

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİNDE GÖREV YAPAN
AKADEMİK PERSONELİN REKREATİF TERCİHLERİ VE
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUHAMMED BAHADIR SANDIKÇI

EYLÜL 2012

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİNDE GÖREV YAPAN
AKADEMİK PERSONELİN REKREATİF TERCİHLERİ VE
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUHAMMED BAHADIR SANDIKÇI

DANIŞMAN:
Doç. Dr. Çetin YAMAN

EYLÜL 2012

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.

Muhammed Bahadır SANDIKÇI

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

“Bitlis Eren Üniversitesinde Görev Yapan Akademik Personelin Rekreatif Tercihleri ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı bu yüksek lisans tezi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan..... (imza)

Doç.Dr. Çetin YAMAN

Üye..... (imza)

Yrd.Doç.Dr. Hayrettin ZENGİN

Üye..... (imza)

Yrd.Doç.Dr. Hakan KOLAYIŞ

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

5.11.2012

Doç.Dr. İsmail GÜLEÇ

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Son yıllarda önemi gittikçe artan rekreatif etkinliklerin sosyal yaşantı, fiziksel aktivite ve gün içerisinde performans arttırıcı etkileri yapılan çalışmalarla anlaşılmaktadır. Yapılan bu çalışmayla Bitlis Eren Üniversitesinde bulunan akademik personelin rekreatif tercihleri ve fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir.

Bu doğrultuda Bitlis Eren Üniversitesi akademik personelinin boş zamanlarında ne gibi rekreatif faaliyetlerde bulunduğu, faaliyetlerin sıklığı, akademik personelin üniversiteden beklentilerini ve akademik personelin fiziksel aktivite düzeylerinin bazı değişkenlerle ilişkisi bakımından incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu bağlamda Rekreasyon ve Fiziksel Aktivite kavramlarının daha büyük kitlelere ulaşması ve yararlarından çok sayıda bireyin faydalanması umulmaktadır.

Bu araştırmada görüş, öneri ve bilgilerinden yararlandığım ve bana göstermiş olduğu yoğun ilgi, anlayış ve iyi niyet için öncelikle değerli danışmanım Doç. Dr. Çetin YAMAN 'a sonsuz saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmamın her aşamasında destek ve bilgilerini benden esirgemeyen değerli hocalarım Sakarya Üniversitesi Öğretim Üyesi Yrd.Doç.Dr. Gülten HERGÜNER ve Fırat Üniversitesi Öğretim Üyesi Yrd.Doç.Dr. Mikail TEL'e, çalışma süresi boyunca yardımlarını esirgmeden bilgilerini benimle paylaşan değerli arkadaşlarım Arş.Gör. Abdurrahman KIRTEPE, Öğr.Gör. Canan SAYIN ve Hasip CANA'ya, her zaman maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen başta sevgili annem Hamiyet SANDIKÇI ve canım aileme saygı, sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Muhammed Bahadır Sandıkçı
12.08.2012

ÖZET

BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİNDE GÖREV YAPAN AKADEMİK PERSONELİN REKREATİF TERCİHLERİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Sandıkçı, Muhammed Bahadır

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Çetin YAMAN

Ağustos, 2012. 130 Sayfa + xiii

Bu araştırmanın amacı üniversite akademik personelinin yaptıkları serbest zaman etkinlikleri ve bu etkinlikleri yapma sıklıkları ile akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemektir. Bunun yanında spor yapmanın akademik personelin sağlık seviyesi ve iş verimliliğine etkilerinin incelenmesi de amaçlanmıştır. Araştırmaya Bitlis Eren Üniversitesinde görev yapan toplam 244 akademik personel katılmıştır. Katılımcıların serbest zaman etkinliklerini tespit etmek için Tel (2007) tarafından geliştirilen serbest zaman-serbest zaman ve spor anketi kullanılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlenmek için de Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 15.0 for Windows programında One-Sample Kolmogorov-Smirnov, Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis varyans analizi, Ki-Kare (X^2) ve frekans analizleri kullanılmıştır.

Araştırmanın sonunda araştırmaya katılan akademik personelin boş zaman etkinliklerine katılmama nedenlerinin başında “’tesis ve araç-gereçlerin yetersiz olmasının” geldiği, boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentilerin başında ise “’üniversitedeki sportif faaliyet ve organizasyonların desteklenmesinin” geldiği belirlenmiştir. Araştırmaya katılan akademik personelin sporu “’sağlıklı yaşam sürdürmek için” ve “’sporu sevdikleri” için yaptıkları belirlenmiştir. Akademisyenlerin spor çalışmalarını yaptıkları yerlerin başında da Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı olan spor tesislerinin geldiği belirlenmiştir. Araştırmaya katılan akademik personelin yaptıkları serbest zaman etkinlikleri ve bu etkinlikleri yapma sıklıkları arasında cinsiyet, yaş, aylık ortalama gelir, girilen ders saati ve akademik unvana göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0,05$).

Akademik personelin yaptıkları sportif etkinlikler ve bu etkinlikleri yapma sıklıkları arasında aylık ortalama gelir durumu, girilen ders saati ve akademik unvana göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0,05$). Ancak akademisyenlerin yaptıkları sportif etkinlikler ve bu etkinlikleri yapma sıklıkları arasında cinsiyet ve yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Araştırmaya katılan akademik personelin %31,5'inin inaktif, %32,6'sının minimal aktif, %36'sının da çok aktif fiziksel aktivite düzeyinde oldukları belirlenmiştir. Akademik personelin yaş ve cinsiyet özellikleri ile haftalık MET değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Benzer şekilde akademik personelin akademik unvanları, idari görevi ya da gönüllü işe sahip olma durumları ile haftalık MET değerleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Bunun yanında akademik personelin yaş, cinsiyet, akademik unvan, idari görev durumu ve çalışma yılları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmazken ($p>0,05$), gönüllü işe sahip olma durumu ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Anahtar kelimeler: Üniversite, akademik personel, serbest zaman, fiziksel aktivite düzeyi.

ABSTRACT

**TO EXAMINE RECREATIVE PREFERENCES and PHYSICAL ACTIVITY
LEVELS of ACADEMIC STAFF WORKING BITLIS EREN UNIVERSITY**

Sandıkçı, Muhammed Bahadır

Post Graduate Thesis, Education Sciences Institution, Department of Physical
Education and Sport Teaching

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Çetin YAMAN

August, 2012. 130 Pages + xiii

The aim of this study was to determine free time activities performed by academic staff and execution frequency of these activities with physical activity levels of academicians. In addition to, to examine effects of making sport on healthy level and job productivity of academicians was aimed, too. Totally 244 academic staffs working Bitlis Eren University were joined in research. Free time-free time and sport survey developed by Tel (2007) was used to determine free time activities of participants. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to determine physical activity levels of participants. One-Sample Kolmogorov-Smirnov test, Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis variance analyze, Chi-Square (X^2) test and frequency analyzes in SPSS 15.0 for Windows program were used in analyze of data obtained.

End of research, it was determined that “facility and equipment is inadequate” was came at the head of nonattendance reasons to free time activities of academic staff joined in research, “to support sportive activity and organizations in university” was came at the head of expectations from university to evaluate free times. It was determined that academic staff joined in research makes sport to go on healthy life and makes for they like sport. It was determined that sport facilities dependent on Youth Services and Sport Country Management was came at the head of fields made sport workouts by academicians. There was statistically significant difference between free time activities performed by academic staff and execution frequency of these activities as gender, age, monthly mean income, entered lesson time and academic position ($p<0,05$). There was statistically significant difference between sportive activities performed by academic staff and execution frequency of these activities as monthly

mean income, entered lesson time and academic position ($p < 0,05$). But, it was determined that there was no statistically significant difference between sportive activities performed by academic staff and execution frequency of this activities as gender and age ($p > 0,05$). It was determined that %31,5 inactive, %32,6 minimal active, %36 very active in physical activity level of academic staff joined in research. It was determined that there was no statistically significant difference between weekly MET values with age and gender features of academic staff ($p > 0,05$). Similary to, it was determined that there was no statistically significant difference between weekly MET values with academic position, management task or having voluntary jog state of academic staff ($p > 0,05$). In addition to, it was determined that while there was no statistically significant difference among physical activity levels with age, gender, academic position, maganement task state and working year of academic staff ($p > 0,05$), there was statistically significant difference between physical activity level with having voluntery job state ($p < 0,05$).

Keywords: University, academic staff, free time, physical activity level

İÇİNDEKİLER

Bildirim	i
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası	ii
Önsöz	iii
Özet	iv
Abstract	vi
İçindekiler	viii
Tablo Listesi.....	xii
Bölüm I:Giriş	1
1.1.Problem Cümlesi.....	2
1.2.Hipotezler.....	3
1.3.Önem	3
1.4.Sınırlılıklar	4
1.5.Kısaltmalar	5
Bölüm II:Genel Bilgiler	6
2.1.Zaman Kavramı.....	6
2.2.Boş Zaman Kavramı	7
2.2.1.Boş Zamanların Değerlendirilmesi (Rekreasyon Faaliyetleri)	8
2.2.2.Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen Faktörler.....	9
2.2.2.1.Demografik Nedenler.....	10
2.2.2.1.1.Yaş	10
2.2.2.1.2.Cinsiyet	10
2.2.2.1.3.Eğitim.....	11
2.2.2.1.4.Yerleşim Yeri.....	12
2.2.2.1.5.Ekonomik Durum.....	12
2.2.2.1.6.Meslek.....	13
2.2.2.1.7.Medeni Durum	13
2.2.3.Boş Zamanları Değerlendirmenin Yararları.....	13
2.2.3.1.Fiziksel Yararlar.....	14
2.2.3.2.Psikolojik Yararlar	14
2.2.3.3.Toplumsal Yararlar	15
2.2.4.Boş Zamanların Çeşitli Toplumsal Alanlarla İlişkileri	15
2.2.4.1.Boş Zaman Ve Sanatsal Aktiviteler (Hobi)	16
2.2.4.2.Boş Zaman Ve Popüler Kültür Ürünleri	17

2.2.4.3.Boş Zaman Ve Sosyal Çevre	17
2.2.4.3.1.Aile Çevresi.....	18
2.2.4.3.2.Yakın Çevre	18
2.2.4.3.3.Arkadaşlarla İlişkiler	19
2.2.4.3.4.Okul Çevresi	19
2.2.4.4.Boş Zaman Ve Kahvehane - Kafeterya.....	20
2.2.4.5.Boş Zaman Ve Eğlence Etkinlikleri.....	20
2.2.4.6.Boş Zaman Ve Okuma Etkinlikleri.....	21
2.2.4.7.Boş Zaman Ve Spor Etkinlikleri	22
2.3.Rekreasyon Kavramı	23
2.3.1.Rekreasyonun Tarihsel Gelişimi	25
2.3.2.Rekreasyonun Etkinlik Alanları	26
2.3.3.Rekreasyonun Sınıflandırılması	28
2.3.4.Rekreasyonun Özellikleri.....	30
2.3.5.İnsanların Rekreyasyona Yönelme Nedenleri.....	32
2.3.5.1.Bireysel İhtiyaçlar	32
2.3.5.2.Toplumsal İhtiyaçlar	33
2.3.6.Rekreasyona Katılımı Etkileyen Faktörler.....	34
2.3.7.Rekreasyon Etkinliklerinde Sporun Yeri Ve Önemi.....	35
2.4.Fiziksel Aktivite Kavramı	36
2.4.1.Egzersiz Kavramı	36
2.4.2.Egzersiz Ve Fiziksel Aktivitenin Farkı	37
2.4.3.Met (Metabolik Eşdeğerlilik) Kavramı	37
2.4.4.Fiziksel Aktivite Ve Sağlık	38
2.4.4.1.Fiziksel Aktivite Ve Kilo Kaybı	38
2.4.4.2.Fiziksel Aktivite Ve Obezite.....	39
2.4.4.3.Fiziksel Aktivite Ve Hipertansiyon.....	40
2.4.4.4.Fiziksel Aktivite Ve Kalp Sağlığı	40
2.4.4.5.Fiziksel Aktivite Ve Ölüm Oranı	41
2.4.4.6.Fiziksel Aktivite Ve Diabet.....	41
2.4.4.7.Fiziksel Aktivite Ve Kanser	42
2.4.4.8.Fiziksel Aktivite Ve Ruh Sağlığı	43
2.4.4.9.Fiziksel Aktivite Ve Kemik Sağlığı	43
2.4.5.Fiziksel Aktivite Türleri	44

2.4.6.Fiziksel Aktivite Ve Toplum.....	44
2.4.7.Fiziksel Aktivite Ve Öneriler	45
2.4.8.Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	46
2.4.9.Fiziksel Aktivite Şiddetinin Ölçülmesi	47
2.4.10.Fiziksel Aktivitenin Süresi Ve Düzeyi.....	48
2.4.11.Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi	48
2.4.11.1.Direkt Yöntemler	48
2.4.11.1.1.Gözlem	48
2.4.11.1.2.Oda Kalorimetresi	48
2.4.11.1.3.Çift Katmanlı Su Tekniği.....	49
2.4.11.1.4.Pedometre.....	49
2.4.11.1.5.Akselerometre	49
2.4.11.2.İndirekt Yöntemler	49
2.4.11.2.1.Davranışsal Gözlem	49
2.4.11.2.2.İndirekt Kalorimetre.....	50
2.4.11.2.3.Hatırlama Anketleri.....	50
2.4.11.2.4.Uluslararası Anketler	51
2.4.12.Fiziksel Aktivite Eksikliği.....	51
2.5.Üniversite Ve Temel İşlevleri	51
2.6.Üniversite Ve Akademik Personel	53
Bölüm III:Yöntem.....	55
3.1.Araştırma Yöntemi.....	55
3.2.Araştırmanın Evren Ve Örneklemi	55
3.3.Verilerin Toplanması	55
3.4.İstatistiksel Analiz.....	56
Bölüm IV:Bulgular	59
Bölüm:V.....	123
Sonuç, Tartışma Ve Öneriler.....	123
5.1.Sonuç Ve Tartışma.....	123
5.2.Öneriler	136
Kaynakça.....	137
Ekler	148
Ek-1 Serbest Zaman Ve Spor Anket Formu	148
Ek-2 Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi	151

Özgeçmiş.....	153
---------------	-----

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Akademisyenlerin Cinsiyetlerinin Yüzdelik Dağılımları	59
Tablo 2. Akademisyenlerin Yaşlarının Yüzdelik Dağılımları	59
Tablo 3. Akademisyenlerin Medeni Durumlarının Yüzdelik Dağılımları	59
Tablo 4. Akademisyenlerin Çocuk Sayılarının Yüzdelik Dağılımları	60
Tablo 5. Akademisyenlerin Eşlerinin Eğitim Durumlarının Yüzdelik Dağılımları ...	60
Tablo 6. Araştırmaya Katılana Akademisyenlerin Akademik Unvanlarının Yüzdelik Dağılımları.....	60
Tablo 7. Akademisyenlerin Aylık Toplam Gelirlerinin Yüzdelik Dağılımları.....	61
Tablo 8. Akademisyenlerin Uzmanlık Alanlarının Yüzdelik Dağılımları	61
Tablo 9. Akademisyenlerin Akademik Yaşlarının Yüzdelik Dağılımları.....	61
Tablo 10. Akademisyenlerin Haftalık Verdikleri Ortalama Ders Saatlerinin Yüzdelik Dağılımları.....	61
Tablo 11. Akademisyenlerin İdari Görevi Olması Durumunun Yüzdelik Dağılımları	62
Tablo 12. Akademisyenlerin Doğum Yerlerinin Yüzdelik Dağılımları.....	62
Tablo 13. Akademisyenlerin İkametgah Yerlerinin Yüzdelik Dağılımları.....	62
Tablo 14. Akademisyenlerin Boş Zaman Etkinliklerine Harcadıkları Yıllık Ortalama Para Miktarının Yüzdelik Dağılımları	63
Tablo 15. Akademisyenlerin Görev Yaptıkları Birimlerin Yüzdelik Dağılımları	63
Tablo 16. Akademisyenlerin Gönüllü İş Yapma Durumlarının Yüzdelik Dağılımları	64
Tablo 17. Akademisyenlerin Boş Zamanlarda Yaptıkları Etkinlik Türleri Ve Bu Etkinlikleri Yapma Sıklıkları.....	64
Tablo 18. Akademisyenlerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılmama Nedenleri	65
Tablo 19. Akademisyenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirmek İçin Üniversitelerden Beklentileri	66
Tablo 20. Akademisyenlerin Aylık Ortalama Gelir Düzeyine Göre Boş Zaman Etkinlikleri İçin Harcadıkları Yıllık Ortalama Para Miktarlarını Gösteren Ki-Kare Tablosu.....	67
Tablo 21. Akademisyenlerin Spora İlgi Durumu	67
Tablo 22. Akademisyenlerin Spor Yapma Amaçları	67
Tablo 23. Akademisyenlerin Kullandıkları Spor Alanları Ve Bu Alanları Kullanma Sıklıkları	68

Tablo 24. Akademisyenlerin Boş Zamanlarında Yaptıkları Sportif Etkinlikler Ve Bu Etkinlikleri Yapma Sıklıkları.....	69
Tablo 25. Akademisyenlerin Boş Zamanlarda Yaptıkları Etkinlik Türleri Ve Bu Etkinlik Türlerini Yapma Sıklıklarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann-Whitney U Tablosu.....	70
Tablo 26. Akademisyenlerin Boş Zamanlarda Yaptıkları Etkinlik Türleri Ve Bu Etkinlik Türlerini Yapma Sıklıklarının Yaşa Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu	72
Tablo 27. Akademisyenlerin Boş Zamanlarda Yaptıkları Etkinlik Türleri Ve Bu Etkinlik Türlerini Yapma Sıklıklarının Ekonomik Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu	74
Tablo 28. Akademisyenlerin Boş Zamanlarda Yaptıkları Etkinlik Türleri Ve Bu Etkinlik Türlerini Yapma Sıklıklarının Akademisyenlerin Girdikleri Ders Saatine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu	76
Tablo 29. Akademisyenlerin Boş Zamanlarda Yaptıkları Etkinlik Türleri Ve Bu Etkinlik Türlerini Yapma Sıklıklarının Akademisyenlerin Akademik Unvanlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu.....	79
Tablo 30. Akademisyenlerin Boş Zamanlarda Yaptıkları Etkinlik Türleri Ve Bu Etkinlik Türlerini Yapma Sıklıklarının Akademisyenlerin Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu	82
Tablo 31. Akademisyenlerin Boş Zamanlarda Yaptıkları Etkinlik Türleri Ve Bu Etkinlik Türlerini Yapma Sıklıklarının Akademisyenlerin Uzmanlık Alanlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu	84
Tablo 32. Akademisyenlerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılmama Nedenlerinin Akademisyenlerin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu	86
Tablo 33. Akademisyenlerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılmama Nedenlerinin Akademisyenlerin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann-Whitney U Tablosu	87
Tablo 34. Akademisyenlerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılmama Nedenlerinin Akademisyenlerin Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu	88

Tablo 35. Akademisyenlerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılmama Nedenlerinin Akademisyenlerin Uzmanlık Alanlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu	89
Tablo 36. Akademisyenlerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılmama Nedenlerinin Akademisyenlerin Girdikleri Haftalık Ders Saatine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu.....	91
Tablo 37. Akademisyenlerin Boş Zamanları Değerlendirebilmek İçin Üniversiteden Beklentilerinin Akademisyenlerin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu	92
Tablo 38. Akademisyenlerin Boş Zamanları Değerlendirebilmek İçin Üniversiteden Beklentilerinin Akademisyenlerin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann-Whitney U Tablosu.....	93
Tablo 39. Akademisyenlerin Boş Zamanları Değerlendirebilmek İçin Üniversiteden Beklentilerinin Akademisyenlerin Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu	94
Tablo 40. Akademisyenlerin Boş Zamanları Değerlendirebilmek İçin Üniversiteden Beklentilerinin Akademisyenlerin Uzmanlık Alanlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu	95
Tablo 41. Akademisyenlerin Boş Zamanları Değerlendirebilmek İçin Üniversiteden Beklentilerinin Akademisyenlerin Girdikleri Haftalık Ders Saatine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu.....	96
Tablo 42. Akademisyenlerin Spora İlgi Durumunun Akademisyenlerin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu.....	97
Tablo 43. Akademisyenlerin Spora İlgi Durumunun Akademisyenlerin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann-Whitney U Tablosu	98
Tablo 44. Akademisyenlerin Spora İlgi Durumunun Akademisyenlerin Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu....	98
Tablo 45. Akademisyenlerin Spora İlgi Durumunun Akademisyenlerin Uzmanlık Alanlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu....	99
Tablo 46. Akademisyenlerin Spora İlgi Durumunun Akademisyenlerin Girdikleri Haftalık Ders Saatine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu	99
Tablo 47. Akademisyenlerin Spor Yapma Amaçlarının Akademisyenlerin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu.....	100

Tablo 48. Akademisyenlerin Spor Yapma Amaçlarının Akademisyenlerin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann-Whitney U Tablosu.....	101
Tablo 49. Akademisyenlerin Spor Yapma Amaçlarının Akademisyenlerin Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu..	102
Tablo 50. Akademisyenlerin Spor Yapma Amaçlarının Akademisyenlerin Uzmanlık Alanlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu..	104
Tablo 51. Akademisyenlerin Spor Yapma Amaçlarının Akademisyenlerin Girdikleri Haftalık Ders Saatine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu	105
Tablo 52. Akademisyenlerin Boş Zamanlarda Yaptıkları Sportif Etkinlikler Ve Bu Etkinlikleri Yapma Sıklıklarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann-Whitney U Tablosu	107
Tablo 53. Akademisyenlerin Boş Zamanlarda Yaptıkları Sportif Etkinlikler Ve Bu Etkinlikleri Yapma Sıklıklarının Yaşa Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu	109
Tablo 54. Akademisyenlerin Boş Zamanlarda Yaptıkları Sportif Etkinlikler Ve Bu Etkinlikleri Yapma Sıklıklarının Ekonomik Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu	111
Tablo 55. Akademisyenlerin Boş Zamanlarda Yaptıkları Sportif Etkinlikler Ve Bu Etkinlikleri Yapma Sıklıklarının Akademisyenlerin Girdikleri Ders Saatine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu.....	113
Tablo 56. Akademisyenlerin Boş Zamanlarda Yaptıkları Sportif Etkinlikler Ve Bu Etkinlikleri Yapma Sıklıklarının Akademisyenlerin Akademik Unvanlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu.....	115
Tablo 57. Akademisyenlerin Haftalık Ortalama Met Değerleri.....	117
Tablo 58. Akademisyenlerin Haftalık Ortalama Met Değerlerinin Yaşa Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Ki-Kare Tablosu.....	117
Tablo 59. Akademisyenlerin Haftalık Ortalama Met Değerlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann-Whitney U Tablosu	117
Tablo 60. Akademisyenlerin Haftalık Ortalama Met Değerlerinin Akademisyenlerin Hizmet Yılına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Ki-Kare Tablosu.....	118
Tablo 61. Akademisyenlerin Haftalık Ortalama Met Değerlerinin	

Akademisyenlerin Uzmanlık Alanlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal-Wallis Tablosu	118
Tablo 62. Akademisyenlerin Haftalık Ortalama Met Değerlerinin Akademisyenlerin Gönüllü İşe Sahip Olması Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann-Whitney U Tablosu.....	119
Tablo 63. Akademisyenlerin Haftalık Ortalama Met Değerlerinin Akademisyenlerin İdari Görevi Olması Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann-Whitney U Tablosu	119
Tablo 64. Akademisyenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yüzdelik Dağılımları.....	119
Tablo 65. Akademisyenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşa Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Ki-Kare Tablosu.....	120
Tablo 66. Akademisyenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Ki-Kare Tablosu.....	120
Tablo 67. Akademisyenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Akademisyenlerin Hizmet Yılına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Ki-Kare Tablosu.....	120
Tablo 68. Akademisyenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Akademisyenlerin Uzmanlık Alanlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Ki-Kare Tablosu	121
Tablo 69. Akademisyenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Gönüllü İş Olması Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Ki-Kare Tablosu	121
Tablo 70. Akademisyenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İdari Görevi Olması Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Ki-Kare Tablosu	122

BÖLÜM I:GİRİŞ

Boş zaman bireyin çalışma ve diğer görevlerinden arta kalan zamanda, serbestçe dinlenmesi eğlenmesi, toplumsal ve bireysel başarısı için kullandığı diğer kişilerle kültürel, sosyal, psikolojik ve mesleki olarak kaynaşmasına, etkileşim ve işbirliği içine girmesine yardımcı olan, kişinin hür iradesi ile kullandığı zamandır. (Binarbaşı, 2006).

Boş zaman, dar anlamda iş ile ilgili sorumluluklardan, hayatı idame ettirme veya diğer görevlerden serbest olunan, mecbur olunmayan zamandır. Geniş anlamda boş zaman, birçok kültürel ve kamu hizmetleri kapsamı içindeki hobiler ve meşguliyetler dizisine katılım suretiyle benlik geliştirme için serbestçe kullanım hakkı ve fırsatları ifade etmektedir (Gökalp, 2007).

Günümüz şartlarında, bilimsel ve teknolojik gelişmelerin insan hayatına sağladığı kolaylıklar göz önünde bulundurulduğunda, çalışma saatlerinin giderek azaldığı, bununla beraber kişilerin kendilerine ayıracakları boş zamanların arttığı gözlenmektedir. Boş zamanların doğru ve pozitif biçimde değerlendirilebilmesi bu alanda yapılacak eğitim çalışmaları ile mümkün olabilecektir (Mutlu, 2008).

Sportif faaliyetler, toplumdaki kültürel kaynaşmayı teşvik etmesi, sosyal davranış ve ilişkileri istenen düzeye getirmesi, insanların boş zamanlarını değerlendirmesi, sporun geniş kitlelere yaygınlaştırılması, bedeni, ruhi ve fiziki anlamda sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinin bir aracı olarak görev yapmaktadır (Gökalp, 2007).

Farklı gruplardaki insanların boş zaman etkinlikleri ile gidermek gereğini duydukları ihtiyaçları için spor, birçok etkinlik çeşidi ve özelliği ile önemli bir araç konumundadır. Spor rekreasyonel bir araç olarak insanların endüstrileşmesiyle birlikte, hayat standartlarının yükselmesi, zihinsel ve fiziksel eksikliklerin ortaya çıkardığı olumsuzlukları gidermek için önemli fonksiyonlar üstlenmiştir (Alaylıoğlu ve Oğuzhan, 1968).

Spor, bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimini sağlayan bir eylem biçimidir. Modern toplumlarda, sportif aktivitelere katılan bireylerin, katılmayanlara oranla

fiziksel bakımdan sağlıklı ve sağlam oldukları geniş ölçüde kabul edilen bir gerçektir. Sportif etkinlikler, insanın tüm organlarının gelişmesine katkı sağlar. Bazı etkinlikler dolaşımı artırır. Açık havada yapılan sportif faaliyetler, insanı bir bütün olarak sağlıklı bir yapıya ve yaşantıya götürür (Danacı 2008).

Hareket azlığının kalp ve damar sisteminin sağlığı açısından olumsuz bir faktör olduğu inkâr edilemez bir gerçek gibi karşımızda durmakla birlikte, mesleğin gerektirdiği bedensel faaliyetlere yönelik aşırı iyimserlikten kaçınmak gerekir. Serbest zamanlarda yapılan dayanıklılık alıştırmaalarının mesleğe bağlı fiziksel aktiviteden daha büyük bir önem taşıdığı düşünülmektedir (Zorba ve diğerleri, 2006)

Son yıllarda hareketsiz yaşam şeklini azaltmanın ve fiziksel aktiviteyi artırmanın, toplum sağlığına olumlu katkıları, giderek kanıtlanmaktadır (Tortumluoğlu ve diğerleri, 2005). Fiziksel aktivitenin en önemli faydası insanların fiziksel uygunluklarının gelişmesine katkıda bulunmaktır. Fiziksel uygunluk günlük zorlayıcı aktivitelerin üstesinden gelen, çeşitli fiziksel aktiviteye katılan ve böylece sağlıkları için tehdit unsuru olan risk faktörlerini azaltan iyi olma durumu olarak ifade edilir (Yan, 2007).

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak ve fiziksel aktivitelere katılmak, biz bireylerin çeşitli hastalıklara yakalanmamasını sağlamakla birlikte, sağlıklı bir birey olarak fiziksel kapasitemizde bir artış sağlar, ayrıca iş hayatımızdaki performansımızda, ev içindeki aktivitelerimizde, boş zamanları değerlendirme kapasitemizde artış sağladığı da bir gerçektir. Artan fiziksel kapasite ve kendine güven duygusunun kişinin günlük üretimine yapacağı olumlu katkı bireyin yaşamdan elde ettiği maddi ve manevi kazançlara olumlu yansımaları bu katılımın doğal bir sonucu olacaktır. Böylece, düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin dışa yansıyan en önemli göstergesinin kişinin sahip olduğu yaşam kalitesindeki artış olduğu söylenebilir (Şanlı, 2008).

Bu araştırma ile üniversitelerde görev yapan akademik personelin serbest zamanları değerlendirme özellikleri ile fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.1.PROBLEM CÜMLESİ

Üniversite akademik personelinin, serbest zaman etkinlikleri ve fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik personelin cinsiyetleri, medeni durumları, ekonomik durumları,

haftalık ders saatleri, yaş grupları, uzmanlık alanları ve akademik ünvanları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.2.HİPOTEZLER

H₁: Bitlis Eren Üniversitesi'nde görev yapan akademik personelin boş zamanlarda yaptıkları etkinlik türleri ve bu etkinliklere katılma sıklıklarında akademisyenlerin girdikleri haftalık ders saatine göre fark vardır.

H₂: Bitlis Eren Üniversitesi'nde görev yapan akademik personelin boş zaman etkinliklerine katılmama nedenlerinde akademisyenlerin yaş gruplarına göre fark vardır.

H₃: Bitlis Eren Üniversitesi'nde görev yapan akademik personelin boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentilerinde akademisyenlerin medeni durumlarına göre fark vardır.

H₄: Bitlis Eren Üniversitesi'nde görev yapan akademik personelin spora ilgi durumunda akademisyenlerin uzmanlık alanlarına göre fark vardır.

H₅: Bitlis Eren Üniversitesi'nde görev yapan akademik personelin spor yapma amaçlarında akademisyenlerin yaş gruplarına göre fark vardır.

1.3.ÖNEM

Son yıllarda önemi gittikçe artan rekreatif etkinliklerin sosyal yaşantı, fiziksel aktivite ve gün içerisinde performans artırıcı etkileri yapılan çalışmalarla anlaşılmaktadır. Yaptığımız çalışma, üniversite akademik personelinin yaptığı serbest zaman etkinliklerini ve fiziksel aktivite düzeylerini belirlemeyi ve elde edilen verilerin bazı değişkenlere göre değerlendirilmesini amaçlamaktadır. Bu nedenle yaptığımız çalışma; bilimin temel taşı olan akademisyenlerin yaptıkları serbest zaman etkinlikleri ve onların fiziksel aktivite düzeylerini belirleyeceği için önem arz etmektedir. Ayrıca yaptığımız çalışmanın literatürde benzer çalışmalar yapacak olan diğer araştırmacılara öngörüş sunacağı ve spor literatürüne yeni kaynak oluşturacağı da düşünülmektedir.

1.4.SINIRLILIKLAR

1.Yaptığımız çalışma, 2011-2012 yıllarında Bitlis Eren Üniversitesinde görev yapan 25 kadın ve 64 erkek olmak üzere toplam 89 akademik personel ile sınırlandırılmıştır.

2.Araştırmada akademik personelin serbest zaman etkinliklerinin belirlenmesinde Tel (2007)'in “Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği” başlıklı doktora tezinde kullandığı anket formu kullanılmıştır. Serbest zaman etkinlikleri hakkında elde edilen bilgiler bu anket formu ile tespit edilen veriler ile sınırlandırılmıştır.

3.Araştırmaya katılan akademik personelin fiziksel aktivite düzeyleri araştırmada uygulanan ‘’Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA)’’ ile elde edilen veriler ile sınırlandırılmıştır.

1.5.KISALTMALAR

MET: Metabolik Eşdeğerlilik

YRD: Yardımcı

DOÇ: Doçent

DR: Doktor

ARŞ: Araştırma Görevlisi

GRV: Görevlisi

MYO: Meslek Yüksek Okulu

F: Frekans Dağılımı

N: Katılımcı Sayısı

X: Değişken

SS: Standart Sapma

TV: Televizyon

DK: Dakika

UFAA: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

SPSS: Statical Package Social Sciences

BD: Amerika Birleşik Devletleri

ACSM: Amerikan Spor Tıbbı Koleji

PAPH: Physical Activity and Public Health

USDHHS: United States Department of Health and Human Services

KCAL: Kilokalori

NASPE: Amerikan Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği

KJ: Kilojoule

TDK: Türk Dil Kurumu

BÖLÜM II: GENEL BİLGİLER

2.1. ZAMAN KAVRAMI

Zaman; insanın sonsuzluk ölçüsüdür ve bir yerden başka bir yere, bir deneyimden başka bir deneyime geçişinin ne kadar sürdüğüne dair geliştirdiği süredir (Addington, 1994). Kişilere göre farklı algılanan zaman, yine kişilere göre farklı değerler taşır. Kimilerine göre zaman, hayattır. Geçen zamanı yerine koymanın ve telafi etmenin imkânı yoktur. Zamanı boşa geçirmek, hayatı boşa geçirmektir (Baltaş A ve Baltaş Z., 1995).

Zaman, “objektif” ve “subjektif” olmak üzere iki farklı şekilde tanımlanabilir. Objektif zaman, saatin gösterdiği zaman yani saatle ölçülebilen zamandır. Subjektif zaman ise, hissedilebilen veya algılanan zamandır. Birey, saate bakmadan da olayda geçen süreyi kısa ya da uzun olarak hissedebilir ve bu duruma göre kısa ya da uzun süre olarak algılayabilir. Objektif zaman, çok kesin birimlerle ölçülebilirken; subjektif zamanın anlaşılması güçtür (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2003).

Zamanın insan hayatındaki çeşitli etkinliklere göre dağılımı şu şekilde sıralayabiliriz;

- * Temel ihtiyaçların giderilmesine ayrılan zaman (uyku, temizlik, giyinme, yemek vb. etkinlik için kullanılan zamandır)
- * Çalışma hayatına bağlı etkinlik ve görevler için ayrılan zaman (iş, yolculuk, ödev, öğrenim, için geçen süre vb. etkinliklere ayrılan zamandır).
- * Boş zaman etkinliklerine ayrılan zaman (eğlence, spor, beden eğitimi, dinlenme bireyin kendini geliştirmesi için katıldığı etkinliklere ayrılan zamandır).
- * Diğer etkinliklere ayrılan zaman (Gökmen, 1985).

Zaman kavramı, belli bir toplumsal çevreyi oluşturan insanların, sürekli değişimler arasında kurdukları bağlantıları içermekle kalmayıp, aynı şekilde belli bir olayın geçiş süresine göre, olaydan “önce” ve “sonra” olanı ve olacak olanı kapsamaktadır (Elias, 2000).

Zamanın iyi kullanımı özellikle günümüz insanı için kaçınılmaz bir gerekliliktir (Karaküçük ve Ekenci, 1995). Zamanın iyi kullanılması hayatımızda bir denge sağlamamıza veya dengesizliğin nereden kaynaklandığını belirlememize yardımcı olur. Zamanı kullanmanın bilincinde olmak, çalışma biçimini sürekli geliştirmenin anahtarıdır (Joseph, 1996).

2.2.BOŞ ZAMAN KAVRAMI

Boş zaman bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan ya da bağlantılardan kurulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir etkinlikle uğraşacağı zaman olarak tanımlanabilir (Tezcan, 1982). Diğer bir tanıma göre boş zaman ise, insanın zorunlulukları dışında eğilimleri ve istekleri doğrultusunda istediği gibi oyalanabilmesi, dinlenebilmesi, eğlenebilmesi veya kendini geliştirebilmesi için hak ettiği zaman dilimidir (Karaküçük, 1995).

Yetim'e (2005) göre boş zaman, "tamamıyla isteğe bağlı bir uğraşı bütünlüğünü dile getirir. Bu uğraşı dinlenme, rahatlama, bilgi ve deneyimlerini arttırma, psikolojik ve fizyolojik zevklerinde doyumu gerçekleştirme, toplumsal hizmet katkısında bulunarak ahlâki inancın gereğini yerine getirme, yaratıcı yeteneklerini geliştirme biçiminde ve tüm bu faaliyetlerde herhangi bir çıkar amacı gütmemek üzere gerçekleştirilen uğraşlar" olarak tanımlamıştır.

Karaküçük ve Başaran'a (1996) göre boş zaman, "çalışma saatleri ve zorunlu olarak kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan ve özgürce kullanabileceği ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman parçası" olarak tanımlanmıştır.

İngilizce'de "boş zaman" kelimesinin karşılığı olan "leisure", Latince'de "izin verilmiş olmak" ya da "özgür olmak" anlamına gelen "licere" kelimesinden türetilmiştir. Ayrıca, Fransızca'da "boş zaman" anlamına gelen "loisir", lisans ve özgürlük kelimelerinin İngilizce karşılığı "licence" ve "liberty"de buradan türetilmiştir. Genel olarak boş zaman, "baskıdan kurtulmak", "kısıtlamalardan özgürlüğe geçmek", "seçme özgürlüğü", "işten sonra (bireye) arta kalan zaman", "zorunlu sosyal yükümlülükler yerine getirildikten sonra kalan zaman" şeklinde tanımlanmaktadır (Torkildsen, 1999).

Günümüzde boş zaman konusuyla ilgili kavram ve olguların önemi giderek artmasında, haftalık çalışma saatlerinin azalması, daha uzun tatil süreleri, erken emeklilik, yeni teknolojilerin hayatı kolaylaştırması ve işsizlik oranındaki artış, insanların sahip olduğu boş zaman süresi diliminin fazlaşmasının neden olduğunu söyleyebiliriz (Leighfield, 2001)..

2.2.1.Boş Zamanların Değerlendirilmesi (Rekreasyon Faaliyetleri)

Rekreasyon; insanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız serbest zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinlikler bütünüdür (Hazar, 1999). Rekreasyon faaliyetleri spor, fiziksel egzersiz, oyun, el sanatları, müzik, seyahat, hobi, güzel sanatlar ve sosyal etkinlikleri içermektedir.

Rekreasyon; yeniden tazelenme, yeniden biçimlenme, yeniden yaratma anlamına gelen Latince “Recreatio” kelimesinden gelmektedir. Türkçe karşılığı, rutin iş ve ya çalışma hayatı için tekrar enerji kazanmak üzere genellikle çalışma dışı zaman bölümünde, olumlu aktiviteleri içeren ve sosyal yaşamda kabul edilebilen serbest zaman etkinlikleridir. Kısaca; rekreasyon bireylerin ya da grupların serbest zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinliklerdir (Gazanfer ve Aşçı, 2006).

Bireylerin yaşam kalitesi toplum içinde sağlanan serbest zaman hizmetleriyle artar. Rekreasyon daha dolu ve anlamlı bir yaşam için bir araçtır. Bu hizmetler yaşam doyumunu artırır. Bireysel gelişim ve büyüme insanların yaşamla olan mücadelelerinde en büyük kozlarıdır. Olumlu rekreasyon yaşantıları, insanlara başarmanın mutluluğunu yaşatacak dolayısıyla daha üretken bir yaşamı mümkün kılan özsaygı ve özgüven artacaktır. Aktif yaşamın sürdürülmesi sağlıklı yaşamı muhafaza etmenin ilk kuralı bireyin yaptığı işte benliğini gerçekleştirmesi, akut veya kronik olumlu etkiler sağlaması serbest zaman aktivitesinin bir gerçeğidir (Hemingway, 1996: Aktaran, Yancı, 2010).

Rekreasyon, insanların temel ve çağdaş bir ihtiyaçları olarak nitelendirilirken insanın boş zamanı için değerli olan faaliyetleri, eğitimleri, imkanları ve danışmanlık hizmetlerinin tamamını kapsamaktadır. Modern anlamda bir sosyal kurum, bilgiler topluluğu ve profesyonel bir çalışma alanı olarak rekreasyon; isten bağımsız kendi içinde değerli olan, kişinin pek çok ihtiyacını karşılayan, dolu ve mutlu bir hayat aracıdır. Bu yaklaşımla rekreasyon, insanların gönüllü olarak boş zamanlarında katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları aktiviteler olarak tanımlanabilir (Öpözlü, 2006).

Boş zamanların aktif bir rekreasyon etkinliği ile değerlendirilmesi, hem bireyin bedensel ve ruhsal gelişmesine olumlu katkı yapar, hem de çevrenin ve toplumun gelişmesine katkıda bulunur. Birey bir yandan kendini geliştirip gerçekleştirirken, öte yandan yaptıklarının, yarattıklarının başkalarından gördüğü ilgi, kazandığı beğeni oranında güven duyar, mutlu olur. Bu duygular insanın kendisiyle ve başkalarıyla sağlıklı iletişim kurup sürdürmesini sağlar Boş zamanların pasif rekreasyon etkinlikleriyle değerlendirilmesinde ise, kişi yapıcı ve yaratıcı olmayıp, dinleyici izleyici rolündedir. Amaç sadece hoşça vakit geçirmek ya da zaman doldurmaktır. TV. izlemek, radyo dinlemek, sinema ve tiyatroya gitmek, spor müsabakalarını izlemek, amaçsız gezmek vb. pasif etkinlik türleridir. Bireyin kimi zaman bu tür etkinliklere de ihtiyacı olmakla birlikte, sürekli devam etmesi, bazı bireylerde ve giderek toplumda, beden ve ruh sağlığını bozan sorunların ortaya çıkmasına yol açabilir. Boş zamanların sürekli pasif etkinliklerle geçirilmesi ya da daha kötüsü tamamen boşa geçirilmesi, beraberinde alkol, uyuşturucu ve bazı toplumsal taşkınlıklar gibi sorunları getirebilmektedir(Celkan, 1988).

2.2.2.Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen Faktörler

Boş zaman olgusunun tam gelişmediği, sadece boş zaman etkinliği olarak dinsel kökenli, tatiller bayramlar nikah, düğün gibi törenler ve tarımsal toplumların tümüne özgü mevsimlik nitelikteki ürün ekimi ve toplanması kutlamalarının yapıldığı antik çağı arkasından ortaçağ ya da endüstri öncesi çağ ve ardından endüstri çağına doğru ilerleyen zaman içinde, çiftçi insandan kentli insana geçiş ile iş ve işçilik olayının ortaya çıkması sonucu oluşan boş zaman talebi aynı zamanda, rekreasyon etkinlikleri olarak karşılanması zorunlu ihtiyaç grupları arasına da girmektedir. Bu anlayışla, toplum içinde çeşitli gruplarda örgütlenmiş şekilde bulunan insanların, rekreasyonel etkinliklere

katılma eğilimleri ve arzularında sürekli bir artış meydana geldiği gözlenmiştir. Özellikle, rekreasyonun önemli etkinlik alanlarını oluşturup turizm ve sporda, Dünyada ve Türkiye de hızlı bir artış kaydedilmektedir. İnsanların, rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki bu hızlı artışın nedenlerini bir takım sosyal ve ekonomik faktörlerin teşvik edici, zaman zaman da engelleyici özelliklerini de görmek mümkündür (Öpözlü, 2006).

2.2.2.1.Demografik nedenler

2.2.2.1.1.Yaş

Yaş faktörü, rekreasyonel etkinliklere katılımı etkileyen öğelerden biridir. İnsanlar serbest zamanlarını değerlendirmek için, genellikle kendi yaş grubuna uygun aktiviteler tercih etmektedirler. Bunun yanında rekreasyon faaliyetlerine arkadaş çevresi ile katılan bireylerde genellikle kendi yaş grubuna yakın bireyler ile rekreasyon faaliyetlerine katılmaktadırlar. Bu nedenle, devletin vatandaşları için rekreasyonel faaliyet alanları ve etkinlikleri oluştururken mutlaka her yaş grubuna hitap eden alanlar ve etkinlikler düzenlemesi gerekmektedir.

Her yaş grubunun katılmış olduğu boş zaman etkinliklerinin türü ve katılma sıklığı da farklı farklıdır. Yaş basamaklarına göre boş zaman aktiviteleri değerlendirildiğinde 12 yaş altı çocukların oyun oynama, parka gitme gibi etkinliklerle geçirilirken, 12-18 yaş arasında sportif etkinlikler ağırlıklı olarak yapılmaktadır. 18-24 yaşları arasında sosyal ve kültürel içerikli boş zaman aktiviteleriyle ilgilenmektedirler (Ünver ve diğerleri, 1986). Genç yaş olarak tanımlayabileceğimiz 18-30 yaşları arasında boş zaman etkinliklerine daha fazla bir katılım olabilmektedir. Burada bireyin evlenmemiş olmasına veya evli olan bireylerin çocuklarının bulunmamasına bağlıdır denilebilir. Bu yaşlarda bireyler fiziksel olarak enerjisinin en yüksek olduğu bir dönemdir ve bu sebeplerden dolayı fiziksel beceri gerektiren aktivitelere yoğun olarak katılabilirler(Kaya, 2003).

2.2.2.1.2.Cinsiyet

Boş zamanları değerlendirme etkinlikleri içeriklerine ve yapıldığı mekanlara göre çok çeşitlidir. Bu etkinliklerden hangisinin tercih edileceği kişinin yapısı, eğitim seviyesi,

sahip olduğu olanaklar ve yeteneklerinin yanında cinsiyetine de bağıdır (Öpözlü, 2006). Nitekim yapılacak olan bir rekreasyon faaliyeti cinsiyetler arasında farklı amaçlara hizmet edebilir. Yada aynı rekreasyon faaliyetinden farklı cinsiyetteki bireyler farklı şekilde tat alabilirler.

Modern kent alanlarında cinsiyet farklılığının değışen toplumsal yapı içerisinde tutum ve davranışlarda daha az yansımaktadır. Belirtilen bu tutum ve davranışların boş zaman davranışlarına da yansımaktadır. Bu farklılıklar Wilson' a göre; bazı boş zaman etkinliklerinin fiziksel özellikler gerektiriyor olması, kızların ve erkeklerin farklı toplumsallaşma tecrübelerine sahip olması, kadınların genellikle ev merkezli konumda bulunmasından kaynaklandığını belirtmiştir (Wilson, 1980). Cinsiyet farklılığında, boş zaman değerlendirme aktivitelerinin birey için taşıdığı anlamda değışiklik gösterebilmektedir. Erkek için bir boş zaman aktivitesi, kadın için bir zorunluluk olabilmektedir, yemek pişirmek gibi (Kaya, 2003).

2.2.2.1.3.Eğitim

Eğitim düzeyinin artması ile rekreasyon faaliyetlerine katılım arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, eğitim düzeyi yüksek olan kişiler rekreatif etkinliklere fazla ve daha çok çeşitlilikte katılmaktadırlar. Eğitim, seviyesinin yükselmesi, ekonomik geliri de artırmaktadır. Bu ise, boş zamanı daha iyi kullanabilme imkanı yaratmaktadır (Tezcan, 1982).

İnsanların eğitim de ne kadar fazla kalırsa bunların rekreasyona ilişkin faaliyetlerde katılımcılığı daha yüksek bulunmaktadır. Bu yargıyı destekleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır ve daha uzun eğitim alan kişinin, daha yüksek sosyal statü, daha büyük gelir ve daha çok mobil ite ile bağlantılı olduklarından hareketle bu ilişki desteklenebilmektedir. İlk, orta, üniversite ortamlarının kişiyi rekreatif etkinliklere teşvik edip etmediği ayrıca tartışılabilir. Teşvik ettiği yönünde araştırmalar yetersizdir. Ancak esas amacı kişinin boş zamanlarını sporla, müzik veya resim gibi etkinliklerle değerlendirme alışkanlıkları kazandırma amaçlı ders dışı ve ders içi birçok dersin bulunduğu bilinmektedir (Öpözlü, 2006).

2.2.2.1.4.Yerleşim yeri

Milli parklar, deniz, plaj, vahşi hayat, dağlar, ormanlar, kaplıcalar doğal değerler(peri bacaları gibi), göller, nehirler daha birçok rekreasyonel amaçlı düzenlenmiş veya düzenlenmemiş doğal ortamların bulunması rekreasyonel katılımı teşvik etmektedir. Bununla birlikte, rekreasyonel amaçlı kullanılabilen spor, turizm veya kıs, etkinliklerinin yapılabileceği mekanların günümüz rekreatif anlayışına uygun tasarlanması ve bu amaca hizmet edebilir durumda bulunması tesislerin cazibesini arttırıp kullanıcı sayısını çoğaltabilen önemli bir etkinlik olarak görülmektedir (Öpözlü, 2006). Bu nedenle yerleşim yerlerinde rekreatif etkinliklerin yapılacağı alanların çeşitliliği ve sayısı rekreasyona katılımı etkilemektedir diyebiliriz.

