

**T.C
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**SAKARYA ÜNİVERSİTESİNDEKİ AKADEMİK VE
İDARİ PERSONELİNİN VÜCUT KOMPOZİSYONU
VE REKREATİF TERCİHLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Abdulmenaf KORKUTATA

Enstitü Anabilim Dalı: Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Çetin YAMAN

MAYIS 2010

T.C
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**SAKARYA ÜNİVERSİTESİNDEKİ AKADEMİK VE
İDARİ PERSONELİNİN VÜCUT KOMPOZİSYONU
VE REKREATİF TERCİHLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Abdulmenaf KORKUTATA

Enstitü Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Bu tez .../.../2010 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliğiyle kabul edilmiştir.

Yrd. Doç. Dr. Çetin YAMAN

Jüri Başkanı

- Kabul
 Red
 Düzeltme

Yrd. Doç. Dr. Gülten

HERGÜNER

Jüri üyesi

- Kabul
 Red
 Düzeltme

Yrd. Doç. Dr. Mahmut

HIZIROĞLU

Jüri üyesi

- Kabul
 Red
 Düzeltme

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Abdulmenaf KORKUTATA

28.05.2010

ÖNSÖZ

Sakarya Üniversitesindeki Akademik ve idari personelin vücut kompozisyonu ve rekreatif tercihlerinin araştırılması konulu Yüksek Lisans tezimin hazırlanması süresince, yakın ilgi ve yardımlarıyla beni yönlendiren her sıkıntıda bana yardımcı olan çok değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Çetin YAMAN'a, değerli Bölüm Başkanım Yrd. Doç. Dr. Gülten HERGÜNER'e yardımını esirgemeyen değerli hocalarım Prof.Dr.Muhsin HALİS, Öğretim Görevlisi Olcay SAYDAM'a Yrd. Doç. Dr. Mahmut HIZIROĞLUN'a Arş Gör. K. Ozan ÖZER'e Arş.Gör. Cenk YAVUZ 'a çalışmamın tüm analiz kısmında yoğun çalışma temposunda olmasına rağmen içtenliği ve samimi tavırlarıyla yardımlarını esirgemeyen değerli Araştırma görevlisi hocam Bayram KAHRAMAN'a anket dağıtımını ve vücut analiz kısmında beni yalnız bırakmayan değerli kardeşim Erdoğan KUŞ'a çalışmanın ortaya çıkmasında yardımcı olan tüm Sakarya üniversitesindeki değerli Öğretim Üyelerine, Öğretim Elemanlarına ve tüm idari personeline Sakarya da rahat okumama vesilen olan, benden sevgilerini ve yardımlarını esirgemeyen yaşam kaynaklarım çok değerli babam Şerafettin KORKUTATA'ya annem Fatma KORKUTATA'ya ağabeylerim ve ablama sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Abdulmenaf KORKUTATA

28.05.2010

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	iv
TABLO LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	vii
SUMMARY.....	viii

GİRİŞ.....	1
------------	---

BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER

1. Vücut Kompozisyonu.....	5
1.1. Vücut Kompozisyonu Üzerinde Egzersizin Etkisi.....	10
1.2. Kaslar	12
1.2.1. İskelet kasları (İstemli kasılan kaslar).....	14
1.2.2. Düz kaslar (İstem dışı kasılan kaslar)	14
1.2.3. Kalp kası.....	14
1.3. Yağlar	14
1.3.1. Deri altı yağlar.....	15
1.3.1.1. Kahverengi yağlar	15
1.3.1.2. Beyaz yağlar	16
1.3.2. Esansiyal (öz) yağlar	16
1.4. Bel ve kalça oranı	17
1.5. Egzersiz	18
1.5.1. Egzersizin Vücuda Kazandırdıkları	23
1.5.2. Egzersizin Vücut Bileşimlerine Etkisi	26
1.5.3. Egzersizin Kronik Etkiler	27
1.5.4. Aerobik Egzersizler.....	29
1.5.4.1. Araştırmaları Destekleyen Anaerobik ve Aerobik Modeller	29
1.5.4.2. Aerobik Egzersiz Rejimi	29
1.5.5. Boyun Egzersizleri	31
1.5.6. Aerobik Egzersizin Yararları	37
1.5.7. Egzersizin Solunum Sistemine Etkisi	37
1.5.7.1 Egzersizin Tidal Volüm (Solunum Volümü) Üzerine Etkisi	37
1.5.7.2. Egzersizin Solunum Dakika Volümü Üzerine Etkisi.....	37
1.5.7.3. Egzersizin Difüzyon Kapasitesine Etkisi	39
1.5.7.4. Egzersizin Vital Kapasite Üzerine Etkisi	39
1.5.7.5. Egzersizin Oksijen Tüketimine Etkisi.....	39
1.5.8. Egzersiz ve Fiziksel Aktivitenin Farkı	40
1.5.9. Fiziksel aktivite	43
1.5.9.1. Fiziksel Aktivite ve Sağlık	43

1.5.10. Egzersizin Faydaları	48
1.5.11. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Yararları	49
1.5.12. Kadın ve Egzersiz.....	50
1.5.13. Egzersiz Motivasyonu	51
1.6. Rekreasyon Hakkında Genel Bilgiler.....	51
1.6.1. Zaman Kavramı	53
1.6.2. Zaman Kavramı	59
1.6.2.1. Gerçek (Objektif) Zaman	61
1.6.2.2. Psikolojik (Subjektif) Zaman	61
1.6.3. Biyolojik Zaman.....	62
1.6.4. Yönelimsel Zaman.....	63
1.6.5. Çalışma (İş) Zamanı	63
1.6.6. Çalışma Dışı Zaman	63
1.6.7. Serbest zaman tarihçesi	63
1.6.8. Çalışma Yaşamı ve Boş Zaman	67
1.6.8.1. Günlük Boş Zaman.....	72
1.6.8.2. Haftalık Boş Zaman	72
1.6.8.3. Yıllık Boş Zaman	72
1.6.9. Emeklilik	72
1.6.10. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları	73
1.6.11. Dinlenme Fonksiyonu	77
1.6.12. Eğlenme Fonksiyonu.....	78
1.6.13. Gelişim Fonksiyonu	78
1.6.14. Boş Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	79
1.6.15. Boş Zamanları Değerlendirmenin Yararları.....	82
1.6.15.1. Fiziksel Yararları.....	83
1.6.15.2. Psikolojik Yararları	84
1.6.15.3. Toplumsal Yararları	85
1.6.16. Rekreasyon	86
1.6.16.1. Rekreasyonun Tarihsel Gelişimi	88
1.6.16.2. Rekreasyonun Çeşitleri	91
1.6.16.3. Rekreasyon Özellikleri.....	92
1.6.16.4. Rekreasyon İhtiyacı.....	94
1.6.16.5. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	95
1.6.16.6. Fiziksel İhtiyaçlar.....	96
1.6.16.7. Sosyal İhtiyaçlar	96
1.6.16.8. Psikolojik İhtiyaçlar	97
1.6.16.9. Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi İhtiyacı.....	97
1.6.16.10. Duygusal İhtiyaçlar	97
1.6.17. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	98
1.6.17.1. Bireysel Nedenler	98
1.6.17.2. Kişisel yönden rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri	98

1.6.17.3. Toplumsal Nedenler	102
1.6.18. Rekreasyonun Sınıflandırılması	104
1.6.19. Rekreasyonun Etkinlik Alanları	108
BÖLÜM 2. MATERYAL METOT	
2.1. Araştırmanın Amacı	113
2.2. Araştırmanın Sınırlılıkları	113
2.3. Evrem ve Örneklem	113
2.4. Veri Toplama Yöntemi.....	114
2.5. Verilerin Analizi.....	114
BÖLÜM 3. BULGULAR ve YORUM.....	115
SONUÇ-ÖNERİLER.....	172
KAYNAKÇA	181
EKLER	186
ÖZGEÇMİŞ.....	191

KISALTMALAR

SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi
B.E.S.Y.O.	: Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu
FEN- EDEBİYAT	: Fen Edebiyat Fakültesi
İ.İ.B.F.	: İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi
KONSERVATUAR	: Devlet Konservatuari
MÜHENDİSLİK	: Mühendislik Fakültesi
REKTÖRLÜK	: Rektörlük Çalışanları
T.E.F.	: Teknik Eğitim Fakültesi
YABANCI DİLLER	: Yabancı Diller Bölümü
G.S.İL MÜD.	: Gençlik Spor İl Müdürlüğü
VYO	: Vücut Yağ Oranı
BMI	: Body Mass Index (Beden kitle indeksi)

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Yaş gurubu	115
Tablo 2. Kilo Aralıkları	115
Tablo 3. Boy Gurupları	116
Tablo 4. Vücut Yağ Oranı	116
Tablo 5. Cinsiyet Durumu	116
Tablo 6. Görev Alanları.....	117
Tablo 7. Akademisyen Olup İdari Görevi olanlar	117
Tablo 8. İdari Personel Durumu	117
Tablo 9. Akademik Unvan Dağılımı	118
Tablo 9.1. Akademik Unvan Dağılımı	118
Tablo 10. Fakülte dağılımları	118
Tablo 11. Üniversite Hizmet Yılı	119
Tablo 12. Haftalık Toplam Ders Saati.....	119
Tablo 13. Sağlık Kontrolü	120
Tablo 14. Rahatsızlık Durumları	120
Tablo 15. Egzersiz Dağılımı.....	121
Tablo 16. Egzersiz Yapma Nedenleri.....	121
Tablo 17. Sakarya Üniversitesindeki Mevcut Spor Tesisleri	122
Tablo 18. İstedikleri Spor Tesisleri	122
Tablo 19. Boş Zamanlarında Egzersiz Yapmanın İş Hayatına Etkisi	122
Tablo 20. Yapılan Etkinlik Türleri	123
Tablo 21. Boş Zaman Etkinliklerine Katılmama Nedenleri.....	124
Tablo 22. Sakarya Üniversiteden Beklentiler.....	124
Tablo 23. Spora İlgi Durumu	125
Tablo 24. Spor Etkinlikleri	125
Tablo 25. Sporu Yapma Yerleri	126
Tablo 26. Sporu Yapma Amaçları.....	127
Tablo 27. Görev alanı ile egzersiz yapma durumları	128
Tablo 28. Görev alanı ile egzersiz yapma nedenleri	128
Tablo 29. Görev alanı ile üniversitedeki spor tesislerinin yeterlilik durumları	129
Tablo 30. Görev alanı ile vücut yağ oranları.....	129
Tablo 31. Görev alanı ile boş zamanlarda yaptıkları etkinlik türleri.....	129
Tablo 32. Görev alanı ile etkinliklere katılmama nedenleri	131
Tablo 33. Görev alanı ile Üniversiten beklentiler	132
Tablo 34. Görev Alanları ile spora ilgi durumları.....	133
Tablo 35. Görev alanı ile yaptıkları etkinlik türleri.....	133
Tablo 36. Görev alanı ile sporu nerde yaptıkları.....	135
Tablo 37. Görev alanına göre spor yapma amaçları.....	136
Tablo 38. Fakülteler ile vücut yağ oranları	137
Tablo 39. Fakültelerin egzersiz yapma durumları.....	137

Tablo 40. Fakültelere göre boş zamanlarda yaptığı etkinlik türleri.....	138
Tablo 41. Fakültelere göre etkinliklere katılmama nedenleri.....	141
Tablo 42. Fakülteler ile üniversiteden beklentileri.....	145
Tablo 43. Fakültelerin sporla ilgili durumları	148
Tablo 44. Fakültelere göre yapılan etkinlik türleri	149
Tablo 45. Fakültelere göre sporu nerde yaptıkları.....	155
Tablo 46. Fakültelerin spor yapma amaçları	158
Tablo 47. Cinsiyet ile Vücut Yağ Oranları.....	162
Tablo 48. Cinsiyet ile boş zamanlarda yaptığı etkinlik türleri	162
Tablo 49. Cinsiyet ile etkinliklere katılmamaların nedenleri	164
Tablo 50. Cinsiyet ile üniversiteden beklentiler	165
Tablo 51. Cinsiyetin spora ilgi durumu	166
Tablo 52. Cinsiyete göre yaptıkları spor etkinlikleri.....	166
Tablo 53. Cinsiyet ile sporu yaptıkları yerler	168
Tablo 54. Cinsiyete göre spor yapma amaçları	169

ÖZET

SAÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Sakarya Üniversitesindeki Akademik ve İdari Personelinin Vücut Kompozisyonu ve Rekreatif Tercihlerinin Araştırılması

Tezin Yazarı: Abdulmenaf KORKUTATA **Danışman:** Yrd.Doç.Dr.Çetin YAMAN

Kabul Tarihi: 28.05.2010

Sayfa Sayısı: viii (ön kısım) +191 (metin)

Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Bu çalışmanın amacı; Sakarya üniversitesinde çalışan Akademik ve idari personelin vücut kompozisyonu ve rekreatif (boş zamanlarını değerlendirme) tercihlerinin araştırılmasıdır. Bu çalışmada vücut analizi için "Body Composition Monitor" aleti ve rekreatif tercihleri için geçerlilik ve güvenilirlik testi yapılmış anket uygulaması yapılmıştır. Vücut analizi ve uygulanan anket verilerinin çözümlenebilmesi için bilgisayar ortamında SSPS paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın problemi ve alt problemleri dikkate alınmak sureti ile "betimsel istatistik teknikleri"nin yanında Chi-Square Tests (Ki-Kare) testi kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel çözümlenelerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Anket sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesiyle anlamlı olarak tespit edilen ilişkiler ortaya çıkmıştır. Rekratif etkinliklere katılmama ve spora vakit ayıramama nedenleri olarak özellikle anket katılımcılarının çalıştıkları kurumdan beklenti içinde oldukları görülmüştür. Akademisyenler ders ve eğitim öğretim faaliyetlerine ayırmak durumunda kaldıkları yoğun vakit, idari personel ise iş dışında daha çok ailelerine vakit ayırmalarını önemli sebepler olarak ortaya koymuşlardır. Özel tesislerde katılacak rekreatif etkinlikler ve yapılacak sporun ekonomik etkisi de önemli bir nokta olarak açığa çıkmıştır. Genel itibariyle Üniversite personeli kurumdan kendilerine yönelik faaliyetler yapmasını, tesisler kurmasını beklemektedirler. Ayrıca bir çok konuda bilgi eksikliğinin olduğu da saptanmıştır. Geçmiş çalışmalarla yapılan karşılaştırmalar ve elde edilen sonuçlar ışığında önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Vücut kompozisyonu, Rekreasyon, Rekreatif Tercihler, Boş zaman

SUMMARY

Sakarya University Insitute of Social Sciences Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Investigation of Body Compositions and Recreative Choices of Academic and Administrative Personnel of Sakarya University	
Author: Abdulmenaf KORKUTATA	Supervisor: Assoc.Doc.Dr.Çetin YAMAN
Date: 28.05.2010	Nu.of Pages: viii (pre tex) +191 (mainbody)
Department: Physical Education And Sport Teaching	
<p>Aim of this thesis study is investigation of Body Compositions and Recreative Choices of Academic and Administrative Personnel of Sakarya University. A "Body Composition Monitor" tool is used to analyze body composition of participants and a survey that passed validation and reliability test. SPSS package software is used to sort and resolve the data. Problem and sub-problems of the investigation considered while applying descriptive (figurative) statistics and Chi-Square Tests. Asym. Significance value considered and taken into account as $p < 0,05$. Reliability of the survey study is calculated as 83,3 %.</p> <p>Significant relations discovered due to the survey data analysis. Survey participants are expecting the University to deal with their problems about recreative and sports activities. One of the most important problem of the academicians seen as the time problem because of the intensive education activities. Administrative personnel's most important problem is seen as the time they spend with their family. On the other hand economic matters are also significant. Bills of special facilities are a huge problem between people and recreative activities. In general University personnel expect their University to build up new sports and recreative activity facilities. Furthermore there is a major lack of knowledge on the benefits of sports and recreation. Taking all the findings into consideration along with previous studies, results presented and suggestions are made.</p>	
Keywords: Body Composition, Recreation, Recreative Choices, Spare Time	

GİRİŞ

Gelişmekte olan teknoloji insanoğlunu inaktif bir pozisyona her gün biraz daha itmektedir. Bu hareketsiz durum beraberinde ciddi sağlık sorunlarını da getirmektedir. Egzersizin günlük yaşamın içerisine sokulması sağlık açısından hastalıkları önleyici bir durum arz etmektedir. Ancak egzersiz kültürünün toplum içerisinde yerleşmemesi nedeni ile bireyler her geçen gün biraz daha yaşam kalitelerinden taviz vererek hayatlarını sürdürmek zorunda kalmaktadırlar. Toplumun bilinçlendirilmesi ve yönlendirilmesinde o bölgedeki eğitim kurumlarının özellikle Üniversitelerin çok önemli sorumlulukları ve etkileri olduğu bilinmektedir.

Ülke genelinde yapılan çalışmalar toplumun her geçen gün biraz daha kilo alarak sağlıksız bir vücut kompozisyonuna doğru yöneldiklerini göstermektedir. Sakarya ilinde bu genel gidiş hattında farklı bir seyir izlememektedir. Yaman ve arkadaşlarını 2007 yılında yapmış oldukları ve il merkezindeki tüm ilkokulları kapsayan çalışmaları bu gerçeği göstermektedir. Bunun yanında ekonomik gücün artması beraberinde dengesiz beslenmeyi, bir enerji sorunu olan şişmanlığı getirdiğini göstermektedir. Bu problemin önlenmesi veya tedavi edilebilmesi için birçok metot kullanılmaktadır. Bu durum ticaretin ilgi odağı olan ilaç firmaları, step aerobic, Plates ve fitness salonlarının ilgi odağı olmuştur. Bu nedenle Sakarya Üniversitesi çalışanlarının bu olumsuz değişim sürecinde mevcut vücut Profilleri'nin tespiti ve rekreatif tercihlerinde yer alan aktivitelere dikkat çekerek toplumsal sorumluluklarını ne kadar yerine getirdiklerini araştırmak amacı ile bu çalışma yapılmaktadır.

Toplumda, belirli bir sosyal statüye sahip olan öğretim üyeleri ve idari personelleri saygın ve önemli bir görev üstlenmekle beraber aynı zamanda yoğun ve stresli bir meslek sahibidirler. Üst ve ortanın üstü sosyo-ekonomik grup içerisinde gösterilen eğitilmiş, bilgili, birey olmalarının yanında, toplumun geleceğine yön veren kurumlarda görev yapmaktadırlar.

İnsanların birbiriyle etkileşim sonucunda oluşan sosyo-kültürel yapının göstergesi olarak bilinen örf ve adetler, gelenekler, ilgi alanları insan üzerindeki kontrol rekreatif

tercihlerde de farklılık göstermektedir. Bu grubun vücut kompozisyonları ve boş zamanlarında hangi aktivitelere ne sıklıkla katıldıkları bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

Boş zaman olgusu geçmişten günümüze birçok süreçlerden geçerek sanayileşen ve teknolojik alanda da gelişen dünya yaşantısında önem kazanmaya başlamıştır. Boş zaman olgusunun tarihine bakıldığında zamanı olan, zengin olan insanlara özgü olarak görülmüştür. Hızla gelişen teknoloji sayesinde insan yaşamında hem çalışma sürelerinin kısalmasına hem de yaşam standartlarının iyileşmesini sağlamıştır.

Teknolojinin getirdiği kolaylıklar ve konforlu yaşam insanoğluna bir takım avantaj ve rahatlık sağlarken, diğer yandan insan bedeninde bir takım dezavantajları da beraberinde getirmiştir. Bunların en başında insanlar 'hareketsizlik' gibi, natürel yapısı ile ters düşen bir durum ile karşı karşıya kalmıştır.

Problem

Sakarya Üniversitesindeki akademik ve idari personelinin vücut kompozisyonu ile rekreatif tercihlerinde farklılık var mıdır?

Alt Problem

1. Akademik ve idari personellerin vücut yağ oranları, egzersiz yapma durumları ve rekreatif tercihleri arasındaki ilişkilerde fark var mıdır?
2. Fakülteler arasında vücut yağ oranları, egzersiz yapma durumları ve rekreatif tercihlerinde fark var mıdır?
3. Cinsiyetin vücut yağ oranları ve rekreatif tercihleri üzerinde etkisi var mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Sakarya Üniversitesindeki akademik ve idari personellerinin, vücut kompozisyonu ve rekreatif tercihlerin incelenmesidir.

Araştırmanın Önemi

Teknolojinin günümüzde sağladığı kolaylıklar insanoğluna rahatlık sağlarken aynı zamanda dezavantajlarını beraberinde getirmiştir. Bu nedenle ülke genelinde yapılan

çalışmalar toplumun her geçen gün biraz daha kilo alarak sağlıksız bir vücut kompozisyonuna doğru yönelindikleri görülmektedir. Tercih edilen rekreatif etkinliklerin, Sakarya Üniversitesi personelinin vücut kompozisyonunu, genel sağlık durumları ve sosyo-kültürel etkinliklerini belirlemek amacı ile yapılmıştır.

Sınırlılıklar

Bu araştırma çalışması Sakarya ilinde bulunan 2009-2010 yılında Sakarya Üniversitesi Esentepe Kampüsünde görev yapan 315 akademik ve idari personel ile sınırlıdır.

Tanımlar

Vücut Kompozisyonu: Besinler aracılığı ile alınan kalori miktarı ve fiziksel aktiviteyle harcanan kalori miktarı arasındaki denge ile ilgilidir.

Rekreatif (Rekreasyon): İnsanın, 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).

Body Composition Monitor: Vücut analizi yapan ölçüm aleti

Araştırmanın Yöntemi

Yapılan araştırmada konuya ilişkin kaynak taraması ile vücut analizi yapan ‘‘Body Composition Monitor’’ tartı aleti ve anket uygulamasıyla yapılmıştır.

Yapılan vücut analizi ve uygulanan anket çalışması sonucunda elde edilen bilgilerden yararlanarak yapılan analizler doğrultusunda Sakarya Üniversitesindeki akademik ve idari personellerin vücut kompozisyonun rekreatif tercihleri ile etkileri incelenmiştir.

Bu araştırmanın çalışma evrenini Sakarya ilinde 2009-2010 yılında Sakarya üniversitesinin de çalışan akademik ve idari personelinin tümü oluştururken örneklem olarak 315 akademik ve idari personeline anket uygulaması ve vücut analizi yapan ‘‘Body Composition Monitor’’ aleti ile birebir yapılmıştır.

Ölçeğin Güvenilirliği ve Geçerliliği;

Konuyla ilgili daha önce yapılan çalışmalardan seçilen sorular uzman görüşü alınarak geçerlilik ve güvenilirlik testi yapılan anketle uygulanmıştır.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,833	51

Ölçüğümüz % 83 oranında güvenilir olduğu görülmektedir.

Bu ölçeğin hem ölçek tekniği açısından hem de çalışmanın amacına uygun olup olmadığını tespit etmek için uzmanlara gösterilmiş ve onların görüşleri ışığında son şekli verilmiştir. Daha sonra ölçek 30 kişilik pilot uygulamaya tabi tutulmuştur. Pilot uygulama sonucunda anlaşılmayan sorular revize edilmiş ve ölçek son haline getirilmiştir.

Vücut analizini yapan “Body Composition Monitor” aletinin geçerliliği TANITA INNERSCAN MARKALI olup üretilen firma tarafından medikal çalışmalar, laboratuvar araştırmaları, analizle ve diğer ölçüm yöntemleri ile karşılaştırılarak yapılan çalışmalar sonucu geliştirilmiş olan kaliteli ve üstün bir cihaz kullanılmıştır.

Verilerin Analizi;

Elde edilen verilerin çözümlenebilmesi için bilgisayar ortamında SPSS paket programı kullanılmıştır. Araştırma problemi ve alt problemi dikkate almak suretiyle “Betimsel İstatistik Teknikleri”nin yanı sıra Chi-Square Tests (Ki-Kare Testi) karşılaştırma analizi kullanılmıştır. Sonuçta istatistikî verilerde anlamlı çıkan bulgular sonuç-öneri bölümünde irdelenmiştir.

BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER

1. Vücut Kompozisyonu

Hiporates M.Ö. 400'lerde iki ana vücut şeklini; kısa-şişman ve uzun-zayıf olarak tarif etti. Yüzyıllar boyunca, özellikle orta çağda, vücut çeşitleri ile hastalıklar arasında büyük bir ilişki olduğuna inanıldı. 18. Yüzyılın sonlarında, Abernathy (1973) vücudun yüzeysel alanının hesaplanması için matematiksel bir formülün üzerinde çalıştı. Bu çalışma bugünkü modern tekniklerle hesaplanan teoriksel yaklaşımların başlangıcı olarak kabul edilmektedir (Zorba ve Ziyagil, 1995:1).

1963'de İlonis'te düzenlenen Uluslar arası Antropometrik ölçümler konferansında vücut kompozisyonu ile ilgili çalışmaların tamamı iki ciltlik bir yayında toplanmıştır. Bu ilerleme; kültürel alanlarda, egzersiz biliminde, insan biyolojisi, tıp fizyolojisi, beslenme sahaları, büyümenin yaş ile ilişkileri, teorik ve uygulamalı çalışmalara başlamada ve vücut kompozisyonu alanında dönüm noktası olmuştur (Zorba ve Ziyagil, 1995:1).

Vücut kompozisyonu, besinler aracılığı ile alınan kalori miktarı ve fiziksel aktiviteyle harcanan kalori miktarı arasındaki denge ile ilgilidir. Bu açıdan vücut kompozisyonu bireyin hayat standardını yansıtmaya açısından da önemlidir. Vücut kompozisyonu, insanın doğumundan ölümüne kadar sabit değildir ve sürekli bir değişim göstermektedir. Büyüme ve yaşlanma ile birlikte, sağlık, beslenme ve fiziksel aktivite seviyesine bağlı olarak vücut kompozisyonu değişmektedir. Vücut kompozisyonunda meydana gelen bu değişikliklerin büyüklüğü fiziksel aktivitenin süresi ve yoğunluğuna bağlı olarak farklılık göstermektedir (Çolak, 2007).

Tarih boyunca fiziksel görünüm, insanların yaşamında önemli bir yer tutmuştur. Farklı sosyal ortamlarda farklı fiziksel görünümün ön planda olmuştur. Genellikle ideal bayan figürü yağsız ve zayıf, ideal erkek figürü ise kaslı ve yapılı olmuştur. Bunun yanında, medya (dergi, gazete, TV, vs.), zayıf bayan ve kaslı erkek figürlerini destekleyen yayınlar yaparak toplumun bu ideal figürlere benzeme isteğini arttırmaktadır. Bu genel dürtü insanların kendi vücutlarını olumlu veya olumsuz şekilde algılamasına neden olmaktadır. Günümüzde insanlar hem kendilerinin, hem de başkalarının fiziksel görünüşleriyle eskiden olduğundan daha çok ilgilenmektedirler. Birçok toplumda

gençlik, güzellik, çekicilik gibi özellikler kimi zaman en önemli bireysel özellikler olarak değerlendirilebilmektedir. İnsanlar güzel-çirkin olmalarına göre değerlendirilmekte, çocukluktan erişkinliğe kadar günele (yakışıklıya) olumlu, çirkin olumsuz değerler yüklenmektedir. Bu durumu kitle iletişim araçları da körüklemektedir. İnsanlar kendilerine sunulan ideal ölçülere göre bedenleriyle ilgili tutum geliştirmektedirler. İdeal ölçülerden sapma, o bireyin kendini değerlendirmesinde değişmeye yol açar (Yaman ve diğ., 2008:3).

Beden imgesi (body image) hem bireysel, hem de toplumsal anlamlar taşır. Günümüze kadar birçok tanımı yapılmıştır. Tanımlar genel olarak bireyin bedenini algılaması, bedenin selfe (benlik, kendilik) görünen biçimi, bedenin mental (zihinsel) anlatımı çerçevesinde yapılmaktadır. Salter'ın tanımı daha kapsamlıdır: "Beden imgesi, bireyin bedenine karşı sahip olduğu bilinçli ve bilinçdışı tutumların toplamıdır. Büyüklük, işlev, görünüş ve potansiyelle ilgili şimdiki ve eski duyguları, algıları kapsar." İnsanların vücutlarından hoşnut olma isteği, onları kendileri için uygun ve doğru olan vücut şekli ve ölçülerine ulaşma çabası içine sokmaktadır. Kişinin kendi vücudundan hoşnut olma düzeyi, beden imgesinden hoşnut olma (BIH) olarak adlandırılır (Yaman ve diğ., 2008:3).

Kendini yeni ve çekici bir fiziki görünüme ulaştırmak için kullanılan metotlar içinde, fiziksel aktiviteye katılmak belki de en çok kullanılanlarındandır. Fiziksel aktiviteye katılan bay ve bayanlar, vücutlarının fiziksel zindelik özellikleri hakkında olumlu düşüncelere sahiptirler. Çok'un (1990) Türk ergen-sedenterler üzerinde yaptığı çalışma sonucunda fiziksel aktiviteye katılan ergenlerin katılmayan ergenlere göre vücutlarından daha memnun oldukları bulunmuştur. Ayrıca, sporcu olan ve olmayanları karşılaştırarak yapılan bazı çalışmalarda da sporla uğraşanların fiziksel görünümlelerinden daha hoşnut oldukları ortaya konmuştur. Fiziksel benlik algısı ile ilgili yazılı kaynaklarda son yıllarda ele alınan önemli başlıklardan biri de, cinsiyet farklılığında yapılan çalışmalardır. Bu çalışmalar, erkeklerin kızlardan daha yüksek fiziksel benlik algısı puanlarına sahip olduklarını göstermiştir (Yaman ve diğ., 2008:4).

Vücut kompozisyonu genel olarak yağ, kemik, kas hücreleri, diğer organik maddeler ve hücre dışı sıvılardan oluşmuştur. İnsan yaşantısını yakından ilgilendiren vücut kompozisyonunu etkileyen faktörleri; yaş, cinsiyet, kas fiziksel aktivite, hastalıklar ve

beslenme olarak sayabiliriz. Vücut kompozisyonunda meydana gelebilecek değişikliklerde en önemli rolü kas ve yağ kütleleri belirler (Zorba, 2000:64).

Benkli ve Wilmore (1974) üniversitelerde okuyan kadın ve erkek öğrencilerin yağ, kas, kemik ve bunlara bağlı diğer değişkenleri oranlarıyla sunmaktadır. Bayanlar için ortalama vücut yağı %27 erkeklerde %15'tir. Depolanan yağ oranı ise bayanlarda %15, erkeklerde %12' dir. Toplam vücut yağının cinsiyetler arasındaki farklılığı esansiyel (öz) yağ oranını içermektedir. Bu da bayanlar için %12, erkekler için %3' dür. Bayanlarda cinsiyete bağlı yağın %12,7'si göğüstedir. Cinsiyete bağlı en büyük oran kalça ve baldırda bulunur. Kadınlar için en düşük yağ limiti kişilere göre farklılık gösterse de, cinsiyete bağlı yağ oranının temel fonksiyonu bilinmektedir. Ergenlik dönemi kızlar için vücut yağ oranı yüzdesi %18-20 arasındadır. Adolesan çağında %23-27'ye ulaşır. Bu yüzdeler orta ve daha ileri yaşta kadınlarda %28-32 oranında görülür. Yağ yüzdesinde yaşla görülen ortalama artış; fiziksel aktivitedeki azalmayı, metabolik orandaki azalmayı veya kalori alımındaki bir artışı yansıtır. Kadının vücut yağı; gerek mutlak anlamda, gerekse nispi anlamda erkeğinkinden çok daha fazladır (örneğin erkekte %10-15, kadında %25 kadardır). Bununla beraber uzun mesafe koşan kadınların vücut yağ oranı, spor yapmayan kadın ve erkeklerden daha düşük olabilir. Egzersiz vücut yağ kütlelerini azaltır. Fakat bu azaltmanın derecesi egzersizin tipine, şiddetine ve sıklığına bağlıdır. Vücutta yağ oranı arttıkça; kullanılan yağsız vücut kütlesi, vücut ağırlığının her bir kilogramının başına düşen aerobik kapasiteyi azaltır. Dolayısıyla bir kilogram vücut kütlelerini hareket ettirmek için gerekli oksidatif enerji metabolizması düşer. Vücudun yağsız kütlesi, erkek ve kadın arasında; hatta bireyler arasında; dayanıklılık sporlarında performans farklılıklarına sebep olur. Ayrıca kısmen de olsa vücut yağ oranını etkiler ve yağsız vücut yarışmaları gibi vücut kütlelerinin uzun süre taşınmasını gerektiren sporlarda vücut ağırlığını artırarak, performansı düşürür. Kadın atletlerin vücut yağ oranları oldukça değişkendir ve uygulanan spor disiplinine göre de değişiklik gösterir (Benkli ve Wilmore, 1974).

Vücut yağ oranını uygun görülen seviyede sürdürmek, sadece spor dallarındaki performans için değil, sağlık için de gereklidir. Kalp hastalıkları, yüksek kan basıncı, stroke volüm, diyabet ve hatta kanser gibi kronik dejeneratif hastalık risklerinin vücut yağ kütlelerinin fazla olmasıyla direk ilişkisinden bahsedilmektedir. Vücudumuzun biz

yaşlandıkça ve büyüdükçe ne kadar yağı depoladığı kalıtımın yanında egzersiz ve diyet alışkanlığımıza da bağlıdır. Kalıtım değiştirilemez olmasına rağmen, yağ depolarımız, diyet ve egzersizle değiştirilebilir. Vücut yağ oranıyla yaş arasındaki ilişkinin arttığı görülmektedir. Bu durum daha çok yaşlanmayla meydana gelen üç etkenden dolayıdır.

Bunlar;

1. Artan yiyecek alımı,
2. Azalan fiziksel aktivite,
3. Yağı hareketlendirme yeteneğinin azalması.

30 yaşından sonra, serbest yağ kütlesi de giderek artmaktadır. Bu durum önceden tartışılan kas kütlesindeki azalmadan ve kemik minerali kaybından dolayı oluşur. Her iki şart da kısmi olarak fiziksel aktivitedeki azalmadan kaynaklanır. Normal olarak aktif ve sedanter kadın ve erkekler 20 ile 70 yaşları arasında azar azar kilo alırlar. Bu durum vücut serbest yağ dokusundaki hafif bir artışa rağmen gerçekleşir. Fakat daha fazla şişmanlık ve daha az vücut serbest yağ kütlesi için yaşla ilgili olan eğilim, bütün hayat boyunca sabit değildir. Bir insanın serbest yağ kütlesi, vücut ağırlığı ve nispi vücut yağ miktarları 35 ile 75 yaşları arasında meydana gelen değişimleri göstermektedir. Batıda ortalama 35 yaşındaki erkeklerin 50-60 yaşına kadar her yıl %0,2-0,8 yağları artar (Zorba, 2000:183).

Bazı şişman kişiler az yerken, zayıf insanlar ise normal insanlardan daha fazla yerler; özellikle orta yaşlı insanların büyük bir çoğunluğu şişman veya kiloludur. Kanada ve Amerika'da yaşları 20-29 olan erkeklerin %31'i kilolu, %12'si şişmandır. Bu miktarlar 75 yaş için de; %63 kilolu ve %34 şişman şeklindedir. Bu sebeple ideal ağırlığın korunmasında kilo düşme programları uygulanır. Ayrıca toplumun büyük bir çoğunluğunu egzersizlere sevk edici, paralı ve halk için sağlık ve spor merkezleri vardır. Buralara gelenler belirli egzersiz programlarını takip ederek kilolarını düşürmeye çalışırlar. Diyetle bir azalma olmaksızın yapılan egzersizde vücut yağlarının azalmasının çok yavaş olduğu gözlenebilir. Örneğin; bir elmanın vücutta enerji olarak yakılması veya metabolizmada kullanılması 10 dakikalık koşuya karşılıktır. Aynı şekilde bir kola yaklaşık 15 dk'lık devamlı koşu süresinde yakılabilir. Günde yaklaşık 8 mil/saat bisiklet süren bir kişinin 250 gün sonunda 11-12 kg ağırlık kaybettiği

belirlendi. Eğer planladığınız zaman zarfında egzersizin gerçekleştirmek istediğiniz etkisinde ulaşılan belirli bir ölçü varsa, kilo düşmede amacınıza ulaşmışsınız demektir. Egzersizi zamanında ve yeterince yapmakla birlikte, normalde alınan yiyecekler de artırılmalı (Zorba, 2000:185).

Vücut yağının azaltılmasında daha geçerli yollardan biri olarak egzersiz programlarıyla birlikte diyet programlarını da uygulamak daha kesin neticeye götürecektir. 60 yaşından sonra vücut yağ oranında artma olmasına rağmen toplam vücut ağırlığında düşme vardır. Bu yaş grubunun üzerindeki çok şişman olan insanlarda ölüm oranı yüksek olduğundan ölçüm almak için çok fazla yağlı insan deneği bulunamaz. Aynı zamanda yağsız vücut kütlesi yaş ile düşme eğilimi gösterir; çünkü mineral kaybı ve kas kütlesindeki yapısal azalma iskeletin yaşlanmasına en büyük etkendir. Düzenli egzersiz yapıp yapmanın da yaşa bağlı vücut yoğunluğunda değişiklik oluşturabileceği kesinlik kazanmıştır (Zorba, 2000:185).

Son zamanlarda vücut kompozisyonuyla ilgili çalışmaların oldukça arttığı görölmektedir. Bunun nedeni ise vücut kompozisyonu ile bazı hastalıklar arasında bir ilişkinin kurulması ve vücut kompozisyonunun bu hastalıkların tanısında kullanılmaya başlanmış olmasıdır. Bu nedenle çocukluk ve adolesan dönemleri boyunca vücut yağını takip etmek çok önemlidir. Çünkü her ne kadar çoğu hastalık yetişkinlikte semptomatik olsa da, şişmanlık ile ilişkili hastalıkların risk faktörlerinin çocuklarda mevcut olduğu ileri sürölmektedir (Çolak, 2007).

Şişmanlık, koroner kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, tip II diyabet, osteoartritis ve bazı kanser tiplerinin gelişme riskini artırarak yaşam süresinin kısılmasına neden olan ciddi bir sağlık sorunudur. Şişmanlığın nedeni ise aşırı vücut yağlılığıdır. Diğer taraftan çok az vücut yağlılığı da sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Çünkü vücudun normal fizyolojik fonksiyonlarını devam ettirebilmesi için bir miktar yağa ihtiyacı vardır. Fosfolipid gibi bazı esansiyel yağlara hücre zarının yapısında ihtiyaç varken, trigliseridler gibi adipose dokuda bulunan esansiyel olmayan yağlara depo metabolik yakıtlar olarak ihtiyaç vardır. Ayrıca vücudun yaşamsal fonksiyonları için gerekli olan yağda çözönen vitaminlerin (A, D, E, ve K) taşınması ve depolanması da yağlar aracılığı ile yapılmaktadır (Karlı, 2006 :10).

Hastalıkların dışında vücut kompozisyonu değerlerinin kullanıldığı alanlar aşağıdaki gibidir:

1. Vücut kompozisyonunun iyileştirilmesinde kullanılan beslenme ve egzersiz önerilerinin etkinliğinin belirlenmesi,
2. Diyabet ve egzersiz reçetelerinin oluşturulması,
3. Büyüme, gelişme, olgunlaşma ve vücut kompozisyonunun da yaşla ilişkili değişimlerin gözlenmesi,
4. İdeal vücut ağırlığının belirlenmesi,
5. Özellikle müsabakalarında ağırlık kategorilerinin kullanıldığı sporların katılımcılarının minimum müsabaka ağırlıklarının belirlenmesi (Güreş, Judo, Boks, Tekvando ve Halter),
6. Sportif performansın artırılması için uygulanan antrenmanların etkinliğinin belirlenmesi.

Yukarıda verilen son iki madde nedeniyle sporla ilgili vücut kompozisyonu çalışmaları yoğunluk kazanmıştır. Bir kısım spor branşlarında vücut ağırlığı ve kompozisyonunun sportif performansla oldukça sıkı bir ilişkisinin olması ve ayrıca bir kısım sporcularda artı olarak uygun müsabaka ağırlığının önemli olması bu konularda yapılan araştırmaları yaygınlaştırmıştır (Karlı, 2006:11).

1.1. Vücut Kompozisyonu Üzerinde Egzersizin Etkisi

Enerji tüketimi temel metabolizma oranı, yiyeceklerin termal etkisinden kaynaklanan vücut ısı kaybı ve fiziksel aktiviteler toplamıdır. Enerji çıktısının (tüketiminin), enerji girdisinden daha fazla olması durumunda veya enerji girdisinin, enerji çıktısından (tüketiminden) daha az olması durumunda veya bir yandan alınan enerjiyi sınırlandırırken bir yandan da enerji tüketiminin artırılması durumunda vücutta negatif enerji dengesi oluşur. (Mottola, 1980:11).

Bazal (temel) metabolizma gereksinimleri, hareketsiz kişilerde toplam enerji ihtiyaçlarının büyük bir miktarı için hesaplanır. Yemeklerden sonra yapılan egzersiz ile aşırı derecede sıcaklık şeklinde, neredeyse iki kat olarak yiyeceklerin termik etkisi

harcanabilir. Egzersiz enerji harcamasında artış oluşturur; böylece vücut bileşiminde değişiklik meydana gelir (Motolla, 1980:12).

Wallace 1975'te kalp kaslarının çalışmalarının obez kadınların vücutlarına olan etkileri üzerinde durmuştur. Günlük egzersizler; 5-7 dakikalık ısınma, 10-20 dakikalık aerobik egzersizi (yürüme ve koşma) ve 10-15 dakikalık gevşeme egzersizlerinden oluşmaktaydı. Çalışma yoğunluğu maksimum kalp oranının % 80'iydi. Vücut kompozisyon ölçüleri alındı. Harpenden pergeli kullanılarak, Yuhafz'ın Skinfold prosedürüne uygun olarak vücut yağ oranı tespit edildi. 4 Aylık tedavinin ardından, sonuçlar vücut yağ oranında kayda değer bir azalma olduğunu gösterdi. Vücut ağırlığı hafifçe değişti ama vücut kompozisyonunda değişiklik olmadı (Motolla, 1980:13).

Wallace, çalışma programının bir sonucu olarak vücut kompozisyonunda gerçekleşen değişiklikler konusunda, vücut ağırlığının iyi bir belirleyici olmadığı sonucuna ulaştı. Çünkü vücut kütlesine dayalı bir kazanç vardı ve kas ağırlığı şişman dokudan fazla idi; yağ oranındaki asıl kayıp kas dokusu ile maskelenmişti. Bu nedenle ağırlık azaltma programları vücut ağırlığından ziyade, vücut yağ oranındaki değişikliklere göre düzenlenmelidir. Bu ayrıca şunu ortaya çıkarmıştır ki; en yüksek obezite hususiyeti, asgari çalışma ile yağ oranında en yüksek azalmayı göstermiştir (Motolla, 1980:14).

Bir egzersiz programının içermesi gereken birçok faktör bulunmaktadır. Kasları esneten ve temel kas gruplarını geliştiren egzersizler çalışmanın gerekliliklerinden bazılarıdır. Buna ek olarak, zamana yayılmış olarak çalışan geniş kas gruplarını çalıştıran kalp egzersizleri ve çalışma bitmeden önce yoğunluğu düşüren gevşetme hareketleri de ayrıca önem taşımaktadır. Hockey, fiziksel fitness kitabına, kalp kaslarının dayanıklılığını, kas dayanıklılığını, kas gücü ve esnekliğini dâhil etmek için bu bileşenleri kırmıştır. Birçok araştırmacı bu bölümlendirmeyi 5-10 dakikalık ısınma, 20-30 dakikalık egzersiz serileri ve 5-10 dakikalık gevşeme hareketleri olarak 3 segmente ayırmıştır. Cooper, iyi aerobik rutini ile kombinasyon halindeki bir beden eğitiminin fitness ve vücut yağ oranında azalma sağladığına inanmaktadır (Motolla, 1980:15).

Motolla'nın kadınlar üzerinde yapmış olduğu bir program sonucunda Kadınlardaki kardiyovasküler verim, kasların dayanıklılığı, gücü ve esnekliğini geliştirmek için haftada 1-3 saatlik seanslar uygulayarak, 12 haftalık tedaviden sonra vücut yoğunluğu

ve vücuttaki yağ oranı ölçülmüştür. Kadınların vücut yağları ortalama %0.72 azalırken, ağırlıklarında bir azalma görülmemiştir (Motolla, 1980).

Vücut kompozisyonunun kullanılması üzerine çalışmalar birkaç alanda hızla gelişmektedir. Gelişme kat eden alanların bir kısmı vücuttaki yağların ve yağsız kütlelerin tahmin edilmesi konusunda çalışılmaktadır. Ayrıca yağlı ve yağsız kütlelerin yaşlılık, büyüme, fiziksel aktivite, antrenman programlarındaki özel egzersizlere bağlı değişkenler, vücuttaki yağın dağılım bölgeleri, iskelet kas sistemindeki farklılıklar ve ırki değişkenler ile yapılanların birleştirilmesi konusunda ciddi ve çok boyutlu metodik çalışmalar devam etmektedir. Yine bu konular üzerinde yeni metodlarla hesaplamalar geliştirilmektedir. Vücut kompozisyonunun sağlıklı yaşam ile diğer konular üzerinde yapılan araştırmaların bağlantısı kurulmaya çalışıldı. Metodolojik gelişmeler sayesinde büyük gruplarla yapılan yaygın çalışmalarda yağlılığı meydana getiren bölgelerin sağlık sorunlarıyla ilişkisinin daha iyi belirlenmesinin gerekliliği üzerinde yoğunlaştı. Vücut kütlesi belirleme indekslerinin kullanımı, sağlık riskini oluşturan etkenlerin araştırmalarında yağ kas ve kemik dokularının içerikleri konusunda bağlantılar kuruldu. Vücut kompozisyonunu oluşturan maddeler ile şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kandaki lipit ve lioproteinler ve kalp krizi arasında kuvvetli bir ilişki bulundu. Antropometrik, boy ve kilo ölçümlerine bağlı olarak; bel-kalça arası, bacak, kol uzunlukları ile gövde skinfold değerlerinin vücuttaki yağ dağılımları arasındaki ilişki araştırılmaya çalışıldı. Bunların içerisinde sağlık açısından en riskli olan bölgeler; glikoz egzersizin sonunda yüzücülere nazaran (4.97 mmal koşucularda 6.71 mmal) daha fazla dinlenmeden sonraki 30 dakikadaki değer kan glikojeni her iki grupta farklılık gözükmezken, glikojen insülin oranı yüzücülerde egzersiz sonucu artmıştır. Sonuç olarak her iki grup arasında aynı yoğunluktaki çalışma esnasında kullanım açısından farklılıklar vardır. Bu durumun vücuttaki yağ depolarının farklı olmasından kaynaklandığı tahmin edilmektedir (Yaman ve diğ., 2008).

1.2. Kaslar

Vücut ağırlığının yaklaşık yüzde 40'ı iskelet kası, yüzde 10'u kemik, yüzde 10'u kıkırdak, kiriş ve deridir. Geri kalan kısmını yağ depoları ile karaciğer, dalak, akciğer, kalp, böbrek, mide-bağırsak kanalı gibi organlar ve iç salgı bezleri oluşturur. Kaslar ile ilgili olan iç organların başında kalp (kalp kası), mide-bağırsak kanalı, idrar kesesi ve

uterus (düz kas) gelir. Kas hücrelerinin bir araya gelmesiyle meydana gelen kas dokusu, uyarılma ve uyarıların iletilme yeteneğine sahiptir. Kasların uyarılar karşısında verdikleri tepki kasılmadır. Egzersiz sırasında kas dokusunun oksijen ve kan ihtiyacı vücudun iç organlarındaki kasların toplamından daha fazladır. Bundan dolayı insanlar çalışırken veya spor yaparken yaptıkları aktiviteler için kas dokusunun kasılmasına ihtiyaç duyarlar (Zorba ve Ziyagil, 1995:3).

Karın, kalça, bel ve scapula bölgesine, vücudun güç evi (power house) denir. Core kondisyonu genellikle gövde stabilizasyonu olarak bilinir ve dengeyi geliştirir. Core kasları, vücudu sabit tutan ve destek olan derin kaslardır. Buna güç evi (power house) de denir. Sıklıkla bu kaslar, hareket meydana gelmeden önce devreye girer. Örneğin; bas rotasyon yapmaya başlamadan önce, omurga hareket için hazırlanırken, multifidus ve diğer derin core kasları kasılır. Core bölgesinin en derin seviyeleri, kasılmanın çok düşük seviyelerinde kasılır. Örneğin; düşük yay yüklemesinde olduğu gibi. Core bölgesini iyi kullanmaya çalışan kişilere, çalışmaya ağırlıksız başlamaları ve her güne doğal pozisyon ve nefes çalışmalarlarıyla başlamaları tavsiye edilir. Core bölgesi gücün düşük seviyelerinde çok etkili çalışır (Örneğin; eforun %30'undan daha az). Büyük ağırlıktaki yaylar takıldığında devreye büyük kaslar girer. Eğer core hâkimiyeti kaybediliyorsa bu hareketi yapmamak gerekir (Altıntaş, 2006:21).

Core bölgesinin kasları:

- Transverse abdominus
- Rectus abdominus
- İnternal ve eksternal obliquel
- Gluteus maksimus
- Gluteus medius ve minimus
- Quadratus lumborum
- Erector spinae ve multifidus.

Vücudumuzda üç çeşit kas vardır. Bunlar; iskelet kasları (istemli kaslar), düz kaslar (istem dışı çalışan kaslar), kalp kasıdır (Altıntaş, 2006:22).

1.2.1. İskelet kasları (İstemli kasılan kaslar)

Bu kas türü iskeleti oluşturan kemiklerin, diğer bir deyişle kolların, bacakların, el ve ayak parmaklarının, gövdenin, başın vb. hareketinden sorumludur. İskelet kasının elektron mikroskobu altındaki görünümü düzenli çizgiler halinde olduğu için diğer adı da çizgili kastır (Zorba ve Ziyagil, 1995:3).

İskelet kası, istemli ve somatik sinir sistemi tarafından uyarılır. Uzun ve silindirik şeklinde kas fiberlerinden oluşur. Her fiber bir kaç yüz çekirdekli geniş bir hücreden oluşur ve yapısal olarak çevresindeki fiber veya hücreden bağımsızdır. İskelet veya istemli hareket eden kaslar adından da anlaşıldığı gibi, sıralı, açık - koyu renkli ve paralel küçük bantlarından kolaylıkla fark edilir (Zorba, 2000:3).

1.2.2. Düz kaslar (İstem dışı kasılan kaslar)

İç organların boşluklarının duvarlarında ve damarların çeperinde bulunur. Düz kasların hareketi istemsizdir. Yapılarında düzenli çizgiler bulunmadığından bunlara düz kas denilir. Düz kas uyarıyı otonom sinir sisteminden alır ve istem dışı olarak kasılır. Düz kasın fiberleri genellikle uzun ve span şeklindedir; fakat dış biçimi çevredeki elementlere uyacak biçimde değişebilir. Genellikle her fiberin sadece bir çekirdeği vardır (Zorba, 2000:142).

1.2.3. Kalp kası

Bu kas, kanın damar sistemine pompalanmasından sorumludur. İstemsiz çalışan bir kastır. Kalp kası, istemli kas fiberlerinin ortak bir ağıdır. Kalp kası yapısal olarak, düz ve iskelet kas dokusundan farklıdır. Kalp kası, bir dış uyarı olmaksızın, ritimli ve otomatik olarak kasılır. İskelet kası ayrı ayrı kasılabilen (fakat motor ünitenin diğer üyeleri ile birlikte) fiberlerden oluşmuştur. Kalp kası dış uyarılarla, dalgalı olarak kasılan fiber ağından meydana gelmiştir (Zorba ve Ziyagil, 1995:4).

1.3. Yağlar

Yediğimiz besinlerden ihtiyaç fazlası olan bütün karbonhidrat, yağ ve proteinler yağ dokusuna dönüşerek depo edilirler. Yağ, her sağlıklı kişide belli oranda olması gereken temel parçalardan biridir. Anatomik ve fizyolojik fonksiyonlar için mutlaka bulunması gerekir. Vücut kompozisyonunu, yağlı ve yağsız kütleler olarak iki grupta

inceleyebiliriz. Yağsız kütleler; kas, kemik, su, sinir, damarlar ve diğer organik maddelerdir. Yağlı kütlelerse; deri altı ve depo yağları ve esansiyal (öz) yağlar olarak sınıflandırılabilir (Zorba ve Ziyagil, 1995).

Vücut kompozisyonu kişinin sağlık ve fiziksel fitness profilinin anahtar unsurudur. Obezite, koroner arter rahatsızlıklar, hipertansiyon, tip II diyabet, tıkanıklığa yol açan pulmoner rahatsızlıklar, osteoartrit ve bazı tip kanserlerin gelişme riskini artırarak hayat beklentisini düşüren ciddi bir sağlık problemidir. Çok az yağ da bir sağlık riskidir, çünkü vücudun normal fizyolojik fonksiyonları için belli miktarda yağa ihtiyacı vardır (Altıntaş, 2006:22).

1.3.1. Deri altı yağlar

Derinin altında deri ile kas arasında bulunan yağlara denir. Bazı bölgelerde bu yağlar normalden fazla bulunur. Buna, depo yağ denir ve normalde bayanlarda erkeklerdekinden 3-4 kat fazla bulunur. Bu yağlar yapısal olarak iki grupta incelenir; Kahverengi yağlar, beyaz yağlar (Zorba ve Ziyagil, 1995:6).

1.3.1.1. Kahverengi yağlar

Memeli hayvanların yavrularında, insanların bebeklerinde ve kış uykusuna yatan hayvanlarda bulunur.

Bebeklerin boyun bölgesi ve kürek (scapula) kemikleri arasında kahverengi yağ dokusu bulunur. Erişkin insanlarda kahverengi yağ dokusu çok azdır. Kahverengi yağlar, insanlarda ergenlik çağına geldikten sonra beyaz yağ karakterini alır (Zorba ve Ziyagil, 1995:7).

Yapı olarak özelliklerini şu şekilde sıralayabiliriz:

- A, D, E ve K gibi yağda eriyen vitaminler vardır.
- Rengi kahverengidir.
- Mitokondri bulunur.
- Yağ hücresi içerisinde kılcak kan damarları ve sempatik sinirler bulunur.
- ATP sentezi olmadan çok yüksek ısı üretirler.

- Sitogram pigmenti bulunur.
- Nerepinefrin, epinefrin ACTH bu yağların kullanılmasını hızlandırır.

1.3.1.2. Beyaz yağlar

Vücutun her yerinde bulunur. Bu yağların doku hücreleri iridir. Hücre metabolizması ince bir kenar halinde hücreyi çevrelemiştir. Yağ, yağ dokusunda depo halinde bulunduğu gibi diğer doku hücrelerinde de bulunur. Depo yağı trigliserid (nötral) halindedir. Doku hücreleri yağı ise, nötral yağlar ve fosfolipidlerden oluşmuştur.

Beyaz yağların özelliklerini şu şekilde sınıflandırabiliriz:

- Rengi beyazdır.
- Mitokondri yoktur.
- Kılcal kan damarları bulunmaz.
- Trigliseridler halinde kanda ATP sentezlenerek enerjiye dönüşür.
- Memelilerde ve bütün erişkinlerde bulunur.
- İç ısıyı izole eder.
- Destek doku vazifesini görür.
- A, E, D ve K gibi yağda eriyen vitaminler vardır (Zorba ve Ziyagil, 1995:8-10).

1.3.2. Esansiyal (öz) yağlar

Bunlar kalbin çevresinde, karaciğer, akciğer, kemik iliği, böbrekler, endokrin bezler, bağırsaklar, kaslar ve merkezi sinir sisteminde bulunur ve bütün iç organların çevresini sararak onları dış darbelerden korurlar. Fakat bu yağları fazla olan kişilerin iç organlarının çalışmasını etkileyebilir (Zorba ve Ziyagil, 1995:9).

Esansiyal (öz) yağlar vücut için gerekli olan maddelerdir. Vücutta yağların depolanmasına ve hayati organların korunmasına yardım eder, hastalıklardan korur. Çünkü yağ, ısıyı daha az iletir. Deri altı ve öz yağların azalması ısı kaybına neden olduğu için çabuk üşünülebilir. Kaslardaki yağlar, kalp kasını içine alan tüm kasların

enerji kaynaklarıdır. Vücutta hiçbir zaman üretilemezler, ancak dışarıdan alınması gerekir. Ayrıca öz yağlar A, D, E ve K vitaminlerinin emilmesine ve vücutta kullanılmasına yardımcı olur (Zorba ve Ziyagil, 1995:10).

Kadın ve erkeklerde yağ vücudun farklı yerlerinde depolanmaktadır. Erkeklerde karında, kadınlarda ise genelde kalça ve baldırlarda toplanmaktadır. Kadın ve erkekler için vücut yağ yüzdeleri şöyledir. Erkeklerde %6-10 düşük, %11-20 normal %20 üzeri şişman tanımlanmaktadır. Kadınlarda ise %14-18 düşük, %19-30 normal, %30 üzeri şişmandır (Zorba ve Ziyagil, 1995).

1.4. Bel ve kalça oranı

Vücut şeklini belirlemek için kullanılan bir yöntemdir. Bel-kalça oranı; deri altı ve karın için yağ deposunu gösteren pratik bir ölçümdür. Bu oranın erkeklerde 1.0, kadınlarda 0.8'den yüksek olması kardiyovasküler komplikasyonlar ve buna bağlı ölüm riskini arttırmaktadır. Bel çevresi 102 cm veya daha fazla olan erkeklerin ve 88 cm veya daha fazla olan kadınların ise kilo vermeleri şart olup bu durum tıbbi tedavi gerektirmektedir. Vücuttaki yağın büyük kısmının bel ve karın üst bölümünde toplanmasına android yağ depolanması adı verilir. Bu 'elma şeklinde' bir vücut tipidir. Genelde bu tip yağ dağılımı erkeklerde görülmektedir. Vücutta bu şekilde oluşan yağlanma, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar ve insüline bağımlı olmayan Tip II diyabet için risk oluşturmaktadır. Vücuttaki yağın büyük kısmını kalçalar ve bacakların üst kısmında toplanmasına jinoid yağ depolanması denilmektedir. Bu tip yağlanma 'armut şeklinde' bir vücut tipi oluşturmaktadır. Kadınlarda bu tip yağ dağılımı daha çok görülmektedir. Jinoid tipi yağ depolanması kronik hastalıklar için daha az risk oluşturmaktadır. Vücut yağ dağılımını yaş, cinsiyet, ırk, genetik yapı, hormonal metabolik denge, etnik faktörler, enerji dengesi, diyetin içeriği, fiziksel aktivite, sigara, alkol kullanımı gibi pek çok faktör etkilemektedir (Zorba ve Ziyagil, 1995).

Klinik Değerlendirme;

Doktorlar obeziteyi klinik olarak tanımlamak için kilogram olarak hesaplanan vücut ağırlığının metre olarak hesaplanan boyun karesine oranlanması (kg/m^2) ile elde edilen Vücut Kitle indeksi (VKI) ya da İngilizce adıyla "Body Mass Index"(BMI) değerini kullanmaktadırlar. Örneğin; 71.5 kg ağırlığında ve 1.65m boyunda bir bireyin vücut

kitle indeksi; $71.5 / (1.65)^2$; $71.5 / 2.72 = 26.28 \text{ kg/m}^2$ dir. Buna göre erişkinlerde vücut kitle indeksi (VK:)'nin 25'in üzerinde olduğu kişiler aşırı kilolu (overweight), 30'un üzerinde olanlar obez (şişman) olarak tanımlanmaktadır. VK'nin 40 kg/m^2 üzerinde olduğu durumlarda ise acilen önlem alınması gereken, her türlü metabolik, vasküler ve diğer komplikasyonlara açık olup büyük risk altında olan Morbid (ölümcül) Obezite'den bahsedilir.

