

10.33537/sobild.2022.13.1.10

Makale Bilgisi

Gönderildiği tarih: 26.05.2021
Kabul edildiği tarih: 10.01.2022
Yayınlanma tarihi: 31.01.2022

Article Info

Date submitted: 26.05.2021
Date accepted: 10.01.2022
Date published: 31.01.2022

KADINLARIN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMINDA SERBEST ZAMANIN ANLAMI VE KÜLTÜR

THE MEANING OF LEISURE TIME AND CULTURE IN PARTICIPATION OF WOMEN IN PHYSICAL ACTIVITY

Sinem PARLAKYILDIZ 

Öğr. Gör., Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, sinemparlakyildiz@nevsehir.edu.tr

Funda KOÇAK 

Doç. Dr., Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, fkocak@ankara.edu.tr

Anahtar sözcükler

Fiziksel aktivite, kadın, kültür, serbest zaman

Keywords

Physical activity, woman, culture, leisure

Öz

Bu çalışmanın amacı kadınların serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımında serbest zamanın anlamını ve kültürün etkisini ortaya koyabilmektir. Bu amaç doğrultusunda kadınlar için serbest zamanın anlamı kültürlere göre incelenerek fiziksel aktivitenin serbest zamandaki yeri tartışılmıştır. Farklı kültürlere göre değerlendirildiğinde, serbest zamanın bireysel ve toplumsal olarak farklı anlamlara geldiğini söylemek mümkündür. Serbest zamanın anlamının genellikle etnosentrik olduğu, ancak serbest zamanın anlamına ilişkin kültürlere özgü kapsamlı çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde çok çeşitli ve farklı coğrafi alanlarda yaşayan, farklı sosyo-ekonomik statüde olan, çalışan veya çalışmayan kadınların spor ve fiziksel aktiviteye katılımlarında karşılaştıkları engeller benzerlikler taşımaktadır. Bu benzerliğin nedeni olarak kadına biçilen toplumsal roller ve kadınlar tarafından üstlenilen rollerin yoğunluğu kadınların fiziksel aktiviteye katılımında belirleyici rol oynamaktadır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde ise, kadınların fiziksel aktiviteye katılımı pek çok sosyal ve psikolojik fayda elde ettikleri ancak pek çok kültürde kadınların serbest zamanı pasif geçirme eğiliminde oldukları görülmektedir. Ayrıca kadınların fiziksel aktiviteye katılımında çeşitli yapısal, kişisel ve kişilerarası engelle karşılaştıkları tespit edilmiştir

Abstract

The aim of this study is to reveal the meaning of leisure and the effect of culture on women's participation in physical activity in leisure. For this purpose, the meaning of leisure for women was examined according to cultures and the place of physical activity in leisure was discussed. When evaluated according to different cultures, it is possible to say that leisure has different meanings individually and socially. It is seen that the meaning of leisure is usually ethnocentric, but there is a need for cultural-specific comprehensive studies on the meaning of leisure. When the literature is examined, the obstacles faced by women in participating in sports and physical activities who are working or not, living in various and different geographical areas, with different socio-economic status, are similar. The reason for this similarity is the social role assigned to women and the intensity of the roles assumed by women play a determining role in women's participation in physical activity. When the studies are examined, it is seen that women gain many social and psychological benefits by participating in physical activity, but in many cultures, women tend to spend their leisure passively. In addition, it has been determined that women face various structural, personal and interpersonal barriers in participating in physical activity.

Giriş

Vakit sözcüğüyle eş anlamlı olarak kullanılan zaman kavramı tarihsel süreç içerisinde felsefenin ilgilendiği konulardan biri olmasının yanı sıra fizik ve matematik gibi alanların da temel konuları arasına girmiştir. Felsefe tarihi açısından değerlendirildiğinde Antik Yunan'dan bu yana Aristoteles ve Platon'un zaman kavramı konusunu açıklarken fikirlerinde karşıtlıklar olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte filozofların görüşlerindeki bu karşıtlık serbest zaman için de geçerlidir. Antik Yunan'ın önemli filozoflarından Sokrates'in öğrencisi olan Platon gereğinden fazla çalışmayı ahlaksızlık olarak nitelendirmektedir. Ayrıca serbest zamanın uyku gibi pasif aktivitelerle değerlendirilecek ya da hiçbir şey yapmadan geçirilecek bir zaman olmadığını savunmaktadır (Hunnicut, 2006). Platon, serbest zamanların felsefe yaparak ayrıca spor ve müzik gibi uğraşlarla değerlendirildiği takdirde erdemli insana da yaklaşılabileceğini ifade etmektedir (Platon, 2016). Platon'un öğrencisi Aristoteles, sıradan insanlar sadece zamanı geçirmeyi düşünürken herhangi bir yeteneği olan kişinin ise bu zaman diliminden yararlanması gerektiğini savunmuştur (Schopenhauer, 2011). Aristoteles, çalışmanın toplumların sürekliliğinde ve barış içerisinde devamlılıklarını sürdürmede tek başına etkili olmayacağı görüşüne sahiptir. Serbest zaman kavramını rasyonalist bakış açısıyla ele almış ve bu vaktin düşünerek geçirilebileceğini ancak düşünme dışında yapılacak eylemlerin de akıl tarafından yönlendirilecek eylemler olması nedeniyle değerli olduğunu savunmuştur (Aristoteles, 2014).

Skolâstik düşüncenin hâkim olduğu karanlık dönem olarak da adlandırılan Orta Çağ Avrupası'nda ise serbest zaman kavramı Tanrı'nın takdirini kazanmak için genellikle kilisede geçirildiği addedilen bir form kazanmıştır. Yakın Çağ'da ise Sanayi Devrimi'nin makineleşmeyi doğurmasıyla birlikte bireylerin çalışma sonrasında arta kalan zaman olarak değerlendirdikleri serbest zaman kavramı daha belirgin olarak ortaya çıkmıştır. Aslında serbest zaman kavramı kökenlerini avcı-toplayıcı toplumlardan alıp tarihsel süreç içerisinde toplumlara göre farklılık göstermiştir (Spracklen, 2011).

Antik Yunan'da felsefecilere, Skolâstik düşüncenin hâkim olduğu Orta Çağ'da Tanrı'ya atfedilen serbest zaman kavramı kapitalizm ile birlikte form değiştirerek günümüzdeki anlamıyla kullanılmaya başlamıştır. Özellikle sanayileşmeye erken geçen ülkelerde yaşayan bireylerin bir kısmı bu zaman dilimini resim, müzik, fizik gibi uğraşlarla değerlendirirken diğer bir kısmı da fiziksel aktivitelerle değerlendirmiştir (Cunningham, 2016). Dolayısıyla değişen ve dönüşen dünya ile birlikte serbest zaman kavramını yalnızca işin karşıtı olarak tanımlamak yetersiz kalmıştır. Yalnızca evrensel bir tanım yapılamamasının yanında ülkelere, gruplara ve hatta cinsiyete göre farklı anlamlara geldiği görülmüştür. Günümüzde serbest zaman kavramının toplumlara ve

hatta bireylere göre değişkenlik gösterdiğinin söylenmesi mümkündür (Roberts, 2010). Antik Yunan'dan bugüne zaman kavramı üzerine farklı görüşler olduğu gibi, endüstrileşme sonrası da serbest zaman kavramının farklı ülkelere ve kültürlere göre değişkenlik gösterdiği bilinmektedir.

Günümüzde ise serbest zamanların etkili bir şekilde değerlendirilmesinin bireylerin özellikle sosyal ve psikolojik gelişimlerine katkı sağladığı bilinmektedir. Serbest zamanın anlamı toplumların yapısına göre farklılık göstermektedir. Özellikle pek çok kültürde kadınların aktif serbest zaman katılımındaki dezavantajlı konumlarını anlayabilmek ve bu yönde politikalar üretilmesi için çalışmanın sonuçları önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı kadınların serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımında serbest zamanın anlamını ve kültürün etkisini ortaya koyabilmektir.

Serbest Zaman Tarihi

Zaman, "bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit; bu sürenin belirli bir parçası; belirlenmiş olan an; bir işe ayrılmış veya bir iş için ayrılmış saatler; dönem, devir; çağ, mevsim" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Fiziksel, biyolojik ve psikolojik olmak üzere farklı zaman türlerinin olduğu söylenebilir. Fiziksel zaman, saat tarafından ölçülen zamandır. Biyolojik zaman, canlı organizmalardaki döngüsel davranışları belirleyen biyolojik "saatler" tarafından tanımlanan ve kontrol edilen biyolojik süreçlerin oluşumunu temsil etmektedir. Fiziksel zaman gibi, biyolojik zaman da süreklidir. İlk iki tür zamanın aksine, psikolojik zaman bilinç tarafından deneyimlenmektedir (Zakay, 2016).