2.2.2.1.5.Ekonomik durum

Gelir seviyesinin yüksek olduğu toplumlarda rekreasyon faaliyetlerine katılım daha yoğun olduğu görülmektedir. Ekonomik ve sosyal bakımdan gelişmiş gelir seviyesi, yüksek toplumlarda rekreatif etkinlikler, çeşitlilik ve yaygınlık bakımından ileri bir düzeyde bulunmaktadır. Örneğin; önemli bir rekreasyonel etkinlik çeşidi olan sporun, topluma yaygınlaşması gelişmiş ülkelerde daha fazla görülmektedir. 1983 yılı verilerine göre; spor yapanların genel nüfusa oranı Almanya’da % 23.55; Belçika’da erkeklerde % 74 oranında % 65.8; Danimarka’da: erkeklerde %46, bayanlarda %44; Hollanda da erkeklerde %36 bayanlarda %30, İngiltere’de %42 iken Türkiye’de 1985 rakamlarına göre %0.8’dir. Devletlerin zenginliği de, bütçelerinden rekreatif etkinliklere veya alt-üst yapılarının, ayırdıkları parçalar nispetinde etkili olmaktadır. Örneğin; Almanya spor harcamalarına genel bütçenin %3.8’ini, Belçika %5.01’ini ayılırken, İrlanda %0.23, Portekiz %0.2 ve Türkiye %0.1’ini ayırmaktadır (Açıkada ve Ergen, 1990).

Gelir düzeyleri ile rekreasyonel katılım arasındaki sıkı ilişki, gelir farklılıklarının, rekreasyon türlerini de yakından etkilemesi şeklinde detaylı bir görünüm de sergilemektedir. Buna göre; gelir düzeyi düşük olanlar daha çok, fazla harcama gerektirmeyen, daha pasif etkinlikler ile iç turizmi tercih etmektedirler. Gelir düzeyi yüksek olanlar ise, pahalı türdeki rekreatif etkinlikler ile dış turizmi veya sık seyahati tercih etmektedirler (Öpözlü, 2006).

2.2.2.1.6.Meslek

Günümüz dünyasında çalışma hayatına makinelerin girmesi ve insan gücünün daha az kullanılması insanların serbest zamanlarının da artmasına katkı sağlamaktadır. Bu nedenle geçmiş yıllara göre insanların mesleki yaşamlarında daha fazla serbest zaman sahibi olduğunu söylemek mümkündür. Ancak özel sektörde çalışan bireylerin genellikle haftanın her günü çalışmaları, bazı zamanlarda ekstra gelir sağlamak için fazla mesai yapması gibi durumlar bu konumda bulunan bireylerin serbest zaman faaliyetlerine ayırdıkları zamanın azalmasına neden olmaktadır. Benzer şekilde memur statüsünde olan bireylerde de kıdem yükseldikçe bireyin çalışma temposunun ve süresinin artması söz konusu olmaktadır. Bu durum da rekreasyonel faaliyetlere katılıma ayrılan süreyi olumsuz yönde etkilemektedir.

2.2.2.1.7.Medeni durum

İnsanların medeni durumları ile rekreasyonel faaliyetlere katılım düzeyleri arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmada, katılımcıların rekreasyonel egzersizlere güdülenme düzeylerinin medeni hale göre farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre bekar katılımcıların “rekabet”, “vücut ve dış görünüm”, “sosyal ve eğlence” ve “beceri gelişimi” alt boyutlarındaki puanlarının, evli katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Güngörmüş, 2007).

Yapılan diğer bir araştırmada ise, medeni durumlarına göre değerlendirildiğinde “boş zamanım olmuyor” seçeneğinin tamamen evli oluşu, evliliğin ve aile sorumluluklarının insanların mesai dışı zamanlarının önemli bir kısmını doldurduğu söylenebilir (İlban ve Özcan, 2003).

2.2.3.Boş Zamanları Değerlendirmenin Yararları

Genel olarak serbest zaman, çalışılmayan zaman dilimini içermektedir. Rekreasyon ise, iş dışındaki aktivitelerin boş zaman değerlendirme için uyarlanmasıdır. Boş zaman değerlendirme ve rekreasyon bazen aynı anlamda kullanılmaktadır. Ancak rekreasyon boş zamanda yapılan etkinlikleri kapsamaktadır. Rekreasyon, bireyler için farklı bir dünya oluşturan ve karşılaşılan zorlukları yenmek için çeşitli deneyimler kazandıran faaliyetleri içerir. Kişilerin ilgi ve eğitimlerini belirlemeye yönelik sürekli çalışmalar

yapmak, yaş, kalıtım, eğitim süreci gibi faktörler iyi bir rekreasyon programı için göz önünde bulundurmak çok önemli görülmektedir. Çünkü serbest zaman, yaşam içinde çocukluktan yaşlılığa kadar sürekli bireyle birlikte var olacak ve rekreasyon yaşamın her safhasında, insana psikolojik, sosyal ve fiziksel faydaları olacak deneyimler yükleyecektir. Bu nedenle rekreasyonun, temel eğitimin bir parçası olarak desteklenmesi gerekir. Ayrıca eğitimin ana unsuru olarak kabul edilmelidir (Balcı ve İlhan, 2006). Bazı durumlarda da rekreasyonel etkinliklere katılım ile rekreasyon faaliyetinin yararları arasında doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. Örneğin, fazla kilolarından kurtulmak için serbest zamanlarında aerobik egzersizler yapmaya yönelen bir birey için, rekreasyonel faaliyete katılma amacı kilo vermek olup, rekreasyonel faaliyetten elde edeceği yarar da fazla kilolarından kurtulmak olacaktır.

2.2.3.1.Fiziksel yararlar

Günümüzde çalışma hayatına makinelerin girmesine bağlı olarak insan gücüne dayalı üretim yöntemleri azalmıştır. Bunun yanında ulaşım sistemlerinin gelişmesi ve insanların hayatına kolaylıklar getiren birçok ürünün ortaya çıkması sonucunda, insanların fiziksel aktivite düzeylerinde azalmalar meydana gelmiştir. Bu durumun ortaya çıkardığı çeşitli sağlık sorunları da insanların serbest zaman etkinliklerine ayırdıkları sürelerin artmasına katkı sağlamıştır.

Yapılan araştırmalar göstermiştir ki düzenli fiziksel aktivite, Şişmanlığı, kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarını, yüksek tansiyon, kolesterol, çeşitli kas ve eklem rahatsızlıklarını vb. önlemede etkili olmaktadır. Egzersiz yaparak sağlığın korunduğu ve geliştirildiği bilimsel bir gerçektir (Mutlu, 2008).

2.2.3.2.Psikolojik yararlar

Bir olgunun psikolojik yararı olması, ruh sağlığını ile ilgili olmasıdır. Ruh sağlığı ise “kişinin kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir denge ve uyum içinde olmasıdır. Ruhsal bakımdan sağlıklı bir insanda aranan nitelikler, olgun bir insanda aranan niteliklerdir. Ruhsal bakımdan sağlıklı, olgun insan; seven ve sevilen, davranışları tutarlı, gerçekçi, özgür, çevresiyle uyumlu ilişkiler geliştiren, toplumda bir yeri ve görevi olduğunun bilincinde olan insandır. Yeteneklerini belirli bir amaca yöneltir, doğru ve verimli

olarak kullanır. Kendine güvenir, umutsuzluğa kapılmaz, esnektir, hoşgörü sahibidir. Günümüzde insanın aile, okul, iş hayatındaki yoğunluğu ve sorunları sinir sistemini bozarak yorulmasına ve dayanma gücünün azalmasına neden olabilir. Modern yaşamın ortaya çıkardığı değişik stres yapıcılar ve bunların karşısında insanın ortaya koyduğu tepkiler, önemli bir rahatsızlığı ortaya koymaktadır (Mutlu, 2008).

Rekreasyonel faaliyetlere katılım ile insanların bir takım psikolojik baskı ve durumlardan uzaklaşması muhtemel bir sonuçtur. Günümüz toplumlarında serbest zaman faaliyetlerinin insanların stres atmak, psikolojik olarak dinlenmek için kullandıkları önemli etkinlikler olduklarını söyleyebiliriz.

Boş zaman faaliyetlerine katılım, davranış değişiklikleri, kişisel gelişim, sağlıklı duygu süreci gibi sonuçlara ulaşmada kişiyi destekler. Yer değiştirme ile kişiler, üzerlerinde olan baskıyı atarlar. Boş zaman aktivitelerinin çeşitli olması, değişik ve pozitif psikolojik sonuçlarını da doğurmaktadır (Mutlu, 2008).

2.2.3.3.Toplumsal yararlar

Boş zaman aktiviteleri insanların sosyalleşme süreçlerinde önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle boş zamanlarda kazanılan davranışlar bütün yaşamı etkiler. Sosyalleşme sürecinde birey, içinde yaşadığı toplumun rol beklentilerini ve değerlerini öğrenir. Sosyalleşme sürecinde aile ve arkadaş grupları çok önemli araçlardır. Grup faaliyetlerinde katılımcılar sosyal ihtiyaçlarını karşılar veya ortamları hazırlar. Bu kişide bir tatmin yaratır ve kendini tanımasına yardımcı olur. Kişi boş zaman faaliyetlerine katılarak kendisi için ikinci bir kimlik oluşturma sürecine de girebilir. Birçok insan için boş zaman etkinliklerine katılmak, onların sosyal statüsünü yükseltir. Serbest zaman faaliyetlerine grup olarak katılma, katılanlar arasında bir dayanışma sağlamaktadır. Modern insan yeterli zamanı ve parayı bulduğu takdirde, sürekli yeni ve özgün aktivitelere yönelecektir. Bu faaliyetlerle üyeler birbirini tanımakta, ilişki kurmakta ve yakınlaşmaktadırlar. Bu sayede boş zaman faaliyetleriyle toplumda (Mutlu, 2008).

2.2.4.Boş Zamanların Çeşitli Toplumsal Alanlarla İlişkileri

Boş zaman yerinde ve değerli kullanılabildiği durumlarda insana, dinlenmek eğlenmek, kendisini yetiştirmek, geliştirmek, yaratıcılık, dernekleşmek, toplumsallaşmak,

olgunlaşmak, görüş ve düşünce alanını, bilgisini genişleterek, kendi sorumluluğunu, özgürlüğünü yaşamak, vaktini kullanmada, iş yapmada, çalışmada kendi isteğine göre bir seçim yapmak ve böylece kendi kendini bulma imkânını verir. Kötü kullanıldığında ise, gençlerde ve yetişkinlerde zararlı alışkanlıklar, durgunluk, gevşeklik, tembellik, dikkatsizlik, bencillik, başıbozukluk, serserilik, düşünce, görüş ve duygu darlığı, can sıkıntısı, hoşnutsuzluk, bıkkınlık, sinirlilik vb. gibi davranışlar kazanılmasına imkan verir (İnan, 1971). Bu bağlamda serbest zamanın nasıl değerlendirildiği önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle boş zamanların değerlendirilmesinde mutlaka boş zaman ile diğer toplumsal alanlar arasındaki ilişkilerinde iyi anlaşılması gerekmektedir.

2.2.4.1.Boş zaman ve sanatsal aktiviteler (hobi)

Boş zamanları değerlendirme etkinliklerinin en önemlilerini hobiler teşkil eder. Hobiler kişisel başarıların bir ifadesi ve insanın kendini keşfetmesi için bir araçtır. Hobiler sayesinde insanlar kendilerine daha çok saygı duyarlar; hedef belirleme, karar verme ve problem çözme becerilerini geliştirme fırsatı yakalarlar. İnsanların teknoloji sayesinde daha çok boş zamanı olması gerekirken, çeşitli nedenlerle boş zamanların oranı daha da azalmaktadır. Birçok insan işlerinin içinde kaybolduğu için asli ihtiyaç ve görevlerine yeterli zaman ayıramamaktadır. Kendine ayıracak yarım saat bile boş zamanı olmayan birçok insan vardır. Hâlbuki bir değerlendirme yapıldığında mutlaka gereksiz işlere harcanan vakitlerin olduğu görülecektir. Bunu engellemek için, insan öncelikle yaptığı şeylerin kendi sorumluluğu olup olmadığını ve uzun vadeli faydalarının neler olduğunu iyi tahlil etmelidir. Annie Dillard'ın dediği gibi bir günümüzü nasıl geçirdiğimiz aslında hayatlarımızı nasıl harcadığımızın bir göstergesidir (Mutlu, 2008).

Boş zaman ve sanat (hobi) uzun süreli ilişki içinde olan iki kavramdır. Bazı sanat ve hobi faaliyetleri; resim, koleksiyonculuk, çiçek yapımı, amatör fotoğrafçılık, eski ve sanat yapıtları, bahçecilik, dekorasyon, güzel yazı yazmak gibi sıralanabilir. Sanatları ayırmak ve sınıflandırmak zordur. Onları, icra sanatları ve edebi sanatlar olarak ikiye de ayırabiliriz. Bunlardan; tiyatro, grafik edebi sanatlara örnek verilebilirken, dansı ise icra sanatına örnek verebiliriz (Tel, 2007).

Sanatsal çalışmalar yüksek miktarda zihinsel ve duygusal enerji gerektirir. Uzun süreli çalışmalar sonucu kazanılan yetenekler kişinin kazandığı değerlerdir. Yetenek burada

önemli bir rol oynamaktadır. Sanatsal çalışmaların amacı, bireyin yaratıcı gücünü ortaya çıkarmaktır. Günlük yaşam aktivitelerini zenginleştirmek, hayata daha güzel bakabilmeyi öğretmektir. Unutmamak gerekir ki büyük icatların ve kesiflerin kimileri, boş zaman uğraşları – hobiler yoluyla ortaya çıkmıştır. Örneğin; George Eastmen fotoğrafçılığı ve Wright kardeşler uçak deneyimlerini boş zamanlarda yapmışlardır (Tezcan, 1977).

2.2.4.2.Boş zaman ve popüler kültür ürünleri

Popüler kültür, yaygın ve herkes için erişilebilir bir niteliğe sahiptir. Popüler kültürün belirleyici ögesi eğlencedir. Popüler kültür, genel anlamda avunma, oyalanma, unutma, kaçış vb. manipülatif maksatlarla yapılmaktadır. Spor, televizyon, sinema, müzik, video, internet vs. popüler kültürün modern yaşamın ürettiği araçlardır. Popüler kavramı, toplum tarafından devamlı kabul edilir olmaya bağlıdır. Popüler kültür, popüler olan her şeyi kapsar. Topluma yerleşmiştir. Popüler kültürü daha çok gençler yaşatır. Yıldan yıla değişen müziği takip etmek, modayı takip etmek, danslar, tiyatro, sinema, okuma, takı vb. gençler daha çok popüler kültür davranışlarını yansıtır (Tel, 2007).

Popüler kültür, herkese hitap ettiğinden, ortalama bir zevk ve beğeni düzeyine sahiptir. Standarttır, ticaridir, çoğaltılabilir bir nitelik taşır. Bu yüzden popüler kültürün alanı herkesi kucaklamaktadır (Aytaç, 2002). Dolayısıyla popüler kültür ürünlerinin rekreatif etkinlikler içerisinde yer alması kaçınılmaz bir durumdur. Ancak, bir toplum içindeki ırk, cinsiyet ve sınıf ayrılıkları nedeniyle halk kitlelerinin, yaşamlarını kaliteli kılacak faaliyetler içinde yer almaları mümkün değildir. Bu nedenle halk kitleleri, popüler kültür olarak sunulan spor ve müzik olaylarına daha çok ilgi göstermektedir (Öcalan, 2003).

2.2.4.3.Boş zaman ve sosyal çevre

Her geçen gün rekreasyon faaliyetleri içerisinde çevrenin rolü ve önemi artmaktadır. Çevreciliği, sadece çevre kirliliğine karşı mücadele olarak da algılamak son derece yanlış bir davranıştır. Buradaki espi tüm canlıların neslinin korunması ve devamının sağlanmasıdır. Doğanın dengesini bozacak her türlü davranış ve eyleme karşı

olmaktadır (Binarbaşı, 2006). Bireyin içinde yaşadığı çevre, özellikleri bakımından, onun boş zaman aktivitelerine katılımında, aktivite şekilleri ve tercihlerinde önemli bir faktördür. Bu çevre, aktivitelerinin seçiminde, insan ilişkilerinin kurulması, biçimlenmesi açısından da önemlidir. Bilindiği gibi insan hayatı grup hayatıdır. İnsanlar toplum içindeki; aile, yakın akraba, arkadaş ve çalışma grupları gibi zümrelerinde bir üyesidirler (Saran ve Akkaya, 1988).

Boş zaman faaliyeti olarak insanları etkileyen çevreleri şu biçimde gruplandırabiliriz (Binarbaşı, 2006);

- a) Aile çevresi,
- b) Yakın çevre,
- c) Arkadaş çevresi,
- d) Okul çevresi

2.2.4.3.1.Aile çevresi

Her insanın bir ailesi vardır. Anne baba ve çocuklardan oluşan ve toplumun en küçük parçası bu sıcak yuvalardır. Herkesin, dünyaya gözlerini açtığı, iyiyi, kötüyü, doğruyu, yanlışını buradan öğrendiği ve kişiliğinin gelişmesinde davranışlarının değişmesinde, kimliğini bulmada aile çevresinin rolü çok büyüktür. Aile, bireyin boş zaman değerlendirme rolünü sergilemeyi öğrendiği ve paylaştığı ilk ortamdır. Pek çok konuda olduğu gibi, bireyin boş zamanlarını değerlendirme konusunda da sahip olduğu tutum ve davranışlar, onun aile içi etkileşim yoluyla edindiği değer ve normlarla belirlenmektedir. Değer ve normlar, ailenin sosyokültürel ve sosyoekonomik özelliklerinin yanı sıra, kırsal ve kentsel aile oluşuna ve kompozisyonuna göre farklılık taşımaktadır (Binarbaşı, 2006).

2.2.4.3.2.Yakın çevre

Eş, dost yakın akraba, hısım ve ahabap gibi isimler adı altındaki yakın çevre bireyin kimliğinin şekillenmesinde önemli bir konuma sahiptirler. Feodal aile bağlarının güçlü

olduğu toplumlarda, rekreasyon etkinliklerinin bu yakın çevre arasında büyük benzerlik gösterdiği bilinmektedir (Tezcan, 1977).

Ama hızlı gelişmelerden sonra şehirleşme, göç büyük şehirlerde daha iyi kazanma, daha iyi tahsil yapma, daha iyi yaşama gibi nedenlerle kentsel alanlarda, kan bağına dayalı akraba ilişkilerinin yerini, mesleki örgütlenmeleri ve çalışma koşulları içinde kurulan ilişkiler almaktadır. Bu nedenle boş zaman değerlendirme uğraşları içinde etkileşim gruplarını mesleki örgütler yerine getirmektedir (Aslan, 1994).

2.2.4.3.3.Arkadaşlarla ilişkiler

Arkadaş çevresi bireyin rekreasyon faaliyetlerine katılımında büyük rol oynamaktadır. Aynı grup arkadaşlarının, benzer etkinlikler yaptığı ve aynı ortamdan etkilenip, birlikte olabilmek için bu tür faaliyetlerde bulundukları da gözlenmektedir. Ayrıca insan ilişkilerinde akran grubu çocuk için bir atölyedir. Bireyin toplumsal özellik kazanması ve topluma uyması arkadaş edinme ile ortaya çıkmaktadır. Arkadaş ilişkilerinin, çocuğun kişilik gelişimi üzerinde son derece önemli olduğu düşünülmektedir. Kişilik gelişimi büyük ölçüde, çocuğun başkaları ile ilişkilerinde onlarla etkileşmesine bağlıdır. Çocuğun kendini tanıması ve tanımlaması bu etkileşim içinde şekillenir. Gelişmekte olan kişilik yapısının odağını oluşturan "ben" kavramı, başkalarının kendisi hakkındaki yargı, görüş ve tutumlarını yansıtmaktadır (Binarbaşı, 2006).

2.2.4.3.4.Okul çevresi

Yapılan araştırmalara göre çocukluk döneminde önemli bir yeri olan mahalle arkadaşlığının, sonraki dönemde okul arkadaşlığına, düşünce ve görüşlerin ise; mekânsal özelliklerden çok, benzer duygu, düşünce ve görüş paylaşımına dönüştüğü görülmüştür. Eğitim bireye belirli bir düşünce tarzı ve görüş kazandıran bir olgu olarak ele alındığında, kişiliği değiştirme ve geliştirme özelliğinin bulunduğu söylenebilir. Bu durumda okur-yazar olmayan grupta, mahalle arkadaşları en yüksek orana ulaşmakta, öğrenim düzeyi yükseldikçe mahalle arkadaşları ile birlikte olma eğilimi düşmektedir (Aslan, 1994).

2.2.4.4.Boş zaman ve kahvehane - kafeterya

Kahvehaneler, insan ilişkilerine ev sahipliği yaptıklarından dolayı enformasyon üretim ve bir tüketim mekânı olarak işlev görmektedir. Öncelikle iletişimin olmadığı dönemlerde kahvehaneler, sohbet etme, dedikodu üretme, bilgi alışverişinde bulunma, halkı enforme ya da manipüle etme gibi misyonları yerine getirmişlerdir. Kahvehaneler çeşitli isim arlında (köy odası, çayhane, çay ocağı, kıraathane gibi) gösterilse de sohbet, dertleşme, çevreyi gözetleme, evden uzaklaşmalar için hep bir barınak olmuştur. Osmanlıdan günümüze kadar şehirlerin ya da kasabaların ve köylerin en merkezi yerinde olan, köy-kasaba-mahallenin nabzının attığı mekânlar olarak görülmüşlerdir. Kahvehaneler bir tür iletişim evi olarak görülmüşlerdir (Aytaç, 2005). Benzer şekilde kahvehaneler de, toplumumuzda çeşitli fonksiyonları olan toplumla bütünleşmiş ve yaygınlaşmış kurumlardır. Kahvehaneler toplumun enformel ilişkiler dizgisi içinde öncelikli bir yer tutmakta ve toplum üyelerinin iş dışı yaşamlarında çeşitli gereksinimlerini karşılamaktadır. Örneğin: Eğlenme-dinlenme, hoşça vakit geçirme, sohbet etme, oyun oynama, Tv. izleme vb. gibi çok sayıda işlevi bir arada gören kurumlardır. Kahvehaneler toplumsal yapıca belirlenmiş ve toplum üyelerinin gereksinimlerini tatmine yarayan ve kişinin boş zamanlarını geçirmesine aracılık eden yerlerdir (Aytaç, 1991).

Literatürde yer alan bu bilgileri ele aldığımız zaman, toplumla iç içe mekanlar olan kahvehane ve kafeteryaların, rekreasyonel etkinlik alanlarının içerisinde olmaları muhtemel bir sonuçtur.

2.2.4.5.Boş zaman ve eğlence etkinlikleri

Boş zamanları değerlendirmek için yapılan çeşitli faaliyetlerden biri de eğlencedir. Eğlence; neşeli, hoşça vakit geçirmek ve bu amaçla yapılan bir dizi iş” olarak tanımlayabiliriz. Eğlenme, genelde belirli çalışma saatleri sonunda anlamlı olan bir gereksinimdir. Çünkü insanın bedensel ve zihinsel kapasitesi, sürekli olarak çalışmaya elverişli değildir. Çalışma, beraberinde dinlenmeyi-eğlenmeyi de zorunlu kılmaktadır. Birey, çalışmak suretiyle kaybettiği enerjisini, bireysel özgür iradesi ile katılacağı etkinlikler vasıtasıyla yeniden üretir. Bu sayede, hem ruhsal bir boşalma rahatlama, hem de bedensel olarak bir gevşeme sağlanmış olur (Tel, 2007).

Eğlence, ilkel toplumlardan bu yana var olan ve devam eden bir olgudur. Eğlence ve oyunun ne zaman başladığı ve ne zaman geliştiği tam olarak bilinmemekle birlikte çağlardaki geleneksel toplumlara kadar uzandığı tahmin edilmektedir. İlk insan, mücadele etme isteğine bağlı olarak güçlü gördüğü olayları ve özellikleri taklit etmek suretiyle avantajlı duruma geçmeye çalışmıştır. Çevreye uyum ve hayatını idame ettirme zorunluluğundan, vahşi hayvanlardan kaçma ve av peşinde koşma hareketleri zamanla oyunlaşmıştır (Hazar, 1997:5). İnsanlığın eğlence anlayışı birbirine çok benzer özellikler gösterebilir. Bilgi ve öğrenme, ayrıntılara inildikçe kazanılır. Eğlenceyi yönlendiren başlıca alt alanlara baktığımızda olumlu ve olumsuz pek çok bağımlılık, tutku, oyun, yarış, tören, kutlama, gösteri, şölen, festival, karnaval, anma vb. etkinliklerle karşılaşırız. Bu etkinleri tamamlayan doğa, hayvan, eşya ve araçlar, eğlence hayatının vazgeçilmez unsurlarıdır. Eğlencenin içinde kara, su, hava ve ateş vardır. Yani canlının dört temel ihtiyacı vardır. Bir başka deyişle eğlence, insan hayatın besinci temel ihtiyacı gibidir.

Modern insan, geçmişteki hem cinslerine oranla bugün toplumun baskısını daha çok üzerinde hissetmektedir. Toplumdaki etkinliklerini arttıran çeşitli kurumsal yapılar, bireyin doğasını, davranışlarını ve gereksinimlerini tümüyle biçimlendirmektedir. Schiller, bu konuda, toplumun mekanikleştikçe bireyden daha çok şeyler istemeye başladığını ve toplumun, bu baskı dolu isteklerinin hem akli hem de bedeni zorladığını savunmaktadır. Bu yüzden insan boş zamanlarında rahatlama, dinlenme gereksinimi daha fazla duymaya başlamakta, bu da kuskusuz eğlence etkinlikleri ile karşılanmaktadır (Batmaz, 1981).

2.2.4.6.Boş zaman ve okuma etkinlikleri

Okuma, bir yazar tarafından görsel uyarıcı biçimde kodlanan anlamın, okuyucunun aklında bir anlam çıkarmasını sağlayan bir etkileşim olarak tanımlanabilir (Kayalan, 2000). Diğer bir tanıma göre okuma, yazılı bir sayfa karşısında duygu, düşünce ve tutum olarak kişide ortaya çıkan tepkiler olarak da tanımlanabilir (Binbaşoğlu, 1993).

Günümüzde en önemli boş zaman değerlendirme araçları olarak kitap, dergi, gazete ve internet olarak sıralanabilir. Ya da biz bu eyleme kısaca, okuma diyebiliriz. Bireylerin karmaşılaşan ve sürekli yenilenen bilgi, düşünce ve yeniliklerden haberdar olması ve onlara bir anlam verebilmesi için okumak artık günümüzde bir gereklilik haline

gelmiştir. Ayrıca toplumun oluşturduğu kurumlar ile (aile, okul vb.) araçlarla kendisinin bir benzerini ve daha iyisini üretmeyi hedeflediği belirtilmiştir buda okuma etkinliği ile gerçekleşmektedir (Althusser, 1994).

2.2.4.7.Boş zaman ve spor etkinlikleri

Spor; rekreasyonun en geniş, kapsamlı alanı, cazibe odağı ve çeşitleri bol olan etkinliklerdendir. Spor da aktivite zenginliği, çeşitlilik, macera, hırs, kendini tanıma olduğu gibi en önemlisi de sağlığınıza yaptığı olumlu katkılardır. Spor, her yaştan ve her cinsten insanların ihtiyaçlarına cevap vermesi, açık veya kapalı alanlarda, araçlı veya araçsız, hafif veya sert, kişisel veya grupsal, zamana karşı veya zamana karşı olmayan, yarışmacı veya yarışmacı olmayarak, milli veya milletlerarası yapılabilmesi, çeşitlilik, hareketlilik ve değişkenlik özellikleriyle rekreatif etkinlik alanları içerisinde en çok talep edilen etkinliktir (Bınarbaşı, 2006).

Boş zamanları değerlendirme etkinliklerinde spor önemli bir yer tutmaktadır. Spor nitelikleri itibariyle sadece bir boş zaman faaliyeti olarak düşünülemez. Spor, sosyal bir kurum olarak, toplum hayatıyla çok yoğun bir şekilde ilişkilidir. Sporun nitelik ve öneminin günümüzde anlaşılması ve yaygınlaşmasında, boş zamanın sportif faaliyetlerle doldurulmasının yeri küçümsenemez. “kitle sporu”, “yaşam boyu spor”. gibi parolalar, tüm dünyada farklı cins, meslek ve statülerdeki bireyleri aktif olarak spora çekebilme yollarından birisi de boş zaman faaliyetlerinde spor yapma eğilimlerini teşvik etmektir (Erkal, 1992).

Spor bir boş zaman uğraşısı olarak yani amatörce yapılan şekliyle rekreatif faaliyet özelliği taşımaktadır. Dumas'a göre spor, insanın emrinde ve hizmetinde olursa rekreasyon faaliyeti, eğer insan sporun emrine girerse o zaman da spor bir meslek özelliği taşıyarak rekreasyon faaliyeti kapsamı dışında kalmaktadır (Gökmen ve diğerleri, 1985).

Spor, rekreasyonel bir araç olarak insanların; endüstrileşmeyle beraber açıkça hayat ve iş biçimlerini değiştirmeleri sonucu, şehir ve endüstriyel ortamlara taşınmaları, bir taraftan uygarlaşma ve hayat standardının yükselmesi, diğer taraftan da negatif olarak zihinsel ve fiziksel eksikliklerin ortaya çıkardığı olumsuzluklarını gidermek için önemli fonksiyonlar üstlenmiştir. Endüstriyel ortamda çalışan insanın bedensel olarak yapacağı

işin azalması, buna mukabil ruhsal sorunların artması onun, is veriminin yükselmesi ve her şeyden önce insan olarak mutlu olabilmesi için farklı etkinliklerle uğraşmasını, dinlenmesini zorunlu kılmaktadır. Sanayi ve şehir ortamında bir isin, saatlerce, günlerce, aylarca aynı hareketlerle, duruşlarla ve aynı ortamlarda yapılıyor olması, bu zorunluluğu daha da arttırmaktadır. Buna ayrıca gürültü, olumsuz kimyasal etkilere maruz bırakılan ortamlar da ilave edilebilmektedir. Bu olumsuzluklar, insanda stres, kalp-damar ve sinir sistemi hastalıkları, hava kirliliği olan yerlerde ise, solunum sistemi hastalıklarının meydana gelmesi ve aşırı beslenme gibi negatif görüntülerin büyümesine neden olmaktadır. Bütün bu negatif negatif görüntülerin giderilmesinde ise; rekreatif etkinlikler arasında büyük avantajlara sahip spor ön plana çıkmaktadır. Burada spor, bütün bu olumsuzlukları kısmen de olsa giderecek bir etkinlik çeşidi olarak görülürken, daha çok sporu boş zamanlarda yaparak soruna çözüm aranması önerilmektedir. Ancak, sorunun büyüklüğü nedeniyle hareketsizliğin ve bu olumsuzlukların sporla giderilmesinde harcanacak zamanın bir boş zaman ve eğlenceye dayalı rekreatif etkinlikler olarak değerlendirilemeyeceği de ileri sürülmektedir. (Öpözlü, 2006).

2.3.REKREASYON KAVRAMI

Tarih boyunca çalışma zamanı insanoğlunu yıpratırken, çalışma dışı zaman ise, insanın kendisi için bir şeyler yapması, yenilenmesine, onun güç tazelemesine ve hayata yeniden başlamasına imkân vermiştir. Bu nedenle insanlar çalışma zamanına verdikleri önemin yanında, çalışma dışı zamanın kullanımına da ayrı bir önem vermişlerdir. Çalışma dışı zamanın yani boş zamanın kullanımı rekreasyon kavramını ortaya koymuş ve insanlar bu kavramı her geçen gün daha da geliştirerek zenginleştirmişlerdir (Soyer ve Can, 2003).

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

(Erkan,1993).İnsanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevre etkilerinden riske giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını korumak ve devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde isteğe bağlı ve gönüllü olarak bireysel yada grup içinde seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denir (Karaküçük, 1992).

Diğer bir tanıma göre rekreasyon; bireylerin iş yaşamı dışında özgür iradeleriyle kendilerini geliştirmek ve yenilemek amacıyla gönüllü olarak katıldıkları aktivitelerdir. Serbest zaman, olumlu bireysel doyum için sınırlamalar veya zamana bağlılık olmaksızın istediğinizi yapabilme özgürlüğüdür. Diğer bir deyişle, serbest zaman, işten arta kalan, özgürce, gönüllü olarak, herhangi bir fayda elde etmek için istediğimiz aktivite ile değerlendirebileceğimiz zaman olarak ifade edilebilir. Günümüz toplumlarında “rekreasyon” kavramı büyük önem kazanmaktadır. Bu gelişimin başlıca nedenleri; bireylerin yaşam kalitesindeki artış beklentileri, toplumlardaki sosyo-kültürel değişim, sağlıklı olma konusunda bilinçlenme ve medyanın ilgisi olarak sayılabilir (Yaman ve diğerleri., 2009).

Karaküçük'e (2005) göre ise rekreasyon, bireyin yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek, aynı zamanda zevk veya haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan, bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak fert veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklerdir.

Geleneksel manasıyla rekreasyon, bir kimseyi ağır, mecburi aktiviteleri veya işi için yenileyen, gönüllü olarak seçilen neşelendirici ve dinlendirici bir aktivite periyodu olarak kabul edilmektedir. Rekreasyon, bireyin mesleki, ailevi, toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra, bağımsız iradesi ile seçebileceği bir seri dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini artırma ve kendini yenileme uğraşlarına katılmasıdır. Rekreasyon; insanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek, aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında

kalan bağımsız ve bağlantısız serbest zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklerdir (Cerit, 2008).

Sağcan (1986) rekreasyonu, bireyin boş zamanlarına, eğlence ve tatmin dürtüleri ile, gönüllü olarak katıldıkları faaliyetler biçimi olarak tanımlayarak; bu tür faaliyetlerin, bireylerin bedensel ve ruhsal yorgunluklarını giderdiğini ve fiziksel, ruhsal ve yaratıcı bir güç kazandırdığını belirtmiştir.

2.3.1.Rekreasyonun Tarihsel Gelişimi

Sanayi devrimiyle beraber zor şartlarda aşırı sürelerde çalışan insanlar, boş zamanlarını sadece yorulan bedenlerini dinlendirmek için kullanıyorlardı. 20. yüzyıl başlarında özellikle II. Dünya savaşıdan sonra başta sanayileşmiş batı toplumlarında olmak üzere yeni bir toplumsal değer ve anlayışın geliştiği görülmüştür. Bu anlayışa göre; Sanayi toplumu içerisinde sadece verimli ve çok çalışan insan bütünüyle refaha ve huzura kavuşmamaktadır. Disiplinle, kalıplaşmış ve monoton bir çalışma düzeni; yabancılaşma, işe uyumsuzluk, manevi tatminsizlik gibi kişisel ve toplumsal birçok sorunun kaynağını oluşturmuştur. Bu sorunların çözümlerine yönelik tepki sadece dinlenme ve yeniden işe dönme anlayışından uzak, eğlenme ve diğer moral etkinliklerinin de içinde yer alacağı, işten arta kalan boş zamanın artırılması ve değerlendirilmesi şeklinde bir anlayışın doğmasıyla kendini göstermiştir. Bu anlayış paralelinde, Avrupa ülkelerinde ve özellikle A.B.D’de çalışma saatlerinin sekiz saate çekilmesi tartışmaları gündeme geldiğinde çalışanın çalışma dışında kalan boş zamanlarının nasıl değerlendirileceği düşünülmeye başlanmıştır (Mutlu, 2008).

Rekreasyon, profesyonel işi dışında, insanın kendisinin karar verip seçtiği ve katıldığı faaliyetlerle yaşamının zenginleşmesi, mutlu olması ve bu yönlerde ilerlemesini sağlamaktadır. Bu tanımlamaya göre spor; profesyonelliğin dışında yapıldığı zaman, yani amatör bir ruhla ve insanın beden sağlığını geliştirmek, dinlenmek, eğlenmek ve sosyal ihtiyaçlarını temin etmek amacıyla yapıldığında rekreasyonel bir araç olarak kullanılabilir. Spor insanların rekreatif gereksinimlerini karşılama da önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon da, sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmektedir. Spor, rekreasyon faaliyetleri arasında en fazla tercih gören alanlardan biri olma özelliğini taşımaktadır. Çünkü spor, her yaşta ve cinsten olan insanların her türlü rekreatif ihtiyaçlarına cevap verebilmektedir. Spor

açık veya kapalı alanlarda, araçlı veya araçsız, hafif veya sert, ferdi veya gruplu, zamana karşı veya zaman önemli olmadan, özellikleriyle çeşitliliği, değişkenliği ve toplumsallığıyla insanlara birçok alternatifler sunabilmektedir (Mutlu, 2008).

İnsanların doğaya, maceraya, vücut güzelliğine ve sağlık gibi birçok değerlere önem verdiği günümüzde, spor önemli bir rekreasyon aracı olmuştur. Bu anlayışla sporun dağcılık, yüzme, bisiklet, tenis, dağ yürüyüşü, jogging, rafting, badminton gibi branşlarında ilginin daha fazla yoğunlaştığı görülmektedir. İlginin yoğunlaştığı bu spor branşlarının yarışma ve rekabetten çok, doğaya ve maceraya yönelik, bireysel, fazlaca vücut sentezine dayalı branşlardan olması rekreasyonel amaçlı yapılan sporların, geleneksel bazı sporlara nazaran daha fazla tercih gördüğünün nedenlerini ortaya koymaktadır (Mutlu, 2008).

2.3.2.Rekreasyonun Etkinlik Alanları

Rekreasyonel faaliyetlere katılım, kişilerin sosyo-ekonomik ve soyo-demografik özelliklerine, yerleşim yerinin coğrafi özelliklerine, rekreasyonel faaliyet alanlarının sayı ve özelliklerine göre değişiklik göstermektedir.

Rekreasyonun etkinlik alanlarını çok farklı şekillerde sıralamak mümkündür. Literatürde yer alan çalışmalarda birçok spor bilimci, rekreasyonun etkinlik alanları ile ilgili farklı sınıflandırmalar yapmıştır. Bucher (1974) rekreasyonel faaliyetlerin etkinlik alanlarını şu şekilde sınıflandırmıştır (Aktaran: Öpözlü, 2006);

1. Müzik uğraşları;
 - a. Enstrümantal müzik çalışmaları.
 - b. Orkestra çalışmaları.
 - c. Koro toplulukları.
 - d. Oda müziği çalışmaları vb.
2. Dans faaliyetleri;
 - a. Folklorik danslar.
 - b. Sosyal danslar.
 - c. Modern danslar.

- d. Balo etkinlikleri.
- 3. Sanat ve küçük el becerileri;
 - a. Plastik sanatlar.
 - b. Deri isleri.
 - c. Grafik sanatları.
 - d. Seramik.
 - e. Maden isleri.
 - f. Fotoğrafçılık.
 - g. Sanatsal yazılar.
 - h. Dikiş ve nakış.
- 4. Spor ve oyun;
 - a. Okçuluk.
 - b. Badminton.
 - c. Masa tenisi.
 - d. Tenis.
 - e. Top oyunları.
 - f. Eğitsel oyunlar.
- 5. Sahne çalışmaları;
 - a. Oyunlar.
 - b. Festivaller.
 - c. Kulüp etkinlikleri.
- 6. Açık hava etkinlikleri;
 - a. Kamplar,
 - b. Piknik,
 - c. Kamp ateşi ve eğlenceler,
 - d. Kano,

- e. Balıkçılık,
- f. Doğayı koruma etkinlikleri
- 7. Çeşitli etkinlikler;
 - a. Bahçe isleri ve çiçekçilik,
 - b. Tartışma ve forum,
 - c. Kağıt oyunları ve zihinsel oyunlar,
 - d. Hobi oyunları.

2.3.3.Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyonun sınıflandırılması, rekreasyonun fonksiyonlarına veya çeşitli kriterlerine bağlı olarak şekillenmektedir. Birey, amacı ve isteği doğrultusunda etkinliğe katılmaya karar vermiş ise, buna uygun bir rekreasyon çeşidi ortaya çıkmaktadır. Her birey için ayrı ayrı amaçlar ve isteklerin bulunabileceği ve buna paralel olarak da çok çeşitli rekreatif etkinliklerin olduğu düşünülürse, kesin bir gruplama veya çeşitlendirme yapmanın zorluğu da ortaya çıkmaktadır 109. Bu nedenle birçok araştırmacı tarafından farklı biçimlerde sınıflandırmalar yapılmıştır (Karaküçük, 2005).

Akesen (1974) rekreasyonu amaçlarına ve çeşitli kriterlere göre iki temel gruba ayırmıştır. Buna göre;

1. Amaçlarına göre rekreasyonun sınıflandırılması:

- a. Dinlenme amacıyla yapılan rekreasyon etkinlikleri; Boş zamanın tamamen dinlenmek, yani beden ve ruh sağlığının devam ettirilmesi veya korunması için yapılan etkinliklerle değerlendirilmelidir.
- b. Kültürel amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri; boş zamanın, eski sanat ve tarihi eserlerin, müzelerin, gezilmesi ve diğer kültürel faaliyetlerle değerlendirilmesidir.
- c. Toplumsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri; Toplumsal ilişkiler kurmak ve geliştirmek amacına yönelik boş zaman değerlendirme etkinlikleridir.
- d. Sportif amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri; Aktif spor yaparak veya pasif sekliyle seyirci, taraftar, yönetici veya başka bir şekilde boş zamanın sportif etkinliklerle değerlendirilmesidir.

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

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

2. Çeşitli kriterlere göre rekreasyonun sınıflandırılması:

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

b. Faaliyete katılanların sayısına göre; Ferdi, grupta, kitlesel veya aile olarak katılınan rekreatif etkinlikler.

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

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

Karaküçük (2005) ise rekreasyon faaliyetlerini, amaçlarına, çeşitli kriterlere ve özel işlevlerine göre üç boyutta ele alarak bir sınıflandırmıştır. Buna göre;

1.Amaçlarına göre rekreasyonun sınıflandırılması;

a. Dinlenme amaçlı (fiziksel ve ruhsal dinlenmek),

b. Kültürel amaçlı (tarihi eser ve müze ziyaretleri vb.),

c. Toplumsal amaçlı (toplumsal ilişkiler kurmak veya geliştirmek),

d. Sportif amaçlı (seyirci olarak veya aktif spor yaparak),

e. Turizm amaçlı (başka mekanlara seyahat etmek),

f. Sanatsal amaçlı (sanatın birkaç veya tek bir dalıyla ilgilenmek).

2.Çeşitli kriterlere göre rekreasyonun sınıflandırılması;

a. Yaş faktörüne göre (genç, yetişkin vb.),

b. Faaliyete katılanların sayısına göre (bireysel, grup veya aile),

c. Zamana göre (yaz, kış, günlük veya haftalık vb.),

d. Kullanılan mekana göre (açık veya kapalı),

e. Sosyolojik muhtevaya göre (lüks, geleneksel).

3.Özel işlevlerine göre rekreasyonun sınıflandırılması;

a. Ticari rekreasyon (para ile katılınan aktiviteler),

b. Sosyal rekreasyon (bireylerin beraber yaptıkları aktiviteler),

c. Uluslararası rekreasyon (uluslararası etkinliklere katılmak),

d. Estetik rekreasyonu (sanat olaylarını izlemek veya ünlü müzik yapıtlarını dinlemek),

e. Fiziksel rekreasyon (açık veya kapalı alanlarda yapılan sportif aktiviteler).

f. Orman rekreasyonu (piknik, avcılık veya trekking vb. arazi ve su kullanımını içeren etkinlikler).

2.3.4.Rekreasyonun Özellikleri

Rekreatif eğitimlerle her yaştaki insanın yaşam kalitesini arttırmak, çocukluk çağından itibaren; vücudunu doğru kullanma doğru değerleri yaşam felsefesi olarak benimseme özelliklerini geliştirmeyi hedefler. Ayrıca, sigara alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durma, daima aktif yaşam tarzım benimseme, aile ve toplum ile uyum içinde olma gibi değerlerde kazandırılmaya çalışılır. Ailede başlayan bu alışkanlıklar, okul çağında gelişir. Bu sebeple sağlıklı yaşam ve egzersiz konusunda; kişilerin, ailelerin, eğitimcilerin ve yöneticilerin bilinçli olması çok önemlidir (Adalı ve diğerleri, 1992).

Karaküçük (2005) rekreasyonun özelliklerini şu şekilde sıralamıştır;

- Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır.
- Özgürlük hissi verir.
- Faaliyetlere devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
- Rekreasyon, boş zamanda yapılır.
- Her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlere katılımlarına imkân verir.

- Rekreasyon faaliyetlerinde, seçme hakkı kişiye bırakılmalıdır.
- Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık veya kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.
- Rekreasyon bir faaliyeti gerektirir.
- Rekreasyon çok çeşitli faaliyetleri içerir.
- Rekreasyon haz neşe sağlayan bir faaliyettir.
- Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır.
- Rekreasyon kişinin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkân sağlayıcı faaliyetler içermelidir.
- Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır.
- Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir.
- Rekreasyon, toplumun geleneklerine, törelerine, ahlâki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir.
- Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha fazla faaliyetlere de ilgi duyma veya gerçekleştirme imkânı verir.
- Rekreasyon etkinlikleri, rekreasyonistler tarafından üstlenilir.
- Rekreasyon eylemi, planlı veya plansız, beceri sahibi kişilerle veya beceri sahibi olmayan kişilerle, organize olmuş yada olmamış mekanlarda yapılabilmektedir.
- Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir. Torkildsen ise rekreasyonun özellikleri şu şekilde sıralamaktadır 189;
- Rekreasyon kişiseldir, bu nedenle aktivitelerde bireysel tatmin olmalıdır.
- Rekreatif etkinliklere katılımı gönüllülük esastır. Bu nedenle bireye tatmin olabileceği ve özgürce seçebileceği çeşitlilikte aktiviteler sunulmalıdır.
- Rekreasyon canlandırıcıdır ve neşe vericidir. Bu nedenle aktivitelerin bir değeri, orijinallliği ve özendiriciliği olmalıdır.
- Rekreasyon her türlü fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal aktivitenin içinde yer alabilir. Bu nedenle programların bireyin bütünü ile ilgili olmalıdır.

- Rekreasyon genellikle bir oyun ile ortaya çıkar. Bu nedenle oyunun ruhunda temelinde bireye seçme şansı verilmesi ve bireyin teşvik edilme felsefesi olmalıdır.
- Tüm rekreatif deneyimler birbirinden farklıdır ve kendine has özellikleri vardır. Bu nedenle aktivitelerin temelinde bireyin en üst seviyede tatmin edilmesi hedefi olmalıdır.

2.3.5.İnsanların Rekreasyona Yönelme Nedenleri

Rekreasyona duyulan ihtiyaç rekreasyon faaliyetlerin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir. Kişisel yönden; fiziki sağlık gelişimin yaratılması, ruh sağlığı kazandırılması, insanı sosyalleştirilmesi, yaratıcılık, kişisel beceri ve iş verimine etkisi, ekonomik hareketlilik, insanı mutlu etmesi, Toplumsal yönden ise; Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması ve demokratik toplum yaratılması, rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenlerinden bazıılarını oluşturmaktadır (Öpözlü, 2006).

Rekreasyonun; 21. yüzyılın stresli insanları için bir deşarj aracı ve ruh sağlığının dengeleyici bir unsuru olma özelliği ile giderek bir gereklilik haline geldiği söylenebilir. Özellikle çalışan insan için bu tür etkinliklere başvurmak, onun yeniden enerji kazanması bakımından gereklidir. Böylece bireylerin yaşam bağları güçlenerek sağlıklı bireyler durumuna gelirler (Güngörmüş, 2007). Rekreasyonel faaliyetlere duyulan ihtiyaç, kişisel yönden; fiziki sağlık gelişiminin yaratılması, ruh sağlığı kazandırılması, insanı sosyalleştirmesi, yaratıcılık, kişisel beceri ve yeteneğini geliştirmesi, çalışma başarısı ve iş verimine etkisi, ekonomik hareketlilik, insanı mutlu etmesidir. Toplumsal yönden ise; toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması ve demokratik toplum yaratılması, rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenlerinden bazıılarını oluşturmaktadır (Karaküçük, 2001).

2.3.5.1.Bireysel ihtiyaçlar

Günümüzde insanların hareketsiz yaşam tarzının olumsuz etkilerinden kurtulmak için rekreasyonel etkinliklere katıldıklarını görmekteyiz. Bu çerçevede insanların fiziksel görünümünün iyi olması için rekreasyon faaliyetlerine katıldıklarını söyleyebiliriz. Dolayısıyla insanların fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak için rekreasyonel faaliyetlere yöneldikleri bir gerçektir.

Çağın olgusu olan, ileri teknoloji ve otomasyon bir yandan üretim artışı ve sermaye birikimi sağlamakta ve insan gücünün daha kısa süre çalışarak gerekli ve yeterli üretimi gerçekleştirmesine imkân vermekte; öte yandan yarattığı monotonluk, yabancılaşma, gürültü, çevre kirlenmesi gibi faktörlerle yıpranma ve fazla yorulmasına yol açmaktadır. Dolayısıyla çağdaş insan bir yandan çevresinde giderek artan stres ve yıpranma faktörlerinin etkisini dengelemek için daha fazla boş zamana sahip olma şansını arttırmaktadır. İleri teknolojiyi yaygın bir biçimde kullanan toplumlarda ortaya çıkan bu boş zaman-çağdaş yaşam-çevre koşulları ilişkisi spiral bir döngü halinde insanın yaşamını etkilemektedir (Erbesler, 1987). Bu bağlamda insanların psikolojik bazı ihtiyaçlarını karşılamak için de rekreasyonel faaliyetlere yöneldiklerini söyleyebiliriz.