VK: Değeri yaş ve cinsiyetten bağımsızdır. Bununla beraber, BMI kullanımı, çocuklarda, hamile kadınlarda ve çok adaleli kişilerde doğru sonuç vermez, bu nedenle kullanılmamalıdır. Aşağıdaki tabloda tüm vücut kitle indeks değerleri verilmiştir.

Vücut Kitle İndeks Değerleri

18.5 kg / m ² 'nin altında olanlar	Zayıf
18.5-24,9 kg / m ²	Normal kilolu
25-29,9 kg / m ²	Fazla kilolu
30-39,9 kg / m ²	Obez (şişman)
40 kg / m ² 'nin	İleri derecede

1.5. Egzersiz

Açıkça bilinmektedir ki, insan organizması uygarlık geliştikçe daha az hareket etmek zorunda kalmaktadır. Hareket azlığının organizma üzerindeki olumsuz etkileri düşünülmeden, her geçen gün yeni bir alet geliştiriliyor. İnsanlar, rahatlığımız için deyip, bu aletleri kapışıyorlar (Kumartaşlı, 2006:9-10).

Hareket azlığının insan vücudu üzerindeki olumsuz etkileri şu şekildedir; insanlar eski çağlarda, yaşamını sürdürebilmek, vahşi hayvanlara karşı savaşabilmek, güç doğa koşullarına göğüs gerebilmek ve beslenebilmek için güçlü olmak zorundaydı. Sürekli bir savaşın içindeydiler. O zamanın insanı çok güçlü bir fiziksel yapıya sahipti. Tüm kasları büyük bir gelişim göstermişti. Daha güçlü, daha süratli, daha dayanıklıydı. Sürekli bir hareketler dizisi içerisindeydiler (Kumartaşlı, 2006:9-10).

Bugün insan, yaşamını sürdürmek için çok daha az hareket etmektedir. Günümüzde bu az hareket, yeni bir hastalık grubunun doğmasına neden oldu. Bu hastalık grubuna Hypokinetic Disease (hareket azlığı hastalıkları) adı veriliyor. Artık bu hastalıklar günümüzde en çok can alan hastalıklar grubudur. Kalp-Damar hastalıkları bu grubun başını çekiyor. İşte, bu hareket azlığı ile başa çıkmak, insanın yaşam kalitesini yükseltmek, insanı fiziksel anlamda günlük yaşamdaki etkinlikleri daha kolay yapar hale getirebilmek amacıyla “yaşam boyu spor” olgusu doğdu. Bu olgu çeşitli dönemlerde, çeşitli ülkelerde değişik isimlerle anıldı. Kimi zaman “herkes için spor”, kimi zaman “sağlık için spor”, kimi zaman “kitle sporu” gibi (Kumartaşlı, 2006:9-10).

İbn-i Sina, Kanun kitabında, yetişkinler için rejim başlığı altında egzersiz ve diyet konularında ilginç açıklamalarda bulunur. “Derin ve hızlı solumaya neden olan iradi hareketler” olarak tarif ettiği egzersizlerin, düzenli yapılması halinde, karakter oluşumu ve bedensel dengeler üzerinde olumlu etkiler yapacağını vurgulayan filozof, egzersizleri iki kısma ayırır: Birincisi, günlük faaliyetlerimizde kendiliğinden gerçekleşen çalışma, yürüme, oturup kalkma türü egzersizler. İkincisi ise, düzenli ve amaçlı olarak yapılan egzersizlerdir. Cirit, koşu, güreş gibi spor dallarıdır (Kumartaşlı, 2006:9-10).

Her organ için uygun egzersizler bulunduğunu vurgulayan İbn-i Sina, göğüs ve solunum aygıtı için yüksek sesle bağırmanın, şarkı söylemenin ve derin nefes alıp vermenin yararlı olacağını söylemektedir. Böylece göğüs genişler, ten canlanır ve güzelleşir; ağız, boğaz, dil ve ense kasları çalışır (Kumartaşlı, 2006:9-10).

İbn-i Sina, egzersizlerin yapılma zamanlarını da ayrıntılı olarak anlatmaktadır. Ona göre egzersizler vücut temizken ve mide tamamen boşken yapılmalıdır. Her tür spor için, vücudun dengeli olduğu durum tercih edilmelidir. Çalışmaya başlamadan önce vücuda masaj yapılmalıdır. Egzersizler için ılık ve sakin ortamlar tercih edilmelidir. Bunun için yazın akşam, ilkbaharda öğle saatleri daha uygundur (Kumartaşlı, 2006:9-10).

Rogers (1967)’ a göre grup yaşantısı, “Büyük bir özgürlük ve çok az yapılanma” gerektirmektedir. Yaratılan bu atmosfer, üyelerin geleneksel savunmalarını keşfetmelerine ve başkalarıyla ilişki kurmanın farklı yollarını bulmalarına fırsat sağlamaktadır. Rogers’ a göre danışan böylesi bir ortamda kendini özgür ve açık

hissetmekte ve bu durumun etkisiyle yeni düşünme ve davranma yollarını keşfetme şansı elde etmektedir. Rogers' in görüşlerinden farklı olarak Morganett (2005) her çeşit grup uygulamasında özellikle de ilk oturumun, danışanların birbirleriyle tanışması, güven ve uyumu destekleme amacı taşıyan ısınma etkinlikleriyle başlaması gerektiğini belirtmektedir. Morganett, ayrıca ısınma egzersizlerinin grup oturumlarına katılmaktan keyif almayı ve rahatlığı sağladığını ifade ederek bu egzersizlere yeterince zaman ayrılması gerektiğini de vurgulamaktadır (Güçray ve Arkadaşları, 2009:197).

Morganett (2005)' le aynı düşünceyi savunanlar grubu oluşturma sürecinin başlarında, kaygı ve rahatsızlığı azaltmaya yardımcı bazı yapılandırılmış oyunların olması gerektiğini belirtmektedirler. Bu tür aktiviteler sayesinde danışanların hissettikleri kaygı düzeyi, grubu bırakma oranları azalabilir. Sonuç olarak grubun ilk başlarında yapılandırılmış oyunları kullanmanın amacı, danışanların rahatlamalarına, duygularını daha fazla ifade edebilmelerine ve dolayısıyla kendilerini açmalarına yardımcı olabilmektir. Bunun yanı sıra bu tür aktiviteler, üyelerin birbirlerine yakınlaşmalarını engelleyen geleneksel toplumsal davranışların farkına varmalarını, kendi kişiliklerinde farkında olmadıkları yönlerin (kör alan) açığa çıkmasına; dolayısıyla üyelerin kendileri hakkında daha derin bilgiler edinmesine de yardımcıdır. Bu türden aktiviteler öylesine etkilidir ki örneğin, gergin ve kilitlenmiş bir noktada olan grup uygun bir aktivite yoluyla kolaylıkla çözülebilir (Güçray ve Arkadaşları, 2009:197).

Sonuç olarak yapılandırılmış egzersizlerin gruplarda kullanımı ile ilgili farklı görüşler olmasına rağmen aslında çoğu yazar grup ortamında egzersizlerin kullanılmasını, farkındalığın gelişmesi, içgörü kazandırma ve bir etkileşimi sürdürebilme açısından gerekli görmektedir. Trotzer (1999) de gruplarda kullanılan aktivitelerin, üyeleri kaynaştırmak, grup etkileşimini kolaylaştırmak, grubu sonlandırmak/grup dağılırken etkileşimi doruğa ulaştırmak üzere üç farklı amaçla kullanılabileceğini belirtmektedir. Benzer şekilde Yalom (1992)' da grup ortamında kullanılan egzersizlerin, grubun biçimlenmesine yardım amaçlı, grubu “şimdi ve burada”ya odaklama, süreci açıklığa kavuşturma gibi nedenlerle kullanılıyorsa işlevsel olduğunu ifade etmektedir. Eğer yapılandırılmış alıştırma grup uygulamalarında “duygu oluşturmak” için kullanılıyorsa bu durum yanlış bir uygulamadır. Yani alıştırma, “coşkusal boşluğun doldurucuları” olarak daha açıkçası grup ipin ucunu kaçırmış görüldüğünde yapılan ilgi

çekici şeyler olarak kullanması büyük bir hatadır. Grup üyelerini eğlendirmek veya hoşça vakit geçirmelerini sağlamak amacıyla yapılacak uygulamalar etik değildir. Lider sürekli olarak grubu harekete geçirmek için bu tür teknikleri kullanıyorsa bu durum grup sürecinde yolunda gitmeyen bir şeylerin olduğuna kanıttır. Her seferinde grubu hareketlendirmek için sıklıkla aktivitelere başvurulursa grupta sürekli olarak liderden değişik teknikler beklemek gibi bir beklenti oluşur. Bu durumda grup artık lidere ve tekniklere bağımlı hale gelir ve grup “doğallığını” kaybeder. Dahası aşırı derecede yapılandırılmış aktivitelerin yer aldığı grupta üyeler her şeyi liderin yönlendirdiğini fark ederek grup ortamında çaba harcamamaya ve kendilerini ortaya koymamaya başlarlar. Sonuç olarak kendi sorumluluklarını almaktan vazgeçerler. Sorumluluk sahibi ve bilinçli olan liderler için yaratıcı grup aktiviteleri, yemeğin tadını arttıran lezzet veren baharatlar gibidir; ancak baharatlar aşırı oranda kullanıldığında yemeğin tadı kaçar. Aynı şekilde, grup sürecinde de aktivitelerin aşırı kullanılması grubun verimliliğini bozar (Güçray ve Arkadaşları, 2009:198).

Gruplarda egzersizlerin kullanım amaçları konusunda Jacobs, Masson ve Harvill (2006) “Rahatlık düzeyini artırmak”, “Liderin kullanışlı bilgiler vermesini sağlamak”, “Grubun bir konuya odaklanmalarını ve tartışmalarını sağlamak”, “Odaklanılan konuyu değiştirebilmek”, “Odaklanılan konuya daha da yoğunlaşmayı sağlamak”, “Yaşantısal yolla öğrenmek için bir fırsat oluşturmak”, “Eğlenmeyi ve gevşemeyi sağlamak” olmak üzere yedi temel neden olduğunu ifade etmişlerdir (Güçray ve Arkadaşları, 2009:198).

Smead (1995) de grup uygulamalarında egzersizlerin ve aktivitelerin kullanılmasının belirgin amaçlarını, “Grup üyeleri hakkında bilgi edinmek”, “Üyeler arasındaki etkileşimi güçlendirmek”, “Üyelerin eğlenmelerini ve rahatlamalarını sağlamak”, “Grup üyelerinin birbirlerinden öğrenmelerini sağlamak için belirgin duygular üzerinde yoğunlaşmalarını sağlamak”, “Çekingenlik gösteren üyelerin katılımlarını sağlamak”, “Yaparak yani yaşayarak öğrenme için fırsat sunmak”, “Beceri geliştirme için tartışma fırsatı yaratmak” olmak üzere yedi temel başlık altında açıklamıştır (Güçray ve Arkadaşları, 2009:198).

Görüldüğü gibi grup sürecinde aktivitelerin/egzersizlerin kullanılmasının çok sayıda farklı amacı vardır. Burada önemlilik arz eden sorun; grup uygulamalarında ne sıklıkta aktivite veya egzersiz uygulamalarının yapılması gerektiğidir. Yani aktivite

uygulamasında ölçütlerin neler olduğudur. Konuyla ilgili yapılan genel yanışları Yalom (1992), kullanılan aktivitelerin grup süreci için önem taşıdığını, ancak grup liderlerinin aktiviteleri aşırı oranda kullanma eğiliminde olmalarının da birtakım sorunları beraberinde getirdiğini ifade etmektedir. Özellikle grupta ilerleyişin yavaşladığı durumlarda liderlerin çoğunlukla yapılandırılmış alıştırmalara aşırı derecede bağımlı kalmaları sonucunda grup liderleri, grup sürecini hızlandırmak için aktivitelere başvurma eğilimi taşıdıkları için, “teknik yönelimli liderler” haline gelebilmektedirler. Gazda (1989) da, grup ortamında yaratıcı egzersizlerin aşırı şekilde uygulandığında, üyelerin içlerine kapandıklarını ve grup sürecinin ise bir dizi oyunların oynandığı bir süreç haline dönüştüğünü belirtmektedir. Aslında Yalom (1985), her deneyimli grup liderinin bazı yapılandırılmış egzersizlere başvurabileceğini ifade etmektedir. Egzersizlerle ilgili olarak liderin dikkat etmesi gereken önemli noktalar; egzersizleri aşırı derecede kullanma, eksik oranda kullanma ya da zamanlama konularında kendisini eleştirebilmesi, yani kendini değerlendirebilmesidir. Eğer grup sürecinde egzersizler çok fazla kullanılırsa lider merkezli bağımlı gruplar ortaya çıkmakta; çok az kullanılması durumunda ise ağır ilerleyen, enerjik olmayan ve yıpranması çok kolay bir grup ortaya çıkmaktadır. Bu bilgiler ışığında grup liderlerinin aktivitelere/egzersizlere ne zaman başvuracakları, aktivite seçiminde nelere dikkat edecekleri ve aktivitelerin kullanımıyla ilgili olarak hangi bilgilere ve becerilere sahip olmaları gerektiği konuları açıklığa kavuşturulmalıdır (Güçray ve Arkadaşları, 2009:198).

İskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir. Egzersiz fizik aktivitenin alt sınıfı olarak kabul edilir. Planlı yapılandırılmış, istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da bir kaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir. Sağlık için egzersiz birbirinden ayrılmaz bir ikili haline gelmiştir. Sağlık için egzersizin temel amacı hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak beden sağlığının temel olan fizyolojik kapasitesini yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir. Gelişmiş ülkelerden başlayarak egzersize olan ilginin artısındaki nedeni biyolojik bir dengeleme ihtiyacı şeklinde açıklamak mümkündür (Öztürk, 2009).

Alınan veya depolanmış enerjinin harcanmasına yardımcı olan en önemli faktör aktivite yani egzersizdir. Egzersiz, kilo kontrol programının önemli bölümünü oluşturur. Vücudun ihtiyaçlarını karşılayacak ve bilimsel şekilde düzenlenmiş bir zayıflama diyet programı ile yapılan egzersiz (yürüme, koşma vb) yağsız dokunun yani kas kitlesinin korunmasını ve vücutta depolanan yağ kitlesinin yakılmasını sağlar. Egzersiz sırasında kas hücrelerinin enerji gereksinimlerini karşılayabilmek için, yağ hücrelerinden yağın salınması sonucu yağ depoları azalmaktadır. Kilo vermek için, tek başına diyet yapıldığında bir miktar yağsız doku kaybı olmaktadır. Egzersizle vücut kompozisyonu değişmekte ve artan kas dokusu sonucu DMH (Dinlenme Metabolik Hızı) artmaktadır. Çünkü yağ dokusunun fazlalığı DMH' yi azaltmaktadır (Öztürk, 2009).

Düzenli egzersiz, fiziksel, mental ve emosyonel sağlık için büyük önem taşır. Egzersiz enerji harcamasını artırır, böylelikle ağırlığın korunmasında veya zayıflamada yararlı etkiler gösterir. Düzenli egzersiz, serum kolesterol ve glikozun normal düzeyde tutulmasını sağlar, yüksek dansiteli lipoprotein kolesterolünü artırır. Egzersiz sırasında doğal yatıştırıcılar olarak bilinen endorfinler salgılanır. Düzenli egzersiz, kardiovasküler ve iskelet sistemini sağlıklı tutar, böylece yaşlanmayı geciktirir (Öztürk, 2009).

Egzersiz antrenmanları, lipit ve karbonhidrat metabolizmasını olumlu yönde etkiler, vücut ağırlığında, yağ depolarında, total kolesterol ve serum trigliseridlerinde LDL-K' de ılımlı azalmalara ve antiaterojenik HDL-K' de ise artışlara yol açabilir (Öztürk, 2009).

1.5.1. Egzersizin Vücuda Kazandırdıkları

- Egzersiz ile kalp kasının gücü artar.
- Yeterli oksijen alımı, kalp atım hızını ve kan basıncını düşürür.
- Egzersiz sırasında dayanıklılık artar.
- Metabolizma hızlanır.
- Vücutta yağ depolanması engellendiği için şişmanlık önlenir.
- Kan şekeri olan glikoz kullanımını arttırarak şeker hastalığının önlenmesi ve kontrolünde yardımcı olur.

- İyi kolesterolün miktarını artırır.
- Hormonların düzenli ve dengeli salınmasına yardımcı olur.
- Osteoporoz oluşumunu önler.
- Eklemlerin yapı ve işlevlerini iyileştirir.

Kronik egzersizin lipit parametreleri üzerindeki etkileri, bireyin özelliklerine ve fizik kondisyonlarına, egzersizin modalitesine, süresine, yoğunluğuna ve farklı baseline lipit değerlerine göre değişebilmektedir. Egzersizin lipit profilini düzeltmede kullandığı mekanizmaların, belirsiz olmasına rağmen, trigliseridlerden zengin lipoproteinlerin, degradasyonuna yol açan lipolitik enzimleri, egzersiz tarafından başlatılan aktivitelerinin bir sonucu olduğu görülmektedir (Öztürk, 2009).

Egzersiz antrenmanları, TC, LDL-C ve serum TG'de azalmalara ve HDL-K' de artışlara yol açabilir (Öztürk, 2009).

Egzersiz bir kısım kardiyovasküler hastalıkların yanında tamamen sağlıklı bireylerde de fonksiyonel kapasiteyi artırır ve fizik aktivitenin herhangi bir seviyesindeki miyokardın oksijen ihtiyacını azaltır (Öztürk, 2009).

Obezler az hareket etme eğiliminde olan kimselerdir. Çok kısıtlı diyetlerle hızlı kilo verdirirken ağır egzersiz yaptırmak doğru değildir. Bu dönemde hastanın yaşına, yaşantısına, birliktaki diğer hastalıklar ve fizik durumuna uygun egzersizler (yürüyüş, yüzme) önerilmelidir. Obezite tedavisinde egzersiz bir alışkanlık haline getirilirse; hem hastanın kilo vermesinde, hem verilen kilonun korunmasında, hem de komplikasyon riskinin azalmasında önemli fayda sağlar. Egzersiz ile yağ kaybı artarken, yağsız doku kitlesi korunmaktadır. Böylece egzersiz uzun süreli kilo kontrolünde etkili olup, obezitenin relapsını azaltır. Fizik aktivite ile BKİ arasındaki negatif korelasyonu gösteren çalışmalar vardır (Öztürk, 2009).

Anaerobik ve aerobik olmak üzere iki tip egzersiz bulunmaktadır. Ağırlık kaldırma gibi anaerobik egzersize örnek olan egzersizlerde kısa süre ile aşırı bir kuvvet harcanması gerekir. Anaerobik egzersizin anahtar özelliği, kısa sürede daha fazla enerjinin harcanmasının gerekliliğidir. Bunun için gerekli olan enerji kasın kendi enerji depolarından yani fosfokreatinin veya glikojenden sağlanır. Aerobik egzersiz, daha

uzun süreli fakat daha az kuvvet harcanarak yapılır. Uzun mesafe koşuları, yüzme kayak aerobik egzersizlerdir. Aerobik egzersizde sadece kastaki depolanmış enerji kullanılmaz, vücudun diğer enerji kaynakları (yağ dokusundaki yağ ve karaciğer glikojeni) da kullanılmaktadır. Yürüme, tüm toplumlar için kabul edilebilir bir egzersizdir. En az 30 dakika boyunca uygulandığında kilo kaybına yol açabilir, daha önemlisi kilo kontrol programlarında önemle üzerinde durulmalıdır (Öztürk, 2009).

Kas kuvvetinin gelişimi, kas kesitinin kalınlığına bağlıdır. Reizma, iskelet ve kalp kasları üzerine yaptığı çalışmada; kas lifi kalınlığı 20-50 mikrondan kalın olursa kas lifi sayısında çoğalma olabileceğini saptamıştır. Kas lifleri; Tip I, yavaş kasılan lifler, bu tipe sahip olan sporcular, dayanıklılık sporlarında başarılıdır. Tip II, çabuk kasılan liflere sahip olan sporcular ise sürat ve kuvvete dayanan spor dallarında başarılıdır. Spor egzersizleri sonucunda yapılan çalışma özelliğine göre kas liflerinde bir gelişme görülür. Müller ve Hettinger; dinamik olarak yapılan tüm beden alıştırma çalışmalarında, %75-90 arası yüklenmelerin, kas kuvvetini geliştirdiğini söylemektedirler. Rarik'e göre ise %80 yüklenmelerle yapılan çalışmalar kas kuvvet gelişimini artırır. Bir kasın çapı, yüksek gerilimde uyarılar verilmesiyle büyür. Enerji depolarının büyümesi ve kılcal damarlarının genişlemesi kas dayanıklılık yeteneğini sağlar. Çabukluk sağlayan uyarılarla, kasın kasılma hızı yükselebilir. Kas kuvvetinin geliştirilmesiyle sürat ve çabuk kuvvet kazanılmış olur. Süratin gelişimi sinir sistemine bağlıdır. Bu gelişimde kaslar kısa süreli fakat aşırı kasılmalar şeklinde çalışır. Kasın yorulması oksijen alımına bağlıdır. Kan akımındaki ve miyogloblin yoğunluğundaki değişiklikler antrenmanın dayanıklılığa olan önemli etkileridir. Antrenman kas liflerindeki mitokondrilere oksijen taşıma yanında, oksijen kullanan metabolizma organının kapasitesini de artırır. Spor çalışmalarının amacı; insan bedeninin aerobik kapasitesini yükselterek dayanıklılık kazanmak ve bunu yaşam boyu korumaya çalışmaktır. Dinamik kas çalışmasında; kan dolaşımı gelişir. Statik kas çalışmasında ise kan dolaşımında artış basıncı artırır. Lind'e göre %70 güç ile yapılan kasılmalarda; kan dolaşımında artan basınç, statik kas çalışmaları, dinamik kas çalışmalarından daha hızlı yorgunluk oluşturur. Krogh'a göre; çalışma anında kılcal damar volümü sakin durumdakine oranla 240 defa daha büyüktür. Kasların oksijen elde edebilme özelliği kılcal damarların artması damar yüzeyinin büyüklüğü ile geliştirilir. Bol oksijen alınmasıyla da, dayanıklılık özelliği geliştirilmiş

olur. Sporcu kalbinin büyümesi; yaptığı işe uyum sonucu oluşur. Patolojik değil fizyolojik bir büyümedir (Demir ve Filiz: 2004:110).

1.5.2. Egzersizin Vücut Bileşimlerine Etkisi

Obezite kalori alımı ve enerji harcaması arasında oluşan enerji dengesizliği durumunun sonucudur. Kalori alımı tüketilen yiyeceklerin fonksiyonlarından gerçekleşir. Enerji tüketimi de kasların istemli çalışması ile oluşan enerji, dinamik faaliyetler ve temel metabolizma faaliyetlerin toplamıdır (Garrow 1974). Asıl enerjinin toplam kalori gereksiniminin geniş bir yüzdesine sahip olmasına ihtiyaç vardır (Malsbury, 1980:6).

Duddleston (1970), obez kadınlar üzerinde egzersiz ve diyetin etkilerini araştırdı. 6 haftalık egzersiz programının içeriği şöyledir. Haftada 4 kez bir saat olmak üzere bisiklet ergometresi ya da yürüyüş bandında egzersiz yapılmıştır. 20 örnek aile kendi içerisinde 4 gruba ayrılmıştır. Diyet ve egzersiz grubu 7 kg lık kilo kaybı yaşamıştır. Diyet grubu 6.5 kg lık kilo kaybı yaşamıştır. Egzersiz grubu 1,6 kg lık kilo kaybı yaşamıştır. Bu kombinasyonda görüldüğü gibi en faydalı grup egzersiz ve diyet grubudur (Malsbury, 1980:7).

Herxheimer ve Liljestrand'ın araştırmaları; düzenli spor çalışmaları yapanlarda kalbin geliştiği ve biraz büyümüş kuvvetli bir kalbin oluşturduğunu göstermektedir. Kalp, egzersizlerde basınç yükü ve volüm yükü ile karşılaşır. Bisiklet ve dayanıklılık koşularında kalp volüm yükü ile karşılaşır ve sol ventrikülün sistol sonucu çapı büyür. Bu çalışmalarda kalp pompaladığı kanı artırır ve dakika volümünü yüksek düzeyde uzun süre devam ettirir. Yoğun spor yapanlarda sağ ventrikül boşluğunda büyüme görülür. Sporcunun kondüsyon gücü arttıkça kalp büyümesi de artar (Akgün, 1989). Egzersiz sırasında dolaşım sistemi, ihtiyaç duyulan kanı dokulara ulaştırır. Artmakta olan vücut ısısını sabit tutar. Düzenli antrenmanlar kalp dakika volümünü artırır. Nabızda azalma görülür. Nabız 60'ın altına iner. En düşük nabzın ise 30'a kadar indiği saptanmıştır. Yüklenmelerde nabzın normale dönüşü, sporla uğraşmayanlara oranla daha çabuk olur. Organizmaya kan aktarılmasında kalbin görevi büyüktür. Valentin'e göre aktif sporcunun oksijen alış miktarı 4-5 litre, Astrand'a göre ise uzun mesafe kayakçılarında 5-8 litre arasındadır. Dayanıklılık sporlarında kalbin dakikada pompaladığı kanın çokluğu ve dakika volümünün büyütülmesi kalbin iç hacminin geliştirilmesine bağlıdır. Bu olgu, kuvvet çalışmaları ile elde edilir. Kalbin

kuvvetlenmesi, kalp atım sayısını azaltır ve ekonomik bir çalışma içine girer. Çalışan bütün kaslara ulaştırılan kan dolaşımına olumlu etkide bulunur. Egzersiz yaparken kaslar daha fazla O₂ alma ihtiyacı duyar ve kalp daha hızlı kan pompalar. Böylece dolaşım sistemine olumlu etki eder. Damarların gelişmesine olumlu etki eden egzersiz hareketleri kalbin, kanı vücudun her tarafına daha kolay pompalamasına katkıda bulunur. Egzersiz sırasında gereken kaloriyi yakıp, vücut yağlarını azaltır ve kan basıncına olumlu etki ederek kalp hastalıkları risklerini önler. Hareketsiz yaşantıda kalbin dakikada atım sayısı 70-72 civarındadır. Kalbin her atımında vücudumuza 70 santimetreküp kan pompalanır. İnsan kalbinin, dinlenirken yaptığı kan pompalama kapasitesi dakikada 5 litredir. Saatte dört kilometre hızla yürüyen bir kişide her dakikada 8 litre kan dolaşımı sağlanır. Saatte 20 kilometre hızla koşabilen iyi bir atletin kalbi ise dakikada 30-36 litre kan dolaşımı sağlamaktadır. Astrand ve arkadaşları yaptıkları araştırmalarda; egzersiz yaparken kalbi besleyen ve beyne kan götüren damarlarda dolaşım durumlarını incelemiş ve egzersizlerin kalbe ve beyne daha fazla kan gitmesini sağladığını bulmuşlardır (Demir ve Filiz: 2004:112).

1.5.3. Egzersizin Kronik Etkileri

İnsanlar düzenli egzersiz yapmaya başladıklarında vücutlarında birtakım değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişiklikler antrenmanın sıklık, yoğunluk ve süresi ile yakından ilişkilidir. Genel adaptasyonun yanı sıra yapılan egzersiz çeşidine göre kullanılan kaslarda da yapılan egzersize özgü değişiklikler görülmektedir. Egzersizin etkileri kişiler arasında farklılık göstermektedir. Aynı antrenmanın yaptırıldığı bireylerde Maks VO₂ değerlerinin değişimi arasında %5-30 oranında sapma bulunabilmektedir. Yapılan çalışmalarda egzersizin Maks VO₂ değerini başlangıç noktasına oranla ortalama %15-20 artırabileceği belirlenmiştir (Öztürk, 2009).

Düzenli egzersiz veya antrenman yapan sporcularda kalbin kan pompalama gücü gelişir. Kalpte iç hacim(hiperplazi) ve kas kitlesinde artış (hipertrofi) belirgin değişikliklerdir. Dayanıklılık sporlarında hiperplazi ağırlıklı bir gelişime karşın güç geliştirme sporu yapanlarda hipertrofi ağırlıklı gelişim söz konusudur. Sedanterlerle karşılaştırıldığında belirgin olan bu değişim vücut kitle ile oranlandığında bu özelliği kaybeder. Antrene kişilerde kalp atım sayısı birkaç dakika içinde dinlenim düzeyine ulaşırken sedanter kişilerde bu dakikalar uzar (Öztürk, 2009).

Egzersiz alt ölçeğindeki ifadeler, düzenli, özel zaman ayrılarak ve uzman kişiler gözetiminde yapılan egzersiz davranışını yansıtmaktadır. Sağlık personelinin, kastedilen anlamdaki egzersiz davranışları en düşük (1.69 ± 0.60) bulunmuştur. Sağlık personelinin egzersizin yanında sağlık sorumluluğu (2.20 ± 0.47) ve stres yönetimi (2.28 ± 0.51) puan ortalamalarının da düşük olması, başta kardiovasküler sistem olmak üzere birçok hastalık için potansiyel risk oluşturabilir (Pasinlioğlu ve Gözüm, 1998).

Johnson ve arkadaşlarının (1993) çalışmasında; "Pender'in sağlığı geliştirme modelinde, bireye ait demografik özelliklerin, bilişsel-algısal faktörler aracılığı ile sağlığı geliştirici davranışlar üzerine etkili olduğu" belirtilmiştir. İlgili literatürde özellikle yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum ve gelir düzeyinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmada bireye ait cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma yılı, beden kitle indeksi gibi özelliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine etkisi incelendiğinde; kadınların 18-25 yaş grubunun evlilerin, yaşamının en büyük bölümünün il veya ilçede geçirenlerin, çalışma süresi 6 yıl ve üzerinde olanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları genel ortalama puanlarının, diğerlerine göre daha yüksek olduğu; ancak aradaki farkın istatistiksel olarak önemli olmadığı belirlenmiştir (Pasinlioğlu ve Gözüm, 1998).

Araştırma kapsamındaki bütün sağlık personelinin, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden aldıkları puanlar birbirine oldukça yakın bulunmuştur. Ebelerin puanı diğerlerine göre biraz daha yüksek olmakla beraber aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Araştırmaya alınan ebe, hemşire ve sağlık memurlarının hepsinin lise düzeyinde, doktorların ise üniversite düzeyinde bir eğitim aldıkları düşünülürse, doktorların diğer sağlık personeline çok yakın puan almış olması ilginçtir (Pasinlioğlu ve Gözüm, 1998:2).

Her bir alt ölçeğin bireysel özelliklerle olan ilişkisi araştırılmış, yalnızca cinsiyetin beslenme (Kadın 17.90 ± 3.29 , Erkek 16.18 ± 3.25 $p<0.005$) ve egzersizle (Kadın 7.66 ± 2.30 , Erkek 10.13 ± 3.55 $p<0.001$) olan ilişkisi ile çalışma yılının yine beslenme ile ilişkisi anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Baltaş'ın çalışmasında da (1996) kadınların beslenme konusunda koruyucu sağlık davranışlarına daha yatkın oldukları ve daha az egzersiz yaptıkları bildirilmiştir. Başka bir çalışmada, yine kadınların daha az egzersiz yaptıklarının belirlenmiş olması, bu araştırmanın sonuçlarıyla uyumlu bulunmuştur.

Diğer iki çalışmada da kadınların en az uyguladıkları sağlık davranışının egzersize ait olduğu belirtilmiştir (Pasinlioğlu ve Gözüm, 1998).

1.5.4. Aerobik Egzersizler

1.5.4.1. Araştırmaları Destekleyen Anaerobik ve Aerobik Modeller

Vücudun bir bölgesine yoğunlaşmış bir egzersizin vücudun o bölgesinde diğer bölgelere oranla daha fazla yağ azalmasını sağladığına dair genel bir inanış vardır. Ayrıca kas gruplarının kullanılmamasının bölgesel deri altlarında orantısız yağlanmaya, diğer taraftan kas aktivitelerinde spesifik depolanmalara yol açar (Tanaka, 1987:20).

Gwinup'ın (1971) profesyonel tenisçilerin sağ ve sol önkol karşılaştırmalarında, tenis oynayan oyuncuların ön kollarında benzer bulgular elde edildi. Çalışan ve dominant önkol ile diğer kol arasında gelişmişlik açısından fark görülürken, pasif kol ile aktif kol arasında yağ oranları açısından fark görülmemiştir (Aktaran, Tanaka, 1987:20).

Tenis oynamayan bir grup oyuncuyla karşılaştırıldığında, oyuncuların akranlarına göre kollarında daha çok yağ bulundu. Çalıştırılmış vücut bölümünün altında yatan yağ bölgesine egzersizlerin sınırlayıcı olmadığı bulgulardan net olarak görülmüştür (Tanaka, 1987:20).

Yağ asitlerinin harekete geçmesinin, azami enerji miktarını karşılamak için depolanmış yağlardan kaynaklandığını bulmuşlardır. Bu bulgular Bailey'in yalnızca spesifik kaslardan değil aynı zamanda kas üzerindeki yağlanmalara ilişkin çalışmalarının sonuçlarıyla bağlantılıdır (Aktaran, Tanaka, 1987:20).

1.5.4.2. Aerobik Egzersiz Rejimi

Bu bulgular doğrultusunda, aerobik olmayan egzersizin vücut hareketlerini nasıl etkilediği ile aerobik egzersizlerin karşılaştırması ile yapılacak bir çalışma uygun olabilir. Böyle bir çalışmanın desteğinde, McArdle, Katch, ve Katch (1986) düzenli bir aerobik egzersizin vücuttaki yağın ve dolayısıyla vücut kilosunun düşmesine neden olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanında antrenmana bağlı psikolojik değişimlerin öncelikle aşırı yüklemenin şiddetine bağlı olduğunu tespit etmişlerdir. Görünüşte egzersizin şiddeti, hem kalori harcamasını hem de spesifik enerji sistemini aktive eder.

Genel bir kural olarak, eğer egzersiz yeterliliğin dışında ise kalp yüzdesi maksimumun %70 ine çıkar (Aktaran, Tanaka, 1987:22).

McArdle'a göre bu yoğunluk (şiddet) antreman gelişiminin sağlanması için minimum uyarıcıyı meydana getirir. Bu arada her idman için aşamalı süre, optimum kardiyovasküler gelişim için belirlenmemiştir. Aşama olarak, toplam işi, antreman sıklığını, egzersiz yoğunluğunu, antreman sürelerini ve fitnes seviyesini kapsayan birçok faktöre dayalıdır. Antreman süresi ve yoğunluğu birbiri ile ilişkilidir. Her seans için 20'den 30'a (çıkartma) egzersiz süre şartları için arzu edilen durumdur. Optimum aerobik çalışması için aralık en az haftada 3 gün şeklinde meydana gelir (Aktaran, Tanaka, 1987:22).

Cureton'un araştırmasına göre (1971), kalp ve damar hastalıkları için bir risk faktörü olan kan yağları (trigliseridler) ve kolesterolü kontrol etmek için bir insan her bir egzersiz süresince 300 ya da daha fazla kalori harcamalıdır. Haftada iki günden az antrenman genel olarak aerobik olmayan veya aerobik kapasite ya da vücut kompozisyonu üzerinde yeterli değişikliği üretmez (Aktaran, Tanaka, 1987:24).

McArdle'ın 1986'daki çalışmalarındaki bulgularında görünüyor ki, haftada en az 3 gün antrenman, vücut kompozisyonundaki değişim için gereklidir. Daha sık antrenmanın daha etkili olacağını gösterir kanıtlar da vardır. Büyük olasılıkla bu etki ekstra çalışmadan kaynaklı kalorik stresin bir sonucudur. Ek olarak, her egzersizin kalori yakma etkisi yaklaşık 300 kcal eşiğine ulaşmalıdır. Buna genellikle ortalama 20-30 dakikalık güçlü koşma, yüzme, bisiklet sürme ya da 40-60 dakikalık yürüme programı ile ulaşılabilir (Aktaran, Tanaka, 1987:24).

Egzersizin süresi ve şiddetine bağlı olarak aerobik enerji metabolizmasının baskın olarak enerji sağladığı egzersizlerden oluşmaktadır. Antrenmanlar esnasında aerobik egzersizin şiddetine bağlı olarak kalp atım hızı ve dakika ventilasyon, kullanılan O₂ miktarı (VO₂) ile orantılı olarak artar. Kalp atım hızı ile oksijen alımı arasında gösterilen doğrusal ilişki, kalp atım hızındaki artışın, dokuların gereksinimi olan oksijenin taşınmasının bir sonucu olarak yorumlanmıştır (Öztürk, 2009).

Amerika da ASCM (American College of Sports Medicine) tarafından, esneklik vücut kompozisyonu, kas dayanıklılığı kas kuvveti, kardiorespiratör fitness sağlamak ve geliştirmek için egzersizin kalite ve niceliği ile ilgili olarak bir dizi öneriler sunulmuştur. Egzersiz sıklığının, haftada 3-5 gün arasında, egzersizin şiddetinin de maksimum oksijen alımının %50-85'i ya da maksimum kalp atımının %65-90'ı arasında, egzersizin süresinin de devamlı aktivite için 20-60 dakika olması gerektiğini önermektedir. Antrenman biçimi büyük kas gruplarını kullanan bir aktivite şeklinde ya da devamlılığı sağlayıcı ritimsel ve doğal aerobik tarzında olmalıdır (Öztürk, 2009).

Aerobik egzersizler özellikle kardiyopulmoner dayanıklılığı geliştirmek için yararlıdır. İdeal egzersiz şekli; düşük şiddetli, ritmik, geniş kas gruplarının kullanıldığı kesintisiz uygulanan aerobik egzersizlerdir. Bu koşulları sağlayan geleneksel egzersiz çeşitleri, koşma, bisiklet ve yüzmedir (Cindaş, 2001:77-84).

Egzersizin süresine göre kullanılan besin ögesi değişim göstermektedir. Düşük şiddetli egzersizlerde vücut aerobik olarak çalışmakta ve enerji üretiminin yarısından fazlasını yağlardan karşılamaktadır. Egzersiz şiddeti arttıkça, karbonhidratlar temel enerji kaynağı olarak metabolizmaya dahil olmaktadır (Öztürk, 2009).

1.5.5. Boyun Egzersizleri

Boyun egzersizlerini yaparken, boynun düzgün tutulması önemlidir. Bu nedenle, önce nötral pozisyon oluşturulur: Baş, boyun düz hale gelene kadar arkaya çekilir. Bu arada yüz tam karşıya bakar. Egzersizler bu pozisyon korunarak yapılır (Tan ve diğ., 2006).

Boyun nötral pozisyona getirilir. Baş öne, arkaya, her iki omuza doğru eğilir ve her iki yöne çevrilir. Hareket yavaş olarak ve ağrı sınırına kadar 10 kez tekrarlanır (Tan ve diğ., 2006).

Omuzları arkada birleştirme hareketi, uzun süreli kötü pozisyonda ayakta durma ve oturmaya bağlı göğüs kaslarındaki kasılma ve boyun arka grup ve omuz kaslarındaki gerilmeyi düzeltmek için yapılır. Her iki omuz yukarı doğru kaldırılarak arkada birleştirilir. Hareket 20 kez tekrarlanır (Tan ve diğ., 2006).

Boyun kaslarını güçlendirme: Nötral pozisyon alınır. El altına koyularak, baş öne eğilmeye çalışılırken alındaki el ile direnç verilerek engellenir. Aynı hareket, el enseye koyularak ters yönde tekrarlanır. Son olarak, hareket eller sırayla başın her iki yanına konulup, başı omuza değdirmeye çalışırken direnç verilmesi ile tamamlanır (Tan ve diğ., 2006).

Omuz kavşağını güçlendirme: Boyun ağrılarının en önemli nedenlerinden biri, duruş bozukluğuna bağlı boyun arka grup ve omuz kaslarının gerilmesi ve zamanla güçsüzleşmesidir. Bu nedenle omuz kaslarının güçlendirilmesi önem taşır. Bu amaçla yapılan iki grup egzersizde, eller göğüste, burunda ve baş üstünde birbirine doğru itilir ve çekilir. Her hareket, 10'a sayana kadar tutulur ve 10 kez tekrarlanır (Tan ve diğ., 2006).

Gergin ve/veya kısa boyun kasları, boyun ağrılarının sık görülen nedenlerindedir. Bu kasları germek için önce boyun nötral pozisyona getirilir. Daha sonra, baş bir omuza doğru eğilerek, aynı taraftaki elin yardımıyla kaslar gerilir ve baş omuza değdirilmeye çalışılır. Bu pozisyon, 10'a sayana kadar tutulur. Baş nötral pozisyona getirilerek dinlendirilir, aynı hareket 10 kez tekrarlanır (Tan ve diğ., 2006).

a) Bir duvar köşesinin karşısında durulur. İki el iki duvara dayanır. Topuklar yerden kaldırılmadan öne doğru esnenir.

b) Sırt üstü yatılır. İki el başın altına konulur. Dirsekler yere doğru bastırılırken göğüs öne doğru itilir.

Egzersizlerin yoğunluğunda; kişinin maksimum kalp hızının %50'si aşılmaz. İki haftada bir %5 arttırılarak %70 düzeyinin hiçbir zaman aşılmaması gerekir. Yaşlının egzersize toleransı basitçe konuşma testi ile anlaşılabilir: Egzersiz esnasında konuşmakta güçlük çekiliyorsa yoğunluk fazla demektir. Egzersizlere, yorgunluk, kas ve eklem zorlanması, stres fraktürü oluşumu durumunda son verilir. Egzersizlerin toplam süresi haftada 3 gün, 20-30 dakika kadardır. Genellikle 5-8 hafta süreyle uygulanır. Program aynı zamanda ısınma, soğuma ve germe egzersizleri ile solunum egzersizlerini de içermelidir. Aerobik aktiviteler hem kardiyovasküler, hem de kemikte olumlu etkilere sahip olup, yürüme ve koşma bu tür egzersizlerdendir. Aerobik aktiviteler aynı zamanda denge ve koordinasyonu düzeltir. Vücut ağırlığı ile yapılan aerobik egzersizlerin ev içi

ya da dış ortamda yapılması arasında bir fark yoktur. Ancak düşme riskini unutmamak lazımdır. Aerobik ve dirençli egzersizler, kas kuvvetini, şeksibiliteyi ve aerobik kapasiteyi arttırır, fiziksel fonksiyonları düzelterek sakatlığı azaltır (Karan, 2006:53).

Aerobik egzersizler yanında dirençli egzersizlerin de yaşlı kişinin modunu düzelttiği gösterilmiştir. Bir çalışmada 156 major depresyonlu hasta üç gruba ayrılmıştır. Bir gruba egzersiz, diğer gruba medikal tedavi ve üçüncü gruba her ikisi birlikte verilmiştir. Her üç grupta da belirgin bir düzelme olduğu ve gruplar arasında istatistiksel bir anlamlı fark olmadığı bildirilmiştir (Karan, 2006:53).

Birçok yöne ağırlık kaydırma, vücudun düzgünlüğü hakkında bilinci arttırma, hareketlerin çok yönlü koordinasyonu ve ilave olarak düzenli solunumdan oluşur. Bu egzersizlerin yaşlılarda denge ve şeksibiliteyi düzelttiği ve güven duygusunu artırdığı gösterilmiştir. 8 hafta süreyle, haftada 7 seans ve her bir seans 1 saat olacak şekilde uygulanır. Başlangıçta 10 dakika ısınma, bitişte 10 dakika soğuma ve arada 40 dakika süreyle TCC egzersizlerini içerir (Karan, 2006:54).

Pilates egzersizleri: Dirençli egzersizler ile denge egzersizlerinden oluşur, son zamanlarda yaşlılarda çok popüler olmaya başlamıştır. Bazılarına göre vücut kondisyonunu arttırmanın tek yoludur. Ekstremiteler kaslarını güçlendirme, germe, solunum, gövde kaslarını güçlendirme ve denge egzersizlerini kapsar. İzometrik (dikkatli), ekzantrik, konsantrik izotonik egzersizler ile kokontraksiyonlar kullanılır. Lumbopelvik stabiliteyi düzeltme, omurganın segmental mobilizasyonu, omuz, dirsek, kalça, diz ve ayak bileği eklemlerinin mobilizasyonu ve stabilitesi, koordinasyon ve denge egzersizlerini içerir. Özetle Pilates egzersizleri gövde kaslarını güçlendiren, kas iskelet sistemi bütünlüğünü artıran, spinal mobilite ile eklem stabilizasyonunu sağlayan egzersizlerdir. Hastalar gövde kaslarında güçlenme, postürde düzelme, postüral stabilite, eklem mobilitesinde artış, denge ve koordinasyonun artması, kolay kabul edilebilmesi, kompliansın ve güven duygusunun artması ile oldukça memnun kalırlar. Pilates egzersizlerinde göğüs kafesini posterior ve lateral olarak ekspansiyon ederek yapılan solunum önemlidir ve omurganın doğal hareketlerini kolaylaştırır. Gövde kaslarının güçlendirilmesi hareket yeteneğini artırır ve travmalara karşı korur (Karan, 2006:54).

Yürüme: Yaşlıda kondisyonu arttırmada en kolay, en ucuz, en emniyetli spor yürümedir. Haftada en az 3 gün ve her yürümede 20-40 dakika olarak yapılır. Başlangıçta haftada iki kez 10 dakika olacak şekilde başlanır, haftalık artışlar şeklinde süre ve sıklık artırılır. Hep aynı yerde yürümek sıkıcı olabilir, bu nedenle radyo ya da “walkman“ dinlemek yararlı olabilir. Yapılan bir çalışmada yaşlılarda 3-5 gün/hafta 30 dakika tempolu yürüme gibi aerobik egzersizlerin kalp hastalıklarından olan ölümleri %25 oranında azalttığı gösterilmiştir. İp atlama, koşma ve zorlayıcı aerobik egzersizler önerilmez (Karan, 2006:55).

Yaşlı hastalarda önerilen egzersiz programları ne kadar bilimsel ve ayrıntılı reçetelenirse reçetelensin, hasta bu egzersizlere katılmıyor ve uyum göstermiyorsa hiçbir işe yaramaz. Sedanter bir yaşlı için bu egzersizleri uygulamak zor olabilir ve çok kompleks olarak algılanabilir. Orta yoğunlukta düzenli egzersizlerin (3-4 km/saat hızında gibi), ayrıntılı egzersiz programlarına yakın düzeyde fayda sağladığı gösterilmiştir. Yürüyüş, dans etme, bahçe işleri gibi hafif-orta düzey egzersizlere devam oranı daha yüksektir. Bahçe işleri, golf ve bowling yaşlılar tarafından kolay benimsenmesine rağmen, dönme ve eğilme gibi aktiviteler içerir ve vertebral kırığı arttırabildiğinden pek önerilmezler (Karan, 2006:55).

Egzersiz kapasitesi, yaşlı bir kişinin genel sağlığına, fonksiyonel kapasitesine, fiziksel aktivite ve egzersiz anamnezine bağlıdır. Bir yaşlının egzersiz yapması için motivasyon çok önemlidir. Motivasyon yokluğuna apati denir. Egzersiz başlangıcında yaşlının motivasyonunu değerlendirmek gerekir. Bunun için 18 maddeden oluşan apati değerlendirme skalası kullanılır. Bu skala ile kişinin düşünceleri, aktiviteleri ve duyguları değerlendirilir. Apati kendini değersiz bulma, sosyal normlar, kişisel tutumlardan kaynaklanabilir (Karan, 2006:56).

Yaşlılarda egzersizler uzun zamandır yaşlanmayla ilgili tipik hastalıkların engellenmesi ve tedavisinde önemli bir yöntem olmuştur. Bu hastalıklar insüline bağımlı olmayan diabetes mellitus, hipertansiyon, kalp hastalığı ve osteoporozu kapsar. Meredith ve arkadaşları Sedanter gençlerde ve daha yaşlı İnsanlarda yaptıkları egzersiz çalışmasında aerobik kapasitedeki mutlak artışların her iki yaş grubunda da benzer olduğunu bulmuşlardır. Bununla beraber, düzenli submaksimal egzersize olan uyum mekanizması yaşlı ve genç insanlarda birbirinden farklı gözükmektedir. Egzersizden önce ve sonra

alınan kas biyopsilerinde daha yaşlı kaslardaki oksidatif kapasitede 2 kattan daha fazla bir artış olurken, daha genç kaslarda ise daha az bir artış görülmüştür. Buna ek olarak daha yaşlı kişilerdeki iskelet kası glikojen depoları başlangıçta gençlerden daha düşüktür, sonra belirgin biçimde artar. Glukozun temel düzenlenme yeri iskelet kasındaki glikojen depoları olduğu için yüksek karbonhidratlı diyet ve egzersizle ilgili olarak kastaki çok yüksek glikojen içeriği glukoz harcanma hızını sınırlıyor gözükmektedir. Bu yüzden yüksek karbonhidratlı diyetin egzersiz ve kilo kaybının olmadığı bir diyetle uygulandığında karşıt düzenleyici etkisi vardır. Aerobik egzersizin sadece diyetteki sınırlamaya kıyasla insülin seviyelerini daha yüksek seviyelere çıkarabildiği gösterilmiştir. Bogardus ve arkadaşları, yaptıkları çalışmada tek başına diyet tedavisinin temel olarak bazal endojen glukoz üretimini düşürerek ve insüline karşı olan hepatik sensitiviteyi artırarak glukoz toleransını iyileştirdiğini belirtmişlerdir. Bu yüzden fiziksel egzersizle uygulanan diyet tedavisi, kişinin normal kiloya ulaşmasında daha etkilidir. Goran ve Poehlman, yaptıkları çalışmada yaşlı kadın ve erkeklerdeki enerji metabolizması unsurlarının düzenli ve yoğun egzersizle ilgili olduğunu saptamışlardır. Yoğun egzersizin günlük toplam enerji harcanmasını arttırmadığını; çünkü günün geri kalanında bunu telafi etmek için fiziksel aktivitede bir düşüş yaşandığını tespit etmişlerdir. Ballor ve arkadaşları, obez kadınlarda rezistans egzersizin ve tek başına uygulanan diyet kısıtlamasının etkilerini karşılaştırmışlardır. Uygulanan rezistans egzersiz sonucunda kişinin kas kuvvetinde ve boyutlarında artış tespit etmişlerdir. Bununla birlikte kişinin kilo verirken yağsız vücut kitlesinin korunduğu sonucunu bulmuşlardır (Durmuş ve diğ., 2005)

Yaşlılarda bu egzersiz, kas kitlesi kaybının ve güçsüzlüğünün önemli hasarlar teşkil ettiği yaşlılarda önemlidir. Kuvvet kondisyonu ve artan direnç çalışması, zaman içinde dirence karşı kasın ürettiği gücün giderek arttığı bir egzersizi ifade eder. Artan direnç çalışması ağır bir yüke karşı oluşturulan birkaç kontraksiyonu kapsar. Kuvvet kondisyonu kazanmak kas boyutlarındaki artışla sonuçlanacaktır ve bu artış kontraktil proteinlerin artışıyla ilgilidir. Kas kitlesindeki yaşla ilgili kayıp, yaşlılarda görülen maksimal aerobik kapasitedeki düşüşte önemli bir unsur gibi görünmektedir. Kas kuvvetini iyileştirmek, birçok yaşlı erkeğin ve kadının merdiven çıkma ve yürüme gibi aktiviteleri yerine getirebilme kapasitelerini artırabilmektedir. Direnç çalışmasının, artan kas kitlesi ve fonksiyonundaki etkilerine ek olarak yaşlı erkek ve kadınlardaki

enerji dengesi üzerine de etkisi olabilir. Üst ve alt vücut kaslarındaki rezistans çalışma programı dahilindeki erkekler ve kadınlar, 12 haftalık çalışmadan sonra daha önceki egzersizlerdeki enerji gereksinimlerine kıyasla vücut ağırlıklarını koruyabilmek için %15 daha fazla bir enerjiye ihtiyaç duymuşlardır. Her ne kadar günlük enerji harcamasını arttırarak etki eden yoğun egzersizin gençlerde kilo kaybıyla ilgili olduğu gösterilmişse de daha yaşlılarda obezite tedavisinde kullanımındaki sonuç o kadar iyi değildir. 30'dan 40 dakikaya çıkarılan egzersiz, enerji harcamasını çok ufak bir etkiyle sadece 100'den 200'e çıkartabilir. Aerobik egzersiz çalışması vücut kütleini kilo kaybı süresince çok fazla korumaz. Rezistans egzersiz kilo kaybı boyunca kas kütleini koruyacağından ve hatta arttıracığından kilo vermesi gereken yaşlı erkekler ve kadınlar için bu tip egzersiz daha uygundur (Durmuş ve diğ., 2005).

Egzersiz programı başlangıçta düşük veya orta yoğunlukta olmalı ve adaptasyonun olabilmesi için yavaş veya orta hızda ilerleme sağlanmalıdır. Bu program çok yönlü olmalı ve kardiyorespiratuvar dayanıklılığı ve ağırlık kontrolünü sağlamak için aerobik antrenmanları içermelidir. Uygun kas tonusunu ve kemik bütünlüğünü sağlamak, yaralanmaya ve sırt ağrılarına karşı korunmak için kuvvet antrenmanları yapılmalıdır. Aerobik egzersizde 60 dakikalık bir program uygundur. Kuvvet antrenmanları ise, haftada en az 2 gün yapılmalı, farklı kas gruplarını çalıştıran 8-10 hareket 8-12'şer defa uygulanmalıdır. Egzersiz programı, yapılan aktivitenin yoğunluğundan ve süresinden çok, koroner risk faktörleri ile ilişkilidir. Yoğunluk ile süre arasındaki denge de dikkate alınmalıdır. Egzersiz şiddeti kalp hızı ile tayin edilebilir. Kalp hızının, kişi için geçerli maksimal kalp hızının %70-90'ı olması egzersiz şiddetinin yeterli olduğunu gösterir (Durmuş ve diğ., 2005).

Diyetteki uygun olmayan protein alımı sarkopeni için önemli bir sebep olabilir. Yapılan bir çalışma sonucunda elde edilen değer, yaşlı insanlar için güvenli olabilecek protein alımının günlük 1,25 gr olduğunu göstermiştir. Yüksek yoğunluktaki rezistans egzersizinin yaşlılarda derin anabolik etkileri görülmüştür. Labaratuarda elde edilen sonuçlarda, 12 haftalık egzersizin başlarında nitrojen miktarında düşüş gösterimli ilerleyen dönemde rezistans egzersiz nitrojen dengesini iyileştirmiştir. Bu yüzden rezistans egzersiz uygulanan daha yaşlı denekler, sedanter deneklere göre daha düşük seviyelerde protein ihtiyacı duyarlar. Bu sonuçlar Meredith ve arkadaşlarının, düzenli

uygulanan aerobik egzersizin orta yaşlılarda ve genç, dayanıklı atletlerdeki protein ihtiyaçlarında bir düşüşe yol açtığını bildirdikleri sonuçlarla bir şekilde çelişmektedir. Aradaki bu fark rezistans egzersiz süresince rastlanmayabilen ama aerobik egzersiz sırasında oluşan aminoasit oksidasyon'un artışından kaynaklanıyor olabilir (Durmuş ve diğ., 2005).

1.5.6. Aerobik Egzersizin Yararları:

1. Kalp-dolaşım sistemi aracılığı ile yüksek tansiyon, şeker hastalığı, aşırı kilo, kolesterol ve hareketsizlik gibi risk faktörlerini önler.
2. Kişide zihin açıklığı oluşturur. Ruhsal durumu ve enerji seviyesini geliştirip insanın stresten uzaklaşmasına katkıda bulunur.
3. Kalp hastalıklarını ve kanseri önler.
4. Romatizmal hastalıkları geciktirir. Kemik ve kaslarda olumlu etkisi ile yaşlanmaya karşı bedeni daha güçlü tutar. Kan basıncını düşürür ve vücutta oluşan toksinlerin dışarı atılmasına yardımcı olur (Demir ve Filiz, 2004:112).

1.5.7. Egzersizin Solunum Sistemine Etkisi

1.5.7.1. Egzersizin Tidal Volüm (Solunum Volümü) Üzerine Etkisi

Tidal volüm normal inspirasyon ya da ekspirasyon hacmidir. Kadın ve erkekte sakin solunum sırasında 500 ml'dir. Egzersizde artar. Vücut ağırlığı bilindiği takdirde pratik olarak aşağıdaki formül ile tidal volüm hesaplanabilir. Tidal volüm (ml) = 0.00745 x Vücut ağırlığı (gram) sırasında pek değişmez. Fakat maksimal bir egzersiz sırasında büyük ölçüde artma gösterir. Tidal volüm dinlenme koşullarında vital kapasitenin %10'u kadar olduğu halde egzersizle vital kapasitenin %50'sine kadar çıkabilmektedir.

1.5.7.2. Egzersizin Solunum Dakika Volümü Üzerine Etkisi

Solunum dakika hacmi bir dakikada solunum sistemine giren yeni havanın toplam miktarıdır. Bu değer tidal volüm ve dakika solunum sayısının çarpımına eşittir. Normal tidal volüm yani soluk hacmi 500 ml ve dakikada normal solunum sayısı da 12'dir. Bu yüzden solunum dakika hacmi 6 L/dk'dır (Demir ve Filiz, 2004:12).

Egzersizde solunum dakika volümü artar. Bu artma bir taraftan solunum volümü diğer taraftan dakikada solunum sayısında artma ile sağlanır. Maksimal bir egzersizde solunum dakika volümü artışı 5-6 kat gibi bir düzeye çıkabilir. Dinlenimdeki 500 ml olan tidal volüm egzersizde 2.5-3 L'ye ulaşır. Egzersizde dakikada solunum sayısı da artarak 12-15 den 40-50 ye kadar çıkar. Böylece solunum dakika volümü egzersizde 150 L/dk'nın üzerine çıkar. Spor yaparken dokuların oksijen gereksinimi artar, bu nedenle solunum sisteminden vücuda alınan oksijen miktarının da artması gerekir. Egzersizler sırasında bir taraftan solunum volümünün artması, diğer taraftan solunum frekansının artması ile solunum dakika volümü artarak organizmanın gereksinimi olan oksijen sağlanmış olur. Maksimal bir egzersizle de solunum sayısı, solunum volümü artmakta, bunun sonucu olarak da solunum dakika volümü artmış olmaktadır (Demir ve Filiz, 2004:12).

Solunumla organizmaya O₂ alınıp, karbondioksit verilir. Dokuların O₂ ihtiyacı arttıkça buna paralel olarak solunum sistemiyle organizmaya alınan O₂ miktarı da artar. Normal durumda kişi bir dakikada 12-18 kez soluk alır. Her soluk alışı 500 ml hava alınmış olur. Normal koşullarda akciğere alınıp çıkarılan hava solunum volümüdür. Dinlenmede olan bir kişide dakika solunum volümü 5-7 lt'dir. Bu durum, submaksimal egzersiz sırasında 120 lt.iken, maksimal çalışmalarda ve Nöcker'e göre değer 140 lt dolaylarındadır. Alınan hava akciğerlerde alveollere gelir. Etrafı sık kılcıl damarlarla çevirili olan 7-8 yüz milyon alveol vardır. Hepsinin toplam yüzeyi 100-150 m² dir. Alveoller ile kılcıl damarlar arasında gaz alışverişi oluşur (Demir ve Filiz, 2004:13).