Ben-Baruch (2000) ise diğer bir zaman türü olarak 'sosyo-kültürel zaman' kavramı üzerinde durmaktadır. Her kişinin, grubun, organizasyonun ve kültürün zaman kavramını farklı bir şekilde anladığını ve onunla farklı şekilde ilişki kurduğunu savunmaktadır. Büyük ölçüde, her kültür, mensuplarının zamanla ilişki kurma biçimleriyle karakterize edilir. Bir kültür, geçmişe, bugüne veya geleceğe yüksek derecede önem atfedebilir ve mensuplarının faaliyetlerini bu zamanlardan birine veya ikisine odaklayabilir. Bu türden bir odaklanma, insanların hayatlarının her noktasında veya kavşak noktasında verdikleri kararlar üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Örneğin, farklı kültürler geleceğe yönelik farklı tutumlar geliştirmişlerdir: "kader her şeyi belirler", "her şey belirlenir ancak özgür irade vardır" gibi belirli bir kültürdeki genel zaman algısının yanı sıra, birey aynı zamanda bu kültürün bir parçası olarak benzersiz, kişisel deneyimlerine dayanarak zamanla kendi ilişkisini de geliştirmektedir (Passig, 2003). Batı teknolojik kültürünün zamana karşı tutumu, fiziksel algının egemen olduğu dünya görüşünü yansıtmaktadır. Bu algı zamana kayıtsızdır. Batılı olmayan kültürlerde, batı kültürlerinin aksine, birimleri standart uzunlukta olmayan niteliksel bir zaman algısı geliştirilmiştir. Bu

algıya göre zaman küçük birimlere bölünmemektedir (Zacay, 1998).

Diğer yandan günümüzde özellikle endüstrileşmeyle birlikte bireylerin iş dışında kalan zamanlarını nasıl değerlendirecekleri sıkça tartışılan konular arasında yer almaktadır. Sanayi Devrimi sonrası, özellikle ekonomik olarak ve çalışma koşulları gelişen toplumlarda serbest zaman kavramı ortaya çıkmıştır. Bireyin yaşam kalitesinin yükseltilmesi amacıyla; fiziksel ve mental sağlığının korunması, sosyal yaşantısının aktifleştirilmesi için yaşamın pratik ihtiyaçlarını yerine getirdikten sonra geriye kalan zaman dilimi serbest zaman olarak tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005).

Serbest zamanın ortaya çıkışı İlk Çağ'da başlayıp günümüze kadar tarihsel gelişimini sürdürmüştür. Yaşamsal fizyolojik ihtiyaç olan yemek aynı zamanda ilkel toplumların en önemli faaliyeti olarak görülmüştür. Dolayısıyla bireyler gereksinimlerini karşılayabilmek için avlanma ve tarla işleri gibi faaliyetler göstermişlerdir. Özellikle bu işlerinin ardından kalan zamanlarda eğlenceler düzenlemeleri veya oyunlar oynamaları serbest zaman değerlendirme sürecinin ne kadar eskiye dayandığını göstermektedir (Borsay, 2006). Ancak kültür antropologları ilkel toplumların iş dışında kalan zamanı etkinliklerle değerlendirmelerinin günümüzdeki anlamıyla yapılmadığını belirtmektedir (Hunnicut, 2006). Diğer yandan iş-serbest zaman ilişkilerinin ilk görüldüğü yer olan Antik Yunan'da ise zamanın büyük çoğunluğu düşünce ve tartışmaya ayıran günlük işlerin köleler tarafından yapılması gerektiği düşünülen ve köle iş gücünden artan zamanı bilim, sanat ve düşünmeye ayırma fikri egemendir. Roma İmparatorluğu'nda ise; yeşeren Hristiyanlık ile birlikte boş durmayı yerip çalışmayı övmek Tanrı'ya hizmetin en iyi iş olduğu düşüncesi hâkim olmuştur (Bahadır, 2016). İş-serbest zaman ilişkisi üzerine gelişen düşünceler Kuzey Avrupa'da başlamakta olan ticaretle Endüstri Devrimi'nin hazırlanmasında zemin hazırlamıştır. Sanayi Devrimi ile birlikte artan uzun süreli çalışma saatleri serbest zaman gereksinimini fazlasıyla ortaya çıkarmış ve günümüzde gelişen teknolojiyle birlikte nasıl değerlendirileceği konusunda ihtiyacın arttığı görülmüştür (Blackshaw, 2010).

Serbest Zamanın Anlamı ve Kültür İlişkisi

Serbest zamanın anlamıyla ilgili olarak yüzyıllardır süren tartışmalar günümüzde de varlığını sürdürmektedir. Bugün hala pek çok kültürde farklı serbest zaman tanımları yapılmaktadır. Serbest ve zaman sözcüklerinin birleşiminden oluşan kavram kimileri için çok şey ifade ederken kimileri içinse az şey ifade etmektedir. Dolayısıyla yapılan tanımlar resmi ve resmi olmayan kavramları temsil ediyor gibi görünmektedir. Endüstri Çağı modeli serbest zamanı iş karşıtı ya da iş dışı kalan vakit olarak tanımlamaktadır (Sivan ve Henderson, 2018). Ancak bu tanım yetersiz ve yanlış olarak nitelendirilmektedir (Holba, 2006). Serbest zaman

ne şekilde olursa olsun, bireyler için çalışma saatlerinden sonra dinlenme ve iyileşme için işin zıttı bir kavram olarak nitelendirilmektedir. 21. yüzyılda gelişen teknoloji ve internet, tüm ülkelerde/bölgelerde serbest zamanın önemli bir parçası olarak görülmektedir. Serbest zamanın tek bir tanımının olmaması normal bir durumdur ve bu anlamda tek bir tanımına ulaşmak yerine kavramın önemini anlamaya çalışmak daha değerlidir (Gürbüz ve Henderson, 2013).

Serbest zamanın anlamı hakkında önemli rol oynayan önemli bir faktör ise kültürdür. Kültür, "tarihsel, toplumsal gelişme süreci içinde yaratılan bütün maddi ve manevi değerler ile bunları yaratmada, sonraki nesillere iletmede kullanılan, insanın doğal ve toplumsal çevresine egemenliğinin ölçüsünü gösteren araçların bütünü, muhakeme, zevk ve eleştirme yeteneklerinin öğrenim ve yaşantılar yoluyla geliştirilmiş olan biçimi, bireyin kazandığı bilgi" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Serbest zamanın tanımı üzerinde ortak bir fikir sağlanamamasının nedenlerinden biri olarak Roberts'in (2010) belirttiği gibi serbest zamanların etnosentrik (etnik merkezci) olmasıdır. Gerçekten etnik merkezci olduğu, ancak dünyadaki araştırmacıların yeni ve ek seslere açık olduğu sonucuna varmıştır. Aynı ülkedeki farklı insanlar, serbest zamanın ne anlama geldiğini düşünmeye farklı yaklaşımlar gösterebilirler. Sömürge öncesi zamanlar yerli serbest zaman kalıpları olarak görülse de bu uygulamalar batı kültüründen etkilenmiştir. Yine de orijinal serbest zaman etkinlikleri yerel kültürün bir parçasıdır. Kültür, serbest zamanları şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Ancak eğlence, küreselleşme, göç, teknoloji ve uluslararası olma gibi unsurlarla birlikte yeniden şekillenmekte ve serbest zaman çeşitli şekillerde algılanmaktadır.

Serbest zamanın özgürlük ve zorunluluklardan uzak olmak gibi kelimelerle açıklandığını ve tanımlanmasında ise bireysel ve kültürel farklılıkların olduğu bilinmektedir (Gürbüz, 2018). Serbest zaman bazen eğitim ve insani gelişimle ilgili olumlu anlamları ifade ederken bazı durumlarda ise zaman kaybı ve hedonizm gibi olumsuz görüşlere kadar değişen çağrışımlara sahip çok yönlü bir kelime olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte serbest zaman, turizm, spor veya fiziksel aktivite ile ilgili özel aktiviteler için de kullanılırken aynı zamanda eğlence ile de yakından ilişkilidir (Shaw, 1985). Ayrıca serbest zaman araştırmacıları ülkelerinde ya da bölgelerindeki serbest zaman davranışlarının coğrafya ve iklim faktörleriyle de yakından ilişkili olduğunu savunmaktadır. İklim ayrıca, yağışlı mevsimlerin yanı sıra aşırı soğuk veya aşırı sıcaklığın, serbest zamanların yaşandığı yaşam tarzını nasıl etkilediğiyle ilgili olarak insanların serbest zamanlarında ne gibi etkinlikler yaptığı konusunda da belirleyici rol oynamaktadır (Sivan ve Henderson, 2018).

Kültür ve serbest zaman ilişkisi, ülkelere göre değerlendirildiğinde, bireysel ve toplumsal olarak farklı anlamlara geldiğini söylemek mümkündür. Serbest zaman araştırmacıları tarafından yapılan çalışmalarda, anlamların farklılığı kültürel ve bireylerin sosyo-demografik durumlarına göre değişkenlik göstermektedir. Örneğin Adams ve ark. (2018) tarafından, Ugandalı kadınlar için serbest zamanın anlamını keşfetmek ve serbest zamanın etnosentrik tanımlarını genişletmek için yapılan çalışmada serbest zaman, kimlik duygusunu geliştirmek, sağlığı iyileştirmek, mesleki becerilerini geliştirmek, aile ve toplumu güçlendirmek, günlük iş sonrası tazelenmek, hayattan zevk almak, duygusal ve bedensel işlerle birlikte gerçekleşen, katılımın özgürce seçildiğini algıladıkları aktiviteler olarak kabul edilmiştir. Aşağıdaki bölümde serbest zamanın bu değişen anlamı farklı coğrafya ve kültürlerle göre alfabetik olarak incelenecektir.