İnsanların bazı fiziksel ve motorik özelliklerini denemek için kullandıkları rekreasyonel faaliyetlerde bulunmaktadır. Ayrıca ince motor beceri özelliklerinin kullanıldığı ve belli bir yetenek gerektiren etkinliklerde rekreasyon faaliyetlerinin içinde yer almaktadır. Buna göre, insanların mevcut yetenek ve becerilerini denemek ve uygulamak istemeleri de rekreasyona yönelmeyi etkileyen bireysel faktörler arasında yer almaktadır.

2.3.5.2. Toplumsal ihtiyaçlar

Rekreatif faaliyetlere bu açıdan bakıldığında ise, toplumsal rahatlama, sosyal uyum ve yaşam kalitesinin sağlanması ve geliştirilmesi anlamına gelmektedir (Torkildsen, 1999). Mutlu'ya (2008) göre, boş zaman aktiviteleri de sosyalleşme için bir hizmet sürecidir. Özellikle boş zamanlarda kazanılan davranışlar bütün yaşamı etkiler. Sosyalleşme sürecinde birey, içinde yaşadığı toplumun rol beklentilerini ve değerlerini öğrenir. Rekreasyonel etkinliklere katılan birey, kendini ifade etme imkânı bulur, içinde bulunduğu gruba aidiyet duygusu gelişir, etkinliklerdeki kurallara uymaya çalışarak sosyalleşme süreci içerisinde olur. Şunu ifade etmek gerekir ki; rekreasyon bireye fiziksel ve duygusal olarak katkı sağlayan sosyal bir davranıştır (Öpözlü, 2006).

Daha çok grupsal olarak gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler, insanın sosyal ilişkiler kurmasında ve geliştirmesinde büyük rol oynar. Nitekim yeni arkadaşlıkların oluşması, grup içinde yer edinme, yerini idrak edebilme ve diğer grup üyelerini tanıyabilme gibi çabalar, kişinin sosyal yaşantısını etkileyerek olgunlaşmasını ve toplum hayatına alışmasını sağlar. Ortak bir spor faaliyetinde bulunan insan, aynı çalışmayı yapan diğer insanlarla kaynaşarak yeni dostluklar kurabilir ve bir grubun üyesi olarak kendini

tanımlar. Aynı faaliyetten zevk alan, benzer yetenek ve becerilere sahip insanların birbiriyle kolay anlaşabileceklerini ve uzun sürebilecek dostlukların oluşabileceğini söylemek rahatlıkla mümkündür. Rekreasyon faaliyetleriyle kişi, sosyal statüsünü geliştirici veya tamamlayıcı bir nitelikte kazanabilmektedir. Fabrikada çalışan bir işçi boş zamanlarında her hangi bir spor veya sanat faaliyetlerine katılmakla belirli bir fonksiyonu yerine getiriyorsa, bu onun toplumdaki statüsünü de yükseltebileceği anlamına gelmektedir. İşçi statüsünde bulunan bu kişinin boş zamanlarında yaptığı bu tür uğraşlarla elde ettiği tamamlayıcı statüler kişiyi sosyalleştirmektedir. Böylece, rekreatif faaliyetler insanların toplum içindeki dikey veya yatay oluşabilen sosyal tabakalar arasındaki geçitler de önemli rol oynamaktadır (Tezcan, 1982).

2.3.6.Rekreasyona Katılımı Etkileyen Faktörler

Rekreasyon faaliyetleri içerisinde düzenli olarak egzersiz çalışmalarına katılmak fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin yanında, birey psikolojisinin düzenlenmesinde, stresten uzaklaşmada ve günlük yaşamın getirdiği gerilim ve heyecanın azalmasında da önemli faydaları vardır (Koivula, 1999). Gill'e (1994) göre fiziksel egzersizin insan sağlığına olumlu yönde katkıları olduğu için, birçok bireyin aklına dünyada pek çok kişinin çeşitli sportif egzersizlere ya da rekreasyonel egzersizlere katıldığı düşüncesini getirmekle birlikte, maalesef pek çok araştırma sonucuna göre fiziksel egzersizlere katılım oranı oldukça düşük olduğu görülmektedir (Aktaran: Güngörmüş, 2007). Ancak literatürde yer alan bu bilgilere göre, fiziksel sağlığı korumak insanların rekreasyon faaliyetlerine katılmalarını etkileyen önemli bir faktör olduğunu söyleyebiliriz.

Yapılan araştırmalar göstermiştir ki, sadece bireyleri rekreasyonel etkinliklere katılıma güdüleyen faktörlerin belirlenmesi tam anlamıyla yeterli olamamaktadır. Çünkü, günümüzde pek çok insan değişik sebeplerle kendileri için veya yaşam kaliteleri için önemli olan bu tür etkinliklere katılmamakta, ya da türlü sebeplerden dolayı engellenmektedirler. Engel kavramı da, yine boş zaman literatürde son dönemlerde sıkça kullanılan, popüler bir kavram olmuştur. Engel, bireyin kullanımında özgür olduğu boş zamanlarında rekreasyonel aktivitelere katılımını engelleyen nedenleri ifade etmektedir (Gürbüz, 2006).

Genel olarak yaş, cinsiyet, meslek hayatı, çalışma dışı zamanların az ya da fazla olması, rekreatif etkinlik alanlarının kısıtlı olması, rekreasyon faaliyetlerine ayrılan maddi durum gibi özellikler rekreasyon faaliyetlerine katılımı doğrudan etkilemektedir.

2.3.7.Rekreasyon Etkinliklerinde Sporun Yeri ve Önemi

İnsanların katıldıkları rekreasyon faaliyetleri, yapılma nedenlerine ve amaçlarına göre değişiklik göstermektedir. Günümüzde rekreasyon etkinliklerinden birisi olan spor faaliyetlerine katılım artmıştır. İnsanların rekreatif etkinlik olarak spor çalışmalarına katılmalarının temelinde de bazı fiziksel, fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması yatmaktadır.

Spor, rekreasyonel bir araç olarak insanların; endüstrileşmeyle beraber açıkça hayat ve iş biçimlerini değiştirmeleri sonucu, şehir ve endüstriyel ortamlara taşınmaları, bir taraftan uygarlaşma ve hayat standardının yükselmesi, diğer taraftan da negatif olarak zihinsel ve fiziksel eksikliklerin ortaya çıkardığı olumsuzluklarını gidermek için önemli fonksiyonlar üstlenmiştir. Endüstriyel ortamda çalışan insanın bedensel olarak yapacağı işin azalması, buna mukabil ruhsal sorunların artması onun, iş veriminin yükselmesi ve her şeyden önce insan olarak mutlu olabilmesi için farklı etkinliklerle uğraşmasını, dinlenmesini zorunlu kılmaktadır. Sanayi ve şehir ortamında bir işin, saatlerce, günlerce, aylarca aynı hareketlerle, duruşlarla ve aynı ortamlarda yapılıyor olması, bu zorunluluğu daha da arttırmaktadır. Buna ayrıca gürültü, olumsuz kimyasal etkilere maruz bırakılan ortamlar da ilave edilebilmektedir. Bu olumsuzluklar, insanda stres, kalp-damar ve sinir sistemi hastalıkları, hava kirliliği olan yerlerde ise, solunum sistemi hastalıklarının meydana gelmesi ve aşırı beslenme gibi negatif görüntülerin büyümesine neden olmaktadır. Bütün bu negatif görüntülerin giderilmesinde ise; rekreatif etkinlikler arasında büyük avantajlara sahip spor ön plana çıkmaktadır. Burada spor, bütün bu olumsuzlukları kısmen de olsa giderecek bir etkinlik çeşidi olarak görülürken, daha çok sporu boş zamanlarda yaparak soruna çözüm aranması önerilmektedir. Ancak, sorunun büyüklüğü nedeniyle hareketsizliğin ve bu olumsuzlukların sporla giderilmesinde harcanacak zamanın bir boş zaman ve eğlenceye dayalı rekreatif etkinlikler olarak değerlendirilemeyeceği de ileri sürülmektedir. Spor, günlük konuşma dilinde, değişik anlamlar verilen birçok amaçla kullanılmaktadır. Bu nedenle, sporun ilmi analizlerle tanımlanması, onun günlük kullanımına, tarihsel gelişimine, sosyal,

ekonomik, politik ve hukuki yapılarla bağlantılarına oranla daha az yaygınlıkta yapılmaktadır. Nitekim, sporun kavramsallaşımı, genellikle tarihi olgulara bağlı ve bir defada her şeyi içine alacak şekilde belirlenmemektedir. Bu anlamda spor genellikle; amatör spor, profesyonel spor, gösteri sporu, yarışma sporu, okul sporu, boş zaman sporu, performans sporu, elit spor, rekreasyonel spor, herkes için spor, yaşam boyu spor, sağlık için spor, aile sporu, tatil sporu, özürllüler için spor, çocuk ve gençler için spor, kadınlar için spor, ileri yaşlarda spor, kadınlar için spor, dans, bale, ritmik jimnastik, endüstriyel spor, silahlı kuvvetlerde spor (Karaküçük, 1995).

2.4.FİZİKSEL AKTİVİTE KAVRAMI

Fiziksel aktivite: Bazal seviyenin üstünde enerji harcamasını artıran, iskelet kaslarının kontraksiyonu ile oluşan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (Pate ve diğerleri, 1995). İskelet kasları tarafından üretilen ve enerji tüketimi ile sonuçlanan her türlü hareket biçimine egzersiz denir. Fiziksel aktivite çeşitli şekillerde sınıflandırılabilir (tip, yoğunluk, amaç, mekanik ve metabolik özellikler gibi...). Kasılma tiplerine göre, kas kasılması ekstremiteler hareketi oluşturuyorsa dinamik egzersiz, herhangi bir ekstremiteler hareketi oluşturmuyorsa statik egzersiz olarak isimlendirilmektedir. Metabolik sınıflandırma ise fiziksel aktiviteyi kasılma işlemi oksijen kullanıp kullanmamasına göre aerobik ve anaerobik olarak gruplandırır (Özcan, 2002). Fiziksel aktivite terimi, sıklıkla egzersiz (veya egzersiz eğitimi), fiziksel uygunluk ve sağlık terimleri ile karışmaktadır (Pennathur ve diğerleri, 2003).

2.4.1.Egzersiz Kavramı

Egzersiz; planlanmış, yapılandırılmış ve fiziksel kondisyona ulaşmak, geliştirmek veya sürdürmek amacıyla tekrar edilen fiziksel aktivitenin alt kümesidir (Haskell ve Kiernan, 2000). Günlük hayatta düzenli olarak yapılan egzersiz çalışmalarının sağlığı koruma ve geliştirmeye yardımcı olduğu bilinmektedir.

2.4.2.Egzersiz ve Fiziksel Aktivitenin Farkı

Egzersiz ve fiziksel aktivite kavramlarının genellikle aynı anlama geldiği düşünülmektedir. Ancak içerik yönünden bu iki terim birbirinden ayrılmaktadır. Nitekim fiziksel aktivite, kasların kasılmasıyla oluşan her türlü vücut hareketini kapsamaktadır ve fiziksel aktivite de kalori yakılması söz konusudur. Egzersiz ise, bir yada daha fazla fiziksel ögeyi geliştirmek veya muhafaza etmek için düzenlenmiş olan belirli tekrar hareketlerinin miktar, yoğunluk ve sıklık olarak ölçüldüğü bir alt kategoridir. Dolayısıyla egzersiz, fiziksel aktivite ile kıyaslandığı zaman daha planlı ve amaca uygun yapılan çalışmalardan oluşmaktadır.

Egzersiz sırasında arteriyel vazodilatasyon beklenen bir fenomendir ve aktif olarak çalışan kasa daha fazla kan ulaşmasını sağlar, ancak egzersiz sırasında iletilen arter dilatasyonunun rolü taşımaktadır. Brakiyal arter dilatasyonu ile ilgili veriler egzersiz ile oluşan dilatasyondan ziyade akım ile ilişkili dilatasyon alışmalarından elde edilmiştir; fakat bunların arasında güçlü bir korelasyonun var olduğuna inanılmaktadır. Submaksimal ve inkremental dinamik kol egzersizinin indüklediği brakiyal arterdeki değişikliklerin değerlendirildiği başka bir çalışmadan haberdar değiliz. Ancak birkaç çalışma sırasıyla hand-grip egzersizinden 5 dakika sonra, kısa süreli iskemik ve iskemik olmayan izometrik hand-grip kavrama egzersizinden sonra ve bisiklet ergometresi ile sırasıyla submaksimal ve inkremental tüm vücut egzersizinden sonra vazodilatasyonu değerlendirmiştir (Korkutata, 2010)

2.4.3.MET (Metabolik Eşdeğerlilik) Kavramı

Fiziksel aktivite esnasında tüketilen oksijen miktarını ifade etmek için Metabolic Equivalent (metabolik eşitlik)' in kısaltılmışı olan MET terimi kullanılır. 1 MET dinlenik iken kilogram başına bir dakikada tüketilen yaklaşık 3,5 ml oksijeni ifade eder (Özer, 2001).

Aktiviteden kaynaklanan enerji tüketim miktarının istirahat sırasındaki enerji tüketimine olan oranına MET denir. Amerikan Spor Tıbbı Koleji (ACSM) 1995 yılında şu şekilde bir sınıflandırma yapmıştır (Pate ve diğerleri, 1995).

- < 3 MET hafif şiddetli aktivite,
- 3–6 MET orta şiddetli aktivite,

- > 6 MET yüksek şiddetli aktivite.

2.4.4.Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Sağlıklı bir yaşam için egzersiz, insanların günlük hayatının bir bölümü ve yaşam tarzı olmalıdır. Egzersiz ve fiziksel aktivite daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlığa ulaşmaya yardımcı olur, yaşam kalitesini artırır ve bu da ömrü uzatır (Şahin, 2002). Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan kişilerin, aynı yaştaki sedanter kişilere göre daha yüksek fiziksel iş kapasitesi değerlerine sahip oldukları, daha hızlı sinir kas sistemi tepkileri verdikleri gözlenmiştir (Alpkaya ve diğerleri, 2004). Ayrıca düzenli ve orta şiddetteki fiziksel aktivite ile kronik hastalık ve düzensizliklerin oluşması riski azalmakta ve bağışıklık sistemi de olumlu yönde etkilenmektedir (Francis, 1999).

Sistemli ve programlı bir şekilde uygulanan fiziksel etkinliklerin ardından kişinin, bedensel birtakım rahatsızlıklarıyla ilgili algılamasının olumlu yönde değişmesi ve buna paralel olarak kendisini fiziksel açıdan iyi ve sağlıklı hissetmesi, fiziksel iyilik haline yönelik etkinin işaretidir (Zorba, 2006).

Sağlığı geliştirmek ve hastalıkları önlemek için her yasta bireylerin günlük rutinlerine orta yoğunlukta fiziksel aktiviteyi dahil etmeleri önerilmektedir (Tümer, 2007). Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı sağlıklı yaşam tarzının en önemli bileşeni olup, kalp damar hastalıklarından korunmada fiziksel aktivite ve uygunluğun önemi birçok çalışmada ifade edilmiştir.

2.4.4.1.Fiziksel aktivite ve kilo kaybı

Teorik olarak günde 100 kkal' lik daha fazla fiziksel aktivite yapmak, nüfusun büyük bir çoğunluğunda kilo alımını önler. Bu, günde fazladan 1- 1,5 millik yürüyüşe ya da günde fazladan 2,000 adıma denktir (Hill ve Wyatt, 2005).

Literatürde, düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin kilo kontrolüne yardımcı olduğunu tespit eden birçok çalışma bulunmaktadır. Nindl ve diğerleri (2000), 31 sağlıklı bayana 6 ay süre ile haftada 5 gün rezistans ve aerobik kombinasyonundan oluşan bir egzersiz programı uygulamışlardır. Uygulanan egzersiz programının sonunda deneklerin vücut ağırlığında%2,2 yağ ağırlığında %10 oranında bir azalma yağsız

vücut ağırlığında ise %2,2 oranında bir artış olduğunu belirlemişlerdir (Akt:Çolakoğlu ve Karacan, 2006).

Akdur ve diğerleri (2007), yürüme ve step-aerobik egzersizlerinin obez bayanların bazı fiziksel parametreleri üzerine etkilerini inceledikleri çalışmalarında, diyetle birlikte step-aerobik egzersizlerin uygulandığı deneklerin, vücut ağırlığı ve vücut kitle indekslerinde istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu belirtmişlerdir. Bunun yanında kilo vermede kullandıkları en etkili yöntemin düşük kalorili diyetle uygulanan step-aerobik çalışmaları olduğunu tespit etmişlerdir.

Donelley ve ark. (2003) tarafından rastgele seçilmiş 131 bay-bayan üzerinde yaptıkları araştırmada, denekleri egzersiz ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayırmışlar ve alınan ön testlerden sonra uygulanan 16 aylık egzersiz programının ardından deneklerin vücut ağırlıklarında anlamlı derecede bir düşüş olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Blumenthal ve diğerleri (2000) tarafından 133 sedanter kilolu orta yaşlı bay-bayan deneklere yaptırılan düzenli aerobik egzersizlerin vücut ağırlığı üzerinde olumlu etki yaptığı belirlenmiştir. (Akt:Kurt ve ark. 2010).

2.4.4.2.Fiziksel aktivite ve obezite

Hızla artan obezite oranları enerji dengesinin bozulduğunu düşündürmektedir; harcadığı miktardan daha fazla kalori alan kişilerin sayısı giderek artmaktadır. Enerji alımı ve harcanmasının obezite epidemiyolojisine görece katkısı konusunda az miktarda güvenilir veri olmasına rağmen; enerji alımı, harcanması ve kişisel varyasyonların oldukça önemli olduğu vurgulanmıştır. Obezite nedenleri konusunda daha fazla miktarda bilgi toplanırken, halk sağlığı çabalarının hem enerji alımını, hem de enerji harcanmasını ele alması hayati önem taşımaktadır. Günlük enerji harcamasının ayırt edilebilir nitelikteki tek bileşeni fiziksel aktivitedir ve enerji harcamasını artırmanın yaygın bir yolu tipik olarak, sedanter olan günlük rutinlerin çeşitli aktivite türleriyle değiştirilmesidir. Örneğin, kısa mesafeler için araba kullanmak yerine yürümek veya bisiklete binmek ek kalori harcatır (PAPH, 2007).

Egzersiz veya fiziksel aktivitenin tek müdahale olarak uygulandığı veya kalori kısıtlanmasına eklendiği çalışmalar gözden geçirildiğinde, egzersize bağlı kilo kayıplarının sadece orta dereceli olduğu saptanmıştır (Saris ve diğerleri, 2003). Ancak

bu çalışmalar görece kısa süreli olup, fiziksel aktivitenin kilo kaybı üzerindeki uzun dönemli etkisi halen belli değildir (PAPH, 2007).

Düzenli fiziksel aktivitenin obezite tedavisinde kullanımı ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda hafif obez ve kilolularda ağır obez bireylere oranla daha etkili olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak birçok çalışmanın ışığı altında düzenli fiziksel aktivite vücut ağırlığının normal düzeyde korunmasında etkili bir davranış biçimidir (Bouncard ve Despres, 1995).

2.4.4.3.Fiziksel aktivite ve hipertansiyon

Hipertansiyon önemli bir halk sağlığı problemidir. Artmış diyastolik ve sistolik kan basıncı, kalp yetmezliği, kronik kalp hastalıkları, kalp krizi, böbrek yetmezliği gibi rahatsızlıkların gelişiminde risk faktörü oluşturmaktadır. Obez kişilerin hipertansiyon hastası olma ihtimalleri yüksektir. Birçok epidemik çalışmalarda fiziksel aktivite alışkanlığı ve dinlenik kan basıncı arasında ters orantı bulunmuştur (Bouncard ve Despres, 1995).

Bar-Or ve diğerleri (2002) hipertansiyonu olan adölesanlar üzerinde yaptıkları çalışmalarında, sekiz ay veya daha fazla aerobik antrenmanın sistolik ve diastolik kan basıncını düşürdüğünü; aerobik antrenmanı takiben yapılan kuvvet egzersizleri ile kan basıncında daha fazla düşmenin olduğunu tespit etmişlerdir. Daha önce yapılmış çalışmaların bulgularına göre de, %40-%60maksimum oksijen kullanımını gerektiren şiddetteki düzenli dayanıklılık antrenmanların kan basıncının düşürülmesinde etkilidir (Bouncard ve Despres, 1995).

2.4.4.4.Fiziksel aktivite ve kalp sağlığı

Yapılan çalışmalarda, sedanter yasayan insanlarda hafif düzey fiziksel aktivitenin koroner kalp hastalığından ölüm riskini azalttığı tespit edilmiştir. Koroner kalp hastalıkları geliştikten sonra tedavisi oldukça zor ve maliyeti de yüksek olan sağlık problemleri olduğu için erken dönemde tedbir almak hem toplum sağlığı hem de ekonomik yükün azaltılması açısından oldukça faydalıdır (Kudaş, 2005).

Sedanter bireylerin kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riski, düzenli fiziksel aktivite yapanlara oranla iki katı fazladır. Obez ve yüksek tansiyonlu yetişkinler, düzenli fiziksel aktivite yoluyla sağlık sorunlarını azaltabilirler (USDHHS, 2000). Programlanmış egzersiz programları ile kalp kası güçlenir, sonuç olarak da kalbin atım sayısı azalır. Bunun nedeni kalp kasının güçlenmesi sonucu kalbin pompalama gücünün, arttığı kan miktarının artmasıdır. Ayrıca, kaslardaki kılcal damar sayısı da artar. Sonuç olarak kronik damar hastalıklarına yakalanma olasılıklarını azaltır (Kuter, 1989).

2.4.4.5.Fiziksel aktivite ve ölüm oranı

Kardiyovasküler hastalıklar, gelişmiş ülkelerde en sık görülen morbidite ve mortalite nedeni olup, risk faktörlerini araştıran pek çok retrospektif ve prospektif çalışmada obezite, anormal lipid profili, sağlıksız diyet ve sedanter hayat tarzı öne çıkmaktadır. (Özcan ve Saatçi, 2002) Araştırmacılar erken yaşlarda başlanan fiziksel aktivite programlarının kardiyovasküler hastalık ölüm oranlarını azaltabileceğini öne sürmüşlerdir (Boizuotas ve diğerleri, 2004).

Salonen ve diğerleri (1982), Finlandiya’da 30-59 yaş arası 3978 erkek ve 35-59 yaş arası 3688 kadını 7 yıl süreyle izlemişler, herhangi bir nedene bağlı ölüm oranını düşük fiziksel aktivite gerektiren işte çalışan erkeklerde 1,9, kadınlarda 2,2 ve boş zamanlarını düşük aktivite ile geçiren erkeklerde 1,5, kadınlarda 1,6 olarak bulmuşlardır. Paffenbarger ve diğerleri (1986), 16 yıl süreyle 16.936 kişiyi izlemişler ve tüm nedenlere bağlı ölüm oranlarını haftada 500 kcal harcayanlarda on binde 94, haftada 3000-3499kcal harcayanlarda on binde 43 olarak bulmuşlardır. 35-79 yaşları arasındaki 2000 kcal’den az harcayan erkeklerle, 2000 kcal ve üzeri kcal harcayan erkekler karşılaştırıldığında daha aktif olan erkeklerin 1,25 yıl daha fazla yaşadıkları saptanmıştır.

2.4.4.6.Fiziksel aktivite ve diabet

Obezitede, genel olarak harcanan enerji alman enerjiden fazladır. Aslında obez kişiler hareket halindeyken normallere göre daha fazla enerji harcarlar, çünkü daha fazla bir yükü hareket ettirmektedirler. Fakat çalışmalar obez kişilerin diğerlerine göre oldukça

hareketsiz yaşıdıklarını göstermektedir. Bu nedenle obezlerin tedavisinde hareketi arttırmak önemli bir basamaktır (Webb ve Gilette, 1999).

Türkiye Diyabet Epidemiyoloji Çalışma verilerine göre ülkemizdeki diyabet prevalansı % 7.2, bozulmuş glikoz toleransı oranı ise % 6.7'dir. Bununla beraber Tip 2 diyabet görülme sıklığı, gençlerde gittikçe artmaktadır. Bu oranların artmasında, toplumda sedanter yaşam tarzının artması da önemli rol oynamaktadır. Çin'de diyabet risk faktörleri taşıyan bir gruba, yaşam tarzı değişikliği (uygun diyet, artmış fizik aktivite ve kilo kaybı) eğitici bir programla desteklenmiş ve 6 senelik bir sürede diyabet gelişiminde en az 1/3'lük bir azalma olduğu bulunmuştur (Özcan ve Saatçi, 2002).

Amerikan Spor Hekimliği Koleji (American College of Sports and Medicine (ACSM)) egzersizin kilo kaybettirici özellikte olması için enerji tüketimini arttırması, sıklığının ve süresinin yeterli olması gerektiğini belirtmektedir. Egzersizin kilo kaybettirici özellikte olabilmesi için haftalık kalori tüketiminin 1000-2000kcal civarında olması tavsiye edilmektedir. Kontrollü olmayan bir çalışmaya göre egzersizin 30 dakikayı geçmediği sürece kiloda çok az bir değişikliğe yol açtığı saptanmıştır. Otuz dakikadan daha kısa süre yapılan egzersiz enerji tüketimi açısından tolere edilebildiğinden, enerji tüketiminin önemli denebilecek düzeyde arttırılabilmesi için günlük egzersizin 30 dakikanın üzerine çıkması gerekmektedir. Bir kişinin düşük yoğunluktaki bir aktiviteye daha uzun süre dayanabilme kapasitesi daha büyük bir enerji tüketimi anlamına gelmektedir (Özcan, 2002).

2.4.4.7.Fiziksel aktivite ve kanser

Düzenli olarak fiziksel aktivite erken ölümleri önlemekte, yaşamın kaliteli olarak sürdürülmesine destek olmaktadır. Günde 150 kcal ya da haftada 1000 kcal enerji tüketmeyi sağlayan orta düzeyde bir egzersiz birçok yararlar sağlamaktadır. Bu miktarda egzersiz koroner kalp hastalığını %50, yüksek tansiyon, diyabet ve kolon kanseri riskini %30 azaltmaktadır(Özer, 2001).

Aktif ve fiziksel uygunluğu iyi olan yetişkin kişinin sedanter yaşlıtlarına göre yüksek tansiyon tip 2 diyabet kalp damar hastalıkları ve kolon kanseri (Malina ve Bouchard, 1991) gibi kronik hastalıklara yakalanma oranı ve ölüm oranı daha düşük gibi görülmektedir. Yetişkin toplumda ölüm oranı fiziksel açıdan aktif olanlarda sedantere

göre daha düşüktür (Kaplan ve diğerleri, 1987). Yoğun araştırmalar sonucunda ortaya çıkan 1996 Amerikan sağlık bakanlığı raporunda belirtildiği gibi (fiziksel aktivite ve sağlık); düzenli fiziksel aktiviteye katılmanın sağladığı faydalardan biriside, bireylerin kolon kanserine yakalanma risklerini azaltmasıdır (McGinni ve Foege, 1993).

2.4.4.8.Fiziksel aktivite ve ruh sağlığı

Yapılan birçok çalışmada, egzersiz yapma ile azalmış depresyon ve anksiyete semptomları ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Egzersiz ayrıca, pozitif duygulanım ve kendini iyi hissetmeyle de ilişkili bulunmuştur. Düzenli fiziksel aktivitenin tümgenç gruplarda vücut ağırlığı ne olursa olsun, psikolojik olarak faydalı etkileri saptanmıştır. Bazı çalışmalar, gençlerin düzenli fiziksel aktivite yaparken, sigara, yasalara aykırı ilaç kullanımı ve alkol tüketiminin azaldığını göstermişlerdir (Özcan ve Saatçi, 2002). Buna karşılık literatürde, fiziksel aktivitenin uyku ve yeme bozuklukları, şizofreni, kişilik bozuklukları ve madde bağımlılığı gibi pek çok mental bozukluk üzerine etkisi yeterince çalışma yer almamaktadır.

Hareketsiz yaşam tarzına sahip olan kişilerin, aktif kişilere göre iki kat fazla depresif semptomlara sahip olduğundan bahsedilmektedir. Fiziksel aktivitenin depresyon gelişimine karşı koruyucu etkisi olduğuna dair çalışmalar varsa da daha fazla araştırma gerektiği belirtilmektedir (USDHHS, 1996).

2.4.4.9.Fiziksel aktivite ve kemik sağlığı

Çocukluk ve adölesan dönemdeki kemik kitlesi artışı, kemik kitlesinin ve yapısının optimal düzeyde olması hayatın ileri dönemlerinde osteoporozdan koruyucu etki gösterir (Janz, 2002). Gençlik döneminde uzamış fiziksel inaktivite durumunda osteoklastik aktivite ve kemik atrofisi başlar. Fiziksel inaktivite, kemik kitlesi için negatif bir etki oluşturur. Osteoporozdan korunmak için, uygun beslenme, fiziksel olarak aktif bir yaşam ve ağırlık taşımali sportif aktiviteler önerilmektedir (Kudaş, 2005). Bunun yanında literatürde yer alan birçok çalışmada, spora katılım ile kemik mineral yoğunluğundaki artış arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Zanker ve diğerleri, 2003).

Fiziksel aktivite ile Osteoartrit arasında dolaylı bir ilişki bulunmaktadır. Düzenli ve planlı yapılan fiziksel aktivite, kas kuvvetini ve dayanıklılığını arttırmak, vücut yağ yüzdesinde azalmalar yol açmak ve ligamentleri güçlendirmek yoluyla Osteoartrit oluşumunu önlemede etkili olabilir (Pate ve diğerleri, 1995). Amerikan Romatizma Birliği tarafından, aerobik egzersiz ve yürüyüş programları, diz osteoartriti olan hastalar için tedavi şekli olarak önerilmektedir. Ancak egzersiz planlanırken; şiddeti, sıklığı, süresi, kişinin yaşı, cinsiyeti, kilosu ve fiziksel aktivite alışkanlığı göz önünde bulundurulmalıdır (McAlindon ve diğerleri, 1999).

2.4.5.Fiziksel Aktivite Türleri

Bir kişinin veya grubun fiziksel aktivitesi çoğunlukla aktivitenin gerçekleştiği ortama göre sınıflandırılır. Yaygın kategoriler, iş, ev ve ev çevresi aktiviteler, kişi bakımı, boş zaman, spor veya ulaşımı içerir (Burton ve Turrell, 2000). Boş zaman aktivitesi, yarış sporları, rekreasyonel aktiviteler (bisiklete binme, dağa tırmanma vb.) ve egzersiz eğitimi gibi daha alt kategorilere de ayrılabilir (Howley, 2001).

2.4.6.Fiziksel Aktivite ve Toplum

Toplumumuzda fiziksel aktiviteye katılmak isteyip çeşitli nedenlerle bu isteğini gerçekleştiremeyen büyük bir grup olduğu bilinen bir gerçektir. Hatta bu grubun üyelerinden bir kısmı yaşamının belli dönemlerinde herhangi bir sportif aktiviteye katılmış ve o günleri hala anmaktadır. Bu insanlar fiziksel aktivitenin yaşantılarına neler kazandıracaklarını çok iyi bilmelerine rağmen bu katılımı bir türlü gerçekleştirememektedirler. Geriye kalan grubun ise aktivitenin getirebileceği faydalardan haberi bile yoktur. Sonuçta toplumda herhangi bir aktiviteye katılmak için bir kıvılcım, bir itici güç bekleyen bireyler olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca herhangi bir aktiviteye katılmış kişilerin de bunu sürdürebilmeleri için itici güce ihtiyaçları olabilir. Öğretmenler öğrencilerine, aileler çocuklarına, doktorlar hastalarına itici bir güç vermek için çabalarlar. Ancak sıklıkla başarılı olamadıklarından yakınırılar. Bu itici gücü verebilmek için genelde kişilere, bunu onların iyiliği için yapmaları gerektiği söylenir. Fakat çok ender olarak olaylar motive edilecek kişinin bakış açısı ile ona aktarılır. Çünkü itici gücü vermeye çalışan kişi kendi doğrulan ile doludur ve bu yönde konuşmalar yapar (Özcan, 2002).

İnsanlar genelde kültürel yapı veya doğal dürtülerin etkisi ile sağlıklarından çok görüntüleri ile ilgilenmektedirler. Çoğunlukla da gösterişi sağlıklarına tercih ederler. Ta ki sağlıklı, yaşamalarını tehdit eder bir duruma gelene kadar. Genelde yapılan aktiviteler veya çabalar için ödenenler, fiziksel olarak daha sağlıklı olmaktan çok daha çekici olmaya yöneliktir. Sağlık ve estetik dışında kişileri motive eden bir başka güç sosyal faktördür. Bazen yaptığımız spor, içinde bulunduğumuz gruba uyum sağlamamıza yardımcı olur (Gür ve Küçüköğlu, 1992). Egzersiz yapmamaya gerekçe olarak, genellikle, zaman olmaması, motivasyon eksikliği ve grup etkinliklerinin programlanamaması gösterilmektedir.

2.4.7.Fiziksel Aktivite ve Öneriler

Fiziksel aktivitenin sağlığa ilişkin faydaları konusunda farkındalığın artması sedanter yaşam tarzının azalmasına yönelik girişimleri arttırmıştır. (Pate ve diğerleri, 1995).

*Amerikan Sağlık Bakanlığının fiziksel aktivite ve sağlık üzerine verdiği raporda belirtildiği gibi(Armstrong, 1998);

*Genelde fiziksel olarak aktif olmayan insanlar temelde orta düzeyde aktif duruma gelerek sağlık düzeylerini ve iyi olma durumlarını geliştirebilirler.

*Sağlık yönünden fayda sağlaması için fiziksel aktivitenin çok yoğun olmasına gerek yoktur.

*Sağlığa ilişkin daha çok fayda dinilmek isteniyorsa fiziksel aktivitenin miktarı artırılabilir (süre, sıklık veya yoğunluk).

Sallis (1993), adölesanlar için fiziksel aktivite ihtiyacını şu şekilde belirtmiştir;

*Tüm adölesanlar haftanın her günü veya hemen hemen her gün oyun, spor, spor, iş, ulaşım, rekreasyon, beden eğitimi veya planlanmış egzersizle, aile içinde, okulda veya bulundukları ortamda aktif olmalıdır.

*Adölesanlar en az 20 dakika veya daha çok orta ve üstü yoğunluktaki aktivitelere haftanın üç günü veya daha sık olmak üzere katılmalıdırlar.

Amerikan ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği (NASPE) ise, çocukların yapacakları fiziksel aktiviteler için şu durumların göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmiştir (Vincent ve Pangrazi, 2002);

*İlk öğretim öğrencileri yaşlarına ve gelişim seviyelerine uygun aktivitelere 30-60 dakika süre ile ve haftanın hemen hemen her günü katılmalıdırlar.

*Yasa ve gelişim düzeyine uygun bir ve birkaç saat süren aktivitelere katılım özendirilmelidir.

*Her gün yapılan orta ve üstü yoğunluktaki aktiviteler 10-15 dk. veya daha uzun sürmelidir. Bu aktiviteler doğası ile kısa dinlenme ve toparlanma aralıklarını içeren bir yapıya sahip olacaktır.

*Çocuklar için aktif olmama süreleri uzun tutulmamalıdır.

2.4.8.Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılım sağlık için önemli bir husustur. Ancak insan sağlığı için önemli olan fiziksel aktiviteye Katılımı ve fiziksel aktivitenin etkinliğini etkileyen bazı faktörler vardır. Fiziksel aktiviteyi ve fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörler şunlardır (Humpel ve diğerleri, 2002: Trost ve diğerleri, 2002);

1. Demografik ve biyolojik faktörler: Yaş, iş durumu, çocuğunun olması, eğitim, cinsiyet, kalıtım, kalp hastalığı için yüksek risk, maaş ve sosyoekonomik durum, yaralanma hikayesi, medeni durum, obezite, ırk.
2. Psikolojik, bilişsel ve emosyonel faktörler: Davranışlar, egzersizin engelleri, egzersizden zevk alma, beklenen yararlar, egzersiz yapma niyeti, sağlık ve egzersiz hakkında bilgi, zamanın olmaması, ruhsal durum bozukluğu, inanç, kişilik değişiklikleri, zayıf vücut yapısı, psikolojik sağlık, kendine güven, motivasyon, stres.
3. Davranışsal nitelikler ve beceriler: Çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki aktivite hikâyesi, alkol, çağdaş egzersiz programı, beslenme alışkanlıkları, geçmiş egzersiz programı, değişimler, okul sporları, engellerle basa çıkma becerileri, sigara içme, A tipi kişilik paterni.
4. Sosyal ve kültürel faktörler: Sosyal sınıf, egzersiz modelleri, grup uyumu, geçmiş aile etkileri, doktorun etkileri, sosyal izolasyon, aile ve arkadaşlardan sosyal destek
5. Fiziksel çevre faktörleri: Hizmetlerden yararlanma, ışıklandırma, mevsim/hava (sıcak, yüksek nem, soğuk, rüzgarlı), programların maliyeti, yapılan ortamın estetik görüntüsü ve manzara, sıklıkla diğerlerini egzersiz yaparken izleme, yoğun trafik, ev

ekipmanları (egzersiz bisikleti, yüzme havuzu, egzersiz videosu), yürüme/bisiklete binme ve rekreasyonel alanların (basketbol veya golf sahası, jimnastik salonu, park) varlığı ve bu alanların kolay ulaşılabilir olması, yokuş alanlar, başıboş köpekler, suç isleme oranı ve güvenlik, fiziksel aktivitenin yapıldığı zeminin yüzeyi (düz, bozuk, karla kaplı, buzlu).

6. Fiziksel aktivitenin özellikleri: Şiddet, algılanan efor.

2.4.9.Fiziksel Aktivite Şiddetinin Ölçülmesi

Fiziksel aktivite düzeyi, ölçümün nasıl yapıldığına ve nasıl değerlendirildiğine bağlıdır. Fiziksel aktivite düzeyini karakterize etmekte sıklık, yoğunluk ve süre en çok kullanılan değişkenlerdir. Bunun yanı sıra enerji harcanması da bu değişkenlerin hepsinin birlikte kullanıldığı bir başka değişkendir. Yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite süresi, genellikle aktif olarak harcanan dakika veya yüzde olarak kaydedilmiştir. Fiziksel aktivite ya katılım sıklığı genel olarak, günlük veya haftalık aktiviteye katılım sayısı veya yüzdesi olarak kaydedilmiştir. Yoğunluk ise genellikle fiziksel aktiviteyi hafif, orta ve şiddetli olarak kategorize etmek için kullanılır (Welk ve diğerleri, 2000).

Fiziksel aktivitenin şiddeti, genel olarak vücut kütlesi veya istirahat metabolizması ile ilgili olarak enerji harcaması ve tepe performansla ilgili bir değer olarak ifade edilebilir. Spesifik aktivite tipi için kişinin kapasitesi ile bağlantılıdır. Aerobik egzersiz eğitimi için tanımlanan şiddet, maksimal oksijen alınınının yüzdesi, kalp hızı rezervinin yüzdesi, oksijen taşıma rezervinin yüzdesi olarak belirtilir. Benzer olarak, dirençli aktivite belirli bir kas grubu için tek tekrarlı maksimum kontraksiyonun yüzdesi olarak gösterilir (Öztürk, 2005).

Fiziksel aktivitenin şiddetini belirlemede kullanılan yaygın terimler; hafif veya düşük, orta, şiddetli veya ağır ve çok şiddetli veya aşırı yorucu olarak bilinmektedir (Pate ve diğerleri, 1995). Elbette aktiviteler sadece enerji harcamasından etkilenmez, bunun dışında aktivitenin süresi, kişinin yaşı ve fiziksel uygunluğu da önemlidir. Örneğin, genç bir yetişkinin maksimal oksijen alınınının % 50'sinde 20 dakika egzersiz yapması hafif bir aktivite olarak yorumlanabilir. Yaslı bir kişinin normal iş gününde sekiz saatten fazla maksimal oksijen düzeyinin % 50'sinde çaba harcayarak çalışması çok şiddetli bir aktivite olarak nitelendirilebilir (Shephard, 2003).

2.4.10.Fiziksel Aktivitenin Süresi ve Düzeyi

Fiziksel aktivitenin süresi, aktivitenin tek bir seansını ifade eder. Kişisel egzersiz seanslarının süresi hakkında bilgi, frekans verileri ile birlikte gösterilip, biriken toplam aktivitenin dakikasını belirtmede kullanılır. Örneğin, tipik bir haftada, haftalık net veya gross enerji harcaması kj veya MET.dk ile gösterilir (Shephard, 2003).

2.4.11.Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi

Vücudun dinlenme ve egzersiz sırasında ürettiği enerji miktarı, çeşitli metotlar yardımı ile kesin olarak belirlenebilmektedir. Bu metotlar, direkt ve endirekt kalorimetre ölçümleri olarak geniş bir şekilde sınıflandırılmıştır (Tamer, 2000).

2.4.11.1.Direkt yöntemler

2.4.11.1.1.Gözlem

Aktivite gözlem yöntemi, tüm vücut hareketlerini gösteren objektif bir yöntemdir. Bu yöntemle fiziksel aktivite için harcanan zamana bağlı olarak fiziksel aktivitenin sıklığı, şiddeti, süresi ve enerji harcanmasının belirlenmesi mümkündür. Hem laboratuvar ortamında, hem de alan çalışmalarında geçerliliği ve güvenilirliği birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Bu yöntem fiziksel aktivitenin belirlenmesinde kullanışlı bir yöntem olmakla beraber çok uzun süre gerektirmektedir. Kapsamlı çalışmalar için maliyeti fazla ve yardımcılarının eğitim süresi oldukça zahmetlidir, ancak küçük gruplar üzerinde, kesitsel karşılaştırmada veya diğer tekniklerin geçerliliğinin değerlendirilmesinde oldukça kullanışlı bir yöntemdir (Welk ve diğerleri, 2000).

2.4.11.1.2.Oda kalorimetresi

Enerji tüketim miktarını en doğru ölçen yöntemdir. Laboratuvar koşullarında istirahat ve aktivite sırasında ısı oluşumunu ölçmektedir. Dezavantajları pahalı ve zor olması, büyük popülasyonlara uygulanamaması, laboratuvar koşullarını gerektirmesidir (Laporte ve diğerleri, 1985).

2.4.11.1.3.Çift katmanlı su tekniği

Bu yöntem bireylerin laboratuvar koşulları dışına, günlük yaşamlarında ekipman kullanmayı gerektirmeden enerji tüketimini doğru ölçebilen tek yöntemdir. Bu özelliği ile diğer ölçüm yöntemlerinin geçerliliklerinin değerlendirilmesinde altın standardı oluşturmaktadır (Laporte ve diğerleri, 1985). Çift etiket su yöntemi indirek kalorimetrenin bir formudur. Diyetteki yiyeceklerin karbondioksit üretimini ölçmek için kullanılan direk bir yöntemdir (Welk ve diğerleri, 2000).

2.4.11.1.4.Pedometre

ilk hareket algılayıcıları olabilir, adım sayısını hesaplamaktadır. Sonuçta koşma veya yürüme mesafesini ölçer. Akselerometreye dayalı cihazlara benzer olarak, pedometreler de vücudun vertikal salınımlarını algılar. Adımların hesaplanması internal uyarıcı bir mekanizma tarafından yapılır. Bu mekanizma, vertikal salınım belli bir esik değeri geçtiği zaman bir ‘adım’ı kaydeder. Bu adımlar, ortalama bir insanın ayak uzunluğu pedometreye kaydedildiği zaman mesafeye çevrilir (Welk ve diğerleri, 2000).

2.4.11.1.5.Akselerometre

Akselerasyonun yönü ve büyüklüğünü belirlemede piezoelektriktransdüserler ve mikroprosesörler kullanılır. Akselerometre kayıtları ve enerji harcaması arasında doğrusal bir ilişki vardır. Üç boyutlu akselerometreler bütün hareketleri izlemede yeterlidir. Pedometrede olan (bisiklet binme, yüzme, üst ekstremita hareketleri, ağırlık taşıma veya tırmanma gibi aktivitelerin doğru algılanamaması) engeller akselerometreler için de geçerlidir (Vanhees ve diğerleri, 2005).

2.4.11.2.İndirekt yöntemler

2.4.11.2.1.Davranışsal gözlem

Doğrudan izleme yoludur ve deneyimli bir gözlemci tarafından motor aktivitelerin direk davranışsal gözlemidir. Kullanılan en erken değerlendirme yöntemlerinden biridir. Kalori harcaması için genel rehberlerin kullanılması, spesifik aktiviteler ile bağlantılıdır. Kalori çıkısını belirleyen bir özet, bazı gözlemlerden sağlanabilir. Bu yaklaşımın önemli

bir alt tipi gereken fiziksel aktivite miktarına dayanan is sınıflandırmasıdır. Bu yaklaşımlar yoğun is gücü gerektirebilir. Bundan dolayı geniş çaplı çalışmalarda uygulanması açısından pahalıdır ve çok zaman gerektirmektedir. Çoğunlukla çalışmaya katılanlar tarafından kolay kabul edilir. Ayrıca diğer tekniklerin bir çoğunun çocuklara uygun olmaması nedeniyle çocuklarda en çok kullanılan yöntemdir (Vanhees ve diğerleri, 2005).

Fiziksel aktivite davranışların karmaşık bir yapısıdır. Fiziksel aktivitenin seviyesini sınıflandırmada kişilere sorarak yapılan ölçümler epidemiyolojik çalışmalarda yaygın olarak değerlendirilir. Kişinin kendinden bilgi alınarak yapılan teknikler, günlükler, kayıtlar, anketler, retrospektif sayılabilen hikaye çalışmaları ve genel raporları içerir. Bu tür yöntemler, geniş populasyonları değerlendirmede pratiktir. Çünkü maliyeti düşüktür, nispeten uygulaması daha kolaydır ve genel olarak katılımcılar da daha rahat kabul etmektedir. Kisinin kendisinin rapor ettiği ölçümlerden sağlanan bilgiler, enerji harcamasını belirleyen terimlere çevrilebilir (kilokalori veya kilojoule; metabolik eşdeğer (MET) vb.). Kişileri kendi fiziksel aktivite seviyesine göre sınıflandırmak mümkündür (USDHHS, 1996).

2.4.11.2.2.İndirekt Kalorimetre

Oksijen tüketiminin ölçümüne olanak tanıyan küçük ve taşınabilir bir cihazdır. Cihaz; yüz maskesi veya burun klipsiyle birlikte bir ağızlık ve solunan havayı biriktiren kolektörden oluşmaktadır. Bu cihazla aktivite sırasında oksijen tüketimi ölçülerek enerji tüketimi indirekt olarak hesaplanmaktadır (Laporte ve diğerleri, 1985). Bu yöntem fiziksel aktivite belirlemede laboratuvar ve alan çalışmaları için en iyi indirekt yöntemdir. İndirekt kalorimetre dinlenik metabolik oran, yiyeceklerin termik etkisi ve egzersizin termik etkisini bulmak için kullanılır. Bu değişkenler enerji harcanması ve kilo kontrolü arasındaki ilişkiyi anlamak için kullanışlıdır (Welk ve diğerleri, 2000).

2.4.11.2.3.Hatırlama Anketleri

Davranışı daha az etkiler. Genel olarak günlükler veya kayıtlara göre daha az sorumluluk gerektirir. Buna rağmen, bazı olgular fiziksel aktiviteye son katılımın detaylarını hatırlamada zorluk yasarlar. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde

hatırlama anketleri genel olarak ömür boyu ile bir hafta arasında zaman aralığı kullanılmaktadır (USDHHS, 1996).

2.4.11.2.4.Uluslararası Anketler

Genel olarak kişilere diğer insanlara göre fiziksel aktivitelerini oranlamaları istenir. Yas ve cinsiyet gruplarının benzer olması gerekir. Bu uygulamanın kolaylığı, şiddetli fiziksel aktivite katılımı göstermede en iyiyi yansıtmaya eğilimli olmasıdır. Zayıflığı ise, bu insanlar farklı fiziksel aktivite profillerine aynı oranı rapor edebilirler (Lamonte ve Ainsworth, 2001). Anket yaklaşımları genel olarak yetişkinler, adölesanlar ve yaşlılara uygulanmaktadır. Buna rağmen, anket yöntemleri çalışmalar sırasında spesifik grupların demografik verileri içinde kullanılabilmektedir. Son zamanlarda, bazı araştırmacılar yaşlı insanlar için, adölesanlar veya çocuklar için özel anketler geliştirilmektedir (Vanhees ve diğerleri, 2005).