Akciğerlere alınan havanın alveollerde %14-15 oksijen %4,9–6,9 karbondioksit vardır. Oksijen ve karbondioksit değişikliği bir basınç farklılığı oluşturur. Alveollerde oksijen basıncı fazla olursa soluk alma sayısı artar. Yüksek rakıma çıktıkça basınç azalacağından, oksijen miktarı da düşer. Akciğerlerde oluşan karbondioksit basıncının artışı derin nefes alarak giderilmeye çalışılır. Böylece %33'lük artık hava oranı %20'ye iner. Bu durum alveollerdeki oksijen basıncını artırır (Demir ve Filiz, 2004).

Çalışma anında, aşırı nefes alıp verme halinde solunumu sağlayan kaslar oksijeni daha çok kullanırlar. Dayanıklılık çalışmaları solunum işlevini geliştirir. Gelişen solunum sistemiyle istenen oksijeni sağlamak için daha az solumak yeterli olmaktadır. Azalan soluk sıklığı daha çok oksijenin kana geçmesine ortam hazırlamaktadır. Dayanıklılık

çalışmalarıyla akciğerlerde soluk alma volümünün artışı ve yüklenme durumunda soluk alıp vermede ekonomik ortam elde edilir. Yorgunluk geciktirilip, günlük yaşamda verim artar. Daha çabuk dinlenme oluşturulur. Psikolojik olarak kendine güveni, hoş görüyü ve stresten kurtulma duygularını geliştirir (Demir ve Filiz, 2004:13).

1.5.7.3. Egzersizin Difüzyon Kapasitesine Etkisi

Egzersizlerle alveoller etrafındaki kılcal damarların çaplarında ve gaz geçirgenlik özelliklerinde artma olur. Bu; daha fazla kanın alveoller tarafından oksijenlenmesini, dolayısı ile de oksijenden en çok faydalanma durumunu ortaya çıkarır. Difüzyon kapasitesi maksimal egzersiz sırasında, dinlenme durumuna göre yaklaşık üç kat artmaktadır. Bu durum, başlıca pulmoner kapillerin çoğunda, dinlenme sırasında kan akımının çok yavaş ve hatta durgun olmasına bağlıdır. Egzersizde akciğerlerde kan akımı artar ve bu artan kan akımı kapillerin maksimal düzeyde perfüzyonuna neden olur. Böylece oksijenin pulmoner kapillerlere difüzyonu için çok daha büyük bir alan sağlanmış olur (Demir ve Filiz,2004:14).

1.5.7.4. Egzersizin Vital Kapasite Üzerine Etkisi

Maksimal inspirasyondan sonra çıkarılabilen maksimal ekspirasyon hacmidir. Vital kapasite, normal soluk hacmi, inspirasyon rezervi ve ekspirasyon rezervinin toplamına eşittir. Vital kapasitenin normal değerleri 2,5 ile 7 L arasında değişir. Egzersizin kazandırdığı daha derin nefes alma ile vital kapasite artar ve artık hava miktarı azalır. Bu ise alveollerdeki karbondioksit miktarı ve basıncının düşmesine ve dolayısıyla kana geçen oksijen miktarının artmasına neden olur (Demir ve Filiz,2004).

1.5.7.5. Egzersizin Oksijen Tüketimine Etkisi

Normal dinlenme sırasında oksijen tüketimi yaklaşık 250 ml/dk olup iskelet kasları bu değerlerin yaklaşık %35-40 kadarını kullanırlar. Fakat egzersiz sırasında iskelet kaslarının oksijen kullanımını dakikada total oksijen sarfiyatının %95'ine çıkabilir. Dinlenimde solunum kaslarının kullandığı oksijen 1 litre ventilasyon başına 0.5-1 ml/L kadardır. Artan egzersizde solunum volümü ve solunum sayısının artmasına paralel olarak solunum kaslarının kullandığı oksijen miktarı da artış gösterir, 4 ml/L ye kadar çıkar (Demir ve Filiz,2004:17).

Solunum kaslarının kullandığı oksijen miktarı solunum dakika volümünü 100 L/dk ya çıkaran egzersizlerde 9 ml/L ye kadar çıkabilmektedir. Yine de maksimal bir egzersizde bile solunum kaslarının kullandığı oksijen tüm vücudun kullandığı enerjinin yanında çok küçüktür. Burada solunum egzersizlerde sınırlayıcı bir faktör olabilir mi sorusuna cevap vermek için yapılan çalışmalar göstermiştir ki solunum sistemi max VO₂ de sınırlayıcı bir faktör değildir. Max VO₂ düzeyinde bile solunum sistemi kapasitesini daha fazla arttırabilir ancak dolaşım sistemi ve periferik faktörler ise burada sınırlayıcı faktörler olarak ortaya çıkmaktadır. Maksimal oksijen kullanımı kişilerin kondisyon durumlarını belirlemede veya tahminde bulunmada sıklıkla kullanılan bir değerdir. Fakat solunum, dolaşım ve metabolizmayla ilgili değerlendirmelerde maksimal yükten daha düşük yüklerle yapılan ölçüm sonuçları kondisyonu belirlemede maksimal O₂ kullanımından daha değerli olabilmektedir (Demir ve Filiz, 2004:19).

1.5.8. Egzersiz ve Fiziksel Aktivitenin Farkı

Her geçen gün eş anlamlı iki sözcük olarak daha fazla kullanılmakta olan egzersiz ve fiziksel aktivitenin aralarında anlam bakımında büyük farklılıklar bulunmaktadır. Fiziksel aktivite kasların kasılmasıyla oluşan her türlü vücut hareketi olup, kalori yakar. Egzersiz ise, bir veya daha fazla fiziksel öğeyi geliştirmek veya muhafaza etmek için düzenlenmiş olan belirli tekrar hareketlerinin miktar, yoğunluk ve sıklık olarak ölçüldüğü bir alt kategoridir. Yani kısaca fiziksel aktivite plansız, egzersiz ise planlı ve amaca uygundur (Bıyıklı, 2007).

Egzersiz sırasında arteryel vazodilatasyon beklenen bir fenomendir ve aktif olarak çalışan kasa daha fazla kan ulaşmasını sağlar, ancak egzersiz sırasında iletici arter dilatasyonunun rolü tartışmalıdır. Brakiyal arter dilatasyonu ile ilgili veriler egzersiz ile oluşan dilatasyondan ziyade akım ile ilişkili dilatasyon çalışmalarından 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 ergometresiyle sırasıyla submaksimal ve inkremental tüm vücut egzersizinden sonra vazodilatasyonu değerlendirmiştir (Özcan ve diğ., 2006).

Egzersiz sırasında brakial arter çapındaki progresif artış, muhtemel basınç değişiklikleri, kan akımındaki değişiklikler, sempatik deşarj ve distal aktif kasın metabolik aktivitesi tarafından etkilenmektedir. Bu çalışmalardaki veriler egzersiz ilerledikçe brakial arter dilatasyonunun aşamalı olarak kararlı bir noktaya ulaştığını göstermektedir. İlginç olarak, zorlayıcı egzersiz daha fazla damar dilatasyonuna yol açmıştır ve egzersizin şiddeti çapın kararlılık noktasına ulaşma süresini etkilemiştir. Kan akımının sınırlayıcı faktör olduğu düşünülmüştür. Diyaliz hastalarında venöz outflow kompresyonu sırasında brakial arter çapındaki azalma ve post-iskemik hiperemi ile ilişkili akıma bağlı vazodilatasyon bu hipotezi desteklemektedir. Sinoway, akım ile oluşturulan vazodilatasyon göz önüne alındığında akım maksimal değerinin %50'sine ulaşınca kadar brakial arter çapının aşamalı olarak arttığını belirtmiştir (Özcan ve Arkadaşlar, 2006).

Egzersiz ile oluşan dilatasyon ve akım ile oluşan dilatasyonun farklı amaçlara hizmet ettiğini ve kan akımını arttırmaktan ziyade akıma bağlı makaslama gerilimi ve türbülant kan akımını düzenlemekten sorumlu olduğunu öne sürmüşlerdir. Lokal perfüzyon basıncı çalışmaları iletilen arter dilatasyonunun kan akımı artışına minimal katkıda bulunduğunu göstermektedir. Egzersiz ile oluşan çap artışına alternatif bir açıklama da vazodilatör uyarılarının merkeze iletiminin, aktif kaslara olan kan akımından bağımsız olarak çalışan iskelet kası mikrodolaşımındaki lokal faktörlerce başlatıldığıdır. Gaenger ve arkadaşlarının bir çalışmasında, tüm vücut submaksimal bisiklet egzersizi uygulatılan sigara içen ve içmeyen çalışma gruplarında, egzersiz ile oluşturulan kan akımında benzer artışlar bulunmasına rağmen egzersiz ile oluşan ve akım ile oluşan arter çapları arasında anlamlı bir fark bulunmaktaydı. Bizim çalışmamızda submaksimal egzersiz ile karşılaştırıldığında inkremental kol egzersizinde kan akımı ile sistolik ve ortalama hızlarda daha belirgin artışlara rağmen anlamlı bir çap farkı izlenmedi. Ancak bu bulgu aynı zamanda olguların her iki egzersiz protokolü sonucunda da maksimal kan akımlarının %50'sinden fazlasına ulaşmaları nedeniyle olabilir ve bu nedenle kararlı duruma çapa bağlı olarak ulaşılmaktadır (Özcan ve diğ.: 2006).

Bizim çalışmamızda istirahatte brakiyal arter çapları Gaenzer, Palmieri Shoemaker ve Eiken tarafından bildirilen değerlere benzerken, Sinoway tarafından bildirilen değerlerden bir miktar fazladır. Bu farklılıklar arter çapını ölçmek için kullanılan teknikteki farklılıklara ve test edilen bireyin vücut kitle endeksindeki farklılığa bağlı olabilir (Özcan ve diğ.: 2006).

Her iki egzersiz protokolünü takiben V_{max} , V_{min} , ve MVB istirahatteki duruma göre anlamlı olarak arttı. Ancak V_{max} , V_{min} , ve MVB inkremental egzersiz protokolünde submaksimal egzersiz protokolündekilere göre daha yüksekti. Sistolik kan basıncı ve ortalama arter basıncının submaksimal ile karşılaştırıldığında inkremental egzersizde anlamlı olarak yükseldiği ve görevi yerine getirmek için gerekli olan metabolik hız ile orantılı olarak kardiyak output'un arttığı göz önüne alındığında bu beklenen bir bulgudur. Egzersizler arasında diyastolik hız artışları açısından anlamlı istatistik fark yoktu. Artan şiddetteki dinamik egzersiz sırasında göreceli küçük artışlar gösteren, oldukça sabit diyastolik basınçlar bu bulgunun nedeni olabilir. Ancak her iki egzersiz protokolü sonrasında istirahatle karşılaştırıldığında diyastol sonu hızlar anlamlı olarak arttı. Bu da diyastolik basınçta beklenenden daha fazla, göreceli artışa yol açan, kalp hızı ve basınçlarda ek artışlara neden olan kompleks vasküler tonus regülasyonu ve sempatik uyarı ile ilişkili olabilir (Özcan ve diğ.: 2006).

Diğer periferik arterlerde olduğu gibi optimal oda sıcaklığında ve istirahat durumunda brakiyal arter akım paterni de trifaziktir. Başlangıçtaki yüksek ileri akım ventriküler sistolün bir neticesidir. Bunu erken diyastolde küçük periferik arterler ve kapillerlerdeki yüksek direnç tarafından oluşturulan kısa süreli geri akım ve geç diyastolde periferik arteriyel damar duvarlarındaki kompliyansa bağlı küçük ileri akım takip eder. Egzersiz, lokal periferik direnci düşürerek diyastol sırasındaki ters akımın yok olmasına neden olur ve monofazik kan akım paterni gözlemlenir (Özcan ve diğ.: 2006).

Egzersizden önce farklı günlerde gerçekleştirilen ölçümlerde dört olgu farklılık göstermekteydi ve bir olguda önceki egzersizden evvel trifazik olan akım paterni diğer egzersiz protokolünden önce monofazikti. Bu farklılıklar kas kontraksiyonlarındaki varyasyonlar, arteriyel perfüzyon basıncı kontrolündeki azlık, dinamik değişiklikler, arteriyel yatak tonusundaki varyasyonlar ve kollateral varlığı nedeniyleydi. Bazal metabolizmadaki anlık değişikliklerin sonucunda çap, akım hızları, ve kan akım

hacmindeki parametreler günden güne değişebilir. Diğer arterlerle karşılaştırıldığında brakial arterde akım paterni değişikliği daha fazla olma eğilimindedir. Araştırmacılar tecrübeli bir gözlemci ve stabil bir olgu ile bile arteryel kan akımı dalga formunda anlamlı varyasyonlar bulunabileceği sonucuna varmışlardır (Özcan ve diğ.: 2006).

Neredeyse tüm olgularda egzersiz sonrası monofazik dalga formları elde edildi. Ancak 2 olguda submaksimal egzersiz protokolünün ardından trifazik akım paterni devam etti. Literatürde egzersiz şiddetinin akım paternleri üzerindeki etkileri hakkında bilgi bulunmamaktadır. Üstelik orta şiddetteki egzersiz sonrası trifazik akımın sürekliliği daha önce bildirilmemişti. Egzersizin şiddeti ile akım paterninin monofazik olarak değişmesi arasında ilişki olabileceğini ve bu konuda insanlar arasında varyasyonlar olabileceğini düşünmekteyiz. Daha az aktif kas kitlesi ve daha küçük damar çapı nedeniyle bacak ile karşılaştırıldığında kolda vasküler direnç daha yüksektir ve kollateral sayısı vasküler direnci etkilemektedir (Özcan ve diğ.: 2006).

1.5.9. Fiziksel aktivite:

Fiziksel aktivitenin genç ve yetişkin nüfusta daha yağsız bir vücut kütesine ve daha az yağa yol açtığı varsayılır. Fiziksel aktivite aynı zamanda yağsız bir vücut kütesine ilişkilendirilen fitliğe de öncülük edebilir. Fiziksel aktivite yağsız bir vücut kütesinin boy, kemik yoğunluğu, iskeletin genişliği ve nisbi şişmanlık gibi birçok gelişme faktörü üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bilinmektedir. Bu nedenle fiziksel aktivite ve fitness aşırı kilodaki yetişkinlerin vücut parametrelerin gelişimine olumlu olarak etkisi vardır (Smith, 2009:30).

1.5.9.1. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Fiziksel aktivite veya egzersiz genel sağlığı korumak ya da vücudun özel bir bölgesini geliştirmek amacıyla yapılır. Fiziksel fitness veya sağlıkla ilgili fitness; kalp ve solunum direncini, kas güçlendirmeyi, kas dayanıklılığını, esnekliğini ve vücut kompozisyonunu kapsar. Fiziksel aktivitenin yararları yapılan egzersiz türüne özgü olarak değişir. (Staiger, 2007:8).

Örneğin, kas gücünü geliştirmek için kademeli direnç egzersizleri yapılmalıdır. Aynı şekilde kalp ve solunum fitness, bisiklete binme, yürüme veya yüzmeye gibi kalp ve solunum ile ilgili egzersizler ile birlikte yapılırsa değer kazanır. Kalp ve solunum ile ilgili fitness sağlık ile ilgili fitness çalışmalarının en önemli unsuru olarak düşünülür. Çünkü bu şekilde elde edilen faydalar artırılır. Bu faydalardan bazıları kalp ve solunum fonksiyonunun geliştirilmesi, hücre metabolizmasının geliştirilmesi, kronik hastalıkların riskinin azaltılmasını, vücut yağının daha iyi kontrol edilmesini, bağışıklık fonksiyonunun artırılmasını ve psikolojik ve duygusal sağlığın iyileştirilmesini kapsar (Brown, 1996; Fahey vd. 2004:8).

Fiziksel faaliyet sadece fiziksel sağlığın iyileştirilmesi ve yaşam süresinin uzatılması için değil, aynı zamanda hastalıklardan korunmak için de önemlidir. Bununla birlikte, egzersiz yapmamanın ve zayıf diyetin, ABD'deki ölümlerin en önemli sebeplerinden olduğu tespit edilmiştir. Düzenli egzersizin insanları koroner kalp krizi, çarpıntı, hipertansiyon, obezite, Diyabet 2 türü, kemik erimesi, bazı kanser türleri ve muhtemel klinik depresyon vakalarından koruduğunu ifade etmektedirler. Kalp krizi ABD'de ölüm nedenlerinin en başında gelmektedir. Ölümle sonuçlanmayan kalp krizleri ise insanlarda kalıcı sakatlıklar veya verimlilik kaybı sorunları oluşturur. Fiziksel aktivitenin obez yetişkinlerde kilo verilmesine bile kalp ve sağlık ile ilgili sorunların gelişim riskini ve kalp krizi sonucu ölümleri azalttığı görülmüştür (Staiger, 2007:8).

Egzersiz aynı zamanda sağlıklı bir kiloya sahip olmak ve bunu sürdürmek için de önemlidir. Vücut ağırlığı enerji dengesiyle belirlenir (Jakicic ve Otto, 2005). İhtiyaç duyulandan daha fazla enerji alımı (gıda alımı) pozitif enerji dengesinin oluşumuna neden olur ve pozitif enerji dengesi kilo alımına neden olur. Eğer alınandan daha fazla enerji harcanırsa, bu kez de negatif enerji dengesi oluşur. Ve negatif enerji dengesi kilo kaybına neden olur (Staiger, 2007:9).

1.5.9.1.1. Fiziksel fitness

Fiziksel aktivite ve fiziksel fitness birbirleriyle ilişkilidirler fakat aynı değildir; her birinin kendine özgü tanımı vardır. Fiziksel aktivite hareketsiz duruştan günlük olarak aktif olmaya kadar duran bir yelpaze içerisinde sürekliliği ifade eden geniş bir kavramdır. Fiziksel aktivitede bir birey, haftada iki kere tenis oynamayı ya da düzenli olarak yürümeyi seçebilir; fiziksel olarak aktif bir insan haftanın hemen hemen her günü

30 dakikalık hareketlerde bulunur. Hareketli olmayan bir insan durağan kabul edilen çok az bir faaliyet veya hiç bir faaliyette bulunmamayı tercih eder (Smith, 2009:31).

Egzersiz; sağlığı ve formu arttırmaya yönelik fiziksel aktiviteye denir. Fiziksel fitness, insanın daha yüksek bir fiziksel aktiviteyi yaşam biçimine adapte etmesini gerektirir. Fiziksel aktivite, fiziksel olarak aktif bir yaşam biçiminin çıktısıdır. Ortalama ve aşırı yoğunluk arasında değişen fiziksel aktivite, çocukların kardiyolojik formunu arttırabilir. (Ruiz vd., 2006).

1.5.9.1.2. Fiziksel aktivite

Fiziksel aktivite (hareketlilik) sağlık riskini önceden bildiren bir durumdur. Sağlıklı uzun bir yaşam için düzenli olarak fiziksel aktivitelerde bulunmak tavsiye edilir. Egzersizlerin veya fiziksel aktivitenin vücut oluşumundaki etkileri yetişkinler üzerinde çalışılmıştır. Enerji dengesi vücut oluşumunun yetişkinler üzerindeki ana unsuru(anahtarı)dur (Dietz, 2004).

Kaloriler uygun harcandığında vücut ağırlığı ve yağlar dengede kalır. Yağ ve kiloyu azaltmak için yetişkinler Fiziksel hareketliliği arttıran ve yemeyi azaltan bir kombinasyonla sarf edilenden çok kalori tüketmelidirler. Açıkça çoğu obezite durumu enerji dengesizliğinin bir sonucudur.(Dietz 2004) (Aktaran, Smith, 2009:33).

Vücut kompozisyonunu dikkate alırken, fiziksel aktivite adipoz dokudaki kayıp ile ilişkilendirilir. Fiziksel aktivitenin forma öncülük ettiği varsayımında, fitness aynı zamanda yağ dokusundan ziyade saf vücut kütlesi ile ilişkilendirilebilecektir (Smith, 2009:33).

Bir çok çalışma gösteriyor ki; kuvvetli egzersiz kardiyovasküler fitness, vücut yağ oranı, kemik yoğunluğu, iç organlarda şişmanlık ve kardiyovasküler hastalıklar ve şeker hastalıklarına karşı iyi etkiler meydana getirir (Gutin,Barbeau, Yin, 2004). Eğer zayıflama programları yağsız vücut dokusunun azalmasına sebep oluyorsa, vücut oluşumunda etkileri ileride olumsuz yönde olabilir. Yağsız vücut dokusunu kaybeden çocuklar kilo verdikten aylar sonra bunu büyük ölçüde kilo olarak geri alırlar. Açıkça şunu söyleyebiliriz ki; egzersizde sadece vücut yağından kurtulmaya bakmamalı, yağsız vücut dokusunu muhafaza etmeyi de göz ardı etmemeliyiz (Smith, 2009:34).

1.5.9.1.3. Fiziksel Aktivite ve Kilo Kaybı

Kilo ve obezite; harcayacağımızdan daha fazla enerji yüklemesinden kaynaklanır. Bu nedenle enerji alımı ya da harcanmasından herhangi biri lehine bir durum gerçekleşirse kilo değişimi (kilo alma ya da verme) oluşabilir. Genel sağlık ve kilo kaybı amacı güden kişilere yönelik yapılan fiziksel aktivite tavsiyelerinin pek çoğu, aerobik ve kalp sağlığı egzersizlerine odaklanmıştır. Miller, Koceja ve Hamilton(1997) tarafından yapılan ve 25 yıllık bir döneme yayılan araştırmalar; diyet, egzersiz ve diyet ile birlikte egzersiz uygulayan insanlardaki kilo kaybını konu aşmıştır. İnceledikleri 493 makaleye dayanarak elde ettikleri bulgular, diyet ile birlikte uygulanan egzersizin kilo vermede sadece düzenli periyotlarla yapılan egzersizden daha iyi olduğunu göstermektedir. (Aktaran Staiger, 2007:13)

Fiziksel aktivite vücut kilosunu azaltma ve genel sağlığı iyileştirmek için yapılandırılmış (planlı ve sistematik) egzersize ihtiyaç duymaz. Andersen vd (1999) yapılandırılmış aerobik egzersizlere karşılık günlük yaşam aktivitelerinin etkisini incelemişlerdir. Bu inceleme sonucunda, obez kadınlarda günlük yaşamdaki fiziksel aktiviteler ile birlikte uygulanan diyetin diyet ile birlikte yapılan aerobik egzersizleri ile benzer sonuçlar verdiğini bulmuşlardır (Aktaran Staiger, 2007:14).

Araştırmalar başarılı kilo kaybını ve bunu muhafaza etmenin diyet değişikliğini ve fiziksel aktivite seviyesinin artırılmasının gerekliliğini göstermektedir (Jakicic ve Otto, 2005; Jeffery vd, 2003). Bununla birlikte, günde 30 dakikalık (haftada 150 dakika) fiziksel aktivite yapılmasına ilişkin tavsiye kilo kaybının nasıl mümkün olacağına dair ilgili literatür tarafından desteklenmemektedir. Bu nedenle kilo kaybı için daha fazla egzersiz yapılması gerektiği söylenebilir. Weinsier vd. yaptıkları çalışmada (2002), başarılı bir şekilde kilosunu muhafaza edenlerin daha fazla aktif olduğunu ve daha fazla kas gücüne sahip olduğunu bulgusunu elde etmişlerdir. (Aktaran Staiger, 2007:15).

Kilo kaybında yürümenin etkisini incelemişlerdir. Farklı gruplar üzerinde yürüttükleri çalışmada, sadece kontrollü diyet yapan, diyet ile birlikte her gün 30 dakika yürüyen (haftada 5 gün), ve diyet ile birlikte her gün 60 dakika yürüyen (haftada 5 gün) kişileri incelemişlerdir. Yürüyen gruplara kendi istedikleri ve keyif aldıkları gibi yürümelerine izin verilmiştir. Her üç gruba giren kişilerin vücut ağırlığında, vücut yağ oranlarında ve toplam yağ kütlelerinde azalma tespit edilmiştir. Bununla birlikte 12 haftalık inceleme

sonucunda gruplar arasında vücut ağırlığında, vücut yağ oranlarında ve toplam yağ kütlelerinde azalma miktarlarında bir farklılık tespit edilememiştir (Staiger, 2007:16).

Yürümek kalp sağlığı için özellikle tavsiye edilen ve tercih edilen bir aktivitedir. Çünkü yürümek, diğer aktivite türlerine göre daha güvenli ve özel bir ekipman gerektirmeyen bir aktivite türüdür. Bununla birlikte obez kişilerin tercih ettiği yürüme hızı normal kişilere göre daha yavaştır. Ancak her iki gruba giren kişiler minimum enerji harcayacakları bir hızda yürümeyi tercih ederler (Staiger, 2007:16).

1.5.9.1.4. Fiziksel Aktivite Önerileri

Diyet kurallarına göre, eğer hedef kilo vermek ise, vücudun ihtiyaç duyduğundan daha az enerji alımının yapılması gerekir. Ancak çok düşük kalorili diyet uygulamaları bir diyetisyen gözetiminde uygulanmadığı sürece pek çok kişi için uygun olmayabilir. Bu nedenle diyet uygulamaları, kilo vermeyi sağlayacak negatif bir enerji dengesini oluşturacak egzersiz programları ile desteklenmelidir. Fiziksel aktivite süresinin haftalık 200-300 dakika sürmesi, ve yine haftada 2-3 gün direnç egzersizlerinin yapılması önerilir (Staiger, 2007:10).

Fiziksel aktivitenin faydaları egzersiz kapasitenin ve kalp ve solunum fonksiyonunun artırılması, kan değerlerinin, diyabet ve obezitenin kontrol altında tutulmasını kapsar. Buna ek olarak, fiziksel hareketsizlik ise koroner kalp krizi için kontrol edilebilir bir risk faktörüdür. Bu sebeple, her yaşta bireylerin haftada 3-4 kez büyük kas gruplarını çalıştırmak için 30-60 dakika arasında egzersiz yapmaları gerekir. Günde 60 dk yapılan egzersiz kilo alımını önler. 60-90 dk arasında yapılan egzersiz özellikle obez kişilerde ve kilolularda kilo alımını durdurup kilo veririr. Kilo vermede en yaygın strateji enerji alımında hiçbir işe yaramayan ve yağ yapan kalori verici şeylerin azaltılmasıdır (Staiger, 2007:11).

Fiziksel aktivite isteğe bağlı sağlık içinde önemlidir. Fakat sadece yetişkinlerde, yüzde 7'si haftada 1 saat fiziksel aktivite yapmaktadır. Sadece Amerikalı yetişkinlerde, yüzde 33'ü hiç egzersiz yapmamaktadır. Diğer yandan yetişkinlerin çoğu günde 4 saat tv seyrediyor; çocukların çoğu 3.33 saat. Günde 3 saatten fazla tv seyreden insanlar, günde 1 saatten az tv izleyenlere oranla daha çok obez olmaktadır. Bu sonuçlar obezitenin

önlenmesinde fiziksel aktivitenin yaşam şekli olmasında önemli rol oynadığını gösterir. (Staiger, 2007:12).

1.5.10. Egzersizin Faydaları

Sağlık ile egzersiz birbirinden ayrılmaz bir ikili haline gelmiştir. Sağlık için egzersizin temel amacı; hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak, beden sağlığının temel olan fizyolojik kapasitesini yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir. Gelişmiş ülkelerde başlayarak egzersize olan ilginin artışıdaki nedeni biyolojik bir dengeleme ihtiyacı şeklinde açıklamak mümkündür. Egzersizi düzenli yapmada sosyolojik ve psikolojik değerlerin başlıcaları aşağıda verilmiştir. Genel itibariyle, fiziksel aktivitelere katılım, sağlık açısından elde edilen faydaların sürekliliği ile yakından ilgilidir. Fiziksel faydalar arasında, zindeliğin ve kas direncinin artması ile şeker hastalığı veya kalp hastalığı riskinin azalması sayılabilir. Diğer bireyler ise, egzersizlerle birlikte daha az yorgunluk hissettiklerini ve uyku konusunda gelişme kaydettiklerini bildirmişlerdir. Fiziksel etkinliklere katılımın duygusal faydaları arasında ise, öz güvenin artması, stres ve kaygı yönetiminde ilerleme ile vücut imgesi de dahil, kişinin kendiyle ilgili bir sağlık kavramı geliştirmesi yer alır. Bilhassa erişkinlerde, spor ve kuvvetli rekreasyonel faaliyetlere katılımın ruh hali üzerinde belirli olumlu etkileri olduğu bulunmuştur (Bıyıklı, 2007).

1. Egzersizin ilk etapdaki yararı günlük yaşantı kondisyonunu arttırmasıdır. Kişi belirli bir program çerçevesinde fiziksel egzersiz yapmasının ardından, egzersiz öncesi ve sonrasındaki günlük işler karşısındaki dayanıklılığı egzersiz periyodunun sonundaki olumlu gelişme açıkça görülebilir (Akçakaya ve diğ., 2006).

2. Egzersizin ikinci yararı tıbbi olanıdır. Yani fiziksel sakatlık ve hastalıkların oluşumunu önlemek, geciktirmek ve tedavisinde kullanılmaktadır. Bu hastalıklardan en önemlisi; temel oluşum nedeni hareket azlığına dayanan koroner kalp hastalıkları, periferik damar rahatsızlıkları ve hipertansiyon gibi kardiovasküler hastalıklar grubudur. Tüm bunlara rağmen birçok yazar düzenli fiziksel egzersizin kalp krizini önlemede büyük rolü olduğuna inanırlar. Bu konu etraflıca 1967 yılında Uluslararası Fiziksel Aktivite ve Kalp-Damar Sağlığı Sempozyumu'nda incelendi (Akçakaya ve diğ., 2006).

Her geçen gün düzenli yapılan bedensel egzersizlerin, sağlık için önemi daha belirginleşmektedir. Egzersizler; kasların, kemiklerin, eklemlerin, kalp-damar sistemi ve fonksiyonlarının en uygun şekilde çalışmasını sağlamaktadır. Dayanıklılık sporları (Uzun mesafe koşuları, bisiklet, uzun mesafe yüzme vb.) yapanlarda kronik arter hastalığı hipertansiyon ve şeker hastalığı daha az görülür. İnsan bedeni özel yetenekleri olan mükemmel bir varlıktır. Merkezi sinir sistemi yaşam dinamizmini kontrol eder. Kalp, yaşam boyu düzenli olarak vücuda kan pompalar. Sürekli egzersizlerle solunum, sindirim, boşaltım ve iskelet kas sistemlerinin istenen düzeyde tutulması sağlanır. Uzun süre hareketsiz kalan insan bedeni hareket yeteneğini kaybeder ve bu sağlık problemleri doğurabilir. Egzersizde kronik damarlardan geçen kan miktarı damarların da genişlemesini sağlayarak kalbin her bölümüne daha fazla kan ulaşmasını sağlar. Düzenli aerobik antrenmanlar orta düzeydeki hipertansiyonda kan basıncını düşürür. Ancak, şiddetli hipertansiyonda etkisi azdır (Demir ve Filiz: 2004).

1.5.11. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Yararları

- İş verimliliğinin artmasına,
- Daha enerjik hissetmesine, tembellikten uzaklaşmaya,
- Sağlam , canlı hareketli, egzersiz yapmaya hevesli bir kişi haline gelmeye
- Öz saygının gelişmesine,
- Organizmayı beden ve ruhsal streslerin yıpratıcı etkisinden korumaya,
- Pozitif düşünmeye,
- Asabi ve hiperaktif yapıyı sakinleştirmeye,
- Kendine güvenin artmasına,
- İnsanlarla çabuk arkadaşlık kurma ve paylaşma, duygularını geliştirmeye yardımcı olur (Bıyıklı, 2007).
- Bayanlarda hamilelikten kaynaklanan (sırt ağrıları, vs) rahatsızlıklarında, Yaşlanmanın geciktirilmesinde, LDL lipoproteinlerin azalmasında,

- Diyabet hastalığının riskinde azalma, hastalık ise de kan şekerini kontrol altına almada faydalıdır (Zorba, 2000).

1.5.12. Kadın ve Egzersiz

Günümüzde çevresel ve toplumsal kültür yapılarının değişmesine paralel olarak kadınların da spora olan ilgisinde belirgin bir artış gözlenmektedir. Özellikle eski batı medeniyetlerinden günümüze kadar ulaşan bilgiler, Yunan–Roma devirlerinde yapılan olimpiyat oyunlarına kadınların yarışmacı olarak değil, seyirci olarak bile katılmasının yasak olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle son 15 yıl, spora yönelmenin bir patlama şekline dönüşmesine rağmen kadınların sporla ilgilenmesi toplumdan topluma değişim göstermekte, refah düzeyleri yüksek olan sanayileşmiş ülkelerde kadınların spora katılım oranı daha büyük olabilmektedir (Açıkada ve Ergen, 1990).

Düzenli sportif aktivite vücut kompozisyonu üzerinde etkilidir. Yapılan çalışmalar egzersizle vücut yağ oranını azaltılabileceğini göstermiştir. Kadınlar erkeklere göre daha yağlıdır. Hem kadında hem de erkekte vücudun %3-5'i kadar oranda hücre membrandlarının ve sinir sisteminin düzgün çalışması için yağ bulunur. Kadınlarda buna ek olarak %5–8 cinsiyete özel yağ vardır. Vücutlarındaki bu yağ fazlası nedeniyle kadınlar vücut imgelerini korumak amacıyla erkeklere oranla daha çok egzersize ihtiyaç duymaktadırlar (Elmacı ve diğ., 1993).

Ancak yağsız olmayı gerektiren sporları yapan katılımcılar arasında aşırı kilo kaygısının da sıklıkla olabileceğine dair çelişkili kanıtlar vardır. Başka çalışmalar, kilo ve vücutla ilgili kaygının sadece üst seviyede zayıflıkla nitelenen sporları icra eden sporcularla sınırlandırılmayabileceğini göstermektedir. Bu bölümde vücut imgesi, beslenme davranışları ve spora katılım arasındaki ilişkiyle ilgili mevcut kanıtlar değerlendireceğiz (Elmacı ve diğ., 1993).

Yeme bozukluğu, vücut imgesi ve fiziksel etkinlik arasındaki bağlantı, son on yılda gerçekleştirilen çeşitli araştırma çalışmalarının odak noktası olmuştur. Fiziksel etkinliklere katılmanın vücut imgesi ve sağlıklı yeme davranışları üzerinde koruyucu faydaları var mıdır? Çoğu yeme bozukluğu ve çevresel baskı, daha çok seçkin sporcuların karşı karşıya kaldığı bir konu mudur? Bu bölüm mevcut araştırmanın, fiziksel etkinliğe katılımın, kadınlarda sağlıklı bir vücut imgesini teşvik edip etmediğini

veya kadın sporcuları bozuk beslenme ve vücut imgesi davranışları riskine iten unsurun, spora daha yoğun şekilde ya da daha seçkin bir ilgiyle sarılmanın mı, bazı özel sporların mı neden olduğunu sorgulamaktadır (Elmacı ve diğ., 1993).

Yapılan bilimsel araştırmaların sonuçları çeşitli tipteki egzersizlerin kadın ve erkekteki etkilerinin önemli bir fark göstermediği şeklindedir. Egzersize karşı fizyolojik ve biyokimyasal cevaplarındaki oluşma mekanizmalarının her iki cinste de aynı olduğu bilinmektedir. Cinsler arası çıkan farklılıklar daha çok elde edilen derecelerle kendini göstermekte, erkek sporcuların performansı genellikle kadın sporculardan yüksek bulunmaktadır (Elmacı ve diğ., 1993).

1.5.13. Egzersiz Motivasyonu

Yaşın ilerlemesiyle birlikte ortaya çıkan fiziksel kapasite azalmasına neden olan en önemli faktör, modern insanın yaşam biçimidir. Modern yaşamın hareketsizliğine rağmen getirdiği rahat yaşam biçimi, sadece yaşamı sürdürmek için yapılan sınırlı aktiviteler sonucu fiziksel kapasitenin azalmasına neden olur (Elmacı ve diğ., 1993).

Egzersizde motivasyon, egzersize güdülenme olarak adlandırılabilir. Güdülenmenin ilk şartı güdülenmenin yapılacağı konuda bilgi sahibi olmaktır. Bireylerin kendinde eksik gördükleri veya ihtiyaç duydukları olgulara yönelmeleridir. Egzersize güdülenme ise egzersizin faydalarını farkına varmakla oluşur (Elmacı ve diğ., 1993).

Gelişmiş ülkelerde 16 yaş üzerindekiilerin üçte biri sağlıklı ve mutlu yaşamak, fiziksel seviyeyi en üst seviyeye çıkarmak, aynı zamanda fiziksel yapıyı güçlü kılmak, ince ve narin görünmek gibi egzersiz motivasyonları sebeplerinden, düzenli egzersiz yapma gereğine inanmaktadır (Elmacı ve diğ., 1993).

Kadınları kilo vermeye motive eden unsurlardan biri de; toplumun, şişman insanlar için negatif bir bakış açısına sahip olmasıdır. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki, ince yapılı kabul edilen kişiler, kilolu olanlara göre daha kontrollü ve daha akıllıdırlar (Elmacı ve diğ., 1993).

1.6. Rekreasyon Hakkında Genel Bilgiler

İnsanlar, 1600'lü yıllarda Hollandalı matematikçi Huygens'in pandüllü (sarkaçlı) saati icadından iki yüzyıl sonra, saati kollarına takmaya başladıkları bu tarih, Batı'da

sanayileşmenin başladığı döneme denk düşmektedir. Kola takılmaya başlayan saatle birlikte “*zaman kavramı*”, insanlar için başka bir anlam ve boyut kazanmış, önceki dönemlerin bir ömre yayılan geniş zaman anlayışı bu aşamada, yerini günleri bölen ve dilimleyen yeni bir zaman anlayışına bırakmıştır. Çalışmaya ayrılan zamanla, dinlenmeye ayrılan zamanın karşılıkları, hem saat olarak hem de takvim olarak bu dönemde ortaya çıkmıştır. Sanayileşme bir anlamda toplumun özünde var olan zaman olgusunun su yüzüne çıkmasında adeta bir vasıta olmuştur (Güngörmüş, 2007).

Zaman, farklı toplumlarda farklı algılanabilmektedir. Örneğin Ezzell; Brezilya’da buluşmaya bir saat geç kalınması halinde çok sorun olmayacağını, ama New York’ta birini beş ya da on dakika bekletmek için, esaslı bir açıklama yapılması gerektiğini ifade etmiştir. Birçok kültürde zaman esnektir, bazılarındaysa gerginlik yapar. Doğrusu, belli bir kültürün insanların zamanı nasıl algılayıp kullandıkları, hem toplumlarının önceliklerini hem de kendi dünya görüşlerini yansıtmaktadır (Güngörmüş, 2007).

İslam dininin de zaman konusunda görüşü nettir. Şöyle ki: Hz. Muhammed (S.A.V.) bir gün; “İnsan hayatında beş önemli husus vardır, onları kaybetmeden değerini biliniz. Birincisi gençliktir, ikincisi sağlıktır, üçüncüsü varlık ve dördüncüsü *zamandır*: Zamanını boşa geçirenler onu geri getiremezler. Su akarken testimizi dolduralım, zamanımızı en iyi şekilde kullanalım. Beşincisi hayattır: Ölüm kapımızı gelip çalmadan hayatın değerini bilelim” buyurmuştur. Ölçülebilen süre, uzaysal boyutları olmayan süremdir (Güngörmüş, 2007).

Augustinus, 5. yüzyılda zamanın, düşünce ve eylemlerin düzenlenişi açısından en alışılmış, ama tanımlanması en zor kavram olduğunu vurgulamıştır. Yalın bir biçimde tanımlanamayan bu kavram, birbirinden çok farklı biçimlerde ele alınarak ifade edilmiştir ve üzerinde fikir birliğine ulaşılmış tek bir zaman tanımının olduğunu söylemek güçtür. Aslında zaman, çoğu kez insanların eşit olarak sahip olduğu bir değer olarak görülmektedir. Homojen bir yapıya sahip bir gruba dahi; yeterince zamanınız var mı? şeklinde bir soru yöneltildiğinde çoğunlukla yeterince zamanı olmadıklarını belirteceklerdir. Nitekim ABD’ de yöneticiler üzerinde yapılan bir araştırmada, yöneticilerin sadece %1’i yeterli zamanı olduğunu, her on kişiden biri %10; dördü %25; beşi %50 oranında yeterli zamanı olmadığı ve işlerini yapmak için bu düzeylerde zamana ihtiyaçları olduklarını belirtmişlerdir. Genel olarak burada yöneticiler aynı

zamana sahiptirler. Ama zaman ihtiyaçları farklı çıkmaktadır. Bu durumda sorun, zamanın kendisinden çok kişinin kendisindedir denilebilir. Yani esas önemli olan, insanın ne kadar zamana sahip olmasından çok, sahip olunan zamanı iyi değerlendirerek neler yapılması gerektiğindedir (pzli, 2006).

1.6.1. Zaman Kavramı

Yapılan araştırmalara göre zaman tanımıyla ilgili birçok yorum yapılmıştır. Yapılan tanımlara şöyle bir göz atalım. Günlük hayatta karşılaşılan ve peş peşe gelişen bütün olaylar "zaman" denilen soyut bir kavramı düşünmeye zorlamaktadır. Çünkü çok değerli olan bu kavram içinde, olaylar sıralanır, yaşanır, değerlendirilir. Zaman kavramı dışında meydana gelen hiçbir olay ve olgu olamaz. Zaman, hayattır ve zamanı boşa geçirmek, hayatı boşa geçirmek anlamını taşımaktadır (Mutlu, 2008).

Alaylı oğlu ve Oğuzhan zamanı, olayların birbirini izlemesine bakarak zihinde yaratılan ve yine olayların içinde sürüp gideceği düşünülen, başı sonu belli olmayan soyut kavram olarak ifade etmişlerdir (Mutlu, 2008).

Türk Dil Kurumu Szliğ i se zamanı, olayların ardışıklığını görerek aklımızda yarattığımız ve olayların bundan sonra da içinde olup gideceklerini düşündüğümüz, başı ve sonu olmayan soyut kavram olarak açıklamaktadır (Mutlu, 2008).

İnsanın yaşam mücadelesinde zamanı kullanma biçimi önemlidir. Addigton'a göre, zamanın insanların sonsuzluk ls olduğunu ve şimdiye kadar zamanla ilgili doğal kabul edilen her şeyin, insan düşüncesinin ürünü olduğunu ve göreceli olduğunu belirtir. Zaman, bir nesnenin uzaydaki bir noktadan başka bir noktaya geçtiği aralıktır. Zaman ve uzay kavramları birbiri için gereklidir ve birbirlerinin göreceli değerine bağlı olan kavramlardır (Mutlu, 2008).

Canan'a göre zaman insanın varoluşundan bu yana büyük önem taşımıştır. İnsanın gelişmesinde ve hangi alanda olursa olsun mesleki başarisında zaman anlayışının payı büyüktür. Bu, fertler kadar toplumlar için de böyle gelişmiştir. İş hayatını, sosyal ilişkilerini, eğlence ve dinlenme alışkanlıklarını bu anlayış içerisinde tanzim eden toplumlar, diğerlerine nazaran daha fazla gelişmişlerdir. Bunun içinde zamanı etkin verimli bir biçimde kullanmalıyız (Mutlu, 2008).

Zaman, insanların sonsuzluk ölçüsüdür. Şimdiye kadar zamanla ilgili doğal olarak kabul ettiğimiz her şey, insan düşüncesinin ürünüdür ve görecelidir. Bilinçaltında düşündüğümüz gibi bir zaman kavramı yoktur. Hayatımızı yönetmesine izin verdiğimiz zaman programları, kendi düşüncemizin ürünüdür (Mutlu, 2008).

Var olmakla ilgili zaman kavramı; insanın daha çok temel fizyolojik ihtiyaçlarını ve hayatını devam ettirmek için gerekli olan eylemleri yapmak için harcadığı zaman olarak da tarif edilebilir. Geçimle ilgili zaman ise; çalışma ve ekonomik giderlerin karşılanması amacıyla harcanan zamandır. Bu iki kavram günümüz insanların hemen hepsi için zorunludur. Fakat gelişen dünya şartlarında insanlar, ağır çalışma şartlarında kendilerine özel bir zaman dilimine de ihtiyaç duymaktadır. Bu ihtiyaç, insanlara boş zaman kavramını hatırlatmıştır (Mutlu, 2008).

Gökmen ve diğerleri ise zamanı şöyle gruplandırmışlardır:

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

Zaman kavramının çok zengin manalar içermesi, bu kavramın tek bir tanımının olmamasına neden olarak gösterilebilir. Yapılan tanımlar incelendiğinde; Doğan zamanı, “Meydana gelen olayları sıralamaya yarayan başsız ve sonsuz mücerret kavram.” olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde Eryalçın da, “Daha önce olan ve bundan sonra olacak olayların birbiri ardına düşüncemizde yarattığı, başı ve sonu bilinmeyen soyut kavram.” olarak nitelendirmiş, Demir ve Acar ise zamanı kısaca, “Hareket ve oluşu çevreleyen, varoluşun içinde cereyan ettiği kozmik süreç.” olarak tanımlamıştır. Bazı araştırmacılar ise, zaman kavramını uzayla ilişkilendirerek tanımlamaktadırlar. Örneğin, Addington, “Bir nesnenin, uzaydaki bir noktadan başka bir noktaya geçtiği

aralık.” olarak ifade etmiştir. Benzer bir yaklaşımla Hançerlioğlu da, “Tüm var olanları içinde bulunduran sınırsız yeri dile getiren uzay kavramıyla sıkıca bağımlı olarak özdeğin var olma biçimlerinden başlıcası.” olarak nitelendirmiştir (Güngörmüş, 2007).

Serbest zaman en basit tanımıyla, “Yaşamın pratik ihtiyaçlarını yerine getirdikten sonra kalan zaman dilimi” olarak tanımlanmaktadır. Serbest zaman etkinliklerinin niteliğini açıklayan Uluslararası Serbest Zamanları İnceleme Grubu ise serbest zaman etkinliğini, “Kişinin mesleki, ailevi ve toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra kalan zaman diliminde özgür iradesiyle girişebileceği dinlenme, eğlenme, bilgi veya becerilerini geliştirme, toplum yaşamına gönüllü olarak katılma gibi bir dizi uğraşlar.” olarak tanımlamaktadır. Rekreasyon; bireysel, psikolojik ve sosyal faydalar sağlamak amacıyla, iş ve çalışma zamanlarının dışında kalan serbest zamanlarda gönüllü olarak katıldığımız etkinliklerdir. Bu etkinlikler; performans sporu ve fiziksel egzersizin yanı sıra, sanat ve kültürel faaliyetler gibi çok çeşitli şekillerde de olabilir (Müftüler, 2009:3).

Felsefi görüş açısına göre zaman, “Oluş, geçiş, değişme ve süreklilik biçimi; dönüşü olmayan doğrultuda birbiri ardından gitme.” anlamını taşımaktadır. Zaman, sürüp giden bir doğru olarak düşünülebilir; geriye doğru sonsuza değin uzanır (geçmiş), aynı zamanda ileriye doğru (geleceğe) akıp gider. Nesnel (objektif) zaman: Ölçülebilen zaman; ama kendi içinde değil, cisimlerin devinimiyle ölçülebilir (Güngörmüş, 2007:7).

Buna karşın öznel zaman ise zaman bilincine dayanır, yaşantılara bağlıdır; nesnel olarak ölçülemez; duruma göre, yaşanan zaman kısa ya da uzun görünebilir. Bu bağlamda zaman kavramı Cevizci tarafından, “Şimdinin geçmiş olmasına yol açan (ve genellikle süre olduğu düşünülen) kesintisiz değişme, hareket; geçmiş. Şimdi ve gelecek gibi zaman dilimlerinin kendisinin parçaları olduğu sürekli bütün. Parçaları önce ve sonra, başlangıç ve son gibi ilişki bildiren terimlerle ifade edilen ve değişmeden ayrılmaz olan bütün” olarak tanımlanmıştır (Güngörmüş, 2007).

Yukarıda da ifade edildiği gibi, zaman; bir eylemin geçtiği süredir. Bir an için evrende hareket halinde olan her şeyin durduğu varsayıldığında, böylesi statik bir ortamda zaman olgusundan söz edilememektedir. Geri döndürülmesi ve yerinin doldurulması imkânsız olduğu için, zamanı hem dolu dolu hem de doya doya yaşamak amaçlanmalıdır. Çünkü yaşanan her dakika bir servettir. Başka bir deyişle, “Zamandan

zaman tasarruf edilmelidir.” Çünkü zamanın çoğu başkaları tarafından değil, bireyin kendisi tarafından boşa harcanmaktadır (Güngörmüş, 2007).

Hangi çağda, nerede yaşanırsa yaşansın, bütün insanların zamanlarını kullanım biçimleri, yaşamları nelere sıkı sıkıya bağlıysa o yöne dönüktür. Zamana egemen olmak, kendine egemen olmak demektir. Daima her anı iyi biçimde değerlendirerek yaşamak gerekmektedir. Zamanı yenilemek mümkün olmadığından, bütün kaynakların en değerli olanıdır Zaman kavramının tek bir tanımının olmaması ya da çok farklı tanımlarının olmasındaki temel nedenlerden biri de; zaman kavramının bünyesinde birçok özelliği taşıyor olmasıdır. Bu açıdan bakıldığında, zamanı özellikleri şöyle sıralanabilir:

- Diğer kaynaklar gibi kullanılır, ondan yararlanır,
- Ender bulunan bir kaynaktır ve telafisi mümkün olmadığı için çok kıymetlidir,
- Herkes, her gün eşit zamana sahiptir,
- Harcanan zamanın yerine yenisi konmaz, geriye döndürülemez,
- Satın alınmaz, para gibi biriktirilmez, hammadde gibi depolanıp istendiğinde kullanılamaz, üretilemez,
- Çoğaltılamaz, uzatılamaz, durdurulup istendiğinde yeniden başlatılamaz,
- Kaybedilen bir an yeniden kazanılamaz, kullanılsa da tükenmeye devam eder, akan zaman geri çevrilemez,
- Ödünç alınamaz, kiralanamaz,
- Henüz yerini alabilecek bir mal bulunamamıştır yani eşsiz bir kaynaktır.

Zamanı iyi kullanamama, bireyleri olumsuz yönde etkilemektedir. Smith, zamanını kullanamayan bireyin, yaşam dengesinin bozulduğunu, asıl yapması gereken işlere daha az zaman ayırdığını ifade etmekte ve bireylerin zamana yaklaşımının ve kullanma biçiminin, başarının ya da başarısızlığın arasındaki ibreyi belirleyeceğini, sağlıklı ya da gergin, depresif olmaya sebebiyet vereceğini vurgulamaktadır. Aslında zaman azlığından şikâyet edenlerin, önemli bir çoğunluğu zamanlarını nasıl kullanacaklarını bilmeyenlerdir (Güngörmüş, 2007).

Zamanı kontrol edememenin hayatı kontrol edememekle eş anlamlı olduğu söylenilebilir. Bir başka ifadeyle; zamanı boşa geçirmek, hayatı boşa geçirmek anlamını taşımaktadır (Güngörmüş, 2007).

Zamanı verimli kullanamayan bireyler, Rastegary ve Landy'nin, "Bireyin zorunluluklarına yetemeyecek derecede az olan zamanla karşılaşması" şeklinde ifade ettikleri zaman baskısıyla karşı karşıya kalmaktadırlar (Güngörmüş, 2007).

Adair, bireylerin daha fazla nasıl zaman kazanacaklarını ve kazanılan bu zamanı nasıl akıllıca kullanabileceklerini öğrenmekten daha önemli bir şeyin olmadığı görüşünü savunmakta ve zaman kazanmak için ise şunları yapmanın gerektiğini ifade etmektedirler:

- Yalnız kendinize ait yeni bir zaman kavramı geliştirmek,
- Geleceği düşünmek, amaçlar belirlemek ve planlar yapmak,
- Şu anda zamanınızı nerede, nasıl ve neden geçirdiğinizi incelemek,
- Yoğun zaman baskısını azaltmak,
- Zaman harcatarak işlerden kendinizi kurtarmak,
- Seçme yaparak zaman kazanmayı öğrenmek,
- Daha iyi sonuçlara ulaşmak için zamanınızı yeniden düzenlemek,
- Toplantılarda, okurken, iletişim kurarken, yolculuk yaparken, telefon konuşmalarında ve randevu ayarlarken zaman kazanma yöntemini öğrenmek,
- Yaratıcı düşünce için daha çok zaman harcamak,
- Dinlenip hayatın tadını çıkarmak için zaman bulmak,
- Zamanınızı bir düşman değil, bir iş ortağı yapmak.

Sosyal ilişkiler, kişisel ve kültürel özelliklerden kaynaklanan ve zaman kayıplarına yol açan veya zamanı kötü kullanmamıza sebep olan birtakım faktörlerde vardır. Bu faktörler şöyle sıralanabilir:

- Plansız çalışma alışkanlığı,

- Yapılacak işleri acilden acil olmayana göre bir sıraya koymama,
- Telefon konuşmaları ve ziyaretçilere ayrılan zamanı denetleyememe,
- Çabuk sinirlenme, işe zor konsantre olma,
- Başkalarının işlerine zaman ayırma,
- İş ve seyahat programını iyi düzenleyememe,
- Henüz gün bitmedi, akşama çok var düşüncesi,
- Etkili ve çözüme yönelik kararlar alınmaması,
- İş başında iş dışındaki konulardan konuşulması,
- Güne moralsiz ve yorgun başlanması,
- Kişinin yaptığı işten tatmin olmaması,
- Özel kişiler ve onlara gösterilen ilgiler.

Bireylerin sahip olduğu zamanı etkin ve verimli kullanabilmelerinin temel yollarından birisi, zamanın kullanım biçimlerine göre sınıflandırılmasıdır (Güngörmüş, 2007).

Gökmen ve arkadaşları zamanı şu şekilde sınıflarken;

- Temel gereksinimlerin giderilmesine ayrılan zaman (uyku, temizlik, giyinme, yemek pişirme ve yeme vb.),
- Çalışma ve buna bağlı etkinlikler ve görevler için ayrılan zaman (iş, yolculuk, ödev, öğrenim için geçen süre vb.),
- Rekreasyona ayrılan zaman (eğlence, spor, dinlenme),
- Diğer etkinliklere ayrılan zaman.

Tezcan şu şekilde de sınıflar;

- Var olma zamanı: biyolojik ihtiyaçlar (uyuma, yeme ve kişisel bakım),
- Zorunlu olarak yapılan işler için harcanan zaman: bireyin çalışarak ekonomik kazanç elde etmek için yaptığı iş,

- Boş zaman: geriye kalan zaman,
- Var olmakla ilgili zaman (biyolojik olarak canlı kalmak),
- Geçimle ilgili zaman,
- Boş zaman olarak ele alırken, İslam dini ise zamanı,
- İbadet,
- Rızkın kazanılması (çalışma),
- Bireyin hayatını kontrol etmesi (mura:kabe) ve tefekkür.

Özetle, en değerli varlığımız olan zaman; bizim için her şeye değer ve bilgece kullanılmalıdır. Zamanın iyi kullanımı özellikle günümüz insanı için kaçınılmaz bir gerekliliktir. Zamanın iyi kullanılması hayatımızda bir denge sağlamamıza veya dengesizliğin nereden kaynaklandığını belirlememize yardımcı olur (Güngörmüş, 2007).

Zamanı kullanmanın bilincinde olmak, çalışma biçimini sürekli geliştirmenin anahtarıdır. Böylece; zamanı iyi kullanan bir insan, yaşam kalitesini yükseltir ve diğer kaynaklar gibi kendisi ve amaçları için zamanı etkili bir biçimde değerlendirir veya harcar (Güngörmüş, 2007).

1.6.2. Zaman Kavramı

Zaman kavramının tanımlanması oldukça güçtür. Bunun nedeni kavramın çok soyut bir yapı içermesi ve herkesin kendisine göre subjektif bir değerlendirme yapmasıdır (Alparslan ve diğ., 2003-2004).

Zaman, Olayların birbirini izlemesine bakarak zihinde yaratılan ve yine olayların içinde sürüp gideceği düşünülen, başı sonu belli olmayan soyut kavramdır (Alparslan ve diğ., 2003-2004).

Mackenzie ise zamanı; “Son derece değerli eşsiz bir kaynak ama para gibi toplanamaz, hammadde gibi depolanamaz, isteyerek ya da istemeyerek harcamak zorundadır. Çünkü zaman tekrar ele geçmeyen bir soyut kavramdır.” diye ifade etmiştir. “Zaman, onu ölçen gözlemci bazlı, kişisel bir olgudur” (Alparslan ve diğ., 2003-2004).

Türk Dil Kurumu'nun Türkçe Sözlüğü'nde zaman kavramı şöyle tanımlanmaktadır: “Zaman, bir eylemin içinde geçtiği, geçeceği ya da geçmekte olduğu süredir” (Alparslan ve diğ., 2003-2004).

Yine Türk Dil Kurumu zamanı; “Olayların ardışıklığını görerek aklımızda yarattığımız ve olayların bundan sonra da içinde olup gideceklerini düşündüğümüz, başı ve sonu olmayan soyut kavram” olarak tanımlamıştır (Alparslan ve diğ., 2003-2004).

Tezcan'a göre zaman; “İnsan yaşamının yerine göre uzun ya da kısa süreli, yinelenmesi olanaksız, başlangıcı ve sonu belli, saatle ölçülebilen bir bölümdür.” (Alparslan ve diğ., 2003-2004).

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşılacağı gibi zaman kavramı, soyut bir kavram olarak ifade edilmektedir. Zaman kavramının soyut bir özellik taşıması, yapılan tanımları da farklı kılmaktadır (Alparslan ve diğ., 2003-2004).

Zaman kavramını; gözle göremediğimiz, elle tutamadığımız fakat gelip geçtiğinin farkında olduğumuz ve bu süreci yıl, ay, gün, saat, dakika, saniye olarak sınırladığımız, başlangıcı ve sonu belli olmayan süreç olarak ifade edebiliriz (Alparslan ve diğ., 2003-2004).

Günümüz çağdaş insanının çok fazla bağlandığını gördüğümüz zaman kavramının, hiçbir yazar ya da bilim adamı kesin bir tanımını yapamamıştır. Türk Dil Kurumu zamanı: “Olayların ardışıklığını görerek aklımızda yarattığımız ve olayların bundan sonra da içinde olup gideceklerini düşündüğümüz, başı ve sonu olmayan soyut kavram” şeklinde tanımlar (Gökalp, 2007).

Addington; zamanın, insanların sonsuzluk ölçüsü olduğunu ve şimdiye kadar zamanla ilgili doğal kabul edilen her şeyin, insan düşüncesinin ürünü ve göreceli olduğunu belirtir (Gökalp, 2007).

R.A. Mackenzie “Zaman Tuzağı” adlı çalışmasında zamanı; “Aslında ne kadar vaktimiz olduğu değil, sahip olduğumuz süre içerisinde neler yaptığımızdır.” diye ifade eder. Diğer bir tanıma göre; “Zaman hayattır ve zamanı boşa geçirmek hayatı boşa geçirmek demektir.” ve zaman standart bir kavram olduğundan herkesin eşit oranda sahip olduğu tek kaynaktır (Gökalp, 2007).