Farklı Kültürlerde Serbest Zamanın Anlamı

Amerika Birleşik Devletleri dünyadaki örgütlü serbest zaman çalışmalarını başlatan ilk ülke konumundadır (Sylvester, 1999). Serbest zaman çalışmaları Amerika'da yüz yıldan fazla bir geçmişe sahiptir. Pek çok bilimsel çalışma ve rapor ortaya koyulmuş olsa da serbest zaman tercihlerini açıklamak Amerikalılar arasındaki din, coğrafya, ırk ve etnik köken, sosyal sınıf, cinsiyet, cinsel yönelimler, aile yapıları ve kuşaklararası farklılıklar dikkate alındığında oldukça güçtür. Tüm bu farklılıklar Amerikalıların eğilimlerini şekillendirmede rol oynamaktadır (Chick, 2000). Serbest zamanın anlamı Amerika'da tüketim ve zamanın hızıyla açıklanmaktadır. Bu iki gerçek, Amerikalıların cinsiyetlerine, ırklarına ve etnik kökenlerine, sosyal sınıflarına, yaşlarına, cinsel yönelimlerine ve dinlerine bakılmaksızın yaygındır. Amerika'da serbest zaman ve tüketim arasında yakın bir bağlantı vardır, birçok Amerikalının mal ve hizmet olmadan serbest zamanlarını nasıl değerlendikleri belirsizlik göstermektedir (Stebbins, 2017). Bununla birlikte, Amerikalıların fiziksel görünümünü korumaya meyilli olduklarının ve serbest zamandaki verimi en üst düzeye çıkarmak için onları teşvik eden zaman baskısının da bir kanıtı görülmektedir. Dolayısıyla, Amerika'da tüketim ve serbest zaman ilişkisi artarak devam edecektir. Amerikalıların statü meşguliyetle ilgili olmaları, serbest zamanın olumlu sonuçlarından yararlanabilmelerini tehlikeye atmaktadır (Scott, 2018).

Avustralya açısından bakıldığında, geleneksel Avustralya yerli topluluklarının uyumlaştırılmış yaşam tarzı, 'Sekiz Saat Sistemi' (8 saat iş, 8 saat dinlenme, 8 saat rekreasyon) ve Gough Whitlam'ın serbest zaman mücadelesi, ülkenin serbest zaman anlayışını ve bir ülkeye getirebileceği faydaları elde etmek için temel oluşturmaktadır. Ne yazık ki, sekiz saatlik kampanya ve Whitlam serbest zaman mücadelesinin hedeflerine ulaşamamıştır. İş ve serbest zaman arasındaki sınır

çizilememiştir ve işin Avustralya'da serbest zaman değerlendirmesinin önünü kesmeye devam ettiği görüşü yaygındır (Love, 2006). Avustralya kültürünün özellikleri (örneğin, çok kültürlülük ve şehirlerinin kalitesi) Avustralya'nın coğrafi özellikleri nedeniyle sahip olduğu serbest zaman seçenekleri diğer tüm ülkelere göre oldukça fazla seçeneklere sahiptir. Ancak azalan serbest zaman katılım düzeyleri ve profesyonel serbest zaman organizasyonları, Avustralya'nın serbest zaman potansiyelini gerçekleştirmesini engellemektedir. Avustralya'nın serbest zaman paradoksu yaşamasına, ülkenin serbest zaman gelişiminde lider olması fakat katılımın çok düşük olması neden olmaktadır. Avustralya İstatistik Kurumu (2008) tarafından yapılan zaman kullanım çalışmasına göre 15 yaş ve üstü Avustralyalılar günlerinin % 20,5'ini serbest zaman etkinliklerine ayırmaktadırlar. Serbest zaman katılımında en popüler aktiviteler görsel/işitsel medya (24 saatin % 9,7'si), sohbet (24 saatin % 2'si), okuma (24 saatin % 1,6'sı) ve fiziksel aktivite açık hava aktiviteleridir (24 saatin % 1,3'ü). Kalan % 6'lık süre ise, eğlence ve kültürel etkinlikler, spor etkinliklerini izleme, oyun, sanat, el işi, hobi etkinlikleri için harcanmaktadır. Erkekler bir günde serbest zaman etkinliklerine (günde 4 saat, 29 dakika) kadınlara göre (3 saat, 57 dakika) daha fazla zaman ayırmaktadırlar. Avustralya'da spor ve fiziksel aktivite içeren rekreasyon etkinliklerine bakıldığında katılımın düşük olduğu görülmektedir. Serbest zaman Avustralya'nın tarihi boyunca ciddiye alınmıştır ancak bu günlerde serbest zaman etkinlikleri halkın çoğunluğu için daha az erişilebilir olmaktadır. Avustralya serbest zamanı iyi değerlendirme konusunda büyük bir sosyal problemle karşı karşıya kalmaktadır (Tower, 2018). Harrington (2015) Avustralyalı ailelerle yaptığı çalışmada, etkili aile serbest zamanı ve sosyo-ekonomik düzey arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Avustralya'da 28 ücretli çalışan ve orta sınıf aile ile yapılan çalışmada düşük gelirli ailelerin ucuz veya ücretsiz, çoğunlukla yerel ve bütün aile için eğlenceli olan aile içi serbest zaman etkinliklerini tercih ettikleri görülmüştür. Orta gelirli aileler ise, daha sonraki yaşamda başarı için çocuklarına iyi alışkanlıkları ve değerleri aşılamak için aktif serbest zaman etkinliklerini tercih etmektedirler. Aktif ve kültür düzeyi yüksek olan aileler ise, ailenin entelektüel düzeyini yansıtacak etkinlikleri tercih etmektedirler. Ayrıca, sadece orta gelirli ailelerin çocuklarının spor başarıları ile övündüğü belirtilmiştir.

Serbest zamanın anlamının kültür etkisi nedeniyle farklılaştığı diğer bir ülke ise Brezilya'dır. Brezilya'da serbest zaman gelişimi için bazı zorluklar yaşandığı ve bu çalışma alanına profesyonel müdahaleler yapıldığı görülmektedir (Uvinha ve Stoppa, 2018). 1948 tarihli BM İnsan Hakları Bildirgesi'nin 24. maddesinde vurgulandığı üzere '*... serbest zamanın temel bir insan hakkı olduğu*' savunulmaktadır. Sosyal statü, ister bireysel ister kolektif seviyelerde olsun, tatmin ve ifade arayışına izin vermektedir. Serbest zamanın yararları olarak; sosyal refah, kültürel onaylama, çevre koruma ve sürdürülebilir

ekonomik kalkınma görülmektedir (Edginton ve Uvinha, 2008). Serbest zaman, Brezilyalıların günlük kararlarında seçme özgürlüğünü geliştirme ve genişletme fırsatını da desteklemektedir. Dolayısıyla serbest zaman, bireyleri yaşam yolculuklarında etkilene potansiyeline sahip güçlü bir araçtır (Uvinha, 2018). Uvinha ve ark. (2017) Brezilyalıların serbest zamanlarını eğitim, gelir ve sosyal sınıflarına göre nasıl kullandıklarını geniş bir şekilde belirlemek amacı ile yaptıkları çalışmada, serbest zamanın temsili ile gerçek faaliyetleri arasında karşılaştırmalar yapılmıştır. Araştırmada toplanan verilerde, bireylerin %77.9'unun serbest zaman kelimesini eğlenceyle, %20.5'inin iş dışında kalan zamandan dinlenme ve sadece %0.3'ünün ise kişisel gelişim ile ilişkilendirdiğini göstermiştir.

Beş bin yıldan fazla bir kültür birikimi olan Çin'de, serbest zaman anlayışı ve rekreasyon katılımı uzun bir geçmişe sahiptir, ancak bilimsel anlamda serbest zaman çalışmaları yakın zamanda yapılmaya başlamıştır. Gelişmiş batı ülkelerinin neredeyse yüz yıllık araştırma deneyimlerinin aksine, Çin'de serbest zaman çalışmalarının daha çok son 25 yılda gerçekleştiği görülmektedir (Li ve Lu, 2004). Ancak kısa bir tarihi olsa da dünyanın önemli dergilerinde yayınlanan çok sayıda çalışma ile bilimsel anlamda önemli bir ilerleme kaydedilmiştir. Özellikle son yıllarda, Çin Hükümeti serbest zamanın etkili değerlendirilmesi konusuna oldukça önem vermektedir. Başlangıçta, Çin'de serbest zamanla ilgili araştırmalar, serbest zaman kavramları, özellikleri ve önemi hakkındaki tartışmalara odaklanan felsefe perspektifinden yapılmıştır (Liu ve ark., 2020). Çağdaş Çin'deki serbest zaman kavramı, küreselleşmenin ilerlemesi ile birlikte yalnızca geleneksel Çin felsefelerinden etkilenen benzersiz çağrışımları göstermekle kalmaz aynı zamanda Batı'ya benzer bazı ortak özellikleri de barındırmaktadır. Günümüzde serbest zaman kavramı Çinli akademisyenler tarafından beş farklı kavramla tanımlanmaktadır. Bu kavramlar; zaman, faaliyet, akıl ya da deneyim durumu, fayda karşılığı kavram ve işin karşılığı bir kavram olarak ifade edilmektedir (Zhou, 2018). Liu ve ark., (2008) doğu ve batı kültüründe serbest zaman kavramının gelişimi ve karşılaştırmaları üzerine yaptığı derlemede, Çin örneği perspektifinden ilerlemiştir. Ayrıca, Çin'de serbest zamanın doğa ve özgürlük anlamına gelen 'XiuXian' olarak adlandırıldığı bildirilmiştir. Çin kültürüne dair çalışmalar yapan diğer filozoflar tarafından da Çin kültürü ve serbest zaman arasında kuvvetli bir ilişki olduğu öne sürülse de tarih boyunca bununla ilgili bir kanıtı ulaşılamamıştır.

