öğretim üyelerinin ise tercihlerini yürüyüş, halk oyunları ve modern danslardan yana kullandıklarını belirlemiştir. Bayan öğretim üyelerinin erkeklerin tersine; basketbol, avcılık, vücut geliştirme, kayak, dağcılık, kürek ve binicilik gibi faaliyetlere katılmadıklarını saptamışlardır. Tunçkol ve Çumralıgil (2005), Selçuk Üniversitesinde akademik personelin rekreasyonel faaliyetleri ile ilgili çalışmalarını 500 kişi ile yürütmüşlerdir. Katılımcıların % 27.5'i rekreasyon faaliyetlerine katılmak için yeterli zamanlarının olmadığını, % 54'ü ise kısmen zamanları olduğunu; çalışmada çoğunluğu oluşturan genç akademisyenlerin (% 52.9) rekreasyon faaliyetleri için yeterli zamanları olmadığı tespit edilmiştir. Rekreasyonel faaliyetlere katılan akademisyenlerin % 60.3'ü bedensel faaliyetlerle uğraşırken, %7.4'ü resim, % 19.6'sı müzik, % 6.9'u bahçecilikle

ilgilenmektedir. Sonuçta, akademik personelin büyük bir kısmının aktif bedensel faaliyetleri tercih ettikleri ve buna daha fazla zaman ayırmak istediklerini belirlemişlerdir.

Yapılan çalışmaların bir bölümü de yüksek öğrenim öğrencilerini kapsamaktadır. Bu konu çeşitli araştırmacılar tarafından önemli bulunmuş ve ülkenin geleceğinin bilimsel donanım ile bezenmiş sağlıklı ve nitelikli bir üniversite gençliğinin yetişmesine bağlı olduğu da belirtilmiştir (Bayhan, 1997). Ayrıca boş zamanların olumlu bir biçimde değerlendirilmesinin toplumsal uyumun güçlenmesinde etkili olabileceği; özellikle genç nüfusu zararlı alışkanlıklardan koruyabileceği de ileri sürülmüştür (Tuncay, 2000). Kır (2007), boş zamanın, bireyin kişiliğinin gelişmesinde, toplumsal refah ve kalkınmanın sağlanmasındaki rolüne dikkat çekerek, üniversite öğrencilerinin pasif boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının, ülke refahının artmasına katkı sağlamaktan uzak olduğunu, bunun yanında gençlerin kimlik gelişimlerini de olumsuz etkileyebileceğini bildirmiştir. Araştırmacı çalışmasında, yükseköğretim öğrencilerinin % 44.4'ünün boş zamanlarında ders dışı kitap, dergi, gazete okuduğunu, % 11.5'inin dinlendiğini, % 10.3'ünün ise televizyon seyrettiğini saptamıştır. Boş zamanlarda spor yapma, kantinde arkadaşlarıyla sohbet etme, müzikle uğraşma, karşı cinsten bir arkadaşla gezme, kahveye gitme gibi faaliyetlerin öğrencilere fazla cazip gelmediğini saptamıştır.

Terzioğlu ve Yazıcı (2003), üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme anlayış ve alışkanlıkları ile ilgili Atatürk Üniversitesi'nde 1000 gönüllü ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin çok fazla boş zamanlarının olduğu, ancak bunu çok etkin değerlendiremedikleri; bütün öğrencilerin boş zaman ve sporu bedensel ve zihinsel gelişim aracı olarak görme düşüncesinde birleştiği belirlenmiştir. Boş zamanların bedensel faaliyetlere ayrılma oranı, bütün bölümlerde çok düşük seviyelerdedir. Boş zamanların değerlendirilmesi üzerine cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim gördükleri alan (sosyal, fen veya sağlık bilimleri) etkili olarak bulunmuştur. Balcı ve İlhan (2006), Türkiye'deki yedi coğrafi bölgeden seçilen yedi üniversiteden 1318 öğrenci ile yaptıkları çalışmada, üniversitelerin rekreasyon programlarına katılan öğrencilerin, %22.5'inin ilk sırada futbol ve ikinci sırada %9.5'inin fitness branşlarını seçtiklerini, daha sonraki sıralarda ise müzik dinleme (%14.1), tavla oynama (%11.6) ve bilgisayar kullanma (%19.6) aktivitelerinin yer aldığını saptamışlardır. Genelde bayanların erkek öğrencilere göre aktif katılımlı etkinliklere daha az yöneldiği ve bu tip etkinliklere daha az zaman ayırdıkları saptanmıştır. Bayan öğrencilerin katıldığı etkinliklerde bölgesel farklılıklar olduğu; Akdeniz ve Ege Üniversitelerinde bayan öğrencilerin voleybol, tenis ve yüzme etkinliklerine, Atatürk ve Dicle Üniversitelerinde ise doğa yürüyüşlerine katıldıkları, İstanbul Üniversitesinde ise voleybol ve tiyatro etkinliklerini tercih ettikleri belirlenmiştir. Sonuç olarak öğrencilerin yoğun olarak eğitim gördükleri üniversitelerin düzenlediği etkinliklere katıldıkları; üniversitelerdeki topluluk ve kulüplerin bu konuda etkin olduğu belirlenmiştir.