Baltaş'a göre zaman; tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan, kiralanamayan, satın alınamayan, çoğaltılamayan, para gibi toplanamayan, hammadde gibi depolanamayan, sadece kullanılan ve kaybedilen bir olgu olduğu için, iyi planlanması ve kullanılması zorunludur (Gökalp, 2007).

Addington zaman kavramında, insanların sonsuzluk ölçüsü olduğunu ve zamanla ilgili doğal kabul edilen her şeyin insan düşüncesinin ürünü olduğunu ifade ederken, aslında felsefi bir yaklaşım sergilemektedir (Gökalp, 2007).

Bu düşünce yapısı Türk Tasavvuf Felsefesinde de görülmektedir. Tasavvufun zirve şahsiyetlerinden İmam-ı Gazali'nin zaman tarifi, "Dün, bugün ve yarın" üzerine kuruludur. O'na göre "Dünya, üç günlüktür." Dünün geçtiği, yarına erişmenin şüpheli olduğu; o halde yaşanan bu günün ganimet bilinip iyi değerlendirilmesi gerektiği, ifade edilmektedir. Hangi düşünce yapısına ve millete mensup olunursa olunsun; zamanın doğru algılanıp, iyi planlanıp, verimli değerlendirilmesi ortak kanaattir (Gökalp, 2007).

Literatürde zaman, algılanma durumlarına göre sınıflara ayrılmıştır. Buna göre zaman çeşitleri şunlardır (Gökalp, 2007).

1.6.2.1. Gerçek (Objektif) Zaman

Saatin gösterdiği zamandır. İzlenebilir, bazı değişimlerle ölçülebilir. Yıldızların hareketi, dünyanın dönmesi gibi düzenli olarak izlenen bazı fiziksel olaylar veya bir saatin çalışması gibi, suni olarak yapılan bazı düzenli hareketler esas alınır (Gökalp, 2007).

1.6.2.2. Psikolojik (Subjektif) Zaman

Hissedilen zamandır. Saatin neyi gösterdiğine bakılmaksızın bir olayda geçen süreyi kısa veya uzun hisseder ve buna göre kısa veya uzun süre diye karar veririz. Saat zamanı çok kesin birimlerle ölçülürken, subjektif zamanın anlaşılması güçtür (Gökalp, 2007).

1.6.3. Biyolojik Zaman

Yaşayan tüm varlıkların kurulu bir biyolojik saate sahip olduğu görülür. Biyolojik saat, alışkanlıklara göre kurulur. Çoğu zaman uyanmak için kurduğumuz saatin alarmı çalmadan az önce uyanırız. Bir biyolojik saat, bize kalkma zamanının geldiğini söylemiştir. Biz kademe kademe uyuma ve uyanma saatlerini değiştirirsek, biyolojik saat de kendisini yeni programa göre ayarlayacaktır (Gökalp, 2007).

1.6.4. Yönetmel zaman

Birden çok insanı bir araya getirebilecek nitelikteki bir amaç belirlemesi ile, bu amaca ulaşmak için yerine getirilen planlama, örgütleme, yürütme, koordinasyon, denetim ve yönetici eğitimi faaliyetlerinin gerektirdiği “İş gören ve makine zamanı” toplamıdır. Nitekim çeşitli araştırmalarda, üzerinde en fazla durulan ve idaresinde en fazla güçlkle karşılaşılan kaynağın zaman olduğu ortaya çıkmıştır (Gökalp, 2007).

Zamanı; yemek, uyumak gibi fizyolojik ihtiyaçları karşılamayla, çalışmayla, oyun, eğlence ve spor gibi etkinliklerle tüketiriz. Zamanın sınıflandırılmasında faaliyet çeşitlerinin yanında, süreler de dikkate alınarak sınıflandırma yapılabilir. Günümüzde çok da geçerli olmayan klasik anlayışa göre 24 saatlik bir günün 8 saati çalışma, 8 saati uyku, 8 saati de dinlenmeye ayrılmıştır. Bilim adamlarına göre zamanı iyi ve etkili kullanabilme, hem fertlerin hem de toplumların gelişmişlik düzeyinin bir göstergesidir. Hatta zamanın doğru kullanımının, ülkeler arasındaki en önemli gelişmişlik farklarından biri olduğu görüşü de yaygındır (Gökalp, 2007).

Megyeri zamanı şöyle sınıflandırmıştır:

Temel ihtiyaçlar için ayrılan zaman: Uyku, yemek, temizlik, vb.

Çalışma ve buna bağlı etkinlikler ve görevler için ayrılan zaman: İş, yolculuk, ödev ve öğrenimle geçen zaman (Gökalp, 2007).

Boş zaman etkinlikleri için ayrılan zaman: Spor, eğlence, dinlenme vb.

Diğer etkinlikler için ayrılan zaman: İşe bağımlı zaman, çalışma saati dışında kalan, ancak çalışma için hazırlık ve işe gidiş-geliş sürelerini içeren zaman ve uğraşılan işle veya ikinci işle ilgili normal mesai dışı yapılması gereken mesleki faaliyetleri içine alan

zaman; çalışma zamanı olarak düşünülmüştür. Çalışma dışındaki serbest zaman ise, yemek, uyku, vücut bakımı gibi var oluşla ilgili zaman ile dinlenme ve rekreasyonun da içerisinde olduğu zamanı kapsamaktadır (Gökalp, 2007).

Bazı sosyologlar ise, işe gidip gelirken kullanılan zamanı serbest zaman olarak nitelendirmektedirler. Çünkü, örneğin Paris'de metroyla veya banliyö trenleri ile işe gidip gelen çalışanlar seyahatleri boyunca, gazete, kitap okumakta, sohbet edip, kağıt oynamakta ve bulmaca çözmektedir. Bu durumda, yolda geçen bu süre serbest zaman niteliği kazanmaktadır (Gökalp, 2007).

- De Garzia da zamanın kullanım bölümlerini;
- Çalışma zamanı,
- Çalışmaya bağlı etkinliklere ayrılan zaman,
- Yaşamı sürdürmeye yönelik etkinlikler için ayrılan zaman,
- Serbest zaman olarak sınıflandırmıştır.

1.6.5. Çalışma (İş) Zamanı

İşe bağımlı zaman, çalışma saati dışında kalan, ancak çalışma için hazırlık ve işe giriş-geliş sürelerini içeren zaman, uğraşılan işle veya ikinci işle ilgili normal mesai dışı yapılması gereken mesleki uğraşlar (Gökalp, 2007).

1.6.6. Çalışma Dışı Zaman

- Var oluşla ilgili zaman (Existence) : Yemek, uyku, vücut bakımı.
- Boş Zaman (Leisure Time): Dinlenme, Rekreasyon olarak tasnif edilmekte (Gökalp, 2007).

1.6.7. Serbest zaman tarihçesi

Serbest zaman kavramı İngilizce “leisure” kelimesinden türetilmiştir. İzin verilmek ve özgür olmak anlamlarını taşıyan Latince “licere” kelimesinden gelmektedir. Serbest zaman anlamına gelen Fransızca “lousir” kelimesi ise Latince “licere” kelimesinden

türetilmiştir. Zorunlu olmayan özgür seçim anlamına gelen bu kelimeler birbiriyle yakından ilişkilidir (Cerit, 2008).

Serbest zamanı, uyumak, yemek yemek, vücut temizliği yapmak, okula gidip gelmek, ders veya bilinçli çalışmak dışında kalan vakit veya kişinin üretime yönelmiş faaliyetleri sırasında veya onu takiben girişmekte olduğu üretim dışında harcayabileceği süre olarak tanımlamıştır. Serbest zaman, kişinin çalışma dışı yaşam zorunluluklarından ve günlük işlerinden arta kalan zaman sürecidir (Cerit, 2008).

Serbest zaman, bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklarından veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı zamandır. Genellikle çalışma dışında kalan zaman dilimidir (Cerit, 2008).

Zamanın kendisi ve kullanım bölümleri ile ilgili kavramlarda bunların zaman zaman iş dahil birbirleriyle kesiştiği, çakıştığı ve özellikle yaratıcı yanı ağır basan ileri uzmanlaşmaya yönelik mesleki faaliyetlerdeki tanımlamaların zorlaştığı görülür. Serbest zamanlarda gereğinden fazla zevk almak ve dinlenmek amacıyla harcanan zaman “leisure” dilimine kayabilmektedir. Her alan esnektir ve çeşitli durumlara göre azaltılıp çoğaltılabilmektedir. Serbest zaman, olumlu bireysel doyum için sınırlamalar veya zamana bağlılık olmaksızın istediğinizi yapabilme özgürlüğüdür. Serbest zaman, işten arta kalan, özgürce, istediğimiz aktivite ile değerlendirebileceğimiz zaman olarak ifade edilebilir (Cerit, 2008).

Serbest zaman, sadece günümüzün araştırma konusu olmamış çok eski çağlarda bile farklı formlarda insanların sosyalleşme süreci içerisinde yerini almıştır. Serbest zaman işin bir fonksiyonudur ve işin özünde vardır. Serbest zaman ve iş kavramlarını ve aralarındaki ilişkiyi daha iyi anlayabilmek için tarih boyunca, bugünkü formlarına gelinceye kadar irdelemek gerekir (Cerit, 2008).

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. Serbest zaman, sadece günümüzde değil, çok eski çağlarda bile farklı formlarda insanların sosyalleşme süreci içerisinde yerini almıştır. Serbest zaman, işin bir fonksiyonudur ve işin özünde vardır.

Serbest zaman ve iş kavramlarını ve aralarındaki ilişkiyi daha iyi anlayabilmek için tarih boyunca, bugünkü formlarına gelinceye kadar irdelemek gerekir (Cerit, 2008).

Serbest zaman antik Yunan toplumunda, gerçek, iyilik, güzellik ve bilgi gibi erdemlerin tasarımı olarak tanımlanmış ve “skhole” sözcüğü ile ifade edilmişti -Skhole, basit olarak hiçbir şey yapmadan değil daha çok ruhun huzur içinde yaratıcı düşünce ortamına dalmasıdır-. Serbest zaman, kişinin belli bir zamana sahip olmasını gerektirdiğinden işin buyruğu altına girmemek temel koşuldu. Serbest zaman zengin sınıfa hitap etmekte idi ve zengin sınıfın bireylerini günlük işlerden uzaklaştırarak özgür olmalarını, daha entelektüel ve daha estetik olan bir faaliyet içinde bulunmalarını sağlamayı amaçlamaktaydı. Bunu toplumun tüm tabakalarına yaymak mümkün değildi ve sadece elit tabaka ruhaniyetin bu yüksek derecesine ulaşırken, toplumun büyük kesimini oluşturan halk tabakası çalışmak zorunda idi (Cerit, 2008).

Romalılar ise Yunanlıların bu anlayışlarından uzaklaşmışlardı. Serbest zamanı, işe daha verimli olarak dönmek amacıyla dinlenme, yaratma ve iyileşme için gerekli olan zaman olarak kabul etmişler ve “otium” sözcüğünü kullanmışlardı. Yunanlıların aksine Romalılarda serbest zaman bir yaşam biçimi veya sosyal statü olarak değil sadece üretken çalışmadan sonra arta kalan zaman olarak algılanmıştır. Yunan ideali tersine çevrilmiş ve serbest zaman işi destekleyen bir amaç olmuştur. Bu dönemde serbest zaman formları iktidar(yönetim) sınıfında bulunanların eğlence amacıyla sağladığı spor ve oyunlarla daha da artmıştır. Serbest zamanın işin bir tamamlayıcısı olarak kabul edildiği bu bakış açısı günümüze kadar taşınmıştır (Cerit, 2008).

Orta Çağ döneminde serbest zaman dinlenme ve yaratmadan daha çok yüksek sosyal sınıflar arasında sosyal bir gösterişe dönüşmüştür. Yunan felsefesinin aksine serbest zaman işten uzaklaşma olarak değil, hangi aktivite içinde bulunulacağını seçme özgürlüğü olarak ele alınmıştır. Orta çağın sonlarında, serbest zaman gösteriş, lüks, zevk ve israf haline dönüşmüştür. Serbest zaman kullanımı köle gibi çalışmaya karşı bir asalet göstergesi olmuştur. Serbest zamanın bu şekilde algılanılması güç, prestij ve zenginliğin suni kaynağı olarak günümüz toplumuna kadar gelmiştir (Cerit, 2008).

Serbest zaman aktivitelerine katılımı etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlayan çalışmalar 1980’lerin ortasında başlamıştır. Daha öncede belirtildiği üzere bu çalışmalar iki grupta toplanmıştır. Bunlar; katılımı artıran ve azaltan faktörleri belirlemeye çalışan

çalışmalar olarak ayrılabilir. Bu çalışmalar hangi kısıtlayıcıların serbest zaman aktiviteleri üzerinde etkili olduğunu açıklamak için metodolojik ve kavramsal yaklaşımlar getirmişlerdir. Bunlar;

- Bireylerin psikolojik durumunu ve tavrını içeren içsel kısıtlayıcılar,
- Birbirlerinden farklı karakteristik özelliklerinin çatışmasından kaynaklanan kişilerarası kısıtlayıcılar,
- Kişilerin serbest zamanlarını değerlendirme şekli ile ilgili taleplerle rekreasyonel faaliyetlerin ve alanların uyumsuzluğu sonucu oluşan yapısal kısıtlayıcılardır (Cerit, 2008).

18'nci yüzyıl sonlarına doğru oluşan Sanayi Devrimi döneminde çalışmaya büyük önem verilmiş ve refah elde edilebileceği düşüncesiyle haftada 70 saatin üzerinde çalışmaya zaman ayrılmıştır. İşçilerin insan onuruyla bağdaşmayacak çalışma hayatı ile çok küçük yaştaki çocukların çok zor koşullar altında ve günde 12 saat çalışma hayatı, ise bu döneme rastlamaktadır (Cerit, 2008).

1924 yılında Uluslar arası İşçi Örgütü, işçinin serbest zamanı konusunda ilk konferansı düzenledi. 18 ülkeden 300 delege konferansa katıldı. Bu konferansa iş zamanının giderek azaldığı ve serbest zamanın daha fazla örgütlenmesi gerektiği konu olmuştur. Daha sonraları (1929-1964) A.B.D. de serbest zaman konusunda bir çok uygulamalı araştırma yapıldı. Uygulamalı araştırmalarda serbest zamanların değerlendirilmesi etkinliklerinin toplumsal sınıf, mesleki statü, saygınlık gibi konular incelendi (Cerit, 2008).

Serbest zaman, bireyin yaşamak için başvurması gereken uğraşların dışında bireysel tercihlerine ayıracağı zaman olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanıma göre serbest zaman, günlük hayatın uyku, dinlenme ve çalışma dışında kalan, bireyin istediği gibi kullanabileceği zamandır. Serbest zamanın değerlendirilmesi ise, bireyin istediği bir uğraş ile zevk ve doyum sağlamak amacı ile serbest zamanda bireysel veya grup ile yapılan etkinliklerdir (Gelen ve Hergüner, 2007).

1.6.8. Çalışma Yaşamı ve Boş Zaman

Günümüz toplumlarında boş zaman, önemi giderek artan sosyal görüngülerden biridir. Boş zaman olarak nitelendirilen; bireye ait, zorunluluklardan uzak, kendi istencimiz ve tasarrufumuz altında olması gereken zamanlarda büyük artışlar gözlenmektedir. Endüstrileşme yolunda ya da endüstrileşmiş toplumlarda iş saatleri kısalmakta, boş zamanlar giderek artmakta ve endüstrileşme ve teknolojik gelişmeler, çalışma saatleri ve boş zamanları kesin olarak ayırmaktadır. Örneğin, endüstri ihtilalinin ilk dönemlerinde işçiler yılda 3500-4000 saat çalışırken; bugün bu rakam 1800 saatin altındadır. Yani kitlesel üretimin bir sonucu olarak, 1900'lerden beri iş haftası 60 saatten 40 saate inmiş ve son zamanlarda sanayi toplumlarında haftalık çalışma saatlerinin 35 saate, hatta 30 saate çekilmesi tartışılmaktadır. Böylece çalışanlardan daha fazla verim alınacağı düşünülmektedir (Güngörmüş, 2008).

Uygarlığın en başlarından Sanayi Devrimi'ne gelinceye dek, kişinin çalışıp çabalayıp hem kendisinin hem de ailesinin geçimi için biraz daha fazlasını üretebilmesi kural olarak kabul edilmekte idi. Ailesel yaşamın devam etmesi veya sürdürülen yaşamın daha kaliteli olabilmesi için eş ve çocuklarda büyük katkı yapmaktaydılar (Güngörmüş, 2008).

19. yüzyılın başlarında, İngiltere'de erkekler günde 15 saat çalışırken; alışlageldiği üzere çocuklar günde 12 saat kimi zaman ise 15 saate çalışılırdı (Güngörmüş, 2008).

Çalışma saatlerinin bu kadar uzun olmasının sebebi olarak; büyüklerin kendilerini içkiye kaptırmamaları, çocukların da kötü yola düşmemeleri için böyle olduğu söylenmekteydi (Güngörmüş, 2008).

İşe dayanan toplumsal zorunluluklar da azalarak; akşamları, hafta sonları, tatillerde ve izin günlerinde, boş zamana ve kendi kendini gerçekleştirmeye elveren zaman parçacıklarına yer tanımıştır. Bu gelişme boş zaman harcamada ve boş zaman endüstrilerinin büyümesinde çok büyük bir artışa yol açmıştır. Dumazedire'e göre, boş zaman ve sağlık, Batı Avrupa ve Birleşik Devletlerde en hızlı büyüyen harcama alanıdır (Güngörmüş, 2008).

Sanayi öncesi döneme ait olan geleneksel toplumlarda çalışma hayatı ile boş zaman kesinlikle birbirinden ayrı değildi. Çalışma, aile ve cemaatlerle birlikte yapılırken, kendileri için üreten ve tüketen insanlar eğlenceyi de, dinlenmeyi de bu süreçte iç içe gerçekleştirmektedir. O nedenle çalışma hayatı ile eğlence ve dinlenmeyle geçen boş zaman arasında kesin duvarlar yoktur. İşte sanayileşme bu farklılaşmayı getirerek, çalışma hayatı ile eğlence ve dinlenme hayatını birbirinden ayırdı. Ayırımın ortaya çıkardığı boş zaman kültürü, çağa özgü yeni yaşama biçimlerinin, yeni alışkanlıkların ve hatta yeni mesleklerin ortaya çıkmasının bir nedenidir. Bu durum sanayi ötesi değişimi yaşayan toplumlar için de önemli bir toplumsal olgudur. Gerçekte bu önem toplumların derin tarihsel serüvenlerini içerecek şekilde zamanın nasıl değerlendirileceği sorunundan kaynaklanmaktadır. Özellikle sanayi toplumunda, bölünmüş ve ayrılmış zaman dilimleri, muhatapları için açık bir hedef olmaktadır. Bu hedef, insanlara planlar ve programlar yaptırmakta, hazırlıklı olmalarını gerektirmektedir (Güngörmüş, 2008).

Ancak, sanayi öncesi toplumunda, zaman bir bütün olarak algılanmakta ve mesai içi ve mesai dışı ayırımına itibar edilmemektedir. Geleneksel toplumda zaman anlayışının benzeri bir örneği olan bu anlayış temelde boş zaman olgusunu reddetmekte, üstelik boş zamanın ustaca kullanılmasını geliştiren yeni yaklaşımlar ve yeni anlayışlar sunmaktadır (Güngörmüş, 2008).

Sanayileşmeyle birlikte gelen, kentleşme, ailelerin daralması, teknolojik gelişmeler, eğitim hizmetlerinin artışı, değer değişimleri gibi toplumsal değişimler, iş ve boş zaman ayırımında önemli rol oynamış toplumsal etmenlerdir (Güngörmüş, 2008).

Boş zaman endüstrileri, sanayi ulusları ekonomilerinin diğer sektörlerinkini aşan büyüme oranlarıyla, belli başlı endüstriler haline gelmişlerdir. Turizme, dinlenmeye, spora, tatile, oyuna, hobilere, el sanatlarına, eğlenceye ve zevklere harcanan para, çoğu ülkenin tüketim modellerine önemli bir etkidir. Günümüzde bütün sanayi toplumları ve hatta gelişmekte olan ülkelerde, işgücü ve iş haftasındaki azalış nedeniyle, iş dışındaki serbest zaman miktarında kayda değer bir artış görülmektedir. Aytaç, çalışma ilişkilerindeki ve değişimi buna bağlı olarak boş zamanlarının özerk hale gelmesini, modern toplumu en iyi karakterize eden özellikleri olarak ifade etmektedir (Güngörmüş, 2008).

Boş zaman kavramının anlamı, içeriği, değer ve etkisel boyutu yeni oluşan toplumsal yapının anlam örgüsüne ayarlı hale gelmiştir. Artık “boş zaman” ve “boş zaman uğraşları” ya da “boş zaman hakkı”, küçültücü veya alçaltıcı bir talep değildir. İlkçağ’da olduğu gibi yalnızca seçkinlere özgü bir hak olmaktan çıkmış, tüm toplum kesimleri için en doğal ve en yaşamsal bir hak olarak kabul edilir olmuştur. Günümüzde artık, boş zamanı dolu dolu yaşamak ve dünya nimetlerinden kıyasıya faydalanmak teşvik görmektedir. Oluşan tüketim toplumunu, yeniden üretmek için aktif bir tüketici olmak, boş zamanı bir tüketim alanı, boş zaman faaliyetlerini de bir tüketim nesnesi olarak algılamak artık bir yaşam felsefesi halini almıştır (Güngörmüş, 2008).

Lafarge, 19. yüzyılın sonlarında boş zaman kullanma hakkının önemine değinerek; boş zamanlarda doyasıya eğlenmenin ve dinlenmenin gerektiğini vurgulamıştır. Bu süreç, uzun bir dönem içerisinde pazar günlerinin ve daha sonraları ise, cumartesilerin serbest bırakılması, boş zaman etkinlik çeşitlerinde kısıtlamaların kaldırılması, ekonomik ve sosyal refahın yükselmesiyle, boş zaman kullanma hakkının yaygınlaşması sonucunu getirmiştir. Önceleri bireyin günde 2-3 saati aşmayan boş zamanı, bugün salt hakkı değil, değerlendirilmesi gereken bir süredir. Yani, çalışma dışında zamana sahip olmak ve etkinliklere katılmak, bireyin gündelik yaşamında vazgeçemeyeceği önemli bir insan hakkı sayılmaktadır (Güngörmüş, 2008).

Artık çağımızda, başta sanayileşmiş ülkeler olmak üzere, diğer gelişmekte olan ve geleneksel toplumlarda boş zaman bilincinin geliştiği görülmektedir. Öncelikle, çalışan kesimin daha fazla boş zamana ve zamanlarını dilediğince özgür olarak kullanmak hakkına sahip olmak istedikleri bilinmektedir. İnsanlar, teknolojinin ve daha çok üretimin kendilerine sağladığı boş zaman imkanlarının artarak devam etmesini ve bu imkanlarını her çeşit etkinlikle geliştirmelerini istemektedirler. Günümüz koşulları, öncelikle gelişmiş ülke insanlarına bu hakkı tanımaktadır. Kropoktin’e göre işyerlerinde eğer iş, doğru düzgün anlaşılıp, günde 4-5 saatten fazla sürmez ve herkesin zevkleri uyarınca onu çeşitlendirme olanağı olursa, çalışmanın gerçek zevk olacağı işyerleri olacaktır (Güngörmüş, 2008).

Russell’in çalışma saatleri ile ilgili olarak; “Son derece ölçülü, akla dayalı bir örgütlenme ile sıradan bir ücretlinin günde 4 saat çalışması herkese yettiği gibi, işsizliğin de ortadan kalkacağı muhtemeldir.” düşüncesi de Kropoktin’i destekler

niteliktedir. Russell, bunlara ek olarak; “Kimsenin günde 4 saatten fazla çalışmaya zorlanmadığı bir dünya da, bilimsel merakla sahip herkes bu merakını giderebilecek; ressam da -resimleri ne denli kusursuz olursa olsun- didinip durmadan resim yapabilecektir. Her şeyin ötesindeyse; sınırlar gerilmeden, bıkip usanmadan, sindirim güçlüğü olmadan yaşanacak, mutluluk ve yaşama sevinci her yanı saracak. Yapılan zorunlu çalışma, boş zamanların zevkli geçmesi için yeterli olsa da, kimse bitip tükenme yaşamayacak.” şeklindeki ifadesiyle, boş zamanın önemini ve çalışma zamanına olumlu yönde etkisini vurgulamıştır. Çünkü çalışmaya ayrılan zorunlu zaman, bireyleri tükenmişlik duygusuna iterek, fiziksel ve ruhsal açıdan bir zorlanma oluşturmakta; boş zaman ise, zorunlu zamanlar dışında tekrar yenilenmek için bir araç haline gelmektedir. Literatürü incelediğimizde, iş ve boş zaman kavramları arasındaki ilişkiyi veya temel farklılıkları belirlemeye yönelik kuramsal çalışmaların yapıldığını görmekteyiz. Bu çalışmaların pek çoğunda iş ve boş zaman kavramları birbirinden farklı olarak tanımlanmıştır. Ancak Dumazedier, her ne kadar iş ve boş zaman kavramları iki ayrı kutupta görünse de temelde incelendiğinde aralarındaki farkın o kadar da net olmadığını belirtmiştir (Güngörmüş, 2008).

Temelde boş zaman aktivitesi olarak tanımlanan pek çok etkinlik veya bazılarınca iş olarak görülen uğraşlar, içinde hem işi hem de boş zaman etkinliğini barındırabilir ve bu nedenle iş ve boş zaman kavramlarının birbirinden net bir çizgiyle ayırmanın olanaksız olduğu söylenilebilir (Güngörmüş, 2008).

Andrew ise, modern zamanda boş zamanı; çalışma değil, bir zaman veya koşul olarak anlama eğiliminde olduğumuzu belirterek; çalışma ve boş zaman arasındaki farkları şu şekilde sıralamıştır:

- İş; gerginlik, çaba, gayret ve zahmet içerir; boş zaman, çabasız rahat ve zevk vericidir.
- İş, zorlama ve zorunlulukla yapılır; boş zaman, zorlamasız ve varoluşu sürdürmek için sorunsuzdur.
- İş, bir amaca yönelik bir araç olarak görülür; boş zaman, kendi içinde bir amaç olarak kabul edilir.
- İş, değeri için harcanmış zamandır; boş zaman, insanın kendi zamanıdır.

- İşin toplumsal olarak yararlı olduğuna ve toplum için bir zorunluluk olduğuna inanılır; boş zamanın tadı bireysel olarak çıkarılır.
- İyi iş ödüllendirilir; oysa boş zaman, kendi kendinin ödülüdür ve kendi kendini tatmin eder.
- İş, sıklıkla rutindir; boş zaman, bir özgürleşme veya tatildir, rutinden özgürleşmeye ve etkinliklerde seçim yapmayı sağlar.
- Sanayi işi başkalarınınca örgütlenir, sıkı sıkıya programlanmış ve saatler tarafından düzenlenmiştir; boş zamanda, insan işvereninden, zamanlamalardan, programlardan ve sistematikleşmeden kurtulmuştur.

Çalışmanın, toplumsal yapı içerisinde kendine özgü bir varlık alanı oluşturması, çalışmayı diğer iş ve uğraşlardan kesin olarak ayırmaktadır. Bu durum çalışmaya benzemeyen yani zorunluluk ihtiva etmeyen, formel kural ve ilkelerle sınırlı olmayan uğraşlarında; toplumsal yapı içinde, özerk bir yaşam alanı olarak belirmesine yol açmıştır. Bu bağlamda boş zaman, ilk kez zorunlu ve ilkesel çalışmadan farklı bir olgu olarak ortaya çıkmıştır. Boş zaman, kendi canlılığını zedelemeksizin, ne işin ne de iktisadi başarının altını çizen değerlerin yerine geçebilir. Üretim ve tüketim birbirinden ayrılmaz bir ikilidir; her biri diğerini öngörür. Ne kadar üretilmiş varsa, o kadar tüketilecek vardır. Üretimin emek ve verimlilik oranı ne kadar büyükse, boş zamana ayrılan zaman da o kadar büyüktür. İnsanlar doyumsuzluklarına bir seçenek ve işlerinde de bir anlam aradıkları sürece, boş zamanın büyümekte olduğu yolunda bir tez de vardır. Vücut ve akıl dinlenme gereksinimi duyar. Boş zaman, iş açısından bakıldığında üretken bir zaman olabildiği gibi, vücudu ve aklı yenilemek açısından da verimli olabilir. İş yaşamındaki günlük yüklerin ağırlığını dengelemek için bireylerin kendilerine her gün dinlendirici uğraşlar için zaman ayırması gerekmektedir. Her çalışmadan tembellik edip hayatını zevk ve eğlence içerisinde geçiren insan da, her şeyi bu kadar kolay ve arzu duyup peşinden koşmaksızın elde ettiği için pek büyük bir mutluluk duymayacaktır. O halde tembellikten, eğlenmekten zevk alabilmek için; daha önceden çalışmak, yorulmak ve çalışmadan geçirebilecek özgür zamanları özlemek gerekmektedir. Literatürde, boş zamanlar çalışma süreleriyle ilişkilendirilmiş ve çalışma sürelerine göre boş zaman sınıflandırılması yapılmıştır. Örneğin; Jensen ve Sağcan,

çalışma sürelerine göre boş zamanı dört farklı kategoride (günlük, haftalık, yıllık ve emeklilik) sınıflandırmıştır (Güngörmüş, 2008).

1.6.8.1. Günlük Boş Zaman

Boş zamanlar, her gün ekonomik ve biyolojik gereksinimler karşılandıktan sonra kalan vakittir. Mesela, günlük olarak 8 saat; çalışma, 11 saat; uyuma, yemek ve eve gidiş geliş için harcadığında geriye 5 saatlik boş vakit kalmaktadır. Bu zamanı ise bireyler çeşitli aktivitelerle veya dinlenme ile geçirebilir (Güngörmüş, 2008).

1.6.8.2. Haftalık Boş Zaman

Bu zamanlar genellikle hafta sonları için geçerli olan zamanlardır. Daha önceleri 6 gün olan çalışma süresi günümüzde çoğu ülkede 5 güne indirilerek haftada 2 günlük boş zaman oluşturulmuştur. Hatta bazı ülkelerde çalışma zamanlarının 4 güne indirilmesi veya çalışma sürelerinin indirilmesi düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında 4 günlük çalışma süresi, zaman daralmasını, trafik tıkanıklığını ve otomobillerin yarattığı kirliliği azaltabilir. Böylece oluşan 3 günlük hafta sonu daha fazla dinlenmek için elverişli zaman olur (Güngörmüş, 2008).

1.6.8.3. Yıllık Boş Zaman

Belli vakitlerdeki uzun süreli tatillerde, yıl boyunca çalışarak yorulan insanlar dinlenmek için iyi bir fırsat bulmaktadır. Bazı şirketler, dinlenme ve çalışma vakitlerinin düzenlenmesi için toplantılar yapmaktadır. Bazıları da, iyi çalışanlara ödül olarak tatil yerlerine göndermektedirler. Bazı aileler, uzun yollar kat ederek sevdiği tatil bölgelerine giderler. Bundan dolayı çoğu tatil yöresi bölgesel, ulusal hatta dünyasal (global) olmuştur (Güngörmüş, 2008).

1.6.9. Emeklilik

Meslek hayatının sona ermesi sonucu ortaya çıkan boşluğu yeni rollerle kapatmak mümkündür. Aslında her insanda her zaman var olan, ama yeterli zaman ayıramadığı özel ilgi alanları için emeklilik en uygun süredir. Bir başka ifade ile emekliliği; çalışma zorunluluğunu büyük ölçüde ortadan kaldıran ve daha fazla boş zaman oluşmasını sağlayan zamanlar olarak tanımlayabiliriz. Emeklilerin boş zamanı, emeklilik yaşında ve emekli maaşında meydana gelen değişimler tarafından biçimlenmektedir. Yine de

bireylerin çoğu, önceki nesillere oranla boş zaman tüketimi bağlamında daha geniş ilgi alanlarına sahip bir şekilde, genç ve zinde olarak emekli olmaktadır (Güngörmüş, 2008).

1.6.10. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Boş zaman kavramının gelişim sürecine bakıldığında, sanayi devrimi ile çalışma, tasarruf, sermaye birikimi gibi kavramların yeni toplumsal değerler olarak ortaya çıktığı ve boş zamanların savurganlık ve tembellik olarak değerlendirildiği görülmektedir. Çalışmaya büyük önem verilen sanayi devrimi döneminde boş zaman, yorulan bireylerin fiziksel gücünü tamir eden ve dengesini yeniden bulmasına yardımcı olan *dinlenme fonksiyonunu* yerine getirmektedir. Ancak burada dinlenmenin fiziksel yorgunluğu giderebilmesine karşın, sinir sistemini ve bireyin ruhsal yapısını mutlaka yeniden canlandıracağı gerçeği gözden uzak tutulmaktadır. Bu zamanın dinlenme fonksiyonu kadar önemli diğer iki fonksiyonu da vardır. Bunlar “*eğlenme*” ve “*gelişim*” fonksiyonlarıdır. Bu iki fonksiyonun bilincine ise sonraki dönemlerde varılmıştır (Güngörmüş, 2007, Mutlu, 2008).

Toplumsal yaşamda önemli bir yer tutan boş zamanlar, günümüz toplumunda varlığına en çok ihtiyaç duyulan bir alanı oluşturmaktadır. Endüstrileşmiş ya da endüstrileşmekte olan tüm toplumlarda iş saatleri kısaltmakta, böylece sahip olunan boş zaman giderek artmaktadır. Özellikle çalışan kesim için boş zaman, yoğun çalışma koşullarının olumsuz etkilerinden kurtularak toplumla bütünleşmeyi sağlayan ve önemi gittikçe artan bir yaşam hakkı olarak kabul edilmektedir (Mutlu, 2008).

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 (Mutlu, 2008).

Önceleri “gerçek” ve “gerçek olmayan” diye ayrılan boş zaman, daha sonra kısmi-yarı boş zaman (semi-leisure) olarak adlandırılmış ve bu zaman dilimi aile ile geçirilen, profesyonel aktivitelerde bulunulan ya da farklı sosyal aktiviteler içeren zaman dilimi olarak tanımlanmıştır (Mutlu, 2008).

Boş zamanın istenildiği gibi yararlanılabilecek zaman olarak kabul edildiği çeşitli anlayışlar ve yaklaşımlar paralelinde birçok tanımlar yapılmıştır. Bireyin kendi adına özgürce kullanma hakkına sahip olduğu iş ve yaşamla ilgili zorunlu sorumluluk ve görevler yerine getirildikten sonra arta kalan zaman olarak tanımlanan boş zaman; insanın bir şey yapmak ya da yapmamak arasında serbest bir seçim yapabildiği, yapmak ya da yapmamak istediği şeyleri serbestçe tayin edebildiği, fakat yapılan işin sorumluluğunu da yüklenebilecek davranışlar gösterebilmesi gereken zamandır. Boş zaman genellikle çalışma dışı zaman olarak kullanılsa da çalışma zamanının tersi kabul edilmektedir. Buna benzer olarak meşgul olunan ve meşgul olunmayan zaman; zorunlu olarak belirli işlere ayrılan zaman, serbest zaman; gerekli zaman, keyfi zaman gibi ifadelendirilerek, boş zamanla boş olmayan zamanı birbirinden ayırt etmeyi amaçlayan görüşlere de rastlanmaktadır. Ülkemizde “*boş zaman*” ve “*serbest zaman*” ifadeleri kullanılırken biri, diğerine tercih edilebilmektedir (Mutlu, 2008).

Buna göre, zamanın boş olamayacağından hareketle kavramın “serbest zaman” olarak ifadesi tercih edilmektedir. Ancak böyle bir tercih yapanlar bu kez “serbest” sözcüğünün gerçek anlamıyla oluşan farklılaşmadan haberdar görünmemektedir.

Gerçekte Farsça bir sözcük olan “serbest”, “başı bağlı olmak” anlamına gelmektedir. Bu anlamıyla serbest zaman, mesai dışı ayrılmış bir zamandan çok, programlanmış, düzenlenmiş bir zamanı ifade etmektedir. Serbest sözcüğünün özgün karşıtı ise “serbaz” sözcüğüdür. O halde bu sözcüğün Türkçe’de eş anlamlısı ise “boş” ve “başıboş” sözcükleri olsa gerekir. Bu durumda, “serbest zaman” yerine “boş zaman” kavramının mesai dışı zaman ifadesinde kullanılması sözlüğe ve etimolojiye daha uygun görünmektedir (Mutlu, 2008).

Günümüzde 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 fazlalaşmasını sağladığı söylenebilir. Ekonomik gelişmişlik sürecini tamamlamış ülkelerde boş zaman ortamı da

kendiliğinden doğmaktadır. Boş zamanın anlamının farklı kültürlerle göre değişebilir olması, bu kavramın anlamı ve uygulamaları üzerinde henüz tam bir fikir birliği olmamasında temel nedenlerden sayılabilir. Bundan dolayıdır ki; literatürde boş zaman kavramı ile ilgili birçok tanıma rastlamak mümkündür. Boş zamanla ilgili farklı tanımlamaların yapılmasındaki temel nedenlerden biri de, araştırmacıların bu kavramı farklı perspektiflerde değerlendirmiş olmalarıdır. Boş zaman kavramına yönelik yapılan tanımlar incelendiğinde; birçok araştırmacının bu kavramı özgürlük veya özgür olmak gibi ifadeler kullanarak tanımladığı görülür. Örneğin, Harris'e göre; "Boş zaman bir özgürlük alanıdır, bireyin seçme hakkını ve kendini ifade etmesini ya da zevk alma veya memnuniyet durumunu ifade etmektedir." Parr ve Lashua'ya göre boş zaman; "Temelde bireyin özgür olduğu, özgürce seçebildiği zaman" olarak ifade edilmiştir. Benzer şekilde Müftügil boş zamanı, "Bireyin işe, işle ilgili sorumluluklarına, kendisinin ve ailesinin bakımına ayırdığı zamanın dışında kalan, dolayısıyla zorunlulukların olmadığı özgür bir zaman dilimi" olarak tanımlamıştır. Yani boş zaman, bireyin kesin olarak bağımsız ve özgür olduğu zamandır. Bazı araştırmacılar, boş zaman kavramını artık zaman olarak nitelendirmektedirler. Şöyle ki; Şahin'e göre boş zaman, bireyin kendi adına özgürce kullanmak hakkına sahip olduğu, iş ve yaşamla ilgili zorunlu sorumluluk ve görevler yerine getirildikten sonra arta kalan zaman dilimidir. Aynı şekilde Karaküçük ve Başaran boş zamanı, "Bireyin çalışma saatleri ve zorunlu olarak kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan ve özgürce kullanabileceği ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman parçası." olarak ifade etmişlerdir. Broadhurst ise, bu değerlendirmelere karşı olarak boş zamanın, "Artık bir zaman olarak görülemeyeceğini, aksine yaşamın temel bir parçası" olduğunu ifade etmiştir. Yetim'e 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" şeklinde tanımlamıştır. Boş zaman kavramı, günümüzde çağdaş sanayi toplumunun yapısal bir özelliğini bu toplum tipinin bir ürününü oluşturmaktadır. Aynı zamanda boş zaman kavramı ve kültürel koşullar dikkate alınmadan boş zaman değerlendirilmesi kavramının da gereğince açıklanması zordur.

Kelly'e göre; Dumazedier, Zuzamek, Robinson, Tezcan gibi yazarlar, çalışma saatleri dışında kalan zamanın tümüyle **boş zaman** olarak algılanamayacağını ileri sürmektedirler. Bu yazarlara göre çalışma dışı zaman;

A - Fizyolojik gereksinimler için ayrılan zaman,

B - Çalışma dışı zorunluluklar,

C - Boş zaman olarak gruplandırılmaktadır.

Yazarların çalışmasında "**boş zaman**" kavramı tanımlamada aranan temel ilkenin, "Özgürce seçilmiş ve değerlendirmeye açık bir zaman dilimi" olması öngörülmektedir. Boş zamanı değerlendirmeye yönelik bu yaklaşımda, fizyolojik gereksinimler için ayrılan zaman dilimi ile çalışma dışı zorunluluklar çerçevesinde, çalışmanın bir uzantısı gibi devam eden zaman diliminin bireye ve bireyin içinde bulunduğu topluma ve toplumsal kurallara göre değişebilirlik esnekliğine sahip olduğu düşünülmektedir. Fizyolojik gereksinimler için ayrılan zaman; yemek, vücut temizliği gibi işlerin yapıldığı zaman dilimidir. Bu gereksinimler için gereğinden fazla zaman ayrıldığında, o zaman dilimi **boş zamana** dönüşebilmektedir. (Örneğin; vücut bakımı için sauna ya da hamamda zaman geçirmek, zevk için güzel bir lokantada yemek yemek gibi.) Çalışma dışı zorunluluklar için ayrılan zaman, alış-veriş, ev işleri, ailesel görevler için ve çoğunlukla da ek gelir sağlamak amacı ile kazanç elde etme çabalarının sarf edildiği zaman dilimidir. Boş zamanı, istenildiği gibi yararlanılabilecek zaman olarak kabul eden çeşitli anlayışlar ve yaklaşımlar paralelinde birçok tanımlar yapılmıştır. Bireyin kendi adına özgürce kullanmak hakkına sahip olduğu, iş ve yaşamla ilgili zorunlu sorumluluk ve görevler yerine getirildikten sonra arta kalan zaman olarak tanımlanan boş zaman, kişinin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan kurtulduğu zamandır (Mutlu, 2008).

Boş zaman, kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevinin dışında kalan ve kişinin kendi isteği yönünde harcayabileceği zamandır. Bu tanıma göre, boş zaman aslında çok önemli bir yaşam dilimini oluşturmaktadır. Bu alanda en sık kullanılan iki sözcük olan boş zaman ve rekreasyon, bir ölçüde örtüştüğü halde, aynı anlama gelmemektedir. Rekreasyon, yukarıda tanımlanan boş zamanın çeşitli etkinliklerle değerlendirilmesi olarak kabul edilmektedir. Aristo, boş zaman etkinliğini,

“Başka bir amaç olmadan, sadece yapmak için yapılan bir etkinliğin içinde bulunma durumu” şeklinde ifade etmektedir. Fransız sosyologlarından Dumazedier de, boş zaman etkinliğini(rekreasyonu) şöyle tanımlamaktadır: “Boş zaman etkinliği, kişinin çalışma, ailevi ve toplumsal zorunluluklar dışında, rahatlamak, bilgisini ve topluma katılımını artırmak için kendi isteğiyle yaratıcı kapasitesini harekete geçirdiği herhangi bir etkinliktir .” (Erkal, 1992).

1.6.11. Dinlenme Fonksiyonu

Karaküçük; dinlenme fonksiyonunun, boş zamanı en fazla karakterize eden ve farklı algılamalarla, çalışma hayatı boyunca değerlendirilen temel bir fonksiyon olduğunu ifade etmektedir. Dinlenme, yeniden elde etme veya iş sonrası stres ve yorgunluk atma ile bedensel aşınmaları ve sinir gerilimlerini ortadan kaldıran bir fonksiyon üstlenmiştir. Çalışma saatlerinin 12–15 saat olduğu sanayi devriminin ilk dönemlerinde, işçiler boş zamanlarında dinlenme fonksiyonunu sadece fiziksel gücü yeniden elde etmek anlamında kullanmışlardır. Çalışan için boş zaman, sadece bir sonraki çalışma gününe fiziksel olarak hazırlanmayı ifade etmektedir (Mutlu, 2008).

Dru Scott; “Çalışma zamanı berrak düşünmeyi ve etkili çalışmayı ifade eder. Dinlenme zamanı, akülerimizin yeniden dolmasını ve gücümüzün yenilenmesini sağlar. Çalışmak mecburiyetinde olduğunuz günlerde muntazam, yüksek verimli sabahlar istiyorsanız, kendinize devamlı bir miktar dinlenme zamanı ayırınız. Tam olarak verimli zaman, toplam dinlenme zamanına bağlıdır.” şeklinde boş zamanlarda dinlenme fonksiyonunun önemini vurgulamaktadır (Mutlu, 2008).

Aristoteles ise, “Soylu bir insanın zekâ ve sanat yeteneğini geliştirmesi, yani erdemli bir hayat sürmesi için ona boş zaman fırsatı verilmelidir.” şeklinde ifade etmiştir. Özellikle çalışma hayatında bedensel olarak tüketici bir ortam içinde olmayan pek çok kişi için artık dinlenmek, “sırtüstü yatmak ve hiçbir şey yapmamak” anlamını taşımamaktadır. İş dışı zamanlarda, bedensel ya da zihinsel olarak zorlu birtakım uğraşlarla dinlenme yolunu seçen insanların sayısı hiç de az değildir. Çağdaş dünyanın her geçen gün yenilerini keşfettiği “boş zaman uğraşları/hobiler” bunun en belirgin göstergesidir (Mutlu, 2008).

1.6.12. Eğlenme Fonksiyonu

Günümüzde insanlar, ne kadar boş zaman etkinliğine katılırsa o kadar başarılı sayılmakta ve statüsü artmaktadır. Eğlenceye verilen önem günlük yaşamda da görülmektedir. Torkildsen, eğlenmenin içten gelen bir istek olduğunu ve boş zamanlarımızda bizleri memnun edecek anlara ihtiyaç duyduğumuzu belirtmiştir. Bireyler artık birçok spor ve eğlence aktivitelerinde yoğun olarak yer almaktadır. Spora ve eğlenceye olan bu ilgi 20. yüzyılın başlarında giderek artmakta olan bir akımın etkisiyle; sağlıklarına, duygusal, fiziksel ve psikolojik ruh hallerine verdikleri önem de artmıştır ve artmaya da devam etmektedir (Mutlu, 2008).

Can sıkıntısını yok eden veya sıkıntı sonrası eğlenme ve rahatlamayı ifade eden, yarışmanın oyun zevkine ağırlık basmadığı tüm spor uğraşları ile diğer etkinlikler, ister gayretli ister pasif olsun günlük ihtiyaçların gerektirmediği bazı aktivite tiplerine katılma fırsatı sağlar (Mutlu, 2008).

1.6.13. Gelişim Fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, insan düşüncesini, günlük eylemlerin otomatizminden kurtaran, daha geniş sosyal katılıma zemin hazırlayan, insanın kişiliğini geliştirmesine ve göstermesine eğilimli, aynı zamanda çıkarıcı olmayan faaliyetleri içermektedir. Bu tür faaliyetler, insanların bedensel ve ruhsal yorgunluklarını gidererek onlara fiziksel ve ruhsal olarak yaratıcı bir güç kazandırır (Mutlu, 2008).

İnsan düşüncesini günlük eylemlerin otomatizminden kurtaran, daha geniş sosyal katılıma imkân sağlayan ve insan kişiliğini geliştirip göstermesine eğilimli olan ve çıkarıcı olmayan faaliyetleri içerir. Gelişim fonksiyonu, boş zamanda bilgi almak ya da vermek, bir kültürü geliştirmek ihtiyacının ağır bastığı uğraştır. Aniden ortaya çıkan ya da örgütlenmiş gönüllü sosyal faaliyetlere katılma ihtiyacının ağır bastığı etkinliklerdir. Boş zamanın iyi veya kötü kullanımlarında ortaya bazı değerler çıkmaktadır. Buna göre boş zaman yerinde ve değerinde kullanıldığı zaman dinlenmek, eğlenmek, kendini yetiştirmek, geliştirmek, dernekleşmek, toplumsallaşmak, görüş ve düşünce alanını, bilgisini genişletmek, kendi sorumluluğunu, özgürlüğünü yaşamak, vaktini kullanmada, çalışmada kendine göre seçim yapmak özelliklerini kazandırır ve böylece insanın kendi kendini bulmasına yardımcı olur. Kötü kullanıldığında ise; gençlerde ve yetişkinlerde

zararlı alışkanlıklar, durgunluk, gevşeklik, tembellik, dikkatsizlik, başıbozukluk, serserilik ve duygu darlığı, can sıkıntısı, bıkkınlık, sinirlilik vb... gibi davranışlar kazanılmasına imkân verir. İnsan yaratılışı itibariyle boş durmamaktadır. İnsan olumlu ya da olumsuz sürekli bir iş halindedir. İyi-kötü, doğru-yanlış, helal-haram şeklinde bir aktivite içinde olmak zorundadır (Mutlu, 2008).

Boş zaman iki tarafı da keskin bir kılıç gibidir. Olumlu kullanılırsa kişisel ve toplumsal gelişim, olumsuz kullanılırsa bunalım, başıbozukluk gibi problemler ortaya çıkar (Mutlu, 2008).

1.6.14. Boş Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi

Boş zamanların değerlendirilmesi konusu, günümüz gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarının ortak sorunudur. Çünkü bu tür toplumlarda çalışma saatleri giderek azalmakta ve insanların boş zamanları buna paralel olarak artmaktadır. Üstelik gelişmekte olan ülkelerde (ülkemizde olduğu gibi) işsizliğin yoğun olması ve birçok insanın zamanlarını çalışmadan geçirdikleri düşünülürse bu sorun daha kolay anlaşılır. Böylece insanların boş zamanları artmaktadır, ancak boş zamanları değerlendirme imkânları ve insanların bu konudaki bilinçleri çoğu zaman yeterli olmamaktadır. Boş zamanları değerlendirme konusu, çocuk, genç, yetişkin ve yaşlı tüm kesimleri ilgilendirmektedir. Aile kurumu, devlet, eğitim sistemi, ekonomik yapı ve kültürel anlayış boş zamanları değerlendirmede önemli rol oynamaktadır. Toplumda bireylerinin sağlıklı, bilinçli bir biçimde yaşayabilmeleri, çalışabilmeleri, dinlenebilmeleri, eğlenebilmeleri onların her yönüyle yeterlilik düzeyine ulaşmalarıyla mümkün olabilir. Boş zamanlarını iyi değerlendiremeyen, dinlenemeyen, eğlenemeyen insan verimli bir biçimde çalışamaz. Yeterince üretken, sağlıklı, huzurlu, mutlu ve başarılı olamaz. Ülkemizde, boş zamanların değerlendirilmesi konusu ciddi bir biçimde düşünülüp ele alınmasına rağmen uygulamaya yönelik çalışmalarda aynı ciddiyeti görmek mümkün değildir. Planlı kalkınmaya çalışan Türkiye'nin, kalkınma planlarında boş zamanların değerlendirilmesi konusunda teferruatlı bir biçimde tespit ettiği ilke ve politikalar, konuya verilen önemi göstermektedir (Mutlu, 2008).

Planlarda konuyla ilgili olarak, özetle; bireylerin iş saatleri dışında istekli olarak katıldıkları ve fiziki, sosyal psikolojik ve zihni gelişime katkıda bulunan faaliyetlerin tamamını kapsayan boş zamanların değerlendirilmesi konusunda eğitici programlar

düzenlenecek, TV, radyo, tanıtıcı broşür ve benzeri araçlarla bilinçlendirme faaliyetlerinde bulunulacaktır. Boş zaman faaliyetleri ile ilgili alan ve tesislerin planlanmasında uluslar arası kriterlere uyularak kurulacak merkez ve parkların vatandaşlar için rahat, güvenli, kolaylıkla ulaşılabilen merkezi yerlere, yerleşim alanlarına dengeli bir şekilde dağılımı sağlanacaktır. Boş zaman faaliyetleri ile ilgili mevcut alan ve tesislere ek olarak toplumun ihtiyaçlarını karşılamaya yeni alanlar açılacak ve tesisler yapılacaktır. Merkezi idareler, belediyeler ve köy idareleri boş zamanların değerlendirilmesinde yönlendirici olacaktır. Boş zamanların değerlendirilmesinde eğitim ve organizasyon faaliyetlerini yürütecek nitelikli insan gücü yetiştirilecektir. Boş zamanların değerlendirilmesinde kullanılacak alan ve tesisler, çocuk, genç, yaşlı, özürlü ve benzeri gruplar tarafından değişik zamanlarda devamlı istifade edilebilir şekilde geliştirilecektir. Uluslararası organizasyonlarda iş birliği yapılarak boş zaman faaliyetlerinin geliştirilmesi sağlanacaktır (Mutlu, 2008).

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı gibi devlet, boş zamanları değerlendirme konusuna gereken önemi vermekte ve bu konuda önemli icraatlar vaat etmektedir. Ancak, tüm bunlara rağmen ülkemizde konu istenilen düzeyde uygulamaya konulamamaktadır ve halkın büyük bir çoğunluğu boş zamanını iyi değerlendirememektedir. Boş zaman, kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevinin dışında kalan ve kişinin isteği yönünde harcayabileceği zamandır. Günümüzde boş zaman faaliyetleri daha fazla organizasyonun arasından elemeler yapmayı, programlamayı ve yapılandırmayı gerekmektedir. Tüm bunlar, operatörlerin, enstitülerin, özel ve kamu yerel makamların teknik ve pedagojik olarak yeniden modellenmesine yardımcı olacaktır. Boş zaman yerinde ve değerli kullanılabilirdiğinde, insana kendi kendine kalmak, kendi özgürlüğünü yaşamak, kendini bulmak olanağı verir. Boş zamanın iyi değerlendirilmesi; kişinin kendini ifade etmesini, yaratıcılığını geliştirmesini, yeni deneyimler kazanmasını, toplumsal çevresini geliştirmesini ve üretkenliğini arttırmasını sağlar (Mutlu, 2008).

Bireylerin, sağlıklı olması, kendini tanıması, yetenek ve yeterliliklerinin farkında olması, potansiyelini tümüyle gerçekleştirebilmesi için boş zamanlarını bilinçli bir biçimde değerlendirmesi gerekir. İnsanın organizmasının sağlıklı kalabilmesinin ve dinamikliğinin, hareketliliğine bağlı olması nedeniyle, sportif etkinliklere katılmak

çocukların ve gençlerin, bedensel, ruhsal gelişimi ve sosyalleşmesi, yetişkin ve yaşlıların sağlıklı yaşayabilmeleri için zorunludur (Mutlu, 2008).

20. yüzyılda insanlar daha çok hareket etmeye başlamış, boş zaman ve eğlence yaklaşımları değişmiştir. Çok sayıda insan için boş zaman değerlendirme programları geliştirilmiştir. 1854 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nin Rhode Island Eyaleti Peacedale kentinde bir tekstil firması, bilinen ilk iş yeri boş zaman değerlendirme uygulamasını başlatmıştır. Firma, bulunduğu yöreye bir kütüphane inşa ettirmiş, kendi personelinin ve çevre halkının boş zamanlarını değerlendirmelerine yardımcı olmaya çalışmıştır (Mutlu, 2008).

Bilim ve teknolojideki gelişmeler boş zaman kullanımını etkilemiş, otomobil, uçak gibi ulaşım araçları uzak mesafelerdeki parklara, sahillere, kamp yerlerine ve tatil bölgelerine gitmeyi kolaylaştırmıştır. Bunun yanında tarımda makineleşmenin gelişmesi, ev içi aletlerin makineleşmesi ve çalışma saatlerinin kısılması gibi birçok gelişme, insanların daha fazla boş zamana sahip olmasına imkân sağlamıştır (Mutlu, 2008).

20. yüzyıl başında özellikle Amerika Birleşik Devletleri'ndeki büyük endüstri kuruluşları, çalışanlar için rekreasyon programları düzenlemeye başlamıştır. Yine Amerika Birleşik Devletleri'nde 1948 yılında "Ulusal Endüstri Rekreasyon Derneği" (NIRA) kurulmuştur. 1960 yılında işyerlerinde yapılandırılan rekreasyon programları, çalışanların eğitim seviyelerini yükseltmeyi ve farklı ilgi alanlarına yönelik boş zaman aktivite seçenekleri sunmayı amaçlamıştır. 1970'li yıllarda fiziksel uygunluk (fitness) fikri ortaya çıkmış, birçok ülkede fiziksel uygunluk ve aerobik egzersiz programları yaygınlaşmaya başlamıştır (Mutlu, 2008).

Rekreasyon gün geçtikçe büyüyüp gelişmektedir. Fakat daha önemlisi, sadece sosyal refahtan ziyade, gençler için eğitim kadar oyuna duyulan ihtiyaç ve boş zamandan keyif almak amaçlanmaktadır. Bu yüzyıl boyunca yerel parklar, eğlence merkezleri, sinemalar ve gösteri sporlarındaki gelişmeler, boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının yenilenmesini sağlamıştır. Günümüzde teknoloji, birçok boş zaman aktivitesinde devrim yaratmıştır (Mutlu, 2008).

1.6.15. Boş Zamanları Değerlendirmenin Yararları

Boş zamanları değerlendirmenin yararlarını temel olarak üç ana başlıkta toplayabiliriz. Bunlar; fiziksel, psikolojik ve sosyal yararlar olarak sıralanmaktadır (Mutlu, 2008).

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. Boş zamanları değerlendirme faaliyetleri içinde spor, önemli bir yer tutmaktadır. Spor, nitelikleri itibariyle yalnızca bir boş zaman faaliyeti olarak da düşünülmemelidir. Sporun nitelik ve öneminin günümüzde anlaşılması ve yaygınlaşmasında, boş zamanın sportif faaliyetlerle doldurulmasının yeri küçümsenemez.. “Kitle sporu”, “yaşam boyu spor”, “herkes için spor” ve “sağlıklı yaşam için spor”, gibi sloganlarla, farklı cins, meslek ve statüdeki bireyleri aktif olarak spora çekebilme yollarından birisi de boş zaman faaliyetlerinde spor yapma eğilimlerini teşvik edilmiştir (Erkal, 1992).

Boş zaman, çalışılmayan zaman dilimini içermektedir. Rekreasyon, iş dışındaki aktivitelerin boş zaman değerlendirme için uyarlanmasıdır. Boş zaman değerlendirme ve rekreasyon bazen aynı anlamda kullanılmaktadır. Ancak rekreasyon boş zamanda yapılan etkinlikleri kapsamaktadır (Balcı ve İlhan, 2006).

Boş zamanları değerlendirme etkinliği olan rekreasyon, Gottman ve Glikson’a göre, “İnsan zihninin tazelenmesi, yaşamının canlandırılmasıdır. Rekreasyon, yaratıcı ve kültürel faaliyetlere katılarak bireyin yenilenmesi, biriken arzuların açığa çıkarılmasıdır. Kişinin kendini tatmin veya eğlence için yaptığı uğraşlardır.” (Balcı ve İlhan, 2006).

Boş zaman faaliyetleri kendi felsefesini oluşturmalı, psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak sahip olduğu değerlere destek sağlamalıdır. İnsanların uğraş alanı içindeki yaşam biçimini etkileyen çabaları da içermeli, onların toplumun içinde yer alan bireyler olmasına yardım etmeli ve birlikte yaşamı güzelleştirmelidir. Üniversite öğrenimi, yıllar boyu devam edecek davranış biçimlerinin oluştuğu en önemli süreçtir. Bu süreçte elde edilecek her pozitif davranış bireyi mutluluğa taşımada bir adım daha ileriye götürecektir. Bu nedenlerle, boş zaman ve rekreasyon üniversite öğrencileri için

akademik eğitimin bir parçası olarak yer almalı, öğrenciler rekreasyon kavramının ve boş zamanı değerlendirme eğitiminin kendi hayatlarındaki önemini tespit etmelidirler. Aslında, 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 bulundurmaya 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).

