

*Field : Recreation*

*Type : Review Article*

*Received: 10.04.2016 - Corrected: 17.08.2016 - Accepted: 15.10.2016*

## **Sedanter Kadınların Rekreatif Etkinliklere Katılımlarının Önündeki Engellerin İncelenmesi\***

**Fatih YAŞARTÜRK<sup>1</sup>, Meliha UZUN<sup>2</sup>, Osman İMAMOĞLU<sup>3</sup>, Faruk YAMANER<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın, TÜRKİYE

<sup>2</sup>Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum, TÜRKİYE

<sup>3</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, TÜRKİYE

<sup>4</sup>Hitit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Çorum, TÜRKİYE

**E-Posta: [fyasarturk@bartin.edu.tr](mailto:fyasarturk@bartin.edu.tr)**

### **Öz**

Bu çalışmanın amacı, sedanter kadınların rekreatif etkinliklere katılımlarının önündeki engellerin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini, Samsun ilinde yaşayan kadınlar, örneklemini ise ankete gönüllü olarak katılan 245 kişi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu” ve “Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18” uygulanmıştır. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. İstatistiksel analiz olarak t testi ve tek yönlü varyans analizi (anova) testleri kullanılmıştır. Araştırmada ölçekten elde edilen veriler SPSS 21.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Sonuçlar 0.05 ve 0.01 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Sedanter kadınların medeni durumlarına göre “Bireysel Psikoloji, Bilgi Eksikliği, Tesis ve Zaman” alt boyutlarında ve toplam puanda; İkamet ettiği yere göre “İlgi Eksikliği” alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$  ve  $p<0.01$ ). Ayrıca günlük boş zaman vakitlerine göre “Bireysel Psikoloji, Bilgi Eksikliği, Arkadaş Eksikliği ve Zaman” alt boyutlarında; boş zamanlarını değerlendirmede ise “Bilgi Eksikliği, Tesis ve Zaman” alt boyutlarında ve toplam puanda anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p<0.05$  ve  $p<0.01$ ). Çalışma ve gelir durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Sonuç olarak, sedanter kadınların rekreatif etkinliklere katılımı medeni durum, ikamet ettiği yer, boş zaman vakitleri ve boş zaman değerlendirmede çektikleri güçlükler gibi birçok faktörden etkilendiği görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sedanter kadın, boş zaman, rekreatif etkinlikler

\* Bu çalışma, 13-16 Ekim 2016 tarihleri arasında Antalya’da yapılan Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

## **Examination of the Obstacles for the Participation of the Recreative Activities of Sedentary Women**

### **Abstract**

The aim of this study was to observe the obstacles which participate the recreative activities of sedentary women. The population of the study consists of the women who live in Samsun, the sampling of it also consists of 245 people who participate voluntarily to the survey. ‘Personal Information Form’ and ‘Leisure Constraints Questionnaire-18’ are applied as the data gathering tool. It is used descriptive scanning model in this study. It is used t test and one way variance analyses (anova) statistically. The data obtained from the scale in the research were analyzed by means of SPSS 21.0 statistical software program. Results of the tests were evaluated at 0,05 and 0,001 significance level. According to the marital status of sedentary women, significant difference is found at sub-dimensions and total point of ‘Personal Psychology, Lack of Knowledge, Facility and Time’; according to the place of residence, significant difference is found at sub-dimension of ‘Lack of interest’ ( $p < 0.05$  and  $p < 0.01$ ). Besides, there can be detected significant difference at sub-dimensions of ‘Personal Psychology, Lack of Knowledge, Lack of Friend and Time’; according to the daily spare times; while evaluating the leisure time, significant difference also detected and total point at sub-dimensions of ‘Lack of Knowledge, Facility and Time’ ( $p < 0.05$  and  $p < 0.01$ ). there cannot be found any significant difference in terms of the working and income status ( $p > 0.05$ ). As a result, it is seemed that participating the recreative activities of sedentary women is affected by many factors such as marital status, place of residence, leisure times and the difficulties in evaluating the leisure times.

**Keywords:** Sedentary woman, leisure time, recreative activities

## Giriş

İnsan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etme ihtiyacındadır. Ancak 19. yüzyılın sonlarıyla 20. yüzyılın başlarında mekanik ve elektrik enerji sistemlerinin çok kısa zamanda büyük gelişme göstermesi ve endüstri döneminin başlamasıyla birlikte hareket gereksinimi giderek azalmaya başlamıştır. 100 yıl önce tüm dünyadaki enerji ihtiyacının %90'ı insan tarafından karşılanırken, günümüzde bu oran %1'den aşağıya inmiştir. Uygarlığın getirdiği kolaylıklar ve sağladığı olanaklar nedeniyle insanlar her geçen gün daha az hareket eder duruma gelmiştir (Zorba, 2014). Hareketsiz bir yaşam ile birlikte birçok sağlık probleminin de ortaya çıkması kaçınılmaz olacaktır. Hareketsiz bir yaşam sürdüren bireyler sağlık problemlerin üstesinden gelmek, aktif ve mutlu bir yaşam sürdürebilmek için gönüllü etkinliklere katılma ihtiyacı hissederler.

İnsanlar, çeşitli büyüklükteki zamanlarında ortaya çıkan boş zamanlarında; uzaklaşmak, dinlenmek, hava değişimi, gezme-görme, sağlık, beraber olma, heyecan duyma, farklı yaşantılar elde etme gibi pek çok amaçla, ev dışında veya ev içinde, açık veya kapalı alanlarda ya da aktif-pasif şekillerde, kent içinde veya kırsal alanlarda etkinliklere katılmaktadırlar. Rekreasyon, insanların boş zamanlarında yaptıkları bu etkinlikleri ifade eden bir kavramdır (Sevil, 2012). Rekreasyon tamamen dinlenme ve boş zamanlarda yapılan (fiziksel zihinsel sosyal veya duygusal katılım içeren) aktivitelerdir (McLean ve Hurd, 2012). Neulinger algılanan özgürlüğü "bireyin kendi seçimleriyle bir şeyleri yapması durumu" olarak tanımlamıştır (Siegenthaler ve O'Dell, 2000). İnsanların boş zamanlarını değerlendirmek üzere katıldıkları etkinliklere duyulan ihtiyaç, bu etkinliklerin sağlamış olduğu bireysel haz ve toplumsal faydanın her şeyden çok önemli olduğu bilinmektedir. Bu kapsamda çalışma hayatı insanların yaşam standartlarını ve sahip olmuş olduğu zamanını etkileyerek üzerlerinde büyük bir stres yükü yaratmaktadır. Bu sebepten dolayı insanlara sürekli olarak tavsiye edilen yaşam koşullarına uygun standartları yükseltecek yeni yaşam tarzları ve aktiviteleri oluşturmaktır (Gül ve ark., 2014). Günümüzde insanların sosyo-ekonomik ve kültürel düzeylerinde meydana gelen artış zamanlarını kendileri için faydalı olan faaliyetler için değerlendirmeye yöneltmiş, farkındalığı, bilgisi, birikimi, boş zamanı ve harcanabilir geliri artan kişiler bu boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirme arayışına yönelmişlerdir. Bu nedenle insanlar her geçen gün farklı sosyal çevrelere girme, stresten uzaklaşma, değişen çevre koşullarına uyma, beden ve ruh sağlığını koruma ve geliştirme gibi kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak faaliyetleri gerçekleştirme arzusundadır (Albayrak, 2012). Rekreatif eğitimlerle her yaşta insanın yaşam kalitesini arttırmak, daha yaratıcı, mutlu ve sağlıklı birey ve toplum olmanın yolu, çocukluk çağından itibaren kazanılan alışkanlıklar ile vücudunu doğru kullanma doğru değerleri yaşam felsefesi olarak benimseme özelliklerini geliştirmeyi hedeflemektedir (Zorba, 2007). Rekreatif etkinliklere katılımı engelleyen birçok etmen bulunmaktadır. Bu faktörleri dört ana başlık altında incelemek mümkündür. Bunlar; sezonluk engeller, finansal kaynaklar ve rekreasyon alanlarının ulaşılabilir olması, cinsiyet ve sosyal sınırlama, kaynaklar ve modadır (Coşkun, 2013). Tarihsel olarak kadınlar ve kız çocukları; spor, rekreasyon ve fiziksel aktiviteye katılımında çeşitli kısıtlamalarla karşılaşmaktadırlar. Bunlar; zaman azlığı, sosyal kalıp yargılar, kültürel ve sosyal baskılar, çocuk bakımı seçeneklerinin olmaması, ağır ev işleri, uygun katılım fırsatlarının azlığı, var olan serbest zamanların aile sorumluluklarına ayrılması, kişisel güvenlik sorunu, maddi kaynak eksikliği, taciz, bilgi eksikliği, beceri eksikliği, motivasyon eksikliği, ekonomik olarak uygun tesis ve hizmet yokluğu, kültürel olarak uygun tesis ve program yokluğu, kendine güven eksikliği, fiziksel aktivite ilgisizliği, aile ve arkadaş desteğinin yokluğu, erkeklerden daha az katılım düzeyi, her türlü liderlik,

yönetim ve karar verme mekanizmalarında düşük temsil, yetersiz ve uygun olmayan medya sunumu gibi kısıtlamalardır (Koca ve Arslan, 2010). Boş zaman kısıtlayıcılarının etrafında alt tema olarak ortaya çıkan belli başlı müdahale sınırlandırıcıları; enerji azlığı, zaman azlığı, fırsat ve seçenek eksikliği, başkalarına bağlılık, fiziksel ve psikolojik durumların etkilemesidir (Henderson ve ark., 1995). Boş zaman faaliyetlerine katılımı etkileyen faktörleri şu şekilde de gruplamak mümkündür:

Bireysel Faktörler	Sosyal Faktörler	Fırsatlar
1. Yaş	16. Meslek	31. Tesislerin Türü Ve Kalitesi
2. Yaşam Döngüsü	17. Gelir	32. Farkındalık
3. Cinsiyet	18. Harcanabilir Gelir	33. Fırsatları Algılama
4. Medeni Durum	19. Servet	34. Rekreasyon Hizmetleri
5. Yükümlü Olunan Kişi Ve Yaşları	20. Araç Sahipliği ve Hareketlilik	35. Tesislerin Dağılımı
6. İstekleri ve Hayat Amacı	21. Uygun Zaman	36. Erişim ve Konum
7. Bireysel Engeller	22. Görevler ve Sorumluluklar	37. Aktivite Seçimi
8. Beceriklilik	23. Ev ve Sosyal Çevre	38. Ulaşım
9. Boş Zaman Algısı	24. Arkadaşlar ve Akran Grubu	39. Faaliyet Öncesi ve Sonrası Maliyet
10. Tutumlar ve Motivasyon	25. Sosyal Roller ve Bağlantılar	40. Yönetimsel Politikalar ve Destekler
11. İlgiler ve Kaygılar	26. Çevresel Faktörler	41. Pazarlama
12. Fiziksel, Sosyal ve Entelektüel Yet.	27. Kitlesele Boş Zaman Faktörleri	42. Programlama
13. Kişilik ve Güven	28. Eğitim ve Kazanımlar	43. Örgütlenme ve Liderlik
14. Doğduğu Kültür	29. Nüfus Etkeni	44. Sosyal Ulaşılabilirlik
15. Yetişme Tarzı ve Geçmiş	30. Hazır Kaynaklar	45. Siyasi Politikalar