2.4.12.Fiziksel Aktivite Eksikliği

Koroner kalp hastalıklarından korunmada fiziksel aktivitenin rolü bazen tartışılmaktadır. Fakat genelde bilim adamları fiziksel aktiviteleri destekler. Fiziksel aktivite yapan insanlarda genelde kalp krizi görülme sıklığına daha az rastlanmaktadır. Kalp krizinin uzaklaştırılmasında hareketsiz yasayan insanlara karşılık spor yapanların daha fazla şansları vardır. Bu bulgulara bağlı olarak sebebi birkaç etkene bağlı uyarılar dikkate alınmalıdır. Bir olaya baktığımızda karşılaştırma spor yapanlarla yapmayanlar arasındaki diğer faktörleri tahmin etmekte yapılır. Bu tahminlerle sıkça karşılaşılmaz. İnsanların boş zamanlarında veya is hayatlarında seçecekleri aktiviteler ile yaşamlarını daha kaliteli hale getirmeleri mümkündür (Yan, 2007).

2.5.ÜNİVERSİTE VE TEMEL İŞLEVLERİ

Toplumların hayatında en önemli eğitim kurumlarının başında kuşkusuz üniversiteler bulunmaktadır. Üniversite sözünün kökeni latince universitas'dan gelmektedir. Universitas “öğrenci loncası” anlamındadır. Üniversitenin kökeni “bilgilerini paylaşmak ve aktarmak için bir araya gelen bilgiler topluluğu’ndan gelmektedir (Akyüz, 2003).

Velidedeoğlu'na göre (1990) de üniversite sadece bir meslek okulu değildir, bilimsel araştırma merkezidir. Bireylere düşünmeyi, bilimsel bir konu üzerinde kendi başına bir fikir sahibi olmayı öğretir. Gökçe' ye göre (1990) üniversitelerin görevi dünyaya geniş açıdan bakan, özgürlüğünü kazanmasını ve korumasını bilen insan yetiştirmektir. Üniversitenin işlevlerinin belki de en önemlisi üniversitelerin bilimsel düşünme yeteneği ve becerisine sahip bireyler yetiştirmek olmalıdır.

Yükseköğretimin üç önemli amacı bulunmaktadır. Birinci amaç, alt kademelerden belirli bir eğitim alarak gelmiş bulunan öğrencilere, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda, ülkenin bilim politikasına ve toplumun üst düzeyde ve çeşitli kademelerdeki insan gücü gereksinmelerine göre yüksek dereceli mesleki eğitim vermektedir (Köksalan, 1999). Üniversitelerin görevi dünyaya geniş açıdan bakan, özgürlüğünü kazanmasını ve korumasını bilen “insan” yetiştirmektir (Gökçe, 1990). Yükseköğretimin ikinci amacı, ülkeyi ilgilendirenler başta olmak üzere bütün bilimsel, teknik ve kültürel sorunları çözmek için bilimleri genişletip derinleştirecek inceleme ve araştırmalarda bulunmaktır. Üçüncü amaç ise, ülkeyi ilgilendiren her türlü sorunla ilgili olarak tüm yönetim birimlerine danışmanlık yapmaktır (Başer, 1996).

UNESCO'ya (1998) göre toplumdaki değişmelere paralel olarak üniversitenin yeni misyonları ortaya çıkmıştır (Aktaran: Baksan 2000). Bunlar:

*Yoksulluk, açlık, cahillik, sosyal dışlanma, uluslararası ve ulusal alandaki eşitsizlikleri artması gibi ana küresel, bölgesel ve yerel sorunların çözümünde aktif olarak yer almak.

*Özellikle alternatif öneri ve tavsiyeler yaparak sürdürülebilir insani gelişim, insan haklarına evrensel boyutta saygı, kadınlar ve erkekler için eşit haklar, üniversitede ve toplumda adalet ve demokratik prensiplerin uygulanması; uluslar, etnik, dini, kültürel ve diğer gruplar arasında anlayış, şiddet içermeyen ve barış yanlısı bir kültürle entelektüel ve ahlaksal dayanışmayı ilerletmek için bıkıp usanmadan çalışmak.

*Kültürel çeşitliliği koruyup desteklemesi ve kültürler arası anlayış ve uyumun geliştirilmesi ve kültürlerin karşılıklı olarak zenginleşmesi konularında çalışmak

*Öğrencilerin sorumluluk sahibi ve kendini adanmış vatandaşlar olarak yönlendirilmelerini sağlayacak bilgileri, becerileri, tutumları, değerleri ve yetenekleri kavramalarına yardımcı olmak.

* Kendisini değiştirip dönüştürmek, eğitimin farklı seviyeleri ve biçimleriyle bağlarını güçlendirerek herkes için eğitim ve çeşitli açılardan eğitsel sürecin kalitesini yükseltmek ve etkinliğini artırmak. Bu yeni ortaya çıkan misyonların işlevselleştirilmesi diğer lkelerdeki üniversitelerde olduğu gibi ülkemiz niversiteleri için de üzerinde çalışılması gereken durumlardır.

2.6.ÜNİVERSİTE VE AKADEMİK PERSONEL

Üniversitelerde görev yapan kişiler için kullanılan unvanlar, yükseköğretim tarihi incelendiğinde farklı şekillerde karsımıza çıkmıştır. Öğretim elemanı anlamında kullanılan müderris, muallim, muallim muavini gibi sözcüklerin yerini 1933 niversite hareketi ile profesör, doçent, asistan gibi sözcükler almaya başlamıştır (Akyüz,1993). Günümüzde niversitede ve yükseköğretim kuruluşlarında en st derecede olan hocalar “ğretim yesi” olarak tanımlanmaktadır. Profesör sözcüğü kendi alanında “ yeteri kadar nitelikli olma” anlamında kullanılmaktadır (TDK, 1983).

Yükseköğretim 2547 sayılı kanununda ğretim elemanları iki şekilde ifade edilmiştir. Bunlardan, birincisi, ğretim yeleri, ikincisi ise ğretim yardımcılardır. Öğretim yeleri; profesör, doçent, yardımcı doentlerden oluşmaktadır. Öğretim yardımcıları da; yükseköğretim kurumlarında belirli süre için görevlendirilen araştırma görevlileri, okutmanlar, uzmanlar, eğitim-ğretim planlamacıları ile belirli konularda eğitim-ğretim yaptıran ğretim görevlileridir (zdemir, 2003). Üniversitedeki ğretim üyelerinin de iki asli görevi vardır; Bunlardan birincisi öğrencilerine niversite düzeyinde bir şeyler öğretmek, ikincisi ise öğrettiklerini öğrenciler tarafından uygulanabilir veya davranışa dönüştürülebilir beceriler seklinde geliştirmek, kısaca eğitmektir. Öğretim yelerinden eğitimle ilgili olarak, eğitimden bağımsız, bilimsel araştırmalar istenmekte ve beklenmektedir (Kksay, 1997).

Toplumumuzda ğretim yeliği saygın bir meslek olarak görülmektedir. Bununla beraber ğretim yeliği, meslek olmanın ötesinde ayrı bir çekiciliği ve cazibesi vardır. Bunlar; mesai kavramının esnekliği, gezi-araştırma faaliyetleri, fiziksel mekanın mükemmelliği (kampus, ofis, lojman, mükemmel evre düzenlemeleri, gösterişli binalar vb.) akademik yaşamın iyi yönleri, ekonomik gelir, entelektüel yaşam tarzı, sürekli olarak kendini yenileme, idari olarak bağımsız olması, seyahat imkanı, ek is yapma

imkanlarının olması (danışmanlık) ve sürekli olarak okumak ve araştırmak olarak sıralanabilir. Yapılan bir araştırmada Amerikalı öğretim üyelerinin, genel olarak seçtikleri meslekten ve üniversitelerde görev yapmaktan memnundurlar. Bunların %88'i yeniden ise başlamak durumunda olsalar, yine üniversite öğretim üyesi olmayı isteyeceklerini söylemişlerdir (Rosovsky, 2000).

Özdemir'e göre (2003), akademik personelin sorumlu olduğu bazı yükümlülükler şunlardır;

*Bilimsel araştırma ve geleceğin araştırmacılarının yetiştirilmesi iyi bir üniversite ve öğretim üyesinin işlevleri arasında önem arz etmektedir.

*Öğretim üyesi ve öğrenci ilişkileri karşılıklı saygıya dayanmalıdır.

*Üniversitelerin ve öğretim üyelerinin birincil problemi bilimsel veriler ışığında var olan sistemlerin ve söylemlerin alternatifini yaratarak ortaya koyabilmektir.

*Öğretim üyeleri öğretim ve eğitim konusundaki işlevlerini ciddiye alıp geleceğin liderlerini ve meslek erbabını yetiştiren bireylerdir.

*Etkili bir eğitim ve öğretim için uygun pedagojik yaklaşımları uygulayabilme sorumluluğunu taşımalıdır.

*Üniversite ve öğretim üyesinin misyonu denildiğinde, öncelikle zihinsel mesleklerin eğitimi ve bilimsel araştırma akla gelir. Doktor, avukat, ekonomist gibi mesleklere ancak üniversite eğitimi ile girilebilir. Çalışma hayatı sürekli değişim içinde olduğundan dolayı esneklik gereklidir ve bu bağlamda mezunlar, değişen koşullara kendini ayak uydurabilecek bilimsel yöntem yetkinliği ve mesleki bilgi donatılmış olmalıdır ki bunu sağlayacak olanda yine öğretim üyeleridir.

* Eleştirel düşünmeli ve bunu öğretmelidir.

*Öğretim üyeleri için bir topluluğun üyesi olmak açısından sorumluluk getirmektedir. Öğretim üyeleri içinde bulunduğu kurumun kimliğine saygılı olmak, meslektaşlarıyla saygılı ve ikili ilişkiler içerisinde olmak akademik yaşamda ve günlük yaşamda işbirliği yaparak sorumluluk yüklenebilmek öğretim üyelerinin kurumsal rolleri içerisinde sayılabilirler.

BÖLÜM III:YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel analizler ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3.1.ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu araştırma, “açıklayıcı alan araştırmasıdır”. Açıklayıcı alan araştırmaları, durum saptama araştırmalarından biraz daha ileri giderek, durum saptadığı değişkenler arası ilişkileri araştırmaya ve ortaya çıkarmaya çalışmaktadır. Bu çalışmada amaç, araştırma konusu olan boş zaman etkinlikleri ve bu etkinliklerin yapılma sıklıkları ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişki ve değişkenler ile haftalık ortalama MET değeri ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu tür araştırmalara “ilişki arayıcı araştırmalar” da denilmektedir (Kocadaş, 2002).

3.2.ARAŞTIRMANIN EVREN ve ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini 2011-2012 akademik yılında Bitlis Eren Üniversitesi’nde görev yapan 244 akademik personel oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise merkez ve ilçe kampüslerinde görev yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 25 kadın ve 64 erkek olmak üzere toplam 89 akademisyen oluşturmaktadır.

3.3.VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmaya katılan akademisyenlerin yaptıkları boş zaman etkinlikleri ile boş zaman da yaptıkları sportif etkinlikler ve bu etkinlikleri yapma sıklıklarını belirlemek için Tel

(2007)'in "Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği" başlıklı doktora tezinde kullandığı anket formu kullanılmıştır. Bu anket formu 140 sorudan oluşmaktadır. Biz çalışmamızda sadece kendimizle ilgili olan soruları kullanıp diğer soruları anket formunun dışında bıraktık ve bizim anket formumuz toplam 70 sorudan oluştu.

Araştırmaya katılan akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için de Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) kullanılmıştır. UFAA kısa form ve uzun form olmak üzere iki form yapısına sahiptir. Kısa form yapısı telefonla anket uygulaması için tasarlanmıştır ve 7 sorudan oluşmaktadır. Uzun form ise yüz yüze anket uygulamaları için geliştirilmiştir ve toplam 27 sorudan oluşmaktadır (Craig ve diğerleri, 2003). Bu çalışma da UFAA uzun form kullanılmıştır (Konumuzun dışında kalan 6 soru anket formundan çıkarılmıştır). Uluslararası geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Craig ve diğerleri tarafından yapılan bu anket için Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öztürk tarafından üniversite öğrencilerine yapılmıştır (Öztürk, 2005). Bu anket, oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır (Craig ve diğerleri, 2003).

3.4.İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 15.0 for Windows paket programı kullanılmıştır. Veriler analiz edilmeden önce elde edilen verilerin güvenilirliği için iç tutarlılık kat sayısına (Cronbach's Alpha) bakılmıştır. Alfa katsayısı, toplam puanlar üzerine kurulu Likert tipi bir ölçeğin güvenilirliğinin hesaplanmasında sıklıkla kullanılır (Alpar, 2006). Kullandığımız ölçekte, boş zamanlarda yapılan etkinlik türleri alt boyutuna ait alfa değeri .704, boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri alt boyutuna ait alfa değeri .713, boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentiler alt boyutuna ait alfa değeri .736, boş zaman ve spor alt boyutuna ait alfa değeri .926, spor yapma amacı alt boyutuna ait alfa değeri .822, ölçeğin geneline ait alfa değeri de .895 olarak bulunmuştur.

Alfa (α) katsayısına bağlı olarak ölçeğin güvenilirliği aşağıdaki gibi yorumlanır:

- $0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir,

- $0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçeğin güvenilirliği düşük,
- $0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise ölçek oldukça güvenilir ve
- $0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir. (Tavşancıl, 2002; Alpar, 2001).

Kullandığımız ölçeğin geneline ait alfa değeri $.822 > \alpha$ olduğu için kullandığımız ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu söyleyebiliriz. Araştırmamızda kullanacağımız temel istatistiksel analizleri belirlemeden önce verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığına One-Sample Kolmogorov-Smirnov test kullanılarak bakıldı. Verilerin normal dağılıma uymaması durumunda parametrik testler kullanılamaz ve bunların yerine parametrik olmayan testler kullanılır (Yılmaz ve Yılmaz, 2005). Bizim kullandığımız boş zaman ölçeği ve UFAA'dan elde ettiğimiz verilerin tamamı için One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test'inde Asymp. Sig. (2-tailed) değeri $p < 0,05$ olarak bulunmuştur. Bulunan "P" değeri 0,05'den küçük ise incelenen dağılımın normal dağılım göstermediği söylenir (Alpar, 2006). Bu bilgiye dayanarak boş zaman ölçeği ve UFAA'dan elde ettiğimiz verilerin normal dağılıma uymadığını söyleyebiliriz. Verilerimiz normal dağılıma uymadığı için parametrik olmayan istatistiksel analiz yöntemlerinden Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis varyans analizi ve Ki-Kare (X^2) analizi ve frekans analizlerini istatistiksel analiz yöntemi olarak kullandık. Araştırmamızda cinsiyete göre boş zaman etkinlikleri ve bu etkinliklerin yapılma sıklıkları, boş zaman ve spor etkinlikleri ve bu etkinliklerin yapılma sıklıkları, boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri, spora ilgi durumu ve spor yapma amaçlarını karşılaştırmak, bunun yanında cinsiyet, gönüllü iş durumu ve idari görev olması durumlarına göre haftalık ortalama MET değerlerini karşılaştırmak için Mann-Whitney U testi kullanıldı. İki ortalama arasındaki farkın anlamlılık testinde varsayımlardan bir ya da daha fazlasının yerine gelmediği durumlarda kullanılabilecek parametrik olmayan testler arasında en güçlüsü Mann-Whitney U testidir. Denek sayılarının az veya varyansların homojen olmadığı ya da grupların normal dağılmadığı vb koşullarda Mann-Whitney U testi iki grubu karşılaştırmak için kullanılabilir (Alpar, 2006). Araştırmamızda yaş grupları, aylık ortalama gelir, haftalık verilen ortalama ders saati, medeni durum, uzmanlık alanları ve akademik unvana göre boş zaman etkinlikleri ve bu etkinliklere katılma sıklıkları karşılaştırmak, ayrıca yaş grupları, hizmet yılı ve uzmanlık alanına göre haftalık ortalama MET değerlerini karşılaştırmak için Kruskal-

Wallis varyans analizi kullanıldı. Yaş grupları, medeni durum, haftalık girilen ders saati ve uzmanlık alanlarına göre boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri, boş zaman etkinliklerini gerçekleştirmek için üniversiteden beklentiler, spora ilgi durumu ve spor yapma amaçlarını karşılaştırmak için de Kruskal-Wallis varyans analizi kullanıldı. Kruskal-Wallis varyans analizi, tek yönlü varyans analizinin parametrik olmayan karşılığıdır. Denek sayılarının az veya varyansların homojen olmadığı ya da grupların normal dağılmadığı vb koşullarda üç veya daha grubu karşılaştırmak için Kruskal-Wallis varyans analizi kullanılır (Alpar, 2006). Aylık ortalama gelir ile boş zaman etkinliklerine harcanan yıllık ortalama para miktarı, yaş grupları, cinsiyet, hizmet yılı, uzmanlık alanı, gönüllü iş durumu ve idari görev olması durumu ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için Ki Kare (X^2) analizi kullanılmıştır. X^2 analizi uyumluluk seviyesi testi, ilişkilerin var olup olmadığının testi ve iki değişkenin bir birinden bağımsız olup olmadıklarını test etmek için kullanılır. Esasen X^2 testi sadece ilişkilerin tespitinde değil, değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde de kullanılmaktadır. X^2 testi iki değişken arasında sistematik bir ilişkinin olup olmadığını belirlemeye yardımcı olur (Altunışık ve ark, 2007). Demografik bilgilerin yüzdelik dağılımlarını belirlemek için de frekans analizi yapılmıştır.

BÖLÜM IV:BULGULAR

Tablo 1.Akademisyenlerin cinsiyetlerinin yüzdelik dağılımları

Değişken	f	%
Kadın	25	28,1
Erkek	64	71,9
Toplam	89	100,0

Araştırmaya katılanların %28.1'i kadın, %71.9'u da erkek akademisyenlerdir.

Tablo 2. Akademisyenlerin yaşlarının yüzdelik dağılımları

Değişken	f	%
20-25	6	6,7
26-30	16	18,0
31-35	35	39,3
36-40	17	19,1
41-45	12	13,5
46 ve üzeri	3	3,4
Toplam	89	100,0

Araştırmaya katılan akademisyenlerin %6,7'si 20-25 yaş, %18'i 26-30 yaş, %39,3'ü 31-35 yaş, %19,1'i 36-40 yaş, %13,5'i 41-45 yaş, %3,4'ü de 46 ve üzeri yaş grubundadır.

Tablo 3. Akademisyenlerin medeni durumlarının yüzdelik dağılımları

Değişken	f	%
Evli	55	61,8
Bekar	32	36,0
Boşanmış	2	2,2
Toplam	89	100,0

Araştırmaya katılanların %61,8'i evli, %36'sı bekar, %2,2'si de boşanmış akademisyenlerdir.

Tablo 4. Akademisyenlerin çocuk sayılarının yüzdelik dağılımları

Değişken	f	%
Yok	16	28,6
1-2	28	50,0
3 ve üzeri	12	21,4
Toplam	56	100,0

Araştırmaya katılan evli ya da boşanmış akademisyenlerin %28,6'sı çocuk sahibi değildir. Bu akademisyenlerin %50'si 1-2 çocuk sahibi iken, %21,4'ü 3 ve üzeri sayı da çocuk sahibidir.

Tablo 5. Akademisyenlerin eşlerinin eğitim durumlarının yüzdelik dağılımları

Değişken	f	%
İlköğretim	3	5,5
Lise	15	27,3
Üniversite	30	54,5
Diğer	7	12,7
Toplam	55	100,0

Araştırmaya katılan evli akademisyenlerin %5,5'inin eşi ilköğretim, %27,3'ünün eşi lise, %54,5'inin eşi üniversite mezunudur. %12,7'si de diğer eğitim seviyelerinden mezun olmuştur.

Tablo 6. Araştırmaya katılana akademisyenlerin akademik unvanlarının yüzdelik dağılımları

Değişken	f	%
Yrd.Doç.Dr	21	23,6
Öğr.Grv	44	49,4
Okutman	7	7,9
Arş.Grv	17	19,1
Toplam	89	100,0

Araştırmaya katılan akademisyenlerin %23,6'sı Yrd.Doç.Dr, %49,4'ü Öğr.Grv, %7,9'u Okutman, %19,1'i de Arş.Grv akademik unvanına sahiptir.

Tablo 7. Akademisyenlerin aylık toplam gelirlerinin yüzdelik dağılımları

Değişken	f	%
2000-2999 tl arası	38	42,7
3000-3999 tl arası	35	39,3
4000 tl ve üzeri	16	18,0
Toplam	89	100,0

Araştırmaya katılan akademisyenlerin %42,7'si ortalama 2000-2999 tl arası gelire, %39,3'ü 3000-3999 tl arası gelire, %18'i de 4000 tl ve üzeri gelire sahiptir.

Tablo 8. Akademisyenlerin uzmanlık alanlarının yüzdelik dağılımları

Değişken	f	%
Sağlık Bilimleri	11	12,4
Sosyal Bilimler	41	46,1
Fen Bilimleri	37	41,6
Toplam	89	100,0

Araştırmaya katılanların %12,4'ü sağlık bilimleri uzmanlık alanında, %46,1'i sosyal bilimleri uzmanlık alanında, %41,6'sı da fen bilimleri uzmanlık alanındadır.

Tablo 9. Akademisyenlerin akademik yaşlarının yüzdelik dağılımları

Değişken	f	%
1-5 yıl	64	71,9
6-10 yıl	4	4,5
11-15 yıl	10	11,2
16-20 yıl	11	12,4
Toplam	89	100,0

Araştırmaya katılanların %71,9'u 1-5 yıldır, %4,5'i 6-10 yıldır, %11,2'si 11-15 yıldır, %12,4'ü de 16-20 yıldır akademisyenlik yapmaktadır.

Tablo 10. Akademisyenlerin haftalık verdikleri ortalama ders saatlerinin yüzdelik dağılımları

Değişken	f	%
0-10 saat	35	39,3
11-20 saat	24	27,0
21-30 saat	19	21,3
31 ve üzeri saat	11	12,4
Toplam	89	100,0

Araştırmaya katılanların %39,3'ü 10 saate kadar, %27'si 11-20 saate kadar, %21,3'ü 21-30 saate kadar, %12,4'ü 31 ve daha fazla saate kadar haftalık ders vermektedirler.

Tablo 11. Akademisyenlerin idari görevi olması durumunun yüzdelik dağılımları

Değişken	f	%
Var	34	38,2
Yok	55	61,8
Toplam	89	100,0

Araştırmaya katılanların %38,2'sinin idari görevi bulunurken, %61,8'inin idari görevi bulunmamaktadır.

Tablo 12. Akademisyenlerin doğum yerlerinin yüzdelik dağılımları

Değişken	f	%
Büyükşehir	13	14,6
İl	38	42,7
İlçe	27	30,3
Köy	11	12,4
Toplam	89	100,0

Araştırmaya katılanların %14,6'sı büyük şehir de, %42,7'si il de, %30,3'ü ilçe de, %12,4'ü de köy de doğmuştur.

Tablo 13. Akademisyenlerin ikametgah yerlerinin yüzdelik dağılımları

Değişken	f	%
Kira	42	47,2
Mülk	19	21,3
Lojman	28	31,5
Toplam	89	100,0

Araştırmaya katılanların %47,2'si kira da, %21,3'ü kendi mülkünde, %31,5'i de lojman da ikamet etmektedir.

Tablo 14. Akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine harcadıkları yıllık ortalama para miktarının yüzdelik dağılımları

Değişken	f	%
499 ve altı	12	13,5
500-1000	44	49,4
1000-1500	12	13,5
1500-2000	5	5,6
2000-2500	5	5,6
2500 ve üzeri	11	12,4
Toplam	89	100,0

Boş zaman etkinliklerine araştırmaya katılanların %13,5'i 499 tl ve altı, %49,4'ü 500-1000 tl arası, %13,5'i 1000-1500 tl arası, %5,6'sı 1500-2000 tl arası, %5,6 2000-2500 tl arası, %12,4'ü de 2500 tl ve üzeri para harcamaktadır.

Tablo 15. Akademisyenlerin görev yaptıkları birimlerin yüzdelik dağılımları

Değişken	f	%
Adilcevaz M.Y.O.	5	5,6
Ahlat M.Y.O.	8	9,0
Besyo	2	2,2
Fen-Edebiyat Fakültesi	27	30,3
Hizan M.Y.O.	5	5,6
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	1	1,1
Kanık Turizm ve Otelcilik Y.O.	1	1,1
Mühendislik-Mimarlık Fakültesi	11	12,4
Sağlık Hizmetleri M.Y.O.	7	7,9
Sağlık Y.O.	5	5,6
Sosyal Bilimleri M.Y.O.	2	2,2
Tatvan M.Y.O.	11	12,4
Teknik Bilimleri M.Y.O.	4	4,5
Toplam	89	100,0

Araştırmaya 13 farklı birimden katılım olmuştur. En fazla katılım Fen-Edebiyat Fakültesi, Mühendislik-Mimarlık Fakültesi ve Tatvan Meslek Yüksek Okulu'ndan olmuştur. En az katılım ise İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ile Kanık Turizm ve Otelcilik Yüksek Okulu'ndan olmuştur.

Tablo 16. Akademisyenlerin gönüllü iş yapma durumlarının yüzdelik dağılımları

Değişken	f	%
Var	55	61,8
Yok	34	38,2
Toplam	89	100,0

Araştırmaya katılanların %61,8'i gönüllü olarak bir iş yaparken, %38,2'si gönüllü olarak herhangi bir iş yapmamaktadır.

Tablo 17. Akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları etkinlik türleri ve bu etkinlikleri yapma sıklıkları

Boş zamanlarda yaptığınız etkinlik türleri ve sıklıkları nelerdir	N	X	Ss
Hiçbir şeyle uğraşmam, dinlenirim	89	2,38	,898
Kitap, gazete, dergi okurum	89	3,87	,815
Müzik dinlerim, müzik aleti çalarım	89	3,17	,968
Tv. video, vcd izlerim	89	3,54	,854
Sinema ve tiyatroya giderim	89	2,79	,872
Çarşı, pazar, gezerim, alışveriş yaparım	89	3,13	,855
Spor yaparım/ Spor yarışmalarını izlerim	89	3,10	1,056
Sosyal, kültürel, faaliyetlere katılırım	89	3,22	,926
Ailem ve çocuklarımla ilgilenirim	89	3,70	1,191
Komşulara veya akrabalarıma giderim	89	2,74	,833
Arkadaşlarla sohbet ederim/ gezerim	89	3,63	,817
Kahvehane veya kafeterya ya giderim	89	2,46	1,088
Bar, gazino, birahane vb. giderim	89	1,36	,644
Hobilerimle ilgilenirim	89	3,24	1,023
İnternet'ten yararlanırım(chat,oyun, hobi)	89	3,13	1,099
Ava giderim (kara ve su avı)	89	1,38	,873

Araştırmaya katılan akademik personelinin boş zamanlarında yaptıkları etkinlik türleri ve bu etkinliklere katılma sıklıklarını incelediğimiz zaman; Araştırmaya katılan akademisyenler tarafından bar, gazino, birahane vb. gitmek ve ava gitmek neredeyse hiç tercih edilmemektedir. Hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenmek ile kahvehane veya kafeterya ya gitmek nadiren tercih edilmektedir. Müzik dinlemek veya müzik aleti çalmak, sinema ve tiyatroya gitmek, çarşı-Pazar gezip alışveriş yapmak, spor yapmak ya da spor yarışmalarını izlemek, komşulara veya akrabalara gitmek, hobiler ile ilgilenmek ve internetten yararlanmak (chat, oyun, hobi) ara sıra tercih edilmektedir. Kitap, gazete ve dergi okumak, tv, video ve vcd izlemek, aile ve çocuklarla ilgilenmek ile arkadaşlarla sohbet edip gezmek sıklıkla tercih edilmektedir. Görüldüğü üzere araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları etkinlik türleri ve bu etkinlikleri yapma sıklıkları farklıdır.

Tablo 18. Akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri

Boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri	N	X	Ss
Boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması	89	2,61	1,164
Ne yapabileceğimi bilmiyorum	89	2,24	1,138
Faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim	89	2,38	1,153
Boş zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok	89	2,20	1,226
Bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor	89	2,69	1,370
Tesis, araç - gereç yeterli değil	89	3,55	1,206
Programlar bana uymuyor	89	2,98	1,279
Boş zamanım olmuyor	89	2,65	1,315

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine katılmama nedenlerini incelediğimiz zaman; Akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine katılmamasındaki en büyük neden tesis ve araç-gereç'in yetersiz olması. "Boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması, akademisyenlerin bulunduğu çevrenin faaliyetlere katılmaya engel olması, programların akademisyenlere uymaması ve akademisyenlerin boş zamanlarının olmaması" da akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine katılmamalarındaki önemli nedenler arasındadır. Akademisyenlerin ne yapacaklarını bilmemeleri, faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklerinin olmaması, boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının olmaması ise akademisyenlerin spor yapmamalarındaki en önemsiz nedenlerdir. Tablo 18'e göre araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine katılmama nedenlerinin farklı olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 19. Akademisyenlerin boş zamanlarını değerlendirmek için üniversitelerden beklentileri

Boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentiler	N	X	Ss
Sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi	89	4,37	,789
Sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi	89	4,42	,736
Çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi	89	4,31	,847
Satranç, bilardo, iskambil gibi oyun oynanacak yerlerin açılması ve yaygınlaştırılması	89	3,99	1,133
Kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (Piknik, gezi vb.)	89	4,11	1,071
Öğrencilerinizle ders dışı zamanlarda da, bilimsel, sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerde bulunmayı uygun görüyor musunuz?	89	4,08	1,160

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentilerini incelediğimiz zaman; “üniversitenin sportif faaliyetlerin organizasyonunu desteklemesi, sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi ile çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale gelmesi“ beklentileri üniversiteden en büyük beklentilerdir. Diğer amaçlar kadar yüksek oranlarda olmasa da “satranç, bilardo, iskambil gibi oyun oynanacak yerlerin açılması ve yaygınlaştırılması ile kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (piknik, gezi vb.)” beklentileri de önemli beklentilerdir. Ayrıca akademisyenler öğrencileri ile ders dışı zamanlarda bilimsel, sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerde bulunmayı uygun görmektedirler. Araştırmaya katılan akademisyenlerin bazı konularda beklentileri yüksek iken, bazı konularda daha düşük beklentilere sahiptir. Tablo 19’a göre araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentilerinin farklı olduğunu söyleyebilir.

Tablo 20. Akademisyenlerin aylık ortalama gelir düzeyine göre boş zaman etkinlikleri için harcadıkları yıllık ortalama para miktarlarını gösteren Ki-Kare tablosu

Değişkenler	Aylık Gelir			Toplam	Chi-Square
	2000-2999	3000-3999	4000+		
499 ve altı	6	5	1	12	X ² =4,014 df=10 p=,947
500-1000	18	19	7	44	
1000-1500	4	5	3	12	
1500-2000	3	1	1	5	
2000-2500	3	1	1	5	
2500 ve üzeri	4	4	3	11	
Toplam	38	35	16	89	

Araştırmaya katılan akademisyenlerin büyük çoğunluğu serbest zaman etkinlikleri için yıllık ortalama 500-1000 tl arası para harcamaktadırlar. Aylık ortalama gelir düzeyinin az yada fazla olmasının serbest zaman etkinlikleri için harcanan yıllık ortalama para miktarına bir etkisi bulunmamaktadır. Tablo 20'ye göre araştırmaya katılan akademisyenlerin aylık ortalama gelirleri ile serbest zaman etkinliklerine harcadıkları yıllık ortalama para miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 21. Akademisyenlerin spora ilgi durumu

Spora ilgi durumunuz	N	X	Ss
Spor yapıyorum	89	3,29	1,014
İzliyorum (TV, Salon ve Stadyum)	89	3,21	1,060

Araştırmaya katılan akademisyenlerin spora ilgi durumlarını incelediğimiz zaman; araştırmaya katılan akademisyenler ara sıra spor yapmakta ve spor ile ilgili aktiviteleri izlemektedirler.

Tablo 22. Akademisyenlerin spor yapma amaçları

Spor yapma amacınız nedir	N	X	Ss
Sağlığımı koruma isteğimden	89	4,42	,837
Sporu hayattan zevk alma aracı görmem	89	3,74	1,211
Alışkanlık haline gelmesi	89	3,55	1,023
Boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması	89	3,87	1,057
Yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması	89	2,74	1,230
Çevremde sporla ilgilenen insanların var olması	89	2,98	1,234
Sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancım	89	3,80	1,150
Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan	89	3,63	1,291
Sporu sevdiğimden	89	4,21	,971

Araştırmaya katılan akademisyenlerin spor yapma amaçlarını incelediğimiz zaman; akademisyenlerin spor yapmalarında en büyük amaçlar sağlıklarını koruma istekleri ve

sporu sevmeleri'dir. Akademisyenlerin sporu hayattan zevk alma aracı olarak görmeleri, sporu alışkanlık haline getirmeleri, sporun boş zamanları değerlendirmek için iyi bir araç olduğunu düşünmeleri, sporun çalışma verimliliğini artırdığına olan inançları ve sporun zararlı alışkanlıklardan uzak tutması da akademisyenlerin spor yapma amaçları arasında önemli yer tutmaktadır. Sporun yeni arkadaşlar edinebilmek için iyi bir araç olması ve akademisyenlerin çevresinde spor yapan insanların bulunması da akademisyenleri spor yapmaya yönelten etmenlerdir. Ancak bu etmenler akademisyenleri spora yönelten etmenler arasında önemli bir yer tutmamaktadır. Tablo 22'ye göre araştırmaya katılan akademisyenlerin spor yapma amaçlarının farklı olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 23. Akademisyenlerin kullandıkları spor alanları ve bu alanları kullanma sıklıkları

Sporu nerede yaparsınız	N	X	Ss
Evde	89	2,72	1,270
Üniversitenin spor tesislerinde	89	1,62	1,028
Özel spor tesislerinde	89	2,56	1,430
G.H.S.İl Müd. ve kulüp tesislerinde	89	1,80	1,160
Doğada	89	3,39	1,221

Araştırmaya katılan akademisyenler üniversite spor tesislerinde neredeyse hiç spor yapmamaktadır. Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü ve kulüp tesislerinde ile özel spor tesislerinde nadiren spor yapmakta iken, evde ara sıra spor yapmaktadır. Araştırmaya katılan akademisyenler doğa da ise sıklıkla spor yapmaktadırlar. Tablo 23'e göre araştırmaya katılan akademisyenlerin farklı spor alanlarını farklı sıklıklarda kullandığını, kısacası akademisyenlerin spor alanlarını kullanma sıklıklarının farklı olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 24. Akademisyenlerin boş zamanlarında yaptıkları sportif etkinlikler ve bu etkinlikleri yapma sıklıkları

Boş zamanlarda yaptığınız spor etkinlikleri nelerdir	N	X	Ss
Yürüyüş	89	3,65	1,088
Futbol	89	2,46	1,332
Yüzme	89	2,46	1,139
Raket sporları	89	1,94	1,037
Açık alanlarda koşular	89	2,15	1,103
Voleybol	89	1,88	1,075
Basketbol	89	1,73	1,063
Jimnastik, Aerobik (step)	89	1,74	1,103
Bisiklet	89	1,92	1,014
Halk oyunları/ Modern Danslar	89	1,73	1,136
Uzakdoğu sporları	89	1,39	,861
Avcılık/ Atıcılık	89	1,52	1,056
Vücut geliştirme	89	1,47	,943
Kayak	89	1,75	1,180
Bowling	89	2,06	1,190
Dağcılık/ Kampçılık	89	1,65	,978
Kürek/ Yelken	89	1,36	,920
Binicilik	89	1,29	,829

Araştırmaya katılan akademisyenler basketbol, jimnastik-aerobik step, halk oyunları-modern danslar, Uzakdoğu sporları, avcılık-atıcılık, vücut geliştirme, kayak, dağcılık-kampçılık, kürek-yelken ve binicilik sportif etkinliklerini neredeyse hiç yapmamakta, futbol, yüzme, raket sporları, açık alanda koşular, voleybol, bisiklet ve bowling sportif aktivitelerini nadiren, yürüyüş sportif aktivitesini de sıklıkla yapmaktadır. Tablo 24'e göre araştırmaya katılan akademisyenlerin farklı sportif aktiviteleri farklı sıklıklarda yaptıklarını, kısacası akademisyenlerin sportif aktiviteleri yapma sıklıkları arasında fark olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 25. Akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları etkinlik türleri ve bu etkinlik türlerini yapma sıklıklarının cinsiyete göre karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U tablosu

Boş zamanlarda yaptığınız etkinlik türleri ve sıklıkları nelerdir	Cinsiyet	N	X	Ss	Mann-Whitney U	Z	P
Hiçbir şeyle uğraşmam, dinlenirim	Kadın	25	2,56	0,87	19,5	-2,230	,026*
	Erkek	64	2,31	0,91			
Kitap, gazete, dergi okurum	Kadın	25	4	0,71	43	-0,409	,683
	Erkek	64	3,81	0,85			
Müzik dinlerim, müzik aleti çalarım	Kadın	25	3,64	0,95	36,5	-0,895	,371
	Erkek	64	2,98	0,92			
Tv. video, vcd izlerim	Kadın	25	3,64	0,76	30	-1,395	,163
	Erkek	64	3,50	0,89			
Sinema ve tiyatroya giderim	Kadın	25	3,04	0,79	44	-0,310	,757
	Erkek	64	2,69	0,89			
Çarşı, pazar, gezerim, alışveriş yaparım	Kadın	25	3,24	0,78	43,5	-0,351	,726
	Erkek	64	3,09	0,89			
Spor yaparım/ Spor yarışmalarını izlerim	Kadın	25	2,76	1,01	45	-0,238	,812
	Erkek	64	3,23	1,05			
Sosyal, kültürel, faaliyetlere katılırım	Kadın	25	3,2	0,91	47	-0,079	,937
	Erkek	64	3,23	0,94			
Ailem ve çocuklarımla ilgilenirim	Kadın	25	3,32	1,22	41	-0,529	,597
	Erkek	64	3,84	1,16			
Komşulara veya akrabalarımın giderim	Kadın	25	2,68	0,69	46	-0,159	,874
	Erkek	64	2,77	0,89			
Arkadaşlarla sohbet ederim/ gezerim	Kadın	25	3,52	0,77	34	-1,124	,261
	Erkek	64	3,67	0,84			
Kahvehane veya kafeteryaya giderim	Kadın	25	2,84	0,90	31,5	-1,317	,188
	Erkek	64	2,31	1,13			
Bar, gazino, birahane vb. giderim	Kadın	25	1,48	0,71	40,5	-0,711	,477
	Erkek	64	1,31	0,61			
Hobilerimle ilgilenirim	Kadın	25	3,28	0,94	42	-0,467	,640
	Erkek	64	3,22	1,06			
İnternet'ten yararlanırım (chat,oyun, hobi)	Kadın	25	3,4	1,12	34	-1,060	,289
	Erkek	64	3,03	1,08			
Ava giderim (kara ve su avı)	Kadın	25	1,16	0,80	42	-0,886	,375
	Erkek	64	1,47	0,89			

*p<0,05

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları etkinlik türleri ve bunları yapma sıklıklarını cinsiyetlere göre incelediğimiz zaman; boş zamanlarında kadınlar ara sıra, erkekler ise nadiren hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenmeyi tercih etmektedir. Kitap, gazete ve dergi okuma etkinliğini hem kadınlar hem de erkekler sıklıkla yapmaktadır. Müzik dinleme ve müzik aleti çalma etkinliğini kadınlar sıklıkla, erkekler ise ara sıra yapmaktadır. Tv, video ve vcd izleme etkinliğini hem kadınlar hem

de erkekler sıklıkla yaparken, sinema ve tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, spor yapma-spor yarışmalarını izleme ve sosyal, kültürel faaliyetlere katılma etkinliklerini hem kadınlar hem de erkekler ara sıra yapmaktadır. Boş zamanlarında kadınlar ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme etkinliğini ara sıra yaparken, erkekler bu etkinliği sıklıkla yapmaktadır. Komşulara ve akrabalara gitme etkinliğini hem kadınlar hem de erkekler ara sıra yapmaktadır. Arkadaşlarla sohbet etme-gezme etkinliğini hem kadınlar hem de erkekler sıklıkla yapmaktadır. Kahvehane veya kafeterya ya gitme etkinliğini kadınlar ara sıra yaparken, erkekler nadiren yapmaktadır. Bar, gazino vb yerlere gitme ve ava gitme etkinliklerini de hem kadınlar hem de erkekler neredeyse hiç yapmamaktadır. Hobileri ile ilgilenme etkinliğini hem kadınlar hem de erkekler ara sıra yaparken, internetten yararlanma etkinliğini kadınlar sıklıkla, erkekler ise ara sıra yapmaktadır. Kadınlar ve erkeklerin boş zamanlarında yaptıkları boş zaman etkinliklerinin bir kısmına katılma sıklıkları arasında benzerlik bulunurken, bir kısım etkinliği yapma sıklıkları arasında farklılıklar vardır. Kadınlar ve erkeklerin boş zaman etkinliklerinden sadece “hiçbir şeyler uğraşmayıp dinlenmek” etkinliğini yapma sıklıkları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). Diğer etkinlikleri yapma sıklıkları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 26. Akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları etkinlik türleri ve bu etkinlik türlerini yapma sıklıklarının yaşa göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Boş zamanlarda yaptığınız etkinlik türleri ve sıklıkları nelerdir	Yaş grupları	N	X	Ss	Chi-Square	P
Hiçbir şeyle uğraşmam, dinlenirim	20-29	22	2,77	0,97	6,267	,044*
	30-39	52	2,21	0,82		
	40+	15	2,40	0,91		
Kitap, gazete, dergi okurum	20-29	22	3,91	0,68	4,775	,092
	30-39	52	3,73	0,84		
	40+	15	4,27	0,80		
Müzik dinlerim, müzik aleti çalarım	20-29	22	3,36	1,00	4,261	,119
	30-39	52	3,21	0,98		
	40+	15	2,73	0,80		
Tv. video, vcd izlerim	20-29	22	3,50	0,96	1,734	,420
	30-39	52	3,48	0,85		
	40+	15	3,80	0,68		
Sinema ve tiyatroya giderim	20-29	22	3,00	1,02	1,971	,373
	30-39	52	2,73	0,79		
	40+	15	2,67	0,90		
Çarşı, pazar, gezerim, alışveriş yaparım	20-29	22	3,09	0,87	0,214	,898
	30-39	52	3,17	0,90		
	40+	15	3,07	0,70		
Spor yaparım/ Spor yarışmalarını izlerim	20-29	22	2,73	0,98	5,385	,068
	30-39	52	3,15	1,09		
	40+	15	3,47	0,92		
Sosyal, kültürel, faaliyetlere katılırım	20-29	22	3,27	0,88	0,543	,762
	30-39	52	3,17	0,96		
	40+	15	3,33	0,90		
Ailem ve çocuklarımla ilgilenirim	20-29	22	3,05	1,50	8,743	,013*
	30-39	52	3,79	1,05		
	40+	15	4,33	0,62		
Komşulara veya akrabalarıma giderim	20-29	22	2,55	0,80	8,307	,016*
	30-39	52	2,67	0,83		
	40+	15	3,27	0,70		
Arkadaşlarla sohbet ederim/ gezerim	20-29	22	3,41	0,80	2,588	,274
	30-39	52	3,69	0,90		
	40+	15	3,73	0,46		
Kahvehane veya kafeterya ya giderim	20-29	22	2,41	1,05	0,777	,678
	30-39	52	2,42	1,09		
	40+	15	2,67	1,18		
Bar, gazino, birahane vb. giderim	20-29	22	1,32	0,57	1,276	,528
	30-39	52	1,40	0,66		
	40+	15	1,27	0,70		
Hobilerimle ilgilenirim	20-29	22	3,45	0,91	1,770	,413
	30-39	52	3,21	1,09		
	40+	15	3,00	0,93		
İnternet'ten yararlanırım(chat,oyun, hobi)	20-29	22	3,18	1,30	0,348	,840
	30-39	52	3,17	1,04		
	40+	15	2,93	1,03		
Ava giderim (kara ve su avı)	20-29	22	1,23	0,87	4,026	,134
	30-39	52	1,50	0,94		
	40+	15	1,20	0,56		

*p<0,05

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları etkinlik türleri ve sıklıklarını yaş gruplarına göre incelediğimiz zaman; 20-29 yaş grubundaki

akademisyenler bar, gazino, birahane vb yerlere gitme ve ava gitme etkinliklerini neredeyse hiç yapmamaktadırlar. Komşulara veya akrabalara gitme, kahvehane veya kafeterya ya gitme etkinliklerini nadiren, hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme, müzik dinleme yada müzik aleti çalma, sinema ve tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma, ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme ile internetten yararlanma (chat, oyun, hobi) etkinliklerini ara sıra yapmaktadır. Kitap, gazete ve dergi okuma, tv, video veya vcd izleme, arkadaşlarla sohbet etme-gezme ve hobileri ile ilgilenme etkinlikleri de sıklıkla yapmaktadırlar., 30-39 yaş grubundaki akademisyenler de gazino, birahane vb yerlere gitme ve ava gitme etkinliklerini neredeyse hiç yapmamaktadırlar. Hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme ile kahvehane veya kafeterya ya gitme etkinliklerini nadiren yapmaktadırlar. Müzik dinleme ve müzik aleti çalma, sinema ve tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, spor yapma yada spor yarışmalarını izleme, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma, ailesi ve çocuklarıyla vakit geçirme, komşularına veya akrabalarına gitme, hobileriyle ilgilenme ve internetten yararlanma (chat, oyun, hobi) etkinliklerini ise ara sıra yapmaktadırlar. Kitap, gazete ve dergi okuma, tv, video veya vcd izleme ile arkadaşlarla sohbet etme ve gezme etkinliklerini sıklıkla yapmaktadırlar. 40 ve üzeri yaş grubundaki akademisyenler de diğerleri gibi gazino, birahane vb yerlere gitme ve ava gitme etkinliklerini neredeyse hiç yapmamaktadırlar. Hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme ile kahvehane veya kafeterya ya gitme etkinliklerini nadiren yapmaktadırlar. Müzik dinleme veya müzik aleti çalma, sinema ve tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma, komşuları veya akrabaları ziyaret etme, hobileri ile ilgilenme ve internetten yararlanma (chat, oyun, hobi) etkinliklerini nadiren, tv, video veya vcd izleme, spor yapma veya spor yarışmalarını izleme ile arkadaşlarla sohbet etme etkinliklerini de sıklıkla yapmaktadırlar. Kitap, gazete ve dergi okuma ile ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme etkinliklerini de neredeyse her zaman yapmaktadırlar. Yaş gruplarına göre boş zaman etkinlik türlerini yapma sıklıkları arasında farklılıklar vardır. Bu farklılıklardan “hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme, aile ve çocuklarla ilgilenme ile komşu ve akrabaları ziyarete gitme” etkinlikleri arasında farklılıklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). Diğer etkinlikleri yapma sıklıkları arasında da farklılıklar vardır ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 27. Akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları etkinlik türleri ve bu etkinlik türlerini yapma sıklıklarının ekonomik gelir durumuna göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Boş zamanlarda yaptığınız etkinlik türleri ve sıklıkları nelerdir	Gelir düzeyi	N	X	Ss	Chi-Square	P
Hiçbir şeyle uğraşmam, dinlenirim	2000-2999	38	2,47	0,98	2,778	,249
	3000-3999	35	2,20	0,83		
	4000+	16	2,56	0,81		
Kitap, gazete, dergi okurum	2000-2999	38	3,89	0,73	0,108	,947
	3000-3999	35	3,86	0,73		
	4000+	16	3,81	1,17		
Müzik dinlerim, müzik aleti çalarım	2000-2999	38	3,37	1,13	4,370	,112
	3000-3999	35	3,11	0,76		
	4000+	16	2,81	0,91		
Tv. video, vcd izlerim	2000-2999	38	3,63	0,91	5,583	,061
	3000-3999	35	3,29	0,79		
	4000+	16	3,88	0,72		
Sinema ve tiyatroya giderim	2000-2999	38	2,71	0,90	0,808	,668
	3000-3999	35	2,80	0,80		
	4000+	16	2,94	1,00		
Çarşı, pazar, gezerim, alışveriş yaparım	2000-2999	38	3,21	0,91	1,280	,527
	3000-3999	35	3,00	0,64		
	4000+	16	3,25	1,13		
Spor yaparım/ Spor yarışmalarını izlerim	2000-2999	38	2,79	1,09	8,718	,013*
	3000-3999	35	3,17	0,75		
	4000+	16	3,69	1,30		
Sosyal, kültürel, faaliyetlere katılırım	2000-2999	38	3,26	1,00	1,071	,585
	3000-3999	35	3,26	0,74		
	4000+	16	3,06	1,12		
Ailem ve çocuklarımla ilgilenirim	2000-2999	38	3,50	1,31	2,254	,324
	3000-3999	35	3,71	1,23		
	4000+	16	4,13	0,62		
Komşulara veya akrabalarımın giderim	2000-2999	38	2,79	0,84	0,126	,939
	3000-3999	35	2,69	0,80		
	4000+	16	2,75	0,93		
Arkadaşlarla sohbet ederim/ gezerim	2000-2999	38	3,76	0,82	1,643	,440
	3000-3999	35	3,46	0,78		
	4000+	16	3,69	0,87		
Kahvehane veya kafeterya ya giderim	2000-2999	38	2,42	1,06	3,238	,198
	3000-3999	35	2,29	0,99		
	4000+	16	2,94	1,29		
Bar, gazino, birahane vb. giderim	2000-2999	38	1,29	0,52	3,174	,204
	3000-3999	35	1,31	0,68		
	4000+	16	1,63	0,81		
Hobilerimle ilgilenirim	2000-2999	38	3,32	1,02	0,344	,842
	3000-3999	35	3,17	1,04		
	4000+	16	3,19	1,05		
İnternet'ten yararlanırım(chat,oyun, hobi)	2000-2999	38	3,13	1,28	0,268	,874
	3000-3999	35	3,09	0,89		
	4000+	16	3,25	1,13		
Ava giderim (kara ve su avı)	2000-2999	38	1,45	0,92	1,012	,603
	3000-3999	35	1,31	0,72		
	4000+	16	1,38	1,09		