1.6.15.1. Fiziksel Yararları

Teknolojik gelişmelere paralel olarak artan makineleşme ile beraber bunların kullanımında da bir yaygınlık meydana gelmiştir. Bu aletlerin kullanılması ile beraber insanlarda bir hareket azlığı görülmektedir. Bu hareketsizlik beraberinde birçok hastalığı da getirmektedir. Bunlardan kurtulmanın en etkili yolu fiziksel aktivitelere yönelmektir. Boş zaman etkinliklerinden biri olan spor, dans, açık ve kapalı alan eğlenceleri, insanların fiziksel sağlıkları için ihmal edilemeyecek bir unsurdur. İnsan hareket eden bir varlıktır. Doğumuyla birlikte vücut organları ve sistemleri gelişir ve büyümeye başlar (Mutlu, 2008).

Yaşamın sürdürülebilmesi için harekete ihtiyaç vardır; yemek yemek, yürümek, çeşitli hareketlerde bulunmak gibi. Sağlıklı büyüme, gelişme ve yaşamı sürdürmek için uygun bir fiziksel yapı ve fiziksel aktivite gereklidir. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki düzenli fiziksel aktivite, şişmanlığı, kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarını, yüksek tansiyon, kolesterol, çeşitli kas ve eklem rahatsızlıklarını vb. önlemede etkilidir. Egzersizle sağlığı korumak bilimsel bir gerçektir (Mutlu, 2008).

Sağlık sözüyle genelde ilk anlaşılan beden sağlığıdır. Oysa sağlık bir bütündür ve insanın psikolojik ve fiziksel yaşamını kapsar. Spor sağlıklı olma, sağlıklı yaşama yoludur. “Sporun sadece sağlık üzerinde etkisi vardır.” ifadesi eksik kalmaktadır. Sporun pek çok olumlu sonucu vardır (Mutlu, 2008).

1.6.15.2. Psikolojik Yararları

Psikolojik yarar hali, insanın ruh sağlığını ifade etmektedir. Ruh sağlığı “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 rahatsızlığu ortaya koymaktadır (Mutlu, 2008).

Bu gibi baskılardan uzaklaşmak için insanlar değişik bir ortam içerisine girip moral kazanmak isterler. Bu ortam onlar için dinlenmek, eğlenmek, değişiklik yaratacak ve kendisini yenileyecek boş zaman faaliyetleridir. Ayrıca değerlendirilmeyen boş zamanlar bireyde sıkıntı yaratmaktadır. Bu sıkıntılar da bireyleri zararlı arkadaş grupları içine girmesine, alkol, uyuşturucu madde kullanmasına, ruhsal bozukluklara, hastalıklara ve türlü suçlara itmektedir (Mutlu, 2008).

Gedik'e göre, boş zamanların değerlendirilmesinin psikolojik açıdan yararları şöyle sıralanabilir; birey boş zamanlarını olumlu şekilde değerlendirmekle; fiziksel, zihinsel ve toplumsal faktörlerin bütünleşmesinden doğan bir kişilik kazanır. Boş zamanların değerlendirilmesi; bireylerin dürüst, adil, hoşgörülü, kibar ve anlayışlı olmalarına katkıda bulunur. Saldırganlık eğilimlerinin azalması ve cinsel gerginliklerin giderilmesi boş zamanların değerlendirilmesi aracılığıyla sağlanabilir. Boş zaman faaliyetleriyle kişi; bir gruba, takıma veya organizasyona katılarak yalnızlığını giderebilir. Birey bu etkinliklere katılarak, dışa dönük kişilik geliştirme imkânına sahip olur (Mutlu, 2008).

Boş zaman faaliyetlerine katılım, davranış değerşiklikleri, kişisel gelişim, sağlıklı duygu süreci gibi sonuçlara ulaşmada kişiyi destekler. Yer değerştirme ile kişiler, üzerlerinde olan baskıyı atarlar. Boş zaman aktivitelerinin çeşitli olması, değerşik ve pozitif psikolojik sonuçları doğurur (Mutlu, 2008).

Birçok psikiyatrist rekreasyonu dengenin ve mutluluğun yakalanmasında etkili bir unsur olarak görmüşlerdir. Boş zamanları değerlendirme sadece hastalıkların önlenmesinde değil, aynı zamanda psikolojik sağlığın oluşmasında da bir araçtır. Psikiyatristler, rekreasyonun zihinsel ve duygusal hastalıkları önlediğine inanırlar (Mutlu, 2008).

1.6.15.3. Toplumsal Yararları

İnsanlar doğal özellikleri itibariyle sosyal özellikleri ile beraber yaratılmışlardır. İnsanlar birbiriyle olan ilişkilerinde sadece temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamazlar. Aynı zamanda katılım, kabullenme, yakınlık gibi sosyal ihtiyaçlarını da giderirler. Sosyalleşme uzun bir süreçtir. 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 (Mutlu, 2008).

Sosyalleşme sürecinde aile ve arkadaş grupları çok önemli araçlardır. Grup faaliyetlerinde katılımcılar sosyal ihtiyaçlarını karşılar veya ortamları hazırlar. Bu şekilde bir tatmin yaratır ve kendini tanımaya 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 (Mutlu, 2008).

Modern yaşam insanı gündelik hayatta her gün biraz daha rutin ve monoton bir yaşama sürüklemektedir. İşyerindeki kurallar ve çalışma ortamındaki sıradanlık bireyi sosyal çevresinden uzaklaştırıp yabancılaşmayı daha yoğun olarak yaşamasına sebep olmaktadır. Modern yaşamda birçok etmenler, insanları birbirinden ayırmaktadır. Ekonomik statü, toplumsal mevki, ırk, milliyet, eğitim ve kültürel farklılık gibi farklılaşmalar insanları birbirinden ayırmaktadır. Üyeler arasında kuşku, hoşlanmama, itimatsızlık olmaktadır. Komşuluk, birlik ve arkadaşlık bağları da giderek zayıflamaktadır (Mutlu, 2008).

Gruplar halinde uygulanan boş zaman etkinlikleri, 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

yaşamın niteliği gelişmekte, yaşam daha yaratıcı, mutlu ve zengin bir duruma gelmektedir (Mutlu, 2008).

1.6.16. Rekreasyon

Boş zaman yemek uyku ve cinsel ihtiyaçların karşılanması gibi fizyoloji, ev içinde yapılması zorunlu bazı işler gibi ailevi, iş hayatı gibi mesleki faaliyetlerin dışında kalan tamamen bireyin tercihine bağlı olarak tek başına ya da grup halinde özgürce yapılan faaliyetlere ayrılan zaman olarak tanımlanabilir.

Bir başka ifadeyle boş zaman, kişinin yapmak zorunda bulunduğu kişisel, mesleki, ailevi ve toplumsal yükümlülüklerini yerine getirdikten sonra geriye kalan zaman ve bu zamanda yapılan uğraşları içerir. Boş zaman zarfında yapılan uğraşlara; boş zamanı değerlendirme (**rekreasyon**) diyoruz. Eski tarih kayıtları arasında insanların boş zamanlarında müzik, resim ve çeşitli spor faaliyetlerini kullandığı görülmektedir. Ayrıca ilkel kavimlerin yaşantısında da pek zengin bir boş zaman organizasyonu olduğu belirlenmiştir. Yontma taş devrinde mağaraların duvarlarına çeşitli hayvan ve insan resimleri yapan insanlar, algılamaları ve bunların neticesinde duygularını aksettirme olanağını boş zaman uğraşları içinde şekillendirmişlerdir.

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 yapabileceğiniz 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, toplumdaki sosyo-kültürel değişim, sağlıklı olma konusunda bilinçlenme ve medyanın ilgisi olarak sayılabilir (Yaman ve diğ., 2009).

On dokuzuncu yüzyıla kadar boş zaman değerlendirme uğraşları yeterli zamanı, parası ve dinlenme hakkı olan insanlarla sınırlı kalmıştır. O zamanlar sınırlı sayıda insanın ayrıcalığı olan bu etkinlikler şimdi çoğunluk için bir hak durumundadır ve tabii bu hakkın kullanımı serbesttir. Neyin boş zaman olduğu sorusu, etkinliklerin biçiminden

ziyade yapılan bu etkinliklerin birey ve toplum açısından taşıdığı anlama bağlı olarak açıklanabilir. Örneğin: Sinemaya gitmek için ayrılan zaman, boş zamandır; fakat anne ve babaların çocuklarını sinemaya götürmeleri ve onları yalnız bırakmamak onlara sahip olmak amacıyla yanlarında kalarak filmi izlemeleri, boş zamandan ziyade ailevi bir görevdir. Diğer yandan hem zevk hem de kazanç elde etmek veya tasarruf için zorunlu işlerin dışında yapılan uğraşlar; “yarı boş zaman” diye adlandırılmaktadır. Örneğin görevi dışında bir kimsenin bahçesinde sebze meyve yetiştirip satması hafta sonu evinde bazı tamiratları yapması gibi uğraşlar yarı boş zaman tanımına girer. Boş zaman ve boş zaman değerlendirme aynı anlama gelmeyen iki kavram olup; boş zaman, kişinin çalışmadığı, yaşam zorluklarının ve biçimsel görevlerinin dışında kalan ve kişinin kendi isteği yönünde harcayabileceği zamandır. Boş zamanı değerlendirme ise, boş zamanda yapılan etkinliklerle ilgilidir. Boş zamanı değerlendirme bu iki kavramın uygulamadaki karşılığı olarak geliştirilmiştir ve kullanılmaktadır (Mutlu, 2008).

Günümüzde varılan düşünce açısından, çalışan insanın çalışma kapasitesi kadar, onun için boş zaman oluşturulması ve bunun en iyi şekilde değerlendirilmesi de büyük önem taşımaktadır. Boş zamanı iyi bir biçimde değerlendirmenin, çalışma verimini arttırması, çalışma düzenini sağlamasındaki yararlarının yanında; kültürel ilerleme için toplumun yaratıcı, geliştirici enerjisinin ortaya çıkarılması ve çağdaş insanın çalışma hayatının kalıpsallığından kurtularak dilediği gibi yaşaması, istediğini yapması, bu yolla kendini bulması ve kendine gelmesi bakımından önem taşımaktadır (Yeniçeri ve diğ., 2002).

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 arttırma 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).

Bireyin serbest zamanlarında bireysel, psikolojik, fiziksel ve sosyal bazı faydalar elde etmek amacıyla zorlama olmaksızın kendi istediğiyle katıldığı tüm etkinlikler rekreasyonun kapsamındadır. Rekreasyon oyun ve serbest zaman arasındaki kaynaşmayı simgelemektedir. Rekreasyon spor, fiziksel egzersiz, oyun, el sanatları, müzik, seyahat, hobi, güzel sanatlar ve sosyal etkinlikleri içermektedir (Cerit, 2008).

1.6.16.1. 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 savaşından 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; yabancılaşıma, 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. Günümüzde çalışmaya yönelik bir anlayışın geliştiği de söylenebilir. Buna göre; fazla çalışan bir insanın veriminin yükselmeyeceği hatta düşeceği ileri sürülmüştür. Yapılan araştırmalar sekiz saatin üzerinde çalışıldığında verimin hızla düştüğünü ortaya koymaktadır (Mutlu, 2008).

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 düşünölmeye başlanmıştır. Boş zamanları değerlendirme kavramını rekreasyon olgusuyla tanımlayan bilim, insanın alışılmış hayatı dışına çıkarak dinlenmesini, eğlenmesini, işteki verimliliğin artmasını sağlayarak mutlu olmasına imkan vermiştir (Mutlu, 2008).

Kitle iletişim ve halkla ilişkilerin gelişmesi son yıllarda sporun geniş kitlelere yaygınlaştırılması açısından olumlu bir etki yaparken, spor bilincinin yayılmasına da yardımcı olmuştur. Sporun başkalarıyla yarışma yönünden ziyade, insanın kendisiyle yarışması olduğu ve sağlıklı bir yaşam için gerekliliği hemen herkesçe kabul edilmektedir. Bu yönden bakıldığında boş zaman faaliyetlerinin değerlendirilmesinde

sportif faaliyetler diğer boş zaman faaliyetlerine göre daha popüler ve sağlıklı görülmektedir. Ancak, kişinin boş zamanlarını değerlendirmek, sağlıklı olmak gibi ihtiyaçlarına istinaden güdülendiği sportif faaliyetler, bulunduğu topluluk içerisinde kendini değerlendirmek ve başkalarını geçmek yani kazanmak gibi düşüncelerden soyutlanmasını gerektirmez. Ayrıca sağlık için yapılan spor faaliyetlerinde, ön plana sağlıklı olmak, güçlü olmak gibi biyolojik faktörler çıkmakla beraber, sağlıklı bir beden başarı oranının daha yüksek olması ve sağlıklı kişilerin, toplumla daha sağlıklı ilişkiler kurması, yaygın spora yönelmede sosyal faktörlerinde rol oynadığının birer göstergesidir (Mutlu, 2008).

Rekreasyon, profesyonel işi dışında, insanın kendisinin karar verip seçtiği ve katıldığı faaliyetlerle yaşamının zenginleşmesi, mutlu olması ve bu yönlere 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).

Çalışma ve çalışma dışı zaman aktiviteleri birbirini tamamlayan olgulardır. Özellikle günümüzdeki sanayileşme düzeyi, çalışmanın monoton ve statik yapısını ön plana çıkarmaktadır. Bu olumsuz durumu dengeleyecek üretim sisteminin devamını sağlayacak karşı değer, çalışma dışı etkinliklerin değişik, öğretici ve yaratıcı özellikleri olacaktır. Çalışma ve boş zaman aktivitelerinin birbirini tamamlaması ve dengeli olması gerekir (Mutlu, 2008).

Zamanın değerini en iyi çalışan insanlar bilir. Buna rağmen çoğu çalışan insan çalışma zamanlarına verdiği önemi boş zamanlarına vermez. Boş vakitlerini yeterince iyi değerlendirmeye çalışmaz. Hâlbuki paranın tekrar kazanılabileceği, ama giden zamanın geri gelmeyeceğinin unutulmaması gerekir. Buna rağmen birçok insanın dakikaları, saatleri, hatta yılları sorumsuzca çarçur etmesine rağmen bir kuruşu bile boşa harcamaması oldukça dikkat çekicidir (Mutlu, 2008).

Günümüzde zamanın boşa harcanmasının en önemli nedeni bilgisayar, internet, televizyon, video gibi teknolojik icatlardır. Aslında insan hayatına çok faydası olan bu araçların zamanı çalmasını önlemek için bunlara belirli zaman sınırlamaları koymak yararlı olacaktır. Böylece insanlar hem iş, hem de iş dışındaki zamanları daha etkili kullanma fırsatını elde edeceklerdir (Mutlu, 2008).

Boş zamanların değerlendirilmesi ise, bireyin istediği bir uğraşı ile zevk ve doyum sağlamak amacıyla boş zamanını geçirmesidir. Boş zamanla kastedilen şey emeklilik dönemlerindeki gibi uzun bir süre olabileceği gibi hafta sonu tatilleri ve kısa geziler gibi kısa süreli de olabilir. Boş zamanları değerlendirme etkinliklerinin en önemli özelliklerinden biri, bireyin bu faaliyetlere kendi arzusuyla katılmasıdır. Ayrıca bu etkinlikler bireye doyum veren esnek aktivitelerdir (Mutlu, 2008).

Belirli kalıpları olmayan boş zamanları değerlendirme etkinlikleri, evrensel ve insani bir ihtiyaçtır. Başka bir deyişle insan mekanizmasının fizyolojik ve psikolojik bir ifadesidir. Ciddi ve amaçlı olan bu faaliyetlerin amacı ve değeri kişiye göre değişir. Yapılan etkinlik fiziksel, zihinsel, toplumsal veya duygusal olabileceği gibi gözlenebilir veya gözlenemez bir faaliyet de olabilir. Çok çeşitli olan boş zaman aktivitelerini insanın kendi dürtüleri belirler ve bunlar tamamen özgür zamanlar içinde başvuru faaliyetlerdir (Mutlu, 2008).

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).

Eğer bir bireyin hayatındaki en önemli önceliği işi ise, o kişinin ailesi, sağlığı, arkadaşlık ve akrabalık ilişkileri bu durumdan olumsuz etkilenecektir. Bu nedenle insan özel hayatına mutlaka zaman ayırmaya çalışmalıdır (Mutlu, 2008).

Bunun için bazı şeylere dikkat etmek yerinde olacaktır. Öncelikle bireyler en verimli çalışacakları zamanlara en zor ve en çok dikkat gerektiren işlerini koyarak bunları en az zaman kaybıyla bitirebilirler. Ayrıca insanların yapamayacakları işleri üstlenmemeleri de boş zamanları arttıracak en önemli tedbirlerdendir. Bunun yanı sıra önemsiz işleri en aza indirmek veya elemek de insanlara zaman kazandırması açısından çok önemlidir. Mümkün olduğunda aynı anda birkaç işi bir arada yaparak da zaman kazanılabilir (Mutlu, 2008).

1.6.16.2. Rekreasyonun Çeşitleri

Rekreasyonun çok çeşitli alanları vardır. Bu alanlara bireyin katılmaktaki amaçları doğrultusunda rekreasyon ortak bir amaç olmaktadır. Bu ortak amaç, rekreasyonun özelliklerini belirlemektedir. Bu özellikler birçok araştırmalarda rastlanılan temel görüş olarak şu şekilde sıralanmıştır: (Mutlu, 2008).

a) Rekreasyon faaliyetlerinde bireye hiçbir şekilde zorlama yapılmaz. Katılım gönüllü olarak gerçekleşir ve birey, kendisi için en doğru olan seçimi yapar (Mutlu, 2008).

- b) Rekreasyon faaliyeti, boş zamanda yapılır ve her yaştaki ve cinsteki insanların bu faaliyetlere katılmalarına imkân verir. Evrensel olarak uygulanır (Mutlu, 2008).
- c) Rekreasyon faaliyetleri, her türlü açık ve kapalı alanlarda, her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir (Mutlu, 2008).
- d) Rekreasyon, çok çeşitli faaliyetler içerir, katılımcıya haz verir ve doyum sağlar bir amaç taşır (Mutlu, 2008).
- e) Rekreasyon, bir faaliyet gerektirir. Bu faaliyetler fiziksel, zihinsel, toplumsal ya da duygusal olabilir. Katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir (Mutlu, 2008).
- f) Rekreasyon faaliyeti yapılırken, bir başka faaliyete ilgi duyma ve gerçekleştirme imkânını sağlar. Bu faaliyetlere katılma sonucu deneyim sahibi olunur (Mutlu, 2008).
- g) Rekreasyon, toplumun geleneklerine, ahlâkına, törelerine ve manevi değerlerine uygun olmalıdır. Sosyal değerlere ters düşmemelidir (Mutlu, 2008).
- h) Rekreasyon faaliyetleri, kişisel tatmin ve mutluluk sağlamada, toplum içindeki amaç ve hedeflerden sonra bir yan ürün olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca kişilerin psikolojik yapılarını, sosyal ve fiziksel bünyelerini, sağlıklarını, vatandaşlık duygularını ve diğer kişilik geliştirici özelliklerini taşımaktadır (Mutlu, 2008).
- i) Rekreasyon faaliyetlerinin bir fiyatı vardır. Yapılan faaliyetler ne olursa olsun faaliyeti yerine getiren kişinin bir bedel ödemesi, diğer bir ifade ile kişisel gelirlerden bir harcama yapması söz konusudur (Mutlu, 2008).

1.6.16.3. Rekreasyon Özellikleri

Boş zamanları değerlendirme etkinlikleri içeriklerine ve yapıldığı mekânlara göre çok çeşitlidir. Bu etkinliklerden hangisinin tercih edileceği kişinin yapısına, cinsiyetine, eğitimine, sahip olduğu olanaklara ve yeteneklerine bağlıdır. Bilindiği gibi boş zamanın değerlendirilmesi herhangi bir maddi kazanç elde etme anlamında olmamakla birlikte, çalışan insandaki gerilimi azaltması, onu rahatlatması ister çocuk ister genç ergen veya yetişkin olsun boş zamanlarında arkadaş grubuyla oluşturdukları samimi ortamda bulunmaktır. Ya da kitap okuma, resim yapma, bir sergiyi bir müzeyi gezme vb.

ortamın sağladığı günlük uğraşı yükünün ağırlığından bir süre olsun kaçış, insanın yeni bilgileri, yeni becerileri edinmeye sahip oldukları daha rahat uygulamaya hazır ve yatkın bir güçle adeta yeniden doğmasını sağlaması bakımından aynı zamanda kazanç sağlamış olur (Mutlu, 2008).

Boş zamanlarının değerlendirilmesi, bir deneyim biçimi, zengin bir yaşantı elde etme yolu, özel bir etkinlik türü, çalışma dışı hayat, bir sosyal sistem, bir eğitim safhası, duyguların boşalmasını sağlayan bir yoldur. Boş zamanları değerlendirme insanlar için bir ihtiyaçtır. Bu yolla, birey kendini ifade etme, kişiliğini geliştirme sırasında boş zamanlarını değerlendirme biçiminde ortaya çıkan bir çıkış yoludur (Mutlu, 2008).

Boş zaman etkinlikleri; günlük faaliyetlerin, görev ve benzeri çalışmaların dışındaki boş zamanlarda, bireyin, hayata bağlayıcı, dinlendirici, eğlendirici, meşgul edici ve zevk verici olay ve eylemleri yapmak veya katılmak suretiyle ruhen ve bedenen canlılık kazanması faaliyetlerinin tümü olarak adlandırılabilir. Bireyler bu tür etkinliklere dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini geliştirme, işinden, sosyal ve ailevi görevlerinden sonra bulunabileceği toplumsal çevreyi genişletme amacıyla katılırlar. Boş zamanlarını değerlendirmenin birey ve toplum açısından yararları şu şekilde özetlenebilir: Bireyin kendini ifade etmesine imkân verir, yaratıcılığını artırır, yeni tecrübeler kazandırır, arkadaşlık ilişkilerinin kurulmasını sağlar ve sosyal çevreyi genişletir, mutlu ve sağlıklı bireyler yetişmesini sağlar, üretkenliği artırır. Ayrıca, bireyin ruh sağlığının gelişmesini ve düzenlenmesini sağlar, bireyin yeteneklerinin bulunması ve geliştirilmesine yardım eder, hayatı geliştirme ve anlamlı hale getirmeyi amaçlar, yeni bilgi ve beceriler kazandırır (Mutlu, 2008).

Boş zaman etkinliklerine katılım bireyin ayıracağı zamana, parasal imkânlarla, toplumun değişen kültürel yapısına göre farklılıklar göstermektedir. Bireylerin etkinlik seçiminde yaşanılan çevre, yakın çevrede var olan imkânlar, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, yörenin gelenek ve görenekleri, bireyin yaşı ve cinsiyetinin yanı sıra, kendi kişilik özellikleri ve arkadaş çevresi çok önemlidir. Bireyin içinde yaşadığı veya geçmişte bulunduğu çevre, ihtiyaçların ve boş zaman etkinliklerinin seçiminde etkindir. Her çevre bireylere değişik imkânlar sunar (Mutlu, 2008).

Çevrenin önemli özellikleri, iklim, coğrafya, nüfusun yoğunluğu ve dağılımı, çevrenin zenginliği, tarihi gelişimi, idari yapısı ve kültürel birikimleri, o yöredeki boş zaman

etkinliklerinin türlerini başlangıçta sosyal bir kurum olarak görülen boş zamanı değerlendirme, giderek eylemden çok katılanların açığa çıkan duygusal ve fiziksel oluşumları olarak önem kazanmıştır. Boş zamanı değerlendirme; sosyal bir kurum olarak görülmesinin ötesinde, toplumsal bağların, kişilerin ilgi vs. denetimlerinin açıklandığı bir yol, temel bir durum olarak görülmeye başlanmıştır (Mutlu, 2008).

1.6.16.4. Rekreasyon İhtiyacı

Rekreasyon ihtiyacını açıklamadan önce “*ihtiyaç*” kavramının ne olduğu ve insanlar arasında farklılık gösterip göstermediği olgusuna bakmak gerekir. Genel olarak bir eksiklik hissi ve aynı zamanda bu hissin giderilmesi arzusuna veya doğal ya da sosyal yaşamdan doğmuş bir gerekliliğin ifadesine, ihtiyaç denmektedir. İnsan bir şeyin eksikliğini duyduğu zaman bu eksikliği giderecek amaçlı eylemlerde bulunarak tatmin olmak ister. Amaçlı eylemler, ihtiyacı gidermeye yöneliktir. İhtiyaçlar davranışları başlatır ve devam ettirirler. İhtiyaçlar, insanların üzerinde onların düşünce ve karakterlerini belirtmesi bakımından doğrudan etkili olurlar. İhtiyaçlar, her insan için aynı olmasına karşın, çeşitlilik ve şiddet bakımından farklılıklar taşımaktadır. Bazı insanlarda öncelikle iyi beslenme söz konusuysen, bazılarında eğlenme ön plana çıkabilir. Eğlenirken ise, kimileri ihtiyacını tiyatroya, maça giderek tatmin ederken, kimileri de daha farklı şeyler bulurlar veya bizzat tiyatrodan veya maçta aktif olarak görev alırlar. Bu şekilde ihtiyaçlar insandan insana farklılık gösterebilir (Mutlu, 2008).

Rekreasyon programı; serbest zaman felsefesi, planlama, yönetim, tesis, faaliyet ve işlevini içerir. Bu anlamda programlama bir sanat olarak, yetenek ve pratikle de birleştirilmelidir. Çünkü rekreasyon, yönetim ve gözlemcilerin oynadığı önemli ve başarılı rollerle güçlenmektedir. Rekreasyon günümüzde gittikçe artan bir değer olarak görülmektedir. Üniversitelerdeki rekreasyon programlarının üniversite gençliği üzerinde çok ciddi bir rolü ve önemi vardır (Balcı ve İlhan, 2006).

Rekreasyon faaliyeti okul yaşamının bir parçasıdır. Bugün zamanın büyük çoğunluğunu sınıflarda, laboratuvarlarda ya da çalışma masalarında geçiren her öğrencinin rekreatif etkinliklere katılım ihtiyacı vardır. Bu nedenle üniversitelerin faaliyet programları, rekreasyon ve dinlenme için fırsatlar sağlamalı, modern yaşamın ve okul çalışmalarının verdiği yoğunluğu öğrencinin üzerinden atmalıdır. Bunun için gerekli çaba, planlama ve programlama yapılmalıdır (Balcı ve İlhan, 2006).

Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeylerini belirlemek; üniversitelerdeki rekreasyon faaliyetlerinin yeniden yapılanmasına yardım ve katkıda bulunmak; üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini anlamak; bu alanda yapılmış olan çalışmalara katkıda bulunmak; ayırdıkları ve katıldıkları organizasyonları belirlemektir (Balcı ve İlhan, 2006).

1.6.16.5. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Kalabalık ortam, gürültü, hava kirliliği vb. birtakım olaylar bireylerde hem fizyolojik hem de psikolojik bir dengesizliğe yol açmakta, bu dengesizliği ortadan kaldırmak için rekreatif etkinliklere ihtiyaç duyulmaktadır. 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, 2007:42).

Bireylerin rekreasyon ihtiyaçlarını belirlemede önemli olan unsurları tanımlayan ve ihtiyaçları ortaya koyan birçok araştırmacıdan biri olan Tillman, rekreasyona duyulan temel ihtiyaçları şu şekilde sınıflandırmıştır (Güngörmüş, 2007).

- Macera, rahatlama, kaçış ve fantezi gibi yeni deneyimler,
- Tanımlama ve teşhis koymak,
- Güvenlik,
- Hakimiyet (diğerlerini yönlendirmek veya kontrol etmek),
- Sorumluluk ve sosyal etkileşim (diğerleri ile birlikte olmak ve etkileşim),
- Zihinsel aktivite (farkındalık ve anlamak),
- Yaratıcılık,
- Başkalarına hizmet etmek (ihtiyaç duyulma ihtiyacı),
- Fiziksel aktivite ve zindelik.

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 bazılarını oluşturmaktadır (Karaküçük, 2001).

1.6.16.6. Fiziksel İhtiyaçlar

Disareli, “Hareket her zaman mutluluk vermeyebilir. Ama hareketsiz mutluluk yoktur.” ifadesiyle fiziksel aktivitelerin önemine değinmiştir. Aktif yaşamın birçok faydasına karşın, fiziksel aktivite eksikliği bireylerde ciddi sağlık problemlerine yol açmaktadır. Bazı araştırmalar özellikle stresten ve kalp-damar hastalıklarından korunmada boş zamanların fiziksel aktivitelerle değerlendirilmesinin önemine işaret etmekte ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin, kalp krizi riskini azaltarak, damarların sağlıklı olmasını sağladığını belirtilmektedir (Güngörmüş, 2007:43).

Loehr, düzenli olarak egzersiz yapıldığı sürece, soğuk algınlığı ve grip olma riskinin azalacağını ve bunun nedeninin ise; periyodik olarak strese maruz kalmaya bir tepki olarak bağışıklık sisteminin güçlenmesi olduğunu belirtmiştir (Güngörmüş, 2007).

1.6.16.7. Sosyal İhtiyaçlar

Torkildsen, rekreatif faaliyetlerin bireylerin sosyal değerlerini yükseltmek için var olduğunu ifade etmektedir. Bireyin sağlığına olanak sağlayan rekreatif faaliyetler, sosyal açıdan rahatlamaya neden olmaktadır. Rekreatif faaliyetlere bu açıdan bakıldığında ise, toplumsal rahatlama, sosyal uyum ve yaşam kalitesinin sağlanması ve geliştirilmesi anlamına gelmektedir. 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 (Güngörmüş, 2007).

1.6.16.8. Psikolojik İhtiyaçlar

Boş zamanın, günümüzde çağdaş yaşamın ve çalışma koşullarının bireyler üzerinde oluşturduğu baskı, yorgunluk ve monotonluğu giderme veya dengelemede önemli rol oynadığı bilinmektedir. Çağın olgusu olan, ileri teknoloji ve otomasyon bir yandan üretim artışı ve sermaye birikimi sağlamak 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. Bunun için insanlar stres, monotonluk, karmaşadan kurtulmak ve kendini dengelemek için daha çok boş zamana ve rekreatif faaliyetlere ihtiyaç duymaktadır (Güngörmüş, 2007:44).

1.6.16.9. Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi İhtiyacı

Bireylerin kendilerini keşfetmesi veya ne tür becerilere sahip olduklarını anlamasının en kolay yolu denemektir. Bir başka ifade ile, bu durumun gerçekleşebilmesi ancak kişinin istediği veya sevdiği bir işi yapmasına bağlıdır. Sosyal yapıcılığı vurgulanan rekreasyon bugün vazgeçilmezdir ve kişisel gelişimin en önemli unsuru olarak kabul edilmektedir. Tamamen kişisel istek ve eğilimler doğrultusunda gerçekleşmekte ve bu etkinlikler bir anlamda kişisel niteliği de gözler önüne serebilmektedir (Güngörmüş, 2007).

1.6.16.10. Duygusal İhtiyaçlar

Bireyler yukarıda ifade edilen ihtiyaçların yanı sıra, duygusal ihtiyaçlarını da karşılamak için rekreasyonel etkinliklere katılım ihtiyacı duymaktadırlar. Literatürdeki pek çok araştırmada, bireylerin günlük yaşantılarında maruz kaldıkları stresten fiziksel, sosyal ve duygusal olarak etkilendikleri tespit edilmiştir. Örneğin; Cooper ve Cartwright yaptıkları çalışmanın sonucunda, bireylerin iş ile ilgili stres durumunun hem fiziksel hem de duygusal sağlık üzerinde zararlı birçok etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir. İnsanların günlük yaşantılarındaki karşılaştıkları stres veren durumlar geçici duygusal çöküntüye neden olmayıp, uzun dönemli tatminlerini de etkilemektedir. Bu nedenle

bireyler günlük yaşamdaki streslerden uzaklaşmak veya kurtulmak için, duygusal olarak tatmin olma ihtiyacı hissederler. Rekreatif aktivitelere katılım, duygusal ihtiyaçların karşılanmasını sağlayarak, bireyin yaşamındaki monotonluktan ve stres veren durumlardan uzaklaşmasında önemli etkenlerden biri olmaktadır (Güngörmüş, 2007:45).

1.6.17. Rekreatyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

1.6.17.1. Bireysel Nedenler

Rekreatyona duyulan ihtiyaç rekreatif faaliyetlerin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir. Kişisel yönden; fiziki sağlık gelişiminin sağlanması, ruh sağlığı kazandırılması, insanı sosyalleştirmesi, yaratıcılık, kişisel beceri ve iş verimine etkisi, ekonomik hareketlilik, insanı mutlu etmesi gibi faydalar sağlarken, toplumsal yönden ise; toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması ve demokratik toplum yaratılması, rekreatyona duyulan ihtiyacın nedenlerinden bazılarını oluşturmaktadır (Mutlu, 2008).

1.6.17.2. Kişisel yönden rekreatyona duyulan ihtiyacın nedenleri

1.6.17.2.1. Fiziki sağlık gelişimi yaratır

İnsanın teknolojik imkânları kullanıp, modern hayata geçmesiyle beraber hareket etme ihtiyacının da azaldığı görülmektedir. Taşıt vasıtalarının yaygınlığı, haberleşme imkânları, ev ve bürolardaki kullanım araç ve gereçlerin insanın daha önce yoğun bir hareket temposu içinde yaptığı birçok seyir, otomatik olarak ve çok az bir hareketle yapabilmesine imkân vermiştir (Mutlu, 2008).

Rekreatif faaliyetleri içinde, birçok insanın rekreatif ihtiyaçlarına cevap verebilecek çeşitlilikte ve özellikle olan beden eğitimi ve spor etkinlikleri önemli bir yer tutmaktadır. Bu etkinlikler insanın yavaş hareketinden doğan sorunların çözümü ve sağlıklı zinde yaşamasında büyük roller üstlenmiştir. Bu amaçla, ABD’de physical fitness ve Almanya da Trimm dich programları çok yaygın şekilleriyle rekreatif faaliyetler olarak uygulama ortamı bulmuşlardır. İnsanın beden eğitimi ve sporla güzel bir vücuda ve sağlığa kavuşması ve bunu en üst düzeyde muhafaza etmesinin mümkün

olduğunun bilinmesi, bu programların doğmasının ve yaygınlaşmasının temelindeki düşünceyi oluşturmaktadır (Mutlu, 2008).

1.6.17.2.2. Ruh sağlığı kazandırır

İnsanın, aile, okul veya iş hayatındaki sorunları onun sinir sistemini bozarak yorulmasına ve dayanma gücünün azalmasına neden olabilir. Sürekli aynı şeylerin tekrar edilmesi, aşırı kural uygulamaları, monotonluk gibi faktörler kişinin moral değerlerini alt üst eder. Teknolojik ilerlemeler ve modern yaşamın ortaya çıkardığı stres yapıcılar ve bunların karşısında insanın ortaya koyduğu psikolojik, fizyolojik veya davranışsal stres tepkileri önemli bir rahatsızlığı ortaya koyar. Bu durumlarda insanlar kendilerini değişik bir ortam içerisine sokarak moral kazanmak isterler. Bu değişik ortam, onlar için dinlenecek, eğlenecek, değişiklik yaratacak ve kendisini yenileyecek, böylece ruhsal tazeliklerini kazanacak rekreatif faaliyetlerdir (Mutlu, 2008).

1.6.17.2.3. İnsanı sosyalleştirir

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 (Mutlu, 2008).

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 nitelik kazanabilmektedir. Fabrikada çalışan bir işçi boş zamanlarında herhangi 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 (Mutlu, 2008).

1.6.17.2.4. Kişisel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağlar

İnsanın çoğu kez hangi düzeyde bir beceri veya yetenek düzeyinde olduğu anlaşılabilir. Bu durum kişinin isteyerek ve severek yaptığı bir işte ancak kendisini gösterebilir. Herhangi bir faaliyeti rekreatif amaçlarla yapan kişi bu faaliyet için beceri ve yeteneğinin ortaya çıkmasını faaliyete katılan yetenekli diğer kişilerle kültürel ve sosyal ilişkiler kurarak ve devamlı çalışarak sağlayabilmektedir (Mutlu, 2008).

1.6.17.2.5. Yaratıcı gücü geliştirir

Rekreatif faaliyetler insanın her yaş dönemindeki yaratıcılık gücünün ortaya çıkarılmasına ve bu gücün geliştirilmesine hizmet eder. Yaratıcı olmak, insan içinde saklı olan ve her insanda var olan bir yetenektir. Genellikle de çoğu insan bu yeteneğinin farkında bile değildir. Yaratıcı özellikler ancak denemelerle gelişmektedir. İnsan bir işin kalitesine önem vermeden, başarılı veya başarısız olacağını düşünmeden yapmış olduğu rekreatif faaliyetlerde birçok denemeler gerçekleştirir. Çocuğun çeşitli yaratıcı şekiller yapmasına, devamlı araştırmasına ve yeni şeyler geliştirmesine yardımcı olacak oyuncakları ileriki yaşlarda da ve benzer şekillerde ve kişiye uygun faaliyetlere dönüşürse bütün yaratıcılığını ortaya koyabilecek ve geliştirecektir (Mutlu, 2008).

1.6.17.2.6. Çalışma başarısı ve iş verimini artırır

Rekreasyon, uygun faaliyet seçimi yapmak, organize bir programa katılmak şartıyla iyi bir lider önderliğindeki kişinin iş verimini artırmakta ya da başarısına olumlu katkı sağlamaktadır. Çalışma sahasında verim, kişinin tatminsizliğine, kuvvetten düşme hissine ve bütün bunların sonucunda ortaya çıkan can sıkıntısına bağlı olarak etkilenmektedir. Bu duygular genellikle uyarı eksikliğinden meydana gelmektedir. İşte rekreasyon faaliyetleri, kişiye bu eksik olan uyarıların verilmesiyle özellikle can sıkıntısının azalmasını sağlamaktadır. Böylece de verimi yükseltmektedir (Mutlu, 2008).

1.6.17.2.7. Ekonomik hareketi geliştirir

Kişi boş zamanlarını değerlendirirken seçeceği etkinlik çeşidiyle ekonomik işlevi olan bir üretim sağlayabilmektedir. Kişi üreteceği malda esas amaç olarak rekreatif bir

faaliyeti güdüyorsa bu malı paraya dönüştürse dahi bir rekreasyon faaliyetinde bulunuyor demektir. Bu anlayışla hiç de ihtiyacı olmadığı halde üretici olarak faydalı olmayı amaçlayan bu kişi, işinden arta kalan boş zamanında ekonomik katkı sağlayan üretici bir faaliyette bulunabilmektedir. Özellikle kırsal kesimde açılan halıcılık kursları, el sanatları öğrenmek; ayrıca ceza evlerinde mahkûmlara yaptırılan kunduracılık, tamircilik, marangozluk, hizmetleri gibi faaliyetler bu konuya örnek teşkil etmektedir (Mutlu, 2008).

1.6.17.2.8. İnsanı mutlu eder

Rekreasyonun esas gayelerinden birisi insanın mutluluğunu sağlamaktır. Her insan mutlu olmak ister. Mutluluğun gerçekleşmesi içinde sürekli mücadele eder. Mutlu insan yaratıcı olma ihtiyacındadır ve enerjisini hem işinde hem de iş dışında kullanmak ister. New York üniversitesinin her yaş grubundan binlerce kişi üzerinde yaptığı bir araştırma sonucuna göre; mutlu insanların mutluluk sebepleri şöyle belirlenmiştir (Mutlu, 2008).

i. İşine ilgi duymak.

ii. Hobilere ilgi duymak.

iii. Diğer şeylere ilgi duymak (insan, çevre gibi).

iv. Materyal şeylere (maddeciliğe) önem vermemek.

v. Kişilerle ve gruplarla sanat yoluyla ilişki kurmak, onlara karşılıksız hizmet vermek.

Günümüzde mutlu, sağlıklı ve çağdaş insan, Rekreasyonla uğraşan insandır (Mutlu, 2008).

Rekreasyon etkinlik alanları serbest zaman şekline, süresine, katılımın tarzına, iklim, ekonomik, coğrafi durumlar ile toplum kültürüne göre farklılıklar ya da çeşitlilikler gösterebilmektedir (Mutlu, 2008).

Bunlar;

Müzik faaliyetleri (Enstrümanlı, solo, koro vb.).

Spor faaliyetleri (Takım, ferdi, doğa, mücadele ve zihin sporları).

Oyunlar (Her yaş kesimi için eğitici oyunlar).

Dans (Halkoyunları, modern ve ritmik danslar).

Sanat ve hüner gerektiren faaliyetler (Plastik, deri, seramik, ahşap, resim gibi).

Mekân dışı faaliyetler (Kamp kurmak, piknik yapmak gibi).

Bilimsel ve kültürel faaliyetlerdir (Edebiyat, tiyatro çalışmaları gibi) (Mutlu, 2008).

1.6.17.3. Toplumsal Nedenler

1.6.17.3.1. Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar

Aynı konu üzerinde yapılan bir rekreatif faaliyet içinde toplumun her kesiminden insanlar birarada bulunabilmektedir. Bugünkü toplumlarda değişik birçok faktör insanları birbirinden ayırmaktadır. Irk, milliyet, din, mezhep, sosyal konum, eğitim, kültür ve ekonomik farklılıklar bu ayırım gruplarını oluşturmaktadır. Bu gruplar arasındaki çeşitli şiddet derecelerinde olan sürekli bir çatışma, toplumların rahatsızlık kaynaklarından biridir (Mutlu, 2008).

Rekreasyon faaliyetleri gruplar arasındaki bu çatışmanın azalmasında önemli rol oynamaktadır. Rekreatif aktivitelere sosyal, ekonomik ve eğitim farklılıkları ortadan kalkar ya da önemsizleşir. Her kesimden insan ortak zevkleri doğrultusundaki aktivitelere bir araya gelirler ve ortak uğraşılarda bulunurlar. Faaliyetler, her kesimden olan bu insanların birbirlerini tanımalarına, dostluklar kurmalarına, ortak amaçlar etrafında çalışmalarına imkân hazırlar. Bir basketbol takımını oluşturan sporcuların etnik kökeni, ırkı, dini sosyal ve kültürel durumu, eğitim düzeyi ya da ekonomik yönü faaliyetlere katılanların hiçbirisi için ön planda olmayan unsurlardır. Takımı oluşturan her kesimden olan sporcuların ortaklaşa yaptıkları ve dikkatlerini öncelikle yoğunlaştırdıkları husus, basketbol faaliyetinin kendisidir (Mutlu, 2008).

Bir müzik faaliyeti olarak orkestrada veya bir resim, tiyatro çalışmalarında da aynı şeyler söz konusudur. Bütün bu rekreasyon faaliyetlerinde bir öğretim üyesi ile bir işçi bir fabrikatör bir öğrenci veya bir tamirci, ya da farklı ırklardan olan, ayrı kişiler bir araya gelebilmekte, aynı saflarda ve şartlarda etkinliklerde bulunabilmektedir. Bu durum toplum hayatının niteliğini geliştirmekte, toplumun moral değerlerini yükseltmektedir (Mutlu, 2008).

1.6.17.3.2. Demokratik toplumun yaratılmasına imkân sağlar

İnsanların birbirleriyle olan ilişkilerinin düzenlenmesinde ve toplumsal kurallara uyulmasında rekreatif faaliyetler önemli rol oynar. İyi bir yurttaş olabilmenin öğretilmesinin temelinde insanların sosyal ortamda toplumun kurallarına uymaları, davranışlarını kontrol etmeleri gibi hususlar bulunmaktadır. Bu özellikler bir voleybol veya futbol antrenmanında ya da maçında sporcuların eksiksiz uymak zorunda oldukları kurallara veya davranışlara benzemektedir. Bu benzerlikten dolayı kişinin rekreatif faaliyetlerle kazanacağı belli kurallar içinde yaşamak bu kurallara uymakta ve uygulamakta zorluk çekmemek, başkalarının haklarına saygılı olmak, böylece medeni bir toplum oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Bu noktadan hareketle, rekreasyon aktivitelerine katılan bir insanın rutin hayatın terk edilmesi anlamına gelen kaçış ve beklentileri ifade eden yönelik anlayışı paralelindeki şu temel motifler üzerinde gruplaştırılabilen ihtiyaçlara cevap aradığını söyleyebiliriz (Mutlu, 2008).

1. Fiziksel gücün yenilenmesi, beden sağlığının kazanılması anlamında fiziksel motifler.
2. Rutin hayattan uzaklaşma, oyalanma, doğaya yönelme, değişiklik ve macera arzusu anlamında psikolojik motifler.
3. Diğer insanlarla tanışma, eğlenme, sosyalleşme, anlamında toplumsal motifler.
4. Yabancı insanlara, toplumlara onların geleneklerine, dillerine ve sanata duyulan ilgi anlamına gelen kültürel motifler.

-Başka bir grupta ise, rekreatif etkinliklere katılımda etken olan temel faktörler şöyle sıralanabilir (Mutlu, 2008).

1. Günlük yaşantıdan (monotonluktan) kaçış: Alışkanlık ve sorumluluktan kurtulma, sosyal kurallardan ayrılma, doğaya yönelme, değişiklik ve yeni şeyler yaşama.
2. Kendini bulma: Bedensel, ruhsal, sosyal, psikolojik ve yaratıcılık bakımından aktif olma.
3. İlişki arama: Sosyal soyutlamayı aşma, eş arama.
4. Dinlenme: Bedensel ve ruhsal dinlenme.
5. Kültür.

6. Sağlığın elde edilmesi.

1.6.18. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Boş zaman etkinliklerinin tercih nedenlerinin sıralanabilmesi amacıyla, Pierce (1980) tarafından çeşitli doyum ölçütleri oluşturulmuştur. Bunların bazıları; dostluk, dinlenme-rahatlama, başarı, güç, üstünlük, coşku, yenilik, entelektüellik, hoşsohbetlilik, zamanı değerlendirme, yapıcılık olarak sıralanmaktadır. Rekreasyonun eğlendirme ve dinlendirme işlevinin yanı sıra toplumsal değişmeyi ve kalkınmayı destekleyen eğitim işlevi de önem kazanmıştır. Özellikle toplumsallaştırma ve kişilik gelişimini sağlama açısından gençlerin yetiştirilmesinde kurumsal bir niteliğe bürünmektedir.

Her geçen gün yeni rekreatif etkinlikler gündeme gelmekle beraber, söz konusu faaliyetler bazı temel etkinlik alanları altında toplanabilir. Dumazedier, rekreatif etkinlikleri şu şekilde gruplandırmıştır (Gökalp, 2007).

Sanatsal (sinema, edebiyat, tiyatro, müzik, resim, fotoğraf, vb.),

Entelektüel (kitap, konferanslar, radyo, TV, vb.),

Sosyal (aile, partiler, toplantılar, vb.),

Pratik (bahçecilik, el sanatları, el işleri, vb.),

Fiziki (spor, yürüyüş, avcılık, balıkçılık, vb.) etkinlikler.

Başka bir bölümlenmeye göre de rekreatif etkinlikler, bedensel ve zihinsel sporlar, müzik, drama, hobi aktiviteleri, el sanatları ve işleri, sosyal aktiviteler, dans, kamping ve açık hava etkinlikleri olarak sınıflandırılmaktadır. Benzer sınıflamalar, rekreatif etkinliklere katılımın, kişilerin yaşam biçimlerine ve zaman kullarımlarına göre değiştiğini göstermektedir. Bu katılım çeşitliliği ülkelere, nüfusun sosyal yapısına, kültürel düzeye, çağdaş yaşam alışkanlıklarına göre de değişirken, etkinliklerin seçiminde, kişilerin sadece kendi ilgi alanını oluşturarak o alanda bazı etkinliklere katılması, diğer bir deyişle etkinliğin seçiminde özgür olması da önemli bir faktördür. Günümüzde, boş zamanın kullanımı ve rekreatif etkinlikler hızla büyüyen bir harcama alanı haline gelmiştir (Gökalp, 2007).

Rekreatif etkinliklerde tartışma konularından biri, bu etkinliklerin ne kadarının izleme, dinleme gibi pasif etkinlikler, ne kadarının da aktif katılımlı etkinlikler olduğudur. Diğer tartışma alanı ise, kişilerin özgürce kullandıkları boş zamanda, etkinliklere ne kadar özgürce katılabilmekte olduklarıdır. Bunun yanı sıra, rekreatif etkinliklerin katılımcıya ifade ettiği değer de önemlidir. Amerika Birleşik Devletleri'nde bir üniversitede yapılan araştırmada kişiler, katıldıkları etkinlikleri % 38 oranında yüksek değerde, % 56 oranında düşük değerde bulduklarını belirtmişlerdir (Gökalp, 2007).

Rekreasyonun sınıflandırılmasında esas alınan prensip, genellikle kişinin rekreatif faaliyetlere yönelmesine sebep olan amaçları, istekleri ve zevkleridir. Bunun dışında farklı kriterlere göre de sınıflandırmalar yapılabilir (Gökalp, 2007).

Karaküçük'ün sınıflandırması iki ana başlık altında toplanmıştır:

o Amaçlarına göre rekreasyonun sınıflandırılması: Kişi hangi amaç ve istek doğrultusunda bir rekreatif faaliyete katılmaya karar vermiş ise, buna uygun bir rekreasyon çeşidi ortaya çıkmaktadır (Gökalp, 2007).

o Dinlenme amacıyla yapılan rekreasyon etkinlikleri: Serbest zamanın, tamamen dinlenmek, yani beden ve ruh sağlığının devam ettirilmesi veya korunması için yapılan etkinliklerle değerlendirilmesidir (Gökalp, 2007).

o Kültürel amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Serbest zamanın, tarihi eser ve müze gezileri ve diğer kültürel faaliyetlerle değerlendirilmesidir (Gökalp, 2007).

o Toplumsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Toplumsal ilişkiler kurma ve geliştirmeye yönelik serbest zaman değerlendirme etkinlikleridir (Gökalp, 2007).

o Sportif amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Aktif spor yaparak veya pasif şekilde seyirci, taraftar veya yönetici olarak serbest zamanın sportif etkinliklerle değerlendirilmesidir (Gökalp, 2007).

o Turizm amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Öncelikle tatil dönemlerinde bulunduğu mekandan, başka mekanlara gitmek, görmek amacıyla gitmek suretiyle serbest zamanların değerlendirilmesidir (Gökalp, 2007).

o Sanatsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Sanatın birçok dalından biri veya birkaçı ile uğraşarak serbest zamanların değerlendirilmesidir (Gökalp, 2007).

Çeşitli kriterlere göre rekreasyon sınıflandırılması:

o Yaş faktörüne göre: Çeşitli yaş gruplarının kendi özelliklerine göre tercih ettikleri etkinliklerdir (Gökalp, 2007).

o Faaliyetlere katılanların sayısına göre: Ferdi, grupla, kitlesel veya aile olarak katılanın sayısına bağlı rekreatif etkinliklerdir (Gökalp, 2007).

o Zamana göre: Yaz, kış veya başka mevsimlerde yapılabilen rekreatif etkinlikler. Ayrıca günlük, hafta sonları ile emeklilik dönemlerini kapsayan uygun serbest zamanlarda gerçekleştirilebilen etkinliklerdir (Gökalp, 2007).

o Kullanılan mekana göre: Açık veya kapalı alanlarda yapılan etkinliklerdir (Gökalp, 2007).

o Sosyolojik içeriğe göre: Lüks, geleneksel ya da belirli halk kesimlerinin desteklemesiyle katılımın sağlandığı rekreasyon etkinlikleridir (Gökalp, 2007).

Rekreasyonun sınıflandırılmasında genel olarak mekan, amaç, fonksiyon gibi kriterler rol oynamaktadır. Bunun yanında yetenek, bedensel beceri, parasal özelliği, tehlikeli olup-olmayışı, kırsal veya kentsel oluşu, grupla yapılabilirliği gibi ölçütler de sınıflandırma yaparken göz önünde bulundurulabilir. Bazı rekreasyon etkinlikleri birden fazla gruba girmektedir. Bu durumun nedeni rekreasyonun çok yönlü olmasıdır. Bu nedenle kesin sınıflandırma yapmak oldukça zordur. Genel bir fikir vermek amacıyla rekreasyon çeşitleri katılımcıların özellikleri (yaş, sayı, katılım şekli, milliyet vb.), mekan, fonksiyon vb. kriterler dikkate alınarak altı ana grupta sınıflandırılarak incelenebilir (Gökalp, 2007).

Etkinliklere Katılma Şekline Göre Rekreasyon Çeşitleri:

o Aktif rekreasyon

o Pasif rekreasyon

Mekansal Açıdan Rekreasyon Çeşitleri:

o Açık alan rekreasyonu

o Kapalı alan rekreasyonu

Katılımcıların Milliyetlerine Göre Rekreasyon Çeşitleri:

o Ulusal rekreasyon

o Uluslararası rekreasyon

Katılımcıların Yaşlarına Göre Rekreasyon Çeşitleri:

o Çocuk rekreasyonu

o Gençlik rekreasyonu

o Yetişkin rekreasyonu

o Üçüncü kuşak rekreasyonu

Katılımcıların Sayısına Göre Rekreasyon Çeşitleri:

o Bireysel rekreasyon

o Grup rekreasyonu

Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon Çeşitleri'ni Gökmen ve arkadaşları 8 ana grupta incelemişlerdir (Gökalp, 2007).

o Ticari Rekreasyon

o Estetik Rekreasyon

o Sosyal Rekreasyon

o Sağlık Rekreasyonu

o Fiziksel Rekreasyon

o Sanatsal Rekreasyon

o Kültürel Rekreasyon

o Turistik Rekreasyon

1.6.19. Rekreasyonun Etkinlik Alanları

Rekreasyon etkinlik alanları, boş zamanın şekline, süresine, katılımın tarzına, iklim, ekonomik, coğrafi durumlar ile toplum kültürüne göre farklılıklar ya da çeşitlilikler gösterebilmektedir (Öpözlü, 2006).

Bu faktörlere ülkenin sanayileşmiş yapısını ve politikalarını da eklemek mümkündür. Zira ülkelerin gelişmişlik düzeyleri boş zamanla ilgili anlayış ve uygulamalarda değişiklik yaratmaktadır. Ülkeler gelişme ya da zenginlikleri ile orantılı olarak boş zaman imkanlarına sahip olabilmektedir (Öpözlü, 2006).

Kişilerin faaliyet seçimlerinde ise, yaşanan çevre, bu çevrede var olan imkanlar, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, yörenin gelenek ve görenekleri, yaş ve cinsiyet gibi kişilik özellikleri ile arkadaş çevreleri etkili olabilmektedir. Rekreasyon etkinlik alanları, çok çeşitli etkinliklerle gruplandırılarak açıklanmaktadır. Bucher; rekreatif etkinlik alanlarını şöyle belirtmektedir (Öpözlü, 2006).

Rekreasyon etkinlikleri düzenlenirken aktiviteleri drama, müzik, el uğraşı, kamp, spor, oyun, dans gibi sosyal ve özel olaylar içeren ev dışı faaliyetler olarak tanımlanabilir. İlgi alanı bireyin dürtü ve motivasyonuna bağlı olarak belirlenebilir. İyi bir şekilde planlandığı ve sunulduğu zaman, rekreasyon demokratik sosyal yaşantı şekillerini her yaşta insana öğretmenin, vatandaşlık duygusunu ve karakter olgusunu oluşturmanın, böylece de insan topluluklarını ev sahiplerine, ailelere ve iş yatırımcılarına özendirerek suç oranını azaltmanın, insan kaynaklarını korumanın ve hayat standardını yükseltmenin yollarından birisidir (Balcı ve İlhan, 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 işleri,
 - 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.

Ergin'e göre rekreasyon etkinlik alanlarını;

1. Yaratıcı etkinlikler,
2. Spor ve oyun,
3. Öğrenme etkinlikleri,
4. Seyretme etkinlikleri,
5. Bireysel etkinlikler,
6. Grup etkinlikleri oluşturmaktadır.

Dumazedier'e göre rekreatif faaliyetler şu şekilde verilmektedir (Öpözlü, 2006).

1. Sanatsal (edebiyat, sinema, tiyatro, fuar, şarkı, resim, heykel, fotoğraf gibi),
2. Entelektüel (konferanslar, radyo, T.V., kitap, vb.),
3. Sosyal (aile, balo, toplantılar vb.),

4. Pratik (bahçecilik, el uğraşları, gibi),
5. Fiziki (spor, av, yürümek vb.) etkinlik alanları.

Gökmen ve diğerleri ise rekreasyon etkinlik alanlarını;

1. Zihinsel,
2. El becerileri, bedensel beceri gerektiren etkinlikler,
3. Toplumsal ağırlıklı etkinlikler olarak çeşitlendirmişlerdir.

Rekreatif etkinlik alanları, Turizm Bakanlığı tarafından da 5 grupta toplanarak etkinliklerin listesi çıkarılmıştır.

1. Deniz ve kum: Kanoculuk, deniz motorları, yüzmeye, zıpkınla balıkçılık, yatçılık, rüzgar sörfü, dalgıçlık, kürekçilik, su kayağı.
2. Dağcılık, kış sporları: Dağcılık, buz dansı, kaya tırmanışları, kar futbol, buz festivali, buz heykel tıraşçılığı, Alp kayağı, kuzey disiplini kayak, yelkenli kayak.
3. Tabiat ve yeşil turizmi: Arıcılık, botanik, gençlik kampları, avcılık, madencilik, nehir yolculuğu, hayvan eğitimi, çiftçilik, jeoloji, ornitoloji, balıkçılık, salcılık.
4. Sosyal hayat ilişkileri: Bowling, müzik festivalleri, briç, sıcak hava balonculuk, ralicilik, paraşütçülük, sağlık çiftliği, paten, tenis, okçuluk.
5. Kültür sanat ve el işleri: Uçak modelciliği, antikacılık, çiçek tanzimi, astroloji, astronomi, mücevher yapma, el işleri, nakış, sinema, video, modern danslar, klasik dans, satranç, makrame, kuklacılık, müzik, fotoğrafçılık, heykelticilik.

Rekreasyon programlarının her kesimden insanın ihtiyaç ve ilgi alanlarını kapsayarak, kişilerin rahatlıkla uygulayabileceği ve hünelerini gösterebileceği alanları içermeleri gerekmektedir. Bu anlayışla rekreasyon etkinlik alanlarını şu şekilde detaylandırarak gruplandırabiliriz (Öpözlü, 2006).

1. Müzik faaliyetleri (enstrümanlı, orkestralı, solo, koro, vb.)
2. Spor faaliyetleri (takım, ferdi, doğa, mücadele ve zihin sporları vb.)
3. Oyunlar (her yaş kesimi için eğitsel oyunlar)

4. Dans (halk oyunları, modern ve ritmik danslar vb.)
5. Sanat ve hünere gerektiren faaliyetler (plastik, deri grafik, seramik, metal, fotoğraf, resim, ahşap vb.)
6. Mekan dışı faaliyetler (kamp kurmak, piknik yapmak, çevrecilik yapmak vb.)
7. İlimi ve kültürel faaliyetler (edebiyat çalışmaları, tiyatro, bilimsel tartışma toplantıları vb.)

Rekreasyon endüstrisi, dünya da olduğu gibi, Türkiye’de de gelişmektedir. Gelecek, çok sayıda yeni rekreasyon ortamları ve daha gelişmiş programları bize sunacaktır. Bu bağlamda yerel yönetimler bu süreci dikkate alarak tesislerin yenilenmesi, insan kaynaklarının daha verimli kullanılması ve günün ihtiyaçlarına yönelik rekreasyon organizasyon ve hizmetlerine önem vererek; kentlerinde yaşayan çocuk, genç, yaşlı ve engelli vatandaşlarına çağın ihtiyaçlarına uygun hizmetleri sunacakları bir örgütlenme modeli üzerinde çalışmalarını yoğunlaştırmalıdır (Yaman ve diğ., 2009).