Tekin ve diğ. (2008), Karaman Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan üniversite öğrencilerinin rekreasyon alışkanlıkları ve yurtların bu konuda sağladığı imkanların yeterliliği ile ilgili olarak Kurumda kalan 246'sı erkek 500 üniversite öğrencisi ile bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışma sonunda; erkek ve bayan öğrencilerin bu etkinliklere ayırabilecek boş zamanları olduğu belirlenmiş;

katılımın akademik başarıyı arttırdığı, kredi ve yurtlarda istenilen etkinlikleri ve katılımı sağlamak için tesislerin yeterli olmadığı, personelin bu konuda yeterli düzeyde bilgisinin olmadığı ve ilgisiz kaldıkları belirlenmiştir. Bayan öğrencilerin rekreasyonel etkinliklere katılımının yurtlarda kalmaya başladıktan sonra genellikle olumsuz etkilendiği ve katılımın azaldığı, tersine erkek öğrenciler de katılımının arttığı ortaya çıkmıştır. Schrag ve Strattman (2009), yaptıkları çalışmada kent ve kırsal alandaki öğrencilerin müzik dinleme ve spor gruplarına katılımlarının yüksek olduğu belirlemişlerdir. Kırsal devlet okulu öğrencilerinin boş zamanlarında arkadaşlarıyla vakit geçirdikleri ve tv/film izledikleri; şehir merkezi devlet okulunda okuyanların ise daha çok alışveriş yaptıkları, video ve bilgisayar oyunu oynadıklarını saptamışlardır.

Yöntem

Çalışma Adıyaman'daki üniversite öğrencileri ve kamu-özel sektör çalışanlarının boş zaman alışkanlıkları, etkinlikleri, kentteki mevcut tesisler ve olması istenen tesisler hakkında isteklerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmayla amaçlanan, toplumun geleceği olan öğrencilerin ve toplumun önemli bir unsuru olan çalışanların boş zamanlarını değerlendirme biçimleri ortaya konulmuştur. Araştırma, Adıyaman Üniversitesindeki 100 öğrenci ve Adıyaman ili kamu ve özel sektörde çalışan 100 kişi olmak üzere toplam 200 kişi üzerinde yürütülmüştür. Araştırma verileri karşılıklı görüşme tekniği kullanılan anketlerle toplanmıştır. Anket formu öğrenci ve çalışanlara ilişkin bilgiler, Öğrenci ve çalışanların boş zaman etkinliklerine katılma durumları ve katıldıkları etkinlikler ile ilgili soruları kapsamıştır. Araştırmanın istatistiksel verileri SPSS 17.0 programında değerlendirilmiştir. Araştırma verileri mutlak ve yüzde değerler ile tablolar halinde gösterilmiştir.

Bulgular ve Yorum

Öğrenci Ve Çalışanların Demografik Özellikleri

Çalışmaya katılan, üniversite öğrencileri ile kamu-özel sektörde çalışanların büyük bir bölümünün 10 yıl ve daha fazla süredir Adıyaman'da yaşadığı; erkek öğrencilerin % 93.0'ü, bayan öğrencilerin % 100'ü bekâr; erkek çalışanların % 64.7'si evli, bayan çalışanların ise % 53.1'i bekârdır (Tablo 1). Öğrencilerin çoğunluğunun 18-25 yaşlarında ve hepsinin lise ve dengi okul mezunu olduğu; çalışanların ise 26-35 yaşlarında ve her iki cinsiyette de büyük bir bölümünün yüksekokul mezunu (E:% 51.5, B: % 53.1) olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin tamamının herhangi bir işte çalışmadığı, çalışanların çoğunluğunun (E:% 52.9, B: % 43.8) memur olduğu; erkek öğrencilerin % 52.6'sının, bayan öğrencilerin % 41.9'unun 500 TL ve altı gelire, çalışanların büyük bir bölümünün her iki cinsiyette de (E:% 27.9, B: % 31.3) 1.500–2.000 TL gelire sahip olduğu belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrenci ve çalışanların demografik bazı özellikleri

		Öğrenci (%)		Çalışan (%)	
		Erkek	Bayan	Erkek	Bayan
Adıyaman'da yaşam süresi	0–1 yıl	28.1	23.3	8.8	6.3