Hong Kong'da serbest zaman, işten ve yükümlülüklerden arındırılmış zamanı ifade etmektedir. Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmeleri için çeşitli rekreasyon, spor ve kültürel etkinlikler sunulmaktadır. İnsanlar serbest zamanı, ismiyle telaffuz etmese de serbest zamanlarında çeşitli faaliyetlerde bulunmaktadırlar (Sivan, 2000). Serbest zamanın önemi,

okul eğitiminde resmi olarak kabul edilmekte ve akademik programlarda serbest zaman yönetimi ile ilgili dersler verilmektedir (Sivan ve Chan, 2012). Bireyler arasında çeşitli faaliyetlerin büyümesine ve serbest zamanlarla ilgili konuları denetlemek için resmi kurumlar oluşturulmasına rağmen serbest zaman Hong Kong'da kendi başına değer görmemektedir. Bireyler tarafından dünyanın en yüksek konut maliyetine sahip bir yerde yaşamak, olağanüstü akademik sonuçlar ve sonrasında buna karşılık gelen para kazanma, kariyer hayatı ile paranın birikimine büyük önem verilmektedir (Sivan, 2000). Serbest zaman eğitimcileri, insanların sağlıklı yaşam tarzları konusundaki farkındalıklarını arttırmak ve serbest zamanın etkili değerlendirilmesini eğitim yoluyla yaşam tarzı haline getirmek konusunda çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır (Sivan ve Siu, 2018). Yang ve ark., (2013) kuram oluşturmak amacıyla yaptıkları çalışmada, serbest zaman katılımını fiziksel, sosyal etkileşim, eğlence ve öğrenme olmak üzere dört faaliyet kategorisinde gruplandırılmıştır. Serbest zamanın yararlarını da yine psikolojik iyi olma, fiziksel sağlık, kişisel gelişim ve sosyal etkileşim olmak üzere dört ana kategoriye ayırmışlardır. Buna göre, Hong Kong'da yaşayanların, yeterli miktarda serbest zamanları ve bunun iş dışı zamanda yapılması gerekliliği bilinci olmadıkça, rutin veya günlük bir faaliyet olarak serbest zaman etkinliklerine katılım göstermelerinin olası olmadığı sonucuna varılmıştır.

Günümüz dünyasının tam tersine kırsal yaşamın şehirleşmeden daha yüksek olduğu Afrika kıtasının batısında yer alan Gana'ya bakıldığında serbest zaman davranışlarını etkileyen önemli sosyal ve ekonomik değişimler olduğu görülmektedir. Etimolojik olarak serbest zaman Gana'da mevcuttur. Serbest zamanın 'ofriafoum' kelimesinden köken aldığı bunun da çiftlikten dönüş anlamına geldiği görülmektedir (Akyeampong ve Ambler, 2002). Ganalılar, iş, yemek ve uyku talepleri karşılanmadığı sürece serbest zamanlardan pek bahsetmemektedir. Dolayısıyla yaşamın temel ihtiyaçlarını karşılamak için harcanmayan herhangi bir zaman, ahlaki ve dini temelli bir nüfusta anlamsız olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, Gana'daki geçerli sosyo-ekonomik koşullar göz önüne alındığında, iş yaşamının en yüksek değere sahip olduğu görülürken, serbest zamanın ise en düşük değere sahip olduğu görülmektedir (Yankholmes, 2018). Adam (2014) Gana'daki üniversite öğrencilerinin cinsiyetçi serbest zaman kalıplarını ve kısıtlamalarını değerlendirmek amacıyla yaptığı çalışmada kadın öğrenciler arasında popüler eğlence etkinlikleri sosyalleşme etkinlikleri, yaratıcı/sanatsal etkinlikler ve fiziksel/spor etkinlikleri ve sedanter/yalnız etkinlikler olarak sıralanmıştır. Erkek öğrenciler için ise popüler eğlence etkinlikleri, sosyalleşme etkinlikleri, sedanter/yalnız etkinlikler, yaratıcı/sanatsal etkinlikler ve fiziksel/sportif etkinlikler şeklinde sıralanmıştır. Sonuç olarak, çalışma, kadınlar için en fazla katılım gösterilen ve en çok tercih edilen serbest zaman

aktivitesinin, sedanter/yalnız aktiviteler olduğunu, erkek öğrenciler için ise sosyalleşme aktiviteleri olduğunu göstermektedir.

Kanadalıların serbest zaman anlamlandırma ve değerlendirme durumları coğrafya, iklim, kültür ve hatta manzarayla ilişkilendirilerek şekillenmektedir. Bununla birlikte, kimliğe bağlı güç ilişkilerinin serbest zaman etkinliklerine ve alanlarına erişimi ve bunlara dahil olmanın yanı sıra damgalama, marjinalleşme yöntemlerini de göstermektedir (Searle ve Brayley, 2000). Bazı bireyler için serbest zaman işten ve zorunluluktan uzaklaşmak anlamına gelirken diğerleri için iş ve serbest zaman kavramları iç içe geçmiş iki kavram olarak görülmektedir. Serbest zaman spor, sanat ve seyahatle ilişkilendirilse de her yerde farklılıklar göstermektedir. Serbest zaman, çoğunlukla yaşamın en uygun deneyimleri arasında, zihinsel durum olarak açıklanmaktadır. Fakat bu tanım serbest zaman duygusu için geçici ve kırılğan bir ifade anlamına gelmektedir çünkü ani bir iş teslimatı veya ağlayan bir çocuk tarafından kolaylıkla kesilebilmektedir. Serbest zaman, bireyin kendi yaşamını ve çevresindekilerin hayatını geliştirmek için bilinçli bir praxis kullanımı olarak görülmektedir. Serbest zaman Kanadalılar için bazen en yüksek biçimde fayda elde edilen bir zaman dilimi olurken bazen de bireyler için istenmedik alışkanlıklar için kullanılan bir zaman haline gelmektedir. Sonuç olarak, Kanadalılar için serbest zaman tanımı çok kişisel ve esnek olmaktadır (McKeownj ve ark., 2018).

Türkiye’de serbest zaman ve rekreasyon, Türk halkı için yeni kavramlardır. Diğer kültürlerde olduğu gibi, Türk kültüründe evrensel olarak kabul edilmiş bir serbest zaman tanımı ve serbest zaman eşdeğeri üzerinde fikir birliği yoktur. Serbest zaman kavramını zamanla ilişkilendiren Japonlara benzer olarak, Türkler boş zaman veya serbest zaman olarak adlandırmaktadırlar (Ito ve Walker, 2014).Türkiye’de halkın her iki fikir hakkında ortak bir anlayışı ve fikir birliği bulunmaktadır. Bununla birlikte, Türk kültüründe serbest zaman genellikle çalışma dönemleri arasındaki zaman aralığı olarak görülmektedir. Türk halkı genellikle serbest zamanlarını, işlerini bitirdikten sonra kalan zamanı aktif olarak kullandıkları an olarak tanımlamaktadırlar. Türkiye’deki büyük şehirlerde yüksek eğitim seviyesi ve gelir düzeyine sahip bireyler için serbest zaman, bedeni ve zihni dinlendirmek için iş veya okul dışında kalan zaman olarak algılanmaktadır. Bu bireyler için açık hava, çoğunlukla özel sektöre ait olan kafeler veya alışveriş merkezleri anlamına gelmektedir. AVM sahipleri, aile üyelerinin birlikte vakit geçirmelerini sağlayan sosyal yerlerde rekreasyon alanları yaratarak bireyleri bu alanlara çekmektedirler (Argan ve ark., 2012). Fitness merkezleri, sinema salonları, oyun alanları ve hafta sonları veya özel günlerde düzenlenen gösteriler ve sergiler, alışveriş merkezlerinin bireyler tarafından en çok tercih edilen yerler olmasını sağlamaktadır. Türk bireyler için serbest zaman, günün stresinden arınmanın bir aracı