*p<0,05

Araştırmaya katılan akademisyenlerin yaptıkları boş zaman etkinlikleri ve bunları yapma sıklıklarını ekonomik gelir durumuna göre incelediğimiz zaman; aylık ortalama geliri 2000-2999 arası olan akademisyenler bar, gazino, birahane vb yerlere gitmek ve

ava gitmek etkinliklerini neredeyse hiç yapmamaktadır. Hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme ile kahvehane veya kafeterya ya gitme etkinliklerini nadiren yaparken, müzik dinleme veya müzik aleti çalma, sinema veya tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, spor yapma-spor yarışmalarını izleme, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma, komşulara veya akrabalara gitme, hobileriyle ilgilenme ve internetten yararlanma (chat, oyun, hobi) etkinliklerini ara sıra yapmaktadırlar. Kitap, gazete ve dergi okuma, tv, video veya vcd izleme, ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme ve arkadaşlarla sohbet edip gezme etkinliklerini de sıklıkla yapmaktadırlar. Aylık ortalama geliri 3000-3999 tl arası olan akademisyenler de bar, gazino, birahane vb yerlere gitmek ile ava gitmek etkinliklerini neredeyse hiç yapmamakta, hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme ile kahvehane veya kafeterya ya gitme etkinliklerini nadiren yapmaktadırlar. Müzik dinleme veya müzik aleti çalma, tv, video veya vcd izleme, sinema veya tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, spor yapma-spor yarışmalarını izleme, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma, komşulara veya akrabalara gitme, hobileriyle ilgilenme ve internetten yararlanma (chat, oyun, hobi) etkinliklerini ara sıra yapmaktadırlar. Kitap, gazete ve dergi okuma, ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme ile arkadaşlarıyla sohbet etme ve gezme etkinliklerini ise sıklıkla yapmaktadırlar. Aylık ortalama geliri 4000 tl ve üzeri olan akademisyenler de bar, gazino, birahane vb yerlere gitmek ile ava gitmek etkinliklerini neredeyse hiç yapmamakta, hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme etkinliğini ise nadiren yapmaktadırlar. Müzik dinleme veya müzik aleti çalma, sinema ve tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma, komşuları veya akrabalarına gitme, kahvehane veya kafeterya ya gitme, hobileriyle ilgilenme ve internetten yararlanma (chat, oyun, hobi) etkinliklerini ara sıra yaparken, kitap, gazete ve dergi okuma, tv, video veya vcd izleme, spor yapma-spor yarışmalarını izleme, ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme ile arkadaşlarla sohbet etme ve gezme etkinliklerini sıklıkla yapmaktadırlar. Aylık gelir durumuna göre boş zaman etkinliklerine katılım sıklıklarının büyük ölçüde benzer olduğunu söyleyebiliriz. Sadece birkaç etkinliği yapma sıklıkları arasında farklar vardır. Ancak sadece spor yapma-spor yarışmalarını izleme etkinliğini yapma sıklıkları arasında fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). Diğer etkinlikleri yapma sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 28. Akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları etkinlik türleri ve bu etkinlik türlerini yapma sıklıklarının akademisyenlerin girdikleri ders saatine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Boş zamanlarda yaptığınız etkinlik türleri ve sıklıkları nelerdir	Haftalık ders saati	N	X	Ss	Chi-Square	P
Hiçbir şeyle uğraşmam, dinlenirim	0-10 saat	35	2,54	1,01	2,844	,241
	11-20 saat	24	2,17	0,76		
	21-30 saat	19	2,26	0,87		
	31+	11	2,55	0,82		
Kitap, gazete, dergi okurum	0-10 saat	35	3,77	0,84	1,691	,429
	11-20 saat	24	4,00	0,72		
	21-30 saat	19	4,00	0,88		
	31+	11	3,64	0,81		
Müzik dinlerim, müzik aleti çalarım	0-10 saat	35	3,29	1,15	2,821	,244
	11-20 saat	24	3,38	0,82		
	21-30 saat	19	2,95	0,85		
	31+	11	2,73	0,65		
Tv. video, vcd izlerim	0-10 saat	35	3,63	0,91	2,960	,228
	11-20 saat	24	3,29	0,81		
	21-30 saat	19	3,58	0,96		
	31+	11	3,73	0,47		
Sinema ve tiyatroya giderim	0-10 saat	35	2,80	0,87	0,167	,920
	11-20 saat	24	2,83	0,87		
	21-30 saat	19	2,95	0,97		
	31+	11	2,36	0,67		
Çarşı, pazar, gezerim, alışveriş yaparım	0-10 saat	35	3,17	0,95	1,551	,461
	11-20 saat	24	3,21	0,66		
	21-30 saat	19	2,95	0,85		
	31+	11	3,18	0,98		
Spor yaparım/ Spor yarışmalarını izlerim	0-10 saat	35	2,91	1,07	1,868	,393
	11-20 saat	24	3,04	1,00		
	21-30 saat	19	3,37	1,16		
	31+	11	3,36	0,92		
Sosyal, kültürel, faaliyetlere katılım	0-10 saat	35	3,17	0,86	1,726	,422
	11-20 saat	24	3,29	0,95		
	21-30 saat	19	3,53	0,90		
	31+	11	2,73	1,01		
Ailem ve çocuklarımla ilgilenirim	0-10 saat	35	3,40	1,31	7,641	,022*
	11-20 saat	24	3,50	1,18		
	21-30 saat	19	4,26	0,93		
	31+	11	4,09	0,83		
Komşulara veya akrabalarımın giderim	0-10 saat	35	2,57	0,85	4,210	,122
	11-20 saat	24	2,79	0,83		
	21-30 saat	19	3,05	0,71		
	31+	11	2,64	0,92		
Arkadaşlarla sohbet ederim/ gezerim	0-10 saat	35	3,46	0,85	2,878	,237
	11-20 saat	24	3,63	0,88		
	21-30 saat	19	3,89	0,74		
	31+	11	3,73	0,65		
Kahvehane veya kafeterya ya giderim	0-10 saat	35	2,49	1,15	2,902	,234
	11-20 saat	24	2,13	1,03		
	21-30 saat	19	2,58	0,90		
	31+	11	2,91	1,22		
Bar, gazino, birahane vb. giderim	0-10 saat	35	1,34	0,59	0,345	,841
	11-20 saat	24	1,50	0,83		
	21-30 saat	19	1,42	0,61		
	31+	11	1,00	0,00		
Hobilerimle ilgilenirim	0-10 saat	35	3,11	1,08	4,440	,109
	11-20 saat	24	3,63	0,88		
	21-30 saat	19	3,11	0,99		
	31+	11	3,00	1,10		
İnternet'ten yararlanırım(chat,oyun, hobi)	0-10 saat	35	3,09	1,22	0,650	,722
	11-20 saat	24	3,29	1,23		
	21-30 saat	19	3,16	0,90		
	31+	11	2,91	0,70		
Ava giderim (kara ve su avı)	0-10 saat	35	1,34	0,97	6,507	,039
	11-20 saat	24	1,17	0,38		
	21-30 saat	19	1,89	1,15		
	31+	11	1,09	0,30		

*p<0,05

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları etkinlikleri ve bu etkinliklere katılma sıklıklarını akademisyenlerin girdikleri ders saatine göre incelediğimiz zaman; 10 saate kadar derse giren akademisyenler bar, gazino, birahane vb yerlere ve ava gitme etkinliklerini neredeyse hiç yapmazken, hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme, komşulara veya akrabalara gitme ile kahvehane veya kafeterya ya gitme etkinliklerini nadiren yapmaktadırlar. 10 saate kadar derse giren akademisyenler müzik dinleme veya müzik aleti çalma, sinema ve tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, spor yapma-spor yarışmalarını izleme, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma, hobileri ile ilgilenme ve internetten yararlanma (chat, oyun, hobi) etkinliklerini ara sıra yaparken, kitap, gazete ve dergi okuma, tv, video ve vcd izleme, ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme ve arkadaşlarıyla sohbet edip gezme etkinliklerini sıklıkla yapmaktadırlar. 11-20 saat arası derse giren akademisyenler bar, gazino, birahane vb yerlere gitme ve ava gitme etkinliklerini neredeyse hiç yapmazken, hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme ile kahvehane veya kafeterya ya gitme etkinliklerini nadiren, müzik dinleme veya müzik aleti çalma, tv, video ve vcd izleme, sinema ve tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, spor yapma-spor yarışmalarını izleme, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma, komşulara veya akrabalara gitme ve internetten yararlanma (chat, oyun, hobi) etkinliklerini ara sıra, kitap, gazete ve dergi okuma, ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme, arkadaşlarıyla sohbet edip gezme, hobileriyle ilgilenme ve ava gitme etkinliklerini sıklıkla yapmaktadırlar. 21-30 saat arası derse giren akademisyenler bar, gazino, birahane vb yerlere neredeyse hiç gitmezken, hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme ile kahvehane veya kafeterya ya gitme etkinliklerini nadiren, müzik dinleme veya müzik aleti çalma, sinema ve tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, spor yapma-spor yarışmalarını izleme, komşulara veya akrabalara gitme, hobileriyle ilgilenme ve internetten yararlanma (chat, oyun, hobi) etkinliklerini ara sıra, kitap, gazete ve dergi okuma, tv, video ve vcd izleme, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma ve arkadaşlarıyla sohbet edip gezme etkinliklerini sıklıkla, ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme etkinliğini de hemen hemen her zaman yapmaktadırlar. 31 saat ve üzeri derse giren akademisyenler ise bar, gazino, birahane vb yerlere hiç gitmemekte, ava ise neredeyse hiç gitmemektedir. Yine 31 saat ve üzeri derse giren akademisyenler hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme ile sinema ve tiyatroya gitme etkinliklerini nadiren, müzik dinleme veya müzik aleti çalma, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, spor yapma-spor yarışmalarını izleme, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma, komşulara

veya akrabalara gitme, kahvehane veya kafeterya ya gitme, hobileri ile ilgilenme ve internetten yararlanma (chat, oyun, hobi) etkinliklerini ara sıra, kitap, gazete ve dergi okuma, tv, video ve vcd izleme, ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme ve arkadaşlarla sohbet edip gezme etkinliklerini sıklıkla yapmaktadırlar. Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zaman etkinliklerini yapma sıklıkları birbirinden farklıdır ancak sadece “ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme ve ava gitme” etkinliklerini yapma sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0,05$). Diğer etkinlikleri yapma sıklıkları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). **H₁** hipotezi kabul edilir.

Tablo 29. Akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları etkinlik türleri ve bu etkinlik türlerini yapma sıklıklarının akademisyenlerin akademik unvanlarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Boş zamanlarda yaptığınız etkinlik türleri ve sıklıkları nelerdir	Haftalık ders saati	N	X	Ss	Chi-Square	P
Hiçbir şeyle uğraşmam, dinlenirim	Yrd.Doç	21	2,29	0,72	0,242	,623
	Öğr.Grv	44	2,18	0,90		
	Okutman	7	2,29	0,49		
	Arş	17	3,06	0,97		
Kitap, gazete, dergi okurum	Yrd.Doç	21	3,95	0,86	0,223	,637
	Öğr.Grv	44	3,89	0,69		
	Okutman	7	4,43	0,79		
	Arş	17	3,47	0,94		
Müzik dinlerim, müzik aleti çalarım	Yrd.Doç	21	3,38	0,80	4,965	,026*
	Öğr.Grv	44	2,89	0,78		
	Okutman	7	3,29	1,38		
	Arş	17	3,59	1,23		
Tv. video, vcd izlerim	Yrd.Doç	21	3,43	0,87	0,348	,555
	Öğr.Grv	44	3,52	0,85		
	Okutman	7	3,43	1,27		
	Arş	17	3,76	0,66		
Sinema ve tiyatroya giderim	Yrd.Doç	21	2,67	0,58	0,024	,878
	Öğr.Grv	44	2,70	0,85		
	Okutman	7	3,14	1,07		
	Arş	17	3,00	1,12		
Çarşı, pazar, gezerim, alışveriş yaparım	Yrd.Doç	21	3,00	0,71	0,928	,335
	Öğr.Grv	44	3,23	0,83		
	Okutman	7	3,14	0,90		
	Arş	17	3,06	1,09		
Spor yaparım/ Spor yarışmalarını izlerim	Yrd.Doç	21	3,19	0,93	0,287	,592
	Öğr.Grv	44	3,34	1,01		
	Okutman	7	2,71	1,38		
	Arş	17	2,53	1,01		
Sosyal, kültürel, faaliyetlere katılırım	Yrd.Doç	21	2,86	0,73	4,125	,042*
	Öğr.Grv	44	3,36	0,97		
	Okutman	7	3,57	0,79		
	Arş	17	3,18	1,01		
Ailem ve çocuklarımla ilgilenirim	Yrd.Doç	21	3,71	1,10	0,532	,466
	Öğr.Grv	44	3,82	1,24		
	Okutman	7	4,14	0,90		
	Arş	17	3,18	1,19		
Komşulara veya akrabalarımın giderim	Yrd.Doç	21	2,62	0,59	1,548	,213
	Öğr.Grv	44	2,86	0,85		
	Okutman	7	3,14	1,07		
	Arş	17	2,41	0,87		
Arkadaşlarla sohbet ederim/ gezerim	Yrd.Doç	21	3,33	0,86	4,159	,041*
	Öğr.Grv	44	3,77	0,74		
	Okutman	7	3,71	0,95		
	Arş	17	3,59	0,87		
Kahvehane veya kafeterya ya giderim	Yrd.Doç	21	2,29	0,85	0,037	,847
	Öğr.Grv	44	2,43	1,07		
	Okutman	7	2,71	1,50		
	Arş	17	2,65	1,27		
Bar, gazino, birahane vb. giderim	Yrd.Doç	21	1,48	0,75	1,679	,195
	Öğr.Grv	44	1,27	0,62		
	Okutman	7	1,14	0,38		
	Arş	17	1,53	0,62		
Hobilerimle ilgilenirim	Yrd.Doç	21	3,19	0,93	0,424	,515
	Öğr.Grv	44	3,36	1,08		
	Okutman	7	3,00	1,15		
	Arş	17	3,06	0,97		
İnternet'ten yararlanırım(chat,oyun, hobi)	Yrd.Doç	21	3,14	1,20	0,044	,833
	Öğr.Grv	44	3,11	1,06		
	Okutman	7	2,71	0,76		
	Arş	17	3,35	1,22		
Ava giderim (kara ve su avı)	Yrd.Doç	21	1,19	0,40	1,791	,181
	Öğr.Grv	44	1,64	1,12		
	Okutman	7	1,29	0,76		
	Arş	17	1,00	0,00		

*p<0,05

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları etkinlikleri ve bu etkinliklere katılma sıklıklarını akademisyenlerin akademik unvanlarına göre incelediğimiz zaman; Yrd.Doç.Dr'lar bar, gazino, birahane vb yerlere gitmek ve ava gitmek etkinliklerini neredeyse hiç yapmaz iken, hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme ile kahvehane veya kafeterya gitme etkinliklerini nadiren, müzik dinleme veya müzik aletleri çalma, sinema ve tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, spor yapma ve spor yarışmalarını izleme, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma, komşulara veya akrabalara gitme, arkadaşlarla sohbet etme ve gezme, hobileriyle ilgilenme ve internetten yararlanma (chat, oyun, hobi) etkinliklerini ara sıra, kitap, gazete ve dergi okuma, tv, video veya vcd izleme ile ailesi veya çocuklarıyla ilgilenme etkinliklerini sıklıkla yapmaktadırlar. Öğretim görevlileri de bar, gazino, birahane vb yerlere gitmek ve ava gitmek etkinliklerini neredeyse hiç yapmazken, hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme ile kahvehane veya kafeterya ya gitme etkinliklerini nadiren, müzik dinleme veya müzik aleti çalma, sinema ve tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, spor yapma-spor yarışmalarını izleme, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma, komşulara veya akrabalara gitme, hobileriyle ilgilenme ve internetten yararlanma (chat, oyun, hobi) etkinliklerini ara sıra, kitap, gazete ve dergi okuma, tv, video ve vcd izleme, ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme ile arkadaşlarıyla sohbet etme ve gezme etkinliklerini sıklıkla yapmaktadırlar. Okutmanlar da bar, gazino, birahane vb yerlere gitmek ve ava gitmek etkinliklerini neredeyse hiç yapmazken, hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme etkinliğini nadiren, müzik dinleme veya müzik aleti çalma, sinema ve tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, spor yapma-spor yarışmalarını izleme, komşulara veya akrabalara gitme, kahvehane veya kafeterya ya gitme, hobileriyle ilgilenme ve internetten yararlanma etkinliklerini ara sıra, tv, video veya vcd izleme, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma, ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme ve arkadaşlarıyla sohbet edip gezme etkinliklerini sıklıkla, kitap, gazete ve dergi okuma etkinliğini de hemen hemen her zaman yapmaktadırlar. Araştırma görevlileri ise ava gitme etkinliğini hiç yapmamakta, bar, gazino, birahane vb yerlere gitme etkinliğini de neredeyse hiç yapmamaktadırlar. Spor yapma-spor yarışmalarını izleme ile komşulara veya akrabalara gitme etkinliklerini nadiren, hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme, sinema ve tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma, ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme, kahvehane veya kafeterya ya gitme ve hobileriyle ilgilenme etkinliklerini ara sıra, kitap, gazete ve dergi okuma, müzik dinleme veya

müzik aleti çalma, tv, video veya vcd izleme, arkadaşlarla sohbet etme ve gezme ile internetten yararlanma (chat, oyun, hobi) etkinliklerini sıklıkla yapmaktadırlar. Araştırmaya katılan akademisyenlerin akademik unvanları ve boş zaman etkinliklerini yapma sıklıkları arasında farklılıklar vardır ancak bu farklılıklardan sadece müzik dinleme veya müzik aleti çalma, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma ve arkadaşlara sohbet etme ve gezme etkinliklerinin yapılma sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0,05$). Diğer etkinlikleri yapma sıklıkları yapma sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 30. Akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları etkinlik türleri ve bu etkinlik türlerini yapma sıklıklarının akademisyenlerin medeni durumlarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Boş zamanlarda yaptığınız etkinlik türleri ve sıklıkları nelerdir	Medeni Durum	N	X	Ss	Chi-Square	P
Hiçbir şeyle uğraşmam, dinlenirim	Evli	55	2,35	0,87	0,676	,713
	Bekar	32	2,47	0,98		
	Boşanmış	2	2,00	0,00		
Kitap, gazete, dergi okurum	Evli	55	3,87	0,77	1,390	,499
	Bekar	32	3,81	0,90		
	Boşanmış	2	4,50	0,71		
Müzik dinlerim, müzik aleti çalarım	Evli	55	2,96	0,88	6,940	,031
	Bekar	32	3,53	1,02		
	Boşanmış	2	3,00	1,41		
Tv. video, vcd izlerim	Evli	55	3,55	0,83	0,036	,982
	Bekar	32	3,53	0,92		
	Boşanmış	2	3,50	0,71		
Sinema ve tiyatroya giderim	Evli	55	2,62	0,80	5,076	,079
	Bekar	32	3,06	0,95		
	Boşanmış	2	3,00	0,00		
Çarşı, pazar, gezerim, alışveriş yaparım	Evli	55	3,09	0,89	0,727	,695
	Bekar	32	3,22	0,83		
	Boşanmış	2	3,00	0,00		
Spor yaparım/ Spor yarışmalarını izlerim	Evli	55	3,29	1,08	4,405	,111
	Bekar	32	2,78	0,94		
	Boşanmış	2	3,00	1,41		
Sosyal, kültürel, faaliyetlere katılırım	Evli	55	3,15	0,91	1,327	,515
	Bekar	32	3,38	0,98		
	Boşanmış	2	3,00	0,00		
Ailem ve çocuklarımla ilgilenirim	Evli	55	4,22	0,71	26,177	,000*
	Bekar	32	2,78	1,31		
	Boşanmış	2	4,00	1,41		
Komşulara veya akrabalarımın giderim	Evli	55	2,95	0,85	10,841	,004*
	Bekar	32	2,38	0,71		
	Boşanmış	2	3,00	0,00		
Arkadaşlarla sohbet ederim/ gezerim	Evli	55	3,62	0,76	0,608	,738
	Bekar	32	3,63	0,94		
	Boşanmış	2	4,00	0,00		
Kahvehane veya kafeterya ya giderim	Evli	55	2,36	1,08	1,517	,468
	Bekar	32	2,66	1,12		
	Boşanmış	2	2,00	0,00		
Bar, gazino, birahane vb. giderim	Evli	55	1,22	0,53	9,981	,007*
	Bekar	32	1,63	0,75		
	Boşanmış	2	1,00	0,00		
Hobilerimle ilgilenirim	Evli	55	3,18	1,06	0,542	,763
	Bekar	32	3,31	0,93		
	Boşanmış	2	3,50	2,12		
İnternet'ten yararlanırım(chat,oyun, hobi)	Evli	55	2,93	1,00	5,355	,069
	Bekar	32	3,47	1,22		
	Boşanmış	2	3,50	0,71		
Ava giderim (kara ve su avı)	Evli	55	1,49	1,03	1,800	,407
	Bekar	32	1,19	0,47		
	Boşanmış	2	1,50	0,71		

*p<0,05

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları etkinlikleri ve bu etkinliklere katılma sıklıklarını akademisyenlerin medeni durumlarına göre incelediğimiz zaman; evli akademisyenler bar, gazino, birahane vb yerlere gitmek ve ava gitmek etkinliklerini neredeyse hiç yapmaz iken, hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme ile kahvehane veya kafeterya gitme etkinliklerini nadiren, müzik dinleme veya müzik aletleri çalma, sinema ve tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, spor

yapma ve spor yarışmalarını izleme, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma, komşulara veya akrabalara gitme, hobileriyle ilgilenme ve internetten yararlanma (chat, oyun, hobi) etkinliklerini ara sıra, kitap, gazete ve dergi okuma, tv, video veya vcd izleme ile arkadaşlarla sohbet etme ve gezme etkinliklerini sıklıkla, ailesi veya çocuklarıyla ilgilenme etkinliğini hemen hemen her zaman yapmaktadırlar. Bekar akademisyenler de bar, gazino, birahane vb yerlere gitmek ve ava gitmek etkinliklerini neredeyse hiç yapmazken, hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme ile komşulara veya akrabalara gitme etkinliğini nadiren, sinema ve tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, spor yapma-spor yarışmalarını izleme, sosyal, kültürel faaliyetlere katılma, ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme, kahvehane veya kafeterya ya gitme ve hobileriyle ilgilenme etkinliklerini ara sıra, kitap, gazete ve dergi okuma, müzik dinleme veya müzik aleti çalmak, Tv, video veya vcd izlemek, arkadaşlarla sohbet edip gezmek ve internetten yararlanmak (chat, oyun, hobi) etkinliklerini sıklıkla yapmaktadırlar. Boşanmış akademisyenler ise bar, gazino, birahane vb yerlere hiç gitmezken, ava neredeyse hiç gitmemekte, hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme vile kahvehane veya kafeterya ya gitme etkinliklerini nadiren, müzik dinleme veya müzik aleti çalma, sinema ve tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alış veriş yapma, spor yapma-spor yarışmalarını izleme, sosyal, kültürel faaliyetlere katılma ile komşulara veya akrabalara gitme etkinliklerini ara sıra, Tv, video veya vcd izleme, ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme, arkadaşlarıyla sohbet edip gezme, hobileriyle ilgilenme ve internetten yararlanma (chat, oyun, hobi) etkinliklerini sıklıkla, kitap, gazete ve dergi okuma etkinliğini de hemen hemen her zaman yapmaktadırlar. Araştırmaya katılan akademisyenlerin akademik medeni durumları ve boş zaman etkinliklerini yapma sıklıkları arasında farklılıklar vardır ancak bu farklılıklardan ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme, komşulara veya akrabalara gitme ve bar, gazino, birahane vb yerlere gitme etkinliklerinin yapılma sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0,05$). Diğer etkinlikleri yapma sıklıkları yapma sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 31. Akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları etkinlik türleri ve bu etkinlik türlerini yapma sıklıklarının akademisyenlerin uzmanlık alanlarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Boş zamanlarda yaptığınız etkinlik türleri ve sıklıkları nelerdir	Uzmanlık Alanları	N	X	Ss	Chi-Square	P
Hiçbir şeyle uğraşmam, dinlenirim	Sağlık Bil.	11	2,27	0,65	0,392	,822
	Sosyal Bil.	41	2,37	0,86		
	Fen Bil.	37	2,43	1,01		
Kitap, gazete, dergi okurum	Sağlık Bil.	11	4,45	0,69	13,815	,001*
	Sosyal Bil.	41	4,02	0,61		
	Fen Bil.	37	3,51	0,90		
Müzik dinlerim, müzik aleti çalarım	Sağlık Bil.	11	3,09	0,94	3,638	,162
	Sosyal Bil.	41	3,00	0,89		
	Fen Bil.	37	3,38	1,04		
Tv. video, vcd izlerim	Sağlık Bil.	11	3,18	1,17	4,951	,084
	Sosyal Bil.	41	3,44	0,78		
	Fen Bil.	37	3,76	0,80		
Sinema ve tiyatroya giderim	Sağlık Bil.	11	2,73	0,90	1,703	,427
	Sosyal Bil.	41	2,90	0,92		
	Fen Bil.	37	2,68	0,82		
Çarşı, pazar, gezerim, alışveriş yaparım	Sağlık Bil.	11	3,09	0,83	0,224	,894
	Sosyal Bil.	41	3,20	0,75		
	Fen Bil.	37	3,08	0,98		
Spor yaparım/ Spor yarışmalarını izlerim	Sağlık Bil.	11	3,09	1,14	1,749	,417
	Sosyal Bil.	41	3,24	1,07		
	Fen Bil.	37	2,95	1,03		
Sosyal, kültürel, faaliyetlere katılırım	Sağlık Bil.	11	3,18	0,60	4,067	,131
	Sosyal Bil.	41	3,41	0,92		
	Fen Bil.	37	3,03	0,99		
Ailem ve çocuklarımla ilgilenirim	Sağlık Bil.	11	3,55	1,51	2,147	,342
	Sosyal Bil.	41	3,88	1,12		
	Fen Bil.	37	3,54	1,17		
Komşulara veya akrabalarımın giderim	Sağlık Bil.	11	2,55	0,52	6,850	,033*
	Sosyal Bil.	41	3,00	0,95		
	Fen Bil.	37	2,51	0,69		
Arkadaşlarla sohbet ederim/ gezerim	Sağlık Bil.	11	3,18	0,98	3,181	,204
	Sosyal Bil.	41	3,71	0,75		
	Fen Bil.	37	3,68	0,82		
Kahvehane veya kafeterya ya giderim	Sağlık Bil.	11	2,45	0,82	0,121	,941
	Sosyal Bil.	41	2,51	1,23		
	Fen Bil.	37	2,41	1,01		
Bar, gazino, birahane vb. giderim	Sağlık Bil.	11	1,27	0,47	0,281	,869
	Sosyal Bil.	41	1,34	0,66		
	Fen Bil.	37	1,41	0,69		
Hobilerimle ilgilenirim	Sağlık Bil.	11	3,09	0,54	6,004	,050
	Sosyal Bil.	41	3,54	1,07		
	Fen Bil.	37	2,95	1,00		
İnternet'ten yararlanırım(chat,oyun, hobi)	Sağlık Bil.	11	3,09	1,14	0,350	,839
	Sosyal Bil.	41	3,05	1,16		
	Fen Bil.	37	3,24	1,04		
Ava giderim (kara ve su avı)	Sağlık Bil.	11	1,27	0,65	3,567	,168
	Sosyal Bil.	41	1,61	1,14		
	Fen Bil.	37	1,16	0,44		

*p<0,05

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları etkinlikleri ve bu etkinliklere katılma sıklıklarını akademisyenlerin uzmanlık alanlarına göre incelediğimiz zaman; sağlık bilimleri alanında bulunan akademisyenler bar, gazino, birahane vb yerlere gitmek ve ava gitmek etkinliklerini neredeyse hiç yapmaz iken, hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme, komşulara veya akrabalara gitme ile kahvehane veya kafeterya gitme etkinliklerini nadiren, müzik dinleme veya müzik aletleri çalma, Tv,

video, vcd izleme, sinema ve tiyatroya gitme, arşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, spor yapma ve spor yarışmalarını izleme, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma, arkadaşlarıyla sohbet edip gezme, hobileriyle ilgilenme ve internetten yararlanma (chat, oyun, hobi) etkinliklerini ara sıra, ailesi veya çocuklarıyla ilgilenme etkinliğini sıklıkla, kitap, gazete ve dergi okuma etkinliğini de hemen hemen her zaman yapmaktadırlar. Sosyal bilimler alanında bulunan akademisyenler de bar, gazino, birahane vb yerlere gitmek ve ava gitmek etkinliklerini neredeyse hiç yapmazken, hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme ile kahvehane veya kafeterya ya gitme etkinliklerini nadiren, müzik dinleme veya müzik aleti çalmak, sinema ve tiyatroya gitme, arşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, spor yapma-spor yarışmalarını izleme, komşulara veya akrabalara gitme ile internetten yararlanma etkinliklerini ara sıra, kitap, gazete ve dergi okuma, Tv, video veya vcd izlemek, sosyal, kültürel faaliyetlere katılma, ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme, arkadaşlarla sohbet edip gezmek, hobileriyle ilgilenmek ve internetten yararlanmak (chat, oyun, hobi) etkinliklerini sıklıkla yapmaktadırlar. Fen bilimleri alanında bulunan akademisyenler de bar, gazino, birahane vb yerlere gitmek ve ava gitmek etkinliklerini neredeyse hiç yapmazken, hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme, komşulara veya akrabalara gitme ile kahvehane veya kafeterya ya gitme etkinliklerini nadiren, müzik dinleme veya müzik aleti çalmak, sinema ve tiyatroya gitme, arşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, spor yapma-spor yarışmalarını izleme, sosyal, kültürel faaliyetlere katılma, hobileriyle ilgilenme ile internetten yararlanma etkinliklerini ara sıra, kitap, gazete ve dergi okuma, Tv, video veya vcd izlemek, ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme ile arkadaşlarla sohbet edip gezmek sıklıkla yapmaktadırlar. Araştırmaya katılan akademisyenlerin akademik uzmanlık alanları ve boş zaman etkinliklerini yapma sıklıkları arasında farklılıklar vardır ancak bu farklılıklardan kitap, gazete ve dergi okuma ile komşulara veya akrabalara gitme etkinliklerinin yapılma sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0,05$). Diğer etkinlikleri yapma sıklıkları yapma sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 32. Akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine katılmama nedenlerinin akademisyenlerin yaş gruplarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri	Yaş Grupları	N	X	Ss	Chi-Square	P
Boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması	20-29	22	2,86	1,08	1,627	,443
	30-39	52	2,52	1,21		
	40+	15	2,53	1,13		
Ne yapabileceğimi bilmiyorum	20-29	22	2,32	1,25	0,922	,631
	30-39	52	2,13	1,07		
	40+	15	2,47	1,25		
Faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim	20-29	22	2,45	1,30	0,031	,985
	30-39	52	2,35	1,10		
	40+	15	2,40	1,18		
Boş zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok	20-29	22	2,09	1,06	0,149	,928
	30-39	52	2,21	1,27		
	40+	15	2,33	1,35		
Bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor	20-29	22	2,91	1,51	4,283	,117
	30-39	52	2,79	1,36		
	40+	15	2,00	1,00		
Tesis, araç - gereç yeterli değil	20-29	22	4,05	0,84	7,311	,026*
	30-39	52	3,54	1,16		
	40+	15	2,87	1,51		
Programlar bana uymuyor	20-29	22	3,23	1,07	2,134	,344
	30-39	52	2,98	1,31		
	40+	15	2,60	1,45		
Boş zamanım olmuyor	20-29	22	3,23	1,19	6,334	,042*
	30-39	52	2,42	1,27		
	40+	15	2,60	1,45		

*p<0,05

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine katılmama nedenlerini akademisyenlerin yaş gruplarına göre incelediğimiz zaman; 20-29 yaş grubunda bulunan akademisyenler “ne yapabileceğimi bilmiyorum”, “faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim” ve “boş zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok” düşüncelerine katılmazken, “boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması”, “bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor”, “programlar bana uymuyor” ve “boş zamanım olmuyor” düşüncelerine katılma konusunda kararsızdır ve “tesis, araç-gereç yeterli değil” düşüncesine katılmaktadırlar. 30-39 yaş grubunda bulunan akademisyenler “boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması”, “ne yapabileceğimi bilmiyorum”, “faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim”, “boş zamanlarımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok” ve “boş zamanlarım olmuyor” düşüncelerine katılmazken, “bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor” ve “programlar bana uymuyor” düşüncelerine katılma konusunda kararsızdır ve sadece “tesis, araç-gereç yeterli değil” düşüncesine katılmaktadır. 40 yaş ve üzeri grupta bulunan akademisyenler ise “boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması”, “ne yapabileceğimi bilmiyorum”, “faaliyetlere yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim”, “boş zamanımı belirli

faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok” ve “bulunduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor” düşüncelerine katılmazken, “tesis, araç-gereç yeterli değil”, “programlar bana uymuyor” ve “boş zamanım olmuyor” düşüncelerine katılma konusunda kararsızdır. Araştırmaya katılan akademisyenlerin yaş grupları ve boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri arasında farklılıklar vardır ancak bu farklılıklardan sadece “tesis, araç gereç yeterli değil” ve “boş zamanlarım olmuyor” düşüncelerine katılma oranları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). H_2 hipotezi kabul edilir.

Tablo 33. Akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine katılmama nedenlerinin akademisyenlerin cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U tablosu

Boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri	Cinsiyet	N	X	Ss	Z	P
Boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması	Kadın	25	2,72	1,06	-0,680	,497
	Erkek	64	2,56	1,21		
Ne yapabileceğimi bilmiyorum	Kadın	25	2,12	1,01	-0,457	,648
	Erkek	64	2,28	1,19		
Faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim	Kadın	25	2,40	1,22	-0,048	,962
	Erkek	64	2,38	1,13		
Boş zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok	Kadın	25	2,12	1,09	-0,163	,871
	Erkek	64	2,23	1,28		
Bulunduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor	Kadın	25	3,04	1,46	-1,398	,162
	Erkek	64	2,55	1,32		
Tesis, araç - gereç yeterli değil	Kadın	25	3,68	1,28	-1,014	,311
	Erkek	64	3,50	1,18		
Programlar bana uymuyor	Kadın	25	2,96	1,24	-0,080	,936
	Erkek	64	2,98	1,30		
Boş zamanım olmuyor	Kadın	25	2,84	1,34	-0,913	,361
	Erkek	64	2,58	1,31		

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine katılmama nedenlerini akademisyenlerin cinsiyete göre incelediğimiz zaman; kadın akademisyenler “ne yapabileceğimi bilmiyorum”, “faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim” ve “boş zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok” düşüncelerine katılmazken, “boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması”, “bulunduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor”, “programlar bana uymuyor” ve “boş zamanım olmuyor” düşüncelerine katılma konusunda kararsızdır ve “tesis, araç-gereç yeterli değil” düşüncesine katılmaktadırlar. Erkek akademisyenler ise “ne yapabileceğimi bilmiyorum”, “faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim”, “boş zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım

yok”, “boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması”, “bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor”, “programlar bana uymuyor” ve “boş zamanım olmuyor” düşüncelerine katılmazken, “tesis, araç-gereç yeterli değil” düşüncesine katılmaktadırlar. Araştırmaya katılan akademisyenlerin cinsiyetlerine göre boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri arasında farklılıklar vardır ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 34. Akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine katılmama nedenlerinin akademisyenlerin medeni durumlarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri	Medeni Durum	N	X	Ss	Chi-Square	P
Boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması	Evli	55	2,65	1,22	0,521	,771
	Bekar	32	2,56	1,11		
	Boşanmış	2	2,00	0,00		
Ne yapabileceğimi bilmiyorum	Evli	55	2,36	1,19	2,081	,353
	Bekar	32	2,06	1,05		
	Boşanmış	2	1,50	0,71		
Faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim	Evli	55	2,45	1,14	0,873	,646
	Bekar	32	2,28	1,22		
	Boşanmış	2	2,00	0,00		
Boş zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok	Evli	55	2,31	1,22	3,394	,183
	Bekar	32	1,97	1,23		
	Boşanmış	2	3,00	1,41		
Bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor	Evli	55	2,71	1,31	0,411	,814
	Bekar	32	2,63	1,50		
	Boşanmış	2	3,00	1,41		
Tesis, araç - gereç yeterli değil	Evli	55	3,40	1,23	2,858	,239
	Bekar	32	3,78	1,18		
	Boşanmış	2	4,00	0,00		
Programlar bana uymuyor	Evli	55	2,93	1,25	0,643	,725
	Bekar	32	3,09	1,38		
	Boşanmış	2	2,50	0,71		
Boş zamanım olmuyor	Evli	55	2,65	1,32	4,282	,118
	Bekar	32	2,75	1,30		
	Boşanmış	2	1,00	0,00		

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine katılmama nedenlerini akademisyenlerin medeni durumlarına göre incelediğimiz zaman; evli akademisyenler “ne yapabileceğimi bilmiyorum”, “faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim” ve “boş zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok” düşüncelerine katılmazken, “boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması”, “bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor”, “programlar bana uymuyor” ve “boş zamanım olmuyor” düşüncelerine katılma konusunda kararsızdır ve “tesis, araç-gereç yeterli değil” düşüncesine katılmaktadırlar. Bekar olan akademisyenler “boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması”, “ne yapabileceğimi bilmiyorum”, “faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim” ve “boş zamanlarımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok” düşüncelerine katılmazken, “bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel

oluyor”, “programlar bana uymuyor” ve “boş zamanlarım olmuyor” düşüncelerine katılma konusunda kararsızdır, sadece “tesis, araç-gereç yeterli değil” düşüncesine katılmaktadır. Boşanmış olan akademisyenler ise “ne yapabileceğimi bilmiyorum” ve “boş zamanım olmuyor” düşüncelerine hiç katılmazken, “boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması”, “faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim”, “boş zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok”, “bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor” ve “programlar bana uymuyor” düşüncelerine katılmamaktadırlar. Bekar akademisyenler sadece “tesis, araç-gereç yeterli değil” düşüncesine katılmaktadırlar. Araştırmaya katılan akademisyenlerin medeni durumları ile boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri arasında farklılıklar vardır ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 35. Akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine katılmama nedenlerinin akademisyenlerin uzmanlık alanlarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri	Uzmanlık Alanları	N	X	Ss	Chi-Square	P
Boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması	Sağlık Bil.	11	2,09	0,83	2,222	,329
	Sosyal Bil.	41	2,68	1,19		
	Fen Bil.	37	2,68	1,20		
Ne yapabileceğimi bilmiyorum	Sağlık Bil.	11	2,18	1,17	1,637	,441
	Sosyal Bil.	41	2,10	1,11		
	Fen Bil.	37	2,41	1,17		
Faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim	Sağlık Bil.	11	2,64	1,21	3,355	,187
	Sosyal Bil.	41	2,12	1,00		
	Fen Bil.	37	2,59	1,26		
Boş zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok	Sağlık Bil.	11	1,82	1,17	1,564	,458
	Sosyal Bil.	41	2,17	1,14		
	Fen Bil.	37	2,35	1,34		
Bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor	Sağlık Bil.	11	3,27	1,35	4,619	,099
	Sosyal Bil.	41	2,37	1,30		
	Fen Bil.	37	2,86	1,40		
Tesis, araç - gereç yeterli değil	Sağlık Bil.	11	3,64	1,12	0,292	,864
	Sosyal Bil.	41	3,41	1,36		
	Fen Bil.	37	3,68	1,06		
Programlar bana uymuyor	Sağlık Bil.	11	2,82	1,25	3,348	,187
	Sosyal Bil.	41	2,76	1,28		
	Fen Bil.	37	3,27	1,26		
Boş zamanım olmuyor	Sağlık Bil.	11	3,27	1,49	3,873	,144
	Sosyal Bil.	41	2,39	1,20		
	Fen Bil.	37	2,76	1,34		

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine katılmama nedenlerini akademisyenlerin uzmanlık alanlarına göre incelediğimiz zaman; sağlık bilimleri alanında bulunan akademisyenler “boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması”, “ne yapabileceğimi bilmiyorum” ve “boş zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok” düşüncelerine katılmazken, “faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim”, “bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor”, “programlar bana uymuyor” ve “boş zamanım olmuyor” düşüncelerine katılma

konusunda kararsızdır ancak “tesis, araç-gereç yeterli değil” düşüncesine katılmaktadırlar. Sosyal bilimler alanında bulunan akademisyenler “ne yapabileceğimi bilmiyorum”, “faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim”, “boş zamanlarımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok”, “bulunduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor” ve “boş zamanım olmuyor” düşüncelerine katılmazken, “boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması” ve “programlar bana uymuyor” düşüncelerine katılma konusunda kararsızdır, sadece “tesis, araç-gereç yeterli değil” düşüncesine katılmaktadır. Fen bilimleri alanında bulunan akademisyenler ise “ne yapabileceğimi bilmiyorum”, “faaliyetlere yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim” ve düşüncelerine katılmazken, “boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması”, “bulunduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor”, “programlar bana uymuyor” ve boş zamanım olmuyor düşüncelerine katılmamakta, sadece “tesis, araç-gereç yeterli değil” düşüncesine katılmaktadırlar. Araştırmaya katılan akademisyenlerin uzmanlık alanları ile boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri arasında farklılıklar vardır ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 36. Akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine katılmama nedenlerinin akademisyenlerin girdikleri haftalık ders saatine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri	Haftalık Ders Saati	N	X	Ss	Chi-Square	P
Boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması	0-10 saat	35	2,54	1,15	0,178	,981
	11-20 saat	24	2,67	1,17		
	21-30 saat	19	2,63	1,30		
	31+ saat	11	2,64	1,12		
Ne yapabileceğimi bilmiyorum	0-10 saat	35	2,49	1,20	3,393	,335
	11-20 saat	24	2,00	1,06		
	21-30 saat	19	2,00	0,94		
	31+ saat	11	2,36	1,36		
Faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim	0-10 saat	35	2,63	1,37	4,216	,239
	11-20 saat	24	1,96	0,91		
	21-30 saat	19	2,47	0,96		
	31+ saat	11	2,36	1,03		
Boş zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok	0-10 saat	35	2,20	1,28	1,552	,670
	11-20 saat	24	2,08	1,28		
	21-30 saat	19	2,42	1,17		
	31+ saat	11	2,09	1,14		
Bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor	0-10 saat	35	2,71	1,43	0,939	,816
	11-20 saat	24	2,50	1,50		
	21-30 saat	19	2,79	1,13		
	31+ saat	11	2,82	1,40		
Tesis, araç - gereç yeterli değil	0-10 saat	35	3,37	1,29	2,344	,504
	11-20 saat	24	3,67	1,27		
	21-30 saat	19	3,89	0,66		
	31+ saat	11	3,27	1,49		
Programlar bana uymuyor	0-10 saat	35	3,03	1,25	1,256	,740
	11-20 saat	24	2,92	1,44		
	21-30 saat	19	3,16	1,12		
	31+ saat	11	2,64	1,36		
Boş zamanım olmuyor	0-10 saat	35	2,69	1,37	0,726	,867
	11-20 saat	24	2,75	1,39		
	21-30 saat	19	2,63	1,16		
	31+ saat	11	2,36	1,36		

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine katılmama nedenlerini akademisyenlerin girdikleri haftalık ders saatine göre incelediğimiz zaman; 0-10 saat arası derse giren akademisyenler “boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması”, “ne yapabileceğimi bilmiyorum” ve “boş zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok” düşüncelerine katılmazken, “faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim”, “bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor”, “tesis, araç-gereç yeterli değil”, “programlar bana uymuyor” ve “boş zamanım olmuyor” düşünlerine katılma konusunda kararsızdır. 11-20 saat arası derse giren akademisyenler “ne yapabileceğimi bilmiyorum”, “faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim”, “boş zamanlarımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok”, ve “bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor” düşüncelerine katılmazken, “boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması”, “programlar bana uymuyor” ve “boş zamanım olmuyor” düşüncelerine katılma konusunda kararsızdır, sadece “tesis, araç-gereç yeterli değil” düşüncesine katılmaktadır. 21-30 saat arası derse giren akademisyenler “ne yapabileceğimi

bilmiyorum”, “faaliyetlere yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim” ve “boş zamanlarımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok” düşüncelerine katılmazken, “boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması”, “bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor”, “programlar bana uymuyor” ve boş zamanım olmuyor düşüncelerine katılma konusunda kararsız, sadece “tesis, araç-gereç yeterli değil” düşüncesine katılmaktadırlar. 31 saat ve üzeri derse giren akademisyenler “ne yapabileceğimi bilmiyorum”, “faaliyetlere yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim”, “boş zamanlarımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok” ve “boş zamanım olmuyor” düşüncelerine katılmazken, “boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması”, “bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor”, “tesis, araç-gereç yeterli değil”, “programlar bana uymuyor” ve “boş zamanım olmuyor” düşüncelerine katılma konusunda kararsızdır. Araştırmaya katılan akademisyenlerin girdikleri haftalık ders saati ile boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri arasında farklılıklar vardır ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 37. Akademisyenlerin boş zamanları değerlendirebilmek için üniversiteden beklentilerinin akademisyenlerin yaş gruplarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentiler	Yaş Grupları	N	X	Ss	Chi-Square	P
Sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi	20-29	22	4,41	0,67	1,766	,413
	30-39	52	4,46	0,67		
	40+	15	4,00	1,20		
Sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi	20-29	22	4,64	0,58	5,498	,064
	30-39	52	4,46	0,58		
	40+	15	3,93	1,16		
Çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi	20-29	22	4,55	0,74	5,596	,061
	30-39	52	4,35	0,76		
	40+	15	3,87	1,13		
Satranç, bilardo, iskambil gibi oyun oynanacak yerlerin açılması ve yaygınlaştırılması	20-29	22	3,91	1,34	0,690	,708
	30-39	52	4,06	1,07		
	40+	15	3,87	1,06		
Kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (Piknik, gezi vb.)	20-29	22	4,32	0,84	1,059	,589
	30-39	52	4,00	1,15		
	40+	15	4,20	1,08		

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanlarını değerlendirmek için üniversiteden beklentilerini akademisyenlerin yaş gruplarına göre incelediğimiz zaman; 20-29 yaş grubunda bulunan akademisyenler “satranç, bilardo, iskambil gibi oyun-oyuncak yerlerinin açılması ve yaygınlaştırılması” düşüncesine katılıyorken, “sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi”, “sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi”, “çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve

aktif hale getirilmesi” ve “kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (piknik, gezi vb.)” düşüncelerine tamamen katıldıklarını ifade etmektedirler. 30-39 yaş grubunda bulunan akademisyenler ise “satranç, bilardo, iskambil gibi oyun-oyuncak yerlerinin açılması ve yaygınlaştırılması” ve “kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (piknik, gezi vb.)” düşüncelerine katılıyorken, “sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi”, “sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi”, “çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi” düşüncelerine tamamen katılmaktadırlar. 40 yaş ve üzeri grubunda bulunan akademisyenlerde “sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi”, “sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi”, “çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi” ve “satranç, bilardo, iskambil gibi oyun-oyuncak yerlerinin açılması ve yaygınlaştırılması” düşüncelerine katılıyorken, “kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (piknik, gezi vb.)” düşüncesine tamamen katılmaktadırlar. Boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentiler konusunda akademisyenlerin yaş grupları arasında farklılıklar vardır. Ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 38. Akademisyenlerin boş zamanları değerlendirebilmek için üniversiteden beklentilerinin akademisyenlerin cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U tablosu

Boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentiler	Cinsiyet	N	X	Ss	Z	P
Sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi	Kadın	25	4,36	0,81	-0,010	,992
	Erkek	64	4,38	0,79		
Sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi	Kadın	25	4,40	0,76	-0,041	,967
	Erkek	64	4,42	0,73		
Çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi	Kadın	25	4,28	0,89	-0,147	,883
	Erkek	64	4,33	0,84		
Satranç, bilardo, iskambil gibi oyun oynanacak yerlerin açılması ve yaygınlaştırılması	Kadın	25	4,00	1,22	-0,363	,717
	Erkek	64	3,98	1,11		
Kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (Piknik, gezi vb.)	Kadın	25	4,08	1,15	-0,049	,961
	Erkek	64	4,13	1,05		

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanlarını değerlendirmek için üniversiteden beklentilerini akademisyenlerin cinsiyetlerine göre incelediğimiz zaman; hem kadın hem de erkek akademisyenler “satranç, bilardo, iskambil gibi oyun-oyuncak yerlerinin açılması ve yaygınlaştırılması” ve “kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (piknik, gezi vb.)” düşüncelerine katılıyorken,

düşüncelerine katılıyorken, “sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi”, “sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi” ve “çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi” düşüncelerine tamamen katıldıklarını ifade etmektedirler. Akademisyenlerin cinsiyetleri ve boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentiler arasında farklılıklar vardır. Ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 39. Akademisyenlerin boş zamanları değerlendirebilmek için üniversiteden beklentilerinin akademisyenlerin medeni durumlarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentiler	Medeni Durum	N	X	Ss	Chi-Square	P
Sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi	Evli	55	4,29	0,88	2,694	,260
	Bekar	32	4,53	0,62		
	Boşanmış	2	4,00	0,00		
Sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi	Evli	55	4,36	0,82	0,197	,906
	Bekar	32	4,50	0,57		
	Boşanmış	2	4,50	0,71		
Çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi	Evli	55	4,27	0,83	2,621	,270
	Bekar	32	4,41	0,91		
	Boşanmış	2	4,00	0,00		
Satranç, bilardo, iskambil gibi oyun oynanacak yerlerin açılması ve yaygınlaştırılması	Evli	55	4,00	1,11	2,952	,229
	Bekar	32	4,03	1,20		
	Boşanmış	2	3,00	0,00		
Kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (Piknik, gezi vb.)	Evli	55	4,20	0,99	0,875	,645
	Bekar	32	3,97	1,23		
	Boşanmış	2	4,00	0,00		

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanlarını değerlendirmek için üniversiteden beklentilerini akademisyenlerin medeni durumlarına göre incelediğimiz zaman; evli akademisyenler “satranç, bilardo, iskambil gibi oyun-oyuncak yerlerinin açılması ve yaygınlaştırılması” düşüncesine katılıyorken, “sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi”, “sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi”, “çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi” ve “kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (piknik, gezi vb.)” düşüncelerine tamamen katıldıklarını ifade etmektedirler. Bekar akademisyenler ise “satranç, bilardo, iskambil gibi oyun-oyuncak yerlerinin açılması ve yaygınlaştırılması” ve “kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (piknik, gezi vb.)” düşüncelerine katılıyorken, “sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi”, “sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi” ve “çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi” düşüncelerine tamamen katılmaktadırlar. Boşanmış akademisyenlerde “satranç, bilardo, iskambil gibi oyun-oyuncak yerlerinin açılması ve yaygınlaştırılması” düşüncesine katılma konusunda kararsızken, “sportif faaliyetlerin organizasyonu ve

desteklenmesi”, “çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi” ve “kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (piknik, gezi vb.)” düşüncelerine katılmakta, “sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi” düşüncesine de tamamen katılmaktadırlar. Boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentiler konusunda akademisyenlerin medeni durumları arasında farklılıklar vardır. Ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). H_3 hipotezi reddedilir.