	2-4 yıl	14.0	30.2	26.5	31.3
	5-10 yıl	8.8	4.7	20.6	12.5
	10+ yıl	49.1	41.9	44.1	50.0
Medeni durum	Evli	5.3	-	64.7	43.8
	Bekâr	93.0	100.0	32.4	53.1
	Dul	1.8	-	2.9	3.1
Yaş (Yıl)	18-25	87.7	97.7	20.6	25.0
	26-35	12.3	2.3	36.8	50.0
	36-45	-	-	27.9	12.5
	45+	-	-	14.7	12.5
Eğitim durumu	Okuryazar değil	-	-	-	3.1
	Okuryazar	-	-	2.9	-
	İlkokul	-	-	7.4	6.3
	Ortaokul	-	-	7.4	6.3
	Ortaöğretim	100.0	100.0	30.9	31.3
	Yükseköğretim	-	-	51.5	53.1
Meslek	Esnaf	-	-	16.2	3.1
	İşçi	-	-	7.4	12.5
	Memur	-	-	52.9	43.8
	Emekli	-	-	1.5	3.1
	Serbest meslek	-	-	19.1	6.3
	*Ev hanımı	-	-	-	25.0
	Öğrenci	100.0	100.0	2.9	6.3
Aylık gelir (TL)	Yok	35.1	46.5	-	-
	0-500TL	52.6	41.9	14.7	28.1
	500-1000	7.0	11.6	17.6	25.0
	1000-1500	5.3	-	26.5	9.4
	1500-2000	-	-	27.9	31.3
	2000+	-	-	13.2	6.3

- Bu gruptaki çalışanlar kamu ve özel sektörde geçici olarak çalıştıkları için kendilerini ev hanımı olarak görmektedirler.

•

Öğrenci Ve Çalışanların Boş Zaman Etkinliklerine Katılma Durumları

Araştırma kapsamındaki öğrenciler (E: % 61.4, B: % 62.8) ve bayan çalışanların (% 46.9) çoğunluğu etkinlik yapabilecek yeterli boş zamanı bulabildiklerini ifade ederken; erkek çalışanların (% 64.7) büyük bölümü boş zaman bulamadıklarını belirtmişlerdir (Tablo 2).

Tablo 2. Öğrenci ve çalışanların boş zaman etkinliklerine katılma durumları

		Öğrenci (%)		Çalışan (%)	
		Erkek	Bayan	Erkek	Bayan
Etkinlik için boş zaman	Bulabiliyor	61.4	62.8	35.3	53.1
	Bulamıyor	38.6	37.7	64.7	46.9
Boş zaman etkinliklerinde etkili etkenler	Arkadaşlar	43.9	46.5	30.9	18.8
	Aile	5.3	4.7	45.6	34.4
	Boş zamanın bulunması	29.8	20.9	13.2	25.0
	Ekonomik durumu	15.8	11.6	10.3	9.4
	İlin boş zamanları değerlendirmeye yönelik olanakları	-	2.3	-	12.5
	Arkadaşlar+ Aile	1.8	4.7	-	-
	Arkadaşlar+Boş zamanın bulunması	1.8	4.7	-	-
	Arkadaşlar+ Ekonomik durumu	1.8	4.7	-	-
	Yeterli boş zaman olmaması	12.3	23.3	48.5	50.0
	Ekonomik durum	24.6	9.3	20.6	21.9
Boş zaman etkinliklerine katılmama sebebi	Alışkanlık	21.1	4.7	5.9	6.3
	Tesis	24.6	41.9	19.1	12.5
	Çevre	17.6	21.0	5.9	9.4
Boş zaman etkinliklerine katılım	Yalnız	5.3	4.6	7.4	-
	Ailesi ile	5.3	-	55.9	62.5
	Arkadaşları ile	86.0	95.3	36.8	37.5
	Yalnız ve Ailesi ile	1.8	-	-	-
Kentte/Üniversitede yapılan aktivitelere katılım	Yalnız ve Arkadaşları ile	1.8	-	-	-
	Katılır	31.6	16.3	14.7	18.8
	Bazen katılır	63.2	58.1	36.8	34.4
	Katılmaz	5.3	25.6	48.5	46.9