BÖLÜM 2: MATERYAL VE METOT

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; Sakarya üniversitesinde çalışan Akademik ve idari personelin vücut kompozisyonu ve rekreatif (boş zamanlarını değerlendirme) tercihlerin incelenmesidir. Böylece Sakarya Üniversitesindeki akademik ve idari personelinin rekreatif tercihlerinin vücut kompozisyonunu ne derece etkilediği tespit edilmiş olacaktır. Bu bulgular doğrultusunda Sakarya Üniversitesindeki akademik ve idari personelinin vücut komisyonundaki sorunların giderilmesi ve sağlık düzeylerinin yükseltilmesi yönünde çeşitli önerilerde bulunulacaktır.

2.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, 2009-2010 Sakarya Üniversitesinin Esentepe Kampüsünde çalışan akademik ve idari personelin tümünü kapsamaktadır.

Araştırmada kullanılan verilerin tamamı uygulanan anketlere ve vücut analizini yapan ölçüm aletinden alınan verilerle sınırlıdır.

Ankete verilen cevaplar ve ölçüm aletinden “Body Composition Monitor” alınan sonuçlar doğru olarak kabul edilmiştir.

Kullanılan “Body Composition Monitor” TANITA INNERSCAN marka vücut yağ oranı tespit aletinin bioelektrik empedans (elektrik iletim prensibine dayanır) fakat ölçümler esnasında katılımcıların çorap çıkarma hususunda isteksiz oluşu ölçümlerde sapmalara yol açmıştır. Bu nedenle boy kilo ilişkisinde yararlanılan BMI kilo/boyun² formülünden yararlanılarak kullanılmıştır.

Örnekleme oluştururken basit tesadüfî uygulaması yapılmıştır.

2.3. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın çalışma evrenini Sakarya ilinde 2009-2010 yılında Sakarya üniversitesinde çalışan akademik ve idari personelinin tümü oluştururken örneklem olarak 315 akademik ve idari personeline anket uygulaması ve vücut analizi yapan “Body Composition Monitor” aleti ile birebir yapılmıştır.

2.4. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada esas alınan veriler EK 1 de verilen anket formu ve EK-2 de vücut analizi yapan “Body Composition Monitor” ölçüm aleti ile toplanmıştır. Anket iki ayrı bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde demografik ve egzersiz yapma durumlarını belirleyen sorularla araştırılmış olup ikinci bölümde ise rekreatif tercihlerinin neler olduğunu belirlemek amacıyla toplam 70 soruyu 35 soru grubu içerisine yerleştirilip sorulmuştur.

2.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin çözümlenmesi için bilgisayar ortamında SPSS (15.0) paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın problemi ve alt problemleri dikkate alınmak sureti ile “betimsel istatistik teknikleri” nin yanı sıra “Ki Kare” testi kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel çözümlenmelerde anlamlılık düzeyi $p \leq 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Sonuçta istatistikî verilerde anlamlı ve ya anlamsız çıkan bulgular sonuç-öneri bölümünde irdelenmiştir.

Değerlendirme ölçeği

Sıra No	\bar{x}	Seçenek
1	1,00-1,80	Hiç yapmam/Kesinlikle Katılmıyorum
2	1,81-2,60	Nadiren/Katılmıyorum
3	2,61-3,40	Ara sıra/Emin değilim
4	3,41-4,20	Sıklıkla/Katılıyorum
5	4,21-5,00	Her zaman/Kesinlikle Katılıyorum

BÖLÜM 3: BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırmanın evrenini oluşturan Sakarya üniversitesi akademik ve idari personellerinin, veri toplama aracına verdikleri cevapların frekans, yüzde ve karşılaştırma tablolarının alt problemlere göre analiz edilmesiyle bulgular verilmiştir.

Tablo 1. Yaş Grubu

Yaşınız	f	%
20–30	125	39,7
31–45	152	48,3
46 ve Üzeri	38	12,1
Toplam	315	100,0

Yukarıdaki tabloya baktığımızda araştırmaya katılımcıların en çok 31–45 yaş grubunda 152 kişi (%48,3), sonrasında 20–30 yaş grubunda 125 kişi (%39,7), 46 ve üzeri yaş grubundakilerin (38 kişi %12,7) katıldığı görülmektedir.

Tablo 2. Kilo Aralıkları

Kilo Aralıkları	f	%
45-50 kg	6	1,9
51–55 kg	23	7,3
56–60 kg	23	7,3
61–65 kg	28	8,9
66–70 kg	25	7,9
71–75 kg	30	9,5
76–80 kg	38	12,1
81–85 kg	41	13,0
86 ve üzeri kg	101	32,1
Toplam	315	100,0

Katılımcıların kilo tablosuna baktığımızda 86 kg ve üzeri 101 kişi (%32,1), 81-85 kg 41 kişi (%13,0), 76-80 kg 38 kişi (%12,1) olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Boy Grupları

Boy Aralıkları (Cm)	f	%
1.50–1.55	8	2,5
1.56–1.60	15	4,8
1.61–1.65	41	13,0
1.66–1.70	64	20,3
1.71–1.75	64	20,3
1.76–1.80	78	24,8
1.81–1.85	34	10,8
1.85 ve üzeri	11	3,5
Toplam	315	100,0

Katılımcıların boylarına baktığımızda 315 kişiden sadece 64'ünün (%20,3) 1.66-1.70 arasında olması ve 78 kişinin 1.76-1.80 (%24,8) arasında görülmesi anket çalışmasına katılan üniversite personelinin örnek grubunun boy ortalamasının makul ve ortalamanın üzerinde olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Vücut Yağ Oranı

Vücut Yağ Düzeyleri	f	%
Normal	143	45,4
Obezite Başlangıcı	118	37,5
Obezite	52	16,5
Morbid Obez	2	6,0
Toplam	315	100,0

Yukarıdaki tabloda katılımcıların vücut yağ durumlarına baktığımızda 143 kişi (%45,4) normal, 118 kişisi (%37,5) obez başlangıcı, 52 kişisi (%16,5) obez sınırların da olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğu normal gözüktüğü de obez başlangıcı görülen Katılımcıların sayısı da 118 kişi (%37,5) olduğu belirlenmiştir. Bu durum Katılımcıların kilo ve deri altı yağ oranlarında önemli bir sağlık probleminin başlangıcında olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Cinsiyet Durumu

	f	%
Kadın	86	27,3
Erkek	229	72,7
Toplam	315	100,0

Yukarıdaki tabloya baktığımızda görüşülen toplam 315 katılımcıların 86'sını kadınların, 229'unu ise erkeklerin oluşturduğu görülmektedir. Üsteki tabloya baktığımızda araştırmanın oransal olarak ayrımında %27,3'ü kadınlara, %72,7'si de erkeklere tekabül etmektedir.

Tablo 6. Görev Alanları

Görev Alanınız?	f	%
Akademik	193	61,3
İdari	122	38,7
Toplam	315	100,0

Yukarıdaki tabloya baktığımızda katılımcıların 193 kişi (%61,3) akademik, 122 kişi (%38,7) idari personel araştırmaya katılmışlardır.

Tablo 7. Akademisyen Olup İdari Görevi olanlar

	f	%
Evet	37	23,0
Hayır	124	77,0
Toplam	161	100,0

Yukarıdaki tabloya baktığımızda 315 katılımcıdan sadece 161 kişi soruyu cevaplamıştır. Bunlardan akademisyen olup idari görevde bulunanların sayısı 37 kişi (%23,0)' dir.

Tablo 8. İdari Personel Durumu

İdari Görev	f	%
Daire Başkanı	2	1,9
Daire Bşk. Yrd.	3	2,8
Şube Müdürü	9	8,3
Şef	7	6,5
Memur	87	80,6
Toplam	108	100,0

Yukarıdaki tabloda 315 katılımcıdan sadece 108 kişi ankete katılmış olup toplamda personelin 87 kişisi (%80,6) memur olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Akademik Unvan Dağılımı

Akademik unvan	f	%
Araştırma Görevlisi	82	42,9
Öğrt.Görv./Okt./Uz.	43	22,5
Yardımcı Doçent	48	25,1
Doçent	8	4,2
Profesör	10	5,2
Toplam	191	100,0

Yukarıdaki tabloya baktığımızda araştırmaya katılan 315 katılımcıdan bu soruya görevi akademik olan 191 kişi cevaplamıştır. Arş. Görevlisi 82 kişi (%42,9) ardından Yrd. doç. 48 kişi (%25,1), Öğr.gör/okt./uzm. 43 kişi (%22,5) katılmışlardır. Ancak akademik ünvan kategorisi 2 grup altında toplandığında 1. grup altında Öğretim Üyeleri (Profesör, Doçent, Yrd. Doç.Dr.) 2. grup altında da Öğretim Elemanları (Öğretim Görevlisi, Okutman, Araştırma Görevlisi, Uzman) olarak sınıflandırılmıştır. Aşağıda öğretim üyesi ve öğretim elemanı sınıflandırmasına ait frekans ve yüzde tablosu verilmiştir.

Tablo 9.1. Akademik Unvan Dağılımı

	f	%
Öğretim elemanı	125	39,7
Öğretim üyesi	66	21,0
Toplam	191	60,6
Cevapsız	124	39,4
Toplam	315	100,0

Yukarıdaki tabloda da görüldüğü üzere 125 kişi (%39,7) öğretim elemanı, 66 kişi (%21,0) öğretim üyesi olduğu görülmektedir. Anketteki bu soruya cevap vermeyen 124 kişi (%39,4) muhtemelen idari personel sınıfına girdiğinden soruyu yanıtlamamıştır.

Tablo 10. Fakülte Dağılımları

Fakülteler	f	%
Besyo	19	6,0
Fen Edebiyat	70	22,2
İibf	61	19,4
Konservatuar	20	6,3
Mühendislik	80	25,4
Rektörlük	35	11,1
Tek. Eğt. Fak.	20	6,3
Yabancı Diller	10	3,2
Toplam	315	100,0

Sakarya Üniversitesi'nde en çok örneklem Mühendislik Fakültesinden seçilmiş, en az örneklem ise Rektörlüğe bağlı Yabancı Diller Bölümüdür.

Tablo 11. Üniversite Hizmet Yılı

Hizmet yılı	F	%
1-5 Yıl	118	37,5
6-10 Yıl	86	27,3
11-15 Yıl	53	16,8
15-20 Yıl	29	9,2
21 ve Üzeri	18	5,7
Toplam	304	96,5
Cevapsız	11	3,5
Toplam	315	100,0

Tabloya baktığımızda Üniversitedeki hizmet yılı süresine baktığımızda en çok 1-5 yıl arası 118 kişi (%37,5) görev yapmaktadır. Üniversitede hizmet eden personelin çoğunun yeni olduğu görülmektedir. 6-10 yıl arasında çalışan ise 86 kişi (%27,3), 11-15 yıl çalışan 53 kişi (%16,8) dir. Örneklem grubun genelde orta yaş olduğunu dolayısıyla kilo sorunları ile daha zor baş edebilecek yaş grubunda olduğunu görmektedir.

Tablo 12. Bu Dönemde Derse Girenlerin Haftalık Toplam Ders Saati

Dönemlik ders saati	F	%
10 Saatten Az	19	15,6
11-20 Saat Arası	33	27,0
21-30 Saat Arası	53	43,4
31 ve Üzeri	17	14,0
Toplam	122	100,0

Tabloya 12'ye baktığımızda 315 katılımcıdan derse girenlerin sayısı 122 kişi (%38,7)'dir. Geri kalan 193 kişiden 108'i idari personel ve derse girmeyenlerden (Araştırma görevlisi, Uzman vb.) 85 kişisi de akademik grupta yer almaktadır. Ders saatini belirtenlerin en çoğu 21–30 saat arası diyen 53 kişi (%16,8) olduğu görülmektedir. Derse girmeyip de çalışanların spor ve egzersiz için yeterli zaman ayırabilecekleri fikrini doğrulamakta olup gün içerisinde de hareketsiz kaldıkları görüşünü de beraberinde getirmektedir. Buna göre derse girip girmeme konusu vücut yağ oranı ve kilo ile ilişkisi daha derinlemesine incelenebilecek bir konu olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuca baktığımızda araştırmaya katılanların çoğunun öğretim görevlisi olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 13. Sağlık Kontrolü

Sağlık Kontrolü	f	%
3 Ayda Bir	14	4,4
6 Ayda Bir	40	12,7
Yılda Bir	72	22,9
2 Yılda Bir	24	7,6
Yaptırmıyorum	158	50,2
Toplam	308	97,8
Cevapsız	7	2,2
Toplam	315	100,0

Katılımcıların 158 kişisi (%50,2) sağlık konusuna önem vermediğini yılda bir diyenlerin sayısı da 72 kişi (%22,9) olduğu görülmektedir. Bu sonuç da bize katılımcıların ancak bir sağlık sorunu ile karşılaştıklarında kontrole gittiğini göstermektedir.

Tablo 14. Rahatsızlık Durumları

Sağlık Kontrolü	F	%
Dolaşım Sistemi	2	0,6
Sindirim Sistemi	20	6,3
İç Hastahkları	20	6,3
Psikolojik Rahatsızlık	6	1,9
K.B.B	17	5,4
Romatizma	6	1,9
Kas Ve Eklem Sistemi	15	4,8
Yok	209	66,3
Toplam	295	93,7
Cevapsız	20	6,3
Toplam	315	100,0

Bu soruya cevap veren katılımcılar arasında spor yapmalarına direk olarak mani olacak eklem ve kas sistemi rahatsızlığına sahip olan 15 kişi (%4,8) çıkartıldığında sonuç itibariyle Sakarya üniversitesi personelinin sağlık açısından egzersize ve spora uygun bir durumda olduğu görülmektedir.

Tablo 15. Egzersiz Dağılımı

Egzersiz yapıyor musunuz?	F	%
Evet	122	38,7
Hayır	190	60,3
Toplam	312	99,0
Cevapsız	3	1,0
Toplam	315	100,0

Katılımcıların egzersiz yapıyor musunuz sorusuna hayır diyenlerin kişi sayısı ve oranı 190 kişi (%60,3) evet diyenlerin sayısı ve oranı 122 kişi (%38,7) olduğu görülmektedir. Genel olarak personellerin çoğunun yaşamında egzersize (düzenli) yer vermediği açıkça görülmektedir. Ayrıca egzersiz yapmayan Katılımcıların kişisel alışkanlıkları ve spor yapacak tesislerin yetersizliğinden egzersiz yapamadıkları görülmektedir.

Tablo 16. Egzersiz Yapma Nedenleri

Egzersiz Yapma Nedenleri	F	%
Mevcut Becerilerimi Korumak İçin	27	20,9
Becerilerimi ve Tekniğimi Geliştirmek İçin	4	3,1
Yeni Beceriler Kazanmak ve Yeni Aktiviteleri	3	2,3
Rekabet İçeren Aktiviteleri Sevdiğim İçin	3	2,3
Ruhsal Sağlığı Koruduğu İçin	17	13,2
Vücut Sağlığını Korumak İçin	72	55,8
İşim Gereği Zihinde Kalmam İçin	3	2,3
Toplam	129	100,0

Bu sorunun seçeneklerine baktığımızda önem sırasına göre katılımcılardan 72 kişinin (%55,8) egzersizi vücut sağlığı ile ilişkilendirmiş olması konuya gereken önemin verildiğinin bir göstergesidir. 27 kişinin (%20,9) mevcut becerilerini korumak için spor ve egzersiz yapıyor olması sportif geçmişi olan personelin daha bilinçli bir şekilde bu aktiviteleri gerçekleştiriyor olduğunu göstermektedir. Bu soruya Ruhsal sağlığını koruduğu için cevabını veren 17 kişi (%13,2) için egzersizin önemli olduğunu söyleyebiliriz. Bu soruya 186 kişi cevap vermediğinden dolayı frekans ve yüzdeleri değerlendirmeye alınmamıştır.

Tablo 17. Sakarya Üniversitesindeki Mevcut Spor Tesisleri

Spor tesisleri yeterli mi?	F	%
Evet, Yeterli	32	10,2
Bilgim Yok/ Fikrim Yok	137	43,5
Hayır, Yetersiz	142	45,1
Toplam	311	98,7
Cevapsız	4	1,3
Toplam	315	100,0

Katılımcıların bu soruya verdiği cevaplara bakıldığında bilgin ve fikrim yok seçeneğini dikkate alarak 137 kişi (%43,5) tesisler hakkında bilgi sahibi olmadıkları görülmektedir. Hayır, yetersiz diyenlerin oranı da (%45,1) yüksek olduğundan spor ve egzersiz yapmak isteyen personelin kendi kurumlarındaki spor tesislerini kullanamadığı ve kullanmak istese de tesisin bu konuda yetersiz olduğu ayrıca fayda gösteremediği açıkça görülmektedir.

Tablo 18. İstedikleri Spor Tesisleri

	f	%
Kort Tenis Sahası	48	28,2
Step Aerobik/Fitness Salonu	56	32,9
Futbol Sahası	15	8,8
Basketbol Sahası	5	2,9
Voleybol Sahası	4	2,4
Bisiklet Parkuru	11	6,5
Dans Salonu	30	17,6
Yürüyüş Parkuru	1	,6
Toplam	170	100,0

Tesislerin yetersiz olduğunu düşünen katılımcıların en çok istedikleri step aerobik/fitness, dans salonu, bisiklet parkuru ve kort tenis sahası istedikleri görülmektedir. Tabloda olmayan ancak diğer seçenekte belirtilen denekler de en çok yüzme havuzunun olmasını belirtmişlerdir.

Tablo 19. Boş Zamanlarında Egzersiz Yapmanın İş Hayatına Etkisi

İş Hayatına Etkisi	F	%
Pek Çok	74	23,5
Çok	134	42,5
Orta	66	21,0
Az	15	4,8
Çok Az	11	3,5
Toplam	300	95,2
Vermeyen	15	4,8
Toplam	315	100,0

Katılımcıların cevap verdiği seçeneklere baktığımızda pek çok ve çok seçeneğini bir alarak 208 kişi (%76,0) egzersizin iş hayatına etkisinin çok önemli olduğunu vurgulamakta olup sağlık durumlarının iyi olmasını iş hayatını olumlu olarak etkilediklerine inandıklarını göstermektedir.

Tablo 20. Yapılan Etkinlik Türleri

Boş Zamanlarda Yapılan Etkinlik Türleri		Hiç Yapmam	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Her Zaman
Kitap, Gazete, Dergi Okurum	f	4	15	82	111	103
	%	1,3	4,8	26	35,2	32,7
Müzik Dinlerim, TV Video, Vcd İzlerim	f	6	29	97	113	70
	%	1,9	9,2	30,8	35,9	22,2
Müzik Aleti Çalarım	f	218	29	47	8	12
	%	69,4	9,2	15,0	2,5	3,8
Sinema, Tiyatro Vb. Sosyal-Kültürel Faaliyetlere Katılırım	f	28	85	110	73	19
	%	8,9	27	34,9	23,2	6
Ailem Ve Çocuklarımla İlgilenirim	f	11	16	46	127	114
	%	3,5	5,1	14,6	40,3	36,2
Pikniğe Giderim	f	21	123	112	43	16
	%	6,7	39	35,6	13,7	5,1
Gezerim Alış Veriş Yaparım	f	7	46	122	105	35
	%	2,2	14,6	38,7	33,3	11,1
Kahvehane Veya Kafeteryaya Giderim	f	101	95	68	38	13
	%	32,1	30,2	21,6	12,1	4,1
Spor Yaparım	f	43	108	101	43	16
	%	13,7	34,3	32,1	13,7	5,1

Katılımcıların her zaman ve sıklıkla seçeneğini bir alarak boş zamanların da en çok aile ve çocuklarıyla ilgilendiği, 241 kişi (%76,5), kalan zamanlarında da kitap, gazete ve dergi okuduklarını 214 kişi (%67,9) , müzik dinlediklerini veya tv, vcd 183 kişi (% 58,1) izledikleri görülmektedir. Diğer seçeneğine baktığımızda bir kişinin boş

zamanının dans ederek geçirdiğini görüyoruz.

Tablo 21. Boş Zaman Etkinliklerine Katılmama Nedenleri

Sizce, Boş Zaman Etkinliklerine Katılmamanızın Nedenleri Nelerdir?		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Emin Değilim	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Ekonomik Nedenler	f	68	62	50	91	44
	%	21,6	19,7	15,9	28,9	14,0
Ne Yapabileceğimi Bilmiyorum	f	73	89	44	97	12
	%	23,2	28,3	14,0	30,8	3,8
Birlikte Spor Yapacak Arkadaş ve Sosyal Teşviklere Sahip Değilim	f	42	75	49	112	37
	%	13,3	23,8	15,6	35,6	11,7
Boş Zamanımı Belirli Bir Faaliyetle Doldurma Gibi Bir Alışkanlığım Yok	f	60	102	54	85	14
	%	19,0	32,4	17,1	27,0	4,4
Bulduğum Çevre Bu Tip Faaliyetlere Katılmama Engel Oluyor	f	57	127	48	59	22
	%	18,2	40,6	15,3	18,8	7,0
Tesis, Araç Ve Gereç Yeterli Değildir	f	36	66	66	109	38
	%	11,4	21,0	21,0	34,6	12,1
Programlar Bana Uymuyor	f	20	66	74	124	30
	%	6,4	21,0	23,6	39,5	9,6
Vakit Ayıramadığım İçindir	f	9	48	37	135	85
	%	2,9	15,3	11,8	43,0	27,1

Boş zaman etkinliklerine katılmama nedenlerini incelediğimizde; tamamen katılıyorum ve katılıyorum seçeneklerini beraber değerlendirildiğinde 220 kişi (%70,1) oranında vakit ayıramadıklarını belirtenler ilk sırada gelmektedir. İkinci neden olarak programlarının uymadıklarını 154 kişi (%49,1) üçüncü neden olarak, araç gereçlerin yetersiz olduklarını 147 kişi (%46,7) belirtiyorlar. Bir diğer sebep olarak 135 kişi (%42,9) ekonomik sebeplerinde rol aldığı yapılan anket sonucunda net bir şekilde görülmektedir.

Tablo 22. Sakarya Üniversiteden Beklentiler

Boş Zamanları Değerlendirmek İçin Üniversiteden Neler Beklersiniz?		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Emin Değilim	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Sportif Faaliyetlerin Organizasyonu ve Desteklenmesi	f	5	17	16	137	139
	%	1,6	5,4	5,1	43,6	44,3
Sanatsal, Kültürel, Sergi, Konferans, Toplantı, Söyleşi Gibi Faaliyetlerin Düzenlenmesi	f	13	19	32	132	119
	%	4,1	6,0	10,2	41,9	37,8
Çeşitli Hobi Kulüplerinin Kurulması ve Aktif Hale Getirilmesi	f	13	16	28	144	114
	%	4,1	5,1	8,9	45,7	36,2

Satranç, Bilardo, İskambil Gibi Oyun Oynanacak Yerlerin Açılması ve Yaygınlaştırılması	f	33	47	59	100	76
	%	10,5	14,9	18,7	31,7	24,1
Kurum Elemanlarının Ortak Yapabileceği Organizasyonlar Düzenlenmesi (Piknik, Gezi vb.)	f	10	15	39	131	120
	%	3,2	4,8	12,4	41,6	38,1

Katılımcıların tamamen katılıyorum seçeneğiyle katılıyorum seçeneğini beraber değerlendirdiğimizde 276 kişisi (%87,9) sportif faaliyetlerin organizasyonunu üniversitenin desteklemesini, 258 kişisi (%81,9) çeşitli hobi kulüplerin aktif hale getirilmesini istedikleri görülmektedir.

Tablo 23. Sakarya Üniversitesi Çalışanlarının Spora İlgili Durumu

Spora İlgili Durumunuz?		Hiç Yapmam	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Her Zaman
Spor Yapıyorum	F	25	67	126	65	31
	%	8,0	21,3	40,1	20,7	9,9
Spor Müsabakalarını İzliyorum (Tv, Salon Veya Stadyumda)	F	24	63	108	80	40
	%	7,6	20,0	34,3	25,4	12,7

Katılımcıların spora ilgi durumlarında, spor yapanların oranlarına bakıldığında ara sıra diyenler 126 kişi (%40,1), nadiren diyenler 67 kişi (%21,3), sıklıkla diyenler 65 kişi (%20,7), her zaman diyenler 31 kişi (%9,9) olduğu görülmektedir. Spor müsabakalarını izlediklerini söyleyenler spor yapıyorum diyenlerdeki gibi en çok nadiren seçeneğini 108 kişi (%34,3) belirtmişlerdir.

Tablo 24. Sakarya Üniversitesi Çalışanlarının Spor Etkinlikleri

Boş Zamanlarda Yaptığınız Spor Etkinlikleri Nelerdir?		Hiç Yapmam	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Her Zaman
Yürüyüş/Koşmak	f	39	58	111	67	40
	%	12,4	18,4	35,2	21,3	12,7
Futbol	f	101	57	85	54	18
	%	32,1	18,1	27,0	17,1	5,7
Yüzme	f	84	96	100	26	9
	%	26,7	30,5	31,7	8,3	2,9
Raket Sporları	f	188	64	37	18	8
	%	59,7	20,3	11,7	5,7	2,5
Voleybol	f	183	72	35	21	4
	%	58,1	22,9	11,1	6,7	1,3
Basketbol	f	175	79	32	16	13

	%	55,6	25,1	10,2	5,1	4,1
Jimmastik, Aerobik (Step)	f	194	56	34	24	7
	%	61,6	17,8	10,8	7,6	2,2
Bisiklet	f	135	76	63	30	11
	%	42,9	24,1	20,0	9,5	3,5
Halk Oyunları/ M. Danslar	f	236	39	24	7	9
	%	74,9	12,4	7,6	2,2	2,9
Uzakdoğu Sporları	f	255	27	18	13	2
	%	81,0	8,6	5,7	4,1	,6
Vücut Geliştirme	f	247	34	29	4	1
	%	78,4	10,8	9,2	1,3	,3
Kayak	f	255	30	24	6	-
	%	81,0	9,5	7,6	1,9	-
Bowling	f	233	45	23	11	3
	%	74,0	14,3	7,3	3,5	1,0

Deneklerin cinsiyete bakılmaksızın genelde en fazla tercih ettikleri egzersiz ve spor olarak öne çıkmaktadır. Katılımcıların en çok seçtikleri seçenek ara sıra 111 kişi (%35,2), her zaman ve sıklıkla seçeneklerinin toplamı 107 kişi (%34,0), yürüyüş ve koşmak seçeneğini seçmişler. Yüzme branşında ara sıra seçeneğini 100 kişi (%31,7), raket sporlarında nadiren seçeneğini 64 kişi (%20,3), erkeklerin vazgeçilmezi olarak bilinen futbol branşını da ara sıra seçeneğinde 85 kişi (%27) seçmişlerdir.. Diğer seçeneğine baktığımızda boks, Plates, tavla, tenis, yamaç paraşütü, gibi rekreatif tercihlerde de bulunmuşlardır. Bunlardan sadece masa tenisi ve yürüyüşü 2 kişi tercih etmiştir.

Tablo 25. Sakarya Üniversitesi Çalışanların Sporunu Yapma Yerleri

Sporu Nerede Yapıyorsunuz?		Hiç Yapmam	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Her Zaman
Evde	f	64	58	99	72	22
	%	20,3	18,4	31,4	22,9	7,0
Üniversitenin Spor Tesislerinde	f	134	45	74	51	11
	%	42,5	14,3	23,5	16,2	3,5
Özel Spor Tesislerinde	f	148	48	82	29	8
	%	47,0	15,2	26,0	9,2	2,5
G.S. İl Müd. Ve Kulüp Tesislerinde	f	213	44	33	16	8
	%	67,8	14,0	10,5	5,1	2,5
Doğada	f	53	53	114	58	37
	%	16,8	16,8	36,2	18,4	11,7

Tablo 25'e baktığımızda Katılımcıların 114 kişisi (%36,2) ara sıra doğada, 99 kişisi (%31,4) ara sıra evde, 72 kişisi (%22,9) sıklıkla sporu evde yaptıkları söylemektedirler. Bu tercihler zamanlarının kısıtlı olması ve ekonomik nedenlere de dayandırılabilir. Spor yapmayı genelde tercih edenler öncelikle doğada, evde, özel spor tesislerinde son olarak da üniversitenin spor tesislerinde yapmaktadırlar. Spor yapmak isteyenlerin üniversite spor tesislerinin yetersiz olduğunu bu tabloda bize göstermektedir. Diğer seçeneğine baktığımızda 2 kişi uygun olan yerde diğer 1 kişi ise salonu tercih etmiştir.

Tablo 26. Sakarya Üniversitesi Çalışanlarının Spor Yapma Amaçları

Spor Yapma Amacınız Nelerdir?		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Emin Değilim	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Sağlığımı Koruma İsteğimden	f	6	8	15	141	145
	%	1,9	2,5	4,8	44,8	46,0
Sporu Hayattan Zevk Alma Aracı Olarak Görmem	f	30	28	39	160	58
	%	9,5	8,9	12,4	50,8	18,4
Alışkanlık Haline Gelmesi	f	21	49	70	128	47
	%	6,7	15,6	22,2	40,6	14,9
Boş Zamanları Değerlendirmede İyi Bir Araç Olması	f	13	49	55	147	51
	%	4,1	15,6	17,5	46,7	16,2
Yeni Arkadaşlar Edinebilmede Araç Olması	f	54	74	78	83	26
	%	17,1	23,5	24,8	26,3	8,3
Çevremde Sporla İlgilenen İnsanların Olması	f	44	67	86	86	32
	%	14,0	21,3	27,3	27,3	10,2
Sporun Çalışma Verimini Arttırdığına Olan İnançımın	f	11	43	65	128	68
	%	3,5	13,7	20,6	40,6	21,6
Zararlı Alışkanlıklardan Uzak Tuttuğundan	f	30	49	57	113	66
	%	9,5	15,6	18,1	35,9	21,0
Sporu Sevdiğimden	f	15	22	38	131	109
	%	4,8	7,0	12,1	41,6	34,6

Katılımcıların tamamen katılıyorum ve katılıyorum seçeneğini bir alarak amaçlarına göre en çok sporu sağlığını koruma istediğim 286 kişi (%90,8) olduğu saptanmıştır. Özellikle sporu sağlık ile bağdaştıran Katılımcıların bilinç düzeylerinin iyi olduğu sonucuna varılmıştır. Bu seçeneğin sonrasında sporu sevdiğimden 241 kişi (%76,2) ayrıca sporun hayattan zevk alma aracı olduğuna inanan Katılımcıların 218 kişi (%69,2) olduğu 179 kişinin de (%245,9) zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğunu söylemektedirler. Diğer seçeneğine baktığımızda yüzmek ve yürümekten keyif aldığını söylemiştir.

Tablo 27. Görev alanı ile egzersiz yapma durumları

			Evet	Hayır	Toplam
Egzersiz yapıyor musunuz?	Akademik	f	77	116	193
		%	39,9	60,1	100,0
	İdari	f	45	77	122
		%	36,9	63,1	100,0

Akademik ve idari personellerinin egzersiz yapma durumlarına baktığımızda hayır diyenler 193 kişi (%61,3) evet diyenler 122 kişi (%38,7.) Egzersiz yapanların yapmayanlara oranla daha az olduğu görülmektedir.

Tablo 28. Görev alanı ile egzersiz yapma nedenleri

Egzersiz yapıyorsanız yapma nedeniniz nelerdir?			
Mevcut becerilerimi korumak için	Akademik	f	19
		%	24,4
	İdari	f	8
		%	15,7
Becerilerimi ve tecrübemi geliştirmek için	Akademik	f	3
		%	3,8
	İdari	f	1
		%	2,0
Yeni beceriler kazanmak ve yeni aktiviteleri denemek için	Akademik	f	2
		%	2,6
	İdari	f	1
		%	2,0
Rekabet içeren aktiviteleri sevdiğim için	Akademik	f	3
		%	3,8
	İdari	f	0
		%	,0
Ruhsal sağlığını koruduğu için	Akademik	f	11
		%	14,1
	İdari	f	6
		%	11,8
Vücut sağlığını korumak için	Akademik	f	38
		%	48,7
	İdari	f	34
		%	66,7
İşim gereği zinde kalmam gerektiği için	Akademik	f	2
		%	2,6
	İdari	f	1
		%	2,0
Toplam	Akademik	f	78
		%	100,0
	İdari	f	51
		%	100,0

Üniversite personellerinin egzersiz yapma nedenlerine baktığımızda en önemli olarak ta bilinen vücut sağlığını korumak için 72 kişi (%115,4), yaptıklarını belirtmişlerdir.

Mevcut becerilerimi korumak için diyenler 27 kişi (%40,1), Ruhsal sağlığını koruduğu için diyenler 17 kişi (%25,9) olduğu görülmektedir.

Tablo 29. Görev alanı ile üniversitedeki spor tesislerinin yeterlilik durumları

			Evet yeterli	Bilgin yok	Fikrim yok	Hayır yetersiz
Sakarya üniversitesindeki mevcut spor tesisleri sizce yeterli mi?	Akademik	F	15	45	46	86
		%	7,8	23,4	24,0	44,8
	İdari	F	17	23	23	56
		%	14,3	19,3	19,3	47,1

Akademik ve idari personelin Üniversitedeki spor tesislerinin yetersiz olduğunu 142 kişi (%91, 9) belirtmektedirler.

Tablo 30. Görev alanı ile vücut yağ oranları

			Normal	Obezite	Obezite	Morbid	Toplam
Vücut yağ oranı	Akademik	f	82	79	31	1	193
		%	42,5	40,9	16,1	,5	100,0
	İdari	f	61	39	21	1	122
		%	50,0	32,0	17,2	,8	100,0

Üniversite personelinin vücut yağ oranlarıyla karşılaştırıp analiz sonuçlarına baktığımızda, normal diyenler 143 kişi (%92,5) obezite başlangıcı diyenler 118 kişi (%72 ,9) oranların birbirinden farklı olduğu görülse de anlamlılık bakımından olumsuz görünmektedir.. Fakat göze çarpan farklı bir nokta ise akademik personelin idari personele göre daha fazla obezite başlangıcında olduğu görülmektedir. Bu da akademik personelin hareketsiz bir yaşantı sürdürdüklerini söyleyebiliriz. Obez olan akademik ve idari personellerin toplamı 52 kişi (%33,3) olduğundan tedavi görmeleri gerekmektedir.

Tablo 31. Görev alanı ile boş zamanlarda yaptıkları etkinlik türleri

Yapılan Etkinlik Türleri			Hiç yapmam	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Her zaman
Kitap, Gazete, Dergi Okurum	Akademik	F	1	8	39	71	74
		%	,5	4,1	20,2	36,8	38,3
	İdari	F	3	7	43	40	29
		%	2,5	5,7	35,2	32,8	23,8
Müzik Dinlerim, tv video, vcd İzlerim	Akademik	F	4	23	56	72	38
		%	2,1	11,9	29,0	37,3	19,7

	İdari	F	2	6	41	41	32
		%	1,6	4,9	33,6	33,6	26,2
Müzik Aleti Çalarım	Akademik	F	134	17	28	5	8
		%	69,8	8,9	14,6	2,6	4,2
	İdari	F	84	12	19	3	4
		%	68,9	9,8	15,6	2,5	3,3
Sinema, Tiyatro vb. Sosyal-Kültürel Faaliyetlere Katılırim	Akademik	F	20	51	69	43	10
		%	10,4	26,4	35,8	22,3	5,2
	İdari	F	8	34	41	30	9
		%	6,6	27,9	33,6	24,6	7,4
Ailem Ve Çocuklarımla İlgilenirim	Akademik	F	6	12	24	84	67
		%	3,1	6,2	12,4	43,5	34,7
	İdari	F	5	4	22	43	47
		%	4,1	3,3	18,2	35,5	38,8
Pikniğe Giderim	Akademik	F	21	81	62	22	7
		%	10,9	42,0	32,1	11,4	3,6
	İdari	F	0	42	50	21	9
		%	,0	34,4	41,0	17,2	7,4
Gezerim Alış Veriş Yaparım	Akademik	F	5	31	82	58	17
		%	2,6	16,1	42,5	30,1	8,8
	İdari	F	2	15	40	47	18
		%	1,6	12,3	32,8	38,5	14,8
Kahvehane veya Kafeteryaya Giderim	Akademik	F	83	56	34	18	2
		%	43,0	29,0	17,6	9,3	1,0
	İdari	F	18	39	34	20	11
		%	14,8	32,0	27,9	16,4	9,0
Boş Zamanlarımda Spor Yaparım	Akademik	F	29	67	63	21	9
		%	15,3	35,4	33,3	11,1	4,8
	İdari	F	14	41	38	22	7
		%	11,5	33,6	31,1	18,0	5,7

Katılımcılardan yaptıkları etkinlik türlerine bakıldığında anlamlı bir bağ ilişkisi olanlar içinde, Kitap gazete dergi okurum seçeneğinde her zaman ve sıklıkla ölçüğünü bir alarak **214 kişi (%131,7)**, pikniğe giderim nadiren ve ara sıra seçeneklerini bir alarak **235 kişi (%149,5)** seçtikleri görülmektedir. Kahvehane ve kafeterya'ya seçeneğinde hiç yapmam diyenler **101 kişi (%57,8)**, her zaman yaparım seçeneğini **13 kişi (%10,0)** tercih ettikleri görülmektedir. Bu verilere baktığımızda akademik ve idari personellerimizin kahvehane ve kafeterya seçeneğine hiç katılmadıkları görülmektedir. Buda katılımcıların boş zamanlarında kafeterya veya kahvehaneye gitmeleri yerine zamanlarını daha çok bilgi veren ve kendilerini geliştirmeye yarayan kitap dergi gazete vs. okuduklarını veya günün yorgunluğunu, stresini atmak için daha çok pikniğe gitmeyi tercih ettikleri görülmektedir.

%5 anlamlılık seviyesinde görev alanı akademik ve idari olanlar ile boş zamanlarında kitap, gazete, dergi okumaları, pikniğe gitmeleri, kahvene ve kafeteryaya gitme seçenekleri bakımından anlamlı bir bağ vardır. (p=0,000; p<0,005)

Tablo 32. Görev alanı ile etkinliklere katılmama nedenleri

Etkinliklere katılmamanızın nedenleri nelerdir?			Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Emin değilim	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Ekonomik nedenler	Akademik	f	51	44	33	50	15
		%	26,4	22,8	17,1	25,9	7,8
	İdari	f	17	18	17	41	29
		%	13,9	14,8	13,9	33,6	23,8
Ne yapabileceğimi bilmiyorum	Akademik	f	54	50	31	52	6
		%	28,0	25,9	16,1	26,9	3,1
	İdari	f	19	39	13	45	6
		%	15,6	32,0	10,7	36,9	4,9
Birlikte spor yapacak arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim	Akademik	f	33	49	26	67	18
		%	17,1	25,4	13,5	34,7	9,3
	İdari	f	9	26	23	45	19
		%	7,4	21,3	18,9	36,9	15,6
Belirli bir faaliyetle doldurma gibi bir alışkanlığım yok	Akademik	f	35	58	38	53	9
		%	18,1	30,1	19,7	27,5	4,7
	İdari	f	25	44	16	32	5
		%	20,5	36,1	13,1	26,2	4,1
Bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor	Akademik	f	44	81	30	26	10
		%	23,0	42,4	15,7	13,6	5,2
	İdari	f	13	46	18	33	12
		%	10,7	37,7	14,8	27,0	9,8
Tesis, araç ve gereç yeterli değildir	Akademik	f	30	46	44	60	13
		%	15,5	23,8	22,8	31,1	6,7
	İdari	f	6	20	22	49	25
		%	4,9	16,4	18,0	40,2	20,5
Programlar bana uymuyor	Akademik	f	16	44	46	72	14
		%	8,3	22,9	24,0	37,5	7,3
	İdari	f	4	22	28	52	16
		%	3,3	18,0	23,0	42,6	13,1
Vakit ayıramadığım içindir	Akademik	f	6	25	24	88	49
		%	3,1	13,0	12,5	45,8	25,5
	İdari	f	3	23	13	47	36
		%	2,5	18,9	10,7	38,5	29,5

Katılımcıların katılmama nedenlerine baktığımızda ekonomik nedenler seçeneğinde akademik ve idari personellerinin katılıyorum diyenlerin toplamı 91 kişi (%59,5) kesinlikle katılmıyorum diyenlerin toplamı 68 kişi (%40,3), olduğundan verilen iki cevabında birbirine yakın olduğu açıkça görülmektedir. Bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor seçeneğine baktığımızda en çok katılmıyorum diyenlerin toplam cevabı 127 kişi (%90,1) , tesis-araç gereçlerin yetersiz olduğuna katılıyorum diyenlerin toplamı 109 kişi (%71,3) katılmıyorum diyenlerin toplamı 86 kişi (%40,2), verilerden de anlaşılacağı üzere katılmama nedenlerine verilen seçeneklerden ekonomik nedenler hariç diğer seçeneklerden çoğu katılmamaktadır. Katılmama nedenlerinde katılıyorum seçeneğine daha çok Programlar bana uymuyor diyenlerin toplamı 154 kişi (%80,1) vakit ayıramadığım için diyenlerin toplamı 135 kişi (%84,3) olduğu görülmektedir. %5 anlamlılık seviyesinde görev alanı akademik ve idari olanlar ile Ekonomik nedenler, Bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor, Tesis, araç ve gereç yeterli değildir seçenekleri bakımından anlamlı bir bağ vardır. (p=0,000; p<0,005)

Tablo 33. Görev alanı ile Üniversiten beklentiler

	Görev Alanı		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Emin değilim	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Üniversiteden sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesini bekliyorum	Akademik	f	4	10	11	82	86
		%	2,1	5,2	5,7	42,5	44,6
	İdari	f	1	7	5	55	53
		%	,8	5,8	4,1	45,5	43,8
Üniversiteden sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesini bekliyorum	Akademik	f	6	12	20	81	74
		%	3,1	6,2	10,4	42,0	38,3
	İdari	f	7	7	12	51	45
		%	5,7	5,7	9,8	41,8	36,9
Üniversiteden çeşitli hobi ve kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesini bekliyorum	Akademik	f	5	12	18	86	72
		%	2,6	6,2	9,3	44,6	37,3
	İdari	f	8	4	10	58	42
		%	6,6	3,3	8,2	47,5	34,4
Üniversiteden satranç; bilardo okey gibi oyun oynanacak yerlerin açılmasını ve yaygınlaşmasını bekliyorum	Akademik	f	21	32	39	57	44
		%	10,9	16,6	20,2	29,5	22,8
	İdari	f	12	15	20	43	32
		%	9,8	12,3	16,4	35,2	26,2
Üniversiteden kurum	Akademik	f	9	9	35	81	59

elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesini bekliyorum		%	4,7	4,7	18,1	42,0	30,6
	İdari	f	1	6	4	50	61
		%	,8	4,9	3,3	41,0	50,0

Üniversite de görev yapan akademisyenler çoğunlukla sportif faaliyetlerin organizasyonunu 139 kişi (%88,4), sanatsal, kültürel faaliyetleri 132 kişi (%83,8) ve çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesini 144 kişi (%82,1) istemektedir. İdari personel de akademisyenler gibi aynı düşünceye sahip olmakla birlikte, bunun yanında da kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesini 131 kişi (%83,0) istemektedir.

Tablo 34. Görev Alanları ile spora ilgi durumları

Spora ilgi durumunuz?			Hiç yapmam	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
Spor yapıyorum	Akademik	f	15	49	76	35	17
		%	7,8	25,5	39,6	18,2	8,9
	İdari	f	10	18	50	30	14
		%	8,2	14,8	41,0	24,6	11,5
Spor müsabakalarını izliyorum (tv, salon veya stadyumda)	Akademik	f	17	45	67	42	22
		%	8,8	23,3	34,7	21,8	11,4
	İdari	f	7	18	41	38	18
		%	5,7	14,8	33,6	31,1	14,8

Katılımcıların üniversite de görev yapan akademisyenlerin ve idari personellerin spor yapma durumlarına baktığımızda ara sıra diyenler 126 kişi (%80,6) ve sıklıkla 65 kişi (%42,8), olduğu görülmektedir. Spor müsabakalarında ara sıra diyenler 108 kişi (%68,3) sıklıkla diyenler 80 kişi (%52,9) olduğu görülmektedir. Sonuçlara baktığımızda Personellerin sporla ilgilendikleri görülmektedir.

Tablo 35. Görev alanı ile yaptıkları etkinlik türleri

Yapılan Etkinlik Türleri			Hiç yapmam	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
Yürüyüş/Koşmak	Akademik	f	24	41	73	36	19
		%	12,4	21,2	37,8	18,7	9,8
	İdari	f	15	17	38	31	21
		%	12,3	13,9	31,1	25,4	17,2

Futbol	Akademik	f	61	38	49	34	11
		%	31,6	19,7	25,4	17,6	5,7
	İdari	f	40	19	36	20	7
		%	32,8	15,6	29,5	16,4	5,7
Yüzme	Akademik	f	45	61	64	19	4
		%	23,3	31,6	33,2	9,8	2,1
	İdari	f	39	35	36	7	5
		%	32,0	28,7	29,5	5,7	4,1
Raket sporları	Akademik	f	108	40	23	15	7
		%	56,0	20,7	11,9	7,8	3,6
	İdari	f	80	24	14	3	1
		%	65,6	19,7	11,5	2,5	,8
Voleybol	Akademik	f	107	49	21	13	3
		%	55,4	25,4	10,9	6,7	1,6
	İdari	f	76	23	14	8	1
		%	62,3	18,9	11,5	6,6	,8
Basketbol	Akademik	f	103	48	23	13	6
		%	53,4	24,9	11,9	6,7	3,1
	İdari	f	72	31	9	3	7
		%	59,0	25,4	7,4	2,5	5,7
Jimmastik, Aerobik (step)	Akademik	f	118	38	19	15	3
		%	61,1	19,7	9,8	7,8	1,6
	İdari	f	76	18	15	9	4
		%	62,3	14,8	12,3	7,4	3,3
Bisiklet	Akademik	f	87	51	34	16	5
		%	45,1	26,4	17,6	8,3	2,6
	İdari	f	48	25	29	14	6
		%	39,3	20,5	23,8	11,5	4,9
Halk oyunları/ M. Danslar	Akademik	f	149	18	13	6	7
		%	77,2	9,3	6,7	3,1	3,6
	İdari	f	87	21	11	1	2
		%	71,3	17,2	9,0	,8	1,6
Uzakdoğu sporları	Akademik	f	152	19	12	9	1
		%	78,8	9,8	6,2	4,7	,5
	İdari	f	103	8	6	4	1
		%	84,4	6,6	4,9	3,3	,8
Vücut geliştirme	Akademik	f	151	22	17	2	1
		%	78,2	11,4	8,8	1,0	,5
	İdari	f	96	12	12	2	0
		%	78,7	9,8	9,8	1,6	,0
Kayak	Akademik	f	152	19	18	4	193
		%	78,8	9,8	9,3	2,1	100,0
	İdari	f	103	11	6	2	122
		%	84,4	9,0	4,9	1,6	100,0
Bowling	Akademik	f	139	36	10	7	1
		%	72,0	18,7	5,2	3,6	,5

	İdari	f	94	9	13	4	2
		%	77,0	7,4	10,7	3,3	1,6

Yürüyüş ve koşmayı ara sıra tercih edenlerin sayısı 111 kişi (%68,9), bu seçeneklerden sonrakilere bakıldığında en çok değerler hiç yapmam seçeneğinde, kayak diyenlerin idari personelden 103 kişi (%84,4), akademik personelden 152 kişi (%78,8) olduğu, Diğer seçeneklere baktığımızda sonuçların da bir birine yakın oldukları açıkça görülmektedir.

Tablo 36. Görev alanı ile sporu nerde yaptıkları

Sporu nerede yapıyorsunuz?			Hiç yapamam	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
Evde	Akademik	f	45	41	61	34	12
		%	23,3	21,2	31,6	17,6	6,2
	İdari	f	19	17	38	38	10
		%	15,6	13,9	31,1	31,1	8,2
Üniversitenin spor tesislerinde	Akademik	f	88	28	41	33	3
		%	45,6	14,5	21,2	17,1	1,6
	İdari	f	46	17	33	18	8
		%	37,7	13,9	27,0	14,8	6,6
Özel spor tesislerinde	Akademik	f	84	35	50	17	7
		%	43,5	18,1	25,9	8,8	3,6
	İdari	f	64	13	32	12	1
		%	52,5	10,7	26,2	9,8	,8
G.S. İl Müd. ve kulüp tesislerinde	Akademik	f	127	25	23	12	5
		%	66,1	13,0	12,0	6,3	2,6
	İdari	f	86	19	10	4	3
		%	70,5	15,6	8,2	3,3	2,5
Doğada	Akademik	f	32	40	71	31	19
		%	16,6	20,7	36,8	16,1	9,8
	İdari	f	21	13	43	27	18
		%	17,2	10,7	35,2	22,1	14,8

Akademik ve idari personelin sporu nerde yaptıklarına baktığımızda doğada yapanların sayısı 114 kişi (%71,0), evde yapanların sayısı 99 kişi (%62,7) ara sıra yaptıkları belirtmişler. Üniversitenin spor tesislerinde her zaman diyenlerin sayısı 11 kişi (%8,2), hiç yapmam diyenlerin sayısı 134 kişi (%83,3) olduğu görülmektedir. Demek oluyor ki üniversite personelinin spora ilgisinin ya da tesislerin yetersizliğinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Tablo 37. Görev alanına göre spor yapma amaçları

Spor yapma amacınız nelerdir?	Görev Alanı		Kesinlikle	Katılmıyorum	Emin değil	Katılıyorum	Tamamen
			katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	katılıyorum
Sağlığımı koruma isteğimden	Akademik	f	4	5	13	87	84
		%	2,1	2,6	6,7	45,1	43,5
	İdari	f	2	3	2	54	61
		%	1,6	2,5	1,6	44,3	50,0
Sporu hayattan zevk alma aracı olarak görmem	Akademik	f	19	23	33	83	35
		%	9,8	11,9	17,1	43,0	18,1
	İdari	f	11	5	6	77	23
		%	9,0	4,1	4,9	63,1	18,9
Alışkanlık haline gelmesi	Akademik	f	18	36	49	70	20
		%	9,3	18,7	25,4	36,3	10,4
	İdari	f	3	13	21	58	27
		%	2,5	10,7	17,2	47,5	22,1
Boş zamanları değerlendirmemde İyi bir araç olması	Akademik	f	9	35	35	91	23
		%	4,7	18,1	18,1	47,2	11,9
	İdari	f	4	14	20	56	28
		%	3,3	11,5	16,4	45,9	23,0
Spor yapma amacım yeni arkadaşlıklar edinebilmede araç olması	Akademik	f	36	53	46	45	13
		%	18,7	27,5	23,8	23,3	6,7
	İdari	f	18	21	32	38	13
		%	14,8	17,2	26,2	31,1	10,7
Çevremde sporla ilgilenen insanların olması	Akademik	f	30	43	49	53	18
		%	15,5	22,3	25,4	27,5	9,3
	İdari	f	14	24	37	33	14
		%	11,5	19,7	30,3	27,0	11,5
Sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancımın	Akademik	f	9	31	42	70	41
		%	4,7	16,1	21,8	36,3	21,2
	İdari	f	2	12	23	58	27
		%	1,6	9,8	18,9	47,5	22,1
Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan	Akademik	f	25	38	43	60	27
		%	13,0	19,7	22,3	31,1	14,0
	İdari	f	5	11	14	53	39
		%	4,1	9,0	11,5	43,4	32,0
Sporu sevdiğimden	Akademik	f	10	19	30	80	54
		%	5,2	9,8	15,5	41,5	28,0
	İdari	f	5	3	8	51	55
		%	4,1	2,5	6,6	41,8	45,1

Akademik ve idari personellerin spor yapma amaçlarına baktığımızda katılıyorum seçeneğinde sağlığını korumak için diyenlerin 141 kişi (%89,4), iyi bir araç olması diyenlerin sayısı 147 kişi (%91,3), Sporun hayattan zevk alma aracı olarak görmem diyenlerin sayısı 160 kişi (%106,1) oranında oldukları görülmektedir. Akademik ve idari personellerin Sporun sevdiğimden, zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan,

alışkanlık haline gelmesi ve Sporu hayattan zevk alma aracı olarak görmem diyenlerle anlamlı bir bağ olduğu da görülmektedir.

%5 anlamlılık seviyesinde görev alanı akademik ve idari olanlar ile Sporu hayattan zevk alma aracı olarak görmem diyenler, Alışkanlık haline gelmesi diyenler, Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan diyenler, sporu sevdiğimden diyenlerle anlamlı bir bağ vardır. ($p=0,000$; $p<0,005$)

Tablo 38. Fakülteler ile vücut yağ oranları

			Normal	Obezite başlangıcı	Obezite	Morbid Obez
Vücut yağ oranı	Besyo	f	6	9	4	0
		%	31,6	47,4	21,1	,0
	Fen Edebiyat	f	27	31	11	1
		%	38,6	44,3	15,7	1,4
	İibf	f	37	15	9	0
		%	60,7	24,6	14,8	,0
	Konservatuar	f	6	12	2	0
		%	30,0	60,0	10,0	,0
	Mühendislik	f	37	28	15	0
		%	46,3	35,0	18,8	,0
	Rektörlük	f	16	9	9	1
		%	45,7	25,7	25,7	2,9
	Tef	f	9	9	2	0
		%	45,0	45,0	10,0	,0
	Yabancı Diller	f	5	5	0	0
		%	50,0	50,0	,0	,0

Fakültelerin vücut yağ oranlarına baktığımızda en çok obez sınıfa giren fakülte mühendislik fakültesi 15 kişi (%18,8) sonrasında fen edebiyat fakültesi 11 kişi (%15,7) olduğu açıkça görülmektedir. Obez başlangıç sınıfına batkımızda en çok fen edebiyat fakültesi 31 kişi (%44,3) onu takiben mühendislik fakültesi 28 kişi (%35,0) olduğu görülmektedir.

Tablo 39. Fakültelerin egzersiz yapma durumları

			Evet	Hayır
Egzersiz yapıyor musunuz?	Besyo	f	8	11
		%	42,1	57,9
	Fen Edebiyat	f	24	46
		%	34,3	65,7
	İibf	f	25	35
		%	41,7	58,3
	Konservatuvar	f	5	15
		%	25,0	75,0
	Mühendislik	f	30	49
		%	38,0	62,0
	Rektörlük	f	18	17
		%	51,4	48,6
	Tef	f	5	14
		%	26,3	73,7
	Yabancı Diller	f	7	3
		%	70,0	30,0

Fakültelerin egzersiz yapma durumlarına bakıldığında en çok egzersiz yapan mühendislik fakültesinde 30 kişi (%38,0), hayır yapmıyorum diyen en çok fakülte olarak yine mühendislik fakültesi 40 kişi (%62,0), En çok egzersiz yapıyorum diyen 2. Fakülte İibf 24 kişi (%41,7), İibf de hayır diyenler ise 35 kişi (%58,3) olduğu görülmektedir. Besyo yüksek okuluna baktığımızda 19 kişiden 11 kişi (%57,9) egzersiz yapmıyorum demiş 8 kişi ise (%42,1) yapıyorum demiştir.