Tablo 40. Akademisyenlerin boş zamanları değerlendirebilmek için üniversiteden beklentilerinin akademisyenlerin uzmanlık alanlarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentiler	Uzmanlık Alanları	N	X	Ss	Chi-Square	P
Sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi	Sağlık Bil.	11	4,82	0,40	5,127	,077
	Sosyal Bil.	41	4,27	0,87		
	Fen Bil.	37	4,35	0,75		
Sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi	Sağlık Bil.	11	4,73	0,47	2,865	,239
	Sosyal Bil.	41	4,37	0,89		
	Fen Bil.	37	4,38	0,59		
Çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi	Sağlık Bil.	11	4,18	1,17	0,485	,785
	Sosyal Bil.	41	4,24	0,92		
	Fen Bil.	37	4,43	0,65		
Satranç, bilardo, iskambil gibi oyun oynanacak yerlerin açılması ve yaygınlaştırılması	Sağlık Bil.	11	4,00	1,41	0,757	,685
	Sosyal Bil.	41	3,85	1,24		
	Fen Bil.	37	4,14	0,92		
Kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (Piknik, gezi vb.)	Sağlık Bil.	11	4,00	1,18	0,092	,955
	Sosyal Bil.	41	4,15	1,06		
	Fen Bil.	37	4,11	1,07		

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanlarını değerlendirmek için üniversiteden beklentilerini akademisyenlerin uzmanlık alanlarına göre incelediğimiz zaman; sağlık bilimleri alanındaki akademisyenler “satranç, bilardo, iskambil gibi oyun-oyuncak yerlerinin açılması ve yaygınlaştırılması”, “çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi” ve “kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (piknik, gezi vb.)” düşüncelerine katılıyorken, “sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi”, “sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi” düşüncelerine tamamen katıldıklarını ifade etmektedirler. Sosyal bilimler alanında bulunan akademisyenler ise “satranç, bilardo, iskambil gibi oyun-oyuncak yerlerinin açılması ve yaygınlaştırılması” ve “kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (piknik, gezi vb.)” düşüncelerine katılıyorken, “sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi”, “sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi” ve “çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi” düşüncelerine tamamen katılmaktadırlar. Fen bilimleri alanında bulunan akademisyenlerde “satranç, bilardo,

iskambil gibi oyun-oyuncak yerlerinin açılması ve yaygınlaştırılması” ve “kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (piknik, gezi vb.)” düşüncelerine katılıyorken, “sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi”, “sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi” ve “çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi” düşüncelerine tamamen katılmaktadırlar. Boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentiler konusunda akademisyenlerin uzmanlık alanları arasında farklılıklar vardır. Ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 41. Akademisyenlerin boş zamanları değerlendirebilmek için üniversiteden beklentilerinin akademisyenlerin girdikleri haftalık ders saatine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentiler	Haftalık Ders Saati	N	X	Ss	Chi-Square	P
Sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi	0-10 saat	35	4,49	0,66	2,939	,401
	11-20 saat	24	4,38	1,01		
	21-30 saat	19	4,21	0,85		
	31+ saat	11	4,27	0,47		
Sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi	0-10 saat	35	4,51	0,61	6,939	,074
	11-20 saat	24	4,54	0,88		
	21-30 saat	19	4,21	0,85		
	31+ saat	11	4,18	0,40		
Çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi	0-10 saat	35	4,54	0,61	4,935	,177
	11-20 saat	24	4,21	1,10		
	21-30 saat	19	4,11	0,99		
	31+ saat	11	4,18	0,40		
Satranç, bilardo, iskambil gibi oyun oynanacak yerlerin açılması ve yaygınlaştırılması	0-10 saat	35	4,03	1,27	1,038	,792
	11-20 saat	24	3,83	1,31		
	21-30 saat	19	4,11	0,88		
	31+ saat	11	4,00	0,63		
Kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (Piknik, gezi vb.)	0-10 saat	35	4,20	1,11	2,117	,549
	11-20 saat	24	3,88	1,26		
	21-30 saat	19	4,05	0,97		
	31+ saat	11	4,45	0,52		

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanlarını değerlendirmek için üniversiteden beklentilerini akademisyenlerin girdikleri haftalık ders saatlerine göre incelediğimiz zaman; 0-10 saat arası derse giren akademisyenler “satranç, bilardo, iskambil gibi oyun-oyuncak yerlerinin açılması ve yaygınlaştırılması” düşüncesine katılıyorken, “sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi”, “sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi”, “çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi” ve “kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (piknik, gezi vb.)” düşüncelerine tamamen katıldıklarını ifade etmektedirler. 11-20 saat arası derse giren akademisyenler ise “satranç, bilardo, iskambil gibi oyun-oyuncak yerlerinin açılması ve yaygınlaştırılması” ve “kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (piknik, gezi vb.)” düşüncelerine katılıyorken, “sportif faaliyetlerin organizasyonu ve

desteklenmesi”, “sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi” ve “çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi” düşüncelerine tamamen katılmaktadırlar. 21-30 saat arası akademisyenlerde “çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi”, “satranç, bilardo, iskambil gibi oyun-oyuncak yerlerinin açılması ve yaygınlaştırılması” ve “kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (piknik, gezi vb.)” düşüncelerine katılıyorken, “sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi” ve “sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi” düşüncelerine tamamen katılmaktadırlar. 31 saat ve üzeri derse giren akademisyenler ise “sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi”, “çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi”, “satranç, bilardo, iskambil gibi oyun-oyuncak yerlerinin açılması ve yaygınlaştırılması” ve “kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (piknik, gezi vb.)” düşüncelerine katılıyorken, “sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi” düşüncesine tamamen katılmaktadırlar. Akademisyenlerin girdikleri haftalık ders saatlerine göre boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentiler arasında farklılıklar vardır. Ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 42. Akademisyenlerin spora ilgi durumunun akademisyenlerin yaş gruplarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Spora ilgi durumu	Yaş Grupları	N	X	Ss	Chi-Square	P
Spor yapıyorum	20-29	22	3,09	1,02	1,206	,547
	30-39	52	3,37	1,05		
	40+	15	3,33	0,90		
İzliyorum (TV, Salon ve Stadyum)	20-29	22	2,68	0,99	8,874	,012*
	30-39	52	3,37	1,05		
	40+	15	3,47	0,99		

* $p<0,05$

Araştırmaya katılan akademisyenlerin spora ilgi durumunu akademisyenlerin yaş gruplarına göre incelediğimiz zaman; 20-29 yaş, 30-39 yaş ile 40 yaş ve üzeri grubunda bulunan akademisyenler ara sıra spor yapmaktadırlar. 20-29 yaş, 30-39 yaş ile 40 yaş ve üzeri grubunda bulunan akademisyenler ara sıra spor müsabakalarını izlemektedirler ancak izleme oranı en düşük olanlar 20-29 yaş grubunda bulunanlardır. Araştırmaya katılan akademisyenlerin yaş grupları ve spor yapma sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmazken ($p>0,05$), spor müsabakalarını izleme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0,05$).

Tablo 43. Akademisyenlerin spora ilgi durumunun akademisyenlerin cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U tablosu

Spora ilgi durumu	Cinsiyet	N	X	Ss	Z	P
Spor yapıyorum	Kadın	25	3,20	1,00	-,699	,485
	Erkek	64	3,33	1,02		
İzliyorum (TV, Salon ve Stadyum)	Kadın	25	2,72	0,74	-2,988	,003*
	Erkek	64	3,41	1,11		

*p<0,05

Araştırmaya katılan akademisyenlerin spora ilgi durumunu akademisyenlerin cinsiyetlerine göre incelediğimiz zaman; hem kadın hem de erkek akademisyenler ara sıra spor yapmaktadırlar. Kadın akademisyenler nadiren spor müsabakalarını izlerken, erkek akademisyenler sıklıkla izlemektedirler. Araştırmaya katılan akademisyenlerin cinsiyetleri ve spor yapma sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmazken ($p>0,05$), spor müsabakalarını izleme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0,05$).

Tablo 44. Akademisyenlerin spora ilgi durumunun akademisyenlerin medeni durumlarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Spora ilgi durumu	Medeni Durum	N	X	Ss	Chi-Square	P
Spor yapıyorum	Evli	55	3,40	1,05	1,525	,467
	Bekar	32	3,13	0,94		
	Boşanmış	2	3,00	1,41		
İzliyorum (TV, Salon ve Stadyum)	Evli	55	3,44	1,03	8,292	,016*
	Bekar	32	2,88	1,04		
	Boşanmış	2	2,50	0,71		

*p<0,05

Araştırmaya katılan akademisyenlerin spora ilgi durumunu akademisyenlerin medeni durumlarına göre incelediğimiz zaman; evli olan akademisyenler sıklıkla spor yaparken, bekar ve boşanmış olan akademisyenler ara sıra spor yapmaktadırlar. Evli akademisyenler sıklıkla, bekar akademisyenler ara sıra, boşanmış akademisyenler ise nadiren spor müsabakalarını izlemektedirler. Araştırmaya katılan akademisyenlerin medeni durumları ve spor yapma sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmazken ($p>0,05$), spor müsabakalarını izleme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0,05$).

Tablo 45. Akademisyenlerin spora ilgi durumunun akademisyenlerin uzmanlık alanlarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Spora ilgi durumu	Uzmanlık Alanları	N	X	Ss	Chi-Square	P
Spor yapıyorum	Sağlık Bil.	11	3,27	0,90	,086	,958
	Sosyal Bil.	41	3,37	1,04		
	Fen Bil.	37	3,22	1,03		
İzliyorum (TV, Salon ve Stadyum)	Sağlık Bil.	11	2,91	0,94	1,374	,503
	Sosyal Bil.	41	3,24	1,18		
	Fen Bil.	37	3,27	0,96		

Araştırmaya katılan akademisyenlerin spora ilgi durumunu akademisyenlerin uzmanlık alanlarına göre incelediğimiz zaman; hem sağlık, hem sosyal hem de fen bilimleri alanında bulunan akademisyenler ara sıra spor yapmaktadırlar. Aynı şekilde hem sağlık, hem sosyal hem de fen bilimleri alanında bulunan akademisyenler ara sıra spor müsabakalarını izlemektedirler. Araştırmaya katılan akademisyenlerin uzmanlık alanları ve spor yapma sıklıkları ve spor müsabakalarını izleme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$). H_4 hipotezi reddedilir.

Tablo 46. Akademisyenlerin spora ilgi durumunun akademisyenlerin girdikleri haftalık ders saatine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Spora ilgi durumu	Haftalık Ders Saati	N	X	Ss	Chi-Square	P
Spor yapıyorum	0-10 saat	35	3,29	0,93	,787	,853
	11-20 saat	24	3,17	1,05		
	21-30 saat	19	3,37	1,26		
	31+ saat	11	3,45	0,82		
İzliyorum (TV, Salon ve Stadyum)	0-10 saat	35	3,03	1,01	9,937	,021
	11-20 saat	24	2,92	1,02		
	21-30 saat	19	3,63	1,07		
	31+ saat	11	3,73	1,01		

* $p<0,05$

Araştırmaya katılan akademisyenlerin spora ilgi durumunu akademisyenlerin girdikleri haftalık ders saatlerine göre incelediğimiz zaman; 0-10 saat, 11-20 saat ve 21-30 saat arası derse giren akademisyenler ara sıra, 31 saat ve üzeri derse giren akademisyenler ise sıklıkla spor yapmaktadırlar. 0-10 saat ve 11-20 saat arası derse giren akademisyenler ara sıra spor müsabakalarını izlerken, 21-30 saat arası ve 31 saat üzeri derse giren akademisyenler sıklıkla spor müsabakalarını izlemektedirler. Akademisyenlerin girdikleri haftalık ders saatlerine göre spor yapma sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmazken ($p>0,05$), spor müsabakalarını izleme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0,05$).

Tablo 47. Akademisyenlerin spor yapma amaçlarının akademisyenlerin yaş gruplarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Spor yapma amaçları	Yaş Grupları	N	X	Ss	Chi-Square	P
Sağlığımı koruma isteğimden	20-29	22	4,23	1,19	0,836	,658
	30-39	52	4,44	0,70		
	40+	15	4,60	0,63		
Sporu hayattan zevk alma aracı görmem	20-29	22	3,45	1,34	1,584	,453
	30-39	52	3,83	1,12		
	40+	15	3,87	1,36		
Alışkanlık haline gelmesi	20-29	22	3,55	1,06	1,336	,513
	30-39	52	3,50	0,96		
	40+	15	3,73	1,22		
Boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması	20-29	22	3,59	1,33	6,845	,033*
	30-39	52	3,83	0,92		
	40+	15	4,40	0,91		
Yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması	20-29	22	2,14	1,21	7,143	,028*
	30-39	52	2,92	1,19		
	40+	15	3,00	1,20		
Çevremde sporla ilgilenen insanların var olması	20-29	22	2,41	1,18	7,644	,022*
	30-39	52	3,08	1,19		
	40+	15	3,47	1,25		
Sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancımdan	20-29	22	3,41	1,37	2,367	,306
	30-39	52	3,90	1,07		
	40+	15	4,00	1,00		
Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan	20-29	22	3,09	1,57	3,367	,186
	30-39	52	3,77	1,18		
	40+	15	3,93	1,03		
Sporu sevdiğimden	20-29	22	3,91	1,31	1,037	,595
	30-39	52	4,33	0,81		
	40+	15	4,27	0,88		

*p<0,05

Araştırmaya katılan akademisyenlerin spor yapma amaçlarını akademisyenlerin yaş gruplarına göre incelediğimiz zaman; 20-29 yaş grubunda bulunan akademisyenler “yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması” ve “çevremde sporla ilgilenen insanların var olması” düşüncelerine katılmazken, “zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan” düşüncesine katılma konusunda kararsızdır fakat “sporu hayattan zevk alma aracı görmem”, “alışkanlık haline gelmesi”, “boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması”, “sporun çalışma verimini artırdığına olan inancımdan” ve “sporu sevdiğimden” düşüncelerine katılmakta ve “sağlığımı koruma isteğimden” düşüncesine kesinlikle katılmaktadır. 30-39 yaş grubunda bulunan akademisyenler ise “yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması” ve “çevremde sporla ilgilenen insanların var olması” düşüncelerine katılma konusunda kararsızken, “sporu hayattan zevk alma aracı olarak görmem”, “alışkanlık haline gelmesi”, “boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması”, “sporun çalışma verimini artırdığına olan inancımdan” ve “zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan” düşüncelerine katılmakta, bunun yanında “sağlığımı koruma isteğimden” ve “sporu sevdiğimden” düşüncelerine tamamen katılmaktadırlar. 40 yaş ve üzeri grubunda bulunan bireyler de “yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması” düşüncesine katılma konusunda kararsızken, “sporu hayattan zevk alma aracı

olarak görmem”, “alışkanlık haline gelmesi”, “çevremde sporla ilgilenen insanların var olması”, “sporun çalışma verimini artırdığına olan inancım” ve “zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan” düşüncelerine katılmakta, ayrıca “sağlığımı koruma isteğimden”, “boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması” ve “sporu sevdiğimden” düşüncelerine tamamen katılmaktadırlar. Akademisyenlerin yaş grupları ve spora katılma nedenleri arasında farklılıklar vardır fakat bu farklılıklardan sadece “boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması”, “yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması” ve “çevremde sporla ilgilenen insanların var olması” düşüncelerine katılma oranları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). H_5 hipotezi kabul edilir.

Tablo 48. Akademisyenlerin spor yapma amaçlarının akademisyenlerin cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U tablosu

Spor yapma amaçları	Cinsiyet	N	X	Ss	Z	P
Sağlığımı koruma isteğimden	Kadın	25	4,44	0,92	-0,434	,664
	Erkek	64	4,41	0,81		
Sporu hayattan zevk alma aracı görmem	Kadın	25	3,64	1,25	-0,592	,554
	Erkek	64	3,78	1,20		
Alışkanlık haline gelmesi	Kadın	25	3,64	1,08	-0,569	,570
	Erkek	64	3,52	1,01		
Boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması	Kadın	25	3,64	1,29	-0,797	,425
	Erkek	64	3,95	0,95		
Yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması	Kadın	25	2,24	1,20	-2,415	,016*
	Erkek	64	2,94	1,19		
Çevremde sporla ilgilenen insanların var olması	Kadın	25	2,32	1,22	-3,086	,002*
	Erkek	64	3,23	1,15		
Sporun çalışma verimini artırdığına olan inancım	Kadın	25	3,40	1,41	-1,549	,121
	Erkek	64	3,95	1,00		
Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan	Kadın	25	2,92	1,50	-2,854	,004*
	Erkek	64	3,91	1,09		
Sporu sevdiğimden	Kadın	25	3,88	1,30	-1,264	,206
	Erkek	64	4,34	0,78		

* $p<0,05$

Araştırmaya katılan akademisyenlerin spor yapma amaçlarını akademisyenlerin cinsiyetlerine göre incelediğimiz zaman; kadın akademisyenler “yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması” ve “çevremde sporla ilgilenen insanların var olması” düşüncelerine katılmazken, “zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan” düşüncesine katılma konusunda kararsızdılar. “Sporun çalışma verimini artırdığına olan inancım”, “alışkanlık haline gelmesi”, “boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç

olması”, sporun çalışma verimini artırdığına olan inancından” ve “sporu sevdiğimden” düşüncelerine katılmakta, bunun yanında “sağlığını koruma isteğinden” düşüncesine kesinlikle katılmaktadırlar. Erkek akademisyenler ise “yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması” ve “çevremde sporla ilgilenen insanların var olması” düşüncelerine katılma konusunda kararsızken, “sporu hayattan zevk alma aracı görmem”, “alışkanlık haline gelmesi”, “boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması”, “sporun çalışma verimini artırdığına olan inancından” ve “zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan” düşüncelerine katılmakta ve “sağlığını koruma isteğinden” ile “sporu sevdiğimden” düşüncelerine kesinlikle katılmaktadırlar. Akademisyenlerin cinsiyetleri ve spora katılma nedenleri arasında farklılıklar vardır fakat bu farklılıklardan sadece “yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması” ve “çevremde sporla ilgilenen insanların var olması” düşüncelerine katılma oranları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

Tablo 49. Akademisyenlerin spor yapma amaçlarının akademisyenlerin medeni durumlarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Spor yapma amaçları	Medeni Durum	N	X	Ss	Chi-Square	P
Sağlığını koruma isteğinden	Evli	55	4,42	0,71	0,528	,768
	Bekar	32	4,41	1,04		
	Boşanmış	2	4,50	0,71		
Sporu hayattan zevk alma aracı görmem	Evli	55	3,78	1,21	0,273	,873
	Bekar	32	3,66	1,26		
	Boşanmış	2	4,00	0,00		
Alışkanlık haline gelmesi	Evli	55	3,53	1,07	0,436	,804
	Bekar	32	3,56	0,98		
	Boşanmış	2	4,00	0,00		
Boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması	Evli	55	4,00	0,94	3,022	,221
	Bekar	32	3,59	1,21		
	Boşanmış	2	4,50	0,71		
Yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması	Evli	55	3,11	1,07	12,632	,002*
	Bekar	32	2,13	1,29		
	Boşanmış	2	2,50	0,71		
Çevremde sporla ilgilenen insanların var olması	Evli	55	3,27	1,11	7,521	,023*
	Bekar	32	2,47	1,29		
	Boşanmış	2	3,00	1,41		
Sporun çalışma verimini artırdığına olan inancından	Evli	55	3,85	1,01	3,380	,185
	Bekar	32	3,63	1,36		
	Boşanmış	2	5,00	0,00		
Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan	Evli	55	3,80	1,08	5,177	,075
	Bekar	32	3,25	1,55		
	Boşanmış	2	5,00	0,00		
Sporu sevdiğimden	Evli	55	4,25	0,84	2,113	,348
	Bekar	32	4,09	1,17		
	Boşanmış	2	5,00	0,00		

* $p<0,05$

Araştırmaya katılan akademisyenlerin spor yapma amaçlarını akademisyenlerin medeni durumlarına göre incelediğimiz zaman; evli akademisyenler “yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması” ve “çevremde sporla ilgilenen insanların var olması”

düşüncelerine katılma konusunda kararsızken, “sporu hayattan zevk alma aracı görmem”, “alışkanlık haline gelmesi”, “boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması”, “sporun çalışma verimini artırdığına olan inancım” ve “zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan” düşüncelerine katılmakta, ayrıca “sağlığını koruma isteğimden” ve “sporu sevdiğimden” düşüncelerine kesinlikle katılmaktadırlar. Bekar akademisyenler de “yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması” ve “çevremde sporla ilgilenen insanların var olması” düşüncelerine katılmazken, “zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan” düşüncesine katılma konusunda kararsız, “sporu hayattan zevk alma aracı görmem”, “alışkanlık haline gelmesi”, “boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması”, “sporun çalışma verimini artırdığına olan inancım” ve “sporu sevdiğimden” düşüncelerine katılmakta, “sağlığını koruma isteğimden” düşüncesine de kesinlikle katılmaktadırlar. Boşanmış akademisyenler ise “yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması” düşüncesine katılmazken, “çevremde sporla ilgilenen insanların var olması” düşüncesine katılma konusunda kararsız, “sporu hayattan zevk alma aracı görmem” ve “alışkanlık haline gelmesi” düşüncelerine katılmakta, “sağlığını koruma isteğimden”, “boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması”, “sporun çalışma verimini artırdığına olan inancım”, “zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan” ve “sporu sevdiğimden” düşüncelerine de kesinlikle katılmaktadırlar. Akademisyenlerin medeni durumları ve spora katılma nedenleri arasında farklılıklar vardır fakat bu farklılıklardan sadece “yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması” ve “çevremde sporla ilgilenen insanların var olması” düşüncelerine katılma oranları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

Tablo 50. Akademisyenlerin spor yapma amaçlarının akademisyenlerin uzmanlık alanlarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Spor yapma amaçları	Uzmanlık Alanları	N	X	Ss	Chi-Square	P
Sağlığımı koruma isteğimden	Sağlık Bil.	11	4,91	0,30	6,031	,049*
	Sosyal Bil.	41	4,37	0,83		
	Fen Bil.	37	4,32	0,91		
Sporu hayattan zevk alma aracı görmem	Sağlık Bil.	11	3,64	1,12	0,653	,721
	Sosyal Bil.	41	3,80	1,29		
	Fen Bil.	37	3,70	1,18		
Alışkanlık haline gelmesi	Sağlık Bil.	11	3,91	1,14	4,631	,099
	Sosyal Bil.	41	3,66	0,99		
	Fen Bil.	37	3,32	1,00		
Boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması	Sağlık Bil.	11	4,18	0,87	2,452	,293
	Sosyal Bil.	41	3,95	1,00		
	Fen Bil.	37	3,68	1,16		
Yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması	Sağlık Bil.	11	3,00	1,18	0,690	,708
	Sosyal Bil.	41	2,76	1,28		
	Fen Bil.	37	2,65	1,21		
Çevremde sporla ilgilenen insanların var olması	Sağlık Bil.	11	2,91	1,30	0,021	,990
	Sosyal Bil.	41	2,98	1,29		
	Fen Bil.	37	3,00	1,18		
Sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancımndan	Sağlık Bil.	11	4,00	1,18	0,640	,726
	Sosyal Bil.	41	3,68	1,27		
	Fen Bil.	37	3,86	1,00		
Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan	Sağlık Bil.	11	4,00	1,34	2,335	,311
	Sosyal Bil.	41	3,68	1,27		
	Fen Bil.	37	3,46	1,30		
Sporu sevdiğimden	Sağlık Bil.	11	4,64	0,50	2,458	,293
	Sosyal Bil.	41	4,12	1,00		
	Fen Bil.	37	4,19	1,02		

*p<0,05

Araştırmaya katılan akademisyenlerin spor yapma amaçlarını akademisyenlerin haftalık girdikleri ders uzmanlık alanlarına göre incelediğimiz zaman; sağlık bilimleri alanında bulunan akademisyenler “çevremde sporla ilgilenen insanların var olması” düşüncesine katılma konusunda kararsızken, “sporu hayattan zevk alma aracı görmem”, “alışkanlık haline gelmesi”, “boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması”, “yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması”, “sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancımndan” ve “zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan” düşüncelerine katılmakta, ayrıca “sağlığımı koruma isteğimden” ve “sporu sevdiğimden ”düşüncelerine kesinlikle katılmaktadırlar. Sosyal bilimler alanında bulunan akademisyenler de “yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması” ve “çevremde sporla ilgilenen insanların var olması” düşüncelerine katılma konusunda kararsızken, “sporu hayattan zevk alma aracı görmem”, “alışkanlık haline gelmesi”, “boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması”, “sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancımndan”, “zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan” ve “sporu sevdiğimden” düşüncelerine katılmakta, “sağlığımı koruma isteğimden” düşüncesine de kesinlikle katılmaktadırlar. Fen bilimleri alanında bulunan akademisyenler ise “alışkanlık haline gelmesi”, “yeni arkadaşlar edinebilmede araç

olması” ve “çevremde sporla ilgilenen insanların var olması” düşüncelerine katılma konusunda kararsızken, “sporu hayattan zevk alma aracı görmem”, “boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması”, , “spurun çalışma verimini artırdığına olan inancım”, “zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan” ve “sporu sevdiğimden” düşüncelerine katılmakta, sadece “sağlığımı koruma isteğimden” düşüncesine kesinlikle katılmaktadırlar. Akademisyenlerin uzmanlık alanları ve spora katılma nedenleri arasında farklılıklar vardır fakat bu farklılıklardan sadece “sağlığımı koruma isteğimden” düşüncesine katılma oranları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

Tablo 51. Akademisyenlerin spor yapma amaçlarının akademisyenlerin girdikleri haftalık ders saatine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Spor yapma amaçları	Haftalık Ders Saati	N	X	Ss	Chi-Square	P
Sağlığımı koruma isteğimden	0-10 saat	35	4,37	0,97	2,532	0,470
	11-20 saat	24	4,54	0,88		
	21-30 saat	19	4,37	0,68		
	31+ saat	11	4,36	0,50		
Sporu hayattan zevk alma aracı görmem	0-10 saat	35	3,71	1,23	0,637	0,888
	11-20 saat	24	3,88	1,23		
	21-30 saat	19	3,68	1,16		
	31+ saat	11	3,64	1,36		
Alışkanlık haline gelmesi	0-10 saat	35	3,40	1,06	5,727	0,126
	11-20 saat	24	3,92	1,10		
	21-30 saat	19	3,37	1,01		
	31+ saat	11	3,55	0,52		
Boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması	0-10 saat	35	3,69	1,21	2,770	0,428
	11-20 saat	24	4,13	0,95		
	21-30 saat	19	3,74	1,10		
	31+ saat	11	4,09	0,54		
Yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması	0-10 saat	35	2,40	1,29	12,539	0,006*
	11-20 saat	24	2,46	1,22		
	21-30 saat	19	3,21	0,98		
	31+ saat	11	3,64	0,81		
Çevremde sporla ilgilenen insanların var olması	0-10 saat	35	2,63	1,19	7,563	0,056
	11-20 saat	24	2,88	1,42		
	21-30 saat	19	3,42	1,02		
	31+ saat	11	3,55	0,93		
Sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancım	0-10 saat	35	3,63	1,26	4,755	0,191
	11-20 saat	24	4,08	1,32		
	21-30 saat	19	3,74	0,87		
	31+ saat	11	3,82	0,75		
Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan	0-10 saat	35	3,46	1,44	6,543	0,088
	11-20 saat	24	4,04	1,30		
	21-30 saat	19	3,26	1,15		
	31+ saat	11	3,91	0,70		
Sporu sevdiğimden	0-10 saat	35	4,06	1,14	3,697	0,296
	11-20 saat	24	4,46	0,93		
	21-30 saat	19	4,11	0,88		
	31+ saat	11	4,36	0,50		

* $p<0,05$

Araştırmaya katılan akademisyenlerin spor yapma amaçlarını akademisyenlerin haftalık girdikleri ders saatine göre incelediğimiz zaman; 0-10 saat arası derse giren

akademisyenler “yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması” düşüncesine katılmazken, “çevremde sporla ilgilenen insanların var olması” düşüncesine katılma konusunda kararsız, “sporu hayattan zevk alma aracı görmem”, “alışkanlık haline gelmesi”, “boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması”, “sporun çalışma verimini artırdığına olan inancımdan”, “zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan” ve “sporu sevdiğimden” düşüncelerine katılmakta, ayrıca “sağlığımı koruma isteğimden” düşüncesine kesinlikle katılmaktadırlar. 11-20 saat arası derse giren akademisyenler de “yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması” düşüncesine katılmazken, “çevremde sporla ilgilenen insanların var olması” düşüncesine katılma konusunda kararsız, “sporu hayattan zevk alma aracı görmem”, “alışkanlık haline gelmesi”, “boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması”, “sporun çalışma verimini artırdığına olan inancımdan” ve “zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan” düşüncelerine katılmakta, “sağlığımı koruma isteğimden” ve “sporu sevdiğimden” düşüncelerine de kesinlikle katılmaktadırlar. 21-30 saat arası derse giren akademisyenler ise “alışkanlık haline gelmesi”, “yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması” ve “zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan” düşüncelerine katılma konusunda kararsızken, “sporu hayattan zevk alma aracı görmem”, “boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması”, “çevremde sporla ilgilenen insanların var olması”, “sporun çalışma verimini artırdığına olan inancımdan” ve “sporu sevdiğimden” düşüncelerine katılmakta, sadece “sağlığımı koruma isteğimden” düşüncesine kesinlikle katılmaktadırlar. 31 saat ve üzeri derse giren akademisyenler ise “sporu hayattan zevk alma aracı görmem”, “alışkanlık haline gelmesi”, “boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması”, “boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması”, “yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması”, “çevremde sporla ilgilenen insanların var olması”, “sporun çalışma verimini artırdığına olan inancımdan”, ve “zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan” düşüncelerine katılıyorken, “sağlığımı koruma isteğimden” ve “sporu sevdiğimden” düşüncelerine kesinlikle katılmaktadırlar. Akademisyenlerin girdikleri haftalık ders saatleri ve spora katılma nedenleri arasında farklılıklar vardır fakat bu farklılıklardan sadece “yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması” düşüncesine katılma oranları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

Tablo 52. Akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları sportif etkinlikler ve bu etkinlikleri yapma sıklıklarının cinsiyete göre karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U tablosu

Boş zamanlarda yaptığınız spor etkinlikleri nelerdir?	Cinsiyet	N	X	Ss	Mann-Whitney U	Z	P
Yürüyüş	Kadın	25	3,76	1,16	23	-1,911	,056
	Erkek	64	3,61	1,06			
Futbol	Kadın	25	1,32	0,69	38	-0,833	,405
	Erkek	64	2,91	1,26			
Yüzme	Kadın	25	2,24	1,20	42,5	-0,419	,675
	Erkek	64	2,55	1,11			
Raket sporları	Kadın	25	1,64	0,91	39,5	-0,660	,509
	Erkek	64	2,06	1,07			
Açık alanlarda koşular	Kadın	25	1,92	1,08	37	-0,878	,380
	Erkek	64	2,23	1,11			
Voleybol	Kadın	25	1,6	1,04	30,5	-1,423	,155
	Erkek	64	1,98	1,08			
Basketbol	Kadın	25	1,32	0,80	40	-0,805	,421
	Erkek	64	1,89	1,11			
Jimnastik	Kadın	25	2,36	1,38	45	-0,282	,778
	Erkek	64	1,50	0,87			
Bisiklet	Kadın	25	1,84	0,99	46	-0,156	,876
	Erkek	64	1,95	1,03			
Halk oyunları/ Modern Danslar	Kadın	25	1,76	1,13	45,5	-0,224	,823
	Erkek	64	1,72	1,15			
Uzakdoğu sporları	Kadın	25	1,16	0,80	36	-1,315	,188
	Erkek	64	1,48	0,87			
Avcılık/ Atıcılık	Kadın	25	1,16	0,80	45	-0,612	,540
	Erkek	64	1,66	1,12			
Vücut geliştirme	Kadın	25	1,08	0,28	42	-0,606	,545
	Erkek	64	1,63	1,06			
Kayak	Kadın	25	1,56	1,08	43	-0,471	,638
	Erkek	64	1,83	1,22			
Bowling	Kadın	25	2,16	1,21	37	-0,872	,383
	Erkek	64	2,02	1,19			
Dağcılık/ Kampçılık	Kadın	25	1,4	0,91	30	-1,706	,088
	Erkek	64	1,75	0,99			
Kürek/ Yelken	Kadın	25	1,2	0,82	42	-0,886	,375
	Erkek	64	1,42	0,96			
Binicilik	Kadın	25	1,16	0,80	45	-0,612	,540
	Erkek	64	1,34	0,84			

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları sportif etkinlikleri cinsiyete göre incelediğimiz zaman; Kadınlar futbol, raket sporları, voleybol, basketbol, halk oyunları-modern danslar, Uzakdoğu sporları, atıcılık-avcılık, vücut geliştirme, kayak, dağcılık-kampçılık, kürek-yelken ve binicilik sportif etkinliklerini neredeyse hiç yapmamaktadır. Ancak kadınların çok az bir kısmı bu spor ile uğraşmaktadır. Kadınlar

yüzme, açık alanlarda koşular, jimnastik, bisiklet ve bowling sportif etkinliklerini da nadiren yapmaktadır. Erkekler halk oyunları-modern danslar, Uzakdoğu sporları, atıcılık-avcılık, vücut geliştirme, dağcılık-kampçılık, kürek-yelken ve binicilik sportif etkinliklerini da neredeyse hiç yapmamaktadırlar. Ancak bir kısım erkek bu sportif etkinlikleri yapmaktadır. Yüzme, raket sporları, açık alanlarda koşular, voleybol, basketbol, jimnastik, bisiklet, kayak ve bowling sportif etkinliklerini da nadiren yapmaktadırlar. Futbol sportif etkinliğini ise ara sıra yapmaktadır. Hem kadınlar hem de erkeklerin sıklıkla yaptıkları tek sportif aktivite yürüyüştür. Kadınlar ve erkeklerin sportif aktiviteleri yapma sıklıkları arasında genel olarak farklılıklar vardır. Ancak sportif etkinlikleri yapma sıklıkları arasındaki bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 53. Akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları sportif etkinlikler ve bu etkinlikleri yapma sıklıklarının yaşa göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Boş zamanlarda yaptığınız spor etkinlikleri nelerdir?	Yaş grupları	N	X	Ss	Chi-Square	P
Yürüyüş	20-29	22	3,41	1,18	4,073	,130
	30-39	52	3,63	1,03		
	40+	15	4,07	1,10		
Futbol	20-29	22	1,95	1,29	5,402	,067
	30-39	52	2,54	1,29		
	40+	15	2,93	1,39		
Yüzme	20-29	22	2,32	1,21	1,741	,419
	30-39	52	2,42	1,13		
	40+	15	2,80	1,08		
Raket sporları	20-29	22	2,05	0,90	1,028	,598
	30-39	52	1,92	1,08		
	40+	15	1,87	1,13		
Açık alanlarda koşular	20-29	22	2,14	0,94	0,489	,783
	30-39	52	2,06	1,02		
	40+	15	2,47	1,55		
Voleybol	20-29	22	1,73	0,94	0,518	,772
	30-39	52	1,94	1,11		
	40+	15	1,87	1,19		
Basketbol	20-29	22	1,45	1,06	4,257	,119
	30-39	52	1,77	1,02		
	40+	15	2,00	1,20		
Jimnastik	20-29	22	1,64	1,18	0,999	,607
	30-39	52	1,83	1,15		
	40+	15	1,60	0,83		
Bisiklet	20-29	22	2,05	1,13	1,068	,586
	30-39	52	1,81	0,91		
	40+	15	2,13	1,19		
Halk oyunları/ Modern Danslar	20-29	22	1,50	0,86	1,598	,450
	30-39	52	1,85	1,21		
	40+	15	1,67	1,23		
Uzakdoğu sporları	20-29	22	1,41	1,01	0,109	,947
	30-39	52	1,38	0,82		
	40+	15	1,40	0,83		
Avcılık/ Atıcılık	20-29	22	1,18	0,85	5,368	,068
	30-39	52	1,67	1,17		
	40+	15	1,47	0,83		
Vücut geliştirme	20-29	22	1,27	0,55	0,615	,735
	30-39	52	1,58	1,09		
	40+	15	1,40	0,83		
Kayak	20-29	22	1,59	1,22	1,198	,549
	30-39	52	1,85	1,24		
	40+	15	1,67	0,90		
Bowling	20-29	22	2,14	1,36	1,560	,458
	30-39	52	2,10	1,11		
	40+	15	1,80	1,26		
Dağcılık/ Kampçılık	20-29	22	1,41	0,91	2,502	,286
	30-39	52	1,71	1,00		
	40+	15	1,80	1,01		
Kürek/ Yelken	20-29	22	1,23	0,87	1,917	,383
	30-39	52	1,37	0,93		
	40+	15	1,53	0,99		
Binicilik	20-29	22	1,18	0,85	2,046	,359
	30-39	52	1,29	0,78		
	40+	15	1,47	0,99		

Araştırmaya katılan akademisyenlerin yaptıkları sportif etkinlikleri ve bu etkinlikleri yapma sıklıklarını akademisyenlerin yaş gruplarına göre inceldiğimiz zaman; 20-29 yaş grubundaki akademisyenler voleybol, basketbol, halk oyunları-modern danslar, Uzakdoğu sporları, avcılık-atıcılık, vücut geliştirme, kayak, dağcılık-kampçılık, kürek-yelken ve binicilik sportif etkinliklerini neredeyse hiç yapmamaktadır. Bu yaş grubunda bulunan akademisyenlerin çok az bir kısmı bu sportif etkinlikleri yapmaktadır. 20-29 yaş grubundaki akademisyenler futbol, yüzme, raket sporları, açık alanlarda koşular, bisiklet ve bowling sportif etkinliklerini nadiren yaparken, yürüyüş sportif etkinliğini sıklıkla yapmaktadırlar. 30-39 yaş grubundaki akademisyenler ise basketbol, Uzakdoğu sporları, avcılık-atıcılık, vücut geliştirme, kayak, dağcılık-kampçılık, kürek-yelken ve binicilik sportif etkinliklerini neredeyse hiç yapmamaktadırlar. Bu yaş grubundaki akademisyenlerin çok az bir kısmı bu sportif etkinlikleri yapmaktadır. 30-39 yaş grubundaki akademisyenler futbol, yüzme, raket sporları, açık alanlarda koşular, voleybol, jimnastik, bisikleti halk oyunları-modern danslar ve bowling sportif etkinliklerini ise nadiren yapmakta iken, yürüyüş sportif etkinliğini sıklıkla yapmaktadır. 40 ve üzeri yaş grubunda bulunan akademisyenler jimnastik, halk oyunları-modern danslar, Uzakdoğu sporları, avcılık-atıcılık, vücut geliştirme, kayak, kürek-yelken ve binicilik sportif etkinliklerini neredeyse hiç yapmamaktadır. Bu yaş grubundaki akademisyenlerin az bir kısmı bu sporlar ile ilgilenmektedir. 40 ve üzeri yaş grubunda bulunan akademisyenler raket sporları, açık alanlarda koşular, voleybol, basketbol, bisiklet, bowling ve dağcılık-atıcılık sportif etkinliklerini nadiren yapmakta iken, futbol ve yüzme sportif etkinliklerini ara sıra, yürüyüş sportif etkinliğini de sıklıkla yapmaktadırlar. Tüm yaş grupları tarafından sıklıkla yapılan tek sportif etkinlik yürüyüştür. Yaş gruplarının farklı sportif etkinliklerini yapma sıklıkları arasında farklılıklar vardır ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 54. Akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları sportif etkinlikler ve bu etkinlikleri yapma sıklıklarının ekonomik gelir durumuna göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Boş zamanlarda yaptığınız spor etkinlikleri nelerdir?	Gelir düzeyi	N	X	Ss	Chi-Square	P
Yürüyüş	2000-2999	38	3,61	1,20	0,337	,845
	3000-3999	35	3,74	1,01		
	4000+	16	3,56	1,03		
Futbol	2000-2999	38	2,13	1,26	4,041	,133
	3000-3999	35	2,74	1,29		
	4000+	16	2,63	1,50		
Yüzme	2000-2999	38	2,32	1,16	2,779	,249
	3000-3999	35	2,43	1,12		
	4000+	16	2,88	1,09		
Raket sporları	2000-2999	38	1,87	1,07	1,282	,527
	3000-3999	35	1,91	0,98		
	4000+	16	2,19	1,11		
Açık alanlarda koşular	2000-2999	38	2,11	1,13	0,353	,838
	3000-3999	35	2,11	1,02		
	4000+	16	2,31	1,25		
Voleybol	2000-2999	38	1,66	0,99	4,159	,125
	3000-3999	35	1,91	1,01		
	4000+	16	2,31	1,30		
Basketbol	2000-2999	38	1,61	1,17	3,498	,174
	3000-3999	35	1,74	0,85		
	4000+	16	2,00	1,21		
Jimnastik	2000-2999	38	1,58	1,06	4,324	,115
	3000-3999	35	1,69	0,96		
	4000+	16	2,25	1,39		
Bisiklet	2000-2999	38	1,97	1,20	0,401	,818
	3000-3999	35	1,83	0,86		
	4000+	16	2,00	0,89		
Halk oyunları/ Modern Danslar	2000-2999	38	1,61	1,00	1,495	,474
	3000-3999	35	1,71	1,15		
	4000+	16	2,06	1,39		
Uzakdoğu sporları	2000-2999	38	1,26	0,79	2,749	,253
	3000-3999	35	1,43	0,78		
	4000+	16	1,63	1,15		
Avcılık/ Atıcılık	2000-2999	38	1,50	1,18	0,766	,682
	3000-3999	35	1,49	0,89		
	4000+	16	1,63	1,15		
Vücut geliştirme	2000-2999	38	1,32	0,84	2,707	,258
	3000-3999	35	1,51	0,82		
	4000+	16	1,75	1,34		
Kayak	2000-2999	38	1,55	1,18	4,122	,127
	3000-3999	35	1,91	1,17		
	4000+	16	1,88	1,20		
Bowling	2000-2999	38	1,89	1,13	2,537	,281
	3000-3999	35	2,06	1,19		
	4000+	16	2,44	1,31		
Dağcılık/ Kampçılık	2000-2999	38	1,34	0,78	7,934	,019*
	3000-3999	35	1,86	1,00		
	4000+	16	1,94	1,18		
Kürek/ Yelken	2000-2999	38	1,18	0,73	3,699	,157
	3000-3999	35	1,43	0,85		
	4000+	16	1,63	1,36		
Binicilik	2000-2999	38	1,21	0,74	0,709	,702
	3000-3999	35	1,34	0,80		
	4000+	16	1,38	1,09		

*p<0,05

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları sportif etkinlikleri ve bu etkinlikleri yapma sıklıklarını akademisyenlerin aylık ortalama gelir durumuna göre incelediğimiz zaman; aylık ortalama geliri 2000-2999 tl arası olan akademisyenler voleybol, basketbol, jimnastik, halk oyunları-modern danslar, Uzakdoğu sporları, avcılık-atıcılık, vücut geliştirme, kayak, dağcılık-kampçılık, kürek-yelken ve binicilik sportif etkinliklerini neredeyse hiç yapmamaktadır. Bu gelir grubundaki akademisyenlerin az bir kısmı bu sportif etkinlikleri yapmaktadır. Yine bu gelir grubundaki akademisyenler futbol, yüzme, raket sporları, açık alanda koşular, bisiklet ve bowling sportif etkinliklerini nadiren, yürüyüş sportif etkinliğini ise sıklıkla yapmaktadırlar. Aylık ortalama geliri 3000-3999 tl arası olan akademisyenler basketbol, jimnastik, halk oyunları-modern danslar, Uzakdoğu sporları, avcılık-atıcılık, vücut geliştirme, kürek-yelken ve binicilik sportif etkinliklerini neredeyse hiç yapmamaktadırlar. Bu gelir grubundaki akademisyenlerin az bir kısmı bu sportif etkinlikleri yapmaktadır. Yine bu gelir grubundaki akademisyenler yüzme, raket sporları, açık alanlarda koşular, voleybol, bisiklet, kayak, bowling ve dağcılık-kampçılık sportif etkinliklerini nadiren yapmakta iken, futbol sportif etkinliğini ara sıra, yürüyüş sportif etkinliğini de sıklıkla yapmaktadırlar. Ortalama aylık geliri 4000 tl ve üzeri olan akademisyenler Uzakdoğu sporları, avcılık-atıcılık, vücut geliştirme, kürek-yelken ve binicilik sportif etkinliklerini neredeyse hiç yapmazken, raket sporları, açık alanlarda koşular, voleybol, basketbol, jimnastik, bisiklet, halk oyunları-modern danslar, kayak, bowling ve dağcılık-kampçılık sportif etkinliklerini nadiren yapmaktadırlar. Bu gelir grubundaki akademisyenler futbol ve yüzme sportif etkinliklerini ara sıra yapmakta, yürüyüş sportif etkinliğini de sıklıkla yapmaktadır. Gelir düzeyi ile sportif etkinliklerin yapılma sıklıkları arasında farklılıklar mevcuttur. Ancak sadece dağcılık-kampçılık sportif etkinliğinin yapılma sıklığı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). Diğer sportif etkinliklerin yapılma sıklıkları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 55. Akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları sportif etkinlikler ve bu etkinlikleri yapma sıklıklarının akademisyenlerin girdikleri ders saatine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Boş zamanlarda yaptığınız spor etkinlikleri nelerdir?	Haftalık ders saati	N	X	Ss	Chi-Square	P
Yürüyüş	0-10 saat	35	3,57	1,12	0,825	,662
	11-20 saat	24	3,79	0,98		
	21-30 saat	19	3,42	1,22		
	31+	11	4,00	1,00		
Futbol	0-10 saat	35	2,11	1,21	7,609	,022
	11-20 saat	24	2,08	1,28		
	21-30 saat	19	3,11	1,41		
	31+	11	3,27	1,01		
Yüzme	0-10 saat	35	2,09	1,07	6,257	,044*
	11-20 saat	24	2,58	1,25		
	21-30 saat	19	2,84	1,07		
	31+	11	2,73	1,01		
Raket sporları	0-10 saat	35	1,94	1,00	1,495	,474
	11-20 saat	24	1,88	1,19		
	21-30 saat	19	2,16	1,07		
	31+	11	1,73	0,79		
Açık alanlarda koşular	0-10 saat	35	2,09	1,15	4,206	,122
	11-20 saat	24	2,00	1,10		
	21-30 saat	19	2,58	1,12		
	31+	11	1,91	0,83		
Voleybol	0-10 saat	35	1,66	0,91	7,216	,027*
	11-20 saat	24	1,75	1,03		
	21-30 saat	19	2,42	1,17		
	31+	11	1,91	1,30		
Basketbol	0-10 saat	35	1,66	1,16	2,577	,276
	11-20 saat	24	1,63	1,01		
	21-30 saat	19	1,95	1,08		
	31+	11	1,82	0,87		
Jimnastik	0-10 saat	35	1,74	1,20	0,123	,941
	11-20 saat	24	1,67	0,96		
	21-30 saat	19	1,79	1,18		
	31+	11	1,82	1,08		
Bisiklet	0-10 saat	35	2,03	1,10	4,971	,083
	11-20 saat	24	1,54	0,83		
	21-30 saat	19	2,16	1,07		
	31+	11	2,00	0,89		
Halk oyunları/ Modern Danslar	0-10 saat	35	1,77	1,17	2,368	,306
	11-20 saat	24	1,42	0,93		
	21-30 saat	19	1,89	1,24		
	31+	11	2,00	1,26		
Uzakdoğu sporları	0-10 saat	35	1,34	0,87	1,607	,448
	11-20 saat	24	1,29	0,62		
	21-30 saat	19	1,63	1,12		
	31+	11	1,36	0,81		
Avcılık/ Atıcılık	0-10 saat	35	1,40	1,03	9,826	,007*
	11-20 saat	24	1,17	0,48		
	21-30 saat	19	2,21	1,44		
	31+	11	1,45	0,82		
Vücut geliştirme	0-10 saat	35	1,37	0,77	0,373	,830
	11-20 saat	24	1,46	0,78		
	21-30 saat	19	1,63	1,21		
	31+	11	1,55	1,29		
Kayak	0-10 saat	35	1,74	1,15	0,276	,871
	11-20 saat	24	1,75	1,29		
	21-30 saat	19	1,89	1,33		
	31+	11	1,55	0,82		
Bowling	0-10 saat	35	2,23	1,33	0,498	,780
	11-20 saat	24	2,08	1,18		
	21-30 saat	19	1,95	1,18		
	31+	11	1,64	0,67		
Dağcılık/ Kampçılık	0-10 saat	35	1,46	0,89	4,614	,100
	11-20 saat	24	1,46	0,66		
	21-30 saat	19	2,11	1,29		
	31+	11	1,91	1,04		
Kürek/ Yelken	0-10 saat	35	1,26	0,82	5,099	,078
	11-20 saat	24	1,13	0,45		
	21-30 saat	19	1,63	1,12		
	31+	11	1,73	1,42		
Binicilik	0-10 saat	35	1,23	0,81	7,442	,024*
	11-20 saat	24	1,08	0,41		
	21-30 saat	19	1,58	1,07		
	31+	11	1,45	1,04		