olarak görülmektedir. Serbest zaman, aile üyelerinin birlikte vakit geçirmelerini sağlamaktadır. Öte yandan, okul sonrası veya çalışma sonrasını evde değerlendiren bireyler için serbest zaman, televizyon izlemek, internette gezinmek veya sosyal medya sitelerini ziyaret etmek/kullanmak anlamına gelmektedir (Gürbüz, 2018). Kara ve ark. (2018)563 Türk yetişkin birey üzerinde yaptıkları çalışmada bireyler tarafından serbest zaman aktivitelerine yüklenen anlamın farklılaşmış olduğunu incelemiştir. Katılımcılar tarafından serbest zamanın önemini anlaşılmış olduğu ve serbest zamanın iş-karşıtı bir kavram ve özgürlük olarak algılandığı görülmüştür. Kadın katılımcıların serbest zamanı ve rekreasyonel aktiviteleri erkeklerden daha çok önemsendiği, evli katılımcıların, serbest zamanlarında çoğunlukla aileleri ile birlikte hareket etme durumunda olmalarından dolayı bekârlara göre daha farklı aktivite tercih etme şansına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Sönmez ve ark. (2010) tarafından kadınlar üzerinde yapılan çalışmada ise Türk kadınlarının bir serbest zaman etkinliği olarak kabul günlerinde en çok yeme-içme, el işi-örgü ve güncel konulardan konuşma katılımları oluştururken, en düşük etkinliği ise bir müzik aleti çalma ve ahşap boyama oluşturmaktadır. Sosyo-ekonomik ve demografik veriler ve kabul günlerine katılım sıklığı dikkate alındığında, Türk kadınlarının kabul günü serbest zaman etkinlikleri arasında önemli farklılıklar olduğu görülmektedir. Erkip (2009), Türk toplumunda serbest zamanın anlamını ortaya koymak için yaptığı çalışmada serbest zaman tercihlerinin yerleşim tipi ve sosyo-demografik özelliklere göre değiştiği sonucuna ulaşmıştır. Koçak (2017) tarafından Ankaralı 389 birey üzerinde gerçekleştirilen çalışmada ise serbest zaman etkinliklerine katılımında bireylerin çeşitli engellerle karşılaştıkları ancak kolaylaştırıcı faktörlerden yararlanarak serbest zaman katılımına devam ettikleri tespit edilmiştir.

Kadınların Fiziksel Aktiviteye Katılımı

Serbest zamanın anlamı ülkelere göre değişkenlik göstermesine rağmen serbest zaman fiziksel aktivite katılımı ise dünya genelinde tutarlı bir şekilde oldukça düşüktür. Dünya Sağlık Örgütü’nün kıtalararası yayınlamış olduğu cinsiyete dayalı fiziksel aktivite yetersizliği küresel istatistik sonuçlarına göre kadınların %31.7’si, erkeklerin %23.4’ü, her iki cinsiyet ortalamasına bakıldığında ise sonuç %27.5’inin fiziksel aktiviteye katıldığı belirtilmiştir (World Health Organization [WHO], 2019). Bireylerin formda olmalarını sağlayan ve devam ettiren planlanıp yapılandırılan ve tekrar edilen süreci kapsayan fiziksel aktivitenin fiziksel, zihinsel, duygusal, psikolojik, bilişsel fonksiyonlar anlamında yararları bulunmaktadır. Yetersiz fiziksel aktivite durumunda ise bireyin fiziksel performansı, iskelet-kas yoğunluğu ve kuvveti düşerken; yağ oranı artarak vücut kompozisyonunu negatif yönde etkileyerek olumsuz yönde değişimine neden olmaktadır (Holahan ve ark., 2020).

Düşük fiziksel aktivite düzeyine bağlı olarak yaş ilerledikçe başkalarına bağımlılık artarken kalp damar rahatsızlıkları, şeker, bazı kanser türlerinin yanı sıra zihinsel sağlık ve dolayısıyla fiziksel, psikolojik ve sosyal iyi oluş olumsuz olarak etkilenmektedir (Langhammer ve ark., 2018). Çalışmalar serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan kadınların yaşam kalitelerinin arttığını ve yaşam tarzlarının olumlu olarak etkilendiğini göstermektedir (Bulgu ve ark., 2007). Little ve Kiewa (2003) tarafından yapılan çalışmada ise kadınlara serbest zaman katılımında erişilebilir, güvenli ve destekleyici fırsatlar sunulduğunda olumlu kişisel sonuçlara yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır.

Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan kadınları ele alan çalışmaların Amerika ve Avrupa'yı temel alan yaklaşımlardan uzaklaşarak, özellikle Batılı orta sınıf kadınlara yoğunlaşmıştır. Son çeyrek asırda, kadın ve serbest zaman alanındaki zorluklarla baş etme yaklaşımına olan ilginin arttığı görülmektedir. Bu ilginin, serbest zaman etkinliklerinin kadınlara bağımsızlıkla nitelenen kendini ifade etme olanağı ve kendini tanımlamaya fırsat vermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Kadınlar için serbest zamanın anlamını inceleyen araştırmalar, son 30 yılda; daha fazla kültürel çeşitlilik gösteren nüfus örneklerini ve kadınların serbest zaman deneyimlerinin çeşitliliğini göz önünde bulundurmıştır. Örneğin, Hanlon ve ark., (2019) tarafından yapılan tesislerin çevresel özellikleri, kadınların spora katılımı ve yaşam çevresi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada 3118 makale taranmıştır. Fiziksel çevrenin özellikleri, kadınların spora katılımını etkilemektedir. Kadınların yaşamları boyunca spora katılımların teşvik etmeyle ilişkili tesislerin çevresel özelliklerini belirlemeye daha fazla dikkat edilmesi, tesisin gelişimini anlamak ve yönlendirmek için gerekli olduğu görülmüştür. Ayrıca yine son 10 yılda; Kuzey Amerika, Avrupa ve Avustralya dışındaki, özellikle Orta Doğu ve Asya ülkelerinde yapılan çalışmalarda artış gözlenmiştir. Bununla birlikte kadınlar için serbest zamanın farklı anlamları, sosyal ilişkiler arayışı, fiziksel-zihinsel sağlıklı olma hali, politik direniş ve güçlenme yeri olarak görülmesi gibi konular da dâhil edilerek araştırmalar yapılmıştır (Henderson ve Gibson, 2013). Öztürk ve Koca (2019) tarafından üç kuşaktaki 144 kadın üzerinde yapılan çalışmada fiziksel aktivite deneyimlerinin sosyo-ekolojik model ve feminist kültürel çalışmalar çerçevesinde incelenmiştir. Türkiye'deki çok yönlü tarihsel değişimlere paralel olarak, kadınların nesiller boyunca farklılık gösteren Serbest Zaman Fiziksel Aktivite (SZFA) katılımının bireysel, sosyal, fiziksel çevre ve sosyo-ekolojik modelin politik faktörlerini belirlediğini ortaya koymuştur. Sonuçlar ayrıca cinsiyetli ilişkilerin kuşaklar boyunca kadınların SZFA katılımını etkilemeye devam ettiğini de göstermiştir.

Fiziksel Aktiviteye Katılım İle İlgili Yapılan Kadın Çalışmalarında Sık Kullanılan Kuramlar

Çalışmalar incelendiğinde bu kuramların kadın ve serbest zaman üzerinde yapılan çalışmaların temelini oluşturduğu görülmektedir. Ayrıca ilgili kuramların serbest zaman davranışlarını açıklamakta faydalı olduğu bilinmektedir. Kadınlarda serbest zaman fiziksel aktiviteyle ilgili çalışmalarda değişik kuram ve yaklaşımların kullanıldığı görülmektedir. Bunlardan en sık kullanılan Feminist Kuram, Alan Kuramı, Sembolik Etkileşim Kuramı, Öz Belirleme Kuramı, Engeller Teorisi ve Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Yaklaşımı bu çalışma kapsamında değerlendirilecektir. Serbest zaman çalışmalarında feminist kuram, kadınların cinsiyet rolleri, kadınların sosyalleşmesinde getirilen kısıtlamalar ve güçlendirme üzerine odaklanmaktadır (Parry, 2014). Örneğin Roster (2007) tarafından 23-53 yaş arası 12 motosiklet kullanıcısı kadının serbest zamanlarında erkek egemen olarak görülen motosiklet sporuna katılımı feminist bakış açısıyla incelenmiştir. Kadınların serbest zamanlarında motosiklet sporuna katılarak serbest zaman alanı talep ederek güçlendirme, öz kimliğini yeniden inşa ederek güçlendirme, toplulukta hak iddia ederek güçlendirme, sosyal stereotiplere direnerek güçlendirme, ilgi ve beceri geliştirerek güçlendirme olmak üzere kazandıkları beş güç kaynağı ortaya koyulmuştur. Sisjord (2013) tarafından 18-31 yaş arası 8 snowboard katılımcısı kadın üzerinde yapılan çalışmada yarışmalarda kendilerine nasıl bir alan yarattıkları ile ilgili deneyimlerine ve algılarına odaklanılmıştır. Kadınların çoğunluğu snowboard tesislerini erkeklere özgü olarak yorumlamışlardır. Yarışma biçimleriyle ilgili olarak da 'sadece kadın' müsabakalarının daha fazla kadın snowboardcuya ulaşmada ve becerilerini geliştirmede katkı sağlayabileceği ortaya koyulmuştur.