Kaynak: Torkildsen, 2005: 101 (Aktaran: Paslı ve diğerleri, 2014).

Bu çalışmanın amacı, sedanter kadınların rekreatif etkinliklere katılımlarının önündeki engellerin incelenmesidir.

## Materyal ve Metod

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizi gibi ilgili alanlar incelenmektedir.

### Araştırmanın Modeli

Araştırma, mevcut durumu ortaya çıkarmak için betimsel tarama (survey) araştırma modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modeli veya yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan onu uygun bir biçimde gözleyip belirleyebilmektir (Karasar, 2004).

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Samsun'da yaşayan kadınlar, örneklem grubunu ise Samsun'da yaşayan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 245 kadın oluşturmuştur. Örneklem grubu seçiminde spor yapmayan kadınların olması göz önünde bulundurulmuştur. Anketlerin

uygulanma sürecinde, uygulama yapılmadan önce araştırmacının amacı ve anketlerin nasıl doldurulması gerektiği ile ilgili detaylar araştırmacı tarafından kadınlara aktarılmıştır. Araştırmacı tarafından dağıtılan 300 anketin 55 tanesi eksik ve hatalı doldurulduğu için değerlendirmeye alınmamıştır. Değerlendirmeye alınan toplam anket sayısı 245'tir.

### **Veri Toplama Aracı**

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı 2 bölümden oluşmaktadır. Sedarer kadınların rekreatif etkinliklere katılımlarının önündeki engellerin incelenmesi amacıyla katılımcılara; "Kişisel Bilgi Formu" ve "Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18" kullanılmıştır.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından geliştirilen katılımcıların demografik bilgilerini tespit etmeye yönelik sorulardan oluşan "Kişisel Bilgi Formu"; araştırmaya konu olan kadınlar hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olan yaş, medeni durum, çalışma durumu, gelir düzeyi, yaşadığı yer, günlük serbest zamanı ve boş zamanları değerlendirmedeki güçlük çekme sıklığı bağımsız değişkenleriyle ilgili sorulardan oluşmaktadır.

### **Boş Zaman Engelleri Ölçeği- 18**

Rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engelleri belirlemek amacıyla Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen, Gürbüz ve Karaküçük (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan, Gürbüz ve diğerleri (2012) tarafından kısa formu oluşturulan "Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18"den oluşmaktadır (Alexandris ve Carroll, 1997) (Gürbüz ve Karaküçük, 2007) (Gürbüz ve ark., 2012). Bu araştırmada kullanılan ölçek formu 18 madde ve 6 alt boyuttan oluşan 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Bu alt boyutlar; (a) Birey Psikolojisi (3 madde), (b) Bilgi Eksikliği (3 madde), (c) Tesis (3 madde), (d) Arkadaş Eksikliği (3 madde), (e) Zaman (3 madde) ve (f) İlgi Eksikliği (3 madde) biçimindedir Ölçek maddeleri (1) "Kesinlikle Önemsiz" ve (4) "Kesinlikle Önemli" biçiminde sıralanmakta ve puanlanmaktadır. Ölçek alt faktörleri için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları 0.65 ile 0.86 arasında değişirken ölçeğin tümü için 0.85 olarak hesaplanmıştır. Anketin iç tutarlılığını test etmek için alt boyutlara ve toplam ölçeğe Cronsbach Alpha iç tutarlılık testi yapılmıştır. Çalışmamızda toplam 245 katılımcıdan elde edilen iç tutarlılık kat sayısı ,853 olarak hesaplanmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmanın amacına uygun bir şekilde veriler kontrol edilip elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır. Kaydedilen verilerin analizinde SPSS 21.0 programından faydalanılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek ve ikili karşılaştırmalar için Independent Samples t testi analizi, ikiden fazla grupların karşılaştırmaları için anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmaya katılan kadınların medeni durum ve çalışma durumlarına göre incelenmesinde t testi; gelir durumu, yaşadığı yer, serbest zaman ve boş zamanlarını değerlendirmede çektikleri güçlüğü göre belirlenmesinde ise tek yönlü varyans analizi (anova) uygulanmıştır. Ölçeğin istatistiksel çözümlerinde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak benimsenmiştir.

## Bulgular

**Tablo 1.** Boş zaman engelleri ölçeğinin medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları

Faktör	Medeni durum	N	Ort.	SS	t	p
1. Bireysel psikoloji	Evli	43	8,05	2,00	<b>2,60*</b>	,010
	Bekar	202	7,10	2,21		
2. Bilgi eksikliği	Evli	43	8,28	2,17	<b>2,58*</b>	,010
	Bekar	202	7,27	2,35		
3. Tesis	Evli	43	8,93	2,21	<b>2,71*</b>	,008
	Bekar	202	7,96	2,15		
4. Arkadaş eksikliği	Evli	43	8,12	2,13	1,80	,073
	Bekar	202	7,49	2,07		
5. Zaman	Evli	43	9,47	1,26	<b>4,54**</b>	,000
	Bekar	202	8,01	2,01		
6. İlgi Eksikliği	Evli	43	8,19	2,27	1,37	,171
	Bekar	202	7,68	2,19		
<b>Toplam puan</b>	Evli	43	51,02	7,24	<b>3,85**</b>	,000
	Bekar	202	45,51	8,77		

\*p<0.05, \*\*p<0.01

Tablo 1'e göre; sedanter kadınların Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18'den aldıkları puanlar medeni durumlarına göre incelendiğinde; Bireysel Psikoloji (t: 2.60, p<0.05), Bilgi Eksikliği (t: 2.58, p<0.05), Tesis (t: 2.71, p<0.05) ve Zaman (t: 4.54, p<0.01) alt boyutlarında ve toplam puanda (t: 3.85, p<0.01) anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Boş zaman engelleri ölçeğinin çalışma durumu değişkeninin t-testi sonuçları

Faktör	Çalışma durumu	N	Ort.	SS	t	p
1. Bireysel psikoloji	Çalışıyorum	62	7,44	2,13	0,70	,620
	Çalışmıyorum	183	7,21	2,22		
2. Bilgi eksikliği	Çalışıyorum	62	7,47	2,45	0,07	,287
	Çalışmıyorum	183	7,44	2,32		
3. Tesis	Çalışıyorum	62	8,29	2,29	0,66	,726
	Çalışmıyorum	183	8,08	2,16		
4. Arkadaş eksikliği	Çalışıyorum	62	7,69	2,18	0,42	,893
	Çalışmıyorum	183	7,56	2,07		
5. Zaman	Çalışıyorum	62	8,45	2,03	0,86	,998
	Çalışmıyorum	183	8,20	1,97		
6. İlgi Eksikliği	Çalışıyorum	62	7,58	2,36	-0,77	,236
	Çalışmıyorum	183	7,83	2,15		
<b>Toplam puan</b>	Çalışıyorum	62	46,92	9,10	0,46	,902
	Çalışmıyorum	183	46,32	8,66		

p>0.05

Tablo 2'ye göre; sedanter kadınların Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18'den aldıkları puanlar çalışıp çalışmama durumuna göre incelendiğinde anlamlı farklılık görülmemektedir.

**Tablo 3.** Boş zaman engelleri ölçeğinin gelir düzeyi değişkenine göre t-testi sonuçları

Faktör	Gelir düzeyi	N	Ort.	SS	F	p
1. Bireysel psikoloji	0-846	102	7,57	2,16	1,13	,338
	847-1500	64	7,05	2,31		
	1501-2000	59	7,02	2,14		
	2001 ve üstü	20	7,15	2,21		
	Toplam	245	7,27	2,20		
2. Bilgi eksikliği	0-846	102	7,88	2,30	2,53	,058
	847-1500	64	7,27	2,13		
	1501-2000	59	7,20	2,45		
	2001 ve üstü	20	6,55	2,70		
	Toplam	245	7,45	2,35		
3. Tesis	0-846	102	8,43	2,09	2,44	,065
	847-1500	64	7,52	2,20		
	1501-2000	59	8,25	2,36		
	2001 ve üstü	20	8,20	1,88		
	Toplam	245	8,13	2,19		
4. Arkadaş eksikliği	0-846	102	7,90	2,09	1,34	,263
	847-1500	64	7,34	2,15		
	1501-2000	59	7,34	2,03		
	2001 ve üstü	20	7,60	2,01		
	Toplam	245	7,60	2,09		
5. Zaman	0-846	102	8,55	1,77	1,90	,130
	847-1500	64	8,27	2,10		
	1501-2000	59	7,78	2,14		
	2001 ve üstü	20	8,25	2,00		
	Toplam	245	8,27	1,98		
6. İlgi eksikliği	0-846	102	7,90	2,13	1,42	,237
	847-1500	64	7,97	2,21		
	1501-2000	59	7,25	2,23		
	2001 ve üstü	20	7,95	2,42		
	Toplam	245	7,77	2,20		
<b>Toplam puan</b>	0-846	102	48,24	8,89	2,46	,063
	847-1500	64	45,41	7,34		
	1501-2000	59	44,85	9,63		
	2001 ve üstü	20	45,70	8,63		
	Toplam	245	46,47	8,76		

Tablo 3'e göre; sedanter kadınların Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18'den aldıkları puanlar gelir düzeyine göre incelendiğinde anlamlı farklılık görülmemektedir.

**Tablo 4.** Boş zaman engelleri ölçeğinin ikamet değişkenine göre t-testi sonuçları

Faktör	İkamet edilen yer	N	Ort.	SS	F	p
1. Bireysel psikoloji	Köy/Kasaba	23	7,35	2,01	,749	,474
	Şehir	134	7,11	2,22		
	Büyükşehir	88	7,48	2,22		
	Toplam	245	7,27	2,20		
2. Bilgi eksikliği	Köy/Kasaba	23	7,91	2,13	,512	,600
	Şehir	134	7,43	2,39		
	Büyükşehir	88	7,36	2,35		
	Toplam	245	7,45	2,35		
3. Tesis	Köy/Kasaba	23	7,35	1,97	1,771	,172
	Şehir	134	8,15	2,23		
	Büyükşehir	88	8,31	2,17		
	Toplam	245	8,13	2,19		
4. Arkadaş eksikliği	Köy/Kasaba	23	7,91	2,00	,315	,730
	Şehir	134	7,54	2,13		
	Büyükşehir	88	7,60	2,08		
	Toplam	245	7,60	2,09		
5. Zaman	Köy/Kasaba	23	8,83	2,23	1,248	,289
	Şehir	134	8,13	1,98		
	Büyükşehir	88	8,32	1,92		
	Toplam	245	8,27	1,98		
6. İlgi eksikliği	Köy/Kasaba	23	8,43	1,70	<b>3,41*</b>	,035
	Şehir	134	7,45	2,23		
	Büyükşehir	88	8,08	2,22		
	Toplam	245	7,77	2,20		
<b>Toplam puan</b>	Köy/Kasaba	23	47,78	7,06	,906	,406
	Şehir	134	45,81	9,48		
	Büyükşehir	88	47,15	7,98		
	Toplam	245	46,47	8,76		



Tablo 4'e göre; sedanter kadınların Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18'den aldıkları puanlar ikamet ettiği yere göre incelendiğinde; İlgi Eksikliği (F: 3.41,  $p<0.05$ ) alt boyutunda anlamlı fark olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.** Boş zaman engelleri ölçeğinin günlük boş zaman değişkeninin t-testi sonuçları

Faktör	Boş vakit durumu	N	Ort.	SS	F	p
1. Bireysel Psikoloji	Hiç Zamanım Yok	29	7,59	2,31	<b>3,28*</b>	,022
	1-3 Saat	102	7,60	2,23		
	4-6 Saat	87	7,09	2,09		
	7 Saatten Fazla	27	6,22	2,01		
	Toplam	245	7,27	2,20		
2. Bilgi Eksikliği	Hiç Zamanım Yok	29	6,59	2,29	<b>2,69*</b>	,047
	1-3 Saat	102	7,87	2,34		
	4-6 Saat	87	7,24	2,32		
	7 Saatten Fazla	27	7,44	2,31		
	Toplam	245	7,45	2,35		
3. Tesis	Hiç Zamanım Yok	29	8,03	2,26	0,12	,947
	1-3 Saat	102	8,16	2,11		
	4-6 Saat	87	8,07	2,11		
	7 Saatten Fazla	27	8,33	2,72		
	Toplam	245	8,13	2,19		
4. Arkadaş Eksikliği	Hiç Zamanım Yok	29	7,10	1,95	<b>3,25*</b>	,023
	1-3 Saat	102	8,08	2,08		
	4-6 Saat	87	7,28	1,99		
	7 Saatten Fazla	27	7,33	2,34		
	Toplam	245	7,60	2,09		
5. Zaman	Hiç Zamanım Yok	29	8,34	2,18	<b>3,16*</b>	,025
	1-3 Saat	102	8,69	1,91		
	4-6 Saat	87	7,87	2,04		
	7 Saatten Fazla	27	7,85	1,54		
	Toplam	245	8,27	1,98		
6. İlgi Eksikliği	Hiç Zamanım Yok	29	8,03	2,51	0,34	,797
	1-3 Saat	102	7,81	2,18		
	4-6 Saat	87	7,60	2,10		
	7 Saatten Fazla	27	7,85	2,36		
	Toplam	245	7,77	2,20		
<b>Toplam Puan</b>	Hiç Zamanım Yok	29	45,69	8,33	2,35	,073
	1-3 Saat	102	48,21	9,55		
	4-6 Saat	87	45,15	7,90		
	7 Saatten Fazla	27	45,04	8,05		
	Toplam	245	46,47	8,76		

\* $p<0.05$

Tablo 5'e göre; sedanter kadınların Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18'den aldıkları puanlar günlük boş zaman vakitlerine göre incelendiğinde; Bireysel Psikoloji (F: 3.28,  $p<0.05$ ), Bilgi Eksikliği (F: 2.69,  $p<0.05$ ), Arkadaş Eksikliği (F: 3.25,  $p<0.05$ ), Zaman (F: 3.16,  $p<0.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.** Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin Boş Zaman Geçirmedeki Güçlük Durumu Değişkeninin t-Testi Sonuçları

Faktör	Boş zaman geçirmedeki güçlük	N	Ort.	SS	F	p
1. Bireysel psikoloji	Her Zaman	23	7,96	2,18	2,70	,069
	Bazen	135	7,39	2,20		
	Hiçbir Zaman	87	6,89	2,16		
	Toplam	245	7,27	2,20		
2. Bilgi eksikliği	Her Zaman	23	8,74	2,24	<b>5,20*</b>	,006
	Bazen	135	7,51	2,38		
	Hiçbir Zaman	87	7,01	2,21		
	Toplam	245	7,45	2,35		
3. Tesis	Her Zaman	23	8,87	1,77	<b>5,21*</b>	,006
	Bazen	135	8,37	2,15		
	Hiçbir Zaman	87	7,56	2,24		
	Toplam	245	8,13	2,19		
4. Arkadaş eksikliği	Her Zaman	23	8,09	1,95	1,28	,279
	Bazen	135	7,67	2,07		
	Hiçbir Zaman	87	7,36	2,16		
	Toplam	245	7,60	2,09		
5. Zaman	Her Zaman	23	9,43	1,65	<b>5,99*</b>	,003
	Bazen	135	8,32	1,82		
	Hiçbir Zaman	87	7,87	2,18		
	Toplam	245	8,27	1,98		
6. İlgı eksikliği	Her Zaman	23	8,22	1,76	1,37	,257
	Bazen	135	7,87	2,23		
	Hiçbir Zaman	87	7,48	2,25		
	Toplam	245	7,77	2,20		
<b>Toplam puan</b>	Her Zaman	23	51,30	7,67	<b>7,23**</b>	,001
	Bazen	135	47,13	8,97		
	Hiçbir Zaman	87	44,17	8,07		
	Toplam	245	46,47	8,76		

\*p<0.05, \*\*p<0.01

Tablo 6'ya göre; sedanter kadınların Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18'den aldıkları puanlar boş zamanlarını değerlendirmede ne sıklıkla güçlük çektiklerine göre incelendiğinde; Bilgi Eksikliği (F: 5.20, p<0.05), Tesis (F: 5.21, p<0.05), Zaman (F: 5.99, p<0.05) alt boyutlarında ve toplam puanda (F: 7.23, p<0.01) anlamlı fark olduğu görülmektedir.

## Tartışma

Sedanter kadınların boş zaman engellerinin incelendiği bu araştırmada sonuca göre elde edilen bulgular aşağıda yorumlanmıştır.

Araştırmada sedanter kadınların boş zamanlarını engelleyen faktörlerin başında “bilgi eksikliği ve zaman” faktörünün yer aldığı ve bu faktörü sırasıyla; “bireysel psikoloji ve tesis”, faktörlerinin izlediği ve son sıralamada ise; “arkadaş eksikliği ve ilgi eksikliği” faktörlerinin yer aldığı görülmektedir. Sedanter kadınların Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18’den aldıkları puanlar medeni durumlarına göre incelendiğinde; Bireysel Psikoloji, Bilgi Eksikliği, Tesis ( $p<0.05$ ) ve Zaman alt boyutlarında ve toplam puanda ( $p<0.01$ ) anlamlı fark olduğu görülmektedir (Tablo 1). Karaçar ve Paslı (2014) tarafından yapılan araştırmada da medeni durum açısından rekreasyon faaliyetleri arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bizim çalışmamızın sonuçları ile Karaçar ve Paslı’nın çalışmasının sonuçları paralellik göstermektedir. Tablo 2’ye göre; sedanter kadınların Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18’den aldıkları puanlar çalışıp çalışmama durumuna göre incelendiğinde anlamlı farklılık görülmemektedir. Tatar ve arkadaşlarının (2009) kadınlar üzerinde yaptıkları çalışmada ise spor yapmaya olumsuz faktörlerin sıralamasında en önemli faktör olarak kadınların çok yoğun çalışma temposunun olması ve onu takiben çalışma dışında ev işlerine zaman ayırma faktörünün yer aldığı görülmektedir. Tatar ve arkadaşlarının çalışmasının sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları farklılık göstermektedir. Tablo 3’e göre; sedanter kadınların Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18’den aldıkları puanlar gelir düzeyine göre incelendiğinde anlamlı farklılık görülmemektedir. Emir (2012) yaptığı çalışmada gelir durumuna göre bireysel psikoloji boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda gelir düzeyine göre anlamlı farklılık yokken, Emir’in çalışmasında anlamlı farklılık görülmektedir. Bu sonuç doğrultusunda çalışmamız ile farklılık göstermektedir. Lakot (2015) tarafından yapılan araştırmada ise gelir düzeyine göre katılımcıların toplam ölçek, birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis ve ilgi eksikliği alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Lakot (2015) yapmış olduğu çalışmada bulgularımızla örtüşmeyen sonuçlar elde etmiştir.

Gelir seviyesinin yüksek veya düşük olması bireylerin boş zamanlarında seçtikleri etkinlik türünü etkileyebildiği gibi bu etkinliklere katılmalarında ki engellerden biri olduğu düşünülmektedir (Ekinci ve ark., 2014). Örneğin; serbest zamanlarında tenis oynamak isteyen bir kadın öncelikle tenis oynamak için kullanılan raket, ayakkabı ve forma almak zorundadır. Söz konusu malzemeler sosyo-ekonomik yapısı düşük kadınlar için önemli bir maliyet ortaya çıkarabilmektedir (Güner, 2015). Tablo 4’e göre; sedanter kadınların Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18’den aldıkları puanlar ikamet ettiği yere göre incelendiğinde; İlgi Eksikliği (F: 3.41,  $p<0.05$ ) alt boyutunda anlamlı fark olduğu görülmektedir. Bulut ve Koçak (2016) kadın öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada yaşadıkları yerleşim birimi ile rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleyen faktörler arasında anlamlı bir fark tespit etmemişlerdir. Bu sonucun araştırmamızın sonuçlarıyla farklılık gösterdiği görülmektedir. Craike ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan araştırmada kırsal kesimlerde yaşayan kadınların serbest zaman etkinliklerine yönelik tercih imkanlarının şehirlerde yaşayan kadınlara kıyasla daha düşük olduğunu belirtmişlerdir. Bunun aksine kırsal rekreasyon alanlarının kent insanına doğal çevreyi en iyi sunabilen alanlar olduğunu ve insanlar bu tür alanları, temiz hava, sessizlik, doğanın görsel çekiciliği ve bunun gibi nedenlerle tercih ettikleri ifade edilmektedir. Özellikle orman alanları, ağaçlık alanlar, su kıyıları ve plajlar; kamping alanları, dağcılık, su sporları, avcılık, yüzme, doğa araştırması gibi aktiviteler için yoğun olarak kullanılan kırsal rekreasyon

alanları, genellikle ekonomik açıdan sorunlu kent halkına masrafsız rekreasyonel aktiviteler olanağı tanıyan bazı hizmetler sunabilmektedir (Ertüzün ve Fişekçioğlu, 2013). Tablo 5'e göre; sedanter kadınların Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18'den aldıkları puanlar günlük boş zaman vakitlerine göre incelendiğinde; Bireysel Psikoloji (F: 3.28,  $p<0.05$ ), Bilgi Eksikliği (F: 2.69,  $p<0.05$ ), Arkadaş Eksikliği (F: 3.25,  $p<0.05$ ), Zaman (F: 3.16,  $p<0.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Tablo 6'ya göre; sedanter kadınların Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18'den aldıkları puanlar boş zamanlarını değerlendirmede ne sıklıkla güçlük çektiklerine göre incelendiğinde; Bilgi Eksikliği (F: 5.20,  $p<0.05$ ), Tesis (F: 5.21,  $p<0.05$ ), Zaman (F: 5.99,  $p<0.05$ ) alt boyutlarında ve toplam puanda (F: 7.23,  $p<0.01$ ) anlamlı fark olduğu görülmektedir. Tolukan ve Yılmaz (2014) "Özel Yetenekle İlgili Bölümlerde Okuyan Öğrencilerin Rekreasyonel Aktivitelere Katılımlarına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi" adlı yapmış oldukları araştırmada, öğrencilerin "bilgi eksikliği", "tesisler/hizmet" ve "zaman" ( $p>0.05$ ) alt boyutlarına ilişkin puanları arasında çektiği güçlüğe göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Tolukan ve Yılmaz'ın (2014) yapmış oldukları araştırma yaptığımız çalışma ile zıtlık göstermektedir. Ayrıca Tatar ve arkadaşları (2009) spor tesislerinin durumunun kadınların spor yapmalarında önemli bir etken olduğunu ifade etmişlerdir. Kadınlar için daha sağlıklı ve her zaman halkın kolaylıkla ulaşabileceği tesislerin olması gerektiğini belirtmişlerdir. Kadınların gündelik yaşamındaki birincil görevlerini tamamlamak koşuluyla etkinliklere katılabilmeleri kadınları programlı hareket etmeye yönlendirmiştir. Toplumsal rollerin zorunlu ilişkiler ağından, kendini fark edebildiği, bağımsız olabildiği alana fiziksel aktivite aracılığıyla ile katılan kadınlar, böylece günlük rutinin ve yaşadığı çevrenin dışına çıkabilme fırsatı elde etmiştir (Bulgu ve ark., 2007). Kadınların hayatlarında hem iş, hem ev ve çocuğuna ait olan sorumlulukları düşünüldüğünde iş kadını ve annelik rollerinin arasında birçok sorumluluğu bulunmaktadır. Program vakitlerinin uygun olmaması, zamanın kısıtlı olması, sorumluluklarının arasında sıkışıp kalan kadınların etkinlikler için imkanlarının kısıtlı olması engeller arasında söylenebilir. Bununla beraber aile faktörü de kadınların etkinliklere katılımında önemli bir yere sahiptir. Aile ve ebeveyn desteğinin olmaması kadınların aktivitelere yöneliminde kendilerini kısıtlamalarına neden olabilir.

## Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, sedanter kadınların rekreatif etkinliklere katılımı medeni durum, ikamet ettiği yer, boş zaman vakitleri ve boş zaman değerlendirmede çektikleri güçlükler gibi birçok faktörden etkilenmektedir.

Bu çerçevede aşağıdaki öneriler getirilebilir;

\*Ekonomik açıdan gelir düzeyi düşük olan kadınlar için tesislerin kullanım ücretleri makul bir şekilde düzenlenmeli,

\*Aylık ortalama geliri düşük olan kişiler için ilgili kurum ve kuruluşlar ücretsiz sosyal kurs ve aktiviteler düzenlemeli,

\*Etkinliklerin pratik faydalarının öne çıkarılması ve etkili anlatımı sağlanmalı,

\*Yakın komşu ve mahalle sakinlerinin birbirlerini teşvik ederek aktivitelere toplu katılımın sağlanması,