*p<0,05

Araştırmaya katılan akademisyenlerin yaptıkları sportif etkinlikleri ve bu etkinlikleri yapma sıklıklarını akademisyenlerin girdikleri ders saatlerine göre incelediğimiz zaman; 10 saate kadar derse giren akademisyenler voleybol, basketbol, jimnastik, halk oyunları-modern danslar, Uzakdoğu sporları, avcılık-atıcılık, vücut geliştirme, kayak, dağcılık-kampçılık, kürek-yelken ve binicilik sportif etkinliklerini neredeyse hiç yapmamakta, futbol, yüzme, raket sporları, açık alanlarda koşular, bisiklet ve bowling sportif etkinliklerini nadiren, yürüyüş sportif etkinliğini ise sıklıkla yapmaktadırlar. 11-20 saat arası derse giren akademisyenler ise voleybol, basketbol, jimnastik, bisiklet, halk oyunları-modern danslar, Uzakdoğu sporları, avcılık-atıcılık, vücut geliştirme, kayak, dağcılık-kampçılık, kürek-yelken ve binicilik sportif etkinliklerini neredeyse hiç yapmamakta, futbol, yüzme, raket sporları, açık alanlarda koşular ve bowling sportif etkinliklerini nadiren, yürüyüş sportif etkinliğini de sıklıkla yapmaktadırlar. 21-30 saat arası derse giren akademisyenler jimnastik, Uzakdoğu sporları, vücut geliştirme, kürek-yelken ve binicilik sportif etkinliklerini neredeyse hiç yapmazken, raket sporları, açık alanlarda koşular, voleybol, basketbol, bisiklet, halk oyunları-modern danslar, avcılık-atıcılık, kayak, bowling ve dağcılık-kampçılık sportif etkinliklerini nadiren, yürüyüş, futbol ve yüzme sportif etkinliklerini sıklıkla yapmaktadırlar. 31 saat ve üzeri derse giren akademisyenler ise raket sporları, voleybol, jimnastik, Uzakdoğu sporları, avcılık-atıcılık, vücut geliştirme, kayak, bowling, kürek-yelken ve binicilik sportif etkinliklerini neredeyse hiç yapmamakta iken, açık alanda koşular, basketbol, bisiklet, halk oyunları-modern danslar ve dağcılık-kampçılık sportif etkinliklerini nadiren, futbol ve yüzme sportif etkinliklerini ara sıra, yürüyüş sportif etkinliğini de sıklıkla yapmaktadırlar. Araştırmaya katılan akademisyenlerin girdikleri ders saatleri ile yaptıkları sportif etkinlikler ve bu etkinlikleri yapma sıklıkları arasında farklılıklar vardır. Ancak sadece futbol, yüzme, voleybol, avcılık-atıcılık ve binicilik sportif etkinliklerini yapma sıklıkları arasında farklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). Diğer sportif etkinlikleri yapma sıklıkları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 56. Akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları sportif etkinlikler ve bu etkinlikleri yapma sıklıklarının akademisyenlerin akademik unvanlarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Boş zamanlarda yaptığınız spor etkinlikleri nelerdir?	Haftalık ders saati	N	X	Ss	Chi-Square	P
Yürüyüş	Yrd.Doç	21	3,62	0,97	0,100	,752
	Öğr.Grv	44	3,66	1,14		
	Okutman	7	3,86	1,07		
	Arş	17	3,59	1,18		
Futbol	Yrd.Doç	21	1,90	1,04	8,541	,003*
	Öğr.Grv	44	2,95	1,35		
	Okutman	7	2,29	1,11		
	Arş	17	1,94	1,30		
Yüzme	Yrd.Doç	21	2,00	1,05	6,253	,012*
	Öğr.Grv	44	2,80	1,17		
	Okutman	7	2,57	1,13		
	Arş	17	2,12	0,93		
Raket sporları	Yrd.Doç	21	1,62	0,74	3,325	,068
	Öğr.Grv	44	2,16	1,14		
	Okutman	7	1,71	1,11		
	Arş	17	1,88	0,99		
Açık alanlarda koşular	Yrd.Doç	21	2,05	1,16	1,445	,229
	Öğr.Grv	44	2,36	1,10		
	Okutman	7	1,71	1,11		
	Arş	17	1,88	0,99		
Voleybol	Yrd.Doç	21	1,48	0,75	5,029	,025*
	Öğr.Grv	44	2,14	1,19		
	Okutman	7	1,71	1,11		
	Arş	17	1,76	0,97		
Basketbol	Yrd.Doç	21	1,71	1,06	0,701	,402
	Öğr.Grv	44	1,93	1,11		
	Okutman	7	1,14	0,38		
	Arş	17	1,47	1,07		
Jimnastik	Yrd.Doç	21	1,81	1,17	0,025	,874
	Öğr.Grv	44	1,80	1,17		
	Okutman	7	1,43	0,79		
	Arş	17	1,65	1,00		
Bisiklet	Yrd.Doç	21	1,57	0,98	4,763	,029*
	Öğr.Grv	44	2,11	1,06		
	Okutman	7	1,29	0,49		
	Arş	17	2,12	0,93		
Halk oyunları/ Modern Danslar	Yrd.Doç	21	1,52	1,03	1,769	,183
	Öğr.Grv	44	1,89	1,20		
	Okutman	7	1,00	0,00		
	Arş	17	1,88	1,22		
Uzakdoğu sporları	Yrd.Doç	21	1,19	0,51	1,702	,192
	Öğr.Grv	44	1,57	1,07		
	Okutman	7	1,29	0,76		
	Arş	17	1,24	0,56		
Avcılık/ Atıcılık	Yrd.Doç	21	1,29	0,56	1,294	,255
	Öğr.Grv	44	1,82	1,33		
	Okutman	7	1,29	0,76		
	Arş	17	1,12	0,49		
Vücut geliştirme	Yrd.Doç	21	1,29	0,64	1,020	,312
	Öğr.Grv	44	1,59	1,06		
	Okutman	7	1,43	1,13		
	Arş	17	1,41	0,87		
Kayak	Yrd.Doç	21	1,81	0,98	0,002	,969
	Öğr.Grv	44	1,98	1,41		
	Okutman	7	1,29	0,76		
	Arş	17	1,29	0,69		
Bowling	Yrd.Doç	21	2,00	0,84	0,218	,640
	Öğr.Grv	44	2,16	1,14		
	Okutman	7	1,00	0,00		
	Arş	17	2,53	1,23		
Dağcılık/ Kampçılık	Yrd.Doç	21	1,48	0,75	1,608	,205
	Öğr.Grv	44	1,89	1,17		
	Okutman	7	1,71	0,76		
	Arş	17	1,24	0,56		
Kürek/ Yelken	Yrd.Doç	21	1,14	0,48	2,820	,093
	Öğr.Grv	44	1,61	1,19		
	Okutman	7	1,00	0,00		
	Arş	17	1,12	0,49		
Binicilik	Yrd.Doç	21	1,10	0,44	3,181	,074
	Öğr.Grv	44	1,50	1,07		
	Okutman	7	1,00	0,00		
	Arş	17	1,12	0,49		

*p<0,05

Araştırmaya katılan akademisyenlerin yaptıkları sportif etkinlikleri ve bu etkinlikleri yapma sıklıklarını akademisyenlerin akademik unvanlarına göre incelediğimiz zaman; Yrd.Doç.Dr'lar raket sporları, voleybol, basketbol, bisiklet, halk oyunları-modern danslar, Uzakdoğu sporları, avcılık-atıcılık, vücut geliştirme, dağcılık-kampçılık, kürek-yelken ve binicilik sportif etkinliklerini neredeyse hiç yapmaz iken, futbol, yüzme, açık alanlarda koşular, jimnastik, kayak ve bowling sportif etkinliklerini nadiren yapmakta, yürüyüş sportif etkinliğini ise sıklıkla yapmaktadırlar. Öğretim görevlileri ise Uzakdoğu sporları, vücut geliştirme, kürek-yelken ve binicilik sportif etkinliklerini neredeyse hiç yapmamakta iken, raket sporları, açık alanlarda koşular, voleybol, basketbol, jimnastik, bisiklet, halk oyunları-modern danslar, avcılık-atıcılık, kayak, bowling ve dağcılık-kampçılık sportif etkinliklerini nadiren, futbol ve yüzme sportif etkinliklerini ara sıra, yürüyüş sportif etkinliğini de sıklıkla yapmaktadırlar. Okutmanlar halk oyunları-modern danslar, bowling, küre-yelken ve binicilik sportif etkinliklerini hiç yapmamaktadırlar. Raket sporları, açık alanlarda koşular, voleybol, basketbol, jimnastik, bisiklet, Uzakdoğu sporları, avcılık-atıcılık, vücut geliştirme, kayak ve dağcılık-kampçılık sportif etkinliklerini de neredeyse hiç yapmamakta, futbol ve yüzme sportif etkinliklerini nadiren, yürüyüş sportif etkinliğini de sıklıkla yapmaktadırlar. Araştırma görevlileri ise voleybol, basketbol, jimnastik, Uzakdoğu sporları, avcılık-atıcılık, vücut geliştirme, kayak, dağcılık-kampçılık, kürek-yelken ve binicilik sportif etkinliklerini neredeyse hiç yapmaz iken, futbol, yüzme, raket sporları, açık alanlarda koşular, bisiklet, halk oyunları-modern danslar ve bowling sportif etkinliklerini nadiren, yürüyüş sportif etkinliğini de sıklıkla yapmaktadırlar. Araştırmaya katılan akademisyenlerin akademik unvanları ile yaptıkları sportif etkinlikler ve bu sportif etkinlikleri yapma sıklıkları arasında farklar vardır ancak sadece futbol, yüzme, voleybol ve bisiklet sportif etkinliklerini yapma sıklıkları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). Diğer sportif etkinlikleri yapma sıklıkları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 57. Akademisyenlerin haftalık ortalama MET değerleri

Değişken	N	X	Ss
Haftalık Met	86	2765,11	1761,83

Araştırmaya katılan akademisyenlerin ortalama haftalık MET değeri $2765 \pm 1761,83$ MET-dk/Hafta olarak bulunmuştur.

Tablo 58. Akademisyenlerin haftalık ortalama MET değerlerinin yaşa göre karşılaştırılmasını gösteren Ki-Kare tablosu

Değişken	Yaş Grupları	N	X	Ss	Chi-Square
Haftalık MET	20-29	22	2969,13	1470,10	$X^2=2,270$
	30-39	52	2874,70	1847,26	df=2
	40+	15	2086,00	1798,43	p=,321

Araştırmaya katılan akademisyenlerin haftalık MET değerlerini yaş gruplarına göre incelediğimiz zaman; 20-29 yaş arasında bulunan akademisyenlerin haftalık ortalama MET değeri $2969,13 \pm 1470,10$ MET-dk/Hafta, 30-39 yaş arasında bulunanların ortalama $2874,70 \pm 1847,26$ MET-dk/Hafta, 40 yaş ve üzerinde bulunanların ortalama $2086,0 \pm 1798,43$ MET-dk/Hafta olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılan akademisyenlerin yaş gruplarına göre haftalık MET değerleri arasında fark vardır ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$).

Tablo 59. Akademisyenlerin haftalık ortalama MET değerlerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	X	Ss	Mann-Whitney U	Z	P
Haftalık MET	Kadın	25	2480,92	1568,63	688,000	-1,022	,307
	Erkek	64	2876,13	1831,35			

Araştırmaya katılan akademisyenlerin haftalık MET değerlerini cinsiyete göre incelediğimiz zaman; kadınların ortalama haftalık MET değeri $2480,92 \pm 1568,63$ MET-dk/Hafta, erkeklerin ise ortalama $2876,13 \pm 1831,35$ MET-dk/Hafta olarak bulunmuştur. Erkeklerin ortalama haftalık MET değeri kadınlara göre daha yüksektir fakat, kadınlar ve erkeklerin ortalama haftalık MET değerleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$).

Tablo 60. Akademisyenlerin haftalık ortalama MET değerlerinin akademisyenlerin hizmet yılına göre karşılaştırılmasını gösteren Ki-Kare tablosu

Değişken	Hizmet Yılı	N	X	Ss	Chi-Square
Haftalık MET	1-5 yıl	64	2799,43	1633,77	$X^2=2,465$ df=3 p=,482
	6-10 yıl	4	3236,50	2126,13	
	11-15 yıl	10	3262,00	2138,19	
	16-20 yıl	11	1942,36	1985,14	

Araştırmaya katılan akademisyenlerin haftalık MET değerlerini akademisyenlerin hizmet yıllarına göre incelediğimiz zaman; hizmet yılı 1-5 yıl arası olan akademisyenlerin ortalama haftalık MET değeri $2799,43 \pm 1633,77$ MET-dk/Hafta, hizmet yılı 6-10 yıl arası olanların ortalama $3236,50 \pm 2126,13$ MET-dk/Hafta, hizmet yılı 11-15 yıl arası olanların ortalama $3262,0 \pm 2138,19$ MET-dk/Hafta, hizmet yılı 16-20 yıl arası olanların ise ortalama $1942,36 \pm 1985,14$ MET-dk/Hafta olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılan akademisyenlerin hizmet yılları ile ortalama haftalık MET değerleri arasında farklılıklar vardır ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$).

Tablo 61. Akademisyenlerin haftalık ortalama MET değerlerinin akademisyenlerin uzmanlık alanlarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal-Wallis tablosu

Değişken	Uzmanlık	N	X	Ss	Chi-Square
Haftalık MET	Sağlık Bil.	11	2700,87	1564,74	$X^2=,561$ df=2 p=,755
	Sosyal Bil.	41	2585,13	1888,29	
	Fen Bil.	37	2983,66	1690,70	

Araştırmaya katılan akademisyenlerin haftalık MET değerlerini akademisyenlerin uzmanlık alanlarına göre incelediğimiz zaman; uzmanlık alanı sağlık bilimleri olan akademisyenlerin ortalama haftalık MET değeri $2700,87 \pm 1564,74$ MET-dk/Hafta, uzmanlık alanı sosyal bilimler olanların ortalama $2585,13 \pm 1888,29$ MET-dk/Hafta, uzmanlık alanı fen bilimleri olanların da ortalama $2983,66 \pm 1690,70$ MET-dk/Hafta olarak bulunmuştur. En yüksek ortalama uzmanlık alanı fen bilimleri olanlar sahiptir. Uzmanlık alanları ve ortalama haftalık MET değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 62. Akademisyenlerin haftalık ortalama MET değerlerinin akademisyenlerin gönüllü işe sahip olması durumuna göre karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U tablosu

Değişken	Gönüllü iş	N	X	Ss	Mann-Whitney U	Z	P
Haftalık MET	Var	55	2919,41	1550,68	817,000	-,996	,319
	Yok	34	2515,52	2058,83			

Araştırmaya katılan akademisyenlerin haftalık MET değerlerini akademisyenlerin gönüllü iş yapması durumuna göre incelediğimiz zaman; gönüllü işi olan akademisyenlerin ortalama haftalık MET değeri $2919,41 \pm 1550,67$ MET-dk/Hafta, gönüllü işi olmayanların ortalama $2515,52 \pm 2058,83$ MET-dk/Hafta olarak bulunmuştur. Gönüllü iş sahibi olanların ortalama haftalık MET değeri gönüllü iş sahibi olmayanlara göre daha yüksektir. Ancak grupların ortalama haftalık MET değerleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$).

Tablo 63. Akademisyenlerin haftalık ortalama MET değerlerinin akademisyenlerin idari görevi olması durumuna göre karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U tablosu

Değişken	İdari görev	N	X	Ss	Mann-Whitney U	Z	P
Haftalık MET	Var	34	2857,50	1795,97	878,000	-,481	,630
	Yok	55	2708,00	1754,59			

Araştırmaya katılan akademisyenlerin haftalık MET değerlerini akademisyenlerin idari görevinin olması durumuna göre incelediğimiz zaman; idari görevi olan akademisyenlerin ortalama haftalık MET değeri $2857,50 \pm 1795,97$ MET-dk/Hafta, idari görevi olmayanların ortalama $2708,0 \pm 1754,59$ MET-dk/Hafta olarak bulunmuştur. İdari görevi olan akademisyenlerin ortalama haftalık MET değeri daha yüksektir. Ancak grupların ortalama haftalık MET değerleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$).

Tablo 64. Akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüzdelik dağılımları

Değişken	f	%
İnaktif	28	31,5
Minimal Aktif	29	32,6
Çok Aktif	32	36,0
Toplam	89	100,0

Araştırmaya katılan akademisyenlerin %31,5'i inaktif, %32,6'sı minimal aktif, %36'sı da çok aktif fiziksel aktivite düzeyindedirler.

Tablo 65. Akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşa göre karşılaştırılmasını gösteren Ki-Kare tablosu

Değişkenler	Yaş Grupları			Toplam	Chi-Square
	20-29	30-39	40+		
İnaktif	4	16	8	28	X ² =7,270 df=4 p=,122
Minimal Aktif	11	15	3	29	
Çok Aktif	7	21	4	32	
Toplam	22	52	15	89	

Araştırmaya katılan akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerini yaş gruplarına göre incelediğimiz zaman; araştırmaya katılan 20-29 yaş grubunda bulunan akademisyenler ile 30-39 yaş grubunda bulunan akademisyenler daha çok minimal veya çok aktif düzeyinde iken, 40 yaş ve üzerinde bulunan akademisyenler daha çok minimal veya inaktif düzeyindedir. Yaş gruplarına göre fiziksel aktivite seviyelerinde farklılıklar vardır ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05).

Tablo 66. Akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasını gösteren Ki-Kare tablosu

Değişkenler	Cinsiyet		Toplam	Chi-Square
	Kadın	Erkek		
İnaktif	8	20	28	X ² =5,000 df=2 p=,082
Minimal Aktif	12	17	29	
Çok Aktif	5	27	32	
Toplam	25	64	89	

Araştırmaya katılan akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerini cinsiyete göre incelediğimiz zaman; araştırmaya katılan hem bayan hem de erkek akademisyenlerin yaklaşık 3’de 2’si minimal veya çok aktif düzeyinde bulunmaktadır. Geriye kalan kısım da inaktif düzeyde bulunmaktadır. Cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur (p>0,05).

Tablo 67. Akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin akademisyenlerin hizmet yılına göre karşılaştırılmasını gösteren Ki-Kare tablosu

Değişkenler	Hizmet yılı				Toplam	Chi-Square
	1-5 yıl	6-10	11-15	16-20 yıl		
İnaktif	17	1	3	7	28	X ² =8,455 df=6 p=,207
Minimal Aktif	25	1	2	1	29	
Çok Aktif	22	2	5	3	32	
Toplam	64	4	10	11	89	

Araştırmaya katılan akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerini akademisyenlerin hizmet yıllarına göre incelediğimiz zaman; hizmet yılı 1-5, 6-10 veya 11-15 yıl olan akademisyenlerin genel olarak minimal yada çok aktif seviyede olduğunu görmekteyiz.

hizmet yılı 16-20 yıl olan akademisyenlerin ise büyük çoğunluğu inaktif seviyededir. Araştırmaya katılan akademisyenlerin hizmet yılları ile fiziksel aktivite seviyeleri arasında fark vardır ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 68. Akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin akademisyenlerin uzmanlık alanlarına göre karşılaştırılmasını gösteren Ki-Kare tablosu

Değişkenler	Uzmanlık Alanı			Toplam	Chi-Square
	Sağlık Bil.	Sosyal Bil.	Fen Bil.		
İnaktif	3	16	9	28	$X^2=3,030$ df=4 p=,553
Minimal Aktif	4	10	15	29	
Çok Aktif	4	15	13	32	
Toplam	11	41	37	89	

Araştırmaya katılan akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerini akademisyenlerin uzmanlık alanlarına göre incelediğimiz zaman; uzmanlık alanı sağlık bilimleri olan akademisyenler de inaktif, minimal aktif ve çok aktif seviyelerde olan bireylerin sayıları yaklaşık olarak birbirine eşittir. Uzmanlık alanı sosyal bilimler veya fen bilimleri olan akademisyenlerin büyük çoğunluğu minimal aktif ya da çok aktif seviyededir. Araştırmaya katılan akademisyenlerin uzmanlık alanları ile fiziksel aktivite seviyeleri arasında farklılıklar vardır ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 69. Akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin gönüllü işi olması durumuna göre karşılaştırılmasını gösteren Ki-Kare tablosu

Değişkenler	Gönüllü İş		Toplam	Chi-Square
	Var	Yok		
İnaktif	12	16	28	$X^2=9,731$ df=2 p=,008
Minimal Aktif	24	5	29	
Çok Aktif	19	13	32	
Toplam	55	34	89	

* $p<0,05$

Araştırmaya katılan akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerini akademisyenlerin gönüllü işi olması durumuna göre incelediğimiz zaman; gönüllü işi olan akademisyenlerin büyük çoğunluğu minimal aktif veya çok aktif seviyede iken, gönüllü işi olmayanların büyük çoğunluğu inaktif seviyededir. Gönüllü işi olan ve olmayan akademisyenlerin fiziksel aktivite seviyeleri birbirinden farklıdır ve bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

Tablo 70. Akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin idari görevi olması durumuna göre karşılaştırılmasını gösteren Ki-Kare tablosu

Değişkenler	İdari Görev		Toplam	Chi-Square
	Var	Yok		
İnaktif	11	17	28	X ² =2,418 df=2 p=,299
Minimal Aktif	8	21	29	
Çok Aktif	15	17	32	
Toplam	34	55	89	

Araştırmaya katılan akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerini akademisyenlerin idari görevi olması durumuna göre incelediğimiz zaman; hem idari görevi bulunan hem de idari görevi bulunmayan akademisyenlerin büyük çoğunluğu minimal aktif veya çok aktif fiziksel aktivite seviyesindedir. İdari görevi bulunan ve bulunmayan akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

5.1.SONUÇ VE TARTIŞMA

Toplumumuzda bireyler çeşitli boş zaman etkinliklerine katılmaktadırlar. Bos zamanlarda yapılan faaliyetlerde çeşitlilik ne kadar fazla olursa, bu faaliyetlerden duyulan heyecan artmaktadır. Bireyler yapacakları bos zaman etkinliklerini çoğunlukla kişisel ilgi ve eğilimleri doğrultusunda belirlemektedirler. Bos zaman etkinliklerine katılma kişinin içinde bulunduğu sosyo-ekonomik koşullar nedeniyle farklılık göstermektedir. Kişinin boş zaman değerlendirme etkinliğine katılması, katıldığı etkinliğin türü ve katılma sıklığı, ayrıca onun içinde bulunduğu gereksinimleriyle ilişkili olduğu yapılan araştırmalarda belirtilmiştir (Tel, 2007).

Yaptığımız çalışmada, akademik personelinin boş zamanlarında yaptıkları etkinlik türleri ve bu etkinliklere katılma sıklıklarını incelenmiş ve araştırmaya katılan akademisyenler tarafından bar, gazino, birahane vb. ile ava gitmenin neredeyse hiç tercih edilmediği, hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenmek ile kahvehane veya kafeterya ya gitmek nadiren tercih edildiği, müzik dinlemek veya müzik aleti çalmak, sinema ve tiyatroya gitmek, çarşı-pazar gezip alış veriş yapmak, spor yapmak ya da spor yarışmalarını izlemek, komşulara veya akrabalara gitmek, hobiler ile ilgilenmek ve internetten yararlanmak (chat, oyun, hobi) ara sıra tercih edildiği. kitap, gazete ve dergi okumak, tv, video ve vcd izlemek, aile ve çocuklarla ilgilenmek ile arkadaşlarla sohbet edip gezmek sıklıkla tercih edildiği belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları etkinlik türlerinin ve bu etkinlikleri yapma sıklıklarının farklı olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bunun yanında, akademik personelin yaptıkları serbest zaman etkinlikleri ve bu etkinlikleri yapma sıklıkları ile cinsiyetleri, yaş grupları, ekonomik gelir seviyeleri, haftalık ders saatleri ve akademik ünvanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerinin değerlendirildiği benzer bir çalışmada, öğretmenlerin boş zamanlarında katıldıkları etkinliklerin başında % 86.2 oranla kitap- gazete okumanın, ikinci sırada % 67.8 ile TV izlemenin ve %63.3 oranla müzik dinlemenin geldiği belirlenmiştir (Tunçel, 1999).

Özdağ (1996) yerel yönetimlerinde (belediyelerde) boş zamanı değerlendirme etkinliklerinin yeri ve önemini belirlemek için il ve ilçe yöneticileri üzerine yapmış olduğu benzer çalışmada, yerel yöneticilerin en fazla etkinliği kitap, gazete okumak, sosyal faaliyetler ve tiyatro gelirken ilçe ve belde yöneticilerinin en fazla etkinliği TV seyretmek, spor turnuvası düzenlemek, kitap gazete okumayı belirtmişlerdir.

Balcı (2003) yaptığı benzer çalışmada Ankara'daki üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerini katılımları araştırılmış," sinemaya gitmek, müzik dinlemek, bilgisayar ve internet kullanmak gibi pasif etkinliklere en fazla zamanı ayırdıkları görülmüştür.

Okumuş (2002) sanayi çalışanlarının serbest zaman faaliyetlerini incelediği araştırmasında, çalışanların boş zamanlarında en çok tercih ettikleri faaliyetlerin pasif etkinlikler olduğunu belirlemiştir. Pasif etkinlikleri T.V izleme (%12), kitap-gazete okuma (%11) ve müzik dinleme (%10) oluşturduğu, aktif etkinliklerinde ise, çarşı-pazar-park gezileri ve arkadaş ziyaretleri (%20) en çok tercih edilen etkinlikler olduğunu belirlemiştir. Yine bu çalışmada, aktif spor yapma, yürüyüş ve koşu yapma, bahçe işlerinin %15'lik bir dilimi oluşturduğu, bayanların; arkadaş ziyaretleri, eliş ve sanat etkinliklerini daha çok tercih ettikleri, aktif spor yapmadıkları, erkekler ise haftada 1 gün (%13) ve ayda 1 (%12) spor müsabakaları izlemeye gittikleri belirlenmiştir. Çalışma sonunda, her gün yapılan serbest zaman etkinliklerinin %75'ini pasif etkinliklerin oluşturduğu sonucu elde edilmiştir.

Gençlerin serbest zaman etkinliklerinde sporun yeri ve öneminin ele alındığı benzer bir çalışmada, araştırmaya katılan gençlerin %10,8'i boş zamanlarını spor yaparak g, %7,9'u kahvehaneye giderek, %19,6'sının Internet kafelere giderek en büyük çoğunluğunun da (%45,2) boş zamanlarını evde değerlendirmeyi tercih ettikleri belirlenmiştir. Aynı çalışmada %16,5 kişilik bir grup ise boş zamanlarını diğer bir takım mekânlarda değerlendirmeyi tercih ettikleri belirtilmiştir (Gökalp, 2007).

Öğretim üyelerinin derse girmenin yanında, derse hazırlık amaçlı çalışmaları, tez danışmanlıkları, bilimsel hazırlıkları gibi uğraşları, çalışma saatlerinin büyük bir bölümünü kapsamaktadır. Öğretim üyeleri yoğun bir ders ve bilimsel çalışma baskısı

altındadırlar. Buna rağmen öğretim üyelerinden hem sosyal statüleriyle ilgili görevlerini yapmaları hem sosyal çevrelerindeki rollerini sürdürmeleri hem de boş zaman aktivitelerine katılmaları beklenmektedir. Katıldığı boş zaman etkinlikleri hem fiziksel hem de psikolojik rahatlama sağlayacak, çalışma verimini ve temposunu arttıracaktır (Tel, 2007).

Literatürde yer alan çalışmalar ile bizim araştırma bulgularımız arasında benzerlik veya zıtlık olmasının temel nedenleri, araştırma gruplarına katılan bireylerin çalışma düzenlerinin, sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel özelliklerinin benzer yada farklı olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yaptığımız çalışmada, akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine katılmama nedenlerini incelediğimiz zaman; Akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine katılmamasındaki en büyük neden tesis ve araç-gereç'in yetersiz olması. "Boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması, akademisyenlerin bulunduğu çevrenin faaliyetlere katılmaya engel olması, programların akademisyenlere uymaması ve akademisyenlerin boş zamanlarının olmaması" da akademisyenlerin boş zaman etkinliklerine katılmamalarındaki önemli nedenler arasında yer aldığı belirlenmiştir. Akademisyenlerin ne yapacaklarını bilmemeleri, faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklerinin olmaması, boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının olmaması ise akademisyenlerin spor yapmamalarındaki en önemsiz nedenler arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Bunun yanında, akademik personelin serbest zaman etkinliklerine katılmama nedenleri ile personelin yaş grupları arasında anlamlı ilişki olduğu, buna karşılık personelin medeni durum, uzmanlık alanları, cinsiyetleri ve ders saatleri ile anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Öğretmenler üzerinde yapılan benzer bir çalışmada, 27-33 yaşlarındaki öğretmenlerin %25,5'inin, 48 ve üzeri yaştaki öğretmenlerin ise %26,5'inin "ilgili kurumun yeterli programı olmadığı için" serbest zaman etkinliklerine katılmadıkları, 27-33 yaşlarındaki öğretmenlerin %48,2'sinin, 34-40 yaşlarındaki öğretmenlerin ise %41,2'sinin "ekonomik yetersizliklerden dolayı" serbest zaman etkinliklerine katılmadıkları belirlenmiştir. aynı çalışmada, 27-33 yaşlarındaki öğretmenlerin %32,7'sinin, 34-40 yaşlarındaki öğretmenlerin ise %35,3'ünün "yeterli tesis, araç gerek olmaması yada mevcut tesis, araç gereçlerin kendilerine uymaması" nedeniyle serbest zaman etkinliklerine katılmadıkları tespit edilmiştir (Binarbaşı, 2006). Ekici ve diğerleri (2000)

yaptıkları çalışmada, sportif faaliyetleri engelleyen faktörlerin başında çoğunlukla araç, gereç ve salon yetersizliğinin olduğunu belirlemişlerdir.

Ergin (2000), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, üniversitelerin serbest zaman faaliyetleri yapmak için yeterli olanaklara sahip olmadığını ve öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine katılmama nedenlerinin başında ekonomik yetersizliklerin geldiğini belirlemiştir. Üniversite öğrencilerine yapılan araştırma sonucuna göre üniversite öğrencileri çok istedikleri halde organizasyon yetersizliği, tesis ve teşvik edici unsurların yetersiz oluşu nedeniyle istedikleri sportif ve rekreatif faaliyetlere katılamadıkları belirlenmiştir (Soyer ve Can, 2003). Bu çalışma ile bizim araştırma bulgularımız arasında paralellik bulunmaktadır ve bizim araştırma bulgularımızı desteklemektedir.

Özcan (1999) öğretim elemanları ve öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerini araştırdığı çalışmasında, öğretim elemanları ve öğretmenlerin ekonomik sıkıntıları, yeterli vakitlerinin olmayışı, olanakların yetersizliği gibi nedenlerle boş zaman faaliyetlerine yeterince katılamadıklarını belirlemiştir.

Özel sektörde çalışan işçiler üzerinde yapılmış olan benzer bir çalışmada, boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri incelendiğinde en büyük etkinin maddi olanakların yetersizliği (%33) ve gerekli ortamı bulamama (%32) olduğu belirlenmiştir (Okumuş, 2002).

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentilerini incelediğimiz zaman; “üniversitenin sportif faaliyetlerin organizasyonunu desteklemesi, sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi ile çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale gelmesi“ beklentilerin üniversiteden en büyük beklentiler arasında yer aldığı belirlenmiştir. Diğer amaçlar kadar yüksek oranlarda olmasa da “satranç, bilardo, iskambil gibi oyun oynanacak yerlerin açılması ve yaygınlaştırılması ile kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (piknik, gezi vb.)” beklentilerinde önemli beklentiler arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Bunun yanında akademisyenler öğrencileri ile ders dışı zamanlarda bilimsel, sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerde bulunmayı uygun gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan akademisyenlerin bazı konularda beklentileri yüksek iken, bazı konularda daha düşük beklentilere sahiptir. Bunun yanında akademik personelin üniversiteden beklentilerinin karşılanması ile

cinsiyetler, yaş grupları, medeni durum, uzmanlık alanları ve haftalık ders saati ile anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Özel sektörde çalışan işçiler üzerinde yapılan benzer bir çalışmada, araştırmaya katılanların %64,8'inin çalıştıkları kurumların boş zaman etkinlikleri düzenledikleri, düzenlenen etkinliklerin de sportif (%30), gezi- eğlence (%29) ve eğitim amaçlı seminerler (%23) olduğu belirlenmiştir. Yine bu çalışmada, işyerleri tarafından düzenlenmesi istenen etkinliklerin tercihinde I.derecede sosyal (%38,2), II.derecede kültürel etkinliklerin (%32,1) yer aldığı, yaş durumu göz önüne alındığında gençlerin daha çok sportif etkinlikler, orta yaş ve üzerinin tarihi ve turistik geziler, sosyal ve kültürel etkinlikler düzenlenmesini istedikleri belirlenmiştir. Aynı çalışmada Kocaeli ilinde bulunan özellikle kamu kuruluşlarında aktif katılım gerektiren etkinliklerin hiç düzenlenmediği belirtilmiştir (Okumuş, 2002). Gençlerin serbest zamanlarını değerlendirme etkinliklerinde sporun yeri ve öneminin araştırıldığı bir çalışmada, gençlerin %32,5'inin boş zamanlarını değerlendirebilmek için belirli noktalarda spor tesisleri yapılmasını istedikleri belirlenmiştir (Gökalp, 2007).

Önemli boş zaman etkinliklerinden birisi olan spor her zaman için başvurulacak bir etkinliktir. Sosyal boyutuyla birlikte sporun insanları birbirine yaklaştırma ve kaynaştırma özelliği, insanların boş zamanlarında ilgilenebilecekleri bir etkinlik olması ve düzenli olarak bu etkinliğe devam etmesi onun sosyal ve psikolojik olarak rahatlaması için kullanışlı bir yöntemdir (Gökalp, 2007). Bu nedenle üniversitelerde yönetim organlarının akademik personelin serbest zaman etkinlikleri için spor faaliyetlerine önem vermeleri gerekmektedir.

Üniversitelerde gerek öğrenciye ve gerekse personele rekreatif amaçlı imkânların tanınması ve organize olmuş faaliyetler, fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik sağlığın gelişmesini ve korunmasını sağlar. Zamanın dolu ve iyi değerlendirilmesi, akademik başarıları olumlu etkilemektedir (Alay, 2000). Üniversite personelinin serbest zaman etkinlikleri ile ilgili üniversiteden istekleri ile ilgili yapılan benzer bir çalışmada sportif faaliyetlerin düzenlenmesini isteyenlerin oranı % 91.4 olarak belirlenmiştir (Tel, 2007). Bu nedenle, üniversiteler boş zamanları değerlendirmek için programlar yapmalı ve uygulamalıdır. Bu programları yaparken boş zaman etkinliklerine katılmak için, alanında uzmanlaşmış personel istihdamının gerekli olduğu yapılan araştırmada belirtilmiştir (Kaya, 2003).

Yaptığımız çalışmada, araştırmaya katılan akademisyenlerin büyük çoğunluğu serbest zaman etkinlikleri için yıllık ortalama 500-1000 tl arası para harcadıkları ve aylık ortalama gelir düzeyinin az yada fazla olmasının serbest zaman etkinlikleri için harcanan yıllık ortalama para miktarına bir etkisi bulunmadığı belirlenmiştir.

Kaya ve Tatal (2005), öğretmenler üzerinde yaptıkları benzer bir çalışmada da gelir seviyesi ile serbest zaman etkinliklerine katılım arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirlemişlerdir. Bu çalışma bulguları ile bizim çalışma sonuçlarımız paralellik göstermektedir.

Yaptığımız çalışmada, akademisyenlerin ara sıra spor yapmakta oldukları ve spor ile ilgilendikleri belirlenmiştir. Araştırmaya katılan akademisyenlerin spor yapma amaçlarını incelediğimiz zaman; akademisyenlerin spor yapmalarında en büyük amaçların sağlıklarını koruma istekleri ve sporu sevmeleri oldukları bulunmuştur. Akademisyenlerin sporu hayattan zevk alma aracı olarak görmeleri, sporu alışkanlık haline getirmeleri, sporun boş zamanları değerlendirmek için iyi bir araç olduğunu düşünmeleri, sporun çalışma verimliliğini artırdığına olan inançları ve sporun zararlı alışkanlıklardan uzak tutması da akademisyenlerin spor yapma amaçları arasında önemli yer tuttuğu belirlenmiştir. Sporun yeni arkadaşlar edinebilmek için iyi bir araç olması ve akademisyenlerin çevresinde spor yapan insanların bulunması da akademisyenleri spor yapmaya yönelten etmenler olduğu, ancak bu etmenler akademisyenleri spora yönelten etmenler arasında önemli bir yer tutmadığı belirlenmiştir. Ayrıca akademik personelin spora ilgi durumları ile yaş grupları ve uzmanlık alanları arasında anlamlı ilişki olmadığı, buna karşılık cinsiyet, medeni durum ve haftalık ders saati ile arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında akademik personelin spor yapma amaçları ile personelin yaş grupları, cinsiyetleri, medeni durumları, uzmanlık alanları ve haftalık ders saatleri arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Binarbaşı (2006) öğretmenler üzerinde yaptığı benzer çalışmada, 27-33 yaşlarındaki öğretmenlerin %26,8'inin, 48 ve üzeri yaştaki öğretmenlerin ise %40,8'inin sağlıklarını korumak için serbest zaman etkinliklerine katıldıkları belirlenmiştir.

Orta öğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin boş zaman etkinliklerine katılımlarında sporun yeri ve önemi üzerine yapılan benzer bir çalışmada, öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılma nedenlerinin başında % 58.2 ile “fiziki uygunluk ve sağlıklı olmak” geldiği belirlenmiştir (Tunçel, 1999).

Almanya’da halkın %61’i boş zaman etkinliklerinden sporu tercih etmektedirler. Boş zamanlarda sportif faaliyetlere aktif katılmayı tercih etme oranının yüksek olmasındaki temel nedenler, sporun kişisel ve toplumsal özelliklerinden kaynaklanmaktadır (Kırkpınar, 2004). Literatürde yer alan bu bilgiye göre, bizim çalışmamızda akademik personelin spor aktivitelerine düşük seviyede katılmasının temel nedeni olarak, ülkemizde sporun kişisel ve toplumsal olarak hala yeterli ilgiyi görmemesini gösterebiliriz.

Karaküçük “Sporun Rekreatif Fonksiyonları” isimli çalışmasında; Sporun rekreasyonun en kapsamlı ve ilgi çeken alanlarının biri olduğu sporun ve rekreasyonun karşılıklı birbirini etkilemekte olduğunu ve sporun rekreatif ihtiyaçların karşılanmasında önemli bir hareket alanı sağladığı rekreasyonunda sporun toplumda yaygınlaşması, tanınması ve başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlendiğini belirtmiştir (Aktaran: Kırkpınar, 2004).

Yaptığımız çalışmada, araştırmaya katılan akademisyenler üniversite spor tesislerinde neredeyse hiç spor yapmadıkları, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü ve kulüp tesislerinde ile özel spor tesislerinde nadiren evde ise ara sıra spor yaptıkları belirlenmiştir. Bununla beraber araştırmaya katılan akademisyenlerin doğa da sıklıkla spor yaptıkları tespit edilmiştir.

Öğretmenler üzerinde yapılan benzer bir çalışmada, 34-40 yaşlarındaki öğretmenlerin %37,9’unun spor tesislerini kullandıkları, 41-47 yaşlarındaki öğretmenlerin ise %39,7’sinin spor tesislerini hiç kullanmadıkları belirlenmiştir (Binarbaşı, 2006). Öğretim üyelerinin serbest zaman etkinliklerinin araştırıldığı benzer bir çalışmada, öğretim üyelerinin üniversitelerin spor tesislerinden değişik sıklıklarda yararlanma oranlarının % 67.7 olduğu belirlenmiştir (Tel, 2007).

Özel sektör ve kamu sektöründe yeterli derecede bulunan spor saha ve tesislerinin çalışanlar tarafından etkin kullanılması için gerekli çalışma ve düzenlemelerin yapılması gerekmektedir. Sportif etkinlikler ve diğer tüm rekreatif faaliyetlerin düzenlenmesi için çalıştırıcı kadroları aktif hale getirilmeli ya da çalışanlar arşından komiteler kurulmalıdır (Okumuş, 2002).

Üniversiteler spor tesisi konusunda yeterli alanlara ve donanımına sahiptirler. Ayrıca üniversitelerin sağlık-kültür-spor dairesi başkanlığının da bu konuda öğrencilerine spor yaptırma ve tesisleri kurma zorunluluğu vardır. Üniversiteler sportif aktivitelerin ve

organizasyonlarının yapılabilmesi en avantajlı kamu kurumunun olduğunu söylemek mümkündür (Tel, 2007).

Öcalan (1996), öğretmenlerin spor etkinliklerine katılmak için genellikle özel spor tesislerini tercih ettiklerini, diğer kısmının ise doğa sporlarına yöneldiklerini belirtmiştir.

Yaptığımız çalışmada, araştırmaya katılan akademisyenlerin serbest zamanlarında basketbol, jimnastik-aerobik step, halk oyunları-modern danslar, Uzakdoğu sporları, avcılık-atıcılık, vücut geliştirme, kayak, dağcılık-kampçılık, kürek-yelken ve binicilik sportif etkinliklerini neredeyse hiç yapmadıkları, futbol, yüzme, raket sporları, açık alanda koşular, voleybol, bisiklet ve bowling sportif aktivitelerini nadiren yaptıkları, yürüyüş sportif aktivitesini de sıklıkla yaptıkları belirlenmiştir. Bunun yanında araştırmaya katılan akademik personelin akademik unvanları ve haftalık ders saatleri ile katıldıkları sportif aktiviteler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Arslan ve diğerleri (2003), tarafından öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek ve sağlık sorunları ile aktiviteleri arasında bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır. Bu araştırma bulgularına göre, öğretim üyelerinin, fiziksel aktivitelere katılım oranlarının çok düşük düzeyde olduğu ve en fazla katıldıkları yürüyüş aktivitesine dahi % 48,3 oranında katılım gösterdikleri saptanmıştır.

Tunçel (1999) ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenler üzerinde yaptığı benzer çalışmada, öğretmenlerin boş zamanlarında katıldıkları spor etkinliklerinin % 64.6 ile yürüyüş, % 31.8 ile yüzme, % 14.5 ile aerobik ve % 12.9 ile futbol olduğunu belirlemiştir. Karaküçük (1995) yaptığı benzer bir çalışmada, serbest zaman faaliyetleri içerisinde yapılan spor etkinliklerinin % 20.6 ile yürüyüş, % 17.7 ile futbol ve % 11.4'ü ise yüzme olduğunu tespit etmiştir.

Gençler üzerinde yapılan benzer bir çalışmada, gençlerin %17,9'unun basketbol, %28,5'inin futbol, %25,1'inin de voleybol sporu ile ilgilendikleri belirlenmiştir (Gökalp, 2007).

Yapılan benzer bir çalışmada, öğretim üyelerinin spor aktivitelerinden en sık ve “her zaman” yaptıkları spor branşı yada etkinliği olarak yürüyüş % 21.8 olduğu, yine sıklıkla %37.0 yapılan spor etkinliğinin de yürüyüş olduğu belirlenmiştir. Öğretim üyelerince yapılan tüm sporlar içerisinde ara sıra yapılan spor etkinliklerinin % 29.5 ile

yürüyüş, % 27.8 ile yüzme, % 21.4 ile futbol ve % 15.4 ile raket sporları olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada, nadiren yapılan spor branşlarının ise yüzme, koşular, voleybol, futbol, basketbol ve raket sporları olduğu belirlenmiştir (Tel, 2007).

Araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanlarda yaptıkları etkinlik türleri ve bunları yapma sıklıklarını cinsiyetlere göre incelediğimiz zaman; boş zamanlarında kadınlar ara sıra, erkekler ise nadiren hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenmeyi tercih ettikleri, kitap, gazete ve dergi okuma etkinliğini hem kadınlar hem de erkekler sıklıkla yaptıkları, müzik dinleme ve müzik aleti çalma etkinliğini kadınların sıklıkla, erkekler ise ara sıra yaptıkları belirlenmiştir. Tv, video ve vcd izleme etkinliğini hem kadın hem de erkeklerin sıklıkla yaptıkları, sinema ve tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, spor yapma-spor yarışmalarını izleme ve sosyal, kültürel faaliyetlere katılma etkinliklerini hem kadın hem de erkeklerin ara sıra yaptıkları tespit edilmiştir. Boş zamanlarında kadınlar ailesi ve çocuklarıyla ilgilenme etkinliğini ara sıra yaparken, erkeklerin bu etkinliği sıklıkla yaptıkları, komşulara ve akrabalara gitme etkinliğini hem kadın hem de erkeklerin ara sıra yaptıkları, arkadaşlarla sohbet etme-gezme etkinliğini hem kadın hem de erkeklerin sıklıkla yaptıkları, kahvehane veya kafeterya ya gitme etkinliğini kadınların ara sıra erkeklerin ise nadiren yaptıkları belirlenmiştir. Bunların yanında, bar, gazino vb yerlere gitme ve ava gitme etkinliklerini de hem kadınlar hem de erkekler neredeyse hiç yapmamaktadır. Hobileri ile ilgilenme etkinliğini hem kadınlar hem de erkekler ara sıra yaparken, internetten yararlanma etkinliğini kadınlar sıklıkla, erkekler ise ara sıra yapmaktadır. Bu bulgulara göre, kadınların ve erkeklerin boş zamanlarında yaptıkları boş zaman etkinliklerinin bir kısmına katılma sıklıkları arasında benzerlik bulunurken, bir kısım etkinliği yapma sıklıkları arasında farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Buna göre, kadınlar ve erkeklerin boş zaman etkinliklerinden sadece “hiçbir şeyler uğraşmayıp dinlenmek” etkinliğini yapma sıklıkları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken, diğer etkinlikleri yapma sıklıkları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Alexandris ve Carroll (1997) cinsiyetin rekreasyonel ve sportif faaliyetler üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Culp (1998) cinsiyetin sosyal etkinin önemli bir parçası olduğunu ve bireylerin boş zaman faaliyetlerini sınırlayan önemli bir unsur olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Moccia (2000)' da cinsiyetin serbest zaman etkinliklerini etkileyen bir faktör olduğunu ifade etmiştir.