Alan Kuramı, psikolojik alanın, belirli bir grup ya da birey davranışları üzerinde doğrudan etkisinin olduğu görüşünü savunmaktadır. Lewin'e (2013) göre yaşam alanının oluşumu yaşam alanı ile psikolojik durum ve psikolojik güç gibi unsurların arasındaki ilişkinin kurulmasıyla sağlanmaktadır. Brown ve ark., (2001) tarafından yapılan çalışmada, 543 küçük çocuklu annenin fiziksel olarak daha aktif olmasını engelleyen faktörleri ve fiziksel aktivite ile kadınlara sunulan sosyal destek seviyeleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmada annelerin çoğunluğunun sağlık amacıyla yeterli düzeyde serbest zaman aktivitelerine katılım gösteremediği ancak daha aktif olma arzusunda oldukları ayrıca yapısal (örneğin, zaman, para, enerji eksikliği) ve ideolojik etkilerin (örneğin, başkalarına bağlılık duygusunun) bir bileşimi ile serbest zaman tercihlerinde engellerle karşılaştıkları sonucuna ulaşılmıştır. Lenneis ve Pfister (2017) tarafından kadın temizlik işçilerinin serbest zaman fiziksel aktivite katılımında elde ettikleri faydaları ve kısıtlamaları araştırmak amacıyla çoğu kırsaldan gelen 25 kadınla yapılan çalışmada kadınların çoğu, fiziksel olarak yorucu bir iş ardından evdeki "ikinci

bir vardiya” ile mücadelesi nedeniyle egzersiz yapmak için zaman ve enerji bulmakta büyük zorluk çektiğini belirtmiştir.

Sembolik Etkileşim Kuramı, serbest zaman araştırmalarında gruplar ve bireyler arasındaki etkileşimin önemi üzerinde durmaktadır. Kuram bu etkileşim nedeniyle birçok araştırmacı tarafından tercih edilmektedir (Green, 1998; Henderson ve Allen,1991). Bireylerin deneyimlerinin diğer insanlarla etkileşimi, kendisi ve çevresindeki diğer insanların davranışlarına göre sembolik etkileşimlerle biçimlendiğini kabul etmektedir. Serbest zaman deneyimlerini yorumlamada ise serbest zaman deneyiminin anlamının bireyler tarafından verildiğinin vurgulanması açısından önem arz etmektedir (Blumer, 1986). Kuram, toplumsal çevredeki olayları sembolik açıdan açıklayan, bireyin tecrübelerini diğer bireylerle etkileşiminden, kendisi ve etrafındaki diğer bireylerin davranışlarından şekillendiğini kabul etmektedir. Ayrıca serbest zaman deneyimini yorumlamada birey tarafından deneyimin anlamının verildiğinin üzerinde durulması bakımından önemli bir araç olarak görülmektedir (Wearing, 1998). Taylor ve Kay (2015) tarafından sembolik etkileşim Kuramı temel alınarak 17 ciddi serbest zaman katılımcısı üzerinde yapılan çalışmada serbest zaman etkinliklerine katılım ile bireyler için benzersiz ve yeniden bir kimlik inşa edilebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Öz Belirleme Kuramı, bireyin gündelik yaşamındaki özerkliğini sağlayabilmesi konusunda dışsal motivasyonu içsele çevirmeyi ve bu sayede davranışları konusundaki öz düzenlemeyi elde etmeye odaklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2002). Kuram, fiziksel aktivite ve motivasyon arasındaki ilişkiyi incelenmesinde bir şablon olarak kullanılmaktadır (Öztürk ve Koca, 2017). Kadının yaşantısında serbest zamanın baskılayıcı ve negatif bir yapı inşa ettiğini savunan kuram 1990’lı yılların başından itibaren kalıplaşmış geleneksel kadınlık yargılarına serbest zaman etkinliklerinin karşı bir sav oluşturarak direnme gücü sağlayan bir alan durumuna gelebileceğine inanılmaya başlamıştır. Kurama göre, ataerkil sistem tarafından yüklenen toplumsal sorumluluklar kadının serbest zaman katılımını kısıtlamaktadır. Kadına biçilmiş olan geleneksel rollerin; ev işleri, çocukların bakımı ve özellikle ücretli bir iş yaşantısının olması serbest zaman etkinliklerine katılımında ciddi engel yaratmaktadır. Serbest zaman engelleri ve kadın çalışmaları birlikte ele alındığında; serbest zaman ve kadınlarla ilgili yapılmış araştırmaların neredeyse tümünün kadınların yaşadıkları zorluklarla alakalı olduğu savunulmaktadır (Usher ve Gomez, 2018). Doğusan ve Koçak (2019) tarafından Ankara’da 23-48 yaş 14 kadın katılımcı üzerinde yapılan çalışmada ciddi serbest zaman aktivitesine katılımın bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına nasıl etki ettiğini anlamak hedeflenmiştir. Ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusunun kadınların özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının

karşılanmasında etkili olabileceği görülmüştür. Bu nedenle kadınların ciddi serbest zaman aktivitelerine yönlendirilmelerinin önem taşıdığı tespit edilmiştir.

Serbest zamanla ilgili olarak diğer bir konu ise bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımında ne tür davranışlar sergiledikleriyle ilgilidir. Bununla ilgili olarak karşımıza bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılırken ne gibi engellerle karşılaştıkları konusu çıkmaktadır. Serbest zaman etkinliklerine katılımı belirlemede “Hiyerarşik Serbest Zaman Engelleri Teorisi” kullanılmaktadır. Crawford ve ark. (1991) bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımlarını kısıtlayan üç ana boyutta engeli tanımladıkları bir teori geliştirmiştir. Kişisel engeller (intrapersonal), stres, ilgi eksikliği, endişe, depresyon, öz-yeterlilik gibi engelleri kapsarken, kişilerarası (interpersonal) engeller, bireyin rekreasyonel etkinliklere katılımında gerekli diğer bireylerin olmaması veya kişinin yalnız katılmak istememesi olarak tanımlanmaktadır. Yapısal engeller (structural) ise, finansal yetersizlik, zaman eksikliği, ulaşım eksikliği, bilgi ve kötü hava şeklinde sıralanmıştır. Torkildsen (2005) ise, bu sınıflamayı serbest zaman faaliyetlerine katılımı etkileyen üç farklı faktör grubuna ayırmaktadır. Bireysel faktörler, bireyin ilgi alanları, hangi yaşam evresinde olduğu, davranışları, gereksinimleri, yetiştiriliş şekli, yetenekleri ve kişiliği ile ilişkilidir. Örneğin serbest zaman etkinliğine katılımında yaş önemli bir yere sahiptir ancak faaliyetin türüne ve kişiye göre bu etki değişiklik göstermektedir. Bireylerin içinde oldukları durum ve şartlarla alakalı olan faktörler; meslekleri, sosyal oluşum, gelirleri v.b. unsurlardır. Birey tarafından sahip olunan destek ve fırsat faktörleri ise birey açısından uygun olan aktiviteler, kaynaklar, programlar, tesisler bunların uygunluğu ve kalitesi, yönetimi, yeterliliği ve çekiciliği olarak kabul edilmektedir.

Birçok araştırmacı, kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımında karşılaştıkları zorlukların önemini vurgulamıştır. Yapılan çalışmalarda kadınların erkeklere göre serbest zaman etkinliklerine katılımında kültürel temelli cinsiyet rolleri nedeniyle daha fazla engelle karşılaştıkları görülmüştür (Alexandris ve Carroll, 1997; Jackson ve Henderson, 1995).Yeterli bütçenin olmayışı, tesislere erişim, toplumsal sınıf, evlilik, ebeveyn olma ve zaman yokluğu bu zorlukların en önemlileridir (Qiu ve ark.,2018). Wegner ve ark. (2015) tarafından cinsiyetler arasındaki serbest zaman katılım engellerini tespit etmek üzere maraton katılımcılarıyla yapılan çalışmada kadınlarla ilgili engellerin çok değişkenlik gösterdiği ve tam olarak açıklanamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Torkildsen’e (2005) göre serbest zaman katılımını etkileyen önemli faktörlerden birisi de kültür ve coğrafi durumla ilgilidir. Bimla ve Dilbaghi (2007) tarafından Hindistan’da çiftçilikle uğraşan kadınlar için serbest zamanın anlamını tanımlamak amacıyla serbest zamanının anlamı, arkadaşlarla sohbet etmek, yemek yapmaktan gurur duymak ve el sanatlarıyla uğraşma olarak tespit edilmiştir.

Serbest zaman engelleriyle baş etme yaklaşımı ikiye ayrılmaktadır. Serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri davranışsal (yapısal ve kişiler arası) ve bilişsel (içsel) olarak ifade edilmektedir (Scott, 1991). Bilişsel baş etme stratejileri arasında içsel onaylama; davranışsal baş etme stratejileri olarak ise kişiler arası ilişkiler, zaman yönetimi, finansal yönetim, beceri edinimi ve fiziksel uygunluk görülmektedir (Jackson, 1993). Koca ve ark. (2009) tarafından 27-55 yaş arası 43 kadın katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmada kadınların en çok ailevi sorumluluklar, bakım, zaman, sosyal onay ve ekonomik koşullar gibi çeşitli engellerle karşılaştıkları görülmüştür. Olumsuz yorumları görmezden gelmek, ailelerini serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımın faydalarına ikna etmek ve kaliteli zaman geçirmeye çalışmak en çok kullandıkları baş etme stratejisi olarak belirlenmiştir. Anaza ve McDowell (2013) tarafından serbest zaman fiziksel aktiviteye katılan 19 Nijeryalı kadın ile gerçekleştirilen çalışmada kadınların çeşitli kişisel, kişilerarası ve yapısal engellerle karşılaştıkları görülmüştür. Ödün verme ve öngörme stratejileri kolaylaştırıcı faktörler olarak tespit edilmiştir.