Tablo 40. Fakültele göre boş zamanlarda yaptığı etkinlik türleri

			Hiç yapmam	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Her zaman	
Kitap, Gazete, Dergi Okurum	Besyo	F	0	1	7	6	5	
		%	,0	5,3	36,8	31,6	26,3	
	Fen Edebiyat	F	0	3	21	21	25	
		%	,0	4,3	30,0	30,0	35,7	
	İibf	F	0	1	9	21	30	
		%	,0	1,6	14,8	34,4	49,2	
	Konservatuvar	F	0	1	5	7	7	
		%	,0	5,0	25,0	35,0	35,0	
	Mühendislik	F	3	3	22	30	22	
		%	3,8	3,8	27,5	37,5	27,5	
	Rektörlük	F	1	3	8	12	11	
		%	2,9	8,6	22,9	34,3	31,4	
	Tef	F	0	2	7	10	1	
		%	,0	10,0	35,0	50,0	5,0	
	Yabancı Diller	F	0	1	3	4	2	
		%	,0	10,0	30,0	40,0	20,0	
	Müzik Dinlerim, tv	Besyo	F	0	0	8	5	6

video, vcd İzlerim		%	,0	,0	42,1	26,3	31,6	
	Fen Edebiyat	F	0	8	26	26	10	
		%	,0	11,4	37,1	37,1	14,3	
	İibf	F	1	9	15	23	13	
		%	1,6	14,8	24,6	37,7	21,3	
	Konservatuvar	F	1	3	3	6	7	
		%	5,0	15,0	15,0	30,0	35,0	
	Mühendislik	F	3	7	29	20	21	
		%	3,8	8,8	36,3	25,0	26,3	
	Rektörlük	F	0	0	9	19	7	
		%	,0	,0	25,7	54,3	20,0	
	Tef	F	0	2	5	8	5	
		%	,0	10,0	25,0	40,0	25,0	
	Yabancı Diller	F	1	0	2	6	1	
%		10,0	,0	20,0	60,0	10,0		
Müzik Aleti Çalarım	Besyo	F	16	0	2	0	1	
		%	84,2	,0	10,5	,0	5,3	
	Fen Edebiyat	F	49	5	14	0	1	
		%	71,0	7,2	20,3	,0	1,4	
	İibf	F	36	10	12	0	3	
		%	59,0	16,4	19,7	,0	4,9	
	Konservatuvar	F	9	2	1	3	5	
		%	45,0	10,0	5,0	15,0	25,0	
	Mühendislik	F	57	9	9	3	2	
		%	71,3	11,3	11,3	3,8	2,5	
	Rektörlük	F	30	1	4	0	0	
		%	85,7	2,9	11,4	,0	,0	
	Tef	F	17	0	1	2	0	
		%	85,0	,0	5,0	10,0	,0	
	Yabancı Diller	F	4	2	4	0	0	
		%	40,0	20,0	40,0	,0	,0	
	Sinema, Tiyatro vb. Sosyal-Kültürel Faaliyetlere Katılım	Besyo	F	3	3	8	4	1
			%	15,8	15,8	42,1	21,1	5,3
Fen Edebiyat		F	10	21	26	10	3	
		%	14,3	30,0	37,1	14,3	4,3	
İibf		F	4	17	20	18	2	
		%	6,6	27,9	32,8	29,5	3,3	
Konservatuvar		F	0	3	6	4	7	
		%	,0	15,0	30,0	20,0	35,0	
Mühendislik		F	9	24	25	18	4	
		%	11,3	30,0	31,3	22,5	5,0	
Rektörlük		F	0	10	11	12	2	
		%	,0	28,6	31,4	34,3	5,7	
Tef		F	1	6	9	4	0	
		%	5,0	30,0	45,0	20,0	,0	
Yabancı Diller		F	1	1	5	3	0	
		%	10,0	10,0	50,0	30,0	,0	
Ailem Ve Çocuklarımla İlgilenirim		Besyo	F	1	0	2	4	12
			%	5,3	,0	10,5	21,1	63,2
	Fen Edebiyat	F	2	5	15	31	17	
		%	2,9	7,1	21,4	44,3	24,3	
	İibf	F	2	9	6	23	21	
		%	3,3	14,8	9,8	37,7	34,4	
	Konservatuvar	F	1	1	3	4	11	
		%	5,0	5,0	15,0	20,0	55,0	
	Mühendislik	F	2	0	13	35	29	
		%	2,5	,0	16,5	44,3	36,7	
	Rektörlük	F	1	0	3	16	15	
		%	2,9	,0	8,6	45,7	42,9	

	Tef	F	0	0	3	12	5
		%	,0	,0	15,0	60,0	25,0
	Yabancı Diller	F	2	1	1	2	4
		%	20,0	10,0	10,0	20,0	40,0
Pikniğe Giderim	Besyo	F	1	6	7	3	2
		%	5,3	31,6	36,8	15,8	10,5
	Fen Edebiyat	F	6	32	24	7	1
		%	8,6	45,7	34,3	10,0	1,4
	İibf	F	7	25	19	7	3
		%	11,5	41,0	31,1	11,5	4,9
	Konservatuvar	F	2	9	6	2	1
		%	10,0	45,0	30,0	10,0	5,0
	Mühendislik	F	1	24	33	17	5
		%	1,3	30,0	41,3	21,3	6,3
	Rektörlük	F	2	12	12	5	4
		%	5,7	34,3	34,3	14,3	11,4
	Tef	F	0	9	9	2	0
		%	,0	45,0	45,0	10,0	,0
	Yabancı Diller	F	2	6	2	0	0
		%	20,0	60,0	20,0	,0	,0
Boş Zamanlarımda Gezerim Alış Veriş Yaparım	Besyo	F	0	1	9	6	3
		%	,0	5,3	47,4	31,6	15,8
	Fen Edebiyat	F	4	13	27	22	4
		%	5,7	18,6	38,6	31,4	5,7
	İibf	F	0	7	23	24	7
		%	,0	11,5	37,7	39,3	11,5
	Konservatuvar	F	1	6	6	2	5
		%	5,0	30,0	30,0	10,0	25,0
	Mühendislik	F	2	11	32	27	8
		%	2,5	13,8	40,0	33,8	10,0
	Rektörlük	F	0	3	10	14	8
		%	,0	8,6	28,6	40,0	22,9
	Tef	F	0	2	14	4	0
		%	,0	10,0	70,0	20,0	,0
	Yabancı Diller	F	0	3	1	6	0
		%	,0	30,0	10,0	60,0	,0
Boş Zamanlarımda Kahvehane veya Kafeteryaya Giderim	Besyo	F	9	1	6	3	0
		%	47,4	5,3	31,6	15,8	,0
	Fen Edebiyat	F	23	21	16	7	3
		%	32,9	30,0	22,9	10,0	4,3
	İibf	F	19	18	11	9	4
		%	31,1	29,5	18,0	14,8	6,6
	Konservatuvar	F	9	3	4	3	1
		%	45,0	15,0	20,0	15,0	5,0
	Mühendislik	F	23	28	13	11	5
		%	28,8	35,0	16,3	13,8	6,3
	Rektörlük	F	6	12	12	5	0
		%	17,1	34,3	34,3	14,3	,0
	Tef	F	8	8	4	0	0
		%	40,0	40,0	20,0	,0	,0
	Yabancı Diller	F	4	4	2	0	0
		%	40,0	40,0	20,0	,0	,0
Boş Zamanlarımda Spor Yaparım	Besyo	F	1	4	6	6	2
		%	5,3	21,1	31,6	31,6	10,5
	Fen Edebiyat	F	19	26	19	4	2
		%	27,1	37,1	27,1	5,7	2,9
	İibf	F	9	22	16	9	4
		%	15,0	36,7	26,7	15,0	6,7
	Konservatuvar	F	1	7	5	2	2

		%	5,9	41,2	29,4	11,8	11,8
Mühendislik	F		7	32	27	10	4
	%		8,8	40,0	33,8	12,5	5,0
Rektörlük	F		2	12	14	7	0
	%		5,7	34,3	40,0	20,0	,0
Tef	F		4	4	10	2	0
	%		20,0	20,0	50,0	10,0	,0
Yabancı Diller	F		0	1	4	3	2
	%		,0	10,0	40,0	30,0	20,0

Fakülteler arasında yaptığı etkinlik türlerine bakıldığında kitap, gazete, dergi okurum diyen fakültelerin ara sıra, sıklıkla ve her zaman seçeneğine katılımın daha fazla olduğu görülmektedir. Buna göre fen edebiyat fakültesinde her zaman diyenlerin sayısı 25 kişi (%35,7) ,sıklıkla ve arası diyenlerin toplamı 42 kişi (%60) , İib fakültesinde de her zaman seçeneğine cevap verenler 30 kişi (%49,2) sıklıkla diyenler 21 kişi (% 34,4) mühendislik fakültesinde sıklıkla diyenlerin sayısı 30 kişi (%49,2) ara sıra ve her zaman diyenlerin toplamı 44 kişi (% 55)olduğu görülmektedir. Müzik dinlerim seçeneğine fen edebiyat fakültesinde ara sıra ve sıklıkla diyenlerin toplamı 52 kişi (% 74,2) , mühendislik fakültesinde ara sıra diyenlerin sayısı 29 kişi (%36,3), her zaman diyenlerin sayısı 21 kişi (%26,3)dir. Pikniğe giderim sorusuna fen edebiyat fakültesinde nadiren ve ara sıra seçeneklerinin toplamında 56 kişi (%80), mühendislik fakültesinde 57 kişi (%71,3), rektörlükte 24 kişi (%68,6) olduğu görülmektedir. Spor yaparım seçeneğine Besyo yüksek okulunda nadiren diyenler 4 kişi (%21,1), her zaman diyenler 2 kişi (% 10,5) ara sıra ve sıklıkla diyenlerin toplamı 12 kişi (%63,2), Fen edebiyat fakültesinde 23 kişi (% 32,8), Mühendislik fakültesinde 37 kişi (%46,3)olduğu görülmektedir. Müzik aleti çarılım seçeneğine konservatuar da hiç yapmam 9 kişi(%45), ara sıra ve sıklıkla 4 kişi (%20), her zaman 5 kişi (% 25), Fen edebiyatta nadiren ve ara sıra toplamı 19 kişi (% 27,5), İib fakültesinde 22 kişi (% 36,1) olduğu görülmektedir. Ayrıca fakültelerin konumlarına göre verilen cevaplarda büyük bir orantısızlık olduğu görülmektedir. %5'lik anlamlılık seviyesinde Fakülteler ile müzik aleti çalarım, Sinema, Tiyatro vb. Sosyal-Kültürel Faaliyetlere Katılımım, Ailem ve Çocuklarımla İlgilenirim arasında anlamlı bir bağ vardır. (p=0,000; p<0,005)

Tablo 41. Fakültelere göre etkinliklere katılmama nedenleri

Etkinliklere katılmamanızın nedenleri nelerdir?			Kesinlikle	Katılmıyorum	Emin değilim	Katılıyorum	Tamamen
			katılmıyorum				katılmıyorum
Ekonomik nedenler	Besyo	f	4	5	2	5	3
		%	21,1	26,3	10,5	26,3	15,8
	Fen Edebiyat	f	18	9	12	21	10
		%	25,7	12,9	17,1	30,0	14,3
	İibf	f	16	16	9	19	1
		%	26,2	26,2	14,8	31,1	1,6
	Konservatuar	f	4	2	1	5	8
		%	20,0	10,0	5,0	25,0	40,0
	Mühendislik	f	21	19	16	11	13
		%	26,3	23,8	20,0	13,8	16,3
	Rektörlük	f	1	2	4	22	6
		%	2,9	5,7	11,4	62,9	17,1
	Tef	f	2	6	3	6	3
		%	10,0	30,0	15,0	30,0	15,0
Yabancı Diller	f	2	3	3	2	0	
	%	20,0	30,0	30,0	20,0	,0	
Ne yapabileceğimi bilmiyorum	Besyo	f	4	3	4	7	1
		%	21,1	15,8	21,1	36,8	5,3
	Fen Edebiyat	f	18	12	17	21	2
		%	25,7	17,1	24,3	30,0	2,9
	İibf	f	15	21	3	22	0
		%	24,6	34,4	4,9	36,1	,0
	Konservatuar	f	6	3	3	7	1
		%	30,0	15,0	15,0	35,0	5,0
	Mühendislik	f	26	25	10	13	6
		%	32,5	31,3	12,5	16,3	7,5
	Rektörlük	f	2	14	3	14	2
		%	5,7	40,0	8,6	40,0	5,7
	Tef	f	1	7	3	9	0
		%	5,0	35,0	15,0	45,0	,0
Yabancı Diller	f	1	4	1	4	0	
	%	10,0	40,0	10,0	40,0	,0	
Birlikte spor yapacak arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim	Besyo	f	4	6	4	4	1
		%	21,1	31,6	21,1	21,1	5,3
	Fen Edebiyat	f	15	17	14	22	2
		%	21,4	24,3	20,0	31,4	2,9
	İibf	f	9	14	8	25	5
		%	14,8	23,0	13,1	41,0	8,2
	Konservatuar	f	3	5	3	7	2
		%	15,0	25,0	15,0	35,0	10,0

	Mühendislik	f	7	22	10	23	18	
		%	8,8	27,5	12,5	28,8	22,5	
	Rektörlük	f	3	6	6	17	3	
		%	8,6	17,1	17,1	48,6	8,6	
	Tef	f	0	3	3	9	5	
		%	,0	15,0	15,0	45,0	25,0	
Yabancı Diller	f	1	2	1	5	1		
	%	10,0	20,0	10,0	50,0	10,0		
Belirli bir faaliyetle doldurma gibi bir alışkanlığım yok	Besyo	f	4	6	4	5	0	
		%	21,1	31,6	21,1	26,3	,0	
	Fen Edebiyat	f	11	30	13	13	3	
		%	15,7	42,9	18,6	18,6	4,3	
	İibf	f	11	16	14	17	3	
		%	18,0	26,2	23,0	27,9	4,9	
	Konservatuvar	f	5	4	3	7	1	
		%	25,0	20,0	15,0	35,0	5,0	
	Mühendislik	f	17	31	5	21	6	
		%	21,3	38,8	6,3	26,3	7,5	
	Rektörlük	f	7	5	7	15	1	
		%	20,0	14,3	20,0	42,9	2,9	
	Tef	f	2	5	6	7	0	
		%	10,0	25,0	30,0	35,0	,0	
	Yabancı Diller	f	3	5	2	0	0	
		%	30,0	50,0	20,0	,0	,0	
	Bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor	Besyo	f	8	9	0	0	1
			%	44,4	50,0	,0	,0	5,6
Fen Edebiyat		f	16	25	11	12	5	
		%	23,2	36,2	15,9	17,4	7,2	
İibf		f	15	22	15	5	4	
		%	24,6	36,1	24,6	8,2	6,6	
Konservatuvar		f	2	10	2	3	3	
		%	10,0	50,0	10,0	15,0	15,0	
Mühendislik		f	10	38	9	19	4	
		%	12,5	47,5	11,3	23,8	5,0	
Rektörlük		f	1	17	3	11	3	
		%	2,9	48,6	8,6	31,4	8,6	
Tef		f	3	4	6	5	2	
		%	15,0	20,0	30,0	25,0	10,0	
Yabancı Diller		f	2	2	2	4	0	
		%	20,0	20,0	20,0	40,0	,0	
Tesis, araç ve gereç yeterli değildir		Besyo	f	4	7	3	4	1
			%	21,1	36,8	15,8	21,1	5,3
	Fen Edebiyat	f	8	15	16	25	6	
		%	11,4	21,4	22,9	35,7	8,6	
	İibf	f	9	12	16	22	2	
		%	14,8	19,7	26,2	36,1	3,3	
	Konservatuvar	f	1	4	6	2	7	

	Mühendislik	%	5,0	20,0	30,0	10,0	35,0	
		f	10	22	13	26	9	
	Rektörlük	%	12,5	27,5	16,3	32,5	11,3	
		f	2	5	7	17	4	
	Tef	%	5,7	14,3	20,0	48,6	11,4	
		f	2	1	2	10	5	
	Yabancı Diller	%	10,0	5,0	10,0	50,0	25,0	
		f	0	0	3	3	4	
		%	,0	,0	30,0	30,0	40,0	
		f						
Programlar bana uymuyor	Besyo	f	1	8	4	6	0	
		%	5,3	42,1	21,1	31,6	,0	
	Fen Edebiyat	f	4	15	17	27	7	
		%	5,7	21,4	24,3	38,6	10,0	
	İibf	f	4	10	15	25	7	
		%	6,6	16,4	24,6	41,0	11,5	
	Konservatuar	f	2	5	9	2	2	
		%	10,0	25,0	45,0	10,0	10,0	
	Mühendislik	f	5	17	15	33	9	
		%	6,3	21,5	19,0	41,8	11,4	
	Rektörlük	f	2	8	7	17	1	
		%	5,7	22,9	20,0	48,6	2,9	
	Tef	f	2	3	3	9	3	
		%	10,0	15,0	15,0	45,0	15,0	
	Yabancı Diller	f	0	0	4	5	1	
		%	,0	,0	40,0	50,0	10,0	
	Vakit ayıramadığım içindir	Besyo	f	1	4	3	9	2
			%	5,3	21,1	15,8	47,4	10,5
Fen Edebiyat		f	3	10	14	24	19	
		%	4,3	14,3	20,0	34,3	27,1	
İibf		f	1	8	4	36	12	
		%	1,6	13,1	6,6	59,0	19,7	
Konservatuar		f	0	3	1	6	10	
		%	,0	15,0	5,0	30,0	50,0	
Mühendislik		f	3	18	5	28	25	
		%	3,8	22,8	6,3	35,4	31,6	
Rektörlük		f	0	3	3	20	9	
		%	,0	8,6	8,6	57,1	25,7	
Tef		f	1	2	4	6	7	
		%	5,0	10,0	20,0	30,0	35,0	
Yabancı Diller		f	0	0	3	6	1	
		%	,0	,0	30,0	60,0	10,0	

Fakültelerin etkinliklere katılmama nedenleri yukarıdaki tabloya göre analizi yapılmıştır. Buna göre fen edebiyat fakültesinde bu soruya katılıyorum diyen 21 kişi

(%30) Mühendislik fakültesinde kesinlikle katılmıyorum diyen 21 kişi (% 26,3), katılmıyorum diyen 19 kişi (%23,8), İibf de katılmıyorum diyen 19 kişi (%31,1), kesinlikle katılmıyorum diyen 16 kişi (%26,2), katılmıyorum diyen 16 kişi (% 26,2) olduğu görülmüştür. Ne yapacağımı bilmiyorum sorusuna katılıyorum diyen 21 kişi (% 30), İibf de katılıyorum diyen 22 kişi (%36,1), katılmıyorum diyen 21 kişi (%34,4), Mühendislik fakültesinde kesinlikle katılmıyorum diyen 26 kişi (% 32,5), katılmıyorum diyen 25 kişi (%31,3) olduğu görülmektedir. İibf de spor yaparak arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim sorusuna katılıyorum diyen 25 kişi (% 41), katılmıyorum diyen 14 kişi (%23),Mühendislik fakültesinde katılıyorum diyen 23 kişi (% 28,8),katılmıyorum diyen 22 kişi (% 27,5) olduğu saptanmıştır. Mühendislik fakültesinde belirli bir faaliyetle doldurma gibi bir alışkanlığım yok sorusuna katılmıyorum diyen 31 kişi (% 38,8), katılıyorum diyen 21 kişi (% 26,3) olduğu görülmüştür. Fen edebiyat fakültesi bulunduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel olur sorusuna kesinlikle katılmıyorum diyen 16 kişi (% 23,2),katılmıyorum diyen 25 kişi (% 36,2) olup, İibf de bu soruya kesinlikle katılmıyorum diyen 15 kişi (% 24,6),katılmıyorum diyen 22 kişi (% 36,1), emin değilim diyen 15 kişi (% 24,6),Mühendislik fakültesinde katılmıyorum diyen 38 kişi (% 47,5),katılıyorum diyen 19 kişi (% 23,8),Rektörlükte katılmıyorum diyen 17 kişi (%48,6), katılıyorum diyen 11 kişi 31,4) olduğu görülmüştür. Fen edebiyat fakültesinde tesis araç ve gereçlerinin yetersizliği sorusuna katılıyorum diyen 15 kişi (%21,4),emin değilim diyen 16 kişi(%22,9), katılıyorum diyen 25 kişi (% 35,7),İibf de katılıyorum diyen 22 kişi (% 36,1),Mühendislik fakültesinde katılıyorum diyen 26 kişi (% 32,5), katılmıyorum diyen 22 kişi (% 27,5) olduğu görülmektedir. Mühendislik fakültesinde programlar bana uymuyor sorusuna katılıyorum diyen 33 kişi (% 41,8), Rektörlükte katılıyorum diyen 17 kişi (% 48,6) olduğu görülmüştür. Fen edebiyat fakültesinde vakit ayıramadığım için sorusuna katılıyorum diyen 24 kişi (% 34,3), İibf de 36 kişi (%59), Mühendislik fakültesinde 28 kişi (% 35,4) olduğu görülmektedir. Sonuç olarak sorulan sorulara verilen cevaplarda kesinlikle katılmıyorum ve katılmıyorum diyen kişilerin oranı katılıyorum diyenlere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Fakülteler ile ekonomik nedenler, bulunduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor, tesis araç gereç yeterli değil seçenekleri ile anlamlı bir bağ vardır. (p=0,000; p<0,005)

Tablo 42. Fakülteler ile üniversiteden beklentileri

Üniversiteden beklentiler			Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Emin değilim	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi	Besyo	f	0	1	1	11	6
		%	,0	5,3	5,3	57,9	31,6
	Fen Edebiyat	f	2	5	5	31	27
		%	2,9	7,1	7,1	44,3	38,6
	İibf	f	0	1	5	28	27
		%	,0	1,6	8,2	45,9	44,3
	Konservatuvar	f	0	1	1	6	12
		%	,0	5,0	5,0	30,0	60,0
	Mühendislik	f	2	6	1	30	40
		%	2,5	7,6	1,3	38,0	50,6
	Rektörlük	f	1	2	2	17	13
		%	2,9	5,7	5,7	48,6	37,1
	Tef	f	0	1	1	9	9
		%	,0	5,0	5,0	45,0	45,0
Yabancı Diller	f	0	0	0	5	5	
	%	,0	,0	,0	50,0	50,0	
Sanatsal, kültürel sergi, konferans toplantı söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi	Besyo	f	0	0	2	11	6
		%	,0	,0	10,5	57,9	31,6
	Fen Edebiyat	f	2	4	9	31	24
		%	2,9	5,7	12,9	44,3	34,3
	İibf	f	0	1	8	22	30
		%	,0	1,6	13,1	36,1	49,2
	Konservatuvar	f	2	1	2	6	9
		%	10,0	5,0	10,0	30,0	45,0
	Mühendislik	f	6	6	5	32	31
		%	7,5	7,5	6,3	40,0	38,8
	Rektörlük	f	3	4	1	18	9
		%	8,6	11,4	2,9	51,4	25,7
	Tef	f	0	3	3	9	5
		%	,0	15,0	15,0	45,0	25,0
Yabancı Diller	f	0	0	2	3	5	
	%	,0	,0	20,0	30,0	50,0	
Çeşitli hobi kulüplerin kurulması ve aktif hale getirilmesi	Besyo	f	0	0	0	14	5
		%	,0	,0	,0	73,7	26,3
	Fen Edebiyat	f	2	4	6	35	23
		%	2,9	5,7	8,6	50,0	32,9
	İibf	f	0	4	7	26	24
		%	,0	6,6	11,5	42,6	39,3

	Konservatuar	f	2	0	2	8	8	
		%	10,0	,0	10,0	40,0	40,0	
	Mühendislik	f	5	6	4	38	27	
		%	6,3	7,5	5,0	47,5	33,8	
	Rektörlük	f	4	2	3	15	11	
		%	11,4	5,7	8,6	42,9	31,4	
	Tef	f	0	0	6	7	7	
		%	,0	,0	30,0	35,0	35,0	
	Yabancı Diller	f	0	0	0	1	9	
		%	,0	,0	,0	10,0	90,0	
	Satranç bilardo /iskambil ve okey gibi yerlerin açılması ve yaygınlaştırılması	Besyo	f	2	4	4	7	2
			%	10,5	21,1	21,1	36,8	10,5
Fen Edebiyat		f	5	5	16	24	20	
		%	7,1	7,1	22,9	34,3	28,6	
İibf		f	5	6	9	23	18	
		%	8,2	9,8	14,8	37,7	29,5	
Konservatuar		f	5	2	6	3	4	
		%	25,0	10,0	30,0	15,0	20,0	
Mühendislik		f	8	19	13	23	17	
		%	10,0	23,8	16,3	28,8	21,3	
Rektörlük		f	4	5	8	10	8	
		%	11,4	14,3	22,9	28,6	22,9	
Tef		f	1	5	2	9	3	
		%	5,0	25,0	10,0	45,0	15,0	
Yabancı Diller		f	3	1	1	1	4	
		%	30,0	10,0	10,0	10,0	40,0	
Kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonların düzenlenmesi (piknik gezi v.b)		Besyo	f	0	2	2	7	8
			%	,0	10,5	10,5	36,8	42,1
	Fen Edebiyat	f	3	3	8	30	26	
		%	4,3	4,3	11,4	42,9	37,1	
	İibf	f	2	2	11	18	28	
		%	3,3	3,3	18,0	29,5	45,9	
	Konservatuar	f	0	1	3	11	5	
		%	,0	5,0	15,0	55,0	25,0	
	Mühendislik	f	2	5	8	34	31	
		%	2,5	6,3	10,0	42,5	38,8	
	Rektörlük	f	2	2	1	16	14	
		%	5,7	5,7	2,9	45,7	40,0	
	Tef	f	0	0	3	12	5	
		%	,0	,0	15,0	60,0	25,0	
	Yabancı Diller	f	1	0	3	3	3	
		%	10,0	,0	30,0	30,0	30,0	

Fakültelerin üniversiteden neler beklersiniz sorusunda sportif organizasyonlar yapılmasını ve desteklenmesini isteyenlerin içine en çok orana sahip olan %(57,9) ile 11

kişi Besyo yüksek okulundan, (%44,3) ile 31 kişi fen edebiyat fakültesinden katılıyorum, (%50,6) ile 40 kişi mühendislik fakültesinden tamamen katılıyorum dedikleri görülmektedir. Diğer seçeneklere baktığımızda ikinci olarak çeşitli hobi kuruluşlarının kurulup aktif hale getirilmesini isteyenlerin (%73,7) ile 14 kişi Besyo yüksek okulu (%47,5) oranı ile 38 kişi mühendislik fakültesi (%50,0) ile 35 kişi fen edebiyat fakültesi katılıyorum (%90,0) ile 9 kişi yabancı diller bölümü kesinlikle katıldıklarını söylemektedirler. Üçüncü olarak kurum elemanlarının ortak yapacakları organizasyonların yapılmasını isteyenlerin oranı (%55,0) ile 11 kişi yabancı diller bölümü, (%42,5) ile 34 kişi mühendislik fakültesi, (%60,0) ile 12 kişi katılıyorum dedikleri görülmektedir. Sanatsal, kültürel sergi, konferans toplantı söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi isteyenlerin oranı (%49,2) ile 30 kişi İİBF, (%38,8) ile 31 kişi mühendislik fakültesi tamamen katılıyorum dedikleri, (%57,9) ile Besyo yüksek okulu, (%44,3) ile 31 kişi fen edebiyat fakültesi (%40,0) ile 32 kişi mühendislik fakültesi katılıyorum dediklerini ifade etmektedirler. Satranç bilardo /iskambil ve okey gibi yerlerin açılması ve yaygınlaştırılması isteyen fakülteler ise (%37,7) ile 23 kişi İİBF, (%36,8) ile 7 kişi Besyo, (%34,3) ile 24 kişi fen edebiyat fakültesi katılıyorum dedikleri görülmektedir.

Tablo 43. Fakültelerin sporla ilgili durumları

Spora ilgi durumunuz?		Hiç yapmam	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman	
Spor yapıyorum	Besyo	f	1	2	8	5	3
		%	5,3	10,5	42,1	26,3	15,8
	Fen Edebiyat	f	5	22	28	10	5
		%	7,1	31,4	40,0	14,3	7,1
	İİBF	f	8	13	21	14	5
		%	13,1	21,3	34,4	23,0	8,2
	Konservatuvar	f	0	5	9	4	2
		%	,0	25,0	45,0	20,0	10,0
	Mühendislik	f	4	16	36	14	9
		%	5,1	20,3	45,6	17,7	11,4
	Rektörlük	f	5	7	14	7	2
		%	14,3	20,0	40,0	20,0	5,7
	Tef	f	2	1	7	9	1
		%	10,0	5,0	35,0	45,0	5,0
	Yabancı Diller	f	0	1	3	2	4
		%	,0	10,0	30,0	20,0	40,0

Spor müsabakalarını izliyorum (tv, salon veya stadyumda)	Besyo	f	0	2	7	7	3
		%	,0	10,5	36,8	36,8	15,8
	Fen Edebiyat	f	8	14	31	10	7
		%	11,4	20,0	44,3	14,3	10,0
	İibf	f	4	22	15	14	6
		%	6,6	36,1	24,6	23,0	9,8
	Konservatuvar	f	2	1	6	6	5
		%	10,0	5,0	30,0	30,0	25,0
	Mühendislik	f	6	13	28	24	9
		%	7,5	16,3	35,0	30,0	11,3
	Rektörlük	f	1	4	15	9	6
		%	2,9	11,4	42,9	25,7	17,1
	Tef	f	1	5	5	7	2
		%	5,0	25,0	25,0	35,0	10,0
	Yabancı Diller	f	2	2	1	3	2
		%	20,0	20,0	10,0	30,0	20,0

Besyo da spor yapıyorum sorusuna ara sıra diyen 8 kişi (%42,1), sıklıkla diyen 5 kişi (% 26,3), her zaman diyen 3 kişi (% 15,8) olduğu ve fen edebiyat fakültesinin bu soruya nadiren, ara sıra diyenlerin toplamı 50 kişi (%71,4), sıklıkla diyen 10 kişi (%14,3) ve İibf de ara sıra diyen 21 kişi (% 34,4), mühendislik fakültesinde ara sıra diyen 36 kişi (% 45,6) olduğu görülmüştür.

Spor müsabakalarını izliyorum sorusuna Besyo yüksek okulundan ara sıra diyen 7 kişi (%36,8), sıklıkla diyen 7 kişi(% 36,8), fen edebiyat fakültesinde ara sıra diyen 31 kişi (%44,3), İibf de nadiren ve ara sıra diyenlerin toplamı 37 kişi (% 60,7), sıklıkla diyen 14 kişi (%23), mühendislik fakültesinde ara sıra diyen 28 kişi (% 35), sıklıkla diyen 24 kişi (%30),rektörlükte ara sıra diyen 15 kişi (% 42,9) olduğu görülmüştür. Sonuç olarak fakültelerin anketteki soruya cevaplarını kişi katılım sayılarını ve oranlarına göre sıralayacak olursak 1.sırada ara sıra 2.sırada sıklıkla 3.sırada nadiren 4. Sırada her zaman seçeneklerine cevap verildiği görülmüştür.

Tablo 44. Fakültelere göre yapılan etkinlik türleri

Yapılan Etkinlik Türleri			Hiç yapmam	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
Yürüyüş/Koşmak	Besyo	f	1	0	9	2	7
		%	5,3	,0	47,4	10,5	36,8
	Fen Edebiyat	f	10	20	24	11	5
		%	14,3	28,6	34,3	15,7	7,1
	İibf	f	6	15	21	13	6
		%	9,8	24,6	34,4	21,3	9,8
	Konservatuar	f	5	3	6	4	2
		%	25,0	15,0	30,0	20,0	10,0
	Mühendislik	f	10	15	27	17	11
		%	12,5	18,8	33,8	21,3	13,8
	Rektörlük	f	3	1	15	11	5
		%	8,6	2,9	42,9	31,4	14,3
	Tef	f	3	3	6	8	0
		%	15,0	15,0	30,0	40,0	,0
	Yabancı Diller	f	1	1	3	1	4
		%	10,0	10,0	30,0	10,0	40,0
Futbol	Besyo	f	9	1	5	1	3
		%	47,4	5,3	26,3	5,3	15,8
	Fen Edebiyat	f	26	19	14	9	2
		%	37,1	27,1	20,0	12,9	2,9
	İibf	f	19	10	14	16	2
		%	31,1	16,4	23,0	26,2	3,3
	Konservatuar	f	3	2	7	5	3
		%	15,0	10,0	35,0	25,0	15,0
	Mühendislik	f	24	13	27	13	3
		%	30,0	16,3	33,8	16,3	3,8
	Rektörlük	f	11	9	12	3	0
		%	31,4	25,7	34,3	8,6	,0
	Tef	f	6	3	3	5	3
		%	30,0	15,0	15,0	25,0	15,0
	Yabancı Diller	f	3	0	3	2	2
		%	30,0	,0	30,0	20,0	20,0
Yüzme	Besyo	f	4	3	7	3	2
		%	21,1	15,8	36,8	15,8	10,5
	Fen Edebiyat	f	25	25	13	5	2
		%	35,7	35,7	18,6	7,1	2,9
	İibf	f	12	19	22	7	1
		%	19,7	31,1	36,1	11,5	1,6
	Konservatuar	f	6	6	5	2	1
		%	30,0	30,0	25,0	10,0	5,0
Mühendislik	f	19	23	34	2	2	

	Rektörlük	%	23,8	28,8	42,5	2,5	2,5	
		f	10	11	13	1	0	
	Tef	%	28,6	31,4	37,1	2,9	,0	
		f	7	8	2	3	0	
	Yabancı Diller	%	35,0	40,0	10,0	15,0	,0	
		f	1	1	4	3	1	
Raket sporları	Besyo	f	10	1	2	3	3	
		%	52,6	5,3	10,5	15,8	15,8	
	Fen Edebiyat	f	45	17	5	2	1	
		%	64,3	24,3	7,1	2,9	1,4	
	İibf	f	33	12	8	7	1	
		%	54,1	19,7	13,1	11,5	1,6	
	Konservatuvar	f	14	4	2	0	0	
		%	70,0	20,0	10,0	,0	,0	
	Mühendislik	f	50	16	12	2	0	
		%	62,5	20,0	15,0	2,5	,0	
	Rektörlük	f	22	8	5	0	0	
		%	62,9	22,9	14,3	,0	,0	
	Tef	f	12	5	1	1	1	
		%	60,0	25,0	5,0	5,0	5,0	
	Yabancı Diller	f	2	1	2	3	2	
		%	20,0	10,0	20,0	30,0	20,0	
	Voleybol	Besyo	f	8	4	1	3	3
			%	42,1	21,1	5,3	15,8	15,8
		Fen Edebiyat	f	41	23	4	2	0
			%	58,6	32,9	5,7	2,9	,0
İibf		f	32	12	10	7	0	
		%	52,5	19,7	16,4	11,5	,0	
Konservatuvar		f	11	7	2	0	0	
		%	55,0	35,0	10,0	,0	,0	
Mühendislik		f	52	12	10	6	0	
		%	65,0	15,0	12,5	7,5	,0	
Rektörlük		f	23	9	2	1	0	
		%	65,7	25,7	5,7	2,9	,0	
Tef		f	13	4	3	0	0	
		%	65,0	20,0	15,0	,0	,0	
Yabancı Diller	f	3	1	3	2	1		
	%	30,0	10,0	30,0	20,0	10,0		
Basketbol	Besyo	f	7	3	4	3	2	
		%	36,8	15,8	21,1	15,8	10,5	
	Fen Edebiyat	f	45	20	2	1	2	
		%	64,3	28,6	2,9	1,4	2,9	
	İibf	f	30	13	13	4	1	
		%	49,2	21,3	21,3	6,6	1,6	
	Konservatuvar	f	10	6	2	1	1	
		%	50,0	30,0	10,0	5,0	5,0	

	Mühendislik	f	41	22	8	4	5	
		%	51,3	27,5	10,0	5,0	6,3	
	Rektörlük	f	23	10	1	1	0	
		%	65,7	28,6	2,9	2,9	,0	
	Tef	f	15	2	2	1	0	
		%	75,0	10,0	10,0	5,0	,0	
	Yabancı Diller	f	4	3	0	1	2	
		%	40,0	30,0	,0	10,0	20,0	
	Jimnastik, Aerobik (step)	Besyo	f	12	3	2	0	2
			%	63,2	15,8	10,5	,0	10,5
Fen Edebiyat		f	46	14	6	3	1	
		%	65,7	20,0	8,6	4,3	1,4	
İibf		f	38	11	5	6	1	
		%	62,3	18,0	8,2	9,8	1,6	
Konservatuar		f	11	5	1	2	1	
		%	55,0	25,0	5,0	10,0	5,0	
Mühendislik		f	50	9	13	8	0	
		%	62,5	11,3	16,3	10,0	,0	
Rektörlük		f	24	7	2	1	1	
		%	68,6	20,0	5,7	2,9	2,9	
Tef		f	11	4	3	2	0	
		%	55,0	20,0	15,0	10,0	,0	
Yabancı Diller		f	2	3	2	2	1	
		%	20,0	30,0	20,0	20,0	10,0	
Bisiklet		Besyo	f	10	2	4	2	1
			%	52,6	10,5	21,1	10,5	5,3
		Fen Edebiyat	f	38	16	12	3	1
			%	54,3	22,9	17,1	4,3	1,4
	İibf	f	24	15	14	8	0	
		%	39,3	24,6	23,0	13,1	,0	
	Konservatuar	f	9	6	1	2	2	
		%	45,0	30,0	5,0	10,0	10,0	
	Mühendislik	f	29	21	20	7	3	
		%	36,3	26,3	25,0	8,8	3,8	
	Rektörlük	f	14	8	6	5	2	
		%	40,0	22,9	17,1	14,3	5,7	
	Tef	f	8	6	4	2	0	
		%	40,0	30,0	20,0	10,0	,0	
	Yabancı Diller	f	3	2	2	1	2	
		%	30,0	20,0	20,0	10,0	20,0	
	Halk oyunları/ M. Danslar	Besyo	f	15	0	1	1	2
			%	78,9	,0	5,3	5,3	10,5
		Fen Edebiyat	f	56	8	4	0	2
			%	80,0	11,4	5,7	,0	2,9
İibf		f	43	9	6	2	1	
		%	70,5	14,8	9,8	3,3	1,6	
Konservatuar		f	15	2	1	0	2	

	Mühendislik	%	75,0	10,0	5,0	,0	10,0	
		f	62	11	4	3	0	
	Rektörlük	%	77,5	13,8	5,0	3,8	,0	
		f	26	5	2	1	1	
	Tef	%	74,3	14,3	5,7	2,9	2,9	
		f	13	3	4	0	0	
Yabancı Diller	%	65,0	15,0	20,0	,0	,0		
	f	6	1	2	0	1		
	Besyo	%	60,0	10,0	20,0	,0	10,0	
		f	12	2	1	3	1	
Uzakdo-ğu sporları	Fen Edebiyat	%	63,2	10,5	5,3	15,8	5,3	
		f	56	9	4	1	0	
	İibf	%	80,0	12,9	5,7	1,4	,0	
		f	52	4	2	3	0	
	Konservatuar	%	85,2	6,6	3,3	4,9	,0	
		f	15	3	1	1	0	
	Mühendislik	%	75,0	15,0	5,0	5,0	,0	
		f	66	5	6	2	1	
	Rektörlük	%	82,5	6,3	7,5	2,5	1,3	
		f	32	2	1	0	0	
	Tef	%	91,4	5,7	2,9	,0	,0	
		f	17	0	2	1	0	
	Yabancı Diller	%	85,0	,0	10,0	5,0	,0	
		f	5	2	1	2	0	
		Besyo	%	50,0	20,0	10,0	20,0	,0
			f	14	0	4	1	0
	Vücut geliştirme	Fen Edebiyat	%	73,7	,0	21,1	5,3	,0
			f	59	8	3	0	0
İibf		%	84,3	11,4	4,3	,0	,0	
		f	43	7	9	2	0	
Konservatuar		%	70,5	11,5	14,8	3,3	,0	
		f	15	2	2	0	1	
Mühendislik		%	75,0	10,0	10,0	,0	5,0	
		f	63	10	6	1	0	
Rektörlük		%	78,8	12,5	7,5	1,3	,0	
		f	27	6	2	0	0	
Tef		%	77,1	17,1	5,7	,0	,0	
		f	19	0	1	0	0	
Yabancı Diller		%	95,0	,0	5,0	,0	,0	
		f	7	1	2	0	0	
		Besyo	%	70,0	10,0	20,0	,0	,0
			f	10	4	3	2	0
Kayak		Fen Edebiyat	%	52,6	21,1	15,8	10,5	,0
			f	59	8	3	0	0
	İibf	%	84,3	11,4	4,3	,0	,0	
		f	47	5	7	2	0	
		Besyo	%	77,0	8,2	11,5	3,3	,0
			f	10	4	3	2	0

	Konservatuar	f	16	1	2	1	0	
		%	80,0	5,0	10,0	5,0	,0	
	Mühendislik	f	74	2	3	1	0	
		%	92,5	2,5	3,8	1,3	,0	
	Rektörlük	f	27	6	2	0	0	
		%	77,1	17,1	5,7	,0	,0	
	Tef	f	17	2	1	0	0	
		%	85,0	10,0	5,0	,0	,0	
	Yabancı Diller	f	5	2	3	0	0	
		%	50,0	20,0	30,0	,0	,0	
	Bowling	Besyo	f	13	3	2	1	0
			%	68,4	15,8	10,5	5,3	,0
Fen Edebiyat		f	57	7	2	4	0	
		%	81,4	10,0	2,9	5,7	,0	
İibf		f	42	9	6	4	0	
		%	68,9	14,8	9,8	6,6	,0	
Konservatuar		f	15	4	1	0	0	
		%	75,0	20,0	5,0	,0	,0	
Mühendislik		f	65	7	8	0	0	
		%	81,3	8,8	10,0	,0	,0	
Rektörlük		f	23	7	2	1	2	
		%	65,7	20,0	5,7	2,9	5,7	
Tef		f	13	7	0	0	0	
		%	65,0	35,0	,0	,0	,0	
Yabancı Diller		f	5	1	2	1	1	
		%	50,0	10,0	20,0	10,0	10,0	

Besyo yüksek okulunda yapılan etkinlik türlerinden yürüyüş ve koşmak sorusuna ara sıra diyen 9 kişi (47,4), Fen edebiyat fakültesinde ara sıra diyen 24 kişi (%34,4), nadiren diyen 20 kişi (%28,6), İibf'de nadiren diyen 15 kişi (%24,6), ara sıra diyen 21 kişi (%34,4), Mühendislik fakültesinde nadiren diyen 15 kişi (% 18,8), ara sıra diyen 27 kişi (%33,8), sıklıkla diyen 17 kişi (%21,3) olduğu görülmektedir. Besyo yüksek okulunda yapılan etkinlik türlerinden futbolu hiç yapmam diyen 9 kişi (% 47,4), ara sıra diyen 5 kişi (% 26,3), Fen edebiyat fakültesinde hiç yapmam diyen 26 kişi (%37,1), nadiren ve ara sıra diyen 33 kişi (% 47,1), Mühendislik fakültesinde hiç yapmam diyen 24 kişi (%30), ara sıra diyen 27 kişi (% 33,8) olduğu görülmektedir. Besyo yüksek okulunda yüzme sorusuna hiç yapmam diyen 4 kişi (% 21,1), ara sıra diyen 7 kişi (%36,8), sıklıkla diyen 3 kişi (% 15,8), her zaman diyen 2 kişi (%10,5), Fen edebiyat fakültesinde hiç yapmam diyen 25 kişi (% 35,7), nadiren diyen 25 kişi (% 35,7), İibf de nadiren diyen 19 kişi (% 31,1), ara sıra diyen 22 kişi (% 36,1), Mühendislikte nadiren diyen 23 kişi (%

28,8),hiç yapmam diyen 19 kişi (% 23,8)olduğu görülmüştür. Besyo yüksek okulunda raket sporları sorusuna hiç yapmam diyen 10 kişi (% 52,6), sıklıkla ve her zaman diyen 6 kişi (% 31,6), Fen edebiyat fakültesinde hiç yapmam diyen 45 kişi (% 64,3),nadiren diyen 17 kişi (% 24,3), İibf'de hiç yapmam diyen 33 kişi (% 54,1), Mühendislik fakültesinde hiç yapmam diyen 50 kişi (% 62,5),Rektörlükte hiç yapmam diyen 22 kişi (% 62,9) olduğu görülmektedir. Besyo yüksek okulunda voleybol sorusuna hiç yapmam diyen 8 kişi (% 42,1), nadiren diyen 4 kişi (% 21,1), sıklıkla ve her zaman diyen 6 kişi (% 31,6),Fen edebiyat fakültesinde hiç yapmam diyen 41 kişi (%58,6), İibf de hiç yapmam diyen 32 kişi (% 52,5), Mühendislikte hiç yapmam diyen 52 kişi (% 65)olduğu görülmektedir.Fen edebiyat fakültesinde basketbol sorusuna hiç yapmam diyen 45 kişi (% 64,3), nadiren diyen 20 kişi(% 28,6) İibf'de hiç yapmam diyen 30 kişi (% 49,2), nadiren diyen 13 kişi (% 21,3), Mühendislikte hiç yapmam diyen 41 kişi (% 51,3), nadiren diyen 22 kişi (% 27,5) olduğu görülmektedir. Besyo yüksek okulunda jimnastik ve aerobik sorusuna hiç yapmam diyen 12 kişi (% 63,2),nadiren diyen 3 kişi (% 15,8), Fen edebiyat fakültesinde hiç yapmam diyen 46 kişi (%65,7),nadiren diyen14 kişi (%20), Mühendislik fakültesinde hiç yapmam diyen 50 kişi (%62,5), ara sıra diyen 13 kişi (% 16,3) olduğu görülmüştür. Besyo yüksek okulunda bisiklet sorusuna hiç yapmam diyen 10 kişi (% 52,6), İibf'de hiç yapmam diyen 24 kişi (% 39,3),nadiren diyen 15 kişi (% 24,6), Mühendislik fakültesinde hiç yapmam diyen 29 kişi (% 36,3),ara sıra diyen 20 kişi (% 25), nadiren diyen 21 kişi (% 26,3) olduğu görülmüştür. Besyo yüksek okulunda halk oyunları ve modern dans sorusuna hiç yapmam diyen 15 kişi (% 78,9), her zaman diyen 2 kişi (%10,5), Fen edebiyat fakültesinde hiç yapmam diyen 56 kişi (% 80), İibf'de hiç yapmam diyen 43 kişi (% 70,5), Mühendislik fakültesinde hiç yapmam diyen 62 kişi (% 77,5), nadiren diyen 11 kişi (% 13,8)olduğu görülmüştür. Besyo yüksek okulunda uzak doğu sporu sorusuna hiç yapmam diyen 12 kişi (%63,2),sıklıkla diyen 3 kişi (% 15,8), her zaman diyen 1 kişi (% 5,3), İibf'de hiç yapmam diyen 52 kişi(% 85,2),Mühendislik fakültesinde hiç yapmam diyen 66 kişi (% 82,5)olduğu görülmektedir. Besyo yüksek okulunda vücut geliştirme sorusuna hiç yapmam diyen 14 kişi (% 73,7),Fen edebiyat fakültesinde hiç yapmam diyen 59 kişi (% 84,3), İibf de hiç yapmam diyen 43 kişi (% 70,5), Mühendislik fakültesinde hiç yapmam diyen 63 kişi (% 78,8)olduğu görülmektedir.Fen edebiyat fakültesinde kayak sorusuna hiç yapmam diyen 59 kişi (%84,3), İibf'de hiç yapmam diyen 47 kişi (%

77),Mühendislikte hiç yapmam diyen 74 kişi (% 92,5) olduğu görülmüştür. Besyo yüksek okulunda bowling sorusuna hiç yapmam diyen 13 kişi (% 68,4),nadiren diyen 3 kişi (% 15,8),Fen edebiyat fakültesinde hiç yapmam diyen 57 kişi (% 81,4),nadiren diyen 7 kişi (% 10)İibf’de hiç yapmam diyen 42 kişi (% 68,9),Mühendislik fakültesinde hiç yapmam diyen 65 kişi (% 81,3),Rektörlükte hiç yapmam diyen 23 kişi (% 65,7) olduğu görülmüştür. Sonuç olarak fakülteler arasında etkinlik türlerine katılmama durumu kişi sayısının ve orana göre çok fazladır.

Tablo 45. Fakültelere göre sporu nerde yaptıkları

Sporu nerede yapıyorsunuz?			Hiç yapmam	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman	
Evde	Besyo	f	4	4	11	0	0	
		%	21,1	21,1	57,9	,0	,0	
	Fen Edebiyat	f	15	18	26	6	5	
		%	21,4	25,7	37,1	8,6	7,1	
	İibf	f	15	12	19	10	5	
		%	24,6	19,7	31,1	16,4	8,2	
	Konservatuar	f	6	2	3	8	1	
		%	30,0	10,0	15,0	40,0	5,0	
	Mühendislik	f	11	14	22	26	7	
		%	13,8	17,5	27,5	32,5	8,8	
	Rektörlük	f	3	3	10	16	3	
		%	8,6	8,6	28,6	45,7	8,6	
	Tef	f	4	4	6	6	0	
		%	20,0	20,0	30,0	30,0	,0	
	Yabancı Diller	f	6	1	2	0	1	
		%	60,0	10,0	20,0	,0	10,0	
	Üniversitenin spor tesislerinde	Besyo	f	1	4	4	5	5
			%	5,3	21,1	21,1	26,3	26,3
Fen Edebiyat		f	35	13	17	5	0	
		%	50,0	18,6	24,3	7,1	,0	
İibf		f	36	5	13	5	2	
		%	59,0	8,2	21,3	8,2	3,3	
Konservatuar		f	9	2	4	5	0	
		%	45,0	10,0	20,0	25,0	,0	
Mühendislik		f	29	13	21	13	4	
		%	36,3	16,3	26,3	16,3	5,0	
Rektörlük		f	13	5	9	8	0	
		%	37,1	14,3	25,7	22,9	,0	
Tef		f	6	1	5	8	0	

		%	30,0	5,0	25,0	40,0	,0
	Yabancı Diller	f	5	2	1	2	0
		%	50,0	20,0	10,0	20,0	,0
Özel spor tesislerinde	Besyo	f	6	6	6	0	1
		%	31,6	31,6	31,6	,0	5,3
	Fen Edebiyat	f	30	12	20	8	0
		%	42,9	17,1	28,6	11,4	,0
	İibf	f	37	2	15	5	2
		%	60,7	3,3	24,6	8,2	3,3
	Konservatuvar	f	4	3	8	4	1
		%	20,0	15,0	40,0	20,0	5,0
	Mühendislik	f	36	20	20	3	1
		%	45,0	25,0	25,0	3,8	1,3
	Rektörlük	f	23	0	6	6	0
		%	65,7	,0	17,1	17,1	,0
Tef	f	9	3	6	1	1	
	%	45,0	15,0	30,0	5,0	5,0	
Yabancı Diller	f	3	2	1	2	2	
	%	30,0	20,0	10,0	20,0	20,0	
G.S. İl Müd. ve kulüp tesislerinde	Besyo	f	4	9	2	3	1
		%	21,1	47,4	10,5	15,8	5,3
	Fen Edebiyat	f	47	9	11	1	2
		%	67,1	12,9	15,7	1,4	2,9
	İibf	f	44	8	8	1	0
		%	72,1	13,1	13,1	1,6	,0
	Konservatuvar	f	12	3	1	3	1
		%	60,0	15,0	5,0	15,0	5,0
	Mühendislik	f	60	11	2	6	1
		%	75,0	13,8	2,5	7,5	1,3
	Rektörlük	f	27	2	2	1	2
		%	79,4	5,9	5,9	2,9	5,9
Tef	f	15	1	4	0	0	
	%	75,0	5,0	20,0	,0	,0	
Yabancı Diller	f	4	1	3	1	1	
	%	40,0	10,0	30,0	10,0	10,0	
Doğada	Besyo	f	1	0	11	5	2
		%	5,3	,0	57,9	26,3	10,5
	Fen Edebiyat	f	12	13	27	11	7
		%	17,1	18,6	38,6	15,7	10,0
	İibf	f	8	17	21	8	7
		%	13,1	27,9	34,4	13,1	11,5
	Konservatuvar	f	1	3	6	6	4
		%	5,0	15,0	30,0	30,0	20,0
	Mühendislik	f	14	15	25	15	11
		%	17,5	18,8	31,3	18,8	13,8
	Rektörlük	f	8	2	13	8	4
		%	22,9	5,7	37,1	22,9	11,4

	Tef	f	8	1	7	4	0
		%	40,0	5,0	35,0	20,0	,0
	Yabancı Diller	f	1	2	4	1	2
		%	10,0	20,0	40,0	10,0	20,0

Besyo yüksek okulunda sporu evde yapıyorum sorusuna ara sıra diyen 11 kişi(% 57,9), fen edebiyat fakültesinde ara sıra diyen 26 kişi (% 37,1), İibf de hiç yapmam diyen 15 kişi (% 24,6), ara sıra diyen 19 kişi(% 31,1), mühendislik fakültesinde ara sıra diyen 22 kişi(% 27,5), sıklıkla diyen 26 kişi(% 32,5) olduğu görülmektedir. Fen edebiyat fakültesinde sporu üniversitenin tesislerinde yaparım diyen 35 kişi(% 50), Besyo yüksek okulunda sıklıkla diyen 5 kişi(% 26,3), her zaman diyen 5 kişi (% 26,3), İlibf de hiç yapmam diyen 36 kişi (% 59), Mühendislik fakültesinde hiç yapmam diyen 29 kişi (% 36,3), ara sıra diyen 21 kişi (% 26,3) olduğu görülmektedir. Besyo yüksek okulunda sporu özel tesislerde hiç yapmam diyen 6 kişi (% 31,6), nadiren diyen 6 kişi (% 31,6) , ara sıra diyen 6 kişi (% 31,6), Fen edebiyatta hiç yapmam diyen 30 kişi (% 42,9), ara sıra diyen 20 kişi (% 28,6), İlibf de hiç yapmam diyen 37 kişi (% 60,7) mühendislik fakültesinde hiç yapmam diyen 36 kişi(%45) olduğu görülmüştür. Mühendislik fakültesinde sporu doğada ara sıra yaparım diyen 25 kişi (%31,3), Besyo yüksek okulunda ara sıra diyen 11 kişi (% 57,9), sıklıkla diyen 5 kişi (% 26,3), fen edebiyat fakültesinde nadiren diyen 13 kişi (% 18,6), ara sıra diyen 27 kişi (% 38,6), İlibf de nadiren diyen 17 kişi (% 27,9), ara sıra diyen 21 kişi (% 34,4) olduğu görülmüştür. Anketteki sorulan sorularda hiç yapmam seçeneği oran ve kişi sayısı bakımından fazla olduğu tespit edilmiştir.

%5'lik anlamlılık seviyesinde Fakülteler ile sporu evde yapanlar, üniversitenin spor tesislerinde yapanlar, özel spor tesislerinde yapanlar, sporu gençlik spor il müdürlüğü ve kulüp tesislerinde yapanlar arasında anlamlı bir bağ vardır. (p=0,000; p<0,005)

Tablo 46. Fakültelerin spor yapma amaçları

Spor yapma amacınız nelerdir?			Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Erin değilim	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Sağlığımı koruma isteğimden	Besyo	f	1	0	0	8	10
		%	5,3	,0	,0	42,1	52,6

	Fen Edebiyat	f	4	1	9	29	27
		%	5,7	1,4	12,9	41,4	38,6
	İibf	f	1	4	4	27	25
		%	1,6	6,6	6,6	44,3	41,0
	Konservatuvar	f	0	1	0	9	10
		%	,0	5,0	,0	45,0	50,0
	Mühendislik	f	0	1	1	35	43
		%	,0	1,3	1,3	43,8	53,8
	Rektörlük	f	0	0	0	15	20
		%	,0	,0	,0	42,9	57,1
	Tef	f	0	1	1	13	5
		%	,0	5,0	5,0	65,0	25,0
	Yabancı Diller	f	0	0	0	5	5
		%	,0	,0	,0	50,0	50,0
Sporu hayattan zevk alma aracı olarak görmem	Besyo	f	1	1	0	14	3
		%	5,3	5,3	,0	73,7	15,8
	Fen Edebiyat	f	13	8	15	31	3
		%	18,6	11,4	21,4	44,3	4,3
	İibf	f	6	8	12	26	9
		%	9,8	13,1	19,7	42,6	14,8
	Konservatuvar	f	0	1	1	13	5
		%	,0	5,0	5,0	65,0	25,0
	Mühendislik	f	5	8	6	39	22
		%	6,3	10,0	7,5	48,8	27,5
	Rektörlük	f	3	0	2	19	11
		%	8,6	,0	5,7	54,3	31,4
	Tef	f	2	1	2	14	1
		%	10,0	5,0	10,0	70,0	5,0
Yabancı Diller	f	0	1	1	4	4	
	%	,0	10,0	10,0	40,0	40,0	
Alışkanlık haline gelmesi	Besyo	f	0	0	4	8	7
		%	,0	,0	21,1	42,1	36,8
	Fen Edebiyat	f	6	17	28	17	2
		%	8,6	24,3	40,0	24,3	2,9
	İibf	f	5	10	15	27	4
		%	8,2	16,4	24,6	44,3	6,6
	Konservatuvar	f	0	2	8	5	5
		%	,0	10,0	40,0	25,0	25,0
	Mühendislik	f	6	16	8	31	19
		%	7,5	20,0	10,0	38,8	23,8
	Rektörlük	f	0	3	2	21	9
		%	,0	8,6	5,7	60,0	25,7
	Tef	f	2	1	3	14	0
		%	10,0	5,0	15,0	70,0	,0
Yabancı Diller	f	2	0	2	5	1	
	%	20,0	,0	20,0	50,0	10,0	

Boş zamanları değerlendirmeye İyi bir araç olması	Besyo	f	1	0	1	12	5
		%	5,3	,0	5,3	63,2	26,3
	Fen Edebiyat	f	5	18	18	24	5
		%	7,1	25,7	25,7	34,3	7,1
	İibf	f	3	7	12	35	4
		%	4,9	11,5	19,7	57,4	6,6
	Konservatuvar	f	0	3	6	6	5
		%	,0	15,0	30,0	30,0	25,0
	Mühendislik	f	2	16	8	35	19
		%	2,5	20,0	10,0	43,8	23,8
	Rektörlük	f	1	3	5	16	10
		%	2,9	8,6	14,3	45,7	28,6
	Tef	f	1	1	4	13	1
		%	5,0	5,0	20,0	65,0	5,0
Yabancı Diller	f	0	1	1	6	2	
	%	,0	10,0	10,0	60,0	20,0	
Yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması	Besyo	f	3	1	3	9	3
		%	15,8	5,3	15,8	47,4	15,8
	Fen Edebiyat	f	15	25	22	8	0
		%	21,4	35,7	31,4	11,4	,0
	İibf	f	14	13	16	15	3
		%	23,0	21,3	26,2	24,6	4,9
	Konservatuvar	f	2	4	4	9	1
		%	10,0	20,0	20,0	45,0	5,0
	Mühendislik	f	9	22	13	24	12
		%	11,3	27,5	16,3	30,0	15,0
	Rektörlük	f	6	4	10	8	7
		%	17,1	11,4	28,6	22,9	20,0
	Tef	f	3	4	8	5	0
		%	15,0	20,0	40,0	25,0	,0
Yabancı Diller	f	2	1	2	5	0	
	%	20,0	10,0	20,0	50,0	,0	
Çevremde sporla ilgilenen insanların olması	Besyo	f	1	0	4	8	6
		%	5,3	,0	21,1	42,1	31,6
	Fen Edebiyat	f	12	19	25	10	4
		%	17,1	27,1	35,7	14,3	5,7
	İibf	f	13	15	18	12	3
		%	21,3	24,6	29,5	19,7	4,9
	Konservatuvar	f	1	4	6	8	1
		%	5,0	20,0	30,0	40,0	5,0
	Mühendislik	f	10	20	8	30	12
		%	12,5	25,0	10,0	37,5	15,0
	Rektörlük	f	4	7	10	9	5
		%	11,4	20,0	28,6	25,7	14,3
	Tef	f	2	1	11	6	0
		%	10,0	5,0	55,0	30,0	,0
Yabancı Diller	f	1	1	4	3	1	

		%	10,0	10,0	40,0	30,0	10,0
Sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancımдан	Besyo	f	0	1	2	7	9
		%	,0	5,3	10,5	36,8	47,4
	Fen Edebiyat	f	3	13	17	26	11
		%	4,3	18,6	24,3	37,1	15,7
	İibf	f	4	13	11	24	9
		%	6,6	21,3	18,0	39,3	14,8
	Konservatuar	f	1	2	8	6	3
		%	5,0	10,0	40,0	30,0	15,0
	Mühendislik	f	2	8	12	38	20
		%	2,5	10,0	15,0	47,5	25,0
	Rektörlük	f	0	5	4	15	11
		%	,0	14,3	11,4	42,9	31,4
	Tef	f	1	1	7	8	3
		%	5,0	5,0	35,0	40,0	15,0
Yabancı Diller	f	0	0	4	4	2	
	%	,0	,0	40,0	40,0	20,0	
Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan	Besyo	f	4	2	2	6	5
		%	21,1	10,5	10,5	31,6	26,3
	Fen Edebiyat	f	8	17	23	17	5
		%	11,4	24,3	32,9	24,3	7,1
	İibf	f	8	14	14	21	4
		%	13,1	23,0	23,0	34,4	6,6
	Konservatuar	f	1	2	4	5	8
		%	5,0	10,0	20,0	25,0	40,0
	Mühendislik	f	3	10	2	40	25
		%	3,8	12,5	2,5	50,0	31,3
	Rektörlük	f	3	2	5	10	15
		%	8,6	5,7	14,3	28,6	42,9
	Tef	f	1	1	5	10	3
		%	5,0	5,0	25,0	50,0	15,0
Yabancı Diller	f	2	1	2	4	1	
	%	20,0	10,0	20,0	40,0	10,0	
Sporu sevdiğimden	Besyo	f	1	0	1	7	10
		%	5,3	,0	5,3	36,8	52,6
	Fen Edebiyat	f	4	6	20	26	14
		%	5,7	8,6	28,6	37,1	20,0
	İibf	f	4	9	6	27	15
		%	6,6	14,8	9,8	44,3	24,6
	Konservatuar	f	1	1	3	8	7
		%	5,0	5,0	15,0	40,0	35,0
	Mühendislik	f	4	3	4	37	32
		%	5,0	3,8	5,0	46,3	40,0
	Rektörlük	f	1	3	0	12	19
		%	2,9	8,6	,0	34,3	54,3
	Tef	f	0	0	1	12	7
		%	,0	,0	5,0	60,0	35,0