Literatürde cinsiyet ile boş zaman etkinliklerine katılım arasında anlamlı ilişkinin bulunmadığı çalışmalarda bulunmaktadır. Okumuş (2002) yaptığı benzer bir çalışmada yaş ile günlük boş zaman ve boş zaman etkinliklerine katılma arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirlemiştir.

Öğretim üyelerinin serbest zaman etkinliklerinin değerlendirildiği benzer bir çalışmada, cinsiyet açısından kahvehane ve kafeteryaya gitme sıklıklarına araştırılmış ve kadın öğretim üyelerinin erkek öğretim üyelerine göre “sıklıkla, ara sıra ve nadiren” daha düşük oranlarda gittikleri belirlenmiştir (Tel, 2007).

Yaptığımız çalışmada, yaş gruplarına göre boş zaman etkinlik türlerini yapma sıklıkları arasında farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bu farklılıklardan “hiçbir şeyle uğraşmayıp dinlenme, aile ve çocuklarla ilgilenme ile komşu ve akrabaları ziyarete gitme” etkinliklerinde yaş grupları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu, diğer etkinlikleri yapma sıklıkları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olmadığı belirlenmiştir.

Binarbaşı (2006), öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerini incelediği çalışmasında, öğretmenlerin yaş grupları ile katıldıkları serbest zaman etkinlikleri arasında anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Bu çalışma sonucu ile bizim çalışma sonucumuz arasında paralellik bulunmaktadır.

Yaptığımız çalışmada, araştırmaya katılan akademisyenlerin akademik unvanları ve boş zaman etkinliklerini yapma sıklıkları arasında farklılıkların olduğu, ancak bu farklılıklardan sadece müzik dinleme veya müzik aleti çalma, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma ve arkadaşlara sohbet etme ve gezme etkinliklerinin yapılma sıklıkları arasında olduğu belirlenmiştir. Diğer etkinlikleri yapma sıklıkları ile akademik unvan arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir.

Yapılan benzer bir çalışmada, öğretim elemanlarının sosyal olaylara ve gelişmelere karşı duyarlı olduğu ve bu duyarlılığın unvan arttıkça fazlaştığı, bu nedenle de serbest zamanlarda TV izlemek gibi faaliyetlere sıklıkla yöneldikleri belirlenmiştir (Özdemir, 2003). Diğer bir çalışmada ise, akademik personelin unvanı arttıkça sinemaya gitme oranlarının düştüğü belirlenmiştir. ancak aynı araştırmada akademik personelin unvanı ile eğlence merkezlerine gitme sıklıkları arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. (Tel, 2007).

Yaptığımız çalışmada, hem kadınlar hem de erkeklerin sıklıkla yaptıkları tek sportif aktivitenin yürüyüş olduğu belirlenmiştir. Kadınlar ve erkeklerin sportif aktiviteleri yapma sıklıkları arasında genel olarak farklılıkların olduğu, ancak bu farkların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir.

Yapılan benzer bir çalışmada, cinsiyet ile spor yapma sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuş ve erkek öğretim üyelerinin kadın öğretim üyelerine göre, daha yüksek oranda spor yaptıkları belirlenmiştir (Tel, 2007).

Yaptığımız çalışmada, tüm yaş grupları tarafından sıklıkla yapılan tek sportif etkinliğin yürüyüş olduğu belirlenmiştir. Yaş gruplarına göre akademik personelin serbest zaman etkinlikleri içerisinde farklı spor dallarına yöneldikleri belirlenmiştir. Ancak yaş gruplarına göre akademik personelin yöneldiği spor dalları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Öğretmenler üzerinde yapılan benzer bir çalışmada, öğretmenlerin yaş dağılımlarına göre genellikle spor yapma alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Ancak spor yapan öğretmenlerin oranlarının da çok düşük olduğu tespit edilmiştir (Binarbaşı, 2006)..

Yaptığımız çalışmada, araştırmaya katılan akademisyenlerin ortalama haftalık MET değeri $2765 \pm 1761,83$ MET-dk/Hafta olarak bulunmuştur. Akademik personelin yaş ve cinsiyet özellikleri ile haftalık MET değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Vural (2010), masa başı çalışan bireyler üzerinde yaptığı benzer bir çalışmada, katılımcıların haftalık toplam fiziksel aktivite puanı ortalamasının 2249.62 MET-dk/Hafta olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada bireylerin fiziksel aktivite yaparak harcadıkları enerji miktarı ortalamalarının ise alt kategorilere göre; 555.74 MET-dk/Hafta “şiddetli”, 736.49 MET-dk/Hafta “orta düzeyde”, 957.39 MET-dk/Hafta “yürüme”, 3638.54 dk/Hafta “oturma” olduğu tespit edilmiştir. yine bu çalışmada bizim bulgularımızı destekleyerek cinsiyetler arasında fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunmamıştır.

Vaizoğlu ve diğerleri (2004), genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili yaptıkları araştırmalarında deneklerin bir haftada harcadıkları MET değerlerinde kızlar ve erkekler arasında ulaşım ve fiziksel aktivite modüllerinde istatistiksel olarak anlam farkları bulmuşlardır.

Arslan ve diğerkleri (2010) yaptıkları benzer çalışmada, öğretmenlerin fiziksel aktivite puanları 2622,68 MET-dk/hafta olarak bulunmuştur. Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite puanı 3364,30 MET-dk/hafta olarak bulunurken; diğerk branş öğretmenlerinin 2367,80 MET-dk/hafta olarak bulunmuştur

Deniz (2011) yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyleri üzerine yaptığı çalışmada , haftalık MET değerini erkek deneklerde 2559 MET dk/hafta, bayan deneklerde ise 2826 MET dk/hafta olarak bulmuş ve gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğunu belirtmiştir.

Yaptığımız çalışmada akademik personelin hem hizmet yılları hem de uzmanlık alanları ile haftalık MET değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde akademik personelin gönüllü işe sahip olmaları veya idari göreve sahip olmaları ile haftalık MET değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Paffenbarger'e göre (1993), fiziksel aktivite alışkanlıkları kültürel yapı, sosyo-ekonomik düzey, bireysel farklılıklar, sağlık durumu nedeniyle değişkenlik göstermektedir. Toplumsal özellikler de fiziksel aktivite alışkanlıklarını etkileyen önemli bir faktördür.

Yaptığımız çalışmada, araştırmaya katılan akademisyenlerin %31,5'i inaktif, %32,6'sı minimal aktif, %36'sı da çok aktif fiziksel aktivite düzeyinde yer aldıkları belirlenmiştir. Bunun yanında araştırmaya katılan akademik personelin yaş ve cinsiyet özellikleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Yapılan benzer bir çalışmada Savcı ve diğerkleri (2006), üniversite öğrencilerinde erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin bayan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmanın bizim çalışma bulgularımız ile benzerlik göstermemesinin nedeni, araştırmalardaki katılımcı gruplarının birbirinden farklı olmasıdır. Bizim çalışma bulgularımızla paralellik gösteren benzer bir çalışmada, cinsiyetler arasında fiziksel aktivite düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (Vural, 2010).

Vural (2010), masa başı çalışan bireyler üzerinde yaptığı benzer bir çalışmada, 20-29 yaş grubundaki deneklerin % 25.7' sinin fiziksel olarak aktif olmadığı görülürken, bu oranın 30-39 yaş grubunda % 26.9, 40 yaş ve üstünde ise %21.1 olduğu belirlenmiştir.

Yine bu çalışmada, 20–29 yaş aralığındaki bireylerin %52.7’ sinin, 30–39 yaş aralığındaki bireylerin % 48.1’ inin, 40 yaş ve üstü bireylerde % 40.4’ ünün düşük fiziksel aktiviteye sahip olduğunu belirlemiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışmada, öğrencilerin %14.8’nin inaktif, % 67.5’nin minimal aktif ve % 17.7’sinin çok aktif olduklarını bulunmuştur (Öztürk, 2005). Banka çalışanları üzerinde yapılan diğer bir araştırmada ise, yaşı 40 ve üzerinde olanların en yüksek oranda fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Genç ve diğerleri, 2002).

Öğretmenler üzerinde yapılan benzer bir çalışmada, katılımcıların %17,1’inin fiziksel olarak aktif olmadığı, %63,9’unun fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu ve %19,0’ının da fiziksel aktivite düzeyinin sağlığını korumak için yeterli olduğunu tespit etmiştir. Yine bu çalışmada kadın bireylerin %17,6’sının fiziksel olarak aktif olmadığı görülürken erkek bireylerde bu oranın %16,4’e düştüğü bildirilmiştir Yine bu çalışmada kadın bireylerin %17,6’sının erkek bireylerin ise % 20,9’ unun yeterli düzeyde fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir (Şanlı, 2008)

Karaca (2000), Ankara ilinde çalışan bireylerin bedensel etkinlik düzeyleri adlı çalışmasında 19–53 yaşları arasında 475 çalışan bireyin bedensel etkinlik düzeylerini incelemiştir. araştırmasının sonunda, çalışan bireylerin iş, ulaşım, ev, spor etkinlikleri ve bunların toplamı incelendiğinde spor etkinlikleri dışındaki bölümlerde düşük düzeyde aktif oldukları spor etkinliklerinde ise orta düzeyde aktif olduklarını belirlemiştir.

Yaptığımız çalışmada, akademik personelin hizmet yılları ve uzmanlık alanları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. benzer şekilde akademik personelin idari görevleri olması ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir. Buna karşılık akademik ve personelin gönüllü işi olması ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

Yapılan benzer bir çalışmada öğretim Üyelerinin unvanları bakımından fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirilmiş ve tüm aktivitelere daha çok katılım ve ilgi gösteren Öğretim Üyelerinin Doçentler olduğu belirlenmiştir. Yaptıkları aktivite çeşitlerinden, yürüyüş, jogging ve koşu aktivitelerinde Doçentlerin, Yrd.Doçent ve Profesörlere göre istatistiki yönden de anlamlı düzeyde daha fazla katılım gösterdikleri belirlenmiştir. Yine, futbol

(halı saha), ev işleri, ve masa tenisi aktivitelerinde Yrd.Doçent ve Doçentler, Profesörlere göre daha fazla katıldıkları gözlenirken, bahçe ve tamir işleri, kültür-fizik-aerobik-step, bisiklet, voleybol-tenis vb. ve diğer aktiviteler yönünden gruplar arasında anlamlı fark bulunmadığı belirlenmiştir (Arslan, 2002).

Sonuç olarak, araştırmamızda üniversite akademik ve personelinin hem serbest zaman etkinlikleri hem de fiziksel aktivite düzeyleri ile çeşitli faktörler arasındaki farklılık düzeyi incelenmiştir. Akademik personelin serbest zaman ve fiziksel aktivite düzeyleri ile yaş, cinsiyet, akademik unvan, ders saatleri arasında anlamlı bir fark olmadığı, sadece akademik personelin gönüllü iş yapma durumu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

5.2.ÖNERİLER

- 1.Üniversitelerde görev yapan akademik personellerin serbest zamanlarını verimli bir biçimde değerlendirmeleri için üniversitelerde spor ve rekreasyon alanlarının geliştirilmesi dikkate alınması gereken önemli bir durum olabilir.
2. Araştırmamız sonunda elde edilen bulgular bu alanda araştırma yapacak olan yeni araştırmacılar için kaynak teşkil edebilir ve yol gösterici olabilir.
3. Akademik ve idari üniversite personellerinin serbest zaman etkinliklerine katılımlarını olumsuz yönde etkileyen durumların ortadan kaldırılması ya da en aza indirilmesi için gerekli olan çalışmalar yapılabilir.
- 4.Akademik ve idari üniversite personelinin serbest zaman etkinliklerini değerlendirmelerindeki verimin artırılması için daha iyi çalışma saat ve koşulları sağlanabilir.
- 5.Üniversite yönetimleri, ders saatlerinin dışında kalan zaman dilimleri içerisinde akademik personelin serbest zamanlarını değerlendirmeleri için toplu gezi, eğlence ve diğer türlü etkinlikler düzenleyebilir.
- 6.Üniversite de görev yapan tüm personellerin fiziksel aktivite düzeylerini olumsuz yönde etkileyen durumların en aza indirilmesi için gerekli önlemler alınabilir.

KAYNAKÇA

- Açıkada, C. ve Ergen, E., (1990). *Bilim ve Spor*. Ankara: Büro Tek Ofset Matbaacılık.
- Adalı, S., İmamoğlu, A.F. ve Ekenci, G. (1992). Yüksek Öğretim Kurumlarındaki Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinin Öğretim Programları Üzerine Bir Araştırma, *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(4), 231-232
- Addington, J.E. (1994). *% 100 Düşünce Gücü*. (Çev. B. Çetinkaya). İstanbul: Akaşa Yayınları.
- Akdur, H., Sözen, A.B., Yiğit, Z., Balota, N. ve Güven, Ö. (2007). Yürüme Ve Step Aerobik Egzersizlerinin Obez Kadınların Fizik Parametreleri Üzerine Etkisi. *İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 70(3): 64-69.
- Akesen, A. (1978). *Türkiye’de Ulusal Parkların Açık hava Rekreasyonu Yönünden Nitelikleri ve Sorunları (Örnek:Uludağ Ulusal Parkı)*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayını.
- Akyüz, Ö. (2003). Üniversite ve Toplum. *Bilim Eğitim ve Düşünce Dergisi*, 3(4), 3.
- Akyüz, Y. (1993). *Türk Eğitim Tarihi*. İstanbul: Kültür Üniversitesi Yayınları.
- Alaylıoğlu, R. ve Oğuzhan, F. (1968). *Zaman, Ansiklopedik Eğitim Sözlüğü*, İstanbul.
- Alay, S. (2000). *Relationship Between Time Management And Academic Achievement Of Selected University Student*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara
- Alexandris, K. ve Carroll, B. (1997). Demographic Differences In The Perception Of Constraints On Recreational Sport Participation : Results From A Study In Greece. *Leisure Studies*, 16, 107- 125.
- Alpar, R. (2006). *Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Alpar, R. (2001). *Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Alpkaya, U. ve Mengutay, S. (2004). Fiziksel Aktivitenin Reaksiyon Sürecinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 49–57.
- Althusser, L. (1994). *İdeolojiler ve Devletin Aygıtları*. (Çev: Y. Alp ve M. Işık). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Spss Uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Armstrong, N. (1998). Young People’s Physical Activity Patterns As Assessed By Heart Rate Monitoring. *Journal of Sports Science*, 16, 9-16

- Arslan, C., Koz, M., Gür, E. ve Mendeş, B. (2003). Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(4), 249-258
- Aslan, N. (1994). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanları Değerlendirme Eğilimi*. Doktora Tezi Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- Aytaç, Ö. (2005). Kimlik, Kamusal Alan ve Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Kahvehaneler. *Akademik Araştırmalar Dergisi*, 24, 15-40.
- Aytaç, Ö. (1991). *Elazığ' ın Mustafa Paşa Mahallesiinde Oturan Aile Başkanlarının Boş Zaman Etkinliklerinin Sosyolojik Açından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Elazığ
- Aytaç, Ö. (2002). *Sosyoloji Bir Giriş Denemesi*. Elazığ: Üniversite Kitapevi
- Balcı, V. ve Aydın, İ. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11-18.
- Balcı, V. (2003) Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, 158.
- Baltaş, A. ve Baltaş Z. (1995). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Bar-Or, D.O., Grenier, D., Issenman, R.M., Leblanc, C., Nieman, P,... Westwood, M. (2002). Healthy Active Living For Children And Youth. *Paediatr Child Health*, 7(5), 339-345.
- Başer, E. (1996). *Türk Yükseköğretim Sisteminin Dünü, Bugünü, Yarını. Eğitimimize Bakışlar*. Ankara: Kültür Koleji ve Eğitim Vakfı Yayınları.
- Batmaz, V. (1981). Popüler Kültür Üzerine Değişik Kuramsal Yaklaşımlar. Ankara: İletişim Yayınları.
- Binarbaşı, S. (2006). *Kütahya İlinde İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Tespiti Ve İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Kütahya.
- Binbaşioğlu, C. (1993). Okumanın Mekanizması ve Okuma Aracının Bazı Nitelikleri. *Çağdaş Eğitim*, 18(193) 15-20.
- Blumenthal, J.A., Sherwood, A., Gullette, E.C.D., Babyak, M.A., Waugh, R,... Hinderliter, A. (2000). Exercise And Weight Loss Reduce Blood Pressure In Men And Women With Mild Hypertension. *Arch Intern Med*, 160(13), 1947-1958.

- Boucward, C. ve Despres, J.P. (1995). Physical Activity And Health: Atherosclerotic, Metabolic, And Hypertensive Diseases. *Research Quarterly For Exercise And Sport Special Issue*, 66(4):268-275.
- Bouziotas, C., Koutedakis, Y., Nevill, A., Ageli, E., Tsigilis, N,... Nakou A. (2004). Greek Adolescents, Fitness, Fatness, Fat İntake, Activity And Coronary Heart Disease Risk. *Arch Dis Child*, 89, 41-44.
- Bucher, C.H. ve Bucher, C.A. (1974). *Recreation For Today's Society*, New Jersey. Büyük Larousse,.
- Burton, N.W. ve Turrell, G., (2000). Occupation, hours worked, and leisure time physical acitivity, *Prev. Med.* 31, 673-681.
- Celkan, H. (1988). Gençlerde Zararlı Alışkanlıkların Toplumsal Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Yayınları*, 44, 133-142.
- Cerit, E. (2008). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulları Bünyesindeki Rekreasyon Bölümlerinin Tercih Edilmesi, Nedenleri ve Bölüm Öğrencilerinin Beklentileri*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Muğla.
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A.E., Booth, M.L. ve Ainsworth, B.E. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12- Country Reliability and Validity. *Medicine Science and Sports Exercise*, 35, 95
- Culp R.H. (1998). Adolescent Girls And Outdoor Recreation : A Case Study Examining Constraints And Effectice Programming. *Journal Of Leisure Research* 30(3), 356-379
- Çolakoğlu, F.F. ve Karacan, S. (2006). Genç Bayanlar İle Orta Yaş Bayanlarda Aerobik Egzersizin Bazı Fizyolojik Parametrelere Etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 4(1), 277-284
- Danacı, M. (2008). *Adana ilinde farklı tipteki liselerde öğrenim gören adölosan dönemi sedanter ve spor yapan erkek öğrencilerin spora yaklaşımı, fiziksel yapıları ve fizyomotorik özelliklerinin saptanması*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Adana.
- Deniz, M. (2011). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Sosyo Ekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Bursa.
- Donelley, J.E., Hill, J.O., Jacobsen, D.J., Jeffrey, P., Debra, S.K. ve Susan, J.L. (2003). Effects Of A 16-Month Randomized Controlled Exercise Trial On Body Weight And Composition İn Young, Overweight Men And Women: The Midwest Exercise Trial. *Arch Intern Med*, 163(10), 1343-1350.
- Ekici, S., Soyer, F. ve Özmaden, M., (26-27 Mayıs 2000). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders Dışı Etkinlikleri Üzerine Bir Araştırma. *1.Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi*.

- Elias, N. (2000). *Zaman Üzerine*. (Çev: V. Atayaman). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Erbesler, A. (1987). *İşgücünün Zaman Kullanımı ve İş Verimliliğini Etkileyen Sosyo-Ekonomik Faktörler*. Ankara: Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları.
- Ergin, S. (2000) *Muğla Üniversitesi BESYO Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerini ve Eğilimlerinin Araştırılması*. Bitirme Tezi. Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu: Muğla.
- Erkal, M. (1992). Sosyolojik Açıdan Spor. *Türk Dünyası Araştırmaları*, 5.
- Erkan, N. (1993). *Boş Zamanı Değerlendirme*, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi Ders Notları. Ankara.
- Francis, K.T. (1999). Status of the Year 2000 Health Goals For Physical Activity and Fitness. *Physical Therapy*, 79(4), 405–414.
- Gazanfer, D. ve Aşçı H. (2006). *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Genç, M.E., Eğri, M., Kurçer, M.A., Kaya, M., Pehlivan, E,... Güneş, G. (2002). Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 9(4), 237-240.
- Gill, K., Overdorf, V. (1994). Incentives for Exercise in Younger and Older Women. *Journal of Sport Behavior*, 17(2), 87-97.
- Gökalp, H. (2007). *Gençliğin Boş Zamanlarını Değerlendirmesinde Spor Faaliyetlerinin Yeri Ve Önemi (Tunceli İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Elazığ.
- Gökçe, B. (1990). *Türkiye Koşullarında Yeni Bir Üniversite Nasıl Kurulmalı. Yükseköğretimde Sorunlar ve Çözüm Önerileri*. İstanbul: Cem Yayınevi.
- Gökmen, H., Açıkalın, A. ve Saydar, Z. (1985). *Yükseköğrenim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri*. Ankara: M.E.G.S.B. Yayını.
- Güngörmüş, H.A. (2007). *Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersiz Güdüleyen Faktörler*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara
- Gür, H. ve Küçükoglu, S. (1992). *Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite*. Bursa: Türk Roche Comp.
- Gürbüz, B. (2006). *Kentsel Yaşam Sürecinde Rekreatif Katılım Sorunları*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Haskell, W.L. ve Kiernan, M. (2000). Methodological Issues In Measuring Physical Activity And Physical Fitness When Evaluating The Role Of Dietary Supplements For Physically Active People. *Am. J. Clin. Nutr.* 72, 541-550.

- Hazar, A. (1999). *Turizm İşletmelerinde Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, M. (1997). *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim*. Ankara: Tutibay Yayınları.
- Hemingway, J.L. (1996). Emancipating Leisure: The Recovery The Freedom in Leisure. *Journal of Leisure Research*, 28(1), 27-43.
- Hill, J. ve Wyatt, H., (2005), Role of Physical Activity in Preventing and Treating Obesity. *J Appl Physiol*, 99(10), 765- 770
- Howley, E.T., (2001). Type Of Activity: Resistance, Aerobic And Leisure Versus Occupational Physical Activity, *Med. Sci. Sport. Exerc.* 33, 364-369.
- Humpel, N., Owen, N. ve Leslie, E. (2002). Enviromental Factors Associated With Adults' Participation İn Physical Activity. *Am. J. Prev. Med.* 22, 188-199.
- İlban, M.O. ve Özcan, K., (21-22 Mayıs 2003). Demografik Özelliklere Göre Bos Zaman Değerlendirme Tercihlerindeki Farklılaşma Üzerine Bir Araştırma (Nevşehir Örneği). *1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu*, Ankara.
- İnan R. (1971). *Orta Avrupa'da Gelişmenin Ve Demokrasinin Temeli Eğitim*. Ankara: TİB Yayını.
- Janz, K. (2002). Physical Activity And Bone Development During Childhood And Adolescence. *Minevra Pediatr.* 54(2), 93-104.
- Joseph, R. (1996). *Zaman Yönetimi*. (Çev: Ö. Koşar). İstanbul: Epilson Yayıncılık.
- Kaplan, G.A., Seeman, T.E., Cohen, R.D., Knudsen, L.P. ve Guralnik, J. (1987). Mortality Among The Elderly İn The Alameda County Study: Behavioral And Demographic Risk Factors. *Am J Public Health.* 77(3), 307-12.
- Karaca, A. (2000). Ankara İlinde Çalışan Bireylerin Bedensel Etkinlik Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 11-19.
- Karaküçük, S. ve Başaran, Z. (1996). Stresle Başaçıkmda Rekreasyon Faktörü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(4), 55-64.
- Karaküçük, S. ve Ekenci, G. (1998). Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rolü. *Milli Eğitim Dergisi*, 128, 62-66.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. (5. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2001), *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon-Boş Zamanlan Değerlendirme (Kavram Kapsam ve Bir Araştırma)*. Ankara: Seren Ofset.

- Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon, Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma*. Ankara: Seren Ofset.
- Karaküçük S., (1992). *Sporun Rekreatif Fonksiyonları*. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 5(1). Ankara: Gazi Üniversitesi Yayınları.
- Kaya, K. ve Tural, Y. (2005). Öğretmenlerin Boş Zamanlarında Sosyal Ve Kültürel Etkinliklere Katılımları İle İlgili Tutumları (Isparta Örneği). *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 10(2), 271-289
- Kaya, S. (2003). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan Gençlerin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi ve Etkinliklerin Sosyalleşmeye Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara
- Kayalan, M. (2000). *Etkili ve Hızlı Okuma Sanatı*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Kırkpınar, M. (2004). *Lise Son Sınıftaki Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Araştırılması. (Muğla İli Örneği)*.Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Muğla.
- Kocadaş, B. (2002). Görsel Medya ve Şiddet Kültürü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi, Sosyoloji Anabilim Dalı: Malatya
- Koivula, N. (1999). Sport Participation: Differences in Motivation and Actual Participation Due to Gender Typing. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 360-380.
- Korkutata, A. (2010). *Sakarya Üniversitesi Akademik Ve İdari Personelinin Vücut Kompozisyonu Ve Rekreatif Tercihlerinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya.
- Köksalan, B. (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Meslek Seçimini Etkileyen Faktörler*. Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Malatya
- Köksay, M. (1997). *Yüksek öğretimde Kalite ve Türk Yüksek öğretimi için Öneriler*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Yayınları.
- Kudaş, S. (2005). *11-12 Yas Grubundaki Okul Çağı Çocuklarında Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi: Ankara.
- Kurt, S., Hazar, S., İbiş, S., Albay, B. ve Kurt, Y. (2010). Orta Yaş Sedanter Kadınlarda Sekiz Haftalık Step-Aerobik Egzersizinin Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkilerinin Değerlendirilmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1).
- Kuter, M. (1989). *Spor ve Sağlık*. Bursa: Hakimiyet Matbaası.

- Lamonte, M.J. ve Ainsworth, B.E., (2001). Quantifying Energy Expenditure And Physical Activity In The Context Of Dose Response. *Med. Sci. Sport. Exerc.* 33, 370-378.
- Laporte, R.E., Montoye, H.J. ve Caspersen, C.J. (1985). Assessment of Physical Activity in Epidemiologic Problems and Prospect. *Public Health Reports.* 100, 131-147.
- Leighfield M. (2001). Boş Zaman Toplumu İçin Bilgi. Çeviren: Demiray U. *Aylık urizm ve Kültür-Sanat Dergisi*, 1(3-4), 7-10.
- Malina, R. M. ve Bouchard, C. (1991). Growth, Maturation and Physical Activity. *Human Kinetics Books*, 391-414.
- Mc Ginni, J.M. ve Foege, W.H. (1993). Actual Causes Of Death In The U.S. *Journal of American Medical Association*, 270(18), 2207-2212.
- Mcalindon, E. T., Wilson, P. F., Alıabadi, P., Weissman, B. ve Felson, T. D. (1999). Level Of Physical Activity And The Risk Of Radiographic And Symptomatic Knee OA In The Elderly: The Framingham Study. *Am J. Med.* 106, 151-157.
- Moccia, F.D. (2000). Planning Time : An Emergent European Pracice. *European Planning Studies*, 8(3), 367-376
- Mutlu, İ. (2008). *Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İl Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Niğde.
- Nindl, B.C., Harman, E.A., Marx, J.O. ve Gotshalk, L.A. (2000). Regional Body Composition Changes in Women After 6 Months of Periodized Physical Training, *Journal of Applied Physiology*, 88(6), 2251-2259.
- Okumuş, Y. (2002). *Kocaeli İlinde Bulunan, Farklı Sanayi Kuruluşlarında Çalışan Bireylerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Tercihlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tez. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Kocaeli.
- Öcalan, M. (1996). *Doğu İl Merkezinde Görev Yapan Öğretmenlerin Bos Zamanlarında Yaptıkları Faaliyetler ve Sporun Yeri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Elazığ.
- Öcalan, M. (2003). *Sporda Fanatizm: Futbol Seyircileri Üzerine Bir Araştırma (Elazığ Örneği)*. Doktora Tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Elazığ.
- Öpözlü, A.K. (2006). *Çağımızda Değişen Sağlık Bilincinin Sportif Rekreasyona Katılım Düzeyine Etkisinin Araştırılması (Kütahya Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Kütahya.
- Özcan, S., Saatçi, E., Bozdemir, N., Akpınar, E. ve Ergün, G.Ö. (2002). Egzersiz, Sağlık, Hastalık, Toplum Ve Hekim. *Arşiv*, 11, 388-415.

- Özcan, S. (1999). *Öğretim Elemanları ve Öğretmenlerin Boş Zaman Faaliyetleri*. Bitirme Tezi. Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu: Muğla.
- Özcan, S.P. (2002). *Kalp Sağlığı Taraması İçin Başvuran Erişkinlerin Fiziksel Aktivite Durumlarının Saptanması Ve Bunun Sosyodemografik Özellikler, Alışkanlıklar Ve Hastalıklar İle İlişkisinin Değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi: Adana
- Özdağ, S. (1996). *Yerel Yönetimlerde (Belediyelerde) Rekreatif Etkinliklerin Yeri ve Önemi, Yayımlanmamış*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Özdemir, Ç., (2003). *Gazi Üniversitesi Öğretim Elemanları Profili*. Ankara: Gazi Üniversitesi, İletişim Fakültesi Basımevi.
- Özer K., (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslar arası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara
- Paffenbarger, R.S., Blair, S.N. ve Lee, I.M. (1993). Measurement Of Physical Activity To Assess Health Effects Free-Living Populations. *Med Sci Sports Exerc.* 25, 60-70.
- Paffenbarger, R.S., Jr Hyde, R.T., Wing, A.L. ve Hsieh, C.C. (1986). Physical Activity, All Cause Mortality And Longevity' Of College Alumni. *New England Journal of Medicine*, 314, 605-613
- PAPH (Physical Activity and Public Health). (2007). Updated Recommendation for Adults from The American College of Sports. *Medicine and The American Heart Association. Circulation*, 116, 1081-1093
- Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L. ve Macera, A.M. (1995). Physical Activity and Public Health. A Recommendation From The Centers For Disease Control and Prevention and The American College of Sports Medicine. *The Journal of The American Medical Association*, 273, 402-407.
- Pennathur, A., Magham, R., Contreras, L.R. ve Dowling, W., (2003). Daily Living Activities İn Older Adults: Part I- A Review Of Physical Activity And Dietary İntake Assessment Methods, *Int. J. Ind. Erg.* 32, 389-404.
- Rosovsky, H. (2000). *Üniversite Bir Dekan Anlatıyor*. TÜBİTAK Popüler Bilim Kitapları.
- Sabuncuoğlu, Z., Tüz, M. (2003). *Örgütsel Psikoloji*. Bursa: Furkan Ofset.
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Baskıevi.

- Sallis, J.F., McKenzie, T.L. ve Alcaraz, J.E. (1993). Habitual Physical Activity And Healthrelated Physical Fitness İn Fourth-Grade Children. *Am J Dis Child*, 147, 890- 896.
- Salonen, J.T., Puska, P. ve Tuomilehto, J. (1982). Physical activity and risk of myocardial infarction, cerebral stroke and death: A longitudinal study in Eastern Finland. *American Journal of the American Medical Association*, 252, 645-649.
- Saran, N. ve Akaya, T. (1988). *Çalışan Gençliğin İşbaşında Eğitimi ve Çıracılık, Kalfalık, Mesleğe Yönelme Sorunları*. Ankara: M.E.G.S.B. Yayınları.
- Saris, W.H., Blair, S.N. ve Van Baak, M.A. (2003). How much physical activity is enough to prevent unhealthy weight gain? Outcome of the ıaso 1st stock conference and consensus statement. *Obes. Res.* 4, 101-114.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D.İ. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Araştırmaları*, 34(3), 166- 172
- Shephard, R.J., (2003). Limits To The Measurement Of Habitual Physical Activity By Questionnaires, *Br. J. Sports Med.* 37, 197-206.
- Soyer, F. ve Can, Y. (21-22 Mayıs 2003). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Alışkanlıkları ve Sportif Eğilimlerinin Mesleki Yönelişlerine Göre Karşılaştırılması. *I. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu*, Ankara.
- Şahin, Z. (2002). *Ergenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi*. Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Şanlı, E. (2008). *Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi - Yaş, Cinsiyet Ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Tamer, K. (2000). *Sporda Fiziksel- Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- TDK. (1983). *Türkçe Sözlük*. Ankara: T.D.K. Yayını
- Tel, M. (2007). *Öğretim Üyelerinin Bos Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Elazığ.
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi*. Ankara: A.Ü.E.Fak. Yayınları

- Tezcan, M. (1977). Hobi (Hobby) Nedir? *Bilim ve Teknik Dergisi*, 111.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management*. London: E & FN Spon Press.
- Tortumluoğlu, G., Hacıhasanoglu, R. ve Yılmaz, S. (2005). Yaşlılara Verilen Planlı Egzersiz Eğitiminin Beden Kitle İndeksi (BKI), Arteriyel Kan Basıncı (AKB) ve Egzersiz Davranışlarına Etkisi, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8(1), 1-9.
- Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F. ve Brown, W. (2002). Correlates Of Adults' Participation In Physical Activity: Review And Update, *Med. Sci. Sport. Exerc.* 34, 1996-2001.
- Tunçel, E.F. (1999). *Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarında Sporun Yeri (İzmir İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İzmir
- Tümer, A. (2007). *Fiziksel Aktiviteyi Arttırmada Değişim Aşaması Temelli Bireysel Danışmanlık Girişiminin Etkinliği*. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- UNESCO. (2000). Yirmi Birinci Yüzyılda Yükseköğretim, Vizyon ve Eylem, (Çeviren: Gülsüm Baskan), *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 6(22), 167-189
- USDHHS (U.S. Department of Health and Human Services). (2000). *Healthy People*. Washington D.C: US Government Printing Office.
- USDHHS (U.S. Department of Health and Human Services). (1996). Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. *National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion*.
- Ünver, Ö. (1986). *12- 24 Yaş Gençlerin Sosyo- Ekonomik Sorunları*. Ankara. M.E.G.S.B. Yayını,
- Vaizoğlu, S.A., Akça, O., Akdağ, A., Akpınar, A., Omar, A.H,... Güler, Ç. (2004). Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3 (4)
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W,... Beunen, G. (2005). How To Assess Physical Activity? How To Assess Physical Fitness?, *Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil.* 12, 102-114.
- Velidedeoğlu, H. V. (1990). *Gerçek Üniversite ve Medrese. Yükseköğretimde Sorunlar ve Çözüm Önerileri*. İstanbul: Cem Yayınevi.
- Vincent, S.D. ve Pangrazi, R.P. (2002). An Examination of the Activity Patterns of Elementary School Children. *Pediatr.Exerc.Sci.* 14: 432-441.

- Vural, Ö. (2010). *Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Webb, M. ve Gilette,. RD. (1999). Diagnosis and management of type 2 Diabetes. *American Family Physician*, 1, 8-9.
- Welk, G.J., Corbin, C.B. ve Dale, D. (2000). Measurement Issues in The Assesment of Physical Activity in Children. *Research Quaterly for Exercise and Sport*, 71(2), 59-73.
- Wilson, J. (1980). Sociology of Leisure. *A Review of Sociology*, 6, 22-32.
- Yaman, Ç., Teşneli, Ö., Koşu, S., Yalvarıcı, N., Tel, M. ve Gelen, N. (2008). Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2).
- Yan, Y. (2007). *10-13 Yaş Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite Ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Yancı, H.B.A. (2010). *Öğretilebilir Zihinsel Engeli Olan Çocukların Ruhsal Ve Sosyal Uyumunda Sportif Rekreasyonun Önemi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Yetim, A.A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yılmaz, Y. ve Yılmaz, Y. (2005). Parametrik Olmayan Testlerin Pazarlama Alanındaki Araştırmalarda Kullanımı: 1995-2002 Arası Yazın Taraması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(3).
- Zanker, C.L., Gannon, L., Cooke, C.B., Gee, K.L., Oldroyd, B. ve Truscott, J.G. (2003). Differences İn Bone Density, Body Composition, Physical Activity And Diet Between Child Gymnasts And Untrained Children 7-8 Years Of Age. *J Bone Miner Res.* 18, 1043-1050.
- Zorba, E. (2006). *Vücut Yapısı Ölçüm Yöntemleri ve Şişmanlıkla Başa Çıkma*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Zorba, E., İkizler, H.C., Tekin, A., Miçoğullar, O. ve Zorba, E. (2006). *Herkes İçin Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

EKLER
EK-1 SERBEST ZAMAN ve SPOR ANKET FORMU

SAYGIDEĞER AKADEMİK PERSONEL,

Elinizdeki anket, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında yapmakta olduğum Yüksek Lisans tez çalışmam için hazırlanmıştır. Üniversite akademik personelinin boş zaman etkinlikleri üzerine rekreatif bir araştırma için değerli görüşlerinize ihtiyaç duymaktayım. Araştırmanın amacına ulaşması, soruları içtenlikle ve doğru biçimde yanıtlamanıza bağlıdır. Zamanınızı ayırdığınız ve katkılarınız için şimdiden teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

BOŞ ZAMAN: İşe gidiş dönüş, okulda geçen zorunlu süre ve yaşamamız için gerekli (uyku, yemek, temizlik vb.) eylemler için ayırdığımız süre dışında kalan ve bağımsız- bağlantısız kullanılan zaman dilimidir.

BOŞ ZAMANLARI DEĞERLENDİRME: Boş zamanın severek ve isteyerek seçilen çeşitli etkinliklerle değerlendirilmesidir.

Danışman

Doç. Dr. Çetin YAMAN
cyaman@sakarya.edu.tr

Araştırmacı

M.Bahadır SANDIKÇI
msandikci@beu.edu.tr

1. KİŞİSEL BİLGİLER:

- 1- Cinsiyetiniz? 1.() Kadın 2.() Erkek
- 2- Yaşınız?
- 3- Medeni haliniz? 1.() Evli 2.() Bekar
3.() Boşanmış 4.() Eşi ölmüş
- 4- Evli iseniz çocuk sayısı?
1.() Yok 2.() 1-2 3.() 3 ve üzeri
- 5- Evli iseniz, eşinizin eğitim durumu nedir?
1.() İlköğretim 2.() Lise
3.() Üniversite 4.() Diğer.....
- 6- Evli iseniz eşinizin mesleği?
- 7- Unvanınız?
- 8- Üniversiteniz:
- 9- Fakülteniz:
- 10- Aylık toplam geliriniz nedir? (maaş dışı – aile bireylerinin gelirlerini de ekleyiniz)?..... TL
- 11- Uzmanlık alanınız? 1.() Sağlık Bilimleri
2.() Sosyal Bilimler 3.() Fen Bilimleri
- 12- Üniversitedeki hizmet yılınız? yıl
- 13- Haftalık girilen toplam ders saati ? (Gece ve yüksek lisans / doktora dersleri dahil) saat
- 14- Üniversite yönetiminde herhangi idari bir göreviniz var mı?
- 15- Doğum yeriniz? 1.() Büyükşehir 2.() İl
3.() İlçe 4.() Köy
- 16- İkametgâhınız 1.() Kira 2.() Mülk 3.() Lojman
- 17- Yurt dışında bulundaysanız bulunma nedeniniz ?
1.() Bulunmadım 2.() Dil öğrenme
3.() Kongre- Sempozyum 4.() Davetli Öğrt. Üyesi
5.() Doktora- yüksek lisans 6.() Gezi
7.() Bilgi- tecrübe artırma 8.() Diğer
- 18- Yurtdışında bulunanlar için bulunma süreleri
..... yıl / ay
- 19- Boş zaman etkinliklerine harcadığınız para miktarı ne kadardır? (Sinema, gazete, dergi, kültür-sanat etkinlikleri vb.)
..... YTL

2. BOŞ ZAMAN :

Boş zamanlarda yaptığınız etkinlik türleri nelerdir?	Her Zaman	Sıklıkla	Ara sıra	Nadiren	Asla
Hiçbir şeyle uğraşmam, dinlenirim					
Kitap, gazete, dergi okurum					
Müzik dinlerim, müzik aleti çalarım					
Tv. video, vcd izlerim					
Sinema ve tiyatroya giderim					
Çarşı, pazar, gezerim, alışveriş yaparım					
Spor yaparım/ Spor yarışmalarını izlerim					
Sosyal, kültürel, faaliyetlere katılırım					
Ailem ve çocuklarımla ilgilenirim					
Komşulara veya akrabalarımın giderim					
Arkadaşlarla sohbet ederim/ gezerim					
Kahvehane veya kafeterya ya giderim					
Bar, gazino, birahane vb. giderim					
Hobilerimle ilgilenirim					
İnternet'ten yararlanırım(chat,oyun, hobi)					
Ava giderim (kara ve su avı)					
Diğer.....					

LÜTFEN, TÜM SEÇENEKLERİ İŞARETLEYİNİZ.

Sizce, boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri nelerdir?	Tamamen Katılıyorum		Fikrim Yok	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması					
Ne yapabileceğimi bilmiyorum					
Faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim					
Boş zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok					
Bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor					
Tesis, araç - gereç yeterli değil					
Programlar bana uymuyor					
Boş zamanım olmuyor					
Diğer					

LÜTFEN, TÜM SEÇENEKLERİ İŞARETLEYİNİZ.

Boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden neler beklersiniz?	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Fikrim Yok	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi					
Sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi					
Çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi					
Satranç, bilardo, iskambil gibi oyun oynanacak yerlerin açılması ve yaygınlaştırılması					
Kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (Piknik, gezi vb.)					
Diğer.....					
Öğrencilerinizle ders dışı zamanlarda da, bilimsel, sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerde bulunmayı uygun görüyor musunuz?					

LÜTFEN, TÜM SEÇENEKLERİ İŞARETLEYİNİZ.

3. BOŞ ZAMAN VE SPOR :

Spora ilgi durumunuz?	Her zaman	Sıklıkla	Ara sıra	Nadiren	Asla
Spor yapıyorum					
İzliyorum (TV, Salon ve Stadyum)					
Boş zamanlarda yaptığınız spor etkinlikleri nelerdir?					
Yürüyüş					
Futbol					
Yüzme					
Raket sporları					
Açık alanlarda koşular					
Voleybol					
Basketbol					
Cimnastik, Aerobik (step)					
Bisiklet					
Halk oyunları/ M. Danslar					
Uzakdoğu sporları					
Avcılık/ Atıcılık					
Vücut geliştirme					
Kayak					
Bowling					
Dağcılık/ Kampçılık					
Kürek/ Yelken					
Binicilik					
Diğer					
Sporu nerede yapıyorsunuz?					
Evde					
Üniversitenin spor tesislerinde					
Özel spor tesislerinde					
G.S.İl Müd. ve kulüp tesislerinde					
Doğada					
Diğer					

LÜTFEN, TÜM SEÇENEKLERİ İŞARETLEYİNİZ.

Spor yapma amacınız nelerdir?	Tamamen Katılıyorum		Fikrim Yok	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Sağlığımı koruma isteğimden					
Sporu hayattan zevk alma aracı görmem					
Alışkanlık haline gelmesi					
Boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması					
Yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması					
Çevremde sporla ilgilenen insanların varolması					
Sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancım					
Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan					
Sporu sevdiğimden					
Diğer					

LÜTFEN, TÜM SEÇENEKLERİ İŞARETLEYİNİZ.

İmkan verildiğinde tercih edeceğiniz spor etkinlikleri nelerdir?

Konu ile ilgili olarak eklemek istediğiniz herhangi bir öneriniz varsa lütfen belirtiniz?

Ek-2 ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ

BÖLÜM 1: İŞLE İLGİLİ FİZİKSEL AKTİVİTE

1. Şu an bir işiniz var mı ya da evinizin dışında ücret karşılığı olmayan (gönüllü) herhangi bir iş yapıyor musunuz?

___ evet

___ hayır → (Bölüm 2: Ulaşım'a gidin.)

Aşağıdaki sorular geçen 7 günde ücretli ya da ücretsiz işinizin parçası olarak yaptığınız tüm fiziksel aktivitelerle ilgilidir. İşe gidiş gelişiniz ise bu kapsamda yer almamaktadır.

2. Geçen 7 gün içerisinde işinizin bir parçası olarak ağır kaldırma, kazma, ağır inşaat veya merdiven çıkma gibi şiddetli fiziksel aktiviteler yaptığınız gün sayısı kaçtır?

___ gün

___ İşle ilgili şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (4.soruya gidin.)

3. Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

4. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde hafif yük taşıma gibi orta derecede fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır? Lütfen yürümeyi hariç tutunuz.

___ gün

___ İşle ilgili orta derecede fiziksel aktivite yapmadım. → (6.soruya gidin.)

5. Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak orta derecede fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

6. Geçen 7 gün içerisinde işinizin parçası olarak bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

___ gün

___ İşle ilgili yürümedim. → (Bölüm 2:Ulaşım'a gidin.)

7. Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak genellikle ne kadar yürüdünüz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

BÖLÜM 2:ULAŞIM

Bu bölümdeki sorular iş, okul, mağaza, sinema gibi yerler dahil olmak üzere bir yerden bir yere nasıl yolculuk ettiğinizle ilgilidir.

Şimdi işe gidip gelirken, gündelik işlerinizi yaparken veya bir yerden bir yere gidip gelirken sadece bisiklete bindiğiniz ve yürüdüğünüz zamanları düşünün.

8. Geçen 7 gün içerisinde,bir yerden bir yere gitmek için bir seferde en az 10 dakika bisiklete bindiğiniz gün sayısı kaçtır?

___ gün

___ Bir yerden bir yere bisikletle gitmedim. → (10.soruya gidin.)

9. Bu günlerden birinde bir yerden bir yere bisikletle giderken genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

10. Geçen 7 gün içerisinde,bir yerden bir yere gitmek için bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

___ gün

___ Bir yerden bir yere giderken yürümedim. → (Bölüm 3: Ev işleri, Evin Bakımı ve Ailenin Bakımı'na gidin.)

11. Bu günlerden birinde bir yerden bir yere yürüyerek giderken genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

BÖLÜM 3: EV İŞLERİ, EVİN BAKIMI VE AİLENİN BAKIMI

Bu bölüm geçen 7 gün içerisinde ev işi, bahçe işleri, genel bakım, onarım işleri ve ailenin bakımı gibi evin içerisinde ve çevresinde yapmış olabileceğiniz fiziksel aktivitelerle ilgilidir.

12. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, ağır kaldırma, odun kesme, kar küreme veya bahçede çukur kazma gibi şiddetli fiziksel aktivite yaptığınız gün sayısı kaçtır?

___ gün
___Bahçede şiddetli aktivite yapmadım.
→ (14.soruya gidin)

13. Bu günlerden birinde bahçede şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde___ saat
Günde___ dakika

14. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri tekrar düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, hafif yük taşıma, süpürme, pencereleri silme veya bahçeyi tırmıklamak gibi orta derecede fiziksel aktivite yaptığınız gün sayısı kaçtır?

___ gün
___Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. →
(Bölüm 4: Dinlenme, Spor ve Boş Zaman Fiziksel Aktiviteleri'ne gidin)

15. Bu günlerden birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde___ saat
Günde___ dakika

BÖLÜM 4: DİNLENME, SPOR VE BOŞ ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTELERİ

Bu bölümdeki sorular sadece geçen 7 gün içerisinde yaptığınız dinlenme,spor ve boş zaman fiziksel aktiviteleri ile ilgilidir.Lütfen daha önce bahsettiğiniz aktiviteleri hariç tutunuz.

16. Daha önce bahsetmiş olduğunuz yürüyüşleri dahil etmeden, geçen 7 gün içerisinde, boş zamanınızda bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

___ gün
___Boş zamanımda yürümedim. → (18.soruya gidin.)
17. Bu günlerden birinde boş zamanınızda yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde___ saat
Günde___ dakika

18. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, boş zamanlarınızda basketbol, futbol, aerobik, koşu, hızlı bisiklet çevirme veya hızlı yüzme gibi şiddetli fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır?

___ gün
___Boş zamanımda şiddetli aktivite yapmadım. →
(20.soruya gidin.)

19. Bu günlerden birinde boş zamanınızda şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde___ saat
Günde___ dakika

20. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, boş zamanlarınızda dans, halk oyunları, masa tenisi, bowling, düzenli tempoda bisiklet çevirme ve düzenli tempoda yüzme gibi orta dereceli fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır?

___ gün
___Boş zamanımda orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (Anket bitti.)

21. Bu günlerden birinde boş zamanınızda orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde___ saat
Günde___ dakika

İLGİNİZDEN DOLAYI TEŞEKKÜR EDER, SAYGILARIMI SUNARIM.

ÖZGEÇMİŞ

Muhammed Bahadır SANDIKÇI; 20.03.1984 yılında ELAZIĞ'da doğdu. İlköğretim ve lise öğrenimini ELAZIĞ'da tamamladı. 2004 yılında Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon bölümünde eğitim görmeye hak kazandı ve 2008 yılında başarıyla mezun oldu. 2010 yılında Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği programında tezsiz yüksek lisansını tamamladı. 2010 yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında Tezli Yüksek Lisans eğitimine başlayarak 2011 Aralık ayından itibaren Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğretim Görevlisi olarak akademik görevini sürdürmektedir.

İletişim: bahasan_23@hotmail.com