Arab-Moghaddam ve ark. (2007) ise İranlı kadınların serbest zamanın anlamını tanımlamak amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada ev içi serbest zamanın en popüler, bilimsel ve sanatsal etkinliklerin en az popüler aktiviteler olduğunu belirtmişlerdir. Tsai (2006) tarafından Konfüçyüs felsefesiyle serbest zaman algılarını ve davranışlarını açıklamak amacıyla Tayvanlı kadınlarla yapılan çalışmanın sonucunda kadınların "iş sonrası" etkinlikleri serbest zaman etkinlikleriyle karıştırdıkları ve çoğunun serbest zaman etkinliğini doğada verimli aktivitelerde bulunma olarak anlamlandırıldığı görülmüştür. Tayvan'da kadınlar serbest zamanlarını kısıtlayan faktörleri; ekonomik, yerel, sosyal ve kültürel olarak bildirmişlerdir.

Sonuç

Serbest zamanın anlamı tarihsel süreç içerisinde çok farklı şekillerde ifade edilmektedir. Günümüzde serbest zamanın anlamı ile ilgili ortak bir ifade üzerinde uzlaşma sağlamanın güç olduğu görülmektedir. Bunun nedeni serbest zamanın kültür, coğrafya, iklim vb. faktörlerden ve ayrıca cinsiyet, yaş, ekonomik durum gibi sosyo-demografik farklılıklardan etkilenmesidir. Dolayısıyla toplumların sürekli değişim halinde olmasına paralel olarak serbest zamanın anlamıyla ilgili tanımlar güncellenerek farklılaşmaya devam edecek gibi görünmektedir. Serbest zamanın anlamı toplum, kültür, coğrafi özellikler ve cinsiyete göre farklılıklar göstermektedir. Serbest zaman ve kültür kavramları birbirinden ayrı düşünülemez iki kavramdır. Kültür kavramı birey ve toplumun serbest zaman katılımında ve etkinlik tercihlerinde önemli bir etkidir. Serbest zaman kültürlerarası etkileşim için belirleyici bir faktördür. Kültür ve serbest zaman ilişkisi, ülkelere göre

değerlendirildiğinde, bireysel ve toplumsal olarak farklı anlamlara geldiğini söylemek mümkündür.

Toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin yanı sıra kadınların bireysel serbest zaman fırsatlarını oluşturma ve güçlendirme konusunda birtakım zorluklarla karşılaştıkları görülmektedir. Farklı kültürlerle sahip ülkelerde yaşayan kadınlara göre serbest zamanın anlamı değerlendirildiğinde, kadınların toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olarak genellikle pasif serbest zaman davranışlarına sahip oldukları görülmektedir. Özellikle ataerkil toplumlarda kadınlar ev ve iş yaşamı dışında aktif olarak serbest zamanlarını değerlendirebileceği alanlara hissettikleri baskı nedeniyle katılamamaktadır. Kadınların serbest zamanlarını fiziksel aktiviteyle değerlendirme konusunda çok çeşitli engellerle karşılaştığı görülmektedir. Ancak bazı durumlarda serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılmak için çeşitli baş etme stratejilerini de kullanarak serbest zamanlarını etkin değerlendirme davranışında buldukları görülmektedir. Serbest zamanlarını fiziksel aktiviteyle değerlendiren kadınlar kendilerini fizyolojik ve psikolojik olarak daha iyi hissetmektedir. Kadınların serbest zaman etkinliklerine yönlendirilmesi kişisel sağlık ve toplumsal refah için önem arz etmektedir.

Öneriler

Farklı kültürlerdeki kadınlar için serbest zamanın anlamının aktif serbest zaman katılımına nasıl dönüştürülebileceği konusunda çalışmalara ihtiyaç olduğu dikkat çekmektedir. Ulusal anlamda derinlemesine araştırmalar yapılarak kadınların kültür ve serbest zaman bakış açıları incelenip fiziksel aktiviteye katılımı artırma noktasında teşvik edici sonuçlara ulaşılabilir. Kadınların serbest zamanlarını fiziksel aktiviteyle değerlendirebilmeleri için daha fazla imkân yaratılıp konuyla ilgili olarak teşvik edici bilgilendirmeler yapılabilir. Kadınların fiziksel aktiviteye katılımını arttırmak ve engelleyici faktörleri azaltmak için fiziksel çevrenin uygun hale getirilmesi önem taşımaktadır.

Kaynakça

- Adam, I. (2014). Gendered perspectives of leisure patterns and constraints of university students in Ghana. *Leisure/Loisir*, 38(2), 181-198.
- Adams, E. V., Taniguchi, S. T., Hite, S. J., Ward, P. J., Mugimu, C. B., & Nsubuga, Y. K. (2018). Leisure defined by perceiving choice: perspectives of Ugandan women. *World Leisure Journal*, 60(4), 265-280.
- Akyeampong, E., & Ambler, C. (2002). Leisure in African history: An introduction. *The International Journal of African Historical Studies*, 35(1), 1-16.

- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16(2), 107-125.
- Anaza, E., & McDowell, J. (2013). An investigation of constraints restricting urban Nigerian women from participating in recreational sport activities. *Journal of Leisure Research*, 45(3), 324-344.
- Arab-Moghaddam, N., Henderson, K. A., & Sheikholeslami, R. (2007). Women's leisure and constraints to participation: Iranian perspectives. *Journal of Leisure Research*, 39(1), 109-126.
- Argan, M., May, F., Yetim, G., Ertez, K., & Lakeç, Y. (2012). Rekreasyon Mabetleri Olarak Alışveriş Merkezleri. I. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi (12-15 Nisan 2012)*, 73-87.
- Aristoteles (2014) Nikomakhos'a Etik. çev. Zeki Özcan. Ankara: Sentez Yayıncılık.
- Bahadır, M. (2016). Antikçağ'dan Günümüze Boş Zaman Üzerine Bir Değerlendirme. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 103-116.
- Ben-Baruch, A. (2000). Sociocultural Time. *Mada*, 25, 16-21.
- Bimla, & Dilbaghi, M. N. (2007). Features of the leisure of farm women of Haryana State (India). *World Leisure Journal*, 49(3), 166-170.
- Blackshaw, T. (2010). *Leisure*. Routledge.
- Blumer, H. (1986). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. University of California Press.
- Borsay, P. (2006). *A history of leisure: The British experience since 1500*. Macmillan International Higher Education.
- Brown, P. R., Brown, W. J., Miller, Y. D., & Hansen, V. (2001). Perceived constraints and social support for active leisure among mothers with young children. *Leisure Sciences*, 23(3), 131-144.
- Bulgu, N., Arıtan, C. K., & Aşçı, F. H. (2007). Gündelik Yaşam, Kadın Ve Fiziksel Aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 167-181.
- Chick, G. (2000). Opportunities for cross-cultural comparative research on leisure. *Leisure Sciences*, 22(2), 79-91.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 309-320.
- Cunningham, H. (2016). *Leisure in the Industrial Revolution: C. 1780-c. 1880*. Routledge.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research*, 2, 3-33.
- Edginton, C. R. & Uvinha, R. R. (2008). Lazer: Desenvolvimento E Pesquisa A Partir De Uma Perspectiva Internacional. [Leisure: development and research from an international perspective]. *Corpoconsciência Journal*, 12, 63-75.
- Erkip, F. (2009). Leisure in The Turkish Context: A Preliminary Account. *World Leisure Journal*, 51(4), 275-281.
- Doğusan, S., & Koçak, F. (2019). Ciddi Serbest Zaman Katılımında Kadın Uzun Mesafe Koşucularının Deneyimlerinin Öz Belirleme Kuramına Göre İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 230-249.
- Green, E. (1998). 'Women doing friendship': An analysis of women's leisure as a site of identity construction, empowerment and resistance. *Leisure Studies*, 17(3), 171-185.
- Gürbüz, B. (2018). The Conception and Perception of Leisure in Turkey. Chapter 21. Eds. Sivan, A., Henderson, K.A. *Leisure From International Voices: An Epilogue*. Sagamore-Venture Publishing. United States.
- Gurbuz, B., & Henderson, K. (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education*, 15(4), 927-957.
- Hanlon, C., Jenkin, C., & Craike, M. (2019). Associations between environmental attributes of facilities and female participation in sport: a systematic review. *Managing Sport and Leisure*, 24(5), 294-306.
- Harrington, M. (2015). Practices and meaning of purposive family leisure among working-and middle-class families. *Leisure Studies*, 34(4), 471-486.
- Henderson, K. A., & Allen, K. R. (1991). The ethic of care: Leisure possibilities and constraints for women. *Loisir et societe/Society and Leisure*, 14(1), 97-113.
- Henderson, K. A., & Gibson, H. J. (2013). An integrative review of women, gender, and leisure: Increasing complexities. *Journal of Leisure Research*, 45(2), 115-135.
- Hunnicut, B. K. (2006). The history of western leisure. A *handbook of leisure studies*, 55-74.
- Holba, A. M. (2006). Philosophical Leisure as Recuperative Praxis: Texturing Human Communication. *World Leisure Journal*, 48(1), 13-23.