	Yabancı Diller	f	0	0	3	2	5
		%	,0	,0	30,0	20,0	50,0

Besyo da spor yapma amaçlarından sağlığını koruma isteğinden sorusuna tamamen katılıyorum diyen 10 kişi (% 52,6), Fen edebiyat fakültesinden katılıyorum diyen 29 kişi (% 41,4),İlibf den katılıyorum diyen 27 kişi (% 44,3), Mühendislik fakültesinden tamamen katılıyorum diyen 43 kişi (% 53,8), Rektörlükten tamamen katılıyorum diyen 20 kişi (% 57,1) olduğu görülmüştür. Besyo yüksek okulunda sporu hayattan zevk alma aracı olarak görüyorum sorusuna katılıyorum diyen 14 kişi (% 73,7),Fen edebiyat fakültesinde katılıyorum diyen 31 kişi (% 44,3), Mühendislik fakültesinde katılıyorum diyen 39 kişi (% 48,8), Rektörlükte katılıyorum diyen 19 kişi (% 54,3)olduğu görülmüştür. Besyo yüksek okulunda sporun alışkanlık haline gelmesi sorusuna katılıyorum diyen 8 kişi (% 42,1),tamamen katılıyorum diyen 7 kişi (36,8), Fen edebiyat fakültesinde katılıyorum diyen 17 kişi (% 24,3), İlibf de katılıyorum diyen 27 kişi (% 44,3), konservatuarda tamamen katılıyorum diyen 5 kişi (% 25), Mühendislikte katılıyorum diyen 31 kişi (% 38,8), Rektörlükte katılıyorum diyen 21 kişi (%60) olduğu görülmektedir. Besyo yüksek okulunda sporun iyi bir araç olması sorusuna katılıyorum diyen 12 kişi (% 63,2), İlibf de katılıyorum diyen 35 kişi (% 57,4), Mühendislik fakültesinde katılıyorum diyen 35 kişi (% 57,4) olduğu görülmektedir. Besyo yüksek okulunda sporun yeni arkadaşlıklar edinebilmede araç olması sorusuna katılıyorum diyen 9 kişi (% 47,4),konservatuar fakültesinde katılıyorum diyen 9 kişi (% 45),Fen edebiyat fakültesinde katılmıyorum diyen 25 kişi (%35,7),emin değilim diyen 22 kişi (% 31,4),Mühendislik fakültesinde katılıyorum diyen 24 kişi (% 30), katılmıyorum diyen 22 kişi (% 27,5) olduğu görülmüştür.Besyo yüksek okulunda sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancı sorusuna katılıyorum ve tamamen katılıyorum diyen 16 kişi (% 84,2), Fen edebiyat fakültesinde katılıyorum diyen 26 kişi (% 37,1), İlibf de katılıyorum diyen 24 kişi (%39,3),Mühendislik fakültesinde katılıyorum diyen 38 kişi (% 47,5) olduğu görülmektedir.Besyo yüksek okulunda sporun zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğu sorusuna katılıyorum ve tamamen katılıyorum diyen 11 kişi (% 57,9),Fen edebiyat fakültesinde emin değilim diyen 23 kişi (% 32,9),Mühendislik fakültesinde katılıyorum diyen 40 kişi (% 50),Rektörlükte tamamen katılıyorum diyen 15 kişi (%42,9) olduğu görülmektedir.Besyo yüksek okulunda sporu sevdiğim için yapıyorum sorusuna tamamen katılıyorum diyen 10 kişi (% 52,6), katılıyorum diyen 7 kişi (%

36,8), Fen edebiyat fakültesinde katılıyorum diyen 26 kişi (% 37,1), İİİbf de katılıyorum diyen 27 kişi (% 44,3), konservatuar fakültesinde katılıyorum diyen 8 kişi (%40), tamamen katılıyorum diyen 7 kişi (% 35), Mühendislik fakültesinde katılıyorum diyen 37 kişi (% 46,3), tamamen katılıyorum diyen 32 kişi (% 40), Rektörlükte tamamen katılıyorum diyen 19 kişi (% 54,3) olduğu görülmüştür. %5'lik anlamlılık seviyesinde Fakülteler ile sporu hayattan zevk almak için görmem diyenler, ile alışkanlık haline gelmesi diyenler, yeni arkadaşlar edine bilme diyenler, çevremde sporla ilgilenen insanların olması diyenler, zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğu için diyenler, sporu sevdiğimden diyenlerle arasında anlamlı bir bağ vardır. (p=0,000; p<0,005)

Tablo 47. Cinsiyeti ile Vücut Yağ Oranları

Cinsiyet			Normal	Obezite başlangıcı	Obezite	Morbid Obez	Toplam
			Kadın	f	68	14	4
%	79,1	16,3		4,7	,0	100,0	
Erkek	f	75	104	48	2	229	
	%	32,8	45,4	21,0	,9	100,0	

Araştırmaya katılan 315 denekten normal olan kadın sayısı 68 kişi (%79,1) erkek sayısı 75 kişi (%32,8), obez başlangıcında olanların 14'ü kadın (%16,3) 104 'ü erkek (%45,4), obez olan kadınların 4'ü kadın (%4,7), 48 'i erkek (%21,0) , morbid obez grubunda ise 2 erkek (%9) olduğu görülmektedir. Rakamsal olarak baktığımızda erkeklerde en çok obez başlangıcı grubunda olduğunu bunların 48'i de obez olduklarını görmekteyiz. Buda bize obez başlangıcı ve obez olan erkek ve kadınların bir an önce tedavi almalarını ifade etmek gerekir. %5 anlamlılık seviyesinde cinsiyet ile vücut yağ oranları bakımından anlamlı bir bağ vardır. (p= 0,000; p<0,005)

Tablo 48. Cinsiyet ile boş zamanlarda yaptığı etkinlik türleri

Yapılan Etkinlik Türleri			Hiç yapmam	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Her zaman
Kitap, Gazete, Dergi Okurum	Kadın	f	0	4	22	31	29
		%	,0	4,7	25,6	36,0	33,7
	Erkek	f	4	11	60	80	74
		%	1,7	4,8	26,2	34,9	32,3
Müzik Dinlerim, tv	Kadın	f	3	4	25	32	22

video, vcd İzlerim	Erkek	%	3,5	4,7	29,1	37,2	25,6
		f	3	25	72	81	48
		%	1,3	10,9	31,4	35,4	21,0
Müzik Aleti Çalarım	Kadın	f	58	10	13	1	3
		%	68,2	11,8	15,3	1,2	3,5
	Erkek	f	160	19	34	7	9
		%	69,9	8,3	14,8	3,1	3,9
Sinema, Tiyatro vb. Sosyal-Kültürel Faaliyetlere Katılımım	Kadın	f	1	17	35	25	8
		%	1,2	19,8	40,7	29,1	9,3
	Erkek	f	27	68	75	48	11
		%	11,8	29,7	32,8	21,0	4,8
Ailem Ve Çocuklarımla İlgilenirim	Kadın	f	2	4	16	35	29
		%	2,3	4,7	18,6	40,7	33,7
	Erkek	f	9	12	30	92	85
		%	3,9	5,3	13,2	40,4	37,3
Pikniğe Giderim	Kadın	f	10	36	31	7	2
		%	11,6	41,9	36,0	8,1	2,3
	Erkek	f	11	87	81	36	14
		%	4,8	38,0	35,4	15,7	6,1
Boş Zamanlarımda Gezerim Alış Veriş Yaparım	Kadın	f	1	10	22	41	12
		%	1,2	11,6	25,6	47,7	14,0
	Erkek	f	6	36	100	64	23
		%	2,6	15,7	43,7	27,9	10,0
Boş Zamanlarımda Kahvehane veya Kafeteryaya Giderim	Kadın	f	20	24	22	16	4
		%	23,3	27,9	25,6	18,6	4,7
	Erkek	f	81	71	46	22	9
		%	35,4	31,0	20,1	9,6	3,9
Boş Zamanlarımda Spor Yaparım	Kadın	f	14	31	26	8	7
		%	16,3	36,0	30,2	9,3	8,1
	Erkek	f	29	77	75	35	9
		%	12,9	34,2	33,3	15,6	4,0

Boş zamanların da Ailem ve çocuklarımla ilgilenirim diyen kadınların her zaman ve sıklıkla seçeneğini beraber değerlendirdiğimizde 64 kişi (%74,4), Erkekler ise 177 kişi (%77,7), kitap dergi okuyan kadınların sayısını sıklıkla ve her zaman seçeneğini beraber değerlendirdiğimizde 60 kişi (%69,7) erkeklerin ise 154 kişi (%77,2), Ara sıra sinema tiyatro vs. diyen kadınların sayısı 35 kişi (% 40,7) erkeler ise 75 (% 32,8), boş zamanlarında alış veriş yapan kadınların sayısı 22kişi (%25,6) erkekler ise 100 kişi (%43,7), Spor yapıyorum diyen kadınlar 31kişi (%36,0) erkler 77kişi (%34,2) olduğu görülmektedir. %5 anlamlılık seviyesinde Cinsiyet ile Sinema, Tiyatro vb. Sosyal-Kültürel Faaliyetlere Katılımım, Boş Zamanlarımda Kahvehane veya Kafeteryaya Giderim, seçenekleri bakımından anlamlı bir bağ vardır. (p= 0,000; p<0,005)

Tablo 49. Cinsiyet ile etkinliklere katılmamaların nedenleri

Etkinliklere katılmamanızın nedenleri nelerdir?			Kesinlikle	Katılmıyorum	Emin değilim	Katılıyorum	Tamamen
			katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	katılmıyorum
Ekonomik nedenler	Kadın	f	17	16	18	24	11
		%	19,8	18,6	20,9	27,9	12,8
	Erkek	f	51	46	32	67	33
		%	22,3	20,1	14,0	29,3	14,4
Ne yapabileceğimi bilmiyorum	Kadın	f	20	27	6	27	6
		%	23,3	31,4	7,0	31,4	7,0
	Erkek	f	53	62	38	70	6
		%	23,1	27,1	16,6	30,6	2,6
Birlikte spor yapacak arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim	Kadın	f	14	22	9	31	10
		%	16,3	25,6	10,5	36,0	11,6
	Erkek	f	28	53	40	81	27
		%	12,2	23,1	17,5	35,4	11,8
Belirli bir faaliyetle doldurma gibi bir alışkanlığım yok	Kadın	f	18	33	14	19	2
		%	20,9	38,4	16,3	22,1	2,3
	Erkek	f	42	69	40	66	12
		%	18,3	30,1	17,5	28,8	5,2
Bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor	Kadın	f	15	37	13	17	4
		%	17,4	43,0	15,1	19,8	4,7
	Erkek	f	42	90	35	42	18
		%	18,5	39,6	15,4	18,5	7,9
Tesis, araç ve gereç yeterli değildir	Kadın	f	8	17	20	28	13
		%	9,3	19,8	23,3	32,6	15,1
	Erkek	f	28	49	46	81	25
		%	12,2	21,4	20,1	35,4	10,9
Programlar bana uymuyor	Kadın	f	5	17	16	40	8
		%	5,8	19,8	18,6	46,5	9,3
	Erkek	f	15	49	58	84	22
		%	6,6	21,5	25,4	36,8	9,6
Vakit ayıramadığım içindir	Kadın	f	2	15	11	37	21
		%	2,3	17,4	12,8	43,0	24,4
	Erkek	f	7	33	26	98	64
		%	3,1	14,5	11,4	43,0	28,1

Katılımcıların etkinliklere katılmamalarının birinci nedeni olarak vakit ayıramadıklarını söyleyen 37'si kadın (%43,0) 98 'i erkek (%43,0), İkinci neden olarak programların uymadığını söyleyen kadınların sayısı 40 (%46,5) erkeklerin sayısı ise 84 (%36,8) olduğu görülmektedir. En önemli son neden olarak tesis ve araç gereç'in yeterli olmadığını düşünen kadınların sayısı 28 (%32,6) erkeklerin sayısı ise 81 (%35,4) olduğunu belirtmektedirler.

Tablo 50. Cinsiyet ile üniversiteden beklentiler

Üniversiteden Beklentiler			Kesinlikle	Katılmıyorum	Emin değilim	Katılıyorum	Tamamen
			katılmıyorum	Katılmıyorum			katılıyorum
Sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi	Kadın	f	1	6	7	37	34
		%	1,2	7,1	8,2	43,5	40,0
	Erkek	f	4	11	9	100	105
		%	1,7	4,8	3,9	43,7	45,9
Sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi	Kadın	f	3	4	9	40	30
		%	3,5	4,7	10,5	46,5	34,9
	Erkek	f	10	15	23	92	89
		%	4,4	6,6	10,0	40,2	38,9
Çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi	Kadın	f	2	3	4	43	34
		%	2,3	3,5	4,7	50,0	39,5
	Erkek	f	11	13	24	101	80
		%	4,8	5,7	10,5	44,1	34,9
Satranç, bilardo, iskambil gibi oyun oynanacak yerlerin açılması ve yaygınlaştırılması	Kadın	f	4	12	18	33	19
		%	4,7	14,0	20,9	38,4	22,1
	Erkek	f	29	35	41	67	57
		%	12,7	15,3	17,9	29,3	24,9
Kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (Piknik, gezi vb.)	Kadın	f	2	6	11	38	29
		%	2,3	7,0	12,8	44,2	33,7
	Erkek	f	8	9	28	93	91
		%	3,5	3,9	12,2	40,6	39,7

Katılımcıların üniversiteden beklentilerine bakıldığında tamamen ve kesinlikle katılıyorum seçeneğini beraber değerlendirdiğimizde en çok Sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesini isteyen kadın sayısı 71 (%83,5) erkeklerin sayısı ise 205 kişi (%89,6), Çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi isteyen kadınların sayısı 77 kişi (%89,5) erkelerin sayısı ise 181 kişi (%79,0), Kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (Piknik, gezi vb.) diyen kadınların sayısı 67 kişi (%77,9) , Sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesini isteyen kadınların sayısı 70 kişi (%81,4), erkekler ise 181 kişi (%79,1) olarak görülmektedir. Çıkan değerler baktığımızda kurum elemanlarının en çok istediği sportif faaliyetlerin ve organizasyonlarının yapılmasıdır.

Tablo 51. Cinsiyetin spora ilgi durumu

Spora ilgi durumunuz?			Hiç yapamam	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
Spor yapıyorum	Kadın	f	11	23	35	12	5
		%	12,8	26,7	40,7	14,0	5,8
	Erkek	f	14	44	91	53	26
		%	6,1	19,3	39,9	23,2	11,4
Spor müsabakalarını izliyorum (tv, salon veya stadyumda)	Kadın	f	14	24	38	7	3
		%	16,3	27,9	44,2	8,1	3,5
	Erkek	f	10	39	70	73	37
		%	4,4	17,0	30,6	31,9	16,2

Cinsiyetlerin spora ilgi durumlarına bakıldığında ara sıra diyen kadınlar 35 kişi(%40,7) erkeler 91 kişi (%39,9) müsabakaları izleyenler sıklıkla seçeneğini diyen kadınların sayısı 7 kişi(%8,1) erkeler 73 kişi (%31,9)%5’lik anlamlılık seviyesinde cinsiyet ile spor müsabakalarını izlerim ile anlamlı bir bağ vardır. (p=0,000; p<0,005)

Tablo 52. Cinsiyete göre yaptıkları spor etkinlikleri

Yaptığınız spor etkinlikleri nelerdir?			Hiç yapamam	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
Yürüyüş/Koşmak	Kadın	F	9	15	30	24	8
		%	10,5	17,4	34,9	27,9	9,3
	Erkek	F	30	43	81	43	32
		%	13,1	18,8	35,4	18,8	14,0
Futbol	Kadın	F	58	7	12	7	2
		%	67,4	8,1	14,0	8,1	2,3
	Erkek	F	43	50	73	47	16
		%	18,8	21,8	31,9	20,5	7,0
Yüzme	Kadın	F	20	27	31	6	2
		%	23,3	31,4	36,0	7,0	2,3
	Erkek	F	64	69	69	20	7
		%	27,9	30,1	30,1	8,7	3,1
Raket sporları	Kadın	F	63	12	6	5	0
		%	73,3	14,0	7,0	5,8	,0
	Erkek	F	125	52	31	13	8
		%	54,	22,7	13,5	5,7	3,5

Voleybol	Kadın	F	56	17	6	7	0
		%	65,1	19,8	7,0	8,1	,0
	Erkek	F	127	55	29	14	4
		%	55,5	24,0	12,7	6,1	1,7
Basketbol	Kadın	f	54	16	8	4	4
		%	62,8	18,6	9,3	4,7	4,7
	Erkek	f	121	63	24	12	9
		%	52,8	27,5	10,5	5,2	3,9
Jimnastik, Aerobik (step)	Kadın	f	35	19	18	11	3
		%	40,7	22,1	20,9	12,8	3,5
	Erkek	f	159	37	16	13	4
		%	69,4	16,2	7,0	5,7	1,7
Bisiklet	Kadın	f	39	17	22	6	2
		%	45,3	19,8	25,6	7,0	2,3
	Erkek	f	96	59	41	24	9
		%	41,9	25,8	17,9	10,5	3,9
Halk oyunları/ M. Danslar	Kadın	f	57	12	12	2	3
		%	66,3	14,0	14,0	2,3	3,5
	Erkek	f	179	27	12	5	6
		%	78,2	11,8	5,2	2,2	2,6
Uzakdoğu sporları	Kadın	f	72	5	4	4	
		%	83,7	5,8	4,7	4,7	1,2
	Erkek	f	183	22	14	9	1
		%	79,9	9,6	6,1	3,9	,4
Vücut geliştirme	Kadın	f	71	8	5	2	0
		%	82,6	9,3	5,8	2,3	,0
	Erkek	f	176	26	24	2	1
		%	76,9	11,4	10,5	,9	,4
Kayak	Kadın	f	70	8	7	1	70
		%	81,4	9,3	8,1	1,2	81,4
	Erkek	f	185	22	17	5	185
		%	80,8	9,6	7,4	2,2	80,8
Bowling	Kadın	f	60	13	7	3	3
		%	69,8	15,1	8,1	3,5	3,5
	Erkek	f	173	32	16	8	0
		%	75,5	14,0	7,0	3,5	,0

Katılımcıların yaptığı spor etkinliklerine bakıldığında Ara sıra seçeneğinde yürüyüş ve koşu diyen kadınların sayısı 30kişi(%34,9) erkeler ise 81 kişi (%35,4), Futbol diyen kadınların sayısı 12 kişi(%14,0) erkelerde ise 73 kişi (%31,9), Yüzme diyen kadınların sayısı 31 kişi (%36,0) erkeklerde ise 69 kişi(%30,1), Nadiren seçeneğinde raket sporlarını tercih eden kadın sayısı 12 (%14,0) erkekler ise 52 (%22,7), Voleybol diyen kadınlar 17 kişi (19,8), erkeler ise 55 kişi (%24,0), Basketbol diyen kadınların sayısı 16 kişi (%18,6) erkeler ise 63 kişi (%27,5) olduğu görülmektedir.

%5'lik anlamlılık seviyesinde Cinsiyet ile futbol, ile jimnastik aerobik step yapanlar, arasında anlamlı bir bağ vardır. (p=0,000; p<0,005)

Tablo 53. Cinsiyet ile sporu yaptıkları yerler

Sporu nerede yapıyorsunuz?			Hiç yapmam	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
Evde	Kadın	f	15	18	21	21	11
		%	17,4	20,9	24,4	24,4	12,8
	Erkek	f	49	40	78	51	11
		%	21,4	17,5	34,1	22,3	4,8
Üniversitenin spor tesislerinde	Kadın	f	44	9	22	6	5
		%	51,2	10,5	25,6	7,0	5,8
	Erkek	f	90	36	52	45	6
		%	39,3	15,7	22,7	19,7	2,6
Özel spor tesislerinde	Kadın	f	52	8	17	8	1
		%	60,5	9,3	19,8	9,3	1,2
	Erkek	f	96	40	65	21	7
		%	41,9	17,5	28,4	9,2	3,1
G.S. İl Müd. ve kulüp tesislerinde	Kadın	f	61	11	9	3	2
		%	70,9	12,8	10,5	3,5	2,3
	Erkek	f	152	33	24	13	6
		%	66,7	14,5	10,5	5,7	2,6
Doğada	Kadın	f	11	13	37	16	9
		%	12,8	15,1	43,0	18,6	10,5
	Erkek	f	42	40	77	42	28
		%	18,3	17,5	33,6	18,3	12,2

Katılımcıların sporu nerde yapıyorsunuz tablosuna baktığımızda Ara sıra, sıklıkla beraber değerlendirdiğimizde Doğada diyen kadınların sayısı 53 kişi (%61,6) , erkeklerin ise 119 kişi (%51,9), Üniversitenin spor tesislerin de diyen kadınların sayısı 28 kişi (%32,6) erkeklerin ise 97 kişi (%42,4) Evde yapıyorum diyen kadınların sayısı 21 kişi (%24,4) erkeklerin ise 78 kişi (%34,1) yapığını söylemektedirler. Yapılan karşılaştırma da hiçbir kategoride anlamlı bir bağ olmamıştır.

Tablo 54. Cinsiyetin spor yapma amaçları

Spor yapma amacınız nelerdir?			Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Emin değilim	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Sağlığımı koruma isteğimden	Kadın	f	2	1	3	38	42
		%	2,3	1,2	3,5	44,2	48,8
	Erkek	f	4	7	12	103	103
		%	1,7	3,1	5,2	45,0	45,0
Sporu hayattan zevk alma aracı olarak görmem	Kadın	f	10	3	13	40	20
		%	11,6	3,5	15,1	46,5	23,3
	Erkek	f	20	25	26	120	38
		%	8,7	10,9	11,4	52,4	16,6
Alışkanlık haline gelmesi	Kadın	f	8	10	15	38	15
		%	9,3	11,6	17,4	44,2	17,4
	Erkek	f	13	39	55	90	32
		%	5,7	17,0	24,0	39,3	14,0
Boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması	Kadın	f	4	13	18	35	16
		%	4,7	15,1	20,9	40,7	18,6
	Erkek	f	9	36	37	112	35
		%	3,9	15,7	16,2	48,9	15,3
Yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması	Kadın	f	23	19	17	19	8
		%	26,7	22,1	19,8	22,1	9,3
	Erkek	f	31	55	61	64	18
		%	13,5	24,0	26,6	27,9	7,9
Çevremde sporla ilgilenen insanların olması	Kadın	f	18	21	21	17	9
		%	20,9	24,4	24,4	19,8	10,5
	Erkek	f	26	46	65	69	23
		%	11,4	20,1	28,4	30,1	10,0
Sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancımın	Kadın	f	2	7	13	37	27
		%	2,3	8,1	15,1	43,0	31,4
	Erkek	f	9	36	52	91	41
		%	3,9	15,7	22,7	39,7	17,9
Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan	Kadın	f	12	12	15	29	18
		%	14,0	14,0	17,4	33,7	20,9
	Erkek	f	18	37	42	84	48
		%	7,9	16,2	18,3	36,7	21,0
Sporu sevdiğimden	Kadın	f	5	6	12	31	32
		%	5,8	7,0	14,0	36,0	37,2
	Erkek	f	10	16	26	100	77
		%	4,4	7,0	11,4	43,7	33,6

Katılımcıların sporu yapma amaçlarına baktığımızda tamamen katılıyorum ile katılı yorumu beraber değerlendirdiğimizde en çok sporu sağlıklarını koruduğu için yapıyorum diyen kadınların sayısı 80 kişi(%91,0), erkeklerde ise 206 kişi (%90,0) sporu sevdiğimden dolayı diyen kadınların sayısı 63 kadın (%73,2) erkekler ise 177 kişi (%87,3) sporu hayattan zevk aracı olarak görüyorum diyen kadınların sayısı 60 kişi (%69,8) erkekler ise 158 kişi (% 69,0) boş zamanlarımı değerlendirmemde iyi bir araç olmasından dolayı yapıyorum diyen kadınların sayısı 51 kişi (%69,3) erkekler ise 147 kişi(%54,2) olduğu görülmektedir

SONUÇ VE ÖNERİLER

Tespit edilen birinci alt probleme dönük yapılan veri analizi neticesinde aşağıdaki sonuçlara varılmıştır:

Akademik personelin idari personele göre vücut yağ oranı bakımından değerlendirilmesi yapıldığında (bkz. Tablo 30), akademik personelin Vücut Yağ Oranının (VYO) yüksek olduğu, buda akademik Personelin İdari Personele nazaran obezite problemi ile daha fazla karşı karşıya olduğunu gösterir. Vücut yağ oranı ile egzersiz oranı ve beslenme düzeni arasında önemli bir ilişki olduğu bilinmektedir. Sonuçlar incelendiğinde akademik personelin ikinci öğretimin de olduğu bir eğitim kurumunda çalışıyor olması nedeni ile mesai saatlerinin yoğunluğu yemek saati düzenini ortadan kaldırıp temel ihtiyaçlar dışında egzersiz ve spor gibi faaliyetlere ayıracak zaman bırakmamasından kaynaklandığı düşünülebilir. Anket sonucunda personelin mesailerinin çoğunu geçirdikleri kurumlarında yeterli spor tesisi bulunmamasından yakındıkları da dikkate alınırca tesis yetersizliği ve mevcut tesislerin katılımcılarının beklentilerine cevap vermediği görülmektedir. Daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde spor egzersizlerinin insan organizması üzerinde olumlu etkileri saptanmıştır (Demir, Filiz,2004).

Bizim çalışmamızda da akademik personelin egzersiz yapma durumlarına bakıldığında (bkz. Tablo 27) katılımcıların %60'ından fazlasının egzersiz yapmadığı bu verinin de obezite problemi yaşayan akademik personel oranıyla neredeyse birebir örtüştüğü (%57,5) görülür. 1.maddede belirtilen sebeplerden anlaşılacağı gibi akademik personelin genel itibariyle egzersize dönük rekreatif tercihlerini gerçekleştiremedikleri ya da gerçekleştirmeye fırsat/vakit bulamadıkları sonucuna ulaşılabilir.

Türkiye’de daha önce yapılan benzeri bir çalışmada Tel (2007), Atatürk, Yüzüncü yıl, Fırat ve Kafkas Üniversitelerini dahil ettiği doktora tez araştırmasında, şu temel bulgulara rastlanmıştır. Öğretim üyelerince okuma, % 99.1 oranıyla en yüksek katılımlı faaliyettir. Televizyon, öğretim üyelerince “*ara sıra ve sıklıkla*” izlenmektedir. Öğretim üyelerinin aile ve çocuklarla ilgileme ve boş zaman etkinliklerine katılma sıklıkları yüksektir. Çarşı pazar gezme, alışveriş yapmak zaruri ihtiyaçların içerisinde görülse de bu aktivite günümüzde sosyal hayatın içinde bir eğlence ve dinlenmeye dönüşmüştür. Özellikle büyükşehirlerde ve il merkezlerinde, insanların her türlü ihtiyaçlarının karşılandığı sosyal mekânlar

oluşmuştur. Öğretim üyelerince genel olarak çarşı-pazar gezme, alışveriş yapma “*ara sıra, sıklıkla ve nadiren*” oranlarında yapılmaktadır (Tel, 2007:223-229).

Bu çalışmada da büyük oranda benzer sonuçlar elde edilmiştir. Özellikle akademik ve idari personelin boş zamanlarındaki rekreatif tercihleri incelendiğinde (bkz. Tablo 31) kitap, gazete, dergi okumak, aile ve çocuklarıyla ilgilenmek, müzik dinlemek, tv, video izlemek, gezmek ve alışveriş yapmak en yoğun şekilde tercih edilen seçenekler olarak ön plana çıkmıştır. Bu rekreatif tercihler görüldüğü üzere çok fazla fiziksel hareket içermeyen sedanter yapıda, dolayısı ile gerekli enerji sarfiyatını sağlamayan tercihler olması dolayısıyla personelin vücut yağ oranının yüksek olması anlamlıdır sonucuna varılır. Anket katılımcısı personel boş zaman etkinliklerine katılamama nedeni olarak (bkz. Tablo 32) özellikle tesis yetersizliği, “*vakit ayıramama durumu*” ve mevcut tesislerde ki programların kendi programlarına uymamasını göstermiştir. Benzer konuda yapılan çalışmalarda da öğretim üyelerinin % 42’ sinin “yeterli boş zamanlarının olmadığını” gerekçesiyle ifade edilen etkinlikleri yapamadıklarını belirtmektedirler.

Üniversite personelinin kurumundan başlıca talepleri (bkz. Tablo 33) kurum içi personelin rekreatif organizasyonlarda bir araya getirilmesinin sağlanması, personele dönük hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi, sanatsal ve kültürel faaliyetlerin artırılması ile son olarak spor faaliyetlerinin desteklenmesi olarak ön plana çıkmıştır. Bu maddede dikkat çeken husus Akademik personelin olabildiğince sedanter aktiviteleri/hobileri tercih etmeleridir. Bu bize Akademik personeli VYO neden fazla olduğunu açıklamaktadır. Öğretim üyelerinin boş zamanları değerlendirmek için üniversite yönetiminden bazı beklentileri vardır. Bunlar; sportif faaliyetler, kültür-sanat aktiviteleri, hobi kulüpleri olarak sıralanmaktadır. Tel yapmış olduğu çalışmasında öğretim üyelerinin hobi faaliyetlerine katılma sıklıklarına bakıldığında; ara sıra, nadiren, sıklıkla ve her zaman yapılırken hiç katılmayanlar ise % 7 oranındadır (Tel, 2007:223-229). Bu oran çalışmamızı desteklemektedir.

Yine Tel’in yaptığı çalışmada öğretim üyelerinin yaptıkları sportif aktivitelere bakıldığında “yürüyüş” en fazla yapılan etkinliktir. Sırasıyla; yürüyüş, yüzme, futbol, raket sporları “sıklıkla ve ara sıra” yüksek oranlarda yapılan spor aktiviteleridir (Tel, 2007:223-229).

Bizim çalışmamızda da öğretim üyelerinin yaptıkları sportif aktivitelere bakıldığında teli çalışması ile paralellik göstererek “yürüyüş” en fazla yapılan etkinlik olarak karşımıza çıkmaktadır. Anket katılımcılarının en yoğun şekilde boş zamanlarında yaptıkları spor branşları yürüyüş/koşmak, yüzme, futbol ve raket sporları olarak görülmektedir (bkz. Tablo 35).

Akademik ve idari personelin boş zamanlarında spora yönelimi incelendiğinde idari personelin daha fazla spor yaptığı görülmektedir (bkz. Tablo 34). Bu bize Akademik personeli VYO neden fazla olduğunu açıklamaktadır.

Tel’in yaptığı çalışma sonuçlarına göre öğretim üyeleri spor aktivitelerini yaparken çoğunlukla doğadan istifade etmekte ve üniversitenin spor tesislerini de kullanmaktadırlar. Bizim yaptığımız çalışmada ise personelin sporu en yoğun olarak ev ortamında ve doğada yaptığı buna karşın üniversitenin mevcut tesislerinden ve gençlik spor müdürlüğüne ait spor komplekslerinden verimli olarak neredeyse hiç faydalanmadığı anlaşılmaktadır. (bkz. Tablo 36). Bu sonuç Tel’in bulguları ile örtüşmektedir.

Çalışanların spor yapıyor olmasındaki amaçlara bakıldığında ise yine Tel’in sonuçlarına benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Tel’in yaptığı çalışma sonuçlarına göre, öğretim üyelerinin spor yapma amaçlarına bakıldığında en önemli neden “*sağlığımı koruma isteğim*” en yüksek oranda gelmektedir (Tel, 2007:223-229).

Yapılan çalışmada öğretim üyelerinin spor yapma nedenleri arasında sağlığı koruma arzusu, sporu seviyor olma ve boş zamanları değerlendirmede sporun iyi bir araç olarak ön plana çıkması en önemli faktörler olarak sayılabilir. Akademik ve idari personelin spor yapma amaçları irdelendiğinde özellikle idari personelin spora yönelmesinde sporu hayattan zevk alma aracı olarak görme, sporun çalışma verimini artırdığına olan inanç ve zararlı alışkanlıklardan spor yaparak uzak durulabileceğinin etkisinin çok daha fazla olduğu rahatlıkla söylenebilir. Bu da akademik ve idari personelin spor yapmaya bakış açılarını ifade eden önemli bir veri olarak karşımıza çıkmaktadır (bkz. Tablo 37).

Tespit edilen ikinci alt probleme dönük yapılan veri analizi neticesinde aşağıdaki sonuçlara varılmıştır:

Fakültelerin vücut yağ oranlarına karşılaştırıldığında obezite sorunu yaşayan veya risk unsuru taşıyan personel profili bakımından fen edebiyat fakültesi ve mühendislik fakültesi en önde olduğu görülmektedir (bkz. Tablo 38). Öğrenci sayıları en fazla olan bu iki fakültede öğretim üyelerinin ders saatlerinin fazlalığı ve mesai saatlerinin çok uzaması nedeni ile düzensiz beslenmeye ve sedanter bir hayata itilmektedirler, bunun sonucu olarak bu iki fakülte çalışanlarının VYO diğer fakültele nazaran daha fazla olmaktadır.

Egzersiz yapma durumları araştırıldığında özellikle İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Rektörlük biriminin en çok egzersiz yapan personele sahip olduğu söylenebilir (bkz. Tablo 39).

Fakültelerin boş zamanlarında tercih ettikleri etkinlikler en sık olarak alış veriş yapmak ve aile ile vakit geçirmek olarak ön plan çıkmıştır. Kültürel etkinlik noktasında özellikle mühendislik ve Fen Edebiyat Fakültelerinin ön plana çıktığı boş zamanını spora ayıran personelin ise yoğunlukla yine Mühendislik Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve Rektörlük mensubu olduğu görülmektedir (bkz. Tablo 40). 1.maddeden anlaşıldığı gibi bu iki fakültenin VYO Üniversite genelinin üzerindedir. Bu durumun bilincinde olan ve şişmanlığın sağlık durumları için önemli bir risk faktörü oluşturduğunu bilen öğretim üyeleri risk faktörünü azaltmak için egzersize yöneliyor olabilir.

Fakültelerin boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri genel itibariyle benzer niteliktedir. Üniversite içindeki tesislerin yetersizliği mevcut tesislerdeki çalışma programlarının kendilerine uymaması vakit ayırma sorunu ve birlikte rekreatif etkinliğe katılacak arkadaş bulamama sıkıntısı boş zaman etkinliklerine katılımı engelleyen en önemli sebepler olarak gözükmektedir (bkz. Tablo 41).

Fakültelerin boş zamanları değerlendirilmesi hususunda üniversiteden beklentileri üç ana başlık altında toplanmıştır. Bunlar kurum içi sportif faaliyetlerin organizasyonu yapılması, kurum elemanlarının bir araya gelebileceği ortak organizasyonların düzenlenmesi ve çeşitli hobi kulüplerinin kurularak aktif hale getirilmesidir (bkz. Tablo 42).

Fakülteler arasında en çok spor yapanlar Fen Edebiyat İİBF, Mühendislik Fakülteleriyle Rektörlük birimi olarak tespit edilmiştir. (bkz. Tablo 43) kurum genelinde spor

müسابakalarını TV'den yoğun olarak takip edildiği de anlaşılmaktadır. Fakültelerin spor branşı tercihinde yürüyüş, koşu, futbol ön plana çıkarken hiçbir spor branşının hiçbir fakültede sıklıkla veya her zaman tercihen yapılmadığı görülmektedir (bkz. Tablo 44).

Spor yapmak için tercih edilen mekânlar genelde fakülteye bakılmaksızın ev ve doğa olarak gözükürken üniversitenin spor tesislerini en çok Mühendislik, İİBF, Rektörlük birimi ve Konservatuarın kullandığı görülmektedir (bkz. Tablo 45).

Spor yapma amacı bakımından fakülteler sporun sağlığı koruyucu olması, boş zamanları değerlendirmek için iyi bir araç olması ve spor sevgisini dile getirmişlerdir. Özellikle BESYO katılımcılarının sporu hayattan zevk almak için bir araç olarak gördükleri, Rektörlük birimi, Mühendislik Fakültesi ve BESYO çalışanlarının sporu bir alışkanlığa döndürdüğü, mühendislik fakültesi rektörlük birimi ve Konservatuar çalışanlarının zararlı alışkanlıklara karşı sporu etkin bir çözüm yöntemi olarak gördüğünden bahsedilebilir (bkz. Tablo 46).

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda görev yapan öğretim elemanları vermiş oldukları derslerin içeriğini yoğunlukla sportif etkinlikler oluşturduğu ve bunun yanında birçoğu Spor kulüplerinde aktif olarak antrenörlük yaptıklarından dolayı normal yaşamlarını egzersiz yaparak ve rekreatif faaliyetlerde bulunarak geçirmiş oluyorlar. BESYO elemanları günlük hayatlarını bir parçası olması nedeni ile egzersizli hayatlarının değişik bir unsuru olarak görmemektedirler. Bu sonuç ankete cevap veren BESYO öğretim elemanlarının düzenli egzersize katılımlarındaki eksikliği açıklayabilir.

Tespit edilen üçüncü alt probleme dönük yapılan veri analizi neticesinde aşağıdaki sonuçlara varılmıştır.

Anket katılımcılarının cinsiyetleri açısından genel vücut yağ profillerine bakıldığında özellikle erkek çalışanların yaklaşık %70'nin obezite sorunuyla karşı karşıya olduğu görülürken bu oran kadınlarda sadece %20 seviyesindedir (bkz. Tablo 47).

Daha önce yapılan araştırmalarda öğretim üyelerinin cinsiyetleri ile çarşı pazar gezisi, alışveriş yapmak sıklıklarına bakıldığında, kadınlar daha yüksek oranlarda bu etkinliğe katılmaktadır. Alışveriş yapmak erkek- kadın bütün insanlar için geçerli olsa da, kadınlar için çok daha önemlidir (Tel, 2007:223-229).

Yapmış olduğumuz çalışmada kadın ve erkeklerin boş zamanlarını geçirmek için yaptığı etkinlikler incelendiğinde özellikle gezip alışveriş yapma tercihinde bulunanların Tel'in çalışmasından farklı olarak erkekler olduğu diğer tüm faaliyetlerde cinsiyete bakılmaksızın dengeli bir dağılımı göze çarptığı söylenebilir (bkz. Tablo 48). Bu Tecrübe, Sosyo-kültürel faktörler, Alış Veriş Kültürü, Alışveriş merkezlerin yapısı ve Medeni durum etkenlerine bağlanabilir.

Cinsiyete göre değerlendirmek gerekirse boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri genel itibariyle benzer niteliktedir. Üniversite içindeki tesislerin yetersizliği mevcut tesislerdeki çalışma programlarının kendilerine uymaması, vakit ayırma sorunu ve birlikte rekreatif etkinliğe katılacak arkadaş bulamama sıkıntısı boş zaman etkinliklerine hem kadınların hem de erkeklerin katılımı engelleyen en önemli sebepler olarak gözükmektedir (bkz. Tablo 49).

Tel'in daha önce yaptığı araştırmada öğretim üyelerinin boş zamanları değerlendirmek için üniversite yönetiminden bazı beklentileri olduğu tespit edilmiştir. Bunlar; sportif faaliyetler, kültür-sanat aktiviteleri, hobi kulüpleri olarak sıralanmaktadır (Tel, 2007:223-229).

Bizim çalışmamızda da benzeri bir soru sorulmuştur. Buna göre, kadın ve erkeklerin boş zamanlarını değerlendirilmesi noktasında üniversiteden beklentileri tıpkı fakültelerin beklentileri gibi üç ana başlık altında toplanmıştır. Bunlar kurum içi sportif faaliyetlerin organizasyonu yapılması, kurum elemanlarının bir araya gelebileceği ortak organizasyonların düzenlenmesi ve çeşitli hobi kulüplerinin kurularak aktif hale getirilmesidir (bkz. Tablo 50). Bu sonuç iki çalışmada birbirini desteklemektedir.

Spor yapmaya vakit ayırma açısından kadın ve erkekler arasında ciddi bir farklılık gözükmesine de özellikle spor müsabakalarının takibi noktasında erkeklerin kadınlara göre çok daha fazla ilgi sahibi olduğu anlaşılmaktadır. Bu erkeklerin spor yapmaktansa sporu takip ederek daha fazla vakit harcadıklarını ve aktif spora daha az eğiliyor olmaları nedeniyle obezite sorununun daha fazla yaşamalarının bir sebebi olarak gösterilebilir (bkz. Tablo 51).

Erkek çalışanların en çok tercih ettiği spor branşı futbol olarak öne çıkarken yine erkeklerinde tercih ettiği bir branş olan yürüyüş koşu kadınların en fazla yaptığı spordur (bkz. Tablo52).

Hem erkek hem kadın çalışanlar spor yapmak için evlerini ve doğayı mekan olarak sıklıkla tercih ederken, kurum imkanlarını yani üniversite spor tesislerini kadınlara nazaran erkeklerin çok daha fazla kullandığı saptanmıştır (bkz. Tablo 53).

Cinsiyete bağlı olmaksızın çalışmaya katılan tüm üniversite personeli hem sağlıklarına verdikleri önem hem sporun birleştirici özelliklerinin etkisi hem de iş verimlerini artırıp zararlı alışkanlıklardan kendilerini uzak tutuyor olması nedeniyle spor yaptığını beyan etmişlerdir (bkz. Tablo 54).

Anketin sonunda 34 ve 35. açık uçlu sorular yöneltilerek çalışanların öncelikli olarak tercih edecekleri spor etkinlikleri ve anket dahilinde sorulan sorulara ilave edecekleri herhangi bir konu olup olmadığı araştırılmıştır. Öncelikli olarak üniversite personellerine tercih edecekleri spor etkinlikleri sorulduğunda, öncelikli olarak yüzme ve masa tenisi oynamak istediklerini belirtmişlerdir. Bu tercihlerin yanında bazı üniversite personelinin ankette diğerleri olarak ifade edilen farklı tercihleri olduğunu görülmüştür. Bunlar sırası ile; Aikido, Fitness, Plates, Step, bowling, doğa sporları, güreş, Uzakdoğu sporları, koşu, satranç vb. Diğer açık uçlu soruda ankette yer almayan konu ile ilgili görüşler belirlenmeye çalışılmıştır. Konu ile ilgili eklemek istediğiniz herhangi bir öneriniz var mı? Sorusuna Üniversite personelinin önemli bir kısmı, BESYO'su olan bir üniversitede kısıtlı sportif ve rekreatif imkânların olmasının yadigarlanması gerektiğini belirtmişlerdir. Katılımcı personel boş zamanları değerlendirmek için gerekli eğitimlerin verilmediğini düşünmektedir. Katılımcılar ders programlarının öğretim üyelerinin sosyal ihtiyaçlarını düzenleyecek şekilde ayarlanmadığını ve bunun sonucunda da sportif aktivitelere zaman ayıramadığını söylemektedirler. Personel, aile bireylerine yönelik sosyal etkinliklerin, sportif faaliyetlerin ve rekreatif organizasyonların yapılması ve yüzme havuzlarının açılmasını istemektedir. Her fakülteye voleybol sahasının yapılması, idari personellere haftanın belirli gün ve saatlerinde sportif etkinlikler için zaman ayrılması, üniversitenin yapmış olduğu sportif ve rekreatif etkinliklerden haberdar edilmesi, mevcut spor salonlarının kullanıma sunulması, satranç turnuvalarının düzenlenmesi, spor tesislerinin

güncelleşmesi, spora teşvik edecek aktivitelerin bulunması gerektiği, üniversite personeline ait mesai kavramı esnek olan açık-kapalı spor tesisleri olması gerektiği görüşü ortaya çıkmıştır. Bazı üniversite personeli de sporun gerekliliğine inanmakta fakat tembelliğin spor yapmalarını engellediğini savunmaktadırlar.

Bu çalışmada ulaşılan sonuçlar çerçevesinde şu önerilerde bulunulabilir:

1. Üniversite bünyesinde yapılacak olan sportif faaliyetler ve organizasyonlar da Spor Kültür Daire Başkanlığının Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu ile iş birliği yaptığı takdirde daha verimli sonuçlar alınabilir.
2. Üniversite personellerinin de yararlanabileceği veya sadece üniversite personellerinin katılabileceği sportif organizasyonlar, kültürel geziler düzenlenebilir.
3. Üniversite personellerinin boş zamanlarını verimli şekilde değerlendirmelerine katkı sağlayabilecek bilgilendirme toplantıları, konferans veya seminerler düzenlenebilir.
4. Üniversite personellerinin geneline hitap edecek ve özellikle aerobik yeterliliklerini geliştirebilecekleri spor tesisleri yapılmalı, mevcut olan tesislerde onarımdan geçirilmelidir.
5. Üniversite personellerine yönelik yapılan araştırmalarda daha çok personellere ulaşılması, teknik donanıma sahip üstün cihazların kullanılması ve anket konusunun da yaygınlaştırılması sonucunda daha verimli sonuçlar alınabilir.
6. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu ile üniversite personellerine yaşam boyu spor adı altında egzersizin önemi, egzersizin vücuda katkısı, egzersizlerin nasıl yapıldığı, tercih edilen egzersiz hareketlerinin hangi bölgeleri çalıştırdığı konusunda destek alınabilir.
7. Önleyici sağlıklı hizmeti olarak, personelin performans değerlendirmesi açısından ve Fiziksel uygunluk normlarının istenilen değerlerde olabilmesi için egzersizden yararlanmak maksadı ile üniversite bünyesinde çalışan doktorların, diyetisyenlerin ve BESYO elemanlarının işbirliği arttırılmalıdır.

8. Öğretim üyelerine yönelik rekreasyon faaliyetleri ve programlar düzenlenirken öğretim üyelerinin, öğretim elemanlarının ve idari personellerinin çalışma saatleri göz önüne alınarak yapılmalıdır.

Sonraki Araştırmalar İçin Öneriler

1. Araştırmamızda sadece tek bir üniversite evren olarak alınmıştır. Farklı üniversiteler aynı anda tek bir araştırma konusu yapıp, üniversitelerin gelişmişlik düzeyi ile akademik personelin sportif ve rekreatif tercihleri ve bunun vücut kompozisyonu üzerine etkileri incelenebilir.
2. Farklı meslek grupları ile akademik personel karşılaştırmalı olarak rekreatif tercihleri ve vücut kompozisyonları araştırmaları da sonraki çalışmalar için önerilen araştırma konularındandır.
3. Fakültelerin egzersiz yapma durumlarında Egzersizin nasıl algılandığına ilişkin farklılıklar başka bir çalışmada araştırılabilir.
4. Bir sonraki çalışmalarda koto örneklem yöntemi uygulanabilir.

KAYNAKÇA

- AÇIKADA, C. ve Ergen E., (1990), Kadın ve Spor Bilim ve Spor, Büro Tek Ofset Matbaacılık, s.183, Ankara.
- AKÇAKAYA, A., D. Mustafa ve D. Muhammet, (2007), “Sporun Fizyolojik Yararları”, http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/dergi/ekim2007/sporun_yararlari_11.pdf, Ekim 2007.
- ALPARSLAN, T. K. Ertan ve B. Ensar, (2003), “T.S.K.’ne Bağlı T.H.K.K. Karargahında Görev Yapan Askeri Personelin Boş Zaman Değerlendirmelerinde Sporun Yeri, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, I (2), s.99-106
- ALTINTAÇ, Doğa, (2006), *Pilates Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkinlikleri*, Yüksek Lisan Tezi İstanbul Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- BALCI, V., İ. Aydın, (2006), “Türkiye’deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi”, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Sayı IV (1) s.11-18.
- BIYIKLI, Türker, (2007), *Vücut İmgesinin ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- BROWN, H.L. (1996). Lifetime fitness (4th ed.). Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
- CERİT, Emrah, (2008), *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulları Bünyesindeki Rekreasyon Bölümlerinin Tercih Edilmesi, Nedenleri ve Bölüm Öğrencilerinin Beklentileri*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- CİNDAS, Abdullah (2001) “Yaşlılarda Egzersiz Uygulamasının Genel İlkeleri”, *Geriatrı* 4(2), s.77-84.
- DEMİR, M., F. Kemal (2004), “Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri”, *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 5, Sayı 2, s.109-114.

- DURMUŞ, D., C. Ferhan ve T. Turgut, (2005), “Yaşlanma ile Kastaki Değişimler, Beslenme ve Egzersiz”, *Türk Geriatri Dergisi*, 8 (1), s.37-43.
- ELMACI, S., Gürpınar, D., Erdinç, T., Ertan, A., Durusoy, F., Gediz, A., (1993), *Şahıslarda Egzersizle Kilo Kaybının Bazı Kardiyak Risk Faktörlerine Etkisi*, Özsan Matbaacılık, Bursa.
- ERKAL, E. M., (1992), *Sosyolojik Açıdan Spor*, 2. Baskı, Türk Dünyası Araştırma Vakfı, Kutsan Matbaacılık, İstanbul.
- FAHEY, T. D., Insel, P. M., & Roth, W. T. (2004). *Fit & well: Core concepts and labs in physical fitness and wellness* (6th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- GELEN, K. N., G. Hergüner, (2007), “Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin İncelenmesi”, *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*, ISS: 1303-5134, Cilt:4, Sayı:1.
- GÖKALP, Hakan, (2007), *Gençliğin Boş Zamanlarını Değerlendirilmesinde Spor faaliyetlerinin Yeri ve Önemi (Tunceli İl Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.
- Gutin, B. (2004). Exercise interventions for prevention of obesity and related disorders in youths. *Quest*, 56, 120-141.
- GÜÇRAY, S. S., Ç. Oğuzhan ve Ç. Ferah, (2009), “Uygulamalarında Aktiviteler/Egzersizler; Amaçları, Çeşitleri ve Uygulama Örnekleri”, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 18, Sayı 2, s.194-208.
- GÜNGÖRMÜŞ ALPER, Hamdi, (2007), *Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdöleyen Faktörler*, Doktora Tezi, Ankara.
- JAKİCİC, J. M., & Otto, A. D. (2005). Physical activity considerations for the treatment and prevention of obesity. *American journal of Clinical Nutrition*, 82(suppl), 226S-229S.
- KARAKÜÇÜK, Salih (2001), *Rekreatif Boş Zamanları Değerlendirme*, 4. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.
- KARAN, Ayfle, (2006), “Yaşlılıkta Egzersiz ve Spor”, *Türk Fizik Tıp Rehabilitasyon Dergisi*, (Özel EkA), s.53-56.

- KARLI, Ümit, (2006), *Elit Düzey Güreşçilerde Vücut Kompozisyonunun İncelenmesi*, Basılmış Doktora Tezi, Spor Bilimleri ve Teknoloji Programı, Ankara.
- KUMARTAŞLI, Mehmet, (2006), *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında Okuyan Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme ve Sağlık Durumlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- KÜRKÇÜ, R., H. Fatih ve Ö. Selçuk, (2009), “Futbolcuların Vücut Kompozisyonu, Vücut Bileşenleri ve Somatotip Özellikleri Üzerine Bir İnceleme”, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 3, Sayı 2.
- MALSBURY, ANN R., (1980), *The effect intensity of exercise on body composition changes in women*, Department Of Physical Education, Alberto University.
- MOTTOLA, F. Michelle, (1980), *The effect of diet and exercise on the body composition of women*, Department Of Physical Education, Alberto University.
- MUTLU, İlknur, (2008), *Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İl Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.
- MÜFTÜLER, Mine (2009), “Üniversite Öğrencilerinin Çoklu Zeka Alanlarına Göre Serbest Zaman Tercihlerinin Belirlenmesi”, *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 1, Sayı 2, s.3.
- ÖPÖZLÜ KÖYCÜ, Ayfer, (2006), *Çağımızda Değişen Sağlık Bilincinin Sportif Rekreasyona Katılım Düzeyine Etkisinin Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- ÖZCAN, H., ve diğ, (2006), *Brakiyel Akterde İki Farklı Egzersiz Protokolü Sonrası İzlenen Yapısal ve Hemodinamik Değişikliklerin Doppler Us ile Değerlendirilmesi*, Araştırma Yazısı, Kardiyovasküler Radyoloji, s.80-84.
- ÖZEL, Hülya (2009), Vücut Kompozisyonu nedir?
(<http://www.tarlakusu.com/index.php?do=articles/viewArticle&id=6> 07.11.2009.

- ÖZTÜRK, ALİ, Mehmet, (2009), *Obez Çocuklarda Aerobik Egzersizin Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk Unsurlarına ve Kan Lipidlerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- PASİNLİOĞLU, T., G. Sebahat, (1998), “Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Sağlık Personelinin Sağlık Davranışları”, *C. Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, Sayı 2.
- PATE, R. R., ve diğ. (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.
- RUIZ, J. R., ve diğ. (2006). Relations of total physical activity and intensity to fitness and fatness in children: the European Youth Heart Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 84, 299-303.
- SİTİL A. C., ve diğ. (2002), “Vücut Kompozisyonunu Değerlendirmede Kullanılan Yöntemler ve Kronik Böbrek Yetmezlikli Hastalardaki Uygulama Alanları”, *Türk Nefroloji Diyaliz ve Transplantasyon Dergisi*, Sayı 11(4), s.189-190.
- SMİTH, D. Jennifer, (2009), *The influence of growth on body composition, physical activity and fitness in overweight and obese children*, Iowa State University Ames.
- STAİGHER, S. T., (2007) *The Effects Of Physical Activity On Weight Loss In College Students North Dakota State University, Graduate School*
- TANAKA, H. James, (1987), *The effect of anaerobic and aerobic exercise on body composition*, Department Of Physical Education, San Francisco University.
- TAY, Z., Ö. Tuncay, Ö. Elif ve O. S. Cansel, *Masabaşı Egzersizleri ve Beslenme Önerileri*, Manisa İl Sağlık Müdürlüğü Eğitim Şubesi Eğitim Serisi: 4.
- TEKİN, A., ve diğ. (2009), “Turizm Destinasyonunda Bulunma Kriterine Göre Belediye Rekreasyon Hizmetlerinin Karşılaştırılması”, *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*, ISSN: 1303-5134, Cilt 6, Sayı 1.

TEL, Mikail (2007), *Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma Doğu Anadolu Örneği* Doktora tezi, Fırat üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, s,XII+253

TİRYAKİOĞLU, Dr. Özay (2010) Obezite ile ilgili bilgiler
<http://www.anadolusaglik.org/basin/obezite.pdf>

YAMAN, Ç., ve diğ. (2008), “Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi”, *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*, ISSN: 1303-5134, Cilt 5, Sayı 2.

YAPRAK, Yıldız, (2009) *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 3, Sayı 2.

YENİÇERİ, M., Ç. Bayram, Ö. Hüseyin, (2002), “Muğla İl Merkezinde Memurların Boş Zaman Değerlendirme Eğitimlerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma”, *SBE Dergisi Bahar*, Sayı 7.

ZORBA, Erdal ve M.Akif ZİYAGİL (1995), *Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları*, Ereğ ofset, Ankara.

ZORBA, Erdal, (2000), *Fiziksel Uygunluk*, Neyir Matbaası, Ankara.

EKLER

EK 1. Anket

ÜNİVERSİTE PERSONELİNİN VÜCUT KOMPOZİSYONLARI VE REKREATİF TERCİHLERİ SAYGIDEĞER ÖĞRETİM ELEMANLARI VE İDARİ PERSONELLER

Elinizdeki anket, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında yapmakta olduğum Yüksek Lisans tez çalışmam için hazırlanmıştır. Üniversite öğretim üyelerinin ve idari personelinin vücut kompozisyonu ve rekreatif tercihlerinin araştırılması 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.

Araştırmacı

Abdulmenaf KORKUTATA

Yaş	Kilo	Boy	Vücut yağ oranı (%)
.....

KİŞİSEL BİLGİLER

- 1- Cinsiyetiniz?
 Kadın Erkek
- 2- Görev Alanınız?
 Akademik İdari
- 3- Görev alanınız akademik ise üniversite yönetiminde herhangi idari bir göreviniz var mı?
 Evet Hayır
- 4- İdari Görevde iseniz pozisyonunuz?
 Daire Başkanı Daire Bşk. Yrd.
 Şube Müdürü Şef Memur
- 5- Akademisyen iseniz unvanınız?
 Öğretim Elemanı Öğretim Üyesi

6- Fakülteniz?

.....

7- Üniversitedeki hizmet yılınız? yıl

8- Bu dönemde haftalık girilen toplam ders saatiniz ? (Gece ve yüksek lisans / doktora dersleri dahil) saat

9- Ne kadar sıklıkla sağlık kontrolü yaptırıyorsunuz

3 Ay'da bir 6 Ayda bir Yılda bir
 2 Yıl'da bir Yaptırmıyorum

10-Geçmişte tedavi edilmiş veya hala devam eden bir rahatsızlığınız var mı?

- Dolaşım sistemi Sindirim sistemi
 İç hastalıkları Psikolojik Rahatsızlık
 K.B.B Romatizma
 Kas ve eklem sistemi

- () Diğer.....
- 11-Egzersiz yapıyor musunuz? (Evde veya uygun bir ortamda açma, germe hareketleri)
 Evet Hayır
- 12-Egzersiz yapıyorsanız, egzersiz yapma nedeniniz nelerdir? (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)
 Mevcut becerilerimi korumak için
 Becerilerimi veya tecrübemi geliştirmek için
 Yeni beceriler kazanmak ve yeni aktiviteleri denemek için
 Rekabet içeren aktiviteleri sevdiğim için
 Ruhsal sağlığımı koruduğu için
 Vücut sağlığımı korumak için
 İşim gereği zinde kalmam gerektiği için
- 14-Sakarya Üniversitesindeki mevcut spor tesisleri sizce yeterli mi?

- () Evet, yeterli Bilgim yok
 Fikrim yok Hayır, yetersiz
- 15-Yetersiz olduğunu düşünüyorsanız, hangi spor tesislerinin olmasını isterdiniz?
 (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)
 Kort Tenis Sahası Step Aerobik/Fitness Salonu
 Dans Salonu Futbol Sahası
 Basketbol sahası Voleybol sahası
 Bisiklet parkuru Dans Salonu
 Diğer.....
- 16-Boş zamanları egzersiz ile değerlendirmenin iş hayatına etkisi sizce hangi düzeydedir?
 Pek çok Çok Orta Az
 Çok az

2. BOŞ ZAMAN

Boş zamanlarda yaptığınız etkinlik türleri nelerdir?	Hiç yapmam	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
Kitap, gazete, dergi okurum					
Müzik dinlerim, Tv. video, vcd izlerim					
Müzik aleti çalarım					
Sinema, tiyatroya vb. sosyal-kültürel faaliyetlere katılırım					
Ailem ve çocuklarımla ilgilenirim					
Pikniğe giderim					
Gezerim, alışveriş yaparım.					
Kahvehane veya kafeterya ya giderim					
Spor yaparım					

Sizce, boş zaman etkinliklerine <u>katılmamanızın</u> nedenleri nelerdir?	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Emin değilim	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Ekonomik nedenler					
Ne yapabileceğimi bilmiyorum					
Birlikte spor yapacak 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					
Vakit ayıramadığım için					
Diğer					

Boş zamanları değerlendirmek için üniversiteden neler beklersiniz?					
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.....					

3. BOŞ ZAMAN VE SPOR

Spora ilgi durumunuz?					
	Hiç yapmam	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
Spor yapıyorum					
Spor müsabakalarını izliyorum (TV, Salon veya Stadyumda)					

Boş zamanlarda yaptığınız spor etkinlikleri nelerdir?					
Yürüyüş/Koşmak					
Futbol					
Yüzme					
Raket sporları					
Açık alanlarda koşular					
Voleybol					

Basketbol					
Jimnastik, Aerobik (step)					
Bisiklet					
Halk oyunları/ M. Danslar					
Uzakdoğu sporları					
Vücut geliştirme					
Kayak					
Bowling					
Diğer					

Sporu nerede yapıyorsunuz?					
Evde					
Üniversitenin spor tesislerinde					
Özel spor tesislerinde					
G.S.İl Müd. ve kulüp tesislerinde (Stadyum v.b.)					
Doğada					
Diğer					

Spor yapma amacınız nelerdir?	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Emin değilim	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
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 var olması					
Sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancımın					
Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan					
Sporu sevdiğimden					
Diğer					

Öncelikli imkan verildiğinde tercih edeceğiniz spor etkinlikleri nelerdir?.....

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

.....

EK 2.

VÜCUT ÖLÇÜM ALETİ (BODY COMPOSITION MONITOR)



ÖZGEÇMİŞ

Abdulmenaf KORKUTATA; 1981 Yılında Bingöl de doğdu. İlkokul, Ortaokul ve Lise öğrenimini Diyarbakır da tamamladı. 2001 yılında Diyarbakır Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunu kazandı. 2005 yılında lisan eğitimini bitirdi. 2008 yılında Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitime başladı.