Bu sonuç Tunçkol ve Çumralıgil'in (2005) üniversite çalışanları ile yaptığı çalışma ile uyum içindedir. Adıyaman Üniversitesi öğrencilerinin büyük bir kısmı (E: % 43.9, B: % 46.5) boş zaman etkinliklerine katılmada arkadaşlarının; çalışanlar ise ailelerinin (E: % 45.6, B: % 34.4) etkili olduğunu belirtmişlerdir. Boş zaman etkinliklerine katılmama sebebi olarak erkek öğrenciler (% 24.6) ekonomik durum ve tesis yetersizliğini, bayan öğrenciler (% 41.9) tesis eksikliğini belirtmişlerdir. Bayan öğrencilerin ¼'üne yakını (% 23.3) ayrıca yeterli boş zamanı olmadığını vurgulamıştır. Çalışanların çoğu (E: %20.6, B: %21.9) ise etkinliklere katılmama nedeni olarak ekonomik durumun yetersizliğini bildirmişlerdir. Öğrencilerin çoğunluğu boş zaman etkinliklerine arkadaşlarıyla (E: % 86.0, B: % 95.3),(Tablo 2). Benzer bir çalışmada da işçilerin boş zaman etkinliklerine genellikle haftada 1–2 kez katıldıkları, boş zamanlarını aileleri ve arkadaşlarıyla, evde veya açık havada değerlendirdikleri saptanmıştır (Özdemir ve diğ. 2006). Öğretmenlerle ilgili bir çalışmada ise öğretmenlerin vakit yetersizliği, tesis ve malzeme

yetersizliği ile buldukları sosyal çevrenin boş zaman etkinliklerine katılmak için uygun olmaması nedeniyle boş zaman etkinliklerine katılmadıkları belirlenmiştir (Tatal, 2004). Araştırmada erkek öğrencilerin % 63.2'si, bayan öğrencilerin % 58.1'i kentte/üniversitede yapılan etkinliklere bazen katıldığı, çalışanların çoğunluğunun (E: % 48.5, B: % 46.9) ise herhangi bir etkinliğe katılmadığı saptanmıştır. Öğrenci (E: % 38.6, B: %39.5) ve çalışanların (E: % 38.2, B: % 56.3) boş zamanlarında her gün kitap, gazete ve dergi okudukları; her iki grupta da okuma oranının bayanlarda daha fazla olduğu belirlenmiştir (Tablo 2). Tatal'ın (2004) da belirttiği gibi çağın bireyleri gelişmeleri ve gündemi takip etmek için okumaktadır. Bayan öğretmenler, erkeklere göre(Tatal, 2004) bayan öğrenciler erkek öğrencilere göre daha fazla kitap-gazete-dergi okumaktadır (Öcalan, 2003).

Öğrenci Ve Çalışanların Boş Zamanlarında Yaptığı Etkinlik Türleri

Araştırmada her gün TV, VCD, DVD izleme oranı öğrencilerde (E: % 42.1, B: %32.6) çalışanlara (E: %38.2, B: %56.3) göre daha az olduğu belirlenmiştir. Öğrenci (E: %35.1, B: %53.5) ve çalışanların (E: %64.7, B: %56.3) çoğunluğu ayda bir sinema ve tiyatroya gitmektedir. Spor yapmayan bayan öğrencilerin oranı erkek öğrencilere (E: %17.5, B: %44.2) göre daha fazladır. Erkek çalışanların %38.2'si haftada bir, bayan çalışanların ise %46.9'u haftada 2-3 kez spor yapmaktadır. Öğrencilerin çoğunluğu (E: %68.4, B: %62.8) her gün, çalışanlar ise (E: %30.9, B: %31.3) ayda bir kez boş zamanlarında arkadaşlarıyla sohbet edip gezmektedir. Öğrenci (E: %77.2, B: %86) ve çalışanların (E: %45.6, B: %59.4) çoğunluğunun her gün müzik ile ilgilendiği belirlenmiştir (Tablo 3). Tezcan'a (1993) göre insana güzellik duygusu, estetik zevk, düzenlilik ve güçlülük veren müzik dinlemenin her zaman yapılabildiği bilinmektedir. Tatal (2004), öğretmenlerle yaptığı benzer bir çalışmada çoğunluğun boş zamanlarında müzik dinledikleri belirlenmiştir. Ayrıca diğer bazı çalışmalarda da katılımcıların boş zamanlarında evde öncelikle TV seyrettiği, bunu sırasıyla müzik dinleme ve kitap okumanın izlediği saptanmıştır (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006; Özdoğan ve diğ., 2009; Özdemir ve diğ., 2006). Erkek öğrenciler (% 42.1) her gün, bayan öğrenciler ise (%44.2) haftada 2-3 kez, erkek çalışanlar (%30.9) her gün; bayanlar (%31.3) haftada bir kez internetten yararlanmaktadır. Her iki cinsiyette de konserlere gitmeyen öğrencilerin oranı fazladır (E: % 47.4, B: % 67.4); çalışanlarında büyük bir çoğunluk ayda bir kez konsere (E: % 23.5, B: % 40.6) gitmektedir. Öğrencilerin büyük bir bölümü üniversitenin düzenlediği etkinliklere hiç katılmamakta (E: %28.1, B: %34.9), çalışanlar da (E: %44.1, B: % 43.8) ayda bir kez katılmaktadır. Öğrencilerin önemli kısmı (E: %35.1, B: %32.6) hiç pikniğe gitmemiştir. Haftada bir kez yakın il/ilçelere geziye gitme oranları ise tersine erkeklerde (Öğrenci: % 12.3, Çalışan: % 19.1) daha yüksek düzeydedir. Öğrencilerin çoğunluğu (E: % 42, B: % 76.7) tarihi- arkeolojik yerlere ve müzelere hiç gitmemiştir. Ayda bir kez bu alanları ziyaret edenlerin oranı ise öğrencilerde (E: % 40.4, B: % 23.3) ve çalışanlara (E: % 61.9, B: % 75) göre daha düşüktür. Boş zamanların değerlendirilmesinde son yıllarda ülke genelinde olduğu gibi alışverişe gitme de yer almaktadır. Bu alışkanlık her iki grupta da cinsiyetler arasında önemli farklılıklar görülmeksizin yapılmaktadır. Genelde haftada bir kez ve çalışanlar öğrencilerden daha fazla alışverişe gitmektedir (Tablo 3).

Tablo 3. Öğrenci ve çalışanların boş zamanlarında yaptığı etkinlik türleri

Etkinlik			Her gün	Haftada 2-3	Haftada 1	Ayda 1	Hiç	Toplam
Okuma	Öğrenci	Erkek	38.6	31.6	10.5	1.8	17.5	100
		Bayan	39.5	30.2	16.3	7	7	100
	Çalışan	Erkek	38.2	32.4	19.1	10.3	-	100
		Bayan	56.3	18.8	12.5	12.5	-	100
Tv,Vcd,Dvd izleme	Öğrenci	Erkek	42.1	28.1	8.8	7	14	100
		Bayan	32.6	27.9	18.6	14	7	100
	Çalışan	Erkek	38.2	32.4	19.1	10.3	-	100
		Bayan	56.3	18.8	12.5	12.5	-	100
Sinema - tiyatro	Öğrenci	Erkek	1.8	7	26.3	35.1	29.8	100
		Bayan	4.7	-	11.6	53.5	30.2	100
	Çalışan	Erkek	4.4	19.1	11.8	64.7	-	100
		Bayan	6.3	28.1	9.4	56.3	-	100
Spor	Öğrenci	Erkek	31.6	24.6	15.8	10.5	17.5	100
		Bayan	10	18.6	9.3	14	44.2	100
	Çalışan	Erkek	14.7	26.5	38.2	20.6	-	100
		Bayan	21.9	46.9	6.3	25	-	100
Arkadaş sohbet/gezme	Öğrenci	Erkek	68.4	15.8	10.5	-	5.3	100
		Bayan	62.8	9.3	11.6	-	16.3	100
	Çalışan	Erkek	30.9	29.4	25	14.7	-	100
		Bayan	25	25	31.3	18.6	-	100
Müzik ile ilgilenme	Öğrenci	Erkek	77.2	10.5	3.5	1.8	7	100
		Bayan	86	7	2.3	-	4.7	100
	Çalışan	Erkek	45.6	22.1	14.7	17.6	-	100
		Bayan	59.4	21.9	12.5	6.3	-	100
İnternet	Öğrenci	Erkek	42.1	15.8	19.3	5.3	17.5	100
		Bayan	4.7	44.2	11.6	9.3	30.2	100
	Çalışan	Erkek	30.9	27.9	13.3	27.9	-	100
		Bayan	18.8	21.9	31.3	28.1	-	100
Konser	Öğrenci	Erkek	3.5	3.5	8.8	36.8	47.4	100
		Bayan	-	-	-	32.6	67.4	100
	Çalışan	Erkek	4.4	13.2	23.5	58.8	-	100
		Bayan	-	9.4	40.6	50	-	100
Üniversite Etkinlikleri	Öğrenci	Erkek	8.8	14	22.8	26.3	28.1	100
		Bayan	-	23.3	16.3	25.6	34.9	100
	Çalışan	Erkek	2.9	14.7	38.2	44.1	-	100

		Bayan	-	18.8	37.5	43.8	-	100
Yakın il/ilçelere gezi	Öğrenci	Erkek	7	8.8	12.3	36.8	35.1	100
		Bayan	-	-	11.6	44.2	44.2	100
	Çalışan	Erkek	4.4	17.6	19.1	58.8	-	100
		Bayan	3.1	18.8	18.8	59.4	-	100
Tarihi arkeolojik yerler	Öğrenci	Erkek	3.5	5.3	8.8	40.4	42	100
		Bayan	-	-	-	23.3	76.7	100
	Çalışan	Erkek	2.9	17.6	17.6	61.9	-	100
		Bayan	3.1	3.1	18.8	75.0	-	100
Müze	Öğrenci	Erkek	5.3	3.4	5.3	35.1	50.9	100
		Bayan	-	2.3	4.7	9.3	83.7	100
	Çalışan	Erkek	2.9	13.2	11.8	72.1	-	100
		Bayan	6.3	6.3	15.6	71.9	-	100
Alışveriş merkezleri	Öğrenci	Erkek	3.5	21.1	31.6	14	29.8	100
		Bayan	-	16.3	32.6	11.6	39.5	100
	Çalışan	Erkek	2.9	30.9	36.8	29.4	-	100
		Bayan	-	40.6	34.4	25	-	100
Piknik	Öğrenci	Erkek	12.3	5.3	22.8	24.6	35.1	100
		Bayan	2.3	-	11.6	53.5	32.6	100
	Çalışan	Erkek	1.5	10.3	39.7	48.5	-	100
		Bayan	-	12.5	53.1	34.4	-	100

Öğrenci ve Çalışanların Boş Zaman Etkinliklerine Katılmaları ve Tesis Durumu

Adıyaman Üniversitesinde boş zaman etkinliklerine katılma nedeni olarak erkek öğrencilerin çoğu (% 28.1) yeni şeyler öğrenme, bayan öğrenciler ise mutlu olmayı (% 27.9), çalışanlarda ise erkekler (% 33.8) mutlu olmayı, bayanlar ise (% 25.0) monotonluktan kurtulmayı belirtmişlerdir (Tablo 4). Yetiş (2008), yaptığı çalışmada çalışanların daha çok arkadaşlarıyla birlikte olmak istediğini, güzel bir ortam olduğu için boş zaman etkinliklerine katıldıklarını, büyük çoğunluğu dinlendirici, rahatlatıcı, iş stresinden uzaklaştırıcı etkisi olduğunu belirlemiştir. Göktaş ve Çolak (2006) da yaptıkları çalışmada boş zaman değerlendirmesinin çalışanların çoğunluğunda dinlendirici, rahatlatıcı, iş stresinden uzaklaştırıcı bir etkisi olduğunu belirlemişlerdir. Adıyaman Üniversitesinde erkek öğrenciler (% 50.9) tesislerin yeterli olmadığını, bayan öğrenciler (% 51.1) ise tam tersine tesislerin yeterli olduğunu belirtmişlerdir. Çalışanlar (E: % 70.6, B: % 59.4) ise boş zamanlarını değerlendirecek yeterli tesis olmadığını belirtmişlerdir (Tablo 4).

Tablo 4. Öğrenci ve Çalışanların Boş Zaman Etkinliklerine Katılmaları ve Tesis Durumu

	Öğrenci		Çalışan	
	Erkek	Bayan	Erkek	Bayan
	%	%	%	%
Boş zaman etkinliklerine katılmak				
Yeteneklerimi geliştiriyor	7.0	2.3	2.9	9.4
Mutlu oluyorum	17.5	27.9	33.8	21.9
Çevre edinmemi sağlıyor	8.8	7.0	7.4	9.4
Yeni şeyler öğrenmemi sağlıyor	28.1	18.6	11.8	15.6
Kişiliğimi geliştiriyor	14.0	11.6	8.8	9.4
Monotonluktan kurtarıyor	17.5	11.6	26.5	25.0
Kendimi çalışmak ve üretmek için yenilenmiş hissediyorum ve çalışma isteğim artıyor	7.0	9.3	8.8	9.4
Yeteneklerimi geliştiriyor+ Mutlu oluyorum	-	7.0	-	-
Mutlu oluyorum+ Kişiliğimi geliştiriyor	-	4.7	-	-
Boş zamanları değerlendirecek yeterli tesis				
Var	49.2	51.1	29.4	40.6
Yok	50.9	48.8	70.6	59.4
Tesisler				
Piknik alanı	31.0	66.7	66.7	68.4
Müze	3.4	14.4	-	10.5
Kütüphane	13.8	14.4	2.1	-
Spor alanları	13.8	-	12.5	5.3
Eğlence yerleri	10.3	-	8.3	5.3
Çok amaçlı eğlence ve dinlenme alanları	27.7	9.5	10.4	10.5
Toplam	100.0	100.0	100.0	100.0

Öğrenci Ve Çalışanların Piknik Alanları Ve Parklar İle İlgili Bilgileri

Tablo'da görüldüğü gibi, öğrenci (E: % 31.0, B: % 66.7) ve çalışanlar (E: % 66.7, B: % 68.4) piknik yapmak için tesislerin yeterli olduğunu; öğrenci (E: % 65.0, B: % 69.8) ve bayan çalışanların (% 59.4) çoğunluğu piknik alanlarının yeterli olmadığını belirtirken, erkek çalışanlarda (% 52.9) piknik alanlarının yeterli olduğunu ifade etmişlerdir. Her iki grupta da çoğunluk ilde ortalama 1-4 adet piknik alanı olduğunu, yılda 1-5 kez pikniğe gittiklerini belirtmişlerdir. Öğrenci (E: % 71.9, B: % 81.4) ve çalışanların (E: % 76.5, B: % 59.4) büyük bir bölümü parka gittiklerini belirtirken, gidenlerde parkların yeterli büyüklükte olmadıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca öğrenci (E: % 82.5, B: % 88.3) ve çalışanların (E: % 73.5, B: % 78.1) çoğu ildeki parkların yeterli sayıda olmadığını belirtmişlerdir. Hem öğrenci hem de çalışanların çoğunluğu parkların spor tesisleri kadar büyük olmasını, şehir merkezinde ve her mahallede parkların olması gerektiğini, parkların içinde spor tesisi (Tenis kortu, basketbol sahası, koşu

parkuru vb), restaurant, cafeler, oyun alanları, güvenlik, mescit, oturulabilecek banklar, tuvalet, çöp kutularının olmasını gerektiğini belirtmişlerdir (Tablo 5).

Tablo 5. Öğrenci ve çalışanların piknik alanları ve parklar ile ilgili bilgileri

	Öğrenci		Çalışan	
	Erkek %	Bayan %	Erkek %	Bayan %
İlde piknik alanı				
Var	35.1	30.2	52.9	40.6
Yok	64.9	69.8	47.1	59.4
İlde bulunan piknik alanları sayısı				
Yok	64.9	69.8	47.1	59.4
1-4	28.1	23.4	44.2	40.8
5-8	7.1	7.0	8.7	-
Yılda pikniğe gitme sayısı				
Gitmez	22.8	23.2	10.3	21.8
1-5	29.8	32.6	33.8	59.4
6-12	28.1	30.2	30.9	9.4
15-40	19.3	14.0	25.0	9.4
Parka gitme durumu				
Gider	71.9	81.4	76.5	59.4
Gitmez	28.1	18.6	23.5	40.6
Parklar yeterli büyüklükte				
Evet	24.6	25.6	35,3	34,4
Hayır	75.4	74.4	64.7	65.6
Parkların sayısı				
Yeterli	17.5	11.6	26.5	21.9
Yetersiz	82.5	88.3	73.5	78.1
Toplam	100	100	100	100

Sonuç

İnsanlar, boş zamanlarında yaptıkları etkinliklerden yaşamsal doyum sağlayabilir ve günlük yaşamın sıkıntı ve streslerinden uzaklaşabilirler. Boş zamanlar, bireyin topluma uyum sağlamasını, kendini ifade etmesini sağlayan özgür bir alandır. Bu bağlamda Adıyaman ilinde yeni kurulan üniversite ile çalışanların boş zaman değerlendirmeleri ilde yaşayan diğer nüfusa örnek oluşturacağından ayrıntılı bilinmesi önem taşımaktadır. Yapılan çalışmada öğrenci ve çalışanların büyük çoğunluğunun boş zaman bulabildikleri ancak bu boş zamanı değerlendirme aşamasında farklı düzeyde sıkıntılar yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Bu sorunların başında; spor, dinlenme tesislerinden oluşan sosyal yaşam alanları ile el becerisi veya meslek edindirme kurs olanakların yetersiz olması gelmektedir.

Bölgede açılan üniversitenin varlığı ve her geçen yıl artan öğrenci sayısı ile birlikte boş zamanların değerlendirilebileceği, kişisel gelişimlerini sağlayabilecek sosyal alanlarının eksikliği daha çok hissedilmektedir.

Adıyaman ilinin gelişme sürecinde ki planlarda boş zamanların değerlendirilebilme olanaklarının da bulunması gerekliliği bu çalışmada ortaya çıkmıştır. Bu gereksinimin giderilebilmesi için öncelikle şehir merkezinde ve mahallelerde spor ve kültürel etkinliklere olanak sağlayacak sosyal yaşam merkezlerinin kurulması ve var olan tesislerin spor tesisi (tenis kortu, basketbol sahası, koşu parkuru vb), restaurant oyun alanları içerecek biçimde yenilenmesi/düzenlenmesi gerektiği sonucuna varılmıştır. Bu nedenle ilgili kuruluşların Adıyaman'da yaşayan halkın yaşam kalitesini arttıracak yararlı boş zaman değerlendirme alanlarını artırıcı önlemler alması gerekmektedir.

Kaynaklar

- Aydoğan, İ. ve Gündoğdu, F.B. (2006). Bayan Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Etkinlikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 217-232.
- Balcı, V. ve İlhan, A. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11-18.
- Bayhan, V. (1997). Üniversite Gençliğinde Anomi ve Yabancılaşma. Ankara, Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Demir, C. ve Demir, N. (2007). Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6(1), 36-48.
- Demiray, U. (1987). *Açıköğretim Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanları Değerlendirme Eğilimleri, Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme)*. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Fernandes, R.A., Freitas Júnior, I.F., Cardoso, J.R., Vaz Ronque, E.R., Loch, M.R., Oliveira, A.R., (2008). Association between regular participation in sports and leisure time behaviors in brazilian adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 8(32), 1-6.
- Goltz, P. (2005). What to do with your spare time. (www.seghea.com). Erisim tarihi: Temmuz 2010.
- Göktaş, Z. Çolak, M., (2006). Vergi Dairesi Başkanlığında Çalışan Personelin Boş Zamanlarını Değerlendirmesi Üzerine Bir Araştırma (Balıkesir Örneği). 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.
- Hudson, S., (2000). The Segmentation of Potential Tourists: Constraint Differences between Men and Women. *Journal of Travel Research*, 38(4), 363- 368.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon, Boş zamanları Değerlendirme, Kavram Kapsam ve Bir Araştırma*. Seren Matbaacılık Yayınları.
- Kır, İ. (2007). Yüksek Öğretim Gençliğinin Boş Zaman Etkinlikleri: Ksü Örneği. *Kahra Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 307-328.
- Öcalan, M. (2003). Kredi Yurtlar Kurumu Yurtlarında Kalan Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Nasıl Değerlendirdiklerinin Bir Analizi. 1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, *Bildiriler Kitabı*, Ankara.

- Özdağ, S., Yeniçeri, M., Fişekçioğlu, İ.B., Akçakoyun F., Kürkçü, R.,(2009). Devlet Memurlarının Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri, Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Seviyeleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 307-323.
- Özdemir, A. S., Karaküçük, S., Gümüş M., ve Kıran, S. (2006).Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğünde Çalışan Yer Altı İşçilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı*, (s.1-15), Muğla.
- Schrag, K.& Strattman, K. (2009). Free-time literacy activities. Proceedings of the 5th Annual GRASP Symposium, Communication Sciences and Disorders. College of Health Professions, Wichita State University, pp:156-157.
- Tekin, M., Yıldız, M., Akyüz, M. ve Uğur, O.A. (2008). Karaman Yüksek Öğrenim Kredi Ve Yurtlar Kurumunda Kalan Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Ve Beklentilerinin İncelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 121–135.
- Tel, M. (2007). Bir Boş Zaman Aktivitesi Olarak Boş Zaman Değerlendirmesi (Öğretim Üyeleri Örneği), *e-Journal of New World Sciences Academy*, 3(1), 1–15.
- Tel, M. ve Köksalan, B. (2008).Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 261–278.
- Terzioğlu, A. ve Yazıcı, M. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Anlayış ve Alışkanlıkları (Atatürk Üniversitesi Örneği), *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 1–31.
- Tezcan, M. (1993). *Boş Zamanlar Sosyolojisi*. A.Ü. Eğitim Fakültesi Yayınları, 165-178. Ankara.
- Tracy, B. (2008). Managing your time. (www.time-manegement-tools.com). Erişim Tarihi: 12.07. 2010.
- Tuncay, S. (2000). Türkiye’de Gençlik Sorunlarının Psikolojik Boyutu. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 244 -251.
- Tunçkol, H.M. ve Çumralıgil, B.(2005). Selçuk Üniversitesindeki Akademik Personelin Rekreasyon Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 45-51.
- Total, Y. (2004). *Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimleri (Isparta örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Yeniçeri, M., Coşkun, B. ve Özkan, H. (2002). Muğla Merkezindeki Memurların Boş Zaman değerlendirme Eğilimlerinin Belirlenmesi Üzerinde Bir Araştırma. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 7, 1–20.
- Yetiş, Ü. (2008). Kamu Kuruluşlarında çalışan Devlet Memurlarının Boşzaman Faaliyetlerini Değerlendirme Alışkanlıkları (Tugsaş Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 34-45.
- Zorba E., Konukma F., Mollaoğulları H., Ağılönü A. ve Zorba E. (2001). Muğla Üniversitesi Öğretim Elemanları ve İdari Personelin Hayat Tarzı, Aktivite Düzeyleri, Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Belirlenmesi. 3. *Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi*,(s.35–40). Muğla.