- \*Sportif etkinliklerin çeşitliliği artırılmalı ve daha çok kimseye hitap edebilecek bir konuma getirilmeli,
- \*Sporun ruh ve beden sağlığına faydalarını etkili bir dille anlatılması,
- \*Koşu, yürüyüş, bisiklet parkurları gibi çok amaçlı spor alanlarının sayıları artırılmalı ve bu alanlarda spor eğitmeni bulundurularak bilinçli hareket eğitimi sağlanmalıdır. Ayrıca belirlenen bazı günlerde kadınlara toplu bir şekilde spor etkinlikleri (yoga, cimmastik, yürüyüş, step-aerobik vs) düzenlenmeli ve bu etkinliklerin sonunda kadınlara çay-kahve gibi ikramlar yapılarak teşvik edilmesi sağlanmalı,
- \*STK'lar (Sivil Toplum Kuruluşları) ve sağlıklı yaşam kapsamında olan diğer kuruluşlar ile birlikte sosyal, kültürel ve fiziksel olarak projeler üretip etkinliklere destek olunmalı,
- \*Belediye ve İl Özel İdareleri birçok etkinliğe yönelik çalışmalar düzenlemeli,
- \*Çocuklarını ihmal etmek istemeyen ve de kendine vakit ayırmak isteyen anneler çocuklarıyla beraber aktiviteler yapabilirler. Çünkü çocuklar ebeveynlerini taklit etme, model alma özelliğine sahiptirler. Bu yüzden anneler çocuklarıyla birlikte çeşitli etkinlikler düzenleyerek hem serbest zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirebilir hem de çocuklarına vakit ayırarak onların bedensel ve zihinsel gelişimlerine katkı sağlayarak özgüvenli bireyler olmasına büyük ölçüde yardımcı olabilirler. Örneğin; çocuklarıyla birlikte fiziksel aktiviteler yaparak hareket etmelerine öncülük ederler ya da birlikte kitap okuyabilir ve bunun sayesinde çocuklarının düşünce ufku genişlemesine katkıda bulunabilirler. Ve bunlar gibi birçok etkinlik düzenleyerek serbest zamanlarını hem kaliteli bir şekilde geçirebilir hem de çocuklarının yaratıcılığını ön plana çıkarma fırsatı bulabilirler.

## KAYNAKÇA

- Albayrak A (2012). İstanbul'daki Konaklama İşletmelerinin Rekreasyon Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi. Online Academic Journal of Information Technology, 3(8): 43-58.
- Alexandris K, Carroll B (1997). Demographic Differences in the Perception of Constraints on Recreational Sport Participation: Results From a Study in Greece. Journal of Leisure Research, 16(2): 107-125.
- Bulgu N, Koca Arıtan C, Aşçı FH (2007). Gündelik Yaşam, Kadın ve Fiziksel Aktivite, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 18 (4): 167-181.
- Bulut M, Koçak F (2016). Hazırlık Öğrenimi Gören Kadın Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 7(2): 61-71.
- Coşkun İO (2013). "Boş Zaman ve Rekreasyon Endüstrisi", "Rekreasyon ve Turizm İlişkisi" Rekreasyon Yönetimi İçinde (Editör: Doç. Dr. Metin Argan), 30-81, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset.
- Craike MJ, Symons C, Eime RM, Payne WR, Harvey JT (2011). A comparative study of factors influencing participation in sport and physical activity for metropolitan and rural female adolescents. Annals of Leisure Research, 14(4): 355-368.

- Ekinci NE, Kalkavan A, Üstün ÜD, Gündüz B (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1): 1-13.
- Emir E (2012). Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Ertüzün E, Fişekçioğlu B (2013). “Kırsal Alanlarda Yapılan Rekreatif Faaliyetlerin Bölgede Yaşayanlara Etkisi”, Ulusal KOP Bölgesel Kalkınma Sempozyumu, <http://unikop.org/makale/KS13-4-11.pdf> (Erişim Tarihi: 12.10.2016).
- Güner B (2015). Kadınların Spor ve Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sorunlarının Değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1): 22-29.
- Gürbüz B, Karaküçük S (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1): 3-10.
- Gürbüz B, Öncü E, Emir E (2012). Boş zaman engelleri ölçeği: Yapı geçerliğinin test edilmesi. 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 12-14 Aralık, Denizli.
- Gül T, Karaçar E, Kement Ü, Paslı MM, Yayla Ö, Erol E, Göker G (2014). *Rekreasyona Giriş*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Henderson KA, Bedini LA, Hecht L, Schuler R (1995). Women with physical disabilities and the negotiation of leisure constraints. *Journal of Leisure Studies*, 14: 17-31.
- Karaçar E, Paslı MM (2014). Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler, *Turizm Akademik Dergisi*, 1 (1): 29-38.
- Karasar N (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın.
- Koca C, Arslan B (2010). *Kız Çocukları ve Futbol: Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımı*. İstanbul: Futbol Eğitim Yayınları.
- Lakot K (2015). *Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Serbest Zaman Algısı ve Engelleri*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- McLean DD, Hurd AR (2012). *Recreation and leisure in Modern Society* (9th ed.). Sudbury, MA: Jones and Bartlett.
- Sevil T (2012). “Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler”, *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi İçinde* (Ed: Serdar Kocaekşi), 2-26, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset.
- Siegenthaler KL, O'Dell I (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*, 22:4, 281–296.
- Tatar G, Tozoğlu E, Pehlivan Z (2009). 20-40 Yaş Arası Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Spor Yapmalarını Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi(Sivas İl Merkezi Örneği), *Atabesbd*, 11(3): 28-41.
- Tolukan E, Yılmaz B (2014). Özel Yetenekle İlgili Bölümlerde Okuyan Öğrencilerin Rekreasyonel Aktivitelere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi, *International Journal of Science Culture and Sport*, SI(1): 525-539.

Zorba E (2007). Türkiye’de Rekreasyona Bakış Açısı ve Gelişimi. Türkiye’de Rekreasyona Bakış Açısı ve Gelişimi, Gazi Haber Dergisi, Eylül 2008 ss. 52-55.

Zorba E (2014). Herkes İçin Yaşam Boyu Spor, Ankara: Canset Form Matbaacılık.