- Holahan, C. K., Holahan, C. J., Chen, Y. T., & Li, X. (2020). Leisure-time physical activity and affective experience in middle-aged and older women. *Journal of Women & Aging*, 32(6), 672-683.
- Ito, E., & Walker, G. J. (2014). Similarities and differences in leisure conceptualizations between Japan and Canada and between two Japanese leisure-like terms. *Leisure/loisir*, 38(1), 1-19.
- Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of leisure research*, 25(2), 129-149.
- Jackson, E. L., & Henderson, K. A. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17(1), 31-51.
- Kara, F. M., Emir, E., Gürbüz, B., & Öncü, E. (2018). Serbest zamanın anlamı: yetişkin bireyler örneği. *Sportmetre*, 16(3), 187-195
- Koca, C., Henderson, K. A., Asci, F. H., & Bulgu, N. (2009). Constraints to leisure-time physical activity and negotiation strategies in Turkish women. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 225-251.
- Koçak, F. (2017). Leisure constraints and facilitators: Perspectives from Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 32-47.
- Li, Z.G., & Lu, C. C. (2004). *Leisurebasics*. Beijing, China: Social Sciences Academic Press.
- Liu, H., Yeh, C. K., Chick, G. E., & Zinn, H. C. (2008). An exploration of meanings of leisure: A Chinese perspective. *Leisure Sciences*, 30(5), 482-488.
- Liu, Y., Zhang, Y., Jin, S. T., & Liu, Y. (2020). Spatial pattern of leisure activities among residents in Beijing, China: Exploring the impacts of urban environment. *Sustainable cities and society*, 52, 101806.
- Langhammer, B., Bergland, A., & Rydwick, E. (2018). The importance of physical activity exercise among older people. *Bio Med Research International*. 3, 1-3.
- Lenneis, V., & Pfister, G. (2017). Too tired for exercise? The work and leisure of female cleaners in Denmark. *Leisure Studies*, 36(4), 530-541.
- Lewin, K. (2013). *A Dynamic Theory of Personality- Selected Papers*. New York: McGraw Hill Books.
- Little, D. E., Lloyd, K., & Kiewa, J. (2003). Women who RAW! Programming for women's participation in adventure based pursuits. *World Leisure Journal*, 45(2), 51-62.
- Love, P. E. (2006). Melbourne celebrates the 150th anniversary of its eight hour day. *Labour History*, (91), 193-196.
- McKeownj. J.K.L., Rafferti, Z. E., Havitz, M. E. (2018). Our Home and Native Land: Understanding Leisure in A Diverse and Avolving Canada. Chapter 4. Eds. Sivan, A., Henderson, K.A. *Leisure From International Voices: An Epilogue*. Sagamore-Venture Publishing. United States.
- Öztürk, P., & Koca, C. (2017). Women's exercise experiences in women-only gyms in Turkey: An examination within the framework of self-determination theory. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 25(2), 118-124.
- Öztürk, P., & Koca, C. (2019). Generational analysis of leisure time physical activity participation of women in Turkey. *Leisure Studies*, 38(2), 232-244.
- Parry, D. C. (2014). My transformative desires: Enacting feminist social justice leisure research. *Leisure Sciences*, 36(4), 349-364.
- Passig, D. (2003). Future-time-span as a cognitive skill in future studies. *Futures Research Quarterly*, 19(4), 27-48.
- Platon, D. (2016). *Devlet, Çevirenler*: S. Eyüboğlu, M. A. Cimcoz, Ankara: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Qiu, Y., Lin, Y., & Mowen, A. J. (2018). Constraints to Chinese women's leisure-time physical activity across different stages of participation. *World Leisure Journal*, 60(1), 29-44.
- Roberts, K. (2010). Is leisure studies "ethnocentric"? If so, does this matter?. *World Leisure Journal*, 52(3), 164-176.
- Roster, C. A. (2007). "Girl power" and participation in macho recreation: The case of female Harley riders. *Leisure Sciences*, 29(5), 443-461.
- Searle, M. S., & Brayley, R. E. (2000). *Leisure services in Canada: an introduction* (No. Ed. 2). Venture Publishing Inc.
- Schopenhauer, A., & Tüzel, M. (2011). *Yaşam bilgeliği üzerine aforizmalar*. Ankara: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Shaw, S. M. (1985). The meaning of leisure in everyday life. *Leisure Sciences*, 7(1), 1-24.
- Sivan, A., Henderson, K.A. (2018) *Leisure From International Voices: An Epilogue*. Sagamore-Venture Publishing. United States.
- Scott, D. (1991). The problematic nature of participation in contract bridge: A qualitative study of group-related constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 321-336.

- Scott, D. (2018). Leisure, Consumption, and the Speed Up of Time in the United States. Chapter 23. Eds. Sivan, A., Henderson, K.A., Leisure From International Voices: An Epilogue. Sagamore-Venture Publishing. United States
- Sisjord, M. K. (2013). Women's snowboarding—some experiences and perceptions of competition. *Leisure Studies*, 32(5), 507-523.
- Sivan, A. (2000). Leisure in Hong Kong—perceptions and participation. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation Sport and Dance*, 36(4), 28-32.
- Sivan, A., & Chan, D. W. (2012). Leisure education in schools from students' perspectives: The case of Hong Kong. *World Leisure Journal*, 54(1), 26-37.
- Sivan A., Siu, G. (2018). Leisure in Asia's World City: Voices From Hong Kong. Chapter 7. Eds. Sivan, A., Henderson, K.A. Leisure From International Voices: An Epilogue. Sagamore-Venture Publishing. United States.
- Sonmez, G. A., Argan, M., Sabirli, T. N., & Sevil, T. (2010). A different leisure activity for Turkish women: Invitation Day. *World Leisure Journal*, 52(2), 94-103.
- Spracklen, K. (2011). *Constructing leisure: Historical and philosophical debates*. Springer.
- Stebbins, R. A. (2017). *Leisure activities in context: A micro-macro/agency-structure interpretation of leisure*. Routledge.
- Sylvester, C. (1999). The Western idea of work and leisure: Traditions, transformations, and the future. *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century*, 17-33.
- Taylor, J., & Kay, S. (2015). The construction of identities in narratives about serious leisure occupations. *Journal of Occupational Science*, 22(3), 260-276.
- Torkildsen G. (2005). *Recreation And Leisure Management*. 5th Ed. London and New York: Routledge, Taylor and Francis Group.
- Tower, J.R. (2018) The Paradox of Australian Leisure. Chapter 2. Eds. Sivan, A., Henderson, K.A. Leisure From International Voices: An Epilogue. Sagamore-Venture Publishing. United States
- Tsai, C. T. L. (2006). The influence of Confucianism on women's leisure in Taiwan. *Leisure Studies*, 25(4), 469-476.
- Usher, L. E., & Gómez, E. (2018). Female Surfers' Perceptions of Regulatory Constraints and Negotiation Strategies. *Journal of Park & Recreation Administration*, 36(1).
- Uvinha, R. R. (Ed.). (2018). *Lazer no Brasil: grupos de pesquisa e associações temáticas*. Edições Sesc.
- Uvinha, R. R., Pedrão, C. C., Stoppa, E. A., Isayama, H. F., & de Oliveira, N. R. C. (2017). Leisure practices in Brazil: a national survey on education, income, and social class. *World Leisure Journal*, 59(4), 294-305.
- Uvinha, R.R., Stoppa E.A. (2018) Leisure in Brazil: Trends and Perspectives in A Contemporary Society Eds. Sivan, A., Henderson, K.A., Leisure From International Voices: An Epilogue. Sagamore-Venture Publishing. United States.
- Yang, S., Xiao, H., & Tse, C. Y. (2013). Leisure in an Urban Environment—A Perspective of University Students. In *Urban Tourism in China* (pp. 71-86). Routledge.
- Yankholmes, A. (2018). Leisure in Ghana: Whence and Whither? Chapter 6. Eds. Sivan, A., Henderson, K.A. Leisure From International Voices: An Epilogue. Sagamore-Venture Publishing. United States.
- Wearing B. (1998). *Leisure and Feminist Theory*. London: Sage Publication.
- Wegner, C. E., Ridinger, L. L., Jordan, J. S., & Funk, D. C. (2015). Get serious: gender and constraints to long-distance running. *Journal of Leisure Research*, 47(3), 305-321.
- Zacay, D. Psychological Time, Ministry of Security, Israel, 1998 (Hebrew).
- Zakay, D. (2016). Psychological time. In *Philosophy and psychology of time* (pp. 53-66). Springer
- Zhou, L. (2018). Leisure in China. Chapter 5. Eds. Sivan, A., Henderson, K.A. Leisure From International Voices: An Epilogue. Sagamore-Venture Publishing. United States.

İnternet Kaynakçası

- Australian Bureau of Statistics [ABS]. (2008). How Australians Use Their Time 2006 12.04.2021 tarihinde <https://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/mf/4153.0> adresinden erişildi.
- World Health Organization [WHO], (2019).12.03.2021 tarihinde https://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity/en/ adresinden erişildi.
- Türk Dil Kurumu (2021). Güncel Türkçe Sözlük. 15.03.2021 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişildi.