

**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**KADIN ÇALIŞANLARIN SERBEST ZAMAN ENGELLERİ VE
SERBEST ZAMAN YÖNETİM DÜZEYLERİNİN FARKLI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Nagihan SUCU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
DOÇ. DR. MEHMET DEMİREL**

KONYA-2023



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Bilimsel Etik Sayfası



Öğrencinin	Adı Soyadı	Nagihan Sucu		
	Numarası	18811701018		
	Ana Bilim/Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tezin Adı	Kadın Çalışanların Serbest Zaman Engelleri Ve Serbest Zaman Yönetim Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi		

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Nagihan Sucu



ÖZET

ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Nagihan Sucu		
	Numarası	18811701018		
	Ana Bilim /BilimDalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	TezDanışmanı	Doç. Dr. Mehmet DEMİREL		
	Tezin Adı	Kadın Çalışanların Serbest Zaman Engelleri Ve Serbest Zaman Yönetim Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi		

Bu çalışmada, kadın çalışanların serbest zaman engelleri ile boş zaman yönetim düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışma grubu uygun örnekleme yöntemi ile belirlenerek Konya ili Selçuklu ilçesinde sürekli ve devamlı ikamet eden 18-51 yaş üzeri arasında çalışan 1915 kadın katılımcıdan oluşmuştur. Veriler yüz yüze ve online anket tekniği ile toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen sosyodemografik veri formu, Serbest Zaman Engelleri Ölçeği Kısa Formu (SZEÖ) ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZEÖ) uygulanmıştır. Verilerin analizi SPSS 21.0 paket programı ile değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine yönelik gerçekleştirilen Çarpıklık ve Basıklık test sonuçlarına göre verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermediği saptandıktan sonra verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra çeşitli değişkenlerin karşılaştırılması için Mann Whitney-U testi, Kruskal Wallis testi ve Korelasyon analiz yöntemlerinden yararlanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Elde edilen bulgular ışığında katılımcıların yaş değişkeni ile SZEÖ alt boyutlarından bilgi eksikliği, zaman, BZYÖ alt boyutlarından boş zaman tutumu ve programlama alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($P<0,05$). Medeni durum değişkeni ile SZEÖ alt boyutlarından bilgi eksikliği, tesis, zaman, BZYÖ alt boyutlarından programlama alt boyutları arasında anlamlı ilişki tespit edilirken



ÖZET

($P<0,05$), diğer alt boyutlar arasında anlamlı farkın olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Gelir durumu değişkeni ile SZEÖ alt boyutlarından bilgi eksikliği, arkadaş eksikliği, BZYÖ alt boyutlarından programlama alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($P<0,05$). Çocuk sayısı değişkeni ile SZEÖ alt boyutlarından bilgi eksikliği, tesis, zaman, BZYÖ alt boyutlarından boş zaman tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($P<0,05$). Çocuk sayısı ile diğer alt boyutlar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($P>0.05$). Çalıştığı kurum ile SZEÖ alt boyutlarından bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, BZYÖ alt boyutlarından programlama alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($P<0,05$).

Sonuç olarak; çalışan kadınların serbest zaman engelleri önündeki kısıtlayıcının daha çok bilgi eksikliği yönünde olduğu tespit edilirken boş zaman yönetimi açısından ise programlama yönünde olduğu saptanmıştır. Serbest Zaman Engelleri ile Boş Zaman Yönetimi arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda en kuvvetli ilişkinin BZYÖ alt boyutlarından Amaç Belirleme ve Yöntem ile Değerlendirme arasında olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Rekreasyon, Rekreatif Faaliyet, Çalışan Kadın, Serbest Zaman Engelleri, Boş Zaman Yönetimi



ABSTRACT

ABSTRACT

Author's	Name and Surname	Nagihan Sucu		
	Student Number	18811701018		
	Department	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Doç. Dr. Mehmet DEMİREL		
	Title of the Thesis/Dissertation	Investigation of Leisure Time Barriers and Leisure Management Levels of Female Employees in Terms of Different Variables		

In this study, it is aimed to examine the leisure time barriers and leisure management levels of female employees in terms of different variables.

The study group was determined by the appropriate sampling method and consisted of 1915 female participants, between the ages of 18-51, residing permanently and continuously in the Selçuklu district of Konya. Data were collected by face-to-face and online survey technique. The sociodemographic data form, Leisure Time Barriers Scale Short Form and Leisure Management Scale, which were determined in line with the purpose of the research, were applied to the participants. The analysis of the data was evaluated with the SPSS 26.0 package program. According to the results of the Skewness and Kurtosis test performed to determine whether the data showed a normal distribution, it was determined that the data showed a normal distribution. After it was determined that the data showed a normal distribution, Mann Whitney-U test, Kruskal Wallis test and Correlation analysis methods were used to compare various variables as well as descriptive statistics in the analysis of the data. Significance level was accepted as $p < 0.05$.

In the light of the findings, a significant relationship was found between the age variable of the participants and the lack of knowledge from the sub-dimensions of



ABSTRACT

leisure time barriers, the sub-dimensions of time, leisure time attitude and programming sub-dimensions ($P < 0.05$). While a significant relationship was found between the marital status variable and the programming sub-dimensions of lack of information, facility, time, and leisure management sub-dimensions ($P < 0.05$), there was no significant difference between the other sub-dimensions ($p > 0.05$). A significant relationship was found between the income status variable and the sub-dimensions of leisure time barriers, lack of information, lack of friends, programming sub-dimensions of leisure time management ($P < 0.05$). A significant relationship was found between the variable of the number of children and the lack of knowledge from the sub-dimensions of leisure time barriers, the leisure attitude from the sub-dimensions of facility, time, and leisure management ($P < 0.05$). There was no statistically significant difference between the number of children and other sub-dimensions ($P > 0.05$). A significant relationship was found between the institution they work for and the programming sub-dimension, which is one of the sub-dimensions of leisure time barriers, lack of information, facility, lack of friends, time, and leisure management ($P < 0.05$).

In conclusion; While it was determined that the limiter in front of the leisure time barriers of working women was the lack of knowledge, it was determined that in terms of leisure time management, it was in the direction of programming. As a result of the correlation analysis between Leisure Time Barriers and Leisure Management, it was determined that the strongest relationship was between Goal Setting and Method and Evaluation, which are the sub-dimensions of leisure time management.

Keywords: Leisure, Recreation, Recreational Activity, Working Women, Leisure Barriers, Leisure Management

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ	vi
TEŞEKKÜR.....	vvi
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
1. Araştırma Konusu ve Problem	3
1.1. Araştırmanın Alt Problemleri.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3.Araştırmanın Önemi	4
1.4.Varsayımlar	4
1.5.Sınırlılıklar	5
1.6.Tanımlar	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	7
2. Zaman Kavramı	7
2.1.Zaman Kavramı Ve Önemi	8
2.2.Zaman Kullanımı.....	12
2.3.Zaman Yönetimi.....	14
2.4.Serbest Zaman Kavramı Ve Önemi.....	17
2.4.1.Tarihsel Süreç İçerisinde Serbest Zaman.....	21
2.4.2.Serbest Zaman Fonksiyonları.....	23
2.4.2.1.Dinlenme Fonksiyon.....	23
2.4.2.2.Eğlenme Fonksiyonu	24
2.4.2.3.Gelişim Fonksiyonu	24
2.5.Serbest Zaman Yönetimi ve Değerlendirilmesi	25
2.6.Serbest Zaman Engelleri ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri	30
2.7.Çalışan Kadın Kavramı Ve Zaman	36
2.8.İş ve Boş Zaman İlişkisi	51
2.9.Çalışan Kadın ve Boş zaman İlişkisi	53

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	56
3. Araştırma Yöntemi	56
3.1.Araştırma Modeli	56
3.2. Evren ve Örneklem.....	56
3.3.Verİ Toplama Yöntemi.....	56
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu	57
3.3.2.Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ)	57
3.4.Verilerin Analizi.....	58
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	59
4. BULGULAR	59
TARTIŞMA VE SONUÇ	80
KAYNAKÇA	93
EKLER	107

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo1: Ölçek Puanlarının Dağılımı.....	59
Tablo2: Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	59
Tablo3: Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine İlişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları.....	62
Tablo4: Medeni Durum Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine İlişkin Mann Whitney-U Test Sonuçları.....	63
Tablo5: Gelir Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine İlişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları.....	64
Tablo6: Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine İlişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları.....	66
Tablo7: Çalıştığı Kurum Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine İlişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları.....	60
Tablo8: Sahip Olduğu Boş Zaman Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine İlişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları.....	69
Tablo9: Rekreasyon Etkinlikleri Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine İlişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları.....	71
Tablo10: Serbest Zaman Değerlendirme Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine İlişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları.....	72
Tablo11: Düzenli Serbest Zaman Aktiviteleri Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine İlişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları.....	75
Tablo12: Rekreasyonel Alan Yeterliliği Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine İlişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları.....	76
Tablo13: SpearmanKolmogorov-Smirnov Test Tablosu.....	78
Tablo14: Serbest Zaman Engelleri Ölçeği İle Boş Zaman Yönetimi Ölçeği İlişkisine Dair Korelasyon Analizi Tablosu.....	78

TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans eğitimimde yoluma ışık tutan,olumlu tavırlarıyla beni cesaretlendiren, bilgi ve birikimiyle beni en doğru şekilde yönlendiren, beraber çalışmaktan ve her zaman öğrencisi olmaktan gurur duyduğum çok değerli danışman hocam Doç. Dr. Mehmet DEMİREL'e sonsuz sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmamın her aşamasında yanımda olan, maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, pes etmek üzere olduğum anlarda beni hep motive eden, sevgisini, merhametini benimle paylaşan yol arkadaşım Eren ÖZYUVA'ya sonsuz teşekkürler.

Bu süreçte her zaman desteklerini gösteren, yorulmadan yanımda olan hayatımın kaynağı olan aileme sabırları ve inançları için teşekkür ederim. Lisans ve yüksek lisans öğrencilik hayatımda ne zaman bunalsam, problem yaşasam hep yanımda olan ve hayatım boyunca da yanımda olacaklarına emin olduğum kıymetli arkadaşlarım Elif TUNCER'e ve Yeter İNANÇ'a teşekkür ederim.

GİRİŞ

Bu çalışmanın amacı “Kadın Çalışanların Serbest Zaman Engelleri ve Serbest Zaman Yönetim Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” yapılarak, kadınların serbest zamanlarını değerlendirmede karşısına çıkan engel/kısıtlayıcı olan faktörlerin belirlenmesi ve serbest zaman yönetim düzeyini çeşitli değişkenlere göre (yaş,gelir durum, medeni durum,çocuk sayısı ve çalıştığı kurum) araştırmak ve bu sorunlara çözüm yolu önerilmesidir. Yapılan araştırma içerisinde; çalışma hayatında kadın, serbest zaman engelleri, serbest zaman yönetimi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

İçinde yaşadığımız toplumda kadınların sahip olduğu çok yönlü sorumluluklar kadınların sorunlarını artırmaktadır. Sahip oldukları sorumluluklar karşısında zaman idare becerisini kullanan kadınların daha çok başarıya ulaşmış olmaları söz konusudur. Kadınlar, ev yaşamında ve iş hayatında karşılaşmış olduğu sorunlarla ara ara gündeme gelmektedir. Çünkü kadınlar ataerkil sistemin yüklediği toplumsal sorumluluklardan ve beklentilerden kurtulamamaktadır. Bu durum kadınların iş yükünü artırmaktadır. Kadının öncelikli görevi geleneksel rolleri, çocuk bakımı, evdeki iş-bölümü ve iyi bir ev hanımı olmasıdır. Kadınların işçi olarak çalışma yaşamına katılımı tüm Dünya’da olduğu gibi Sanayi Devrimi ile gerçekleşmiştir (Avşar ve Öğrekçi, 2014). Değişen yaşam koşulları, eşitlik ilkesine nazaran iş hayatında kadınlarında erkekler kadar hak sahibi olmasını sağlamış fakat kadınların ev içindeki sorumluluklarını bırakamaması, kadınların iş yükünün ve sorumluluklarının artmasına sebep olmuştur.

Kadınların bu artan iş yükü ve sorumlulukları, kadının serbest zaman etkinliklerine katılımına ciddi bir engel getirmektedir. Kadınların ev içindeki görevlerinin zaman kullanımını sınırladığı görülmektedir(Can, 2017). Çalışan kadın/ ev kadını ayrımı yapılmaksızın kadınların öncelikli olarak üstlendikleri ev içindeki sorumluluklar nedeniyle zamanlarının çoğu erkeklere oranla evde geçmektedir. Kadınların üstlendikleri iş yükü ve ev-içi sorumluluklarından arta kalan boş zamanını etkili ve verimli yönetmesi oldukça önemlidir.

Bu doğrultuda zaman kullanımı veya yönetimi kişiler açısından fazlacamhim olan bir olgudur. Kadın alışanların iş ve ev dışındaki sorumluluklarından kalan boş zamanı en iyi şekilde değerlendirmesi kişinin psikolojik açıdan olumlu etkilenmesini, daha mutlu, huzurlu ve enerji sahibi bir birey olmasına olanak sağlar.



BİRİNCİ BÖLÜM

1. Araştırma Konusu ve Problem

Araştırmada “Kadın Çalışanların Serbest Zaman Engelleri ve Serbest Zaman Yönetim Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” konuları amaçlanmıştır. Kadının çalışma hayatına girişi Birinci Dünya Savaşı ile başlamıştır, eşlerinin askere alınması ile kadınlar ev geçindirme sorumluluğunu üstlenmiştir. Fakat savaş sonrasında tekrar geleneksel rollerine dönmüşlerdir. Sanayi devrimi ekonomik, toplumsal, teknolojik ve teknik bir takım değişikliklere yol açmıştır. Sanayi devrimi öncesine bakıldığında evinin dışında ücretli olarak çalışan kadın sayısı oldukça az iken, sanayi devrimi sonrası pek çok kadının ücret karşılığı çalışmaya başladığı görülmüştür. Kadınların çalışma hayatına girmesiyle aldığı sorumluluklar da artmıştır. Kadının hem çalışarak ekonomiye katkı sağlaması hem de ev içindeki geleneksel sorumlulukları (çocuk bakması, evdeki iş bölümü vb) üstlenmesi, kadının serbest zaman etkinliklerine katılımını kısıtlamaktadır. Kadın çalışanların, iş ve evdeki sorumlulukları dışında kalan zamanını nasıl daha etkili ve verimli geçirebilir? sorusu da oldukça önemlidir.

Bu bilgilerden yola çıkarak; Kadının Çalışma Hayatına Girişi Nasıl Başlamıştır?, Zaman ve Boş Zaman Kavramı Nedir?,Boş Zaman Engelleri Nedir?,Boş Zaman Yönetimi Nedir?,Çalışan Kadın ve Zaman İlişkisi Nedir? soruları ışığında kadın çalışanların önündeki serbest zaman engelleri ve serbest zaman yönetimi konuları üzerinde çalışılmıştır.

1.1.Araştırmanın Alt Problemleri

- Kadın çalışanların serbest zaman engelleri ve serbest zaman yönetim düzeyleri yaş gruplarına göre farklılık göstermekte midir?
- Kadın çalışanların serbest zaman engelleri ve serbest zaman yönetim düzeyleri medeni durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Kadın çalışanların serbest zaman engelleri ve serbest zaman yönetim düzeyleri çocuk sayısına göre farklılık göstermekte midir?
- Kadın çalışanların serbest zaman engelleri ve serbest zaman yönetim düzeyleri gelir durumuna göre farklılık göstermekte midir?

- Kadın çalışanların serbest zaman engelleri ve serbest zaman yönetim düzeyleri çalıştığı kuruma göre farklılık göstermekte midir?
- Serbest zaman engelleri ile serbest zaman yönetimi arasında ilişki var mıdır?

1.2.Araştırmanın Amacı

Çalışmanın temel amacı, kadın çalışanların; yaş, medeni durum, çocuk sayısı, gelir düzeyi ve çalıştığı kurum açısından serbest zaman engelleri ve serbest zaman yönetim düzeylerinin değerlendirilerek var olan durumu tespit etmek ve bu bilgiler ışığında toplumsal fayda sağlayabilecek öneriler sunmaktır.

1.3.Araştırmanın Önemi

Kadın çalışanlar, iş yaşamlarında vazife tanımları içindeler edinen işleri tamamladıktan sonra ev yaşamlarına döndüklerinde aslında sona erdi sanılan iş yüklerinin hala devam ettiği bilinmektedir. Bunlar; temizlik yapmak, yemek yapmak varsa çocukların bakımı, benzer biçimde işler hanımlara yüklenen öteki görevlerdir. Kadınlar toplumun sosyal ve tutumsal gelişiminde önemli rol üstlenmektedir. Toplum içindeki üstlendikleri rol ve yükümlülükleri gereği emek verme saatleri dışında da yoğun bir ömür sürdürmektedir. Alan yazın incelendiğinde, kadın çalışanların serbest zaman engelleri ve serbest zaman yönetim düzeyleri üzerine yapılan araştırma sayısının sınırlı olduğu görülmüştür. Bu açıdan elde edilen verilerin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, yapılan bu çalışmada evren ve örneklem olarak kadının tercih edilmesi ülkemizdeki çalışan kadınlar hakkında farklı yönlerden veri sahibi olunması açısından katkı sağlayabilecektir.

1.4.Varsayımlar

Araştırmada kabul gören hipotezler şu şekildedir;

- Araştırmada kullanılan ölçek gönüllü kişilere uygulanmıştır.
- Araştırma kapsamında örneklem grubunun evreni temsil niteliğine sahip olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan tüm fertlerin belirgin özellikleriyle evreni yansıttığı varsayılmaktadır.

- Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanmış olduğumuz “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği” ile “Serbest Zaman Engelleri” kısa formunun geçerlik ve güvenilirliğinin önceden farklı çalışmalarda uygulanmış olup araştırmanın amacına uygun yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılım gösteren kişilerin, veri toplama aracında belirttiğimiz soruları okuyup, doğru algılayıp cevaplayabilecek seviyede oldukları varsayılmıştır.
- Anket uygulamadan önce belirtilen açıklamalarla,araştırmamıza katılan fertlerin rekreasyon ve boş zaman hakkında temel bilgiye sahip oldukları varsayılmaktadır.

1.5.Sınırlılıklar

- Araştırma Konya ili, Selçuklu ilçesinde devamlı ve sürekli ikamet eden kişilerle sınırlıdır.
- Araştırma kadın çalışanlarla sınırlıdır.
- Araştırma 18-51 yaş üzeri kadın çalışanlar ile sınırlıdır.
- Araştırma, konuyla ilgili mevcut kaynaklar (yayınlanmış ve basılmış tez,kitap,makale, vb.) ve literatür incelemeleri yoluyla elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.
- Araştırmanın bulguları, “Kişisel Bilgi Formu”, “Boş Zaman Yönetim Ölçeği” ve “Serbest Zaman Engelleri Ölçeği”nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Zaman: Kelime anlamı olarak zaman, olayların geçmişten bugüne gelip, geleceğe doğru birbirini takip ettiği, bireyin kontrolü dışında kesintisiz devam eden bir süreçtir(Gürbüz ve Aydın, 2012).

Boş Zaman: Kişinin kendisi ve başkaları için zorunluluk ve bağlantılardan kurtulduğu kendi seçtiği etkinlikle uğraştığı, bağımsız ve özgür olarak davrandığı zaman”(Bozdal ve Şahin, 2020).

Zaman Yönetimi:Zihinde oluşan planların günlük yasama dökülerek gün ve gün gerçekleştirilebilmesidir(Güçlü, 2001).

Boş Zaman Yönetimi: Boş zaman içerisinde gerçekleştirilecek etkinliklerin planlanmasını, programlanmasını ve etkili bir şekilde organize edilmesini kapsayan bir süreç olarak tanımlayabiliriz(Arı, 2017).

Rekreasyon: Rekreasyon; insanların, sınırlı yaşam süresinin zorunlu davranışlar dışında kalan diliminde (zamanda) gönüllü olarak katıldıkları ve doyum sağladıkları etkinliklerdir(Yazıcıoğlu, 2010).



İKİNCİ BÖLÜM

2. Zaman Kavramı

Zaman, tarih boyunca tüm insanların üzerinde durduğu bir kavramdır. Her meslekten insan zamanı kendi ilgi alanları bağlamında açıklamaya çalışmıştır. Gündelik hayatta birbiri ardına yaşanan tüm olaylar, zaman denen soyut bir kavram üzerinde düşünmemizi zorunlu kılmaktadır. Çünkü bu sonsuz değerli kavramda olaylar gerçekleşir, deneyimlenir ve değerlendirilir. Zaman kavramının dışında hiçbir olay ve olgu gerçekleşemez.

Yeri doldurulamaz bir kaynak olan zamanının kendisinden bağımsız bir şekilde çalışmakta imkânsızdır. Her işin kesinlikle zamana ihtiyacı vardır. Zamanı tersine çevirmek, durdurmak ve başa almak mümkün değildir. Zaman sabit olup esnemesi mümkün olmayan bir kavramdır yani bir gün 23 veya 25 saat olamaz. Zamana müdahale edilemez ancak kullanımını kontrol etmek mümkündür.

Zamanın birçok tanımı yapılmıştır. Bunlardan bazıları şu şekildedir;

“Zaman veya vakit, ölçülmüş veya ölçülebilen bir dönem, uzaysal boyutu olmayan bir süreklilik.” (Vikipedi (wikipedia.org) .

Zaman sözlük anlamı ile, “Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit ”, “ Bir işe ayrılmış veya bir iş için ayrılmış saatler”, “Olayların oluş ve akış sırasını belirleyen, düzenli ve dönemli gök olaylarını birim olarak kullanan sanal bir kavram” olarak tanımlanmıştır (TDK, sozluk.gov.tr) 18:16/ 13.01.2022).

"Zaman" bir makine gibi satın alınamayan, depolanamayan, üretilmeyen, durdurulamayan veya durdurup tekrar başlatılamayan tek kaynaktır. Bu nedenle yaşam yolunda en sık kullanılması gereken tek benzersiz değerdir. Bir kişinin doğumundan ölümüne kadar geçen süre “zaman” olarak tanımlanabilir. Ama zaman göreceli bir kavramdır. Anlamı kişiye ve çevreye bağlıdır (Türe, 2013). Zaman iyi bilinen ancak göreceli bir terimdir, bu nedenle genel ve net bir tanımı mümkün değildir.

Yazarlar ve düşünürler zamanı farklı tanımlarla açıklamaya ve zamanı anlamaya çalışmışlardır. Ancak zamanın tanımı konusunda fikir birliği oluşturamamışlardır. Bu nedenden dolayı zamanın birçok tanımı yapılmıştır.

Zaman kavramı, önemi, kullanımı ve yöntemi ile ilgili bilgiler aşağıdaki metinlerde daha ayrıntılı incelenecektir.

2.1.Zaman Kavramı Ve Önemi

Arapça kökenli bir kelime olan zaman kavramının Türkçedeki kullanımı çeşitli olmakla birlikte genel ve net bir tanımını yapmak ve doğru bir şekilde ölçmek zordur. Bu zorluğun sebebi ise zamanın göreceli bir kavram olmasından kaynaklanmaktadır(Türkmen, 1999).

İnsanlık, medeniyet öncesinden günümüze kadar her zaman, zaman olgusunun varlığından ve bu olguya göre yaşayarak, düşünerek ve hareket ederek zamanın hızlı geçişinin farkında olmuşlardır. Zamanı ve yapılan işi kontrol etmek için insanlar gecenin gündüze ve gündüzün geceye dönüşmesini değerlendirir ve güneşten yararlanmak için güneş saatini kullanmışlardır (Gözel, 2009).

Zaman, tanımlanması en zor fenomenlerden biridir. Yine de çok net olmasa da herkesin kafasında zamanın tanımıyla ilgili birçok düşünce vardır. Bazen hızlı, bazen yavaş, varlığını hissetmek durdurulamaz, geçen saniyeleri geri kazanma fırsatı olmayan manevi bir algı kavramıdır. Zaman aslında hayatın kendisidir. Zamanı tanımlamak için insan algısına güvenmekten başka yapılabilecek hiçbir şey yoktur. İnsan algısında zamanın akışı düzenli mi düzensiz mi hızlı mı yavaş mı böyle bir soruya net bir cevap veremezsiniz. Bu nedenle zaman kavramını öznel olarak açıklamak zordur ve felsefi problemlerle doludur (Akçınar, 2014).

Bilgeler ve filozoflar uzun bir süre zaman kavramını açıklamak için uğraşmışlardır. Zaman kavramından bahseden Newton, zaman kavramının mutlak olduğunu, ister evrenin varlığına atıfta bulunsun ister olmasın, zaman kavramının varlığına değinmiştir. Leibnitz zaman kavramını tanımlarken, zamanın kendi başına bir varlık değil, sadece bir olaylar dizisi olduğundan bahsetmiştir. Böylece Newton'un zaman kavramı tanımına aykırı bir görüş dile getirmiştir. Einstein, zamanı

bir olaylar dizisiyle ölçebileceğimize değinerek, bu olaylar dışında kendi varlığının olmadığını ileri sürmüştür(Smith, 2007).

Zaman, herkesin eşit düzeyde sahip olduğu ancak eşit olarak kullanamadığı özel bir kaynaktır(Sabuncuoğlu vd., 2010). Zaman, bazen kısa, bazen uzun ve belirli bir başlangıç ve bitişte tekrarlanamayan, saatle ölçülebilir bir terimdir(Tezcan, 1982). Zaman; satılamayan, kiralanamayan veya başkalarıyla paylaşılamayan maddi olmayan ve sınırlı bir kaynaktır (Raffoni, 2006) . Zaman, ödünç alınamaz, satılamaz veya takas edilemez. Ne kadar zamana ihtiyacımız olursa olsun buna karşılık gelen bir değişiklik söz konusu olamaz. Bu nedenle kıt bir kaynaktır (Harmancı, 2006) . Zaman, geçmişten bugüne ve birbiri ardına geleceğe doğru sürekli bir olaylar sürecidir. Zaman göreceli bir kavramdır. Aristoteles'e göre zaman hareket sonucu ortaya çıkmıştır, bu nedenle zaman hareketin bir ürünüdür. Zamanın nesnel olarak var olup olmadığı fizikteki en önemli sorulardan biridir (Başak vd., 2008).

Zaman, dokunulamayan, görülemeyen, ödünç alınamayan, başkalarına verilemeyen, madde olarak muhafaza edilemeyen bir kavramdır. Diğer kaynaklar birbirinin yerine geçebilirken, başka hiçbir kaynak zaman kavramının yerini alamaz. Zaman, tüm insan kaynakları içinde en yanlış yönetilen, yanlış anlaşılan ve boşa harcanan kaynaktır. Bireyler zamanın değerli olduğunu bilseler de çoğu zaman umursamazlar çünkü birçok insan zamanın kontrol edilen bir kaynak olduğunun farkında değildir. Boşa geçirdikleri zamanın ne kadar olduğunu bilmemektedirler (Bayramlı, 2017).

Zaman, belirli bir boyutu olan bir kavram olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle geçmişten bugüne ve geleceğe uzanan sürekli bir süreçtir ve eyleme anlam veren ana faktör olarak tanımlanabilir (Tutar, 2007).

Tanımlarında belirtildiği gibi zaman, insan hayatında çok önemli olan, sosyal, ekonomik ve tarihi değeri olan, yenilenemeyen ve geri dönüştürülemeyen bir kaynaktır. Günümüzde ekonomistler ve işletmeler "kıt kaynaklara ait, yenilenemeyen, biriktirilemeyen, askıya alınamayan veya ertelenemeyen ve tüm bu faktörlere göre tam olarak değerlendirilmesi gereken ekonomik açıdan değerli kaynaklar olarak görülmektedir (Demirel vd., 2007).

Zamanı kullanmadan yani vakit harcamadan bir eylemi gerçekleştirmek mümkün değildir. Zamanın kullanımından vazgeçmek ya da zamanı harcamamak imkânsızdır. Uyurken bile zaman kullanılır. Ayrıca, diğer kaynaklar başka kaynaklarla değiştirilebilir ya da ücret karşılığında çoğaltılabilir ancak bu zaman açısından mümkün değildir. Zaman yerine kullanılabilir kaynak yoktur ve daha sonra kullanmak için bekletilemez. Çünkü zaman kesintisiz bir süreçtir. Daha da önemlisi, zaman değerli ve kıt bir kaynaktır(Kılınç, 2015).

İnsan hayatı çok çeşitli ve zengin faaliyetleri içerir. Bir eylemin değeri de genellikle zaman içinde ölçülür. Örneğin, işe zamanında gelmek, toplantılara zamanında gitmek, işe geç kalmamak gibi gündelik hayatın bu küçük görünen detayları aslında zaman kavramı açısından değerlendirilir. Günümüzün yaşayan topluluklarına bakıldığında zamana önem veren toplulukların her konuda daha ileri bir seviyede olduğu bilinmektedir.

Zamanın önemi toplumsal gelişmişlik düzeyine göre artar veya azalır. Gelişmekte olan toplumlarda zaman kaybı önemli değildir, diğer kaynaklar zamandan daha önemli kabul edilmektedir. Zamana önem vermeyen toplumlar, zaman yönetiminde başarısız olan insanların yetişmesine yol açmıştır (Özer, 2011).

Zaman etkili kullanıldığında ehemmiyet kazanır. Bu aynı zamanda eğitim ve medeniyet işidir. Zamanın öneminin kavranması eğitim ve çevre sorumluluğunda kişilere entegre edilir. Zamanı iyi şekilde değerlendirmek için önce bireyin kendini iyi tanıması gereklidir. Başka bir deyişle, ne yapmaya çalıştığını, amaçlarını, hedeflerinin ne olduğunu anlaması gereklidir. Yapabileceklerinin ve yapamayacaklarının sınırlarını çizmelidir. Düşünceler ve ayrıntılar üzerinde vakit kaybetmeden, çok iş yapmaya çalışmak zamanı iyi kullanmak anlamına gelmemektedir. Aksine, hedefleri ve öncelikleri iyi belirlemek, sadece ihtiyacınız olanı yapmak zamanı akıllıca harcamak anlamına gelmektedir(Tunçel, 1999).

Çoğu zaman zamanımızı nasıl harcadığımızı bilmiyoruz. Deyim ve atasözlerinden insanların zamanı farklı bir şekilde algıladıkları anlaşılmaktadır. Örneğin, "vakit nakittir" ifadesi, zamanın asla boşa harcanmaması gereken önemli bir kaynak olduğunu belirtir. Bu örneklerin gösterdiği gibi, zaman algısı göreceli bir

kavramdır. Başarısız kişiler nasıl zaman geçirileceğini, başarılı kişiler ise nasıl zaman kazanılacağını düşünür. Zamanın bitmesinden en çok şikâyet edenler, zamanı en kötü kullananlardır. Zaman hayatın kendisidir. Başarılı olmak için zamanı doğru, akılcı ve etkili kullanmak gerekir.

Literatürde zaman algıya göre sınıflandırılır. Başlıca zaman türleri şu şekilde sıralanabilir; (Sabuncuoğlu & Tüz, 1996).

- 1. Gerçek Zaman (nesnel/objektif/kantitatif):** Saate baktığımızda görülebilen bir vakittir. Bu tür zaman, Dünya'nın Güneş etrafındaki hareketi olarak nitelendirilir ve bu hareket, gözlemlenebilir birkaçdeğişiklikle ölçülebilir. Bu zaman türü, dünyadaki tüm varlıklar için ortak ve sabit olarak kabul edilir. Dünyanın her yerinden insanlar bu değişmeyen zaman çevresinde birleşir. Bölgelerde saat farklarının olması tanımında bir değişikliğe neden olmamaktadır. Zaman, yaşadığımız olaylara göre saat, dakika, saniye olarak şekillenmektedir ve bu durum herkes için aynıdır (Sayan, 2005).
- 2. Psikolojik Zaman:** Psikolojik zaman, öznel zaman olarak da bilinmektedir. Saatin gösterdiği değil, kişinin algıladığı zamandır. Kişi bir olaya harcanan zamanın uzun veya kısa olduğunu hisseder ve bu duyguya göre karar verir. Öznel zaman doğru bir şekilde ölçülemez ve anlaşılması zordur (Demirel ve Ramazanoğlu, 2005).
- 3. Biyolojik Zaman:** Biyolojik zaman, biyolojik süreçlerin oluşumunu temsil eden, tüm canlıların hareket süreçlerini belirleyen ve yaşam aktiviteleriyle yakından ilgili olan öznel bir zaman türüdür (Yeşil, 2009). “Biyolojik saat” olarak tanımlanan kavram, insan hayatını yönetir ve bazı organların işlevlerini zamanında yerine getirmesini sağlar. Uyuma ve yemek yeme gibi alışkanlıklar vücut saati tarafından yerine getirilir. Bu durum literatürde biyolojik zaman olarak tanımlanır. Biyolojik zaman, öznel zamanın bir varyasyonudur. Bazen insanlar kurdukları çalar saatten önce uyanır. Bunun nedeni ise belli bir süre bu saatlerde uyanma alışkanlığı hassas bir alışkanlıktır yani biyolojik saat uyarılır. Her gün uyuduğunuz ve uyandığınız saati biraz değiştirirseniz, vücudunuz biyolojik saatin yeni programına uyum sağlayacaktır (Bayramlı, 2015).

4. **Yönetsel Zaman:** Bir işletmenin hedeflerine ulaşmak için gerçekleştirdiği planlama, organizasyon, yürütme, kontrol, eğitim ve koordinasyon gibi her bir fonksiyon için harcadığı toplam insan ve makine zamanı miktarıdır (Usta, 2001). Başka bir deyişle yönetsel zaman, bir işletmenin üretkenliğini ve dolayısı ile etkinliğini belirleme gücüne sahip tek kaynaktır (Karakoç, 1990).
5. **Örgütsel Zaman:**Örgütsel zaman, bir örgütün mal ve hizmet üretmek için belirli bir zaman diliminde gerçekleştirmesi gereken faaliyetlere işçilerin ve makinelerin harcadıkları zamanın toplamıdır (Şimşek vd., 2003). Bir organizasyonun mal ve hizmet üretebilmesi için belirli bir süre içerisinde gerçekleştirmesi gereken faaliyetlere ve fonksiyonlara odaklanması gereken zamandır(Özer, 2011).
6. **İktisadi Zaman:**Zaman, ekonomide yaygın olarak kullanılan bir ölçü birimidir. Örneğin, ücretler genellikle saatlik, günlük, haftalık veya aylık olarak hesaplanır (Akgemici vd., 2003).
7. **Sosyolojik Zaman:**İnsanların aynı gün, aynı saatte toplanarak yaptıkları işleri içerir. Bu süre zarfında içinde yaşadıkları topluma aidiyet duyguları, ortak olma, sevinçleri ve hüznüleri birlikte yaşama duygularının bir arada olduğu bir dönemdir. Bu dönemde başarılı olmak için gerçek zamanlı yönetimin uygun şekilde organize edilmesi gerekir(Özdemir, 2006). İnsanları birbirine bağlayan sosyal davranışların; bayramların, törenlerin, yıldönümlerinin, kutlamaların ve anma günlerinin gerçekleştiği zamanı ifade eder (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1996).

2.2.Zaman Kullanımı

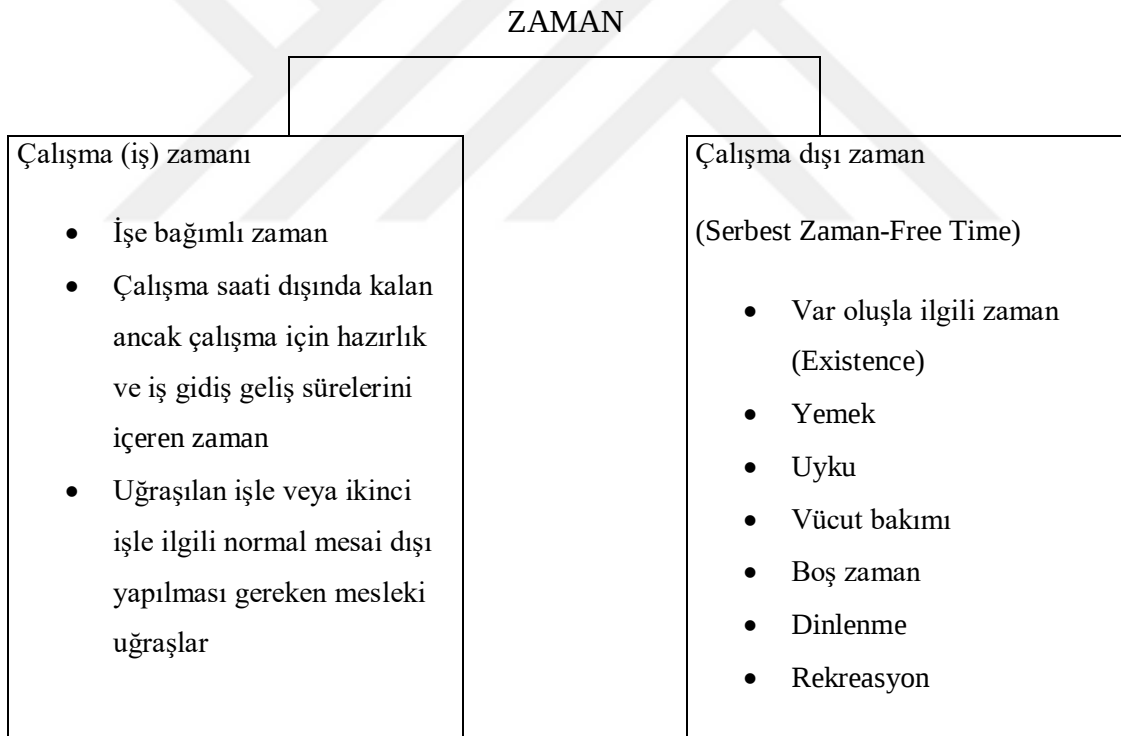
Zaman, insanların deneyimlediği, hatırladığı süre veya farklı etkinliklere ayrılan ve değişik türde duyuları deneyimlemek için harcadığı vakittir. Zamanın kullanımı ise zamanın farklı öznel durum ve koşullara tahsis edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Gershuny, 2011).

Zaman, bir insanın sahip olduğu en önemli kaynaktır. Farkında olmadan sabit bir hızla akar ve geçen zaman başa alınamaz. Zaman satın alınamaz, ödünç alınamaz, saklanamaz, çalınamaz ve takas edilemez. Yapılabilecek tek şey sahip olduğunuz zamanı en iyi şekilde değerlendirmektir(Güçlü, 2001). Zamanı etkin ve verimli

kullanmak çok önemlidir. Zamanın yanlış ve verimsiz kullanılmasından kaynaklanan rahatsızlıklar, insanları ve toplumu bir bütün olarak etkilemektedir.

Zaman, kullanım açısından çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman olarak iki gruba ayrılabilir. Çalışma süresi, temel olarak, bireyin geçimini sağlamak ve kazanmak için işte harcadığı zamandır. Ancak işin niteliğine ek olarak, kişinin işe hazırlığı, çalıştığı süre, ikinci işi veya işi için yapması gereken mesleki çalışma da çalışma süresinden sayılır. Çalışma dışı zaman ise boş zamanları ve insan varoluşu için gerekli olan temel fizyolojik ihtiyaçlardan biri olan beslenme ve uyku için boş zamanları içermektedir (Sevil vd., 2012).

Meyer ve diğerleri, zamanın kullanım aşamalarını şu şekilde açıklamaktadırlar;(Meyer vd.,1969).



Zaman kullanımı konusunda günümüze baktığımızda, teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanların çalışma süreleri büyük ölçüde azalmıştır. Sonuç olarak, insanlar işten sonra boş zamanlarına değer verme ihtiyacı duymaya başlamışlardır. Boş zaman aktiviteleri, özellikle büyük şehirlerde yaşayan insanlar

için önemli bir ihtiyaçtır. Boş zaman alışkanlıkları, günlük aktivitelerden kaçınmayı ve eğlenceli aktivitelere katılmayı içermektedir. Zamanın değerlendirilmesi kişinin yaşı, gelir düzeyi, işi, yaşadığı şehir gibi dış etkenlere bağlı olarak değişebilmektedir(Argan, 2013).

Cinsiyete dayalı zaman kullanımı araştırmalarında, kadın ve erkeklerin ev içinde ve dışında zamanı nasıl kullandıklarına bağlı incelemeler yapılmaktadır. Zamanın kullanımı, özellikle değişik gruplardaki etkinlikleri; çalışma, yerel iş, serbest zaman etkinlikleri olarak sınıflandırmaktadır. Bu sınıflandırmalara dayalı olarak, farklı yaş grupları, farklı ekonomik sınıflar ve farklı hukuki konumdaki kadın ve erkeklerin zaman kullanımları analiz edilmektedir(Eker, 2015).

Zamanı yöneten kişi, hayatını kendi iradesine göre yönlendirebilir, aksi takdirde zaman kişinin kendini yönetir ve bu nedenle başkaları da kişinin hayatında söz sahibi olur ve hayatını yönlendirir. Zaman hayatın kendisidir. Zaman kaybetmemek herkesin hayat tarzı olmalıdır. Her bakımdan değerli olan zamanın akıllıca kullanılması gereklidir. İnsanların zamanı daha etkin ve verimli kullanabileceklerine ilişkin ihtiyaçlarını belirlemek için zaman yönetimi kavramı ortaya çıkmıştır.

2.3.Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi terimi ilk kez Danimarka'da bir disiplin olarak ortaya çıkmıştır. Yoğun çalışma temposu nedeniyle insanlar, işlerini nasıl organize edecekleri konusunda daha detaylı bilgiye ihtiyaç duymuşlardır. İhtiyaç sonucu ortaya çıkan zaman yönetimi; işimizi daha organize, ekonomik ve planlı bir şekilde yapmak adına önemli bir kavram olarak hayatımıza girmiştir (Yılmaz, 2020).

Zaman yönetimi, zamanı kontrol etmek, zamanı durdurmak, yavaşlatmak veya hızlandırmakla ilgili değil, zamanın nasıl kullanıldığını ve nasıl kullanılabileceğini değerlendirmekle ilgilidir(Türkel ve Leblebici, 2001). Zaman yönetimi aslında kendi kendini yönetmektir; yaşadığımız olayları kontrol etmektir. İnsanlar kendilerini yönlendirerek olayı yönetirler. Yaşadığımız olayların kaç tanesi istediğimiz şekilde gerçekleşiyor? Bunlardan kaç tanesinin gerçekleşmesini

bekleyebiliriz? Olaylar meydana geldiğinde bizim etkimiz nedir? Tüm bu soruların cevapları, zamanımızı yönetmedeki başarımızı gösteriyor(Güçlü, 2001).

Zaman yönetimi, durağan bir şekilde sürüp giden gerçek zamanın yönetilmesi değil; zaman içinde kendimizi yönetebilmektir. Zaman yönetimi, her iş ve faaliyetin temel unsuru olan zamana mümkün olduğu kadar görev ve faaliyet sığdırmaktır. Özetle zaman yönetimi, soyut bir zaman kavramından ziyade, iş ve faaliyetlerin belirli bir zaman diliminde yönetilmesidir(Tengilimoğlu vd., 2003).

Mackenzie, akrep ve yelkovanın hareketi insan kontrolünün dışında olduğu için insanların zamanı kontrol edemediğini belirterek zaman yönetiminin yanlış bir kavram olduğunu savunmaktadır. Akrep ve yelkovan sürekli hareket halindedir ve insan ne yaparsa yapsın zaman önceden belirlenmiş bir hızla akmaktadır. Önemli olan saati yönetmek değil, kendinizi zamanda yönetmektir (Mackenzie, 1989).

İnsanın zamanın akışını durdurması veya engellemesi söz konusu değildir. Ancak insan hayatını ve hayattaki olayları kontrol ederek, kendini yöneterek zaman kazanabilir. Zaman yönetimi bir anlamda kişinin kendisini ve hayatını kontrol etmesi demektir. Zaman soyut bir vakiadır ve gerçektir(Karlı, 2005).

Zaman yönetimi, kısa vadede yanlış çalışmalar yapmakla ilgili değil, kısa sürede doğru işler yapmakla ilgilidir. Zaman yönetimi, hedeflere ulaşmada, yapılan işleri izlemede ve öz motivasyonu artırmada önemli kabul edilen bir kişisel performans iyileştirme tekniğidir(Gülbüz ve Aydın, 2012).

Yaşadığımız anlar zamanın içinde akıp gider, önemli olan bu zamanın içinde yaşananlardan doyum almaktır. Zaman yönetimi aslında hayatın değerini bilmek için bir derstir. Zamanı kontrol edemiyorsak, kendimizi kontrol edemiyoruz demektir. Kendimizi yönetmek için daha sağlıklı, daha tutarlı ve daha faydalı alışkanlıklar edinmeliyiz(Gün, 2006).

Zaman yönetimini başarılı kılmak için aşağıdaki adımlar takip edilebilir:

- Hedef Belirleme: Hedefler yazılmalı, ardından öncelikler belirlenmeli ve hayattan ne bekleneceğinden emin olunmalıdır.

- Faaliyetlere değil, hedeflere odaklanılmalı ve en önemli faaliyetler, en önemli hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olmalıdır.
- Zaman çizelgeleri düzenli olarak tutulmalı ve zaman kullanımı analiz edilmelidir.
- Her gün önemli hedefler belirlemek ve bunlara ulaşmak için çabalamak gerekmektedir(Özsoy, 2016).

İyi bir zaman yönetimi; olayları kontrol etmek, dikkati ve hızlı bir şekilde odaklanmak, organizasyon becerilerini geliştirmek, hayattan zevk almak, hayatı şansa bırakmamak, sorumluluk ve motivasyon bilincini artırma yaklaşımları geliştirmek, aynı işi daha kısa sürede yapmak, belirli bir süre içinde birden fazla işi yapabilmek, stresi azaltmak, dinlenmek ve dengeli bir yaşam tarzı yaşamak, yaşam kalitesini yükseltmek, daha detaylı planlar yapmak, yeni fikirler, projeler oluşturmak ve daha iyi sonuçlar elde etmek; becerileri geliştirmek, kendine bakmak, kariyer planı geliştirmek, daha fazla okumak, kişisel ilişkiler kurmak ve geliştirmek ve hayatı başkalarıyla paylaşmak, günü ciddiye almak, kontrolünü sağlamak, kişisel özgürlük ve esneklik sağlanmak, suçluluğun önlenmesi gibi birçok olumlu etkiye sahiptir (Dedik, 2008).

Önemli olan çok çalışmak değil, kısıtlı zamanınızı iyi değerlendirmektir. Zamanı etkin kullanmanın bir yolu bulunmaktadır ve bu formüle zaman yönetimi denilmektedir. Herkesin zamanı eşittir. Belirleyici faktör, bu zamanın ne kadarının kullanıldığıdır. Bu açıdan zaman yönetimi, belirli bir zamanın olabildiğince verimli kullanıldığını ve zamanın kontrol edildiğini varsayar. Burada bireysel öncelikleri ve hedefleri belirlemek önemlidir. Hedefleri ve öncelikleri belirleyemezseniz, bunun yerini bir bilgi karmaşası alacaktır. Zamanımızı daha iyi yönetmeli ve kontrolü ele almalıyız. Zamanını iyi kullanamadığımız için moral bozukluğu ve verimsizlik yaşanır. Yapmamız gereken işleri tamamlayamaz, erteler ve daha çok çalışmak zorunda kalırız. Bunun yanında, geç saatlere kadar çalışırız ve bu durum yoğun stresle sonuçlanır. Bütün bunların sonucunda kalitesiz bir iş ortaya çıkar (Efil ve Ataman, 2007).

Özetle; zaman yönetimi ile ilgili vurgulanması gereken üç nokta vardır. Bunlardan ilki, herhangi bir işin yürütülmesinde gecikmeyi önlemeye yönelik tedbirlerle ilgilidir. İkincisi, kişisel üretkenliği artırmaya ve onlara karşı olumlu bir tutum geliştirmeye yardımcı olan değer yargıları edinmektir. Son olarak, bireylerin zamanlarını kullanmalarına yardımcı olacak teknikler ve fikirler var olmasıdır (Akgemici vd., 2003).

Yapılan tanımlara göre zaman yönetimi, hedeflere ulaşmak, daha iyi organize edilmiş ve kaliteli bir yaşama ulaşmak için zamanın verimli kullanılması olarak açıklanabilir. Zaman yönetimi, etkin bir öz-yönetim ve zamanın verimli kullanılmasıdır. Başka bir deyişle, elimizdeki en değerli kaynak olan ancak dikkatsizce kullandığımız zamanın etkin bir şekilde planlanması ve kullanılması olarak açıklanabilir.

2.4.Serbest Zaman Kavramı Ve Önemi

Yaşamın zorunlu ihtiyaçları (yeme,içme,barınma gibi) dışında kalan, kişinin kendini özgür olarak tanımladığı, eleştirel bir şekilde kendini ve toplumsal gerçekliği sorguladığı zaman dilimi serbest zaman olarak nitelendirilmektedir. Aristoteles serbest zaman kavramını, kişinin ve içinde yaşadığı toplumun kültürel olarak gelişimine etki eden bir zaman dilimi olarak tanımlamıştır. Kelime anlamı olarak bakıldığında İngilizcedeki serbest zaman kelimesinin karşılığı “leisure”, Latince’de ise “özgür olma” anlamına karşılık gelen “licere” kelimesinden meydana gelmiştir (Aydoğan, 2019).

Her geçen gün yaygınlaşan ve önemi artan serbest zaman kavramı her bireyin ve toplumun algısına bağlı olarak değişiklik gösterdiği bilinmektedir. Günümüz bakış açısından serbest zaman, bir faaliyet, bir düşünme biçimi veya zamanın bir parçası olarak görülmektedir. Bu üç unsurun birleşimi, kişilerin bilgi ve yeteneklerini paylaşımları ve sosyal hayata katkıda bulunabilecekleri zaman dilimi olarak kabul edilmektedir. Kişilerin kendilerini tatmin etmek amacıyla gönüllü olarak katıldıkları keyif aldıkları bu zamanlar kişisel, sosyal ve mesleki görevlerimizin geri kalanını ifade etmektedir. Serbest zaman kavramı ile ilgili net bir tanım yapmak oldukça

zordur, bu nedenle ortak bir payda üzerinde tek biçimli ifadeleri içeren tanımlar yapmak mümkündür(Jenkins ve Pigram, 2003).

Serbest zamanın tanımı yapılırken araştırmacılar tarafından kabul edilen tek bir tanım yoktur, ancak serbest zamanın niteliğinin belirlenmesi noktasında birden fazla kişinin hemfikir olduğu bilinmektedir. Serbest zaman, zorunluluk dışı gerçekleşen eylemi ifade etmektedir. Serbest zaman, zorunluluğu olmayan faaliyetlere harcanan zamandır. Bir kimsenin serbest zamanlarında gerçekleştirdiği faaliyet, ticari kazanç, zaruret ya da ideolojik bir amaç içeriyorsa bu durum boş zaman olarak değerlendirilmemektedir(Süzer, 2000).

Serbest zaman, insanların hayatta kalmak ve toplumsal yapıda daha üst düzeylere çıkmak için gerekli çaba ve eylemler dışında hareket etmekte özgür oldukları dönem olarak tanımlanabilir(Mansuroğlu, 2002). Serbest zaman bir ihtimaldir, gündelik mecburiyetlerin en minimumda olduğu ve bireyin zamanının büyük çoğunluğunun boş olduğu bir hayattır(Köktaş, 2004).

Diğer bir deyişle, serbest zaman, kişinin uyku zamanı, işe gidip gelme zamanı ve iş dışındaki ihtiyaçlar dışında uygun gördüğü şekilde kullanabileceği zaman dilimidir(Tezcan, 1994). Serbest zaman, bireylerin çalışmalarından geriye kalan zamanı, çalışma dışı kalan zamanı, boş zaman içinde yer alan ve kişilerin her türlü iş ve ilişkilerden uzak bir şekilde gönlünce kullanabileceği bir zaman dilimini ifade etmektedir(Karaküçük, 2008). Serbest zaman, bireyin gündelik hayattaki ihtiyaçlarından uzaklaşarak özgür bir şekilde istediği etkinliği gerçekleştirdiği bir zaman dilimidir.

Serbest zaman kavramı, farklı çalışmalarda farklı isimlerle ele alınmıştır. Bunlar; özgür zaman, serbest zaman ve boş zaman olarak nitelendirilmiştir(Bayturan, 1995). Bilim adamları serbest zamanı tanımlamakta zorlanmaktadırlar. Bunun 2 önemli nedeni vardır, ilki insanların tanımlamak için çok fazla öznel sözcük kullanması; ikinci olarak ise serbest zaman teriminin kültüre bağlı olarak farklı anlamlarının var olmasından kaynaklanmaktadır (Yagmur, 2006).

En geniş anlamıyla boş zaman, çok çeşitli kültürel ve kamu hizmetleri kapsamında çeşitli hobilere ve mesleklere katılarak kendini özgürce ifade etme hakkı ve fırsattır. Ayrıca serbest zaman, bir ruh hali, yaratıcılık ve manevi değer kaynağı olarak görülebilir. Serbest zaman, bireyin hem kendisine hem de başkalarına karşı olan yükümlülüklerden veya bağlardan kurtulduğu kendi inisiyatifiyle bir etkinlikte bulunduğu bir zaman dilimidir. İş hayatının dışında, bireyin tam bağımsız ve özgür olduğu zamandır (Soykan, 2004).

Serbest zaman kavramının zayıf olduğu, serbest zaman ile ilgili sağlam bilginin olmadığı, yapıcı ve yaratıcı kurum ve geleneklerin olmadığı, serbest zaman kültürünün yetersiz olduğu durumlarda serbest zaman belirli bir kalıp içinde gerçekleştirilebilir. Ancak serbest zaman, bir canlanma ve mutluluk yolu olarak kabul edilmelidir. Serbest zamanlarda insan kendini gerçekleştirmeli ve bu yolda ilerlemelidir(Avcı, 2009).

Kaplan (1960) serbest zaman kavramını, herhangi bir sübjektif yorum ile sınırlandırmadan, hem sübjektif hem de objektif analize izin vererek genel bir yorum oluşturmaya çalışmış ve serbest zaman terimini ifade etmeye çalışmıştır. Bu yaklaşıma göre serbest zaman teriminin başlıca unsurları; çalışma dışı gerçekleşen, iyi hissettiren, en az gerçekleşen toplumsal rol sorumlulukları, ruhsal bir hürriyet algısı, yaşanan toplumun kültürü ile yakından ilişkili, oyun ile bütünleşmiş bir faaliyet olarak tanımlamıştır(Kaplan, 1960).

Karmaşık bir yapıya sahip olan serbest zaman olgusu içerisinde pek çok kavramı barındırır. Bireyin gerçekleştirdiği birçok aktivite hem işle ilgili hem de serbest zamanında yaptığı etkinlikler ile ilişkilendirilebilir. Serbest zaman kavramının en önemli unsuru, yapılan etkinliğin zorunlu olarak hissedilmemesi ve kişinin üzerinde herhangi bir baskı olmamasıdır. Buna karşın birçok gönüllülük, toplumsal ve kültürel etkinlikler, ailevi meseleler ağır yükümlülükler taşımaktadır(Tekin, 2009).

Sosyal sorumlulukların ve günlük hayattaki iş gibi zorunlu görevlerin eylem gerektirmediği, insanların istediği herhangi bir sosyal deneyime katılmakta,

dinlenmekte, eğlenmekte özgür olduğu süre zarfı serbest zaman olarak ifade edilmektedir(Kömürcü, 2007). Serbest zaman insanların bulundukları toplumsal yapı içinde hayatlarını devam ettirebilmek ve bir üst düzeye ulaşabilmek için zorunlu olarak gerçekleştirdikleri gayret ve eylemler haricinde istedikleri gibi ve özgürce değerlendirmede bulundukları zaman dilimi olarak tanımlanabilir(Eravşar, 2013)

Serbest zamanın önemi yalnızca günümüzde devreye girmekle kalmayıp, eski zamanlarda bile insan yaşamının seyrini farklı şekillerde etkilemiştir. Artan bilimsel ve teknolojik gelişmelere bağlı olarak insan emeğinin yerini teknolojinin alması, serbest zamanın önemini büyük ölçüde etkilemiştir. Bunun yanı sıra yüksek hızla değişen ve gelişen teknolojinin kullanılması üretimde ve toplumun refah seviyesinde önemli bir artışa yol açtığı gibi insanların çalışma saatlerinde de azalmaya sebep olmuştur. İnsanların çalışma saatlerinin azalması, serbest zamanlarının oluşması ve bu zamanı en faydalı biçimde değerlendirebilmesi oldukça büyük önem taşımaktadır.

Yapılan araştırmalarda, “serbest zaman” kavramının tanımında aranan temel ilkenin “ özgürce seçilmiş ve değerlendirmeye açık bir zaman dilimi” olduğu ileri sürülmektedir. Bu yaklaşımda, zamanın fizyolojik ihtiyaçlara ve mesleki olmayan yükümlülöklere ayrıldığında, zaman diliminin kişinin ve içinde yaşadığı toplumun normlarına göre değişiklik gösterdiği ileri sürülmektedir. Fizyolojik ihtiyaçlar için ayrılan süre; yemek yeme, vücut temizliği gibi şeylerin yapıldığı aşamadır. Bu ihtiyaçlar için daha fazla vakit ayrıldığında bu süre serbest zamana dönüşmektedir. Örneğin; vücut temizliği amacıyla saunada veya buhar odasında vakit geçirmek, eğlenmek ve güzel vakit geçirmek amacıyla şık bir restoranda yemek yeme gibi (Erken, 2008).

Serbest zaman kavramı, zaman içinde, sosyo-ekonomik gelişmeler, kültür, içinde yaşanan coğrafya ve benzeri faktörlerden etkilenmiş ve anlamlı bir farklılaşmaya uğramıştır. Farklı zamanlarda farklı anlamlar taşıyan serbest zaman kavramının zaman içindeki gelişim tarihinin bilinmesi, serbest zaman teriminin anlaşılması açısından önemli bir yere sahiptir.

2.4.1. Tarihsel Süreç İçerisinde Serbest Zaman

Serbest zaman, tarihin en eski zamanlarına kadar uzanan bir kavramdır. Dönemden döneme değişmekle birlikte insanlar boş zamanlarında birçok farklı uğraş ile hayatlarını sürdürmüşlerdir. Boş zaman kavramının ortaya çıkması insanlığın yerleşik yaşama geçmesi ve düzenli bir meslek hayatı sürmesine dayanmaktadır. Alan yazın incelendiğinde boş zaman kavramı sanayi devrimi öncesi ve sanayi devrimi sonrası dönemlere ayrılarak karşımıza çıkmaktadır (Aydoğan,2019).

İnsanlık tarihinin ilk dönemi olarak nitelendirilen ilkel çağda tabletlere resim yapma, mağara duvarlarına çizim yapma, güreş ve avcılık gibi faaliyetler mücadele olarak değerlendirilen temel ihtiyaçlara yapılan yatırım nedeniyle erken boş zaman etkinlikleri olarak görülmektedir. Bu durum, bireylerin rekreasyonel ve rekreasyonel faaliyetlere ayırabilecekleri zamanı sınırlamıştır(Emir, 2012).

Serbest zaman kavramı Antik Yunan'da, bilgi iyilik, hakikat ve erdem, gibi dünyanın en önemli değerleriyle yüzleşme ve bu değerlerle uğraşma zamanı olarak algılanıyordu.Boş zaman, hiçbir şey yapmadan geçirilen zamanın aksine, derin düşünceler, estetik zevkler, ruhu arındıran diğer değerleri yaratan refleksif bir zamandı. Bu nedenle iş, çalışma, hayatta kalma gibi görevlerle ilişkilendirilmiş ve hatta elit bir güç ve olarak kabul edilmiştir. Antik Yunan döneminde çalışmak alt tabakaya ait bir görev olarak görülürken, boş zaman elit tabakaya ait bir alan olarak görülmekteydi. Bu nedenle, boş zamanın değerlendirilmesinin anlamı ve biçimi, alt ve elit sınıfların değerlendirmelerinden farklıydı (Aytaç, 2002).

Antik Yunan döneminde algılanan serbest zaman kavramı, Roma dönemine bakıldığında tamamen farklı bir bakış açısı ile algılanmıştır. Antik Yunanda elit tabakaya hitap eden serbest zaman, Roma döneminde sınıf farklılıkları ve yaşam tarzlarından ziyade üretken faaliyetten sonraki zamanı temsil ediyordu. Roma döneminde, serbest zaman ve eğlence, çalışmayı sürdürmenin ve verim almanın bir yolu haline geldi. Bu süreçte yönetici sınıfın bir eğlenme aracı olarak gündeme getirdiği spor ve oyun (gladyatör savaşları...) gibi serbest zaman etkinlikleri ortaya çıkmıştır. Serbest zamanın bir işin tamamlayıcısı niteliğinde görülmesi modern zamanla benzeşmektedir(Kızıl, 2021).

Çin,Mısır gibi imparatorlukların hüküm sürdüğü dönemde, toplumun üst sınıfları boş zamanlardan faydalanıyordu. Orta Çağ'a denk düşen bu dönemde, soyluların inisiyatifinde fiziksel aktiviteye dayalı birçok oyun ve boş zaman etkinlikleri gerçekleştirilmiştir. Bu faaliyetler, yüksek statüdeki insanlar için bir çeşit prestij ve sosyal ihtişam işlevi görmüştür. Zamanla lüks, gösteri ve boşa harcanan boş zaman kullanımı, sosyal sınıfta yüksek konumda yer alanları ayrıcalıkla kılan faktörler haline getirdi(Atalay, 2004).

Taş devrinden orta çağ kadar insanoğlu her çağın yaşam biçimini ve yaşam standardını değiştirerek gelişim sürecini sürdürmüştür. Tarihsel süreç gösteriyor ki, insanların yerleşik yaşama geçmeleri ve kendiışlerini yaparak üretime başlamaları, toplumun spor ve sanatsal arayışlara yöneldiğini göstermektedir. Gelişmelerin devam etmesi ile yeni buluşlar keşfedildi, toplumlar gelişme gösterdi ve spor oyunları başta olmak üzere çeşitli eğlenceler düzenlendi. Spor oyunları üstünlüğün bir simgesi olarak ön plana çıkarıldı ve olimpiyatlar ortaya çıktı. Gerçekleşen oyunların katılımı ve seyrini, serbest zaman kavramı olarak değerlendirmek oldukça mümkündür(Ekici, 1997).

İngiltere'de 1750'li ve 1850'li yıllarda gerçekleşen Sanayi Devrimi bir dönem noktası olmuş ve sanayi sektöründe büyük ilerlemeleri beraberinde getirmiştir. Yapılan yenilikler sayesinde çalışma süresi olarak bilinen dönemi kökten değiştirecek, insan gücü yerini makinelere bırakacak şekilde önemli bir adım atıldı. Sabaha kadar devam eden ve sürekli hakim olan çalışma saatleri, yerini sabit bir düzene bıraktı. Günümüzde de hakim olan sabah 08.00 akşam 17.00'e kadar olan sistematik bir düzen hakim oldu(Satılmış, 2021).

Literatürde mevcut verilere bakıldığında, boş zaman endüstrisi çerçevesinde en dikkat çekici gelişme, insanların göçebe bir yaşam biçiminde yerleşik bir yaşam tarzına geçişi ile başlamıştır. Tarım toplumlarından sanayi toplumlarına geçişin bir parçası olarak büyük şehirler ve fabrikalar inşa edildiğinden, çalışma ve boş zaman kavramı daha net hale gelmeye başladı. Ücretli izin ve çalışma süresi düzenlemeleri gibi birçok önemli gelişme, boş zaman planlamasını iyileştirme çabalarının sonucudur(Özgür, 2021).

Küreselleşen dünyada zamanın ve sosyal olayların sürekli ilerlemesi, insanların boş zaman alışkanlıklarında bazı değişikliklere yol açabilmektedir. Sonuç olarak boş zaman, farklı toplumlar tarafından farklı zamanlarda farklı şekillerde değerlendirilmiş ve geçmişten günümüze insanlığın, özellikle de çalışan toplumların temel bir ihtiyacı olarak evrilmiştir. Yukarıda ki bilgilerden yola çıkarak, teknolojinin gelişmesiyle birlikte serbest zamanın önemi ve insana verilen değer fazlasıyla artmıştır. Bireyler kendilerine ayrılan zamanı pasif (kültürel aktiviteler, sanat gibi) veya aktif (gezi, spor gibi) olarak serbest zaman aktiviteleri için kullanma özgürlüğüne sahip olmuşlardır. Yaşadığımız yüzyılda serbest zaman aktivitelerinin popülerliği ve çeşitliliği gün geçtikçe artış göstermektedir.

2.4.2. Serbest Zaman Fonksiyonları

Serbest zaman teriminin gelişim aşamaları incelendiğinde, Sanayi Devrimi'nin yeni toplumsal değerler olarak iş, tasarruf ve sermaye birikimi gibi kavramları doğurduğu, serbest zamanın israf ve tembellik (boşa geçen zaman) olarak değerlendirildiği ortaya çıkmaktadır. Serbest zamanın sosyal faktörler, ekonomik faktörler, aile yapısı, kültürel yapı, meslek, yaşanan yer, gelir düzeyi, yaş ve cinsiyet gibi birçok unsura bağlı olan üç temel işlevi vardır.

Bunlar 3D olarak da isimlendirilir. İlk fonksiyon dinlenme diğer bir adı kendini bırakma (delessement), ikinci fonksiyon eğlenme (divertissement) ve üçüncü fonksiyon kendini geliştirme veya gelişim (developpement)dir(Karaküçük, 2008).

2.4.2.1.Dinlenme Fonksiyonu

Dinlenme, vücutta ki aşınmaları ve sinir gerginliğini gidermeye, işten sonra dinlenmeye, stres ve yorgunluğun iyileşmesine ve rahatlamasına yardımcı olan bir fonksiyondur. Çalışma süresinin 12 ila 15 saat olduğu zamanlarda, dinlenme sadece fiziksel olarak düşünülüyordu. Çalışma dışı saatler günümüzde bir düzene konulmuştur. Dinlenme, fiziksel ve zihinsel yenilenme için birçok aktif ve pasif serbest zaman aktivitelerinin gerçekleştirilmesidir. İşin, ihtiyaçların ve endüstriyel üretimin uyumuna çok az bağlı olan bu yeni toplumda yaşanan hızlı değişim, serbest zaman kavramının rolünü güçlendirdi. İşin monotonluğunu ortadan kaldırmak,

kişinin arzularını takip etmesi, kişinin gönüllü olarak faaliyetlere katılması, çevrenin yapmış olduğu basıyı ortadan kaldırmak gibi düşüncelere sahip olan bireyler serbest zaman olgusunu ön plana çıkarmıştır(Karaküçük, 2008).

2.4.2.2.Eğlenme Fonksiyonu

Torkildsen(2005) eğlencenin kendiliğinden doğduğunu ve boş zamanlarımızda mutluluk getirebilecek deneyimlere ihtiyacımız olduğunu belirtmiştir(Torkildsen, 2005).Yaşadığımız toplumda, insanlar ne kadar çok serbest zaman aktivitelerine katılırlarsa o kadar başarılı görülmekte ve statüleri o kadar çok yükselmektedir. Eğlenme fonksiyonunun öneminin günlük hayatta da fazlasıyla arttığı görülmektedir.

Günlük gereksinimler ve mesai saatleri haricinde, boş zamanda kalan süreyi, kaygı, stres, yorgunluk ve merakı gidermek için gerçekleştirilen her türlü aktif ve pasif faaliyetler eğlenme fonksiyonu içinde görülebilmektedir. Buna ek olarak insanların sosyal ilişkilerini güçlendirir ve zor dönemlerin üstesinden gelmeleri için olanak sağlar.

2.4.2.3.Gelişim Fonksiyonu

Boş zaman bilinçli ve değerli kullanılırsa, bireye dinlenmek, eğlenmek, kendini geliştirmek, eğitmek, bağlantılar kurmak, çevre ile iletişim kurmak, bilgi, görüş ve düşünce alanını genişletmek, bireyin kendi sorumluklarını almasını, kendi özgürlüğünü yaşamasını, kararlarını kendinin almasını ve kişinin özünü bulmasına yardımcı olmaktadır. Boş zamanın suiistimal edildiği durumlarda ise; bireylerde tembellik, düzensizlik, dikkatsizlik, başıboşluk, sınırlı olma hali, dengesizlik, ergenlerde ve yetişkinlerde kötü alışkanlıklar gibi bu tür davranışların ortaya çıkmasına sebep olur(Karaküçük ve Ekenci, 1995).

İnsan düşüncesini günlük olayların monotonluğundan kurtaran, daha geniş sosyal katılım için temel oluşturan ve insan kişiliğinin gelişimini ve sergilenmesini amaçlayan kişisel çıkar faaliyetlerini içerir. Gelişim fonksiyonu, serbest zamanda;

1. Bilgi edinme veya iletme ve kültür geliştirme ihtiyacının fazla olduğu faaliyetler
2. Birden bire meydana gelen ya da organize edilmiş gönüllü sosyal etkinliklere katıla ihtiyacının ortaya çıktığı uğraşlar olarak kendini göstermektedir(Karaküçük, 1997).

2.5.Serbest Zaman Yönetimi ve Değerlendirilmesi

Zaman yönetiminin avantajları hakkında çok fazla araştırma mevcuttur. Literatüre bakıldığında; zamanın, boşa harcanmaması gereken eşsiz ve kıt bir kaynak olduğunu savunan, etkin zaman yönetimine dikkat çeken birçok kaynak bulunmaktadır. Zaman yönetimi hakkında bu kadar fazla çalışmanın olması, zaman teriminin tüm boyutlarıyla ne kadar önemli ve üzerinde durulması gereken bir konu olduğunu göstermektedir(Arı, 2017).

Zaman yönetimi konusunda çok sayıda çalışma olmasına karşın, serbest zaman yönetimi konusunda çok az çalışma bulunmaktadır. Serbest zamanın artan önemi göz önüne alındığında, alanda çalışan birçok araştırmacı, serbest zaman yönetimi kavramının zaman yönetiminden ayrı bir olgu olarak değerlendirilmesinin önemini açıklamıştır(Akgül ve Karaküçük, 2015).

1960'ların başında, bilim adamları serbest zaman yönetiminin önemini vurguladılar ve konuyla ilgili kişisel görüşlerini sundular. İnsanların serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinin sadece kendilerini değil, sosyal çevrelerini ve toplumu da etkilediği görüşünü savundular(Gussen, 1967).

Çalışma dışında arta kalan serbest zamandan yararlanmak bilgelik gerektirir. 20.yüzyılda serbest zamanın artmasıyla birlikte serbest zaman etkinlikleri, boş zamanın en iyi şekilde kullanılması ve bireylerin serbest zamanlarını nasıl kullandıkları ve harcadıkları akademik araştırmaya değer mühim konulardır. Serbest zaman hem faydalı hem zararlı olarak kullanılabilir(Charlesworth, 1964). Boş zaman yönetimi, insanların işten ve sorumluluklardan sonra kalan zamanlarını planlamalarına ve boş zamanlarını verimli bir şekilde düzenlemelerine yardımcı olur. Eğlenceli aktiviteleri günlük hayatımıza dâhil edebilmemiz, insanların kendilerini

daha mutlu ve enerjik hissetmelerine yardımcı olur.Serbest zaman seçimleri ve serbest zamana katılım kişilerin karakter gelişimini etkiler ve bireye katkıda bulunur. İnsanların rekreasyonel faaliyetlere katılımı, zihinsel durumlarında, davranışlarında ve çevre ile etkileşimlerinde değişikliklere neden olur. Bu etkileşim ve çevresel faktörler bireyleri farklı şekillerde etkiler. Serbest zaman yönetimi de sosyal değişimin önemli bir parçası olabilir. İnsanların boş zamanlarında yaptıkları aktiviteler sosyal değişimi başlatabilir ve serbest zaman aktiviteleri sosyal yardımlaşmada rol oynayabilir(Yaprak, 2021).

Literatürde serbest zaman yönetiminin net bir tanımı bulunmamakla birlikte, serbest zamanın yapısı ve özellikleri göz önüne alındığında, serbest zamanlarda gerçekleştirilen aktiviteleri planlama, programlama ve etkin bir şekilde organize etmeyi içeren süreç olarak tanımlayabiliriz(Akgül ve Karaküçük, 2015).

Alanyazın incelendiğinde, serbest zaman yönetimi hedef belirleme, planlama, düzenleme ve programlama açısından ele alınmaktadır. Bu süreç dört adımdan oluşur:

- Öncelikleri ve hedefleri belirleme
- Serbest zaman yönetiminde yöntemlerin belirlenmesi ve seçimi
- Program yazma ve süreçleri yapılandırma,
- Serbest zamanlara karşı olumlu bir tutum geliştirmek

Zaman, insanların sahip olduğu en önemli şeylerden sadece biridir. Fakat çoğu zaman insanlar zamanlarını verimli kullanamazlar. İsteyerek ya da istemeyerek harcadığımız tek şey zaman kavramıdır. Ancak insanlar zamanlarını nasıl değerlendireceğine ihtiyaçları doğrultusunda karar verebilir. Zaman çok verimli kullanılabilir gibi boşa da harcanabilir. Drucker'e göre zaman en kıt olan kaynaktır ve zaman iyi bir şekilde yönetilmezse hayatta hiçbir şey yolunda gitmez(Aydoğan ve Gündoğdu, 2006).

'Serbest zaman' ya da 'boş zaman', 'iş' kavramının kendisi kadar eskidir, ancak 'serbest zaman değerlendirme', sanayi devriminin doğduğu uygarlığın ayırt edici ve karakteristik bir olgusudur(Dönmezer, 1994).Sanayi devriminden sonra önem

kazanan serbest zaman, her insanın istediği bir zaman dilimi haline gelmiştir. Yıllar geçtikçe gelişen teknoloji, eğitim seviyesinin artması ve çalışma saatlerinin kısalması nedeniyle serbest zaman dilimi giderek artmıştır. Serbest zamanın artmasıyla birlikte herkes serbest zamanını çeşitli aktivitelerle doldurmak, kendine zaman ayırmak, rahatlamak, eğlenmek, sosyalleşmek ve ilginç deneyimler yaşamak istemektedir. Sanayi devriminden sonra yaşanan bu değişiklikle serbest zamanın faydalı bir şekilde nasıl değerlendirileceği araştırma konusu haline gelmiştir.

Gunter(1987), serbest zaman değerlendirmeye yönelik araştırmasında, serbest zaman değerlendirme kavramını açıklayan sekiz özellik belirlemiştir. Bunlar ;

- Bir anlamda gündelik hayattan kopma
- Bireyin aktiviteyi özgürce seçmesi
- Yapılan etkinlikten keyif alma
- Spontanlık (kendiliğindenlik)
- Zamanın kullanılabilirliği
- Yaratıcılık, hayal gücü
- Keşif ve macera
- Kendini gerçekleştirme

Serbest zaman etkinlikleri bu nitelikleri gösterebilmelidir(Küçüközer, 2021).

Rekreasyon kavramını tanımlayacak olursak; insanların kendi iç dünyalarından bağımsız olarak, kendi iradeleriyle kendilerini yenilemek, değerştirmek ve geliştirmek için gönüllü olarak katıldıkları faaliyetleridir. Başka bir deyişle, iyileşmeyi, kişilerin mesleki, ailevi ve sosyal sorumluluklarını yerine getirdikten sonra seçtikleri çeşitli eğlence, kendini yenileme, bilgi ve beceri geliştirme faaliyetlerine katılım olarak tanımlanmaktadır. Literatür incelendiğinde rekreasyon kavramının bir çok tanımıyla karşılaşmaktayız. Bu tanımlara baktığımızda;

Bucher 1974 rekreasyon kavramını, bireyin kendine uygun sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılarak ve bunlardan zevk alarak günlük hayatın can sıkıntısından kaçmak ve diğer insanlarla etkileşime girerek kolektif bir kişilik

kazanmak ve temelde ödüllendirici ama özünde kârsız ve anti-sosyal olmayan faaliyetlerin tümü olarak tanımlamaktadır(Kılbaş, 1995).

Edgmont ve Ford 1985 rekreasyonu; bireyin birçok önemli ihtiyacını karşılayan, başlı başına bir değer olan, işten bağımsız, doyurucu, mutlu bir yaşam için araç olan ve bunun yanı sıra bireyi meşgul eden ve kişisel tatmin sağlayan bir faaliyet olarak tanımlamaktadır(Karaküçük, 1997).

Kelly (2000), rekreasyon kavramını, amacı ne olursa olsun, iyileşmenin bizi bütünleştiren ve sağlığımızı geri kazandıran olgu olduğunu söylemiştir, rekreasyonun hayatımızın bir parçası olduğunu ve özel bir değeri olduğunu vurgulamıştır. Yenilenme unsurunun iyileşmenin bir parçası olduğunu ve sadece bireye değil aynı zamanda toplumsal yapıya da faydalı olduğunu savunmuştur.

Karaküçük ve Akgül (2016) rekreasyon kavramını genel anlamda şu şekilde tanımlamıştır; bireylerin yenilenme, dinlenme ve motivasyon ihtiyacını karşılayan, serbest zamanlarını tek başına ya da grup halinde gönüllü olarak yaptığı eğlenceli, zevkli faaliyetler bütünü olarak tanımlamaktadır. Dans etmek, fotoğraf çekmek, piyano çalmak, şarkı söylemek, kamp kurmak, balık tutmak, müzik yapmak birçok kişi için hobi olarak kabul edilir. Biri için serbest zaman aktivitesi olan bir şey, diğeri için ‘iş’i olabilir ve bir kişinin keyif aldığı etkinlik diğerrinin zorunlu ve hoş olmayan görevi olabilir. Aktivitelerin dış etkenlerden bağımsız olarak birey tarafından özgürce seçilmesi önemlidir. Rekreasyon bir iş değildir, bu nedenle finansal bir kazanç olarak düşünülmemelidir. İnsanlar boş zaman etkinliklerine gönüllü olarak katıldıkları için bu her zaman önemlidir. Zamanın kullanımına gelince, insan mutlu, halinden memnun olmalı ve zamanın boşa gittiğini düşünmemelidir(Karaküçük & Akgül, 2016; Yılmaz, 2018).

Serbest zaman değerlendirilmesi ya da rekreasyon bir insan ihtiyacıdır. Fakat insanların serbest zamanlarının tadını çıkarabilmeleri ve değerlendirebilmeleri için daha temel ihtiyaçlarını karşılaması gerekir. Maslow, insan ihtiyaçlarını temel ihtiyaçlardan başlayarak üst düzey ihtiyaçlara doğru hiyerarşik bir düzende ele almıştır. Serbest zaman kullanmanın amacı, listenin başında yer alan kendini

gerçekleştirme ihtiyacını karşılamaktır. Alt düzey ihtiyaçlar karşılanmadıkça bu ihtiyaç grubu ortaya çıkmaz. Buna göre her şeyden önce insan yaşamının devamı için gerekli olan; su, yemek, uyku gibi fizyolojik ihtiyaçların karşılanması zorunludur. Daha sonra, can ve mal tehlikesi olmadan hayatta kalmalarını sağlayan güvenli bir çevrede yaşama, başkalarıyla birlikte olma ve ait olma, sosyal grup tarafından kabul görme, hem kendisine hem de başkalarına önemli veya takdir edilmiş görünme ihtiyacını yerine getirmelidirler. Bu ihtiyaçları gideren kişi, listenin başındaki kendini gerçekleştirme ihtiyacına ulaşır. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, kişinin tam potansiyelini fark etmesi ve onu geliştirmeye çalışmasıyla karşılanabilir. Boş zaman etkinlikleri bu ihtiyacın karşılanmasında büyük rol oynamaktadır(Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Serbest zamanların değerlendirilmesi bireyler için gerekli bir olgudur. Fakat serbest zamanı etkin ve verimli kullanmak önemlidir. Serbest zamanın anlamlı ve değerli bir şekilde kullanılması, insanlara özgürlüklerini yaşama ve kendilerini bulma fırsatı verir. Bireylerin aktivitelere katılma nedenleri; vakit geçirmek, serbest zamanın tadını çıkarmak, işten ve monotonluktan kaçmak, yeni şeyler yaşarken yeni insanlarla tanışmak, sosyalleşmek, yaratıcılığı deneyimlemek,,bir şeyler başardığını hissetmek ve kişinin kendisini değerli hissetmesi aktivitelere katılma ihtiyacı olarak ortaya çıkabilir. Serbest zamanın iyi bir şekilde değerlendirilmesi, bireyin kendisini insanlara ifade etmesini, yaratıcılıklarını geliştirme, yeni deneyimler kazanma, sosyal çevrelerini geliştirme ve daha üretken olma fırsatı sunar(Kılbaş, 2001).

Serbest zaman, insanlar için hem olumlu hem olumsuz olabilir. Bu nedenden dolayı serbest zaman seçimleri doğru ve mantıklı bir şekilde yapılmalıdır. Serbest zaman etkinlikleri boş çabalara yol açmamalı, kötüye kullanılmamalı ve doğru bir şekilde kullanılmalıdır bu nedenden dolayı dikkatli bir şekilde değerlendirilmesi gerekir. Rekreasyon faaliyetleri, kişilerin zihinsel, fiziksel, bilişsel ve hayat kalitesini iyileştirdiği gibi aynı zamanda birçok sosyal katkı sağlar ve buna göre değerlendirme yapılması gerekir(Sivan ve Ruskin, 2000).

İnsanların serbest zaman değerlendirme davranışı yorumlanırken, içinde bulundukları psikolojik durumun etkisi, zaman ve mekan ilişkisi, yaşanan koşullar,

çevresel faktörler gibi etkenler göz önüne alınarak değerlendirme yapılması gerekir. İnsanların beklentileri ve ihtiyaçları her gün değişiyor buna bağlı olarak da yeni beklentiler ortaya çıkıyor. Serbest zamanı olan insanların yaşam deneyimleri farklı ve çeşitlidir ancak zamanla değişen toplumlar ve insanlar serbest zamanı kullanmak için yeni fırsatlar yaratır. Serbest zamanın kullanım değeri değiştikçe önemi de değişir.

2.6.Serbest Zaman Engelleri ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri

Yapılan araştırmalar, rekreasyonel faaliyetlerin toplum ve birey sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Serbest zaman etkinliklerine katılımın olumlu etkileri vardır ancak kişilerin çok önemli nedenlerle bu tür etkinliklere katılamadıkları ya da bazı engeller nedeniyle katılamadıkları söylenebilir(Karaküçük ve Gürbüz, 2007).Teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanların çalışma süreleri azalmış buna bağlı olarak boş zamanları da artmıştır. Bu nedenle boş zamanlara katılım ve katılımı engelleyen durumlar dikkat çekmeye başlamıştır. Bunun sonucunda bu konuda yapılan bilimsel çalışmaların sayısı artmıştır. Günümüzde katılımı sağlayan ve engelleyen koşullara dikkat çekilmekte ve genellikle fiziksel ve sosyal olarak aktif olan kişilerin hem zihinsel hem de fiziksel olarak daha sağlıklı olduklarını gösteren bulgular bulunmaktadır(Lapa ve Köse, 2018). Boş zaman etkinliklerinin önündeki engeller genel olarak "boş zaman etkinliklerine katılımı engelleyen ve bireyler tarafından görülen boş zaman etkinliklerinin gelişimini sınırlayan veya engelleyen faktörler" olarak tanımlanabilir (Jackson,1997). Bir başka ifadeyle, kişinin serbest zamanlarında rekreasyonel faaliyetlere katılımını engelleyen veya sınırlayan ve kişinin algıladığı nedenleri ifade eder(Emir, 2012).

Engellilik, bireyin motivasyonunu olumsuz yönde etkileyen, boş zaman etkinliklerine daha az katılmasını veya katılım sıklığını azaltan bir veya daha fazla olumsuz faktörün birleşimi olarak tanımlanabilir(Jackson,1988).

Boş zamanın önündeki engeller 1970'lerde araştırılmaya başlanan bir kavram olmasına rağmen, alana olan ilgi 1980'lerde artmış ve 1990'larda ilgi hızla

gelişmiştir. 1980'lerde bu kavramla ilgili araştırmalar boş zaman katılımının önündeki engellerin etkisiyle ilgilenirken, 1990'lar da boş zamanın önündeki engeller teorisinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu dönemde "rekreasyona katılım bariyerleri" ifadesi "boş zamanların önündeki engeller" olarak değiştirilmiştir(Öztan, 2019).

Rekreasyonel faaliyetlere katılımı engelleyen faktörleri belirlemek için çeşitli toplum ve gruplarda çok sayıda araştırma yapılmıştır. Fakat yapılmış çoğu çalışma, faaliyetlere katılımı engelleyen veya engelleyebilecek faktörleri belirlemeye yönelik teorik veya model geliştirme çalışmalarıdır.

Alexandris ve Carroll (2003) göre engeller, iç ve dış engeller olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Zaman ve nakit eksikliği, fiziksel mesafe, fırsat eksikliği gibi engeller dış engeller olarak sınıflandırılmıştır. Kişisel performans, beceriler, bilgi ve ilgi alanları gibi nedenler içsel engeller olarak gösterilebilir. Çevresel engeller, bireyin kendisinden kaynaklanmayan, kişinin dışında gelişen ve müdahale edilemeyen engellerdir. Çevresel bariyerlere örnek olarak gürültü, arkadaş eksikliği, zaman ve para verilebilir. Kişisel engeller, kişinin kendisinden kaynaklanan engellerdir. Bu engellere örnek olarak bilgi eksikliği, sosyal beceriler ve sağlık verilebilir. Genel olarak, bireysel engeller sosyo-demografik faktörler tarafından diğer engellere göre daha iyi açıklanmaktadır. Sosyo-demografik değişkenlerden istihdam durumu, mali durum ve eğitim düzeyi gibi birçok değişkenin bireysel engellerin önemini belirlemede önemli olduğu bulunmuştur(Alexandris & Carroll, 1997;Öztan, 2019).

Ancak ilk olarak 20 yıl önce Crawford ve Godbey(1987), Crawford, Jackson ve Godbey (1991) tarafından gündeme gelen boş zaman bariyer teorisinin bir örneği, boş zaman aktivitelerini kolaylaştıran veya engelleyen faktörler hakkında çağdaş düşüncenin bir boyutudur. Bu nedenle, engeller, boş zaman etkinlik seçenekleri ve boş zaman aktiviteleri arasındaki ilişkiyi tanımlamak, kişisel, kişilerarası ve yapısal sınırlamalar için teorik bir yapı sağladı ve ilişki kuruldu. Bu model en kişisel olandan en yapısal olana kadar hiyerarşik olarak düzenlenmiş üç boyutu birleştirir. Jackson, Crawford ve Godbey (1993) daha sonra modeli daha da genişletti ve nihai boş zaman

davranışının bu engellerin seviyelerindeki sürekli başarılı uzlaşmalarına dayandığını öne sürdü (Sevil vd., 2012).

Bu model, bireysel, bireylerarası ve yapısal engellerin teorik bir yapısını oluşturmakta ve aralarındaki ilişkileri boş zaman etkinliklerine katılım boyutunda göstermektedir. Geliştirilen modeli bir bütün olarak tanımlamadan önce, modeli oluşturan bireysel, bireylerarası ve yapısal engel yönlerine odaklanmak faydalı olacaktır.

- **Kişisel Engeller:** Boş zaman tercihlerini gerçekleştirmenin önündeki etkili olan bireysel engeller, bireyin davranışını baskılayan ve boş zaman katılımını olumsuz etkileyen psikolojik durumlardır. Bu algılanan engeller, genel olarak bireyin işle ilgili beceri ve yetkinliklere ilişkin algısı, kendine uygunluğu ve faaliyetin uygulanabilirliği konusunda geliştirdiği tutum ve davranışlardır. Ayrıca kişinin içsel olarak hissettiği bu engeller öz yeterlik eksikliği, ilgi veya bilgi eksikliği, fiziksel yetersizlikler, kaygı ve stres gibi durumları içerir. Bu engeller nedeniyle, kişiler serbest zaman etkinliklerini psikolojik durumlarına göre değerlendirdikleri görülmektedir(Beşikçi, 2020).Başka bir ifadeyle; Boş zaman etkinliklerine katılımı engelleyen faktörler arasında beceri eksikliği, sağlık durumu ve boş zaman etkinlikleri algısı yer alır. Bunlar, bir kişinin canlılık düzeyini, algılanan becerileri, öz saygısı, ilgi alanları ve faaliyetlere yönelik tutumları gibi psikolojik faktörlerle ilgilidir(Alexandris vd., 2008).
- **Kişiler Arası Engeller:** Kişinin arkadaşları, ailesi ve sosyal çevresini oluşturan diğer kişilerle etkileşiminden kaynaklanan olumsuz durumlar, boş zaman ve eğlence katılımını istenmeyen şekilde bozar. Bireyler arası engeller, boş zaman tercihlerinde eş veya arkadaş bulmayı zorlaştırıyorsa rekreasyonel faaliyetlere katılımı engelleyebilir. Genellikle sosyal ve kültürel engeller olarak kendini gösteren bireylerarası engeller, etkinliklere toplu katılımın getirebileceği potansiyel yararları ve zevkleri deneyimlemek isteyen bireylerin karşılaştığı sınırlamalar olarak görülür. Sonuç olarak bireyler arası engeller, rekreasyonel etkinliklere katılım gösterirken yanına bir partner ya da arkadaş bulma, para ve zaman gibi etmenleri içermektedir.

- Yapısal Engeller:Yapısal engeller de boş zaman katılımını ve seçimini etkileyen faktörlerdir. Yapısal engellere örnek olarak, bireyin kontrolü dışındaki koşullar nedeniyle ekonomik yetersizlik, aile yaşam koşulları, sınırlı imkânlar, çalışma hayatının yoğunluğu, tesis eksikliği, ulaşım sorunları gibi belirli engeller sayılabilir. Yapısal engeller, dış yerel koşullardan rastgele ortaya çıkabilir veya yüksek işletme maliyetleri gibi faktörleri içerebilir(Mannell ve Kleiber, 1997).Başka bir bakış açısıyla, yapısal engeller boş zaman kararları ile katılım arasındaki iletişimi ifade eden bir faktör olarak ifade edilebilir. Bu model daha sonraki senelerde araştırmacılar tarafından tekrar gözden geçirilmiş ve daha da geliştirilmiştir. Geliştirilen bu model önem derecesine göre proksimal(bireysel) ve distal (yapısal) kategorilere ayrılmıştır. Bu nedenle, boş zaman etkinliklerine katılım önündeki en büyük engeller bireylerin kendileri iken, katılım engelleri üzerinde en az etkiye sahip olan yapısal faktörlerin olduğu ortaya çıkmıştır(Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

İnsanların rekreasyonel faaliyetlere katılmasını engelleyen faktörler her zaman vardır. Öte yandan, insanların boş zaman etkinliklerine katılımın önündeki engelleri aşmak için çeşitli stratejilerden yararlandıkları da belirlenmiştir. Bu konuda yapılan araştırmalar, insanların boş zaman engellerini aşmak için zaman yönetimine öncelik verdiğini bulmuştur. Araştırma, beceri gerektiren etkinliklere katılmak isteyenlerin alanında uzman kişilerden destek aldıklarını, arkadaşlarıyla etkinliklere katılmak isteyenlerin arkadaşlarını ikna etmeye çalıştıklarını, kazalara ve yaralanmalara yol açabilecek etkinliklere katılım konusunda problem yaşayan kişilerin koruyucu malzeme aldıkları ve etkinliklerin ücretlerini karşılamak için bazı tedbirler aldığı tespit edilmiştir(Kaas, 2016). Yukarıdaki bilgilerden yola çıktığımızda bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılım göstermede karşılaştıkları engeller incelenmiş ve bu engellerle baş etme stratejisi geliştirilmiştir.

Boş zaman etkinliklerine katılım genellikle bireyin düzenli olarak birçok faktörle meşgul olma yeteneğine bağlıdır. Engellerle karşılaşmak, katılımın önündeki engelleri ayarlamayı, azaltmayı veya kaldırmayı amaçlayan başa çıkma stratejisini tetiklemektedir. Başa çıkma sorunu, engelliliğin bireyin eğlence aktiviteleri

üzerindeki etkilerini en aza indirmede başa çıkma stratejilerinin rolünü uygun şekilde ele alan engellilikle başa çıkma yöntemlerinin teorik olarak geliştirilmesine yol açmıştır(Karaca ve Lapa, 2016).

Bireyler rekreasyonel etkinliklere katılımda engellerle karşılaşırken, bu engellerin aşılması bazılarının arzu ettikleri etkinliklere katılmalarını sağlamıştır. Genel olarak başa çıkma kavramı, bireyin düzenli başa çıkma yoluyla rekreasyonel faaliyetlere katılırken karşılaşılan engellerin üstesinden gelme, hafifletme veya bunlara uyum sağlama yeteneğidir. Bu konuda literatürün de belirttiği gibi boş zaman kavramının kısıtlanması veya engellenmesi sonucunda kişinin kendi hayatından memnuniyetsizliği ortaya çıkabilir. Bireyin maksimum duygu düzeyine ulaşp ulaşmadığı, boş zaman engellerinin düşük olup olmamasına veya bireyin bu engellerle baş etme becerisinin yüksek olmasına bağlıdır(Güler vd., 2020).

Rekreasyonel engellerin üstesinden gelmek için stratejiler ilk olarak Jackson, Crawford ve Godbey (1993) tarafından önerildi. Jackson ve ark. (1993), boş zaman engellerini aşmaya yönelik stratejileri teorik olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu teorik yapıya göre, boş zaman engellerini aşmaya yönelik stratejiler bilişsel (içsel) ve davranışsal (yapısal ve kişilerarası) olarak ifade edilmektedir. Daha spesifik olarak, içsel doğrulama bilişsel başa çıkma stratejilerinde bulunur. Davranışsal başa çıkma stratejileri, zaman yönetimi, beceri edinme, kişilerarası ilişkiler, finansal yönetim ve fiziksel uygunluk stratejilerini içerir (Jackson, 1995). Rekreasyonel engellerin üstesinden gelmek için stratejiler üzerinde çalışan diğer araştırmacılar da bu teorik arka planı destekleyen araştırmalar yürütmüştür(Lapa ve Köse, 2018).

Jackson (2000) rekreasyonun önündeki engelleri Aşmanın amacı, insanları sınırlayan ve boş zamanlarında ortaya çıkan sorunların üstesinden gelmek veya yönetmek için hangi yöntemlerin mevcut olduğunu tanımlamaktır. Bireyler gönüllü veya motive olduklarında ve bir faaliyetin kendilerine fayda sağlayacağını anladıklarında, önlerindeki engelleri aşmalarını sağlayacak çözümler bulacaklardır(Karaca,2022).

Little'a (2000) göre, ister yeni etkinliklere katılarak, ister katıldıkları etkinlikleri değiştirerek, karşılaşılan sınırlamalara (engellere) verilen yanıtlar bireysel

olarak tatmin ediciyse, geliştirilen strateji başarılıdır. Engellerin başarılı bir şekilde aşılması, insanları çeşitli girişimlerde bulunmaya teşvik eder ve bu da boş zaman etkinliklerine katılımın artmasıyla sonuçlanır (Durhan vd., 2022).

Lyu & Oh (2014) serbest zaman engellerinin aşmanın yolları literatürde iki başlık altında tartışılmaktadır. Bunlar; davranışsal stratejiler ve bilişsel stratejilerdir. Davranışsal stratejiler, bireylerin alternatif boş zaman aktivitelerini yaşam tarzlarına uyarlamak veya değiştirmek için giriştikleri stratejilerdir. Davranışsal stratejilere örnek olarak, çalışma programınıza bağlı kalmadığınız veya katılmak için mali giderlerinizi kısmadığınız faaliyet türleri verilebilir. Boş zaman ve davranış stratejileri arasındaki ilişkiler, bireysel katılım sıklığının azalması, alternatif yerlerin seçimi ve katılım için harcanan zamanın uzunluğu ile ilgili doğrudan değişiklikleri içerir(Yağar, 2016).

Jakson & Rucks (1995) davranışsal stratejiler, bireylerin serbest zamanlarını istedikleri gibi kullanmalarını ve serbest zamanlarını etkin bir şekilde kullanmanın alternatif yollarını aramalarını içerir(Aydın, 2020).Başka bir ifadeyle, iş programlarını yeniden düzenlemek ve diğer maliyetleri azaltmak, davranışsal strateji yollarına örnektir. Boş zaman ile ilgili davranış yöntemleri, bireyin boş zaman kalıplarının doğrudan değiştirilmesini içerir. Buna katılım sıklığının azaltılması, alternatif yöntemlerin tercih edilmesi ve katılım zamanlamasının değiştirilmesi dâhildir(Karaca, 2015).

Bilişsel stratejiler, zihinsel uyumsuzluğu tedavi etme veya hafifletme olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda, bireylerin karşılaştıkları dürtülere karşı tüm tutum ve davranışları bilişsel mücadelelere örnek olarak gösterilebilir. Problemi görmezden gelmek, farklı bir bakış açısı, kendini ikna etmek vb. Bu modelin psikolojik bir boyutu olmasına rağmen, birçok araştırmacı, boş zaman sınırlamalarını açıklamak veya ele almak için yetersiz olduğunu düşünmektedir(Jackson ve Rucks, 1995). Başka bir ifadeyle, bilişsel stratejiler genellikle bilişsel uyumsuzluğu azaltmaya dayanır. İstenmeyen veya kısıtlanmış alternatif faaliyetlerin değersizliği, uzun vadeli katılımı ve ilgiyi azaltmak için kullanılan bir stratejidir(Lee ve Scot, 2009). Kısacası,

kişilerin psikolojik olarak etkisi altında kaldığı baskı, korku, stres ve kaygı gibi duyguların üstesinden gelmek için geliştirdikleri stratejilerin tümüdür.

Bireyler hayatın her alanında engellerle karşılaşmaktadır, ancak karşılaştıkları engellere nasıl çözüm buldukları sosyal yaşamlarının yanı sıra boş zaman etkinliklerine de yansımaktadır. Bu süreçte engellerle baş edebilen bireyler boş zaman etkinliklerine aktif olarak katılmaya başlarlar. Bunun yanı sıra, rekreasyonel engeller çağdan çağa, toplumdan topluma ve kültürden kültüre göre değişiklik göstermektedir. Bu nedenle sosyal ve kültürel engelleri tespit edip bunları toplumsal yapılara göre aşmanın yollarının tartışılması gerekir. Bir toplumda işe yarayan yöntemler başka bir topluluk da işe yaramayabilir.

2.7.Çalışan Kadın Kavramı Ve Zaman

Toplumumuzda kadın, ailenin en önemli üyelerinden biri ve aileyi ayakta tutan en güçlü unsurdur. Kadının ailedeki en önemli görevleri çocuklara bakmak, ev işlerini üstlenmek ve eşten sorumlu olmaktır. Bu geleneksel görevler her zaman aynı anlamda anlaşılmış ve günümüzün ilkel, tarım, sanayi ve bilgi toplumlarında kadınlara ilişkilendirilmiştir. Düünden bugüne kadınlar, ev işlerini yapmak, aile ve çocuk bakımını üstlenmenin yanı sıra ekonomik açıdan bağımsız olmak, aile bütçesine katkıda bulunmak ve özgüvenini artırmak amacıyla çalışma hayatına girmeyi hedeflemektedir. Bu bağlamda kadınların çalışma hayatına girme isteği “ücretli kadın” kavramını gündeme getirmiştir(Yüksel ve Ören, 2018).

Tarih boyunca, kadınlar ait oldukları her çağ da üstlendikleri roller nedeniyle ekonomik hayatta erkeklere göre daha az yer edinmiştir. Yıllar geçtikçe, kadınlar annelik ve annelikle ilgili sorumlulukları nedeniyle neredeyse her zaman aile sorumluluklarını ve ev hanımlığı rolünü üstlenmişlerdir. Kadının bu rolünün ekonomik bir değeri olmadığı açıktır (Dublen, 2014).

Kadınlar, kendi özellikleri nedeniyle toplumsal yapı içinde farklı bir konuma sahiptirler. Bu farklılık, kadınların çalışma hayatına girmesiyle birlikte işgücü piyasasına da yansımakta ve çalışma hayatının yeniden yapılanma süreci başlamaktadır. İşbölümünün yeniden düzenlenmesiyle dengeler değişti, kadınlar üretici ve gelir getiren kişi haline geldi (İçin, 2012).

Ücretli kadın işgücü kavramının ilk kez ve şimdiki anlamıyla ortaya çıkmasına neden olan en önemli tarihsel gelişme Sanayi Devrimi olarak kabul edilmektedir. Başka bir deyişle, 19. Yüzyılda başta Birleşik Krallık olmak üzere, birçok batı ülkesinde sanayileşme tekstil üretimi ile başladığında, kadınlar toplam işgücünün önemli bir bölümünü oluşturunuyordu (Hıdıroğlu, 2006).

Sektörün hızlı gelişimi ve erkeklerin yetersiz geliri kadınların iş gücüne katılımını etkilemiştir. Kadınlarda azalan evlilik oranları, boşanmış kadınların bağımsızlık çabası, kadınları koruyan, destekleyen yasa ve uygulamaların varlığı, eğitim düzeyinin artması ve çocuk bakım hizmetlerinin gelişmesi kadın istihdamındaki artışın nedenlerindendir. Fakat üst düzey yönetici pozisyonundaki kadın sayısı halen yeterli düzeye erişememiştir(Halaçlı, 2018).

Bütün bu ifadelerden yola çıkarak, kadınların içinde yaşadığımız toplumdaki çok yönlü sorumlulukları, sorunlarını artırmaktadır. Fakat zaman yönetimi becerilerini kullanan kadınların birden fazla sorumlulukla karşı karşıya kaldıklarında daha başarılı oldukları düşünülmektedir.Kadının çalışma hayatındaki tarihsel süreci sanayi devrimi öncesi, sanayi devrimi sonrası ve küreselleşme sürecinde kadının çalışma hayatına katılımı olarak incelenmesi gerekmektedir.

Yerleşik yaşama geçilmemiş olan paleolitik ve neolitik dönemlerde soyun sürdürülebilmesi için kadının rolü biliniyor ve kadına daha yüksek bir toplumsal değer veriliyordu. Bu çağlarda özel mülkiyet, tasarruf ve savaşlar gibi durumlar mevcut değildi. Bu dönemlerde anaerkil bir aile yapısının egemen olduğu görülmektedir. Fakat zamanla nüfus artışı ve yerleşik yaşama geçişle birlikte erkeğin toplumsal hayattaki rolü giderek daha net hale gelmiş ve anaerkil aile yapısı değişmeye başlamıştır. İşbölümünün artması, tarım ve el sanatlarının gelişmesiyle birlikte ataerkil aile yapısı egemen olmaya başlamıştır. Bu süre zarfında kadınlara değer verilmemiş ve eve kapanması gerektiği görüşü Batı'ya yayılmaya başlamıştır (Soysal, 2006).

Yerleşik yaşama geçişle birlikte kadınlar kendi evlerine çekilmiştir ancak 10 ve 11. Yüzyıllarda feodal düzenin mutlak hâkimiyeti ile birlikte kırsal kesimde aktif üretime geri dönmüşlerdir. Ayrıca başlangıçta evlerde ücret almadan, uşak ve

hizmetçi olarak çalışmışlar, daha sonra bu işleri para kazanmak için yapmaya başlamışlardır (Bayram, 2015).

İlerleyen dönemlerde ortaya çıkan Lonca sistemiyle birlikte kasaba ve kentlerde bulunan küçük sanat okullarında değişiklikler meydana gelmiştir. Lonca düzeninde, bazı sanat dallarına çok yaygın olmasa da kadınlar katılmaya başlamış ve zamanla sadece kadınların katıldığı iş bölümleri açılmaya başlanmıştır. Buna ek olarak, fırıncılık, terzilik ve ayakkabıcılık gibi kadınların da erkekler kadar yoğun çalıştığı endüstriler ortaya çıkmaya başlamıştır(Coşar, 2013).

Kadınlar değişen dönem ve koşullarda bir şekilde iş hayatında yer edinmeye çalışmışlardır. Bazı dönemlerde ücretsiz işçi bazı dönemlerde köle, yamak, çırak vb ifadelerle nitelendirilmişlerdir. Fakat kadının çalışma hayatındaki dönüm noktası 19. Yüzyılda başlayan Sanayi Devrimi ile olmuştur. Gerçek anlamda kadınlar ilk kez sanayi devrimiyle birlikte ücretli kadın işçi statüsüne geçmişler ve çalışma hayatında yer edinmeye başlamışlardır. Tarih öncesi çağlarda bir arada yaşayan insan toplulukları göçebe bir yaşam tarzı benimsemekteydi. Bu dönemlerde kadının soyu devam ettirmesi düşünesi oldukça yaygındı ve kadına verilen değer önemli ölçüde görülmekteydi. Bunun yanında anaerkil bir düzen içinde oldukları bilinmektedir(Halaçlı, 2018).

İnsan topluluklarının göçebe olarak yaşamını sürdürdüğü ilkel zamanlarda geçim kaynakları avcılık ve toplayıcılıktı. Bu çağda günlük yaşamda kadın ve erkek arasında bir iş bölümü oluşmuştur. İşbölümüne göre erkekler ailesine bakmak ve beslemek için avcılık yaparken, kadınlar ise toplayıcılık yapmaktaydılar(Şenol ve Mazman, 2013).

Zamanla nüfus artmış, göçebe yaşam şekli terk edilmiş ve yerleşik bir yaşam tarzına adım atılmasıyla birlikte erkeklerin rolü avcılık ve toplayıcılıktan çiftlik işlerine, kadınların rolü ise ev içindeki işleri yapmak ve çocuklara bakmak olarak değişmiştir.Yerleşik ve üretime dayalı düzene geçilmesi ve özel mülkiyetin oluşması toplum yapısının değişmesine neden olmuştur. Anaerkil sistemin değişmesine yerine ataerkil bir sistemin gelmesine sebep olan bu düzen aynı zamanda erkekleri güçlendirirken kadınların da köleleşmesine sebep olmuştur(Coşar, 2013).

Üretime eşit olarak katkıda bulundukları için erkek ve kadın köleler arasında bir ayrım yoktu, ancak kölelerin çoğu kadınlardan oluşmaktaydı(Aytaç, Sevüktekin ve Işığışok, 2002). Tarihte çalışma hayatında kadın ve erkeğin eşit olduğu tek dönem kölelik dönemidir. Yapılan iş için ücret ödenmemesi, meslek farkının olmaması, hatta köle sahiplerine kötü muamelede fark olmaması ile bu eşitliği göstermektedir (Kaya, 2009).

Kölelik dönemi yerini feodal düzene bırakmıştır. 10. Ve 15. Yüzyıllar arası geçerli olan bu düzen mutlak egemenliğin derebeyleri, senyörler ve feodal beylerin elinde olduğu bir dönemdir. Bu dönemde kadınlarda erkekler gibi terzilik, ayakkabıcılık ve fırıncılık gibi alanlarda çalışmaya başlamışlar, aynı zamanda tarım ve ev işlerinde faaliyet göstermekteydiler. Kırsal alanlarda, kadınlar efendilerin arazisinde tarımsal faaliyetlerle de uğraşmaktaydılar. Bu dönemde tarımsal faaliyetler ağırlıklı olarak kadınlar tarafından yürütölmektedir. Ancak, kadınlar ve kızlar evde hizmetçi ve uşak olarak da çalışmaktaydılar (Önel,2017).

Lonca sisteminin ortaya çıkmasıyla birlikte kadınlar bazı endüstriyel sektörlerde yer almaya başladı ve ilerleyen zamanlarda sadece kadının çalıştığı birkaç sektör oluşmaya başlamıştır. Bu süre zarfında kadın, ustabaşı olma imkânı bulmuş ve çırak yetiştirebilmiştir. Yine bu dönemde kadın marangoz, kadın doğramacı gibi isimler lonca defterine kaydedilmiştir. Ancak ilerleyen dönemlerde Fransa ve Almanya başta olmak üzere bazı Batı Ülkelerinde kadınların iş yapmaları yasaklanmış hatta ustabaşı ve çırak olma şansları ellerinden alınmıştır. Loncadan dışlanan kadınlar zor koşullara ve düşük ücretle çalışmaya mecbur bırakılmışlardır (Dalkıranoğlu, 2006). İlerleyen dönemlerde kadın tamamen iş hayatından dışlanmış, eşlerine bağılı bir konuma getirilmiş ve geleneksel rollerine (iyi bir anne, iyi bir eş) geri dönmüşlerdir.

Sonuç olarak kadının Sanayi devrimi öncesi yaşanan olumsuz koşullara rağmen ekonomik hayatın bir parçası olduğunu söyleyebiliriz. Kadının karşılaştığı bu sorunların anaerkil yapıdan ataerkil döneme geçildiğinde başladığını söylemek mümkündür. Kadının erkeğe bağımlı olması, sadece ev işleriyle ilgilenmesi, çocuklara bakması, temizlik yapması gibi geleneksel roller çağlar boyu kadına

atfedilmiştir. Fakat değişen koşullarda kadın farklı sebeplerle çalışma hayatına girmiştir. Tam anlamıyla yaptığı işin karşılığı alması ise Sanayi devrimiyle başlamıştır ve ücretli kadın işçi sıfatını almışlardır.

Sanayi Devrimi ile birlikte kadının statüsü ve rolü değişmiş, liberalizmin etkisi ve kapitalizmin ekonomideki hâkimiyeti çalışma hayatında büyük değişimleri beraberinde getirmiştir. Kadınların ekonomik faaliyetlere katılımları tarihin farklı aşamalarında değişiklik göstermiş ancak ilk kez sanayi devrimi ile birlikte kadınlar ekonomik anlamda ücretli olarak çalışmaya başlamışlardır. Bu nedenle Sanayi Devrimi, mevcut anlamda kadın çalışan nüfus kavramının ortaya çıkmasında en önemli tarihsel gelişme olarak kabul edilmektedir(Kocacık ve Gökkaya, 2005).

Teknolojik, ekonomik ve sosyal değişimler, kadınların annelik ve evde kalma rollerine ek olarak ücretli ekonomik faaliyetlerde bulunmaları için daha fazla fırsat yaratmış ve “ücretli kadın işgücü” kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Ücret, kadınlar için önemli bir kavramdır. Ücret, kadınları toplumda görünür kılan, birey olmalarına yardımcı olan ve kadını her alanda eşit kılma etkisine sahip bir kavramdır. Ayrıca, ekonomik faaliyete katılan ve katılmayan kadınlar arasındaki ayrım, ücretli kadın işgücünün artmasıyla daha da belirgin hale gelmiştir (Parlaktuna, 2010).

Kadınların işgücü piyasasına ücretli olarak girmesinin temel nedeni ekonomidir. 19. yüzyılda işçilere ödenen düşük ücretler, hane reisinin gelirini yetersiz hale getirmiş ve kadınlar aile hayatına katkıda bulunmak için çalışma hayatına girmişlerdir. Ayrıca işverenler birçok düşük ücretli işi üstlenmek isteyen kadınları işe almaya öncelik vermekteydiler(Karataş, 1989). Öte yandan, egemen ekonominin “bırakınız yapsınlar, bırakınız geçsinler” sloganında somutlaşan katı liberal anlayışa dayanması, işgücünün ücretlerini aşağı çekmiştir. Kadının çalıştığı iş karşısında aldığı ücretin, erkeklerden daha düşük olmasına neden olmuştur(Aytaç vd., 2002). Bu bağlamda bu dönem, kadın işçilerin düşük ücretlere ve zor çalışma koşullarına maruz kalması bağlamında kadın işçi sorununun ortaya çıkmasına neden olmuştur.

19. yüzyılın ikinci yarısından sonra özellikle sanayileşmenin yaşandığı bazı ülkelerde bu ekonomik yaklaşım yerini katılımcı müdahaleci bir yaklaşıma bırakmış ve kadınların maruz kaldığı olumsuz çalışma koşulları düzenlenmeye çalışılmıştır. Çalışma saatleri kanunla düzenlenmiş, sınırlandırılmış ve kadınların çok ağır şartlarda çalışması yasaklanmıştır (Akalın, 2013).

Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra kadın çalışanlar, özellikle savaş sırasında silahlanan erkek çalışanların yerine ekonominin birçok alanına katıldı. Bu belirsiz ve zorlu koşullarda düşük ücretle çalışan kadın işçiler II. İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra sosyal politikanın ortaya çıkması ve gelişmesinde önemli bir faktör haline geldi. Kadınları korumak ve çalışmalarını teşvik etmek için yasal hükümlerin yürürlükte olmasını sağlamıştır. Genel olarak kadınların sanayi ve hizmetler sektörüne yönelmesi Sanayi Devrimi ile garanti altına alınmış, ancak II. Dünya Savaşı'ndan sonra istihdam oranları yükselmiş ve daha iyi koşullarda çalışmışlardır(Avşar ve Öğrekçi, 2014).

Savaşın sona ermesinden sonra kadınların işgücüne katılımının artmasıyla birlikte kadınlar memur ve öğretmen gibi mesleklerde çalışmaya başladılar. Kadın işgücünün büyük bir çoğunluğunu bekâr kadınlar oluşturmaktaydı. Çünkü ataerkilliğin etkisi altında evli kadınların asıl mesleğinin ev işi olduğuna dair bir inanış vardır. Evli kadınların dışarıda çalışmaya başladıklarında evdeki işlerini aksatarak düzeni kaybettiklerine inanılmıştır. Sonuç olarak, kadınlar savaş sırasındaki işgücü sıkıntısı ile başa çıkmak için çalışmaya teşvik edildi, yedek güç olarak kabul edildi, ancak barış zamanında unutuldu ve eski düzenine geri döndürüldü. Geleneksel yapının eril düzenine göre güç erkeğe atfedildi ve bu nedenle, mümkün olan her yerde, işgücü iktidardaki erkeklere verilmiştir (Yücel ve Öğrekçi, 2016).

Genel çerçevede bakıldığında, kadınların iş hayatının en mühim evresi olan Sanayi devrimi ile başlayan ücretli kadın işgücü alımı, ikinci dünya savaşından sonra daha iyi koşullarda sürdürülmeye çalışılmıştır. Ancak toplumsal roller gereği kadına atfedilen görevler erkek ve kadın arasında bir ayrıma neden olmuştur. Kadının tekrar ikinci plana atılmasına sebep olmuştur.

18. yüzyılda başlayıp 19. yüzyıla yayılan Sanayi Devrimi, yeni buluşlar ve üretim artışı sağlamakla kalmamış, aynı zamanda kapitalizmi kurumsallaştırmıştır. 20. yüzyılda kapitalizmin ilerlemesi çok hızlı olmuştur. Küreselleşmenin işgücü piyasası üzerindeki etkisi, öncelikle üretim sistemlerinin dönüştürülmesinden kaynaklanmıştır (Taymaz, 1997).

Küreselleşme; Ekonomiden siyasete, sosyal politikadan kültüre kadar birçok alanda değişimi ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Ekonomik küreselleşme; Ekonomik sınırların kaldırılması ve uluslar arasında malların, sermayenin ve emeğin serbest dolaşımıdır. Küreselleşme bir yandan bütünleşmeyi ve uluslararasılaşmayı gösterirken, diğer yandan ürün, sermaye ve emek piyasalarının yeniden yapılanmasını göstermektedir. Ticaret liberalizasyonunun hızlandırılması, sermaye hareketliliğinin hızlandırılması ve yeni çalışma alanlarının ortaya çıkmasını içeren bu yeniden yapılanma aşaması, kadın emeği için de önemli sonuçlar doğurmaktadır (Tüsiad, 2000).

Küreselleşme sürecinin istihdamdaki sonuçları muhtemelen sürecin kadınlar üzerindeki etkisinin en kolay görüldüğü boyutlardır. Bu temelde, kadınların işgücü piyasasındaki konumları, evdeki veya genel olarak toplumdaki konumları açısından statülerindeki değişiklikleri değerlendirmek mümkündür. Sanayileşme, hemen her ülkede ve her sektörde kadının çalışma konumunu etkilemektedir. Kadınların evden uzaklaşmasını, onların ücretsiz ev işlerinden maaşlı işçi sınıfına geçmesini sağlamıştır (Yılmaz, 2006).

1980 yılından itibaren uluslararası rekabetin yoğunlaştığı, ekonomi ve siyasetin yeniden yapılandırıldığı dönem “küreselleşme” adı verilen bir süreçtir. Küreselleşmenin en önemli olgusu, küreselleşmenin yarattığı düşük rekabetçi işgücü maliyetlerine dayanmasıdır. Yeni üretim sisteminin gerektirdiği işgücünün yeniden yapılandırılmasına yönelik yasal ve kurumsal düzenlemelerle esnek çalışma biçimleri ortaya çıkmıştır. Geçici, mevsimlik ve yarı zamanlı çalışma gibi bu istikrarsız ve ucuz çalışma biçimleri genellikle kadınlarla ilişkilendirilir. Bununla birlikte, kadın işgücü, yasal ve ücret maliyetlerini azaltmak ve daha ucuz işgücü kullanmak için işverenler tarafından sömürülmüştür. Sonuç olarak, sosyal güvenlikten yararlanan

işçi sayısı önemli ölçüde azalmış ve kayıt dışı istihdam işgücü piyasasının yapısal bir unsuru haline gelmiştir (Urhan ve Etiler, 2011).

Kadınlar küreselleşme sürecinde iş yaşamına daha fazla dâhil olmakta ve istihdam olanakları bulmaktadır. Ancak, mevcut işler genellikle düşük ücretlidir ve yasal korumaya sahip olmadığı görünmektedir. Mevcut olumsuz sonuçlar dışında, kadınların lehine olumlu nedenler de bulunmaktadır. Kadınların eğitim düzeyinin artması, kadınların evlenme yaşının artması, evlilik oranlarının düşmesi, aile yapısının değişmesi, evlilik yapısının ortaya çıkması, çekirdek aile gibi faktörlerin yaygınlaşması bunlardan bazılarıdır. Hizmet sektörünün gelişmesi, kadının çalışmasına yönelik olumlu tutumun yön değiştirmesi olarak görülebilir (Yılmaz,2006).

Küreselleşme süreci, çalışma hayatı ve işçiler başta olmak üzere her alanda dünyayı etkilemiştir. Küreselleşme, sanayileşmeyi tamamlamış gelişmiş ülkelerde iyi sonuçlar vermiş, ancak henüz sanayileşmeyi tamamlamamış gelişmemiş ülkelerde daha büyük sorunlara yol açmıştır(Doğramacı, 1992).

Türklerin İslamiyet'i kabulünden önceki dönemlerde kurdukları devletlerde kadınlar iş hayatında aktif bir rol oynamıştır. Türk devlet tarihinde kadının sosyal ve çalışma hayatındaki konumu, başlangıçta Anadolu dışında egemen olan çeşitli medeniyetlerden etkilenmişlerdir (Altan, 1980).

Türkiye'de ve dünyada kadın istihdamının gelişimi benzer kırılma noktalarından ilham almış, ancak toplumun sosyal yapısı, kültürü ve dini inançları gelişmeyi etkilemiştir. Türkiye'de çalışan kadınların mevcut durumunu daha iyi anlamak için konuya tarihsel bir bakış açısı kazandırmamız gerekmektedir. Bu ifadelerden yola çıkarak Türkiye'de kadınların iş hayatına katılmaları, Cumhuriyet öncesi ve Cumhuriyet sonrası kadının iş hayatına girişi şeklinde sınıflandırılarak analiz edilecektir.

Türk kadınının tarih içindeki konumuna baktığımızda çok farklı durumlarla karşılaşmamız mümkündür. Türk kadını, göçebelik döneminde toplum ve aileleri tarafından saygı görmüş, erkeklerle yan yana durmuş, kılıç kuşanmış, ata binmiş ve

düşmanlarla savaşmıştır. Kadın ve erkek arasında cinsiyete dayalı bir iş bölümünün oluşması ve ev işlerinin sadece kadına bırakılması yerleşik hayata geçişle birlikte olmuştur. Kadının aile hayatıyla ve ev işleriyle kısıtlanması, toplumdaki statülerinin düşmesine neden olmuştur.İslamiyet'in kabulü ile birlikte Türk toplumlarında kadının statüsünde değişiklikler meydana gelmiş ve İslam medeniyeti, kadının değerini ve önemini aynı çağın diğer medeniyetlerinden üstün tutmuştur. Ancak, Türk kadınının erkeklerle çalıştığı hatta aynı vasıfla görev aldığı dönemlere kıyasla kadının toplumsal statüsünün düştüğü bilinmektedir. Osmanlı döneminde kadınlar eğitim olanaklarından tam anlamıyla yararlanamamışlardır. Bu dönemde kadınların sadece ilkokullarda okuyabildiği, Enderun ve medreselere gitmelerine izin verilmediği bilinmektedir (Yaraman, 2001) .

18. yüzyılın ikinci yarısında, sanayileşmenin getirdiği toplumsal değişimler nedeniyle, kadınlar işgücü piyasasına işçi olarak kabul edilmiş ve işçi konumunu üstlenmeye başlamıştır. Kadınların Türk işgücü piyasasına entegrasyonu da sanayileşme sayesinde olmaktadır. Ancak Osmanlı İmparatorluğu'nda bu gelişme 19. yüzyılın ilk yılına denk gelmektedir(Çakmak, 2001). Osmanlı İmparatorluğu döneminde kadın emeği, sistemin sahip olduğu inanç ve değerler doğrultusunda değişimlere uğramıştır. Bu dönemde Rum ve Ermeni kadınlar bazı fabrikalarda çalışırken, Müslüman kadınlar tarımda ve küçük atölyelerde çalışma imkânı bulmuştur (Yüksel ve Ören, 2018).

Başlangıçta gayri Müslimlerin çalışmış olduğu halı dokuma, iplik eğirme, kilim, nakış ve örme vb alanlarda Müslüman kadınlarda çalışmaya başlamıştır. Bu alanların dışında askeri giyim fabrikalarında, ayakkabı fabrikalarında, tekstil, halı, ipek, deri işleme ve cam sanayi gibi erklerin çalıştığı iş kollarında da çalışmışlardır. Kadın işçilerin sanayide çalışmasını engelleyen yasakların varlığı ve Türkiye'de kadının aile ve toplum içindeki statüsünü şekillendiren sosyo-kültürel koşulların kabul edilmesi, kadınları evde ve tarımda ücretsiz ev işi yapmaya yöneltmiştir (Dalkıranoglu,2006).

1839 Tanzimat Fermanı, kadının sosyal statüsünü resmi anlamda düzenlemiştir. Bu fermanla birlikte kadınlar bazı haklara kavuşmuş ve durumlarını

tartışmaya başlamışlardır. Tanzimat sonrası Batı toplumunda başlayan sanayileşme sürecine Osmanlı toplumu kayıtsız kalmamış ve bu bağlamda kadınlara yönelik önemli bir atılım gerçekleştirilmiştir. Kölelik ve cariyeliğin 1847’de kaldırılmasıyla birlikte, veraset haklarında kız ve erkek çocukların eşit bir konuma getirilmesi 1857’de gerçekleşmiştir. İlk ebelik kursu 1842’de, ilk kız ortaokulları 1858’de, ilk sanayi okulları 1863’de, kız öğretmen okulları da 1870’de kadınların eğitim alması gerektiğine inanan aydınların yönlendirmesiyle açılmıştır. Kız ve erkek çocuklarına ilköğretim zorunluluğunun getirilmesi 1869 yılında yayımlanan Maarif Nizamnamesi ile gerçekleşmiştir. Kadınların eğitiminin anayasal açıdan güvenceye alınması, kız ve erkek çocuklarına ilköğretim zorunluluğunun getirilmesi 1876 yılında yayımlanan Kanun-i Esasi ile gerçekleştirilmiştir (Çakmak, 2001).

Değişen bu eğitim fırsatları, kadınların işgücü piyasasına ücretli işçi olarak girmelerine olanak sağlamış ve eğitim olanakları iyileştirilmiş kadınların iş hayatında iş bulma olasılıkları daha da yükselmiştir. Kırsal kesimdeki kadınlar aile içinde ücretsiz tarım işçiliği yaparken, kentsel kesimdeki kadınların istihdam olanakları belirli alanlarla sınırlıdır. İkinci Meşrutiyet döneminde kadınlar çalışma hayatında daha aktif bir rol oynamaya başlamışlardır. Bu süre zarfında, uzun süren savaşların neden olduğu devam eden mali sıkıntılara ek olarak, kapitülasyonda dışa bağımlılık da vardır. Aynı zamanda, savaş bu dönemde erkek işgücünü azaltmıştır. Ekonomiyi canlandırmak ve işgücündeki düşüşle başa çıkmak için kadınların işgücüne daha fazla katılması gerektiği fikri ortaya atılmıştır (Dulum, 2006). Balkan ve 1.Dünya Savaşı sırasında, erkeklerin çoğunluğu cephe hatlarına gittiği için büyük iş gücü sıkıntısı ortaya çıkmıştır. Bu durum Türk kadınlarını sosyal ve ekonomik hayata katılmaya yöneltmiş, kadınlar devlet kurumlarında, özel kuruluşlarda ve atölyelerde görev almaya başlamıştır (Doğramacı, 1992).

Osmanlı İmparatorluğu döneminde kadınlar bir şekilde iş hayatına katılmışlardır. Hem evde hem küçük atölyelerde halıcılık, dokumacılık gibi geleneksel alanlarda kadınlara rastlamak mümkündür. Fakat kadınların iş hayatında aktif olarak yer aldığı dönem, Osmanlı İmparatorluğu’nun daha sonraki dönemlerinde, özellikle 1.Dünya Savaşı’nın başlamasına denk gelmektedir. Bu dönemde azalan erkek iş gücünün yerine kadınlar almış, böylece kadın ve kız

çocukları yoğun bir şekilde istihdam edilmişlerdir. Türkiye’de kadınların çalışma yaşamına girmesi başlangıçta iş hayatındaki gelişmelerden veya ekonomik nedenlerden değil mecburiyetler sebebiyle gerçekleşmiştir. Balkan savaşlarında erkeklerin çoğunluğunun harbe gitmesi sonucunda azalan erkek işçi sayısının yerine kadın işçiler almıştır. Bu durum 1.Dünya, Kurtuluş ve 2.Dünya Savaşları içinde geçerli olmuştur.Kadınların Kurtuluş Savaşı’ndan sonra geleneksel rollerini tekrar üstlenmeleri ve evlerine dönecekleri inancı, savaşta hem cephede hem cephe gerisinde göstermiş oldukları performansları ve başarıları nedeniyle, ilerleyen dönemlerde bu düşünce ortadan kalkmıştır. Cumhuriyetin kuruluşundan sonra da kadınların iş hayatında aktif bir rol oynadığı görülmektedir (Rüstemzade, 1987).

Tanzimat'ta başlayan ve Osmanlı'ya kadar devam eden kadın sorunlarının ele alınması konusu, Cumhuriyet ile birlikte ivme kazanmıştır. Cumhuriyet döneminde kadın hakları ve eşitlik alanında sosyal, eğitimsel, ekonomik, kültürel ve siyasi anlamda köklü değişimler yaşanmıştır. İlk kez, kadınlara vatandaş olmaları için yetki verilmiş ve kadınlar birçok alanda güçlendirilmiştir. Batı etkisiyle kadınlar karma eğitim hakkını elde etmişler; kılık kıyafet değişimi sağlanmış ve işgücü piyasasında erkeklerle eşit istihdam sağlanmaya çalışılmıştır. Osmanlı döneminde kadın istihdamına ilişkin rakamlar net olmamakla birlikte, Cumhuriyet'in kuruluşundan bu yana kadınların eğitim ve işgücü piyasasındaki payında artış olduğu söylenebilir(Uzuner, 2017).

Kadın ve erkek ayrımı yapılmadan tüm çocuklar için ilköğretimin zorunlu kılınması Teşkilat-ı Esasiye Kanunu (1924 Anayasası) ile gerçekleştirilmiştir. 1924 senesinde çıkarılan Tevhidi Tedrisat Kanunu ile eğitim bir çatı altında toplanmış ve günümüz modern örgün eğitimin ilkeleri belirlenerek milli eğitimin temeli atılmıştır (Doğramacı, 1992).

Kadın haklarının sıkça tartışıldığı dönem 1925-1926 seneleri arasında olmuştur. 17 Şubat 1926 yılında kabul edilen Türk Medeni Kanunu ile kadının hak ve statüsüne ilişkin önemli gelişmeler yaşanmıştır. Kadınlara seçme ve seçilme hakkı 3 Nisan 1930’da verilmiştir ancak bu haklarını 1933 senesinde kullanmışlardır. Bu

gelişmeleri takip eden yıllarda Türk kadınlarına milletvekili seçme ve seçilme hakkı ile eşit vatandaşlık hakkı 5 Aralık 1934'te verilmiştir (Ertürk, 2008).

Kadınların, çalışma hayatının önemli bir parçası olduğunu her zaman vurgulayan Atatürk, iş hayatında kadın ve genç kesimin korunmasına yönelik çalışmalar yapmıştır. Yetişkin işçiler dışında kadın ve çocuk çalışanlar için, çalışma yaşına, izin sürelerine, çalışma konularına ve diğer çalışma şartlarına ilişkin koruyucu yasalar, 1930 senesinde kabul edilen Umumi Hıfzıssıhha Kanunu ile gerçekleştirilmiştir (Önder, 2013). 8 Haziran 1936'da Türkiye'de kadınların çalışma hayatına aktif olarak katılmalarına ve iş hayatlarını düzenlemelerine izin veren bir iş kanunu çıkarılmıştır. Bu kanunun birinci hükmünde "işçi" tanımı yapılmış ve kadın çalışanlar ilk haklarını bu tanım çerçevesinde almıştır (Yıldırım, 2019).

Türkiye'de 1950'lerden sonra gerçekleşen kentleşme sonucunda kadınlar işgücü piyasasına aktif olarak katılmaya başlamıştır (Berber ve Eser, 2008). 1950'li yıllarda kentsel alanlardaki sanayi faaliyeti, toplumsal ün açısından hizmet sektörünü takip etmiş ve kadınlar tarafından sadece mecbur kalındığında tercih edilmiştir. Bu dönemde gelişmeye başlayan hizmet sektörü, erkeklere göre daha az da olsa kadınlar için yeni istihdam olanakları yaratmıştır (Kocacık ve Gökkaya, 2005).

1970'lerden sonra ülkemizin kentsel yaşam alanlarında kent kültürünün ve yaşam koşullarının gelişmesi, evlerinin dışında çalışmak isteyen kadınların sayısını artırmıştır. Ancak, kadınların artan işgücü talebine rağmen, hizmet ve sanayi sektörleri aynı sayıda istihdam yaratamamıştır (Ecevit, 1995). Türkiye'nin 1980 yılından itibaren uyguladığı uluslararası piyasa entegrasyonu politikası ile birlikte, ekonominin dışa açılmasına ve ihracatın önemli ölçüde artması gözlemlenmektedir. Ancak bu politikayı izleyen ülkelerde gözlenen değişimler kadın istihdamında gözle görülür bir değişime neden olmamıştır (Durmaz, 2016).

1980-1990 yılları arasında kadın nüfus çalışma hayatından çekilmiştir. 1980 ile 1990 yılları arasında kadınların işgücündeki oranının düştüğünü görmek mümkündür. Bunun nedeni ise tarımda ücretsiz aile işçisi olarak çalışan kadının köyden kente göç etmesi ve evde yaşamaya devam etmesinden kaynaklanmaktadır (Öztürk, 2007). Bunun yanı sıra 1990'lı yılların başında üretim artışının maksimize

edilmesi nedeniyle sanayi sektöründe ciddi bir durgunluk meydana gelmiştir. Bu süreçte, 1980 yılında işten çıkarma yasağının kaldırılmasıyla birlikte işsizlik oranı hızla yükselmiştir. Sanayi sektöründe 1980-85 yıllarında işsizlik yaşayan kadınların oranı yaklaşık %20'leri görmüştür (Ecevit, 1995).

Bu bilgiler doğrultusunda, Cumhuriyette yaşanan siyasi reformlar, sosyal ve kültürel alanda birçok yeniliği beraberinde getirmiş ve kadının toplumdaki statüsünü yükseltmiştir. Kadınlar elde ettikleri haklar ile meslek hayatlarında birçok başarıya imza atmışlardır. Ancak dönemsel olarak yaşanan değişimlerin kadının iş hayatına da yansıdığı görülmektedir.

Genel olarak bir ülkenin gelişmiş ülke sayılabilmesi için bu ülkede yaşayan kadınların çalışma hayatlarında aktif ve üretken olmaları gerekmektedir. Kadınların çalışma yaşamına katılımı toplumun modernliği ile paralellik göstermektedir. Ancak 1980'lere kadar Türkiye'de kadına yönelik tutumlar bunu zorlaştırmıştır. Toplum erkekleri eve gelir getiren bireyler olarak kabul ederken, kadınları da ev işleriyle ilgilenmesi gereken bireyler olarak görmektedir. 1980'lerde başlayan küreselleşme, ekonomik bir krizi de beraberinde getirmiştir. Bu krizlerle mümkün olduğunca ekonomik bir şekilde başa çıkabilmek için kadın istihdamına giderek daha fazla değer verilmiştir. Bir şekilde çalışmaya zorlanan kadınlar, yoksullukla mücadelede önemli bir rol oynamışlardır. Gelir elde eden ve hane halkına yardım etmeye başlayan kadınlara hane içinde daha fazla söz hakkı verilmiş ve çalışma ortamında yetenek ve becerilerini sergileme fırsatı bulmuştur (Karabıyık, 2012).

Türkiye'de kadınların iş hayatına girişi, sanayi devriminin getirdiği toplumsal değişimle şekillenmiştir. Ülkemizde kadın işgücünde yıllar içinde bir artış olmasına rağmen, henüz piyasa sorunlarına çözüm bulmak ve işyerinin çalışma standartlarını karşılamak için gereken düzeye ulaşamamıştır. Kadın işgücü, Cumhuriyeti ilan ettikten sonra artmış, ancak gelişmiş ülkeler düzeyinde bir artış göstermemiştir. Cumhuriyet'in ilanından sonra kadınlar faaliyetlerini tarım ve zanaatın ötesinde geliştirmişlerdir. Ülkemizde evli kadınların işgücüne katılımı, bekâr kadınların işgücüne katılımından çok daha azdır. İş bulan bekâr bir kadın evlendiğinde işe bırakmaktadır. Sosyal yapımıza bakıldığında erkeklerin eşinin çalışmasını

istememesi bu durumun nedeni olabilir. Üstelik bu klişenin aksine, eşinin işine saygı duyan ve onu destekleyen aileler ve eşler de vardır. Çocuklu çalışanlar ise diğer kadınlara göre daha zor iş bulmakta ya da işten ayrılmak zorunda kalmaktadır(Önder, 2013) .

Türkiye'de kadın istihdamı din, gelenekler, kadının ailedeki rolü, kadınların yetersiz eğitim durumu, gelir durumu ve işyerindeki diğer davranışları nedeniyle istenilen düzeyde değildir. Türkiye'de kadın istihdamı, özellikle AB ve OECD ülkeleri gibi yüksek gelirli ülkelere kıyasla oldukça düşüktür. Erkek işgücü ile karşılaştırıldığında, kadın işgücü “ücretsiz aile işçisi” olarak tarımsal faaliyetlerde bulunmaktadır. Tarım dışı faaliyetlerde, hizmet sektöründe çalışan kadın işçilerin oranı, sanayi sektörüne göre daha yüksektir. Ayrıca, kadın işgücü erkeklere göre daha düşük ücretlerle istihdam edilmekte ve bu nedenle düşük emeklilik geliri ve yoksulluk riskiyle karşı karşıya kalmaktadır (Yüksel ve Ören, 2018) .

Ülkemizde genel olarak işgücüne katılım oranının düşük olmasını iki neden ile açıklamamız mümkündür. Bunlardan birincisi eğitim seviyesinin düşük olması, ikincisi ise kadınların işgücüne katılımının düşük olması olarak açıklayabiliriz. İKO (İşgücüne Katılım Oranı), işgücü piyasasındaki en önemli durumdur. Türk kadınları henüz meslek hayatlarında istedikleri düzeye ulaşamamışlardır. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerle karşılaştırıldığında Türk kadınlarının İKO'su hala çok düşük durumdadır. Ülkemizde kadın istihdam oranı erkeklere göre çok düşüktür. Yıllara göre TÜİK işgücüne katılım oranlarına baktığımızda (İKO); TÜİK 2009 Temmuz dönemi Hane Halkı İşgücü Araştırmasına göre, 70.571.000 kişilik nüfusun 26.332.000 kişisini 15 yaş ve üzerindeki kadınlar oluşturmaktadır. Fakat bu kadınların sadece 6.279.000'i işgücüne dahildir(Can, 2017). 2009 TÜİK verilerin göre, kadınlarda İKO % 23.5 iken, erkeklerde 69,1 olmuştur(TÜİK).

2013 TÜİK işgücüne katılım oranı (İKO) verilerine baktığımızda 15 yaş ve üstü nüfus için %50.8 olarak gerçekleşmiştir. Aynı oran kadınlarda %30,8 iken, erkeklerde %71,5'dir(Dublen, 2014). 2015 yılı Hane halkı işgücü araştırması sonuçlarına göre; Türkiye'de 15 ve daha yukarı yaştaki nüfus içerisinde istihdam oranı % 51.3 olup, bu oran erkeklerde %71.6, kadınlarda ise %31.5 olduğu

görülmektedir. 2016 Hane halkı işgücü araştırması sonuçlarına göre, Türkiye’de 15 yaş ve üzeri istihdam edilenlerin oranı % 46.3 olup, bu oran erkeklerde %65.1, kadınlarda ise %28 olmuştur. 2017 Hane halkı işgücü araştırma sonuçlarına göre, Türkiye’de 15 yaş ve üzeri istihdam edilenlerin oranı % 47,1 olup, bu oran kadınlarda% 28.9 iken, erkeklerde % 65.6’dır. 2018 yılı istihdam oranı % 47.4 olarak gerçekleştirmiş ve işgücüne katılım oranı ise %53.2’dir. Bu oran kadınlarda % 34.2 erkeklerde ise %72.7 olarak verilere geçmiştir. TÜİK 2019 verilerine göre istihdam oranı %45.7’dir. İşgücüne katılım oranı ise %53.0 olarak gerçekleşmiştir. 2019 yılı işgücüne katılım oranı (İKO) kadınlarda % 34.4 iken, erkeklerde 72.0’dır. 2020 yılı TÜİK verilerine baktığımızda istihdam oranı %42.8 olmuştur. 2020 işgücüne katılım oranı ise % 49.3 olarak gerçekleşmiştir. 2020 yılı İKO (işgücüne katılım oranı) kadınlarda % 30.9 iken, erkeklerde % 68.2 olarak gerçekleşmiştir (TÜİK).

Kadınların işgücündeki oranı her geçen gün artsa da erkek egemen yönetim tarzı, eğitimsizlik, doğum ve toplumsal baskılar nedeniyle iş hayatında halen dezavantajlı bir gruptur.

Verileri incelediğimizde kadınların çalışma hayatına katılım oranlarının erkeklere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Kadınların çalışma hayatına katılım oranının düşük olması ülke genelindeki işgücüne katılım oranını da düşürmektedir. Bu yüzden kadınların çalışma hayatına katılımı oldukça önem arz etmektedir. Verilerden yola çıkarak işgücünde erkek egemen bir yapıya sahip olduğumuzu söylemek mümkündür. Kadınların işgücüne daha çok katılımını sağlamak için gerek devletin gerek işverenlerin belirli bir düzenlemeye gitmeleri gerekmektedir.

Kadınların işgücüne katılım oranı erkek nüfusa göre oldukça düşüktür. Bunun en önemli nedenlerinden biri kadın ve erkek arasındaki eğitim farkıdır. Erkekler kadınlardan daha eğitilmiş olduklarından, rekabetçi işgücü piyasasında kadınlardan daha iyi bir konumdadırlar. Ancak kadınların işgücüne katılımının düşük olmasının tek nedeni eğitim değildir. Kadınların çalışmasına ilişkin toplumsal değerler ve normlar, cinsiyete özgü işbölümü gibi faktörler de kadınların işgücüne katılımında önemli rol oynamaktadır. Sanayi Devrimi'nin getirdiği toplumsal değişimlerle birlikte

kadınların işgücüne katılımı, kadınların eğitim ve istihdam olanakları zaman içinde artmıştır. Kadınların ev dışında üretime katılımı, para kazanmalarını ve ailelerini maddi olarak desteklemelerini sağladı. Kadınların hane içinde artan sesi, onlara başka alanlarda da söz hakkı verdi. Kadınların işe bağlılıklarının düşük olması, ev içi sorumluluklarının fazla olması ve ev dışında çalışmayı ek bir iş olarak görmeleri nedeniyle sıklıkla iş değiştirdikleri ve kariyerlerinde ilerleyemedikleri yaygın olarak kabul edilen bir görüştür (Önel,2006).

Kadınların sosyal hedefleri; sosyal hayata katılım, boş zamanı değerlendirme ve aile ekonomisine katkı olarak sınıflandırılmaktadır. Kültürel faktörler yüksek eğitilmiş kadınlar için etkili bir etmen olabilmektedir. Ancak kadınların meslek hayatlarında statüye dayalı iş ilişkilerine girebildikleri ve kadınlara özgü olarak tanımlanan belirli meslekleri tercih ettikleri gözlemlenmiştir. Kadınlar çocuk sahibi olduklarında işten ayrılmak zorunda kalmaktadırlar ve artık çalışabilecek durumda olduklarında iş bulamamaktadır. Bu verilen arayı riske atmak istemeyen kadınlar sosyal hayatı ve iş hayatı arasında karar vermek ve bir seçim yapmak zorunda kalmaktadır(Hıdıroğlu, 2006).

Toplum tarafından kadına yüklenen sorumluluklar ve iş hayatındaki yükümlülükler kadın üzerinde baskıya neden olmaktadır. Kadının evdeki eş ve anne rolü, iş yaşamında ki çalışan kadın rolü bazı çatışmaları beraberinde getirmektedir. Kadının bütün bu kendisine atfedilen rolleri gerçekleştirmesi beklenmektedir. İçinde bulundukları zamanı olabildiğince dengeli değerlendirmeleri gerekmektedir. Aldığı sorumlulukları gerçekleştirdikten sonra kendisine zaman ayırmalı ve deşarj olmalıdır. Bu da ancak kadının boş zamanlarını etkili ve verimli geçirmesi ile bağlantılıdır.

2.8.İş ve Boş Zaman İlişkisi

Çalışma ve iş kelimeleri çoğu zaman birbirinin yerine kullanılsa ve aynı etimolojiye sahip olsa da ikisi arasında pek bir fark yoktur. Sanayileşme sürecinde emeğin karşılığının ödenmesi bu farkı yaratır. Çalışma kavramı, iş kavramından ayrı düşünülemez(Kapız, 2001). İnsanların iş yapabilme yeteneği yalnızca çalışmasına bağlıdır, çalışma ise ancak, kişinin verdiği emek karşısında aldığı ücret ile ortaya çıkmaktadır. Kısaca iş, çalışmanın ortaya çıkardığı bir faaliyettir(Erdoğan, 2013).

Çalışma, dünyada nedensellik üreten, kendi kendini yöneten bir faaliyet olarak kabul edilebilirken, işin doğayı değiştiren ve biçimlendirici bir niteliğe sahip olduğu da kabul edilmektedir(Grint, 1998;Saraç,2019). Tarihsel süreç içerisinde, boş zaman ve iş kavramları yakından ilişkilidir. Serbest zaman işin tersi olarak kabul edilir. Bu durumda işi tanımlamak, onu boş zaman olarak tanımlamak anlamına gelebilir. İşin değişen doğası serbest zamanı etkiler. İşteki değişiklikler boş zamanı etkiler, boş zamanlardaki değişiklikler işi etkiler. Başka bir deyişle, serbest zaman işten uzaklaşmanın bir yoludur. Boş zaman doğrudan gelir düzeyine bağlıdır. Bu nedenle, insanların gelirleri arttıkça serbest zaman ihtiyaçları da artmaktadır. Boş zaman ve iş tanımı arasındaki bağlantı nedeniyle, boş zaman alıcısı aynı zamanda bir gelir elde edicisidir. Serbest zamana sahip olmak, çalışma saatlerini kısaltmak anlamına gelir(Voss, 1967;Yıldız, 2020).

Mesai sonrası aktiviteler bireyin yaşam kalitesini, üretkenliğini ve enerjisini iyileştirir, çünkü bunlar hem zihinsel hem de fiziksel olarak rahatlama ve iyileştirme sağlar. Ayrı ayrı düşünülemeyecek bu iki faktör, insan hayatında aynı anda var olduklarında insanları mutlu ve huzurlu kılabilir. Yaşamın ve verimliliğin sağlanması için çalışma saatleri ne kadar önemliyse, çalışma dışı saatler de insanların iş hayatlarında verimli olabilmeleri için çok önemlidir. Çalışmak, özellikle belirli eşikleri geçtikten sonra insanları yorar, kısıtlar ve sıkar. Bu nedenle çalışma saatlerine ara vermek gerekir ve bu zamanda boş zaman etkinlikleri kişinin performansının ve verimliliğinin artmasına katkıda bulunur. Kısacası, iş ve boş zaman, kendini gerçekleştirmeyi etkileyen iki anahtar kavramdır. İnsan hayatı genel olarak çalışma, yorgunluk ve dinlenme dönemlerinden oluşur. Bu oran arasında bir denge oluşturmak ve yorgunluktaki artışı dengelemek gerekir(Karaküçük, 1997).

Uzun çalışma saatleri, çalışanların boş zamanlarını azaltır ve onları yeterli dinlenme ve motivasyon olmadan işe dönmeye zorlar. Kadınlar erkeklere göre daha az boş zaman kullanır. Çünkü kadınlar boş zamanlarının çoğunu ev işleriyle, çocuk ve yaşlı bakımıyla geçirirler. Kalan boş zaman, eğlence, hobi ve kültürel faaliyetler yerine yorgunluk ve enerji eksikliği nedeniyle rahatlamaya ayrılmıştır.

2.9.Çalışan Kadın ve Boş zaman İlişkisi

Tarih boyunca kadınlar, uzun bir süre yalnızca aileleri ve evleriyle ilgilenmesi gereken bireyler olarak toplumsal hayatta var olmaya çalışmışlardır. Kadınlardan bir gelir beklentisi olmamış yalnızca ailesi ile ilgilenmek, yemek yapmak, çocuk büyütmek gibi ev işleri ile uğraşması gerektiği dayatılmıştır. Ancak dünyada yaşanan siyasi, ekonomik ve sosyal değişimler kadının iş hayatına atılmasına sebep olmuş ve bu değişimle birlikte ekonomik hayatta gözle görülür ilerlemeler kaydedilmiştir(Karabıyık, 2012).

Sanayileşme devam ederken, ekonominin işgücü talebi ve kadınların iş hayatına katılma isteği, ücretli çalışan sayısının artmasına katkıda bulunmuştur. Sanayileşme ile birlikte çalışma hayatında kendilerine yer bulan kadınlar, iş karşılığında gelir elde ederek bağımsızlığını ilan etmiş, ancak çocuk, eş ve ev işleriyle ilgili zorunlu yükümlülüklerle mücadele etmiştir. Bu nedenle iş hayatının verimliliği değerlendirildiğinde, kadın çalışanların erkek çalışanlara göre daha düşük iş kalitesine sahip oldukları tespit edilmiştir(Çolak, 2003).

Çalışan bir insanın başarılı olabilmesi için kişisel yaşamına yeterince zaman ayırabilmesi, çok çeşitli ilgi alanlarına ve sosyal yaşamlara sahip olması gerekir. Çalışanların iş için faaliyetleri ve zamanları olmasına rağmen, özel hayatlarında geçirebilecekleri zaman sınırlıdır ve sorumluluklarının üstesinden gelmekte zorlanırlar. Bu sorumluluklar, bireylerin çeşitli rekreasyon fırsatlarına dayalı seçimler yapmasına neden olur. Anne olmak, ev hanımı olmak, yemek yapmak, eş olmak gibi birçok eş zamanlı iş, kadınlara sosyal normlara göre empoze edilmekte ve bu da kadınların boş zamanlarını seçmelerini zorlaştırmaktadır(Kaygusuz & Gümüş, 2021).

Boş zaman araştırmaları incelendiğinde kadınların ve erkeklerin boş zamana ayırdıkları vakti karşılaştıran araştırmalar oldukça dikkate değerdir. Boş zaman etkinliklerine ya da boş zaman davranışlarına ayrılan vakit miktarı bakımından yapılan çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha az boş zamana sahip oldukları ortaya çıkmıştır(Codina ve Pestana, 2019).

Kadınlar rekreasyonel faaliyetlere katılırken birçok engelle ve sınırlamayla karşı karşıya kalmaktadır. Bu sınırlamalar gelişmekte olan ülkelerde daha belirgindir. Toplumdaki cinsiyet eşitsizliği, boş zaman etkinliklerinin sayısı ve içeriği kadın ve erkeğin sosyal statüsünde kendini göstermektedir. Bir dizi araştırma, toplumsal yapının kendilerine yüklediği sorumluluklar nedeniyle kadınların boş zaman etkinliklerine katılma olasılıklarının erkeklere göre daha düşük olduğunu göstermiştir(Can, 2017).

Yaşadığımız toplumunda kadınlar değişen durumlara hızla uyum sağlamak zorunda kalmış ve çalışma yaşamına zorlanmıştır. Aslında aldığı eğitim nedeniyle eskisi gibi sadece tarım ve hizmet sektöründe değil, eğitim, sağlık, gibi birçok farklı sektör ve bölümde faaliyette bulunmaktadır.

2.10.Çalışan Kadın ve Zaman Yönetimi

İnsanların zamanlarını kullanma konusunda yaşadıkları temel sorun, zamanı nasıl daha verimli kullanacakları sorusudur. Kurtarılamayan, boşa harcanan, kaybedilen ve geri kazanılamayan zaman boşa harcanmamalıdır. Bu ihtiyaç ‘zaman yönetimi’ kavramının ortaya çıkmasına neden olmuş ve bu alanda pek çok araştırma yapılmıştır. Zaman yönetimi, zamanı doğru kullanmakla ilgilidir. Değiştirilemeyen ve geri getirilemeyen zamanı iyi değerlendirerek ve enerjimizi doğru yöne aktararak işlerimizi etkin bir şekilde yürütmemizi sağlamamız mümkündür. Zaman yönetimi; amaçları, görevleri, sorumlulukları ve sosyal yaşam etkinliklerini birlikte gerçekleştirilebilecek şekilde planlamak için değerli bir kaynaktır(Akatay, 2003). Zaman yönetiminin anahtarı, o anda neyin planlanması gerektiğini bilmektir(Erdem, 1999). Çalışan kadınların zaman yönetimi becerilerine ihtiyaçları vardır çünkü yapacak daha çok şeyin olduğu günlerde daha fazlasını yapmaya çalışırlar. Başarılı ve mutlu insanların uyku ve dinlenme dönemlerini yönetme becerilerini geliştirdikleri ortaya çıkmıştır. İyi zaman yönetimi aslında insanları hayatımızda diğerlerinden daha iyi yapan temel özelliklerden biridir. İş ve özel hayatımızı daha az stresli ve sakin hale getirir. Medeni insan, vakit kaybetmeyen insandır. Zaman

yönetimi size zamanınızı hayatınızın önemli alanlarına kaydırma ve proaktif olarak kullanma yeteneği verir(Can, 2017).

Zaman planlaması sayesinde günlük hayatımızın akışı içinde zamanımızın kontrolünün elimizde olduğunu hissettiğimizde rahatlamış hissederiz. Hayatımızda hazırlıksız sürprizler ortaya çıktığında etkin zaman yönetimi sayesinde onunla verimli bir şekilde başa çıkma fırsatınız olur ve soruna takılıp kalmaktansa zamanın değerini daha iyi anlayabiliriz. Bu, insanlara zamanın geçişi üzerinde daha fazla kontrol hakkı verir. Ancak ev ve iş hayatını bir arada yürütmeye çalışan kadının omuzlarına büyük sorumluluk yüklenmiştir. Yaşadığımız toplumda kadına yüklenen sorumluluk, kadını zamanı etkin ve verimli bir şekilde kullanmaya itmiştir. Kadının zamanı iyi yönetmesi, içinde bulunduğu zaman içerisinde kendine özel alan ayırabilmesini sağlamaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. Araştırma Yöntemi

3.1.Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ve sosyal bilimlerde çokça tercih edilen betimsel araştırma türü kullanılmıştır. Bu tür yöntemlerde amaç, herhangi bir durum, olay ve problemi etraflıca tanımlamak, yorumlamak ve irdelemek için kullanılır ve ölçütler belirleyerek incelenen olaylar ve değişkenler arasında ilişkinin varlığı ve derecesi sorgulanır (Karamustafaoğlu, Aydoğdu ve Bülbül, 2017). Araştırma sürecinde bilgi ve veri toplama aracı olarak yüz yüze ve online anket tekniği kullanılmıştır.

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Konya ili Selçuklu ilçesi oluştururken, örneklemi ise Selçuklu ilçesinde sürekli ve devamlı ikamet eden 18-51 yaş üzeri arasında çalışan kadın bireyler oluşturmaktadır. Çalışmadaki; örneklem grubu gönüllülük ilkesine dayalı olarak, uygun örnekleme yöntemi ile örneklendirilmiş olup örneklem kapsamına dâhil edilen çalışan sayısı 1915’dir (n=1915).

Çalışma grubuna ait demografik özellikler Tablo 2’ de yer almaktadır.

3.3.Verİ Toplama Yöntemi

Araştırmada 3 bölümden oluşan veri toplama aracı kullanılmıştır. Birinci bölümde, araştırmaya katılan kişilerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik kişisel bilgi formu, ikinci bölümde kadın çalışanların serbet zaman engellerini belirlemek amacıyla “Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Üçüncü bölümde ise çalışan kadınların boş zaman yönetimlerini ölçmek amacıyla, “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu bölümde, bireylerin yaşı, medeni durumu, gelir durumları, çocuk sayısı, hangi kurumda çalıştıkları, sahip olduğu boş zaman süresi, rekreasyonel aktivitelere katılım sıklığı, gibi toplam 10 soru yer almaktadır.

3.3.2. Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ)

Bu bölümde, 1997 yılında Alexandris ve Carroll tarafından geliştirilen, 2006 yılında Karaküçük ve Gürbüz tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve 2012 yılında Gürbüz, Öncü ve Emir tarafından yapı geçerliliği sınanan “Serbest Zaman Engelleri Ölçeği” kullanılmıştır. Orjinal ölçek, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını engelleyen faktörleri değerlendiren 29 madde ve 7 alt boyuttan meydana gelmektedir. Türkçe uyarlaması yapılan ölçek ise, 27 madde ve 6 boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte, (1) 30 “Kesinlikle Önemsiz”, (2) “Önemsiz”, (3) “Önemli”, (4) “Çok Önemli” biçiminde düzenlenmiş, 4'lü Likert Tipi dereceleme ölçeği kullanılmıştır. Bu alt boyutlar “birey psikolojisi”, “bilgi eksikliği” “tesisler/hizmet ve ulaşım”, “arkadaş eksikliği”, “zaman”, “ilgi eksikliği” olarak adlandırılmaktadır. Adapasyonu yapılmış ölçek için hesaplanmış iç tutarlılık katsayısı 0.76 ile 0.88 aralığındadır. Bu araştırmada ise 18 madde 6 alt boyuttan oluşan boş zaman engelleri ölçeğinin kısa formu kullanılmıştır. Her bir soru için 1: “Kesinlikle Önemsiz”, 2: “Önemsiz”, 3: “Önemli”, 4: “Çok Önemli”, alternatifleri önerildi ve araştırma ekibinden kendi bakış açılarına en uygun seçeneği işaretlemeleri istenmiştir. Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18'in alt boyutları ise; Birey Psikolojisi (3 madde), Bilgi eksikliği (3 madde), Tesis (3 madde), Arkadaş eksikliği (3 madde), Zaman (3madde) ve ilgi eksikliği (3 madde) oluşturmaktadır (Alexandris ve Carroll, 1997; Gürbüz vd., 2012). Bu araştırmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise, 0.615'dir.

3.3.3. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği

Çalışmanın son bölümünde, orijinal formu “Free time management scale” olan ölçek, 2011 yılında Wang ve ark., tarafından geliştirilen, 2015 yılında Akgül ve Karaküçük tarafından Türkçe'ye adapte edilerek geçerlilik ve güvenilirliği gerçekleştirilen “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği” kullanılmıştır. Orijinal ölçek

“Amaç belirleme ve değerlendirme”(beş madde), “Boş zaman tutumu”(3 madde), “Yöntem”(4 madde) ve “Programlama”(3 madde) olmak üzere toplam 15 öğeden ve 4 alt kategoriden oluşmaktadır. Her maddeye verilecek cevap kodları 1.00 ile 5.00 arasında değişmektedir. Dereceleme maddeleri “1- Kesinlikle katılmıyorum, Katılmıyorum, 3-Karasızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum” seçeneklerinden oluşmaktadır (Wang vd., 2011; Akgül ve Karaküçük, 2015). Bu araştırmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise, 666’dır.

3.4.Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilmiş verilerin analizinde SPSS 21.0 programı kullanılmış olup araştırmaya katılım gösteren bireylerin kişisel bilgilerinin dağılımlarını tespit etmek için yüzde ve frekans dağılımlarına bakılmıştır. Ayrıca, verilerin normal dağılımını belirlemek içinde verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak Kolmogorov Smirnov testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre verilerin nonparametrik yapıya sahip olduğu belirlendikten sonra yüzde ve frekans analizlerinin yanı sıra Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Ayrıca ilişkiyi tespit etmek için Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Tablo 1: Ölçek Puanlarının Dağılımı

	N	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Birey Psikolojisi	1915	2,7173	0,59651	-,399	,054
Bilgi Eksikliği	1915	2,9171	0,64963	-,416	,400
Tesis	1915	3,2466	0,54243	-,551	,783
Arkadaş Eksikliği	1915	2,6132	0,7507	-,177	-,597
Zaman	1915	3,0139	0,49873	-,423	1,285
İlgi Eksikliği	1915	2,605	0,59089	-,258	,396
Amaç Belirleme ve Yöntem	1915	2,5919	0,86426	,478	-,224
Değerlendirme	1915	2,5624	0,90741	,544	-,263
Boş Zaman Tutumu	1915	1,6896	0,65511	,971	,983
Programlama	1915	2,4804	0,78696	,475	,149

Tablo 1’de çalışma kapsamındaki katılımcıların; Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ) ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve çarpıklık ile basıklık değerlerine bakılmıştır. Buna göre BZEÖ alt boyutlarında en yüksek ortalamanın 3,24 ile ‘Tesis’ alt boyutunda olduğu, BZYÖ alt boyutlarında en yüksek ortalamanın 2,59 ile ‘Amaç Belirleme ve Yöntem’ alt boyutunda olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edildiğinde verilerin normal dağılıma uygun olmadığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 2: Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler		f	%
Yaş	18-25	552	28,8
	26-33	832	43,4
	34-41	378	19,7
	42-50	118	6,2
	51 ve Üzeri	35	1,8
	Toplam	1915	100
Medeni Durum	Bekar	1004	52,4
	Evli	911	47,6
	Toplam	1915	100
	Düşük	389	20,3

Gelir Düzeyi	Orta	1395	72,8
	Yüksek	131	6,8
	Toplam	1915	100
Çocuk Sayısı	0	1207	63,0
	1	348	18,2
	2	290	15,1
	3	64	3,3
	4	5	0,3
	5	1	0,1
	Toplam	1915	100
Çalıştığı Kurum	Kamu	800	41,8
	Özel	890	46,5
	Kendi İş	225	11,7
	Toplam	1915	100
Sahip Olduğuz Boş Zaman	1-5 Saat	297	15,5
	6-10 Saat	395	20,6
	11-15 Saat	478	25
	16 ve Üzeri	745	38,9
	Toplam	1915	100
Rekreasyon etkinlikleri denilince aklınıza ne gelir?	Açık Alan Etkinlikleri	846	44,2
	Spor	231	12,2
	Sanat ve Kültür	576	30,1
	Eğlence	262	13,3
	Toplam	1915	100
Serbest zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz?	Ev İçi Aktivitelere Katılarak	730	38,1
	Fiziksel Aktivitelere Katılarak	92	4,8
	Kültürel,Sosyal,Sanatsal	383	20
	Etkinliklere Katılarak		
	Açık Alan Etkinliklerine Katılarak	278	14,5
	Turistik Etkinliklere Katılarak	38	2
	Diğer	394	20,6
	Toplam	1915	100
7 günlük bir sürede ne sıklıkla, düzenli serbest zaman aktivitelerine katılırsınız?	Sık sık	199	10,4
	Bazen	833	43,5
	Çok Nadir	704	36,8
	Hiç	179	9,3

	Toplam	1915	100
	Kesinlikle Yetersiz	620	32,4
Çevrenizin sahip olduğu	Yetersiz	644	33,6
rekreasyonel alanların	Kısmen Yeterli	578	30,2
yeterliliğini değerlendiriniz.	Kesinlikle Yeterli	73	3,8
	Toplam	1915	100

Ankete toplam katılan sayısı 1915'tir. Ankete katılan bireylerin demografik özelliklerine bakıldığında % 28,8'i 18-25 yaş aralığında, %43,4'ü 26-33 yaş aralığında, % 19,7'si 34-41 yaş aralığında % 6,2'si 42-50 yaş aralığında % 1,8'i ise 51 ve üstü yaşıdadır. Çocuk sayısına bakıldığında ise % 63,3'ünün çocuğu olmadığı, % 18,2'inin 1 çocuğu olduğu anlaşılmaktadır. Ankete katılanların % 52,4'ü bekar, % 47,6'sı ise evlidir. Çalıştığı kuruma bakıldığında ise % 41,8'i kamuda, % 46,5'i özel sektörde çalışmaktadır. % 11,7'si ise kendi işinde çalışmaktadır.

Ankete katılan bireylerin sahip olduğu boş zaman duruma bakıldığında % 15,5'inin 1-5 saat, % 20,6'sının 6-10 saat, % 25'inin 11-15 saat, %38,9'unun da 16 saat ve üzeridir. Ankete katılan bireylerin rekreasyon etkinlikleri incelendiğinde % 44,2'si açık alan etkinlikleri, % 12,1'i spor, % 30,1'i sanat ve kültür, % 13,7'si eğlence şeklindedir. Ankete katılan bireylerin düzenli serbest zaman aktiviteleri incelendiğinde ise % 10,4'ü sık sık, % 43,5'i bazen, % 36,8'i çok nadir, % 9,3'ünün de hiç düzenli serbest zaman aktivitesi yoktur. Bireylerin rekreasyonel alan yeterliliği incelendiğinde ise % 32,4'ü kesinlikle yetersiz, % 33,6'sı yetersiz, % 30,2'si kısmen yeterli, % 3,8'i kesinlikle yeterli şeklindedir. Ankete katılan bireylerin serbest zaman değerlendirme aktiviteleri incelendiğinde, % 38,1'i ev içi aktivitelere katılarak serbest zamanını değerlendirmektedir. % 4,8'i fiziksel etkinliklere katılarak, % 20'si kültürel, sosyal, sanatsal etkinliklere katılarak serbest zamanını değerlendirmektedir. % 14,5'i açık alan etkinliklerine katılarak, % 2'si turistik etkinliklere katılarak değerlendirmektedir. % 20,6'sı ise diğer şekilde serbest zamanını değerlendirmektedir.

Tablo 3: Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine İlişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları

	Yaş	N	SIRA ORT.	X ²	P
BZEÖ 1 (Birey Psikolojisi)	18-25	552	958,25	3,33	0,504
	26-33	832	978,3		
	34-41	378	931,53		
	42-50	118	922,28		
	51 ve Üstü	35	877,83		
	Toplam	1915			
BZEÖ 2 (Bilgi Eksikliği)	18-25	552	1050,96	23,63	0,000
	26-33	832	919,41		
	34-41	378	916,38		
	42-50	118	919,99		
	51 ve Üstü	35	986,83		
	Toplam	1915			
BZEÖ 3 (Tesis)	18-25	552	968,07	1,428	0,839
	26-33	832	954,83		
	34-41	378	957,79		
	42-50	118	963,51		
	51 ve Üstü	35	858,26		
	Toplam	1915			
BZEÖ 4 (Arkadaş Eksikliği)	18-25	552	955,07	4,536	0,338
	26-33	832	959,2		
	34-41	378	990,99		
	42-50	118	884,36		
	51 ve Üstü	35	867,76		
	Toplam	1915			
BZEÖ 5 (Zaman)	18-25	552	892,92	28,73	0,000
	26-33	832	952,7		
	34-41	378	1048,24		
	42-50	118	1069,32		
	51 ve Üstü	35	760,6		
	Toplam	1915			
BZEÖ 6 (İlgi Eksikliği)	18-25	552	980,05	2,861	0,581
	26-33	832	937,24		
	34-41	378	965,65		
	42-50	118	990,25		
	51 ve Üstü	35	912,31		
	Toplam	1915			
	18-25	552	981,35	2,492	0,646
	26-33	832	940,35		

BZYÖ 1 (Amaç Belirleme ve Yöntem)	34-41	378	955,08		
	42-50	118	960,47		
	51 ve Üstü	35	1032,56		
	Toplam	1915			
BZYÖ 2 (Değerlendirme)	18-25	552	948,47	3,842	0,428
	26-33	832	957,58		
	34-41	378	962,17		
	42-50	118	1028,16		
	51 ve Üstü	35	836,81		
	Toplam	1915			
BZYÖ 3 (Boş Zaman Tutumu)	18-25	552	1026,62	19,506	0,001
	26-33	832	954,25		
	34-41	378	898,1		
	42-50	118	840,34		
	51 ve Üstü	35	1008,54		
	Toplam	1915			
BZYÖ 4 (Programlama)	18-25	552	1042,25	24,279	0,000
	26-33	832	935,02		
	34-41	378	933,91		
	42-50	118	806,44		
	51 ve Üstü	35	946,7		
	Toplam	1915			

Yaş değişkenine göre Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçlarına göre katılımcıların bilgi eksikliği, zaman, boş zaman tutumu ve programlama alt boyutları arasında anlamlı ilişki vardır ($P<0,05$). Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($P>0,05$).

Tablo 4: Medeni Durum Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine ilişkin Mann Whitney-U Test Sonuçları

	Medeni Durum	N	SIRA ORT.	Z	P
BZEÖ 1 (Birey Psikolojisi)	Bekâr	1004	952,88	-,433	0,665
	Evli	911	963,65		
	Toplam	1915			
BZEÖ 2	Bekar	1004	1016,40	-4,979	0,000
	Evli	911	893,63		

(Bilgi Eksikliği)	Toplam	1915			
	Bekar	1004	982,12	-2,053	0,040
	Evli	911	931,42		
BZEÖ 3 (Tesis)	Toplam	1915			
	Bekar	1004	964,54	-,552	0,581
	Evli	911	950,80		
BZEÖ 4 (Arkadaş Eksikliği)	Toplam	1915			
	Bekar	1004	889,87	-5,835	0,000
	Evli	911	1033,09		
BZEÖ 5 (Zaman)	Toplam	1915			
	Bekar	1004	968,46	-,884	0,376
	Evli	911	946,47		
BZEÖ 6 (İlgi Eksikliği)	Toplam	1915			
	Bekar	1004		-,628	0,530
	Evli	911	965,54		
BZYÖ 1 (Amaç Belirleme ve Yöntem)	Toplam	1915	949,69		
	Bekar	1004	944,60	-1,125	0,261
	Evli	911	972,77		
BZYÖ 2 (Değerlendirme)	Toplam	1915			
	Bekar	1004	973,36	-1,307	0,191
	Evli	911	941,07		
BZYÖ 3 (Boş Zaman Tutumu)	Toplam	1915			
	Bekar	1004	997,63	-3,322	0,001
	Evli	911	914,33		
BZYÖ 4 (Programlama)	Toplam	1915			

Medeni durum değişkenine göre Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçlarına göre katılımcıların bilgi eksikliği, tesis, zaman ve programlama alt boyutları arasında anlamlı ilişki vardır ($P<0,05$). Medeni durum ile diğer alt boyutlar arasında ise anlamlı farkın olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 5: Gelir Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine ilişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları

Gelir Durumu	N	Sıra Ortalaması	X ²	P
--------------	---	-----------------	----------------	---

BZEÖ 1 (Birey Psikolojisi)	Düşük	389	966,51	7,895	0,190
	Orta	1395	967,72		
	Yüksek	131	829,27		
	Toplam	1915			
BZEÖ 2 (Bilgi Eksikliği)	Düşük	389	1029,79	11,021	0,004
	Orta	1395	946,19		
	Yüksek	131	870,58		
	Toplam	1915			
BZEÖ 3 (Tesis)	Düşük	389	996,43	2,857	0,240
	Orta	1395	945,59		
	Yüksek	131	976,09		
	Toplam	1915			
BZEÖ 4 (Arkadaş Eksikliği)	Düşük	389	994,08	6,979	0,031
	Orta	1395	958,18		
	Yüksek	131	848,93		
	Toplam	1915			
BZEÖ 5 (Zaman)	Düşük	389	973,20	0,399	0,819
	Orta	1395	953,77		
	Yüksek	131	957,92		
	Toplam	1915			
BZEÖ 6 (İlgi Eksikliği)	Düşük	389	933,32	5,355	0,069
	Orta	1395	973,18		
	Yüksek	131	869,64		
	Toplam	1915			
BZYÖ 1 (Amaç Belirleme ve Yöntem)	Düşük	389	946,61	0,21	0,900
	Orta	1395	961,09		
	Yüksek	131	958,96		
	Toplam	1915			
BZYÖ 2 (Değerlendirme)	Düşük	389	954,43	0,172	0,918
	Orta	1395	957,24		
	Yüksek	131	976,70		
	Toplam	1915			
BZYÖ 3 (Boş Zaman Tutumu)	Düşük	389	983,18	4,931	0,085
	Orta	1395	959,92		
	Yüksek	131	862,82		
	Toplam	1915			
BZYÖ 4 (Programlama)	Düşük	389	1046,09	20,075	0,000
	Orta	1395	947,29		
	Yüksek	131	810,48		
	Toplam	1915			

Gelir durumu değişkenine göre Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçlarına göre katılımcıların bilgi eksikliği, arkadaş eksikliği, programlama alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($P<0,05$). Diğer alt boyutlar arasında ise anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($P>0,05$).

Tablo 6:Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine ilişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları

	Çocuk Sayısı	N	Sıra Ortalaması	X ²	P
BZEÖ 1 (Birey Psikolojisi)	0	1207	961,79	2,448	0,784
	1	348	925,84		
	2	290	967,97		
	3	64	1016,91		
	4	5	907,30		
	5	1	1244,50		
	Toplam	1915			
BZEÖ 2 (Bilgi Eksikliği)	0	1207	987,87	15,658	0,008
	1	348	939,62		
	2	290	874,51		
	3	64	873,57		
	4	5	780,90		
	5	1	1805,50		
	Toplam	1915			
BZEÖ 3 (Tesis)	0	1207	978,09	13,781	0,017
	1	348	971,72		
	2	290	902,09		
	3	64	791,91		
	4	5	591,20		
	5	1	615,50		
	Toplam	1915			
BZEÖ 4 (Arkadaş Eksikliği)	0	1207	949,99	10,651	0,059
	1	348	917,94		
	2	290	1027,81		
	3	64	1019,97		
	4	5	1021,50		
	5	1	43,50		
	Toplam	1915			
BZEÖ 5 (Zaman)	0	1207	907,08	39,446	0,000
	1	348	1090,82		
	2	290	1019,46		

	3	64	940,98		
	4	5	848,50		
	5	1	6,50		
	Toplam	1915			
BZEÖ 6 (İlgi Eksikliği)	0	1207	961,42	2,515	0,774
	1	348	939,67		
	2	290	970,66		
	3	64	958,15		
	4	5	806,90		
	5	1	286,50		
	Toplam	1915			
BZYÖ 1 (Amaç Belirleme ve Yöntem)	0	1207	956,46	3,244	0,662
	1	348	971,71		
	2	290	951,36		
	3	64	936,69		
	4	5	851,80		
	5	1	1864,00		
	Toplam	1915			
BZYÖ 2 (Değerlendirme)	0	1207	944,19	6,463	0,264
	1	348	998,17		
	2	290	961,02		
	3	64	987,07		
	4	5	759,10		
	5	1	1902,00		
	Toplam	1915			
BZYÖ 3 (Boş Zaman Tutumu)	0	1207	963,73	12,702	0,026
	1	348	893,55		
	2	290	979,39		
	3	64	1063,72		
	4	5	1282,60		
	5	1	1877,50		
	Toplam	1915			
BZYÖ 4 (Programlama)	0	1207	978,94	10,146	0,71
	1	348	932,93		
	2	290	892,14		
	3	64	1012,55		
	4	5	954,00		
	5	1	35,50		
	Toplam	1915			

Çocuk sayısı değişkenine göre Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçlarına göre katılımcıların bilgi eksikliği, tesis, zaman, boş zaman tutumu alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($P<0,05$). Çocuk sayısı ile diğer alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($P>0,05$).

Tablo 7: Çalıştığı Kurum Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine İlişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları

	Çalıştığı Kurum	N	Sıra Ortalaması	X ²	P
BZEÖ 1 (Birey Psikolojisi)	Kamu	800	965,33	0,398	0,820
	Özel	890	955,89		
	Kendi İşim	225	940,30		
	Total	1915			
BZEÖ 2 (Bilgi Eksikliği)	Kamu	800	919,12	7,202	0,027
	Özel	890	984,09		
	Kendi İşim	225	993,02		
	Total	1915			
BZEÖ 3 (Tesis)	Kamu	800	919,72	10,549	0,005
	Özel	890	1000,97		
	Kendi İşim	225	924,17		
	Total	1915			
BZEÖ 4 (Arkadaş Eksikliği)	Kamu	800	934,54	6,095	0,047
	Özel	890	990,24		
	Kendi İşim	225	913,88		
	Total	1915			
BZEÖ 5 (Zaman)	Kamu	800	946,57	9,882	0,007
	Özel	890	990,78		
	Kendi İşim	225	869,00		
	Total	1915			
BZEÖ 6 (İlgi Eksikliği)	Kamu	800	958,76	0,433	0,805
	Özel	890	962,82		
	Kendi İşim	225	936,22		
	Total	1915			
BZYÖ 1 (Amaç Belirleme ve Yöntem)	Kamu	800	939,07	3,752	0,153
	Özel	890	983,72		
	Kendi İşim	225	923,57		
	Total	1915			
BZYÖ 2 (Değerlendirme)	Kamu	800	975,58	2,934	0,231
	Özel	890	955,54		
	Kendi İşim	225	905,21		

	Total	1915			
BZYÖ 3 (Boş Zaman Tutumu)	Kamu	800	969,65	3,904	0,142
	Özel	890	934,95		
	Kendi İşim	225	1007,77		
	Total	1915			
BZYÖ 4 (Programlama)	Kamu	800	898,00	16,478	0,000
	Özel	890	1000,29		
	Kendi İşim	225	1004,08		
	Total	1915			

Çalıştığı kurum değişkenine göre Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçlarına göre katılımcıların bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, programlama alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($P<0,05$). Çalıştığı kurum ile diğer alt boyutlar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($P>0,05$).

Tablo 8:Sahip Olduğu Boş Zaman Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine ilişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları

	Sahip Olduğu Boş Zaman	N	Sıra Ortalaması	X ²	P
BZEÖ 1 (Birey Psikolojisi)	1-5 Saat	297	967,04	1,296	0,730
	6-10 Saat	395	966,01		
	11-15 Saat	478	972,94		
	16 saat ve üzeri	745	940,57		
	Toplam	1915			
BZEÖ 2 (Bilgi Eksikliği)	1-5 Saat	297	1032,42	14,672	0,002
	6-10 Saat	395	980,24		
	11-15 Saat	478	887,02		
	16 saat ve üzeri	745	962,08		
	Toplam	1915			
BZEÖ 3 (Tesis)	1-5 Saat	297	1058,49	12,705	0,005
	6-10 Saat	395	954,96		
	11-15 Saat	478	928,66		
	16 saat ve üzeri	745	938,38		
	Toplam	1915			
BZEÖ 4 (Arkadaş Eksikliği)	1-5 Saat	297	975,76	1,191	0,755
	6-10 Saat	395	955,27		
	11-15 Saat	478	972,11		

	16 saat ve üzeri	745	943,31		
	Toplam	1915			
BZEÖ 5 (Zaman)	1-5 Saat	297	1165,26	78,822	0,000
	6-10 Saat	395	1026,48		
	11-15 Saat	478	931,34		
	16 saat ve üzeri	745	856,17		
	Toplam	1915			
BZEÖ 6 (İlgi Eksikliği)	1-5 Saat	297	1014,08	6,874	0,076
	6-10 Saat	395	978,24		
	11-15 Saat	478	961,45		
	16 saat ve üzeri	745	922,70		
	Toplam	1915			
BZYÖ 1 (Amaç Belirleme ve Yöntem)	1-5 Saat	297	953,53	7,735	0,052
	6-10 Saat	395	908,74		
	11-15 Saat	478	938,65		
	16 saat ve üzeri	745	998,31		
	Toplam	1915			
BZYÖ 2 (Değerlendirme)	1-5 Saat	297	987,91	1,955	0,582
	6-10 Saat	395	933,09		
	11-15 Saat	478	949,03		
	16 saat ve üzeri	745	965,04		
	Toplam	1915			
BZYÖ 3 (Boş Zaman Tutumu)	1-5 Saat	297	909,96	9,692	0,021
	6-10 Saat	395	904,83		
	11-15 Saat	478	983,62		
	16 saat ve üzeri	745	988,90		
	Toplam	1915			
BZYÖ 4 (Programlama)	1-5 Saat	297	1047,51	13,046	0,005
	6-10 Saat	395	963,39		
	11-15 Saat	478	901,54		
	16 saat ve üzeri	745	955,68		
	Toplam	1915			

Sahip olduğu boş zaman değişkenine göre Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçlarına göre katılımcıların bilgi eksikliği, tesis, zaman, boş zaman tutumu ve programlama alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($P<0,05$). Sahip olduğu boş zaman değişkenine göre ise diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır ($P>0,05$).

Tablo 9:Rekreasyon Etkinlikleri Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine ilişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları

	Rekreasyon Etkinlikleri	N	Sıra Ortalaması	X ²	P
BZEÖ 1 (Birey Psikolojisi)	Açık Alan Etkinlikleri	846	957,11	1,529	0,676
	Spor	231	941,92		
	Sanat ve Kültür	576	949,21		
	Eğlence	262	994,36		
	Toplam	1915			
BZEÖ 2 (Bilgi Eksikliği)	Açık Alan Etkinlikleri	846	1007,57	13,637	0,003
	Spor	231	895,50		
	Sanat ve Kültür	576	931,64		
	Eğlence	262	910,99		
	Toplam	1915			
BZEÖ 3 (Tesis)	Açık Alan Etkinlikleri	846	996,35	15,017	0,002
	Spor	231	914,24		
	Sanat ve Kültür	576	965,06		
	Eğlence	262	857,25		
	Toplam	1915			
BZEÖ 4 (Arkadaş Eksikliği)	Açık Alan Etkinlikleri	846	978,98	9,603	0,022
	Spor	231	903,27		
	Sanat ve Kültür	576	921,12		
	Eğlence	262	1019,60		
	Toplam	1915			
BZEÖ 5 (Zaman)	Açık Alan Etkinlikleri	846	982,41	4,56	0,207
	Spor	231	960,48		
	Sanat ve Kültür	576	944,75		
	Eğlence	262	906,11		
	Toplam	1915			
BZEÖ 6 (İlgi Eksikliği)	Açık Alan Etkinlikleri	846	962,80	0,218	0,975
	Spor	231	944,54		
	Sanat ve Kültür	576	955,79		
	Eğlence	262	959,23		
	Toplam	1915			
BZYÖ 1 (Amaç Belirleme ve Yöntem)	Açık Alan Etkinlikleri	846	984,08	23,39	0,000
	Spor	231	912,63		
	Sanat ve Kültür	576	887,55		
	Eğlence	262	1068,67		
	Toplam	1915			
	Açık Alan Etkinlikleri	846	993,14	10,052	0,018
	Spor	231	954,73		

BZYÖ 2 (Değerlendirme)	Sanat ve Kültür	576	900,55		
	Eğlence	262	973,73		
	Toplam	1915			
BZYÖ 3 (Boş Zaman Tutumu)	Açık Alan Etkinlikleri	846	970,68	12,805	0,005
	Spor	231	1005,17		
	Sanat ve Kültür	576	895,16		
	Eğlence	262	1013,63		
	Toplam	1915			
BZYÖ 4 (Programlama)	Açık Alan Etkinlikleri	846	969,33	13,233	0,004
	Spor	231	913,04		
	Sanat ve Kültür	576	916,01		
	Eğlence	262	1053,38		
	Toplam	1915			

Rekreasyon Etkinlikleri Değişkenine göre Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçlarına göre katılımcıların bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu, programlama alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($P < 0,05$). Rekreasyon etkinlikleri değişkeni ile diğer alt boyutlar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır ($P > 0,05$).

Tablo 10: Serbest Zaman Değerlendirme Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine İlişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları

	Serbest Zaman Değerlendirme	N	Sıra Ortalaması	X ²	P
BZEÖ 1 (Birey Psikolojisi)	Ev içi aktivitelere katılarak	730	1035,36	43,787	0,000
	Fiziksel etkinliklere katılarak	92	980,34		
	Kültürel sosyal sanatsal etkinliklere katılarak	383	850,04		
	Açık alan etkinliklerine katılarak	278	873,36		
	Turistik etkinliklere katılarak	38	755,62		
	Diğer	394	993,63		
	Toplam	1915			
	Ev içi aktivitelere katılarak	730	1027,80	34,277	0,000
	Fiziksel etkinliklere katılarak	92	878,36		

BZEÖ 2 (Bilgi Eksikliği)	Kültürel sosyal sanatsal etkinliklere katılarak	383	881,47		
	Açık alan etkinliklerine katılarak	278	853,14		
	Turistik etkinliklere katılarak	38	981,76		
	Diğer	394	993,37		
	Toplam	1915			
BZEÖ 3 (Tesis)	Ev içi aktivitelere katılarak	730	949,12	6,957	0,224
	Fiziksel etkinliklere katılarak	92	873,46		
	Kültürel sosyal sanatsal etkinliklere katılarak	383	970,83		
	Açık alan etkinliklerine katılarak	278	921,59		
	Turistik etkinliklere katılarak	38	1010,03		
	Diğer	394	1002,41		
	Toplam	1915			
BZEÖ 4 (Arkadaş Eksikliği)	Ev içi aktivitelere katılarak	730	981,62	25,916	0,000
	Fiziksel etkinliklere katılarak	92	888,07		
	Kültürel sosyal sanatsal etkinliklere katılarak	383	877,11		
	Açık alan etkinliklerine katılarak	278	942,89		
	Turistik etkinliklere katılarak	38	752,11		
	Diğer	394	1039,71		
	Toplam	1915			
BZEÖ 5 (Zaman)	Ev içi aktivitelere katılarak	730	962,99	5,334	0,376
	Fiziksel etkinliklere katılarak	92	893,03		
	Kültürel sosyal sanatsal etkinliklere katılarak	383	924,87		
	Açık alan etkinliklerine katılarak	278	950,37		
	Turistik etkinliklere katılarak	38	1014,46		
	Diğer	394	996,05		
	Toplam	1915			
BZEÖ 6 (İlgi Eksikliği)	Ev içi aktivitelere katılarak	730	1004,94	18,6	0,002
	Fiziksel etkinliklere katılarak	92	884,97		
	Kültürel sosyal sanatsal etkinliklere katılarak	383	882,38		
	Açık alan etkinliklerine katılarak	278	914,37		
	Turistik etkinliklere katılarak	38	912,05		
	Diğer	394	996,81		

	Toplam	1915			
BZYÖ 1 (Amaç Belirleme ve Yöntem)	Ev içi aktivitelere katılarak	730	1052,84	69,999	0,000
	Fiziksel etkinliklere katılarak	92	930,70		
	Kültürel sosyal sanatsal etkinliklere katılarak	383	784,34		
	Açık alan etkinliklerine katılarak	278	919,19		
	Turistik etkinliklere katılarak	38	740,42		
	Diğer	394	1005,83		
	Toplam	1915			
BZYÖ 2 (Değerlendirme)	Ev içi aktivitelere katılarak	730	1028,42	63,96	0,000
	Fiziksel etkinliklere katılarak	92	848,79		
	Kültürel sosyal sanatsal etkinliklere katılarak	383	805,38		
	Açık alan etkinliklerine katılarak	278	935,07		
	Turistik etkinliklere katılarak	38	698,11		
	Diğer	394	1042,63		
	Toplam	1915			
BZYÖ 3 (Boş Zaman Tutumu)	Ev içi aktivitelere katılarak	730	956,19	12,236	0,032
	Fiziksel etkinliklere katılarak	92	939,48		
	Kültürel sosyal sanatsal etkinliklere katılarak	383	916,62		
	Açık alan etkinliklerine katılarak	278	964,01		
	Turistik etkinliklere katılarak	38	768,87		
	Diğer	394	1019,91		
	Toplam	1915			
BZYÖ 4 (Programlama)	Ev içi aktivitelere katılarak	730	1023,15	32,076	0,000
	Fiziksel etkinliklere katılarak	92	903,43		
	Kültürel sosyal sanatsal etkinliklere katılarak	383	852,72		
	Açık alan etkinliklerine katılarak	278	912,22		
	Turistik etkinliklere katılarak	38	814,17		
	Diğer	394	998,55		
	Toplam	1915			

Serbest zaman değerlendirme değişkenine göre Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Kruskal Wallis Testi

sonuçlarına göre katılımcıların birey psikolojisi, bilgi eksikliği, arkadaş eksikliği, ilgi eksikliği, amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu, programlama alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($P<0,05$). Diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır($P>0,05$).

Tablo 11:Düzenli Serbest Zaman Aktiviteleri Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine ilişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları

	Düzenli Serbest Zaman Aktiviteleri	N	Sıra Ortalaması	X ²	P
BZEÖ 1 (Birey Psikolojisi)	Sık sık	199	742,24	81,899	0,000
	Bazen	833	890,95		
	Çok Nadir	704	1064,08		
	Hiç	179	1092,71		
	Toplam	1915			
BZEÖ 2 (Bilgi Eksikliği)	Sık sık	199	857,23	20,056	0,000
	Bazen	833	930,56		
	Çok Nadir	704	988,87		
	Hiç	179	1076,31		
	Toplam	1915			
BZEÖ 3 (Tesis)	Sık sık	199	914,85	7,386	0,061
	Bazen	833	945,80		
	Çok Nadir	704	960,19		
	Hiç	179	1054,11		
	Toplam	1915			
BZEÖ 4 (Arkadaş Eksikliği)	Sık sık	199	792,01	27,727	0,000
	Bazen	833	941,40		
	Çok Nadir	704	1009,78		
	Hiç	179	1016,13		
	Toplam	1915			
BZEÖ 5 (Zaman)	Sık sık	199	864,50	22,055	0,000
	Bazen	833	923,03		
	Çok Nadir	704	995,04		
	Hiç	179	1079,00		
	Toplam	1915			
BZEÖ 6 (İlgi Eksikliği)	Sık sık	199	891,55	9,045	0,029
	Bazen	833	934,85		
	Çok Nadir	704	988,25		
	Hiç	179	1020,62		
	Toplam	1915			

	Toplam	1915			
BZYÖ 1 (Amaç Belirleme ve Yöntem)	Sık sık	199	782,38	78,675	0,000
	Bazen	833	879,92		
	Çok Nadir	704	1051,12		
	Hiç	179	1150,38		
	Toplam	1915			
BZYÖ 2 (Değerlendirme)	Sık sık	199	714,64	126,324	0,000
	Bazen	833	868,35		
	Çok Nadir	704	1072,10		
	Hiç	179	1196,98		
	Toplam	1915			
BZYÖ 3 (Boş Zaman Tutumu)	Sık sık	199	872,44	6,484	0,090
	Bazen	833	956,82		
	Çok Nadir	704	982,76		
	Hiç	179	961,27		
	Toplam	1915			
BZYÖ 4 (Programlama)	Sık sık	199	798,20	68,58	0,000
	Bazen	833	890,16		
	Çok Nadir	704	1029,36		
	Hiç	179	1170,70		
	Toplam	1915			

Düzenli serbest zaman aktivitelerideğişkenine göre Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçlarına göre katılımcıların birey psikolojisi, bilgi eksikliği, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği, amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, programlama alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($P<0,05$).

Tablo 12:Rekreasyonel Alan Yeterliliği Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi İle İlgili Görüşlerine ilişkin Kruskal Wallis Test Sonuçları

	Rekreasyonel Alan Yeterliliği	N	Sıra Ortalaması	X ²	P
BZEÖ 1 (Birey Psikolojisi)	Kesinlikle Yetersiz	620	991,33	4,124	0,248
	Yetersiz	644	938,89		
	Kısmen Yeterli	578	951,16		
	Kesinlikle Yeterli	73	897,57		
	Toplam	1915			
	Kesinlikle Yetersiz	620	1010,40	20,455	0,000
	Yetersiz	644	982,89		

BZEÖ 2 (Bilgi Eksikliği)	Kısmen Yeterli	578	890,06		
	Kesinlikle Yeterli	73	831,34		
	Toplam	1915			
BZEÖ 3 (Tesis)	Kesinlikle Yetersiz	620	1043,54	30,629	0,000
	Yetersiz	644	954,77		
	Kısmen Yeterli	578	888,42		
	Kesinlikle Yeterli	73	810,88		
	Toplam	1915			
BZEÖ 4 (Arkadaş Eksikliği)	Kesinlikle Yetersiz	620	965,94	2,878	0,411
	Yetersiz	644	941,43		
	Kısmen Yeterli	578	977,49		
	Kesinlikle Yeterli	73	882,50		
	Toplam	1915			
BZEÖ 5 (Zaman)	Kesinlikle Yetersiz	620	962,56	6,776	0,079
	Yetersiz	644	994,55		
	Kısmen Yeterli	578	916,20		
	Kesinlikle Yeterli	73	927,84		
	Toplam	1915			
BZEÖ 6 (İlgi Eksikliği)	Kesinlikle Yetersiz	620	932,92	3,858	0,277
	Yetersiz	644	975,65		
	Kısmen Yeterli	578	974,49		
	Kesinlikle Yeterli	73	884,74		
	Toplam	1915			
BZYÖ 1 (Amaç Belirleme ve Yöntem)	Kesinlikle Yetersiz	620	981,59	6,632	0,085
	Yetersiz	644	974,15		
	Kısmen Yeterli	578	909,29		
	Kesinlikle Yeterli	73	1000,84		
	Toplam	1915			
BZYÖ 2 (Değerlendirme)	Kesinlikle Yetersiz	620	989,17	6,493	0,09
	Yetersiz	644	970,49		
	Kısmen Yeterli	578	920,21		
	Kesinlikle Yeterli	73	882,33		
	Toplam	1915			
BZYÖ 3 (Boş Zaman Tutumu)	Kesinlikle Yetersiz	620	956,14	1,512	0,68
	Yetersiz	644	941,30		
	Kısmen Yeterli	578	979,12		
	Kesinlikle Yeterli	73	953,95		
	Toplam	1915			
BZYÖ 4 (Programlama)	Kesinlikle Yetersiz	620	994,55	8,037	0,045
	Yetersiz	644	966,30		
	Kısmen Yeterli	578	923,06		
	Kesinlikle Yeterli	73	851,02		

Rekreasyonel alan yeterliliği değişkenine göre Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçlarına göre katılımcıların bilgi eksikliği, tesis ve programlama alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($P<0,05$). Rekreasyonel alan yeterliliği değişkenine göre Serbest Zaman Engelleri ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçlarına göre katılımcıların birey psikolojisi, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği, amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme ve boş zaman tutumu alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($P>0,05$).

Tablo 13:Kolmogorov-Smirnov Test Tablosu

	BZE 1	BZE 2	BZE 3	BZE 4	BZE 5	BZE 6	BZYÖ 1	BZYÖ 2	BZYÖ 3	BZYÖ 4
N	1915	1915	1915	1915	1915	1915	1915	1915	1915	1915
Normal Parameters,b Ort	2,7173	2,911	3,2466	2,613 2	3,0139	2,605	2,5919	2,5624	1,6896	2,4804
SS	0,5965 1	0,6496 3	0,5424 3	0,750 7	0,4987 3	0,5908 9	0,8642 6	0,9074 1	0,6551 1	0,7869 6
Kolmogorov- Smirnov Z	7,46	8,128	6,826	7,824	7,979	5,92	5,089	6,68	6,911	5,289

Kolmogorov-Smirnov Testi tablosu incelendiğinde değişkenler için dağılımın normal olmadığı görülmektedir ($P< 0,05$).

Tablo 14: Spearman Korelasyon Analiz Tablosu

	BZEÖ 1	BZEÖ 2	BZEÖ 3	BZEÖ 4	BZEÖ 5	BZEÖ 6	BZYÖ 1	BZYÖ 2	BZYÖ 3	BZYÖ 4
R	1									
BZEÖ 1	p									
N	1915									
BZEÖ 2	R	,239**	1							
p	0									

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, kadın çalışanların serbest zaman engelleri ile boş zaman yönetimi ilişkisi incelenerek, rekreasyonel faaliyetlere katılımın önündeki engelleri ve serbest zamanları nasıl değerlendirdiklerini anlamak ve bu görüşler doğrultusunda çalışan kadınların hangi değişkenlere bağlı olarak bu faaliyetleri tercih ettiklerini ortaya koymaktır. Araştırma grubunda yer alan kadın çalışanların sosyo-demografik özelliklerine göre serbest zaman engelleri ve serbest zaman yönetimine ilişkin tutumlarına yönelik farklılaşmasının değerlendirilmesi çalışmanın bir diğer amacıdır.

Bu amaç doğrultusunda Konya ili Selçuklu ilçesinde sürekli ve devamlı ikamet eden 18-51 yaş üzeri arasında çalışan kadın bireye serbest zaman engelleri ve serbest zaman yönetimine yönelik sorulardan oluşan yüz yüze ve online anket uygulaması yapılmıştır.

Ankete toplam katılan sayısı 1915'tir. Ankete katılan bireylerin demografik özelliklerine bakıldığında 552'si 18-25 yaş aralığında, 832'si 26-33 yaş aralığında, 378'i 34-41 yaş aralığında 118'i 42-50 yaş aralığında 35'i ise 51 ve üstü yaşıdadır. Çocuk sayısına bakıldığında ise % 63,0'nın çocuğu olmadığı, % 18,2'sinin 1 çocuğu olduğu anlaşılmaktadır. Ankete katılanların 1004'ü bekâr, 911'i ise evlidir. Çalıştığı kuruma bakıldığında ise 800'ü kamuda, 890'ı özel sektörde çalışmaktadır. 225'i ise kendi işinde çalışmaktadır. Ankete katılan bireylerin sahip olduğu boş zamanduruma bakıldığında 297'sinin 1-5 saat, 395'nin 6-10 saat, 478'sinin 11-15 saat, 745'nin de 16 saat ve üzeridir. Ankete katılan bireylerin rekreasyonel etkinlik denildiğinde aklına gelen 846'sı açık alan etkinlikleri, 231'i spor, 576'sı sanat ve kültür, 262'si eğlence olarak tercih edilmiştir. Ankete katılan bireylerin düzenli serbest zaman aktivitelerine katılımı incelendiğinde ise 199'u sık sık, 833'i bazen, 704'ü çok nadir, 179'u da hiç olarak tercih edilmiştir. Bireylerin rekreasyonel alan yeterliliği incelendiğinde ise 620'si kesinlikle yetersiz, 644'ü yetersiz, 578'i kısmen yeterli, 73'ü kesinlikle yeterli şeklindedir. Ankete katılan bireylerin serbest zaman değerlendirme aktiviteleri incelendiğinde, 730'u ev içi aktivitelere katılarak serbest zamanını değerlendirmektedir. 98'i fiziksel etkinliklere katılarak, 383'ü kültürel, sosyal, sanatsal etkinliklere katılarak serbest zamanını değerlendirmektedir. 278'i

açık alan etkinliklerine katılarak, 38'i turistik etkinliklere katılarak, 394'ü ise diğer şekilde serbest zamanını değerlendirmektedir.

Yaş değişkenine göre bilgi eksikliği, zaman, boş zaman tutumu ve programlama alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Zaman alt boyutuna göre değerlendirildiğinde yaş arttıkça boş zaman aktivitelerine katılım için zaman kavramı daha önemli hale gelmektedir.

Özkan tarafından 2018 yılında yapılan kamu personelinin serbest zaman etkinliklerine katılımlarına engel teşkil eden faktörlerin belirlenmesi çalışması yaş faktörü ilişkisi incelenmiş, zaman alt boyutuna göre anlamlı fark görülmüştür(Özkan, 2018).

Emir(2012) üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımının önündeki engellerin belirlenmesi araştırmasında yaş faktörü arasındaki ilişki incelenmiş olup zaman alt boyutuna göre anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür(Emir, 2012).

Alexandris ve Carroll (1997) yapılan araştırma üniversite öğrencilerinin rekreatif aktivitelere katılımlarını engelleyen etkenler ile yaş faktörü arasında, birey psikolojisi ve bilgi eksikliği, alt boyutlarında anlamlı fark görülmüştür(Alexandris ve Carroll, 1997).

Yaş değişkeni ile bilgi eksikliği değerlendirildiğinde ise 18-25 yaş grubu arasında olanlar için sıra ortalaması değeri 1050,96 iken 42-50 yaş grubunda olanların sıra ortalaması değeri 919,99'dur. Buna göre yaş arttıkça bilgi eksikliği azalmaktadır.

Has tarafından 2016 yılında yapılan sağlık sektöründe çalışanların boş zamanlarında rekreasyon etkinliklerine katılımlarının önündeki engellerin belirlenmesi çalışmasında yaş faktörü arasındaki ilişkisi incelenmiş olup bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı fark olmadığı saptanmıştır(Has, 2016).

Demirel ve diğerleri (2017) tarafından yapılan constraints and perceived freedom levels in the leisure of university students çalışmasında katılımcıların yaşa

göre boş zaman kısıtlayıcıları arasındaki ilişki incelendiğinde katılımcıların yaşları ve boş zaman kısıtlayıcıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenememiştir(Demirel vd., 2017).

Yaş değişkeni ile boş zaman tutumu arasında ki istatistiğe bakıldığında 18-25 yaş grubu için N=552 ve sıra ortalaması 1026,62'dir. 26-33 yaş grubu için N=832 ve sıra ortalaması 954,25'dir. 34-41 yaş grubu için N=378 ve sıra ortalaması 898,1'dir. 42-50 yaş grubu için N=118 ve sıra ortalaması 840,34'tür. 51 ve üstü yaş grubu N=35 ve sıra ortalaması 1008,54'tür.

Yaş değişkeni ile programlama ölçeği arasındaki istatistiğe göre 18-25 yaş grubu için N=552 ve sıra ortalaması 1042,25'tir. 26-33 yaş grubu için N=832 ve sıra ortalaması 935,02'dir. 34-41 yaş grubu için N=378 ve sıra ortalaması 933,91'dir. 42-50 yaş grubu için N=118 ve sıra ortalaması 806,44'tür. 51 ve üstü yaş grubu için N=35 ve sıra ortalaması 946,7'dir.

Çuhadar (2022) yapılan sosyal medya kullanımı ve boş zaman yönetimi ilişkisinin incelenmesi araştırmasında yaş değişkenine göre boş zaman alt boyutunda anlamlı fark görülmezken, yine aynı çalışmada programlama alt boyutunda anlamlı fark saptanmıştır(Çuhadar, 2022).

Demirel ve diğerleri (2022) tarafından yapılan dijital bağımlılık ve boş zaman yönetiminin günlük hayata etkisinin incelenmesi çalışmasında, katılımcıların yaşlarına göre boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutları ile dijital bağımlılık ölçeğine ilişkin yapılan Anova testi sonuçlarına göre, BZYÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir(Demirel vd., 2022).

Medeni durum değişkeni ile bilgi eksikliği alt boyutu arasındaki ilişki incelendiğinde bekâr grubundakiler için sıra ortalaması değeri 1016,4 iken evli grubundakiler için sıra ortalaması değeri 893,63'tür. Bilgi eksikliğinde bekârlar yönünde artı durum söz konusudur.

Medeni durum değişkeni ile tesis alt boyutu arasındaki ilişki incelendiğinde bekâr grubundakiler için sıra ortalaması değeri 982,12 iken evli grubundakiler için

sıra ortalaması değeri 931,42'dir. Tesis alt boyutu için bekârlar yönünde artı durum söz konusudur.

Akburak tarafından 2021 yılında yapılan beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin rekreasyon etkinliklerine katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi araştırmasında medeni durum değişkeninde bilgi eksikliği ve tesis alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır(Akburak, 2021).

Medeni durum değişkeni ile zaman alt boyutu arasındaki ilişki incelendiğinde bekâr grubundakiler için sıra ortalaması değeri 889,87 iken evli grubundakiler için sıra ortalaması değeri 1033,09'dur. Zaman için evliler lehine sıra ortalaması değeri yüksektir.

Dorul tarafından 2017 yılında yapılan milli eğitime bağlı görev yapan öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımlarının ve serbest zaman engellerinin incelenmesi (antalya örneği) çalışmada medeni durum değişkeni ile serbest zaman engelleri bilgi eksikliği ve tesis alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir(Dorul, 2017).

Medeni Durum değişkeni ile programlama alt boyutu arasındaki ilişki incelendiğinde bekâr grubundakiler için sıra ortalaması değeri 997,63 iken evli grubundakiler için sıra ortalaması değeri 914,33'tür. Programlama için bekârlar lehine sıra ortalaması değeri yüksektir.

Karaoğlu tarafından 2022 yılında yapılan pilates eğitimi alan kadınların boş zaman yönetimleri ve sosyal görüşlerine yönelik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında medeni durum değişkeni ile boş zaman yönetimi alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir(Karaoğlu, 2022).

Gelir durumu değişkeni ile birey psikolojisi alt boyutu arasındaki ilişki incelendiğinde gelir durumu orta olan bireylerin sıra ortalaması değeri 967,72 ile ilk sıradadır. Gelir durumu düşük olanların sıra ortalaması değeri 966,51 iken, gelir durumu yüksek olanların sıra ortalaması değeri 829,27'dir. Gelir durumu yüksek olanlar için birey psikolojisi daha olumsuz durumdadır.

Gelir durumu deęiřkeni ile bilgi eksiklięi arasındaki istatistik deęerlendirildięinde gelir düzeyi dūřuk olanların sıra ortalaması deęeri 1029,79'dur ve bilgi eksiklięi en fazla olan gruptur. Orta gelir seviyesine sahip grubun ise sıra ortalaması deęeri 946,19'dur. Gelir seviyesi yūksək grubun sıra ortalaması deęeri 870,58'dir. Gelir seviyesi yūkseldikęe serbest zaman engelleri önündeki bilgi eksiklięi azalmaktadır.

Gelir durumu değişkeni ile arkadaş eksikliği alt boyutu arasındaki istatistik değerlendirildiğinde gelir durumu arttıkça arkadaş eksikliği azalmaktadır. Programlama ölęęi ile gelir durumu değişkeni arasındaki ilişki değerlendirildiğinde gelir durumu grubu dūřuk olan için N=389 ve sıra ortalaması 1046,09'dur. Gelir durumu grubu orta olanlar için N=1395 ve sıra ortalaması 947,29'dur. Gelir durumu grubu yūksək olan için N=131 ve sıra ortalaması 810,48'dir.

Demirel ve diğerleri (2019) tarafından yapılan lise öğrencilerinde boş zaman yönetimi ve gelecek beklentisi ilişkisi ęalıřmasında araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir düzeyleri ile boş zaman yönetimleri arasında ki ilişki incelendiği zaman aile gelir düzeyleri ile boş zaman yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir(Demirel vd., 2019).

Öztan (2019) tarafından yapılan lgbti bireylerin serbest zaman egzersiz düzeyleri, serbest zaman engelleri ve motivasyonlarının incelenmesi ęalıřmasında gelir durumu ile serbest zaman engelleri alt boyutları arasında istatistiksel anlamda anlamlı fark bulunamamıştır(Öztan, 2019).

Çocuk sayısı değişkenine göre bilgi eksikliği alt boyutu arasında istatistiksel olarak değerlendirildiğinde çocuk sayısı arttıkça bilgi eksikliği azalmaktadır. Tesis alt boyutu ile çocuk sayısı değişkeni ilişkisi değerlendirildiğinde çocuk sayısı arttıkça tesis kullanımı azalmıştır.Zaman alt boyutu ile çocuk sayısı değişkeni arasındaki ilişki değerlendirildiğinde çocuk sayısı arttıkça zaman kavramının önemi azalmaktadır.

Akyüz (2016) tarafından yapılan halkın boş zaman etkinliklerine katılmalarına engel olan faktörlerin belirlenmesi (erzurum ili örneği) ęalıřmasında

çocuk sayısı değişkeni ile serbest zaman engelleri ölçeği birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis ve ilgi eksikliği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır(Akyüz, 2016).

Çocuk sayısı değişkeni ile boş zaman tutumu alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Sıra ortalaması değeri en yüksek 1877,5 ile 5 çocuk sahibi olan gruba aittir. Ardından 4çocuk sahibi olan grup N=5 1282,6 sıra ortalaması değerine sahiptir. Çocuk sayısı 3 olan grup için N=64 ve sıra ortalaması 1063,72'dir. Çocuk sayısı 2 olan grup için N=290 sıra ortalaması değeri 979,39'dur. Çocuk sahibi olmayan grup için N=1207 sıra ortalaması değeri 963,73'tür. Çocuk sayısı 1 olan grup için N=348 ve sıra ortalaması değeri 893,55'dir. Çocuk sayısı ile diğer alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çalıştığı kurum değişkeni ile bilgi eksikliği alt boyutu arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur. Kendi işinde çalışanların bilgi eksikliği en fazla iken sıra ortalaması değeri 993,02'dir. Özel sektörde çalışanların sıra ortalaması değeri 984,09 iken, kamuda çalışanların sıra ortalaması değeri 919,12'dir. Kamu sektöründe çalışanlar en az bilgi eksikliğine sahip gruptur.

Serbest zaman önündeki engellerden tesis ölçeği ile çalıştığı kurum değişkeni arasındaki istatistik değerlendirildiğinde özel sektörde çalışanların tesis engelleri 1000,97 sıra ortalaması değeri ile en yüksek düzeydedir. Kendi işinde çalışanların tesis engelleri sıra ortalaması değeri 924,17'dir. Kamuda çalışanların tesis engelleri en az düzeydedir ve sıra ortalaması değeri 919,72'dir.

Arkadaş eksikliği ölçeği ile çalıştığı kurum arasındaki ilişkiye bakıldığında özel sektörde çalışanlar için sıra ortalaması değeri 990,24'tür ve arkadaş eksikliği en fazla olan gruptur. Arkadaş eksikliği en az olan grup ise kendi işinde çalışanlardır ve sıra ortalaması değeri 913,88'dir. Kamuda çalışanlar için sıra ortalaması değeri 934,54'tür.

Zaman ölçeği ile çalıştığı kurum arasındaki ilişki incelendiğinde özel sektörde çalışan bireylerin sıra ortalaması değeri 990,78'dir ve zaman kavramı en önemli olan gruptur. Zaman kavramı en az önemli olan kendi işinde çalışanlardır ve sıra

ortalaması değeri 869'dur. Kamu sektöründe çalışanların ise sıra ortalaması değeri 946,57'dir.

Programlama ölçeği ile çalıştığı kurum değişkeni arasındaki istatistik değerlendirildiğinde sıra ortalaması değeri en yüksek 1004,08 ile kendi işini yapanlar içindir. Özel sektör çalışanları için sıra ortalaması değeri 1000,29, N=890 ve kamuda çalışanlar için N=800 ve sıra ortalaması değeri 898'dir.

Sahip olduğu boş zaman değişkeni ile bilgi eksikliği alt boyutu arasındaki istatistik değerlendirildiğinde sahip olduğu boş zaman durumu arttıkça bilgi eksikliği azalmaktadır. Tesis ölçeği ile sahip olduğu boş durum arasında da istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır. Buna göre sahip olduğu boş durum arttıkça tesis engeli azalmaktadır.

Zaman ölçeği ile sahip olduğu boş durum değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde sahip olduğu boş durum arttıkça zaman kavramı önemi azalmaktadır. Boş zaman tutumu ile sahip olduğu boş zaman arasında istatistiğe bakıldığında sıra ortalaması değeri en yüksek olan grup 1-5 saat grubudur ve sıra ortalaması değeri 909,96'dır. 6-10 saat grubunda olanlar için sıra ortalaması değeri 904,83'tür. 11-15 saat grubunda olanlar için sıra ortalaması değeri 983,62'dir. 16 saat ve üzeri grubunda olanlar için sıra ortalaması değeri 988,9'dur. Programlama ölçeği ile sahip olduğu boş durum arasındaki ilişkiye göre 1-5 saat grubunda olanlar için N=297 ve sıra ortalaması değeri 1047,51'dir. 6-10 saat grubunda olanlar için N=395 ve sıra ortalaması değeri 963,39'dur. 11-15 saat grubunda olanlar için N=478 ve sıra ortalaması değeri 901,54'tür. 16 saat ve üzeri grubunda olanlar için N=745 ve sıra ortalaması değeri 955,68'dir.

Rekreasyon etkinlikleri değişkeni ile bilgi eksikliği alt boyutları arasındaki istatistik incelendiğinde açık alan etkinlikleri grubunda olanların bilgi eksikliği en fazladır ve sıra ortalaması değeri 1007,57'dir. Spor grubunda olanların bilgi eksikliği en azdır ve 895,5'dir. Tesis ile rekreasyon etkinlikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır. Arkadaş eksikliği alt boyutu ile rekreasyon etkinlikleri değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında arkadaş eksikliği en fazla olan grup eğlence seçeneğini tercih eden gruptur ve sıra ortalaması değeri 1019,6'dır. Arkadaş eksikliği

en az olan grup ise rekreasyon etkinliklerinde sporu tercih eden gruptur ve sıra ortalaması değeri 903,27'dir. Amaç Belirleme ve Yöntem alt boyutu ile rekreasyon etkinlikleri değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Değerlendirme ölçeği ile rekreasyon etkinlikleri değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Rekreasyon etkinlikleri açık alan etkinlikleri şeklinde olanlar boş zaman yönetimi değerlendirmesi en iyi olanlardır ve sıra ortalaması değeri 993,14'tür. Boş zaman yönetimi değerlendirme için en kötü olan grup sanat ve kültür grubudur ve sıra ortalaması değeri 900,55'tir. Spor grubu için sıra ortalaması değeri 954,73 iken eğlence grubu için sıra ortalaması değeri 973,73'tür. Boş zaman tutumu alt boyutu ile rekreasyon etkinlikleri değişkeni arasındaki istatistiğe bakıldığında açık alan etkinlikleri için N=846 ve sıra ortalaması değeri 970,68'tir. Spor grubu için N=231 ve sıra ortalaması değeri 1005,17'dir. Sanat ve Kültür için N=576 ve sıra ortalaması değeri 895,16'dır. Eğlence için N=262 ve sıra ortalaması değeri 1013,63'tür. Programlama alt boyutu ile rekreasyon etkinlikleri değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde açık alan etkinlikleri için N=846 ve sıra ortalaması değeri 969,33'tür. Spor grubu için N=231 ve sıra ortalaması değeri 913,04'tür. Sanat ve Kültür için N=576 ve sıra ortalaması değeri 916,01'dir. Eğlence için N=262 ve sıra ortalaması değeri 1053,38'dir.

Serbest zaman değerlendirme değişkeni ile birey psikolojisi alt arasındaki ilişki incelendiğinde ise serbest zamanını ev içi aktivitelere katılarak değerlendirenlerin sıra ortalaması değeri 1035,36'dır. Bu gruptakiler diğer grupta yer alanlara göre birey psikolojisi daha iyi durumdadır. Serbest zamanını turistik etkinliklere katılarak değerlendirenlerin sıra ortalaması değeri 755,62'dir ve en düşük değere sahiptir. Turistik etkilere katılarak serbest zamanını değerlendiren bireylerin birey psikolojisi diğer gruplarda yer alanlara göre daha olumsuzdur. Bilgi eksikliği alt boyutu ile serbest zaman değerlendirme değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında serbest zamanını ev içi aktivitelere katılarak değerlendirenler için sıra ortalaması değeri 1027,8'dir ve bilgi eksikliği en fazla olan gruptur.

Serbest zaman değerlendirme değişkeni ile arkadaş eksikliği alt boyutu arasındaki istatistik incelendiğinde serbest zamanını ev içi aktivitelere katılarak değerlendirenler için sıra ortalaması değeri 981,62'dir. İlgili eksikliği ölçeği

ile serbest zaman değerlendirme değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Amaç Belirleme ve Yöntem ölçeği ile serbest zaman değerlendirme değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Değerlendirme ölçeği ile serbest zaman değerlendirme değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır. Boş zaman tutumu ile serbest zaman değerlendirme arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Programlama ölçeği ile serbest zaman değerlendirme değişkeni arasında anlamlı farklılık vardır.

Arı tarafından 2017 yılında yapılan pedagojik formasyonda kayıtlı öğretmen adaylarının boş zaman yönetimleri ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasında boş zamanlarını değerlendirme biçimleri ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutlarından amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme ve programlama arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır (Arı, 2017).

Serbest zaman aktivitelerine katılım değişkeni ile birey psikolojisi alt boyutu arasındaki ilişkiye göre düzenli serbest zaman aktiviteleri sık sık olandan hiç olmayana doğru birey psikolojisi artmaktadır. Bilgi eksikliği alt boyutu ile düzenli serbest zaman aktiviteleri değişkeni arasındaki istatistik sonuçları incelendiğinde düzenli serbest zaman aktiviteleri sık sık olan gruptan hiç olmayana doğru bilgi eksikliği artmaktadır.

Arkadaş eksikliği alt boyutu ile düzenli serbest zaman aktiviteleri değişkeni arasındaki ilişkiye göre düzenli serbest zaman aktiviteleri sık sık olandan hiç olmayana doğru arkadaş eksikliği artmaktadır. Zaman ölçeği ile düzenli serbest zaman aktiviteleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre düzenli serbest zaman aktiviteleri sık sık olandan hiç olmayana doğru zaman kavramı önemi artmaktadır.

İlgi eksikliği ile düzenli serbest zaman aktiviteleri değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde düzenli serbest zaman aktiviteleri sık sık olandan hiç olmayana doğru ilgi eksikliği artmaktadır.

Amaç Belirleme ve Yöntem alt boyutu ile düzenli serbest zaman aktiviteleri değişkeni arasındaki istatistiğe bakıldığında serbest zaman yönetiminde amaç belirleme ve yöntem düzenli serbest zaman aktiviteleri sık sık olandan hiç olmayana doğru artmaktadır.

Değerlendirme alt boyutu ile düzenli serbest zaman aktiviteleri değişkeni arasındaki istatistik incelendiğinde düzenli serbest zaman aktiviteleri sık sık olandan hiç olmayana doğru serbest zaman yönetimi değerlendirme artmaktadır.

Programlama alt boyutu ile düzenli serbest zaman aktiviteleri değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde düzenli serbest zaman aktiviteleri hiç olmayan grubun N=179 sıra ortalaması değeri 1170,70'dir. Çok nadir düzenli serbest zaman aktivitesi olanların N=704 sıra ortalaması değeri 1029,36'dır. Bazen grubunda olanlar N=833 için sıra ortalaması değeri 890,16 iken sık sık düzenli serbest zaman aktivitesi olanların N=199 sıra ortalaması değeri 798,2'dir. Sıra ortalaması değeri düzenli serbest zaman aktivitesi sık sık olanlardan hiç olmayanlara doğru artmaktadır.

Ayhan tarafından 2021 yılında yapılan uçurtma sörfü (kitesurfing) ile ilgilenen bireylerin serbest zaman egzersiz düzeyleri serbest zaman engelleri ve motivasyonlarının incelenmesi çalışmasında bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılım değişkenine göre hiçbir alt boyutta anlamlı farklılık saptanmamıştır (Ayhan, 2021).

Seviç (2019) yapılan serbest zaman engelleri ve ilgilenimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi: Sakarya üniversitesi örneği araştırmasında serbest zaman faaliyetlerine katılım değişkeni ile serbest zaman engelleri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir (Seviç, 2019).

Rekreasyonel alan yeterliliği değişkeni ile bilgi eksikliği alt boyutu arasındaki istatistik incelendiğinde rekreasyonel alan kesinlikle yetersiz olanlardan kesinlikle yeterli olana doğru bilgi eksikliği azalmaktadır.

Tesis alt boyutu ile rekreasyonel alan yeterliliği arasında ilişki incelendiğinde rekreasyonel alan yeterliliği kesinlikle yetersiz olan gruptan kesinlikle yeterli olan gruba doğru tesis engeli azalmaktadır.

Programlama alt boyutu ile rekreasyonel alan yeterliliği değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinderekreasyonel alan yeterliliği kesinlikle yetersiz olan grup için N=620 sıra ortalaması değeri 994,55'tir. Yetersiz olan grup için N=644 sıra ortalaması değeri 966,30 iken Kısmen yeterli olan için N=578 sıra ortalaması değeri 923,06'dır. Kesinlikle yeterli olan grup için ise N=73 sıra ortalaması değeri 851,02'dir. Rekreasyonel alan yeterliliği yetersiz olan gruptan yeterli olan gruba doğru programlama puanı azalmaktadır.

Bu araştırma sonuçları, serbest zaman engelleri ve serbest zaman yönetimi arasında ilişki olup olmadığını araştırılması, bundan sonraki çalışmalara da rehberlik etmesi, kadın çalışanların, serbest zamanlarını değerlendirmede karşısına çıkan engelleri ve serbest zaman yönetim kavramının önemini literatüre kazandırmak açısından önemlidir. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular yorumlanarak değerlendirilmiş ve daha sonrasında ise bu bulgular literatürdeki diğer araştırma bulguları ile karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

Araştırmaya katılanların Boş Zaman Engeller ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek ortalamanın (Ort=3.24) tesis yetersizliği alt boyutunda olduğu, en düşük ortalamanın ise (Ort=2.60) ilgi eksikliği alt boyutunda olduğu görülmektedir. Boş Zaman Yönetimi ölçeğinden elde ettikleri ortalamalarına bakıldığında en yüksek ortalamanın (Ort=2.59) amaç belirleme ve yöntem alt boyutunda olduğu, en düşük ortalamanın ise (Ort=1.68) boş zaman tutumu alt boyutunda olduğu görülmektedir.

ÖNERİLER

Çalışmada, yaş, medeni durum, çocuk sayısı, gelir durumu, çalıştığı kurum, rekreasyonel faaliyetlere katılım sıklığı, rekreasyonel alan yeterliliği gibi demografik değişkenlerin serbest zaman engelleri ve serbest zaman yönetimi etkisi göz önüne alınarak, araştırmanın önde gelen değişkenleri olarak belirlenmiştir. Sonraki yapılacak araştırmalarda çeşitli değişkenlerin kullanılması ve çeşitli örneklem gruplarına göre karşılaştırmalarda bulunabilmesi araştırmacıların rekreatif aktivitelerin önündeki engelleri ve boş zaman yönetimi anlamına ilişkin belirleyicileri ortaya koymak amacıyla çeşitli çalışmaların gerçekleşmesine olanak sağlayacaktır.

- Boş zamanın doğru kullanımı sorumluluğu artırır ve zamanı en iyi şekilde kullanmak, bireyi mutlu eder ve kişisel gelişim için fırsat sunar. Rekreatif etkinliklere katılarak kendini anlatma, başkalarıyla deneyimlerini paylaşma, başarılı olduğumuzu görme, arkadaşlıklar kurma ve birbirimizi tanıma, kişilik gelişimini sağlama ve kişiliği tamamlama gibi olumlu sonuçlar elde edebiliriz fakat Türk toplumunda kadına verilen annelik, eş, bakıcılık, temizlikçilik gibi görevlerin kadınların zaman kullanımı ve kontrolü önünde engel oluşturduğu söylenebilir.
- Boş zamanı yönetme ve serbest zaman aktivitelerin önündeki kısıtlayıcılar ile ilgili kadınlara verilecek eğitim ve bilgilendirmelerle serbest zamanlarını değerlendirme ve yönetme davranışlarında değişiklik yaratılabilir.
- Çalışan kadınların karşılaştıkları güçlüklerle mücadele etmeleri, çalışma yaşamında dışlanmaları, aile içindeki sorumlulukları üstlenmeleri, zorbalıklara maruz kalmaları gibi sebepler devlet tarafından yapılabilecek çalışmalar ile ortadan kaldırılmalıdır.
- Yapılan çalışmanın örneklemini kadın çalışanlardan oluşmaktadır. İlerleyen çalışmaların farklı örneklem grupları üzerinde yapılması alandaki çalışma profilini genişleteceği için önemli rol oynayacaktır.

- Çalışan kadınları rekreasyonel etkinliklere sevk edecek, maddi ve manevi teşvikler verilerek serbest zamanlarını olumlu şekilde yönetmeleri sağlanmalıdır.
- Bu araştırma ölçeklerinden faydalanılarak ev hanımları üzerinde de bir çalışma gerçekleştirilebilir.
- Çalışan, evli ve çocuk sahibi kadınların tesisleri etkin bir şekilde kullanamaması sebebiyle çocuklara yönelik oyun alanları arttırılabilir ve bu sayede kadınların tesisleri daha verimli kullanması sağlanabilir.
- Yalnızca kadınlar üzerinde yapılmış bu çalışma erkekler içinde yapılabilir, erkeklerin boş zaman yönetimi ve serbest zaman aktivitelerine katılımının önündeki engeller ölçülebilir.
- Çalışan kadınların çocuklarını bırakabilecekleri tam zamanlı çocuk eğitim ve oyun alanları açılabilir.
- Boş zamanlarda aile ile katılabilecek rekreasyonel aktiviteler tercih edilebilir.

KAYNAKÇA

- Akalan, H. (2013). Kadın Çalışanların Sorunları Ve Çözüm Önerileri: Sakarya'da Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi.
- Akatay, A. (2003). Örgütlerde Zaman Yönetimi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , 281-300.
- Akburak, C. (2021). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi. Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Akçınar, S. (2014). Örgütsel Zaman Yönetimi Ve Etkin Zaman Kullanımı. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Akgemici, T., Çelik, A., Aydoğan, E., Akatay, A. (2003). Zaman Yönetimi Ve Yönetel Zamanda Etkinlik. (Ş. Şimşek, & A. Çelik, Dü) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Akgül, M. B., Karaküçük, S. (2015). Boş Zaman Yönetimi Ölçeği:Geçerlilik Ve Güvenirlilik Çalışması. International Journal Of Human Sciences, 12 (2), 1867-1880.
- Akyüz, F. (2016). Halkın Boş Zaman Etkinliklerine Katılmalarına Engel Olan Faktörlerin Belirlenmesi(Erzurum İli Örneği)). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). Demographic Differences in the Perception of Constraints on Recreational Sport Participation: Results from a Study in Greece. Leisure Studies, 16, p. 107-125.
- Alexandris, K., Carroll, B. (1997). An Analysis Of Leisure Constraints Based On Different Recreational Sport Participatio Levels:Results From A Study İn Greece. Leisure Sciences An Interdisciplinary Journal, 19 (1), S. 1-15.
- Alexandris, K., Kouthouris, C., Funk, D., Chatzigianni, E. (2008). Examining The Relationships Between Leisure Constraints Involvement And Attitudinal Loyalty Among Greek Recreatinonal Skiers. European Sport Management Quarterly, 8 (3), 247-264.
- Altan, Ö. Z. (1980). Kadın İşçiler Ve Türkiye'de Kadın İşçilerin 1475 Sayılı Kanununa Göre Korunması. Eskişehir İktisadi Ve Ticari İlimler Akademisi Yayınları, No:224-147 .
- Argan, M. (2013). Rekreasyon Yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesisleri.
- Arı, Ç. (2017). Pedagojik Formasyonda Kayıtlı Öğretmen Adaylarının Boş Zaman Yönetimleri Ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ankara

Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi ,
S. 1-4.

- Atalay, A. (2004). Spor Medya Ve Serbest Zaman. İstanbul: Beta Basım Yayınları.
- Avcı, T. (2009). Muğla İli Milli Eğitim Müdürlüğü'nde Görev Yapan Öğretmenlerin Serbest Zaman Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Muğla , S. 10.
- Avşar, B., Ögreci, S. (2014). Tarihsel Süreçte Kadının Gelişimi Ve Ekonomideki Rolü: Toplayıcı Kadından Günümüz Kadınına Dönüşüm. Sü Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi Cilt:17 Sayı:1/65-86 .
- Aydın, C. (2020). Kadınların Boş Zaman Aktivitelerine Katılımını Belirleyen Faktörler. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı Doktora Tezi .
- Aydoğan, F. (2019). Medya Ve Serbest Zaman. İstanbul: Der Yayınları.
- Aydoğan, İ., Gündoğdu, F. B. (2006). Kadın Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Etkinlikleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2 (21), 217-232.
- Ayhan, R. (2021). Uçurtma Dörfü(Kitesurfing) İle İlgilenen Bireylerin Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri Serbest Zaman Engelleri Ve Motivasyonlarının İncelenmesi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12 (1), 231-260.
- Aytaç, S., Seviktekin, M., & Işığçok, Ö. (2002). Çağdaş Sanayi Merkezlerinde Kadın İşgücü Konumu: Bursa Örneği. Türkiye İşveren Sendikaları Konfederasyonu.
- Aytaç, S., Seviktekin, M., Işığçok, Ö., Bayram, N., Yıldız, S., Eryiğit, Y. (2002). Çağdaş Sanayi Merkezlerinde Kadın İşgücü Konumu: Bursa Örneği. Türkiye İşveren Sendikaları Konfederasyonu.
- Başak, T., Uzun, Ş., Arslan, F. (2008). Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri. Taf Preventive Medicine Bulletin , S. 429-434.
- Bayram, İ. (2015). Türkiye'deki Kadın Çalışma Mevzuatının Uluslararası Kuruluşlar Ve Avrupa Birliği Direktiflerine Uyumuna Yönelik Bir Mevzuat Analizi. Yüksek Lisans Tezi.
- Bayramlı, Ü. Ü. (2015). Zaman Yönetimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bayramlı, Ü. Ü. (2017). Zaman Yönetimi. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Bayturan, A. F. (1995). Gencin Psiko-Sosyal Gelişimi Üzerinde Farklı Serbest Zaman Kuruluşlarının Etkileri Ve Gençlik Liderinin Niteliği. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara , S. 8.
- Berber, M., Eser, B. Y. (2008, Nisan). Türkiye'de Kadın İstihdamı: Ülke Ve Bölge Düzeyinde Sektörel Analiz. İş, Güç Endüstri İlişkileri Ve İnsan Kaynakları Dergisi, Cilt:10, Sayı:2.
- Beşikçi, T. (2020). Üniversite Kampüslerinde Rekreasyon Uygulamalarının Serbest Zaman Engelleri, Kolaylaştırıcıları Ve Doyumu Üzerine Etkileri. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi.
- Bozdağ, Ö., Şahin, H. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Düzeylerinin Boş Zaman Ve Yaşam Tatminlerine Etkisi. Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi, 5 (2), 1-14.
- Can, H. (2017). Çalışan Kadınlarda Zaman Yönetimi Ve İş-Yaşam Dengesi: Bir Araştırma. Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Hizmet Tasarımı Ve İşletmeciliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Can, H. (2017). Çalışan Kadınlarda Zaman Yönetimi Ve İş-Yaşam Dengesi: Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Hizmet Tasarımı Ve İşletmeciliği Ana Bilim Dalı.
- Charlesworth, J. C. (1964). A Comprehensive Plan For The Wise Use Of Leisure. American Academy Of Political Social Science , 30-46.
- Codina, N., Pestana, J. V. (2019). Time Matters Differently In Leisure Experience For Men And Women: Leisure Dedication And Time Perspective. International Journal Of Environmental Research And Public Health.
- Coşar, H. (2013). Tarihte Ve Günümüzde Kadın. Ankara: Sınırsın Yayıncılık.
- Çakmak, R. (2001). Kadın İşgücü Ve Yönetim Kadrolarında Kadın İşgücü İstihdamı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çolak, Ö. F. (2003). Sanayileşme Ve Kadın İşgücü. İstihdam Kadın İşgücü Ve Yeni İş Kanunu Sempozyumu. Muğla.
- Çuhadar, A. (2022). Sosyal Medya Kullanımı Ve Boş Zaman Yönetimi İlişkisinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Dalkıranoglu, T. (2006). Çalışma Yaşamında Kadın İşgücü Ve Cinsiyet Ayrımcılığı: Konaklama İşletmelerinde Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi.
- Dedik, T. (2008). Tip 1 Diyabetli Adölesanların Zaman Yönetimi Becerileri Ve Metabolik Kontrol Üzerine Etkisi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri

Enstitüsü,Çocuk Sağlığı Ve Hastalıklar Hemşireliği Anabilim Dalı,Doktora Tezi,İstanbul , S. 46-47.

Demirel, E. T., & Ramazanoğlu, F. (2005). Yöneticiler Açısından Etkin Zaman Yönetimi Tekniklerinin Değerlendirilmesi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları , S. 31.

Demirel, E. T., Deniz, M., Ramazanoğlu, F. (2007). Managerial Efficiency In The Perspective Of Time Management: Practici Of Youth And Sports General Directorate Of Turkey. Pakistan Journal Of Social Scienses S.4(2),S.182.

Demirel, M., Çuhadar, A., Er, Y., Serdar, E. (2019). Lise Öğrencilerinde Boş Zaman Yönetimi Ve Gelecek Beklentisi İlişkisi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 12 (66).

Demirel, M., Demirel, D. H., Serdar, E. (2017). Constraints And Perceived Freedom Levels İn The Leisure Of University Students. Journal Of Human Sciences, 14 (1).

Demirel, M., Er, Y., Kaya, A., Çuhadar, A. (2022). Dijital Bağımlılık Ve Boş Zaman Yönetiminin Günlük Hayata Etkisinin İncelenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 3 (13), 1292-1306.

Doğramacı, E. (1992). Türkiye'de Kadının Dünyası Ve Bugünü. Türkiye İş Bankası Yayınları,Ankara .

Dorul, E. (2017). Milli Eğitime Bağlı Görev Yapan Öğretmenlerin Rekreatyon Etkinliklerine Katılımlarının Ve Serbest Zaman Engellerinin İncelenmesi(Antalya Örneği). Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi .

Dönmezer, S. (1994). Toplum Bilim (Cilt 11). İstanbul: Beta Basım Yayın.

Düblen, Y. (2014, Temmuz). Türkiye'de Kadınların İşgücüne Katılımı Ve Belirleyicileri. Yüksek Lisans Tezi .

Dulum, S. (2006). Osmanlı Devleti'nde Kadının Statüsü, Eğitimi Ve Çalışma Hayatı (1839-1918). Yüksek Lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tarih Ana Bilim Dalı, Yakınçağ Tarihi Bilim Dalı .

Durhan, T. A., Türkmen, E., Akgül, B. M. (2022). Pilates Yapan Bireylerin Boş Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejilerinin İncelenmesi. Journal Of Global Sport And Education Research, 1, 86-98.

Durmaz, Ş. (2016). İşgücü Piyasasında Kadınlar Ve Karşılaştıkları Engeller. Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt:2, Sayı:3 .

Ecevit, Y. (1995). Kentsel Üretim Sürecinde Kadın Emekinin Konumu Ve Değişen Biçimleri. İstanbul: İletişim Yayınları .

- Efil, İ., Ataman, A. (2007). Sınıf Yönetimi. (L. Küçükahmet, Dü.) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Eker, H. (2015). Toplumsal Cinsiyete Ve Sosyal Sermayeye Göre Zaman Kullanımı: Kamuda Çalışanlar Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi .
- Ekici, S. (1997). Yükseköğretim Gençliğinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları Ve Turizme Katılımları Üzerine Bir Araştırma(Muğla İli Örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara .
- Emir, E. (2012). Rekratif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi .
- Emir, E. (2012). Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi .
- Eravşar, H. (2013). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Rekreatif Aktivitelere Katılım Durumları, Psikolojik İyi Hali Ve Yaşam Tatminlerinin İncelenmesi(Antalya Merkez Örneği). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi , S. 7-20.
- Erdem, R. (1999). Yöneticiler İçin Zaman Yönetimi. Modern Hastane Yönetimi.
- Erdoğan, S. (2013). Çalışma Kavramının Oluşumu Ve Gelişimi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi Ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi .
- Erken, K. (2008). Öğretmenlerin Serbest Zamanlarında Spor Faaliyetlerine Katılımlarının İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya , S. 10.
- Ertürk, Ş. (2008). Çalışma Hayatımızda Kadın Erkek Eşitliği. 1.Baskı, Ankara .
- Gershuny, J. (2011). Time-Use Surveys And The Measurement Of National Well-Being. Centre For Time-Use Research, Department Of Sociology, University Of Oxford .
- Gözel, E. (2009). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Zaman Yönetimi Hakkındaki Görüşleri. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi .
- Grint, K. (1998). Çalışma Sosyolojisi. (V. Bozkurt, Çev.) İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.

- Gussen, J. (1967). The Psychodynamics Of Leisure. Leisure And Mental Health: A Psychiatric Viewpoint , 51-69.
- Güçlü, N. (2001). Zaman Yönetimi. Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi (25), 87.
- Güler, C., Demirel, D. H., Çakır, V. O., Budak, D. (2020). Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejileri: Üniversite Öğrencileri Örneği. Turkish Studies Social Sciences, 4 (15), 1919-1930.
- Gün, N. (2006). Zaman Yönetimi;1440 Dakika. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Gürbüz, B., & Karaküçük, S. (2007).Boş Zaman Engelleri Ölçeği: Ölçek geliştirme geçerlik ve güvenirlik çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(1), 3-10.
- Gürbüz, M., & Aydın, A. H. (2012). Zaman Kavramı Ve Yönetimi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,9 (2) , S. 12.
- Gürbüz, M., & Aydın, A. (2012). Zaman Kavramı Ve Yönetimi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi , 1-20.
- Gürbüz, B., Öncü, E. ve Emir, E. (2020). Boş Zaman Engelleri Ölçeği: Kısa Formunun yapı geçerliğinin test edilmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 11(2), 120-131. <http://dx.doi.org/10.17155/omuspd>.
- Halaçlı, B. (2018,). Çalışan Kadın Personelin Kariyer Gelişimi: Eğitim Sektöründe Kıyaslanmalı Bir Araştırma: Denizli Örneği. Yüksek Lisans Tezi .
- Harmancı, M. (2006). İşte Zaman Yönetimi. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Has, F. (2016). Sağlık Sektöründe Çalışanların Boş Zamanlarında Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarının Önündeki Engellerin Belirlenmesi(Osmaniye İli Örneği). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Hıdıroğlu, S. (2006). Sağlık İş Kolunda Çalışan Kadınların Çalışma Yaşama İle İlgili Sorunların Değerlendirilmesi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı Doktora Tezi .
- Hıdıroğlu, S. (2006). Sağlık İş Kolunda Çalışan Kadınların Çalışma Yaşamı İle İlgili Sorunlarının Değerlendirilmesi. Doktora Tezi .
- İçin, N. (2012, Haziran). Çalışma Yaşamında Kadın İşgücünün Karşılaşabileceği Sorunlar:Yalova Örneği. Yüksek Lisans Tezi .
- Jackson, E. (1997). In The Eye Of The Be Holder: A Comment On Samdahl & Jekubovich " A Critique Of Leisure Constraints: Comparative Analyses And Understandings". Journal Of Leisure Research, 4 (29), 458-468.

- Jackson, E. L. (1988). Leisure Constraints: A Survey Of Past Research. *Leisure Science*, 3 (10), 203-215.
- Jackson, E. L. (2000). Will Research On Leisure Constraints Still Be Relevant In The Twentyfirst Century? *Journal Of Leisure Research*, 1 (32), 62-68.
- Jackson, E. L., Rucks, V. C. (1995). Negotiation Of Constraints By Junior- High And High School Students: An Exploratory Study. *Jouarnal Of Leisure Research*, 41 (2), 137-155.
- Jakson, E. L., Rucks, V. C. (1995). Negotiation Of Leisure Constraints By Junior-High And Hisg School Students: An Exploratory Study. *Journal Of Study Leisure Research*, 27 (1), S. 85-105.
- Jenkins, J. M., Pigram, J. J. (2003). *Encyclopedia Of Leisure And Outdoor Recreation*. London And New York: Routledge, Taylor & Francis Group .
- Kaas, E. T. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme, Yaşam Tatmini Ve Vücut Algısının İncelenmesi. *Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* (5), 10-19.
- Kapız, S. Ö. (2001). İşin Değişen Anlamı Ve Birey Yaşamında Önemi. *İş Güç Endüstri İlişkileri Ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 3 (2).
- Kaplan, M. (1960). *Leisure İn Americe: A Social Inquiry*. New York And London: John Wiley & Sons.
- Karabıyık, İ. (2012). Türkiye'de Çalışma Hayatında Kadın İstihdamı. *Marmara Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi I:231-260* .
- Karabıyık, İ. (2012). Türkiye'de Çalışma Hayatında Kadın İstihdamı. *Marmara Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi*, 32 (1), 231-260.
- Karaca, A. A. (2015). Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma Ve Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencilri Üzerinde İncelenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bedeb Eğitimi Ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi* .
- Karaca, A. A. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Katılımına Serbest Zaman Motivasyonu, Engelleri Ve Engellerle Baş Etme Stratejilerinin Etkisi. *Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı Doktora Tezi* .
- Karaca, A. A., Lapa, T. Y. (2016). Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma Ve Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi. *Journal Of Human Sciences* , 3293-3304.
- Karakoç, N. (1990). İşletmelerde Etkinliği Belirliyin Bir Kaynak: Yönetmel Zaman. *Mpm Verimlilik Dergisi*, 2, S. 35.

- Karaküçük,S. (1997). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara: Seren Ofset.
- Karaküçük,S. (2008). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme (Cilt Altıncı Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük,S., Akgül, B. M. (2016). Ekorekreasyon:Rekreasyon Ve Çevre. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük,S.,Ekenci,G.(1995).Okulların Boş Zamanları Değerlendirme(Rekreasyon) Eğitimindeki Roller. Milli Eğitim Dergisi , 62-66.
- Karaküçük,S., Gürbüz, B. (2007). Rekreasyon Ve Kent(Li)Leşme. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karamustafaoğlu,O.,Aydoğdu, Ü. R.,Bülbül, M. Ş. (2017). Akademik Araştırmalarda Araştırma Yöntemleri İle Örneklem İlişkisi:Doğrulamalı Döküman Analiz Yöntemi. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi (30), 556-565.
- Karaoğlu, B. (2022). Pilates Eğitimi Alan Kadınların Boş Zaman Yönetimleri Ve Sosyal Görünüşlerine Yönelik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi .
- Karataş, H. (1989). İktisadi Hayatta Kadın Ve Sorunları. İtü Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi .
- Karlı, M. D. (2005). Sınıfta Öğrenme Zamanının Yönetimi. (M. Şişman, Dü.) Ankara: Öğreti Yayınları.
- Kaya, C. (2009). Çalışma Yaşamında Kadın İşgücü Sorunları Ve Örgülenme Eğilimleri. Yüksek Lisans Tezi .
- Kaygusuz, Ö.,Gümüş, H. (2021). Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 5 (1), 45-53.
- Kılbaş, Ş. (1995). Gençlik Ve Boş Zamanı Değerlendirme. Adana: Çukurova Üniversitesi Basımevi.
- Kılbaş, Ş. (2001). Varoluşçu Eğitim Felsefesi Açısından Eğitsel Etkinlikler. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2 (19), 34-35.
- Kılınç, S. S. (2015). Zaman Yönetimi Ve Zamanı Etkin Kullanma(Rize Aile Hekimliği Çalışanları Örneği). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Hastane Ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi .

- Kızıl, E. (2021). Halı Sahada Futbol Oynayan Bireylerin Serbest Zaman Doyumları Ve Sakatlanma Durumlarının İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi .
- Kocacık, F.,Gökkaya, V. B. (2005). Türkiye'de Çalışan Kadınlar Ve Sorunları. C.Ü. İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi,Cilt 6, Sayı 1 .
- Köktaş, Ş. K. (2004). Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kömürcü, B. (2007). Değişen Tüketim Kültürü Ve Serbest Zaman Etkinliklerinin Yeni Kamusal Mekanı: Ankara Atakule Ve Ankamall Alışveriş Merkezleri Örneği. Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi , S. 11.
- Küçüközer, A. C. (2021). Üniversiteli Gençlerin Boş Zaman Değerlendirme Davranışları Üzerine Bir İnceleme'muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği'. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi .
- Lapa, T. Y.,Köse, E. (2018). Serbest Zaman Engelleri İle Engellerle Baş Etme Stratejileri Rasındaki İlişkinin İncelenmesi: Keşifsel Bir Çalışma. Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 2 (13), 356-375.
- Lee, S., Scot, D. (2009). The Process Of Celebrity Fan's Constraint Negotiation. Journal Of Leisure Research, 41 (2), 137-155.
- Little, D. (2000). Negotiating Adventure Recreation: How Women Can Access Satisfying Adventure Experiences Throughout Their Lives. Loisir Et Societe/ Society And Leisure , 171-195.
- Lyu, S. O., Oh, C.-O. (2014). Recreationists Constraints Negotiation Process For Continual Leisure Engagement. Leisure Sciences, 36 (5), 479-497.
- Mackenzie, R. (1989). Zaman Tuzağı: Zamanı Nasıl Denetleriz? (Y. Güneri, Çev.) İstanbul: İlgi Yayınları.
- Mannell, R. C.,Kleiber, D. A. (1997). A Social Psychology Of Leisure. State College,Pa: Venture .
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri Ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi. Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi,15(2) , 53-62.
- Meyer, H. D., Brightbill, C. K., Sessoms, H. D. (1969). Community Recreation, A Guide To Its Organization. Virginia,Usa.
- Önder, N. (2013). Türkiye'de Kadın İşgücünün Görünümü. Çsgb Çalışma Dünyası Dergisi, Cilt:1 Sayı:1 .

- Önel, B. (2017). Yüksek Lisans Tezi. Kadınların Çalışma Yaşamında Karşılaştığı Sorunlar Malatya İli Örneği .
- Önel, N. (2006). İş-Aile Çatışmasının Çalışan Kadının Aile İçi İlişkileri Üzerine Etkileri. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi .
- Özdemir, A. (2006). Farklı Örgüt Kültürü Olan İşletmelerde Zaman Yönetimi Üzerine Ampirik Bir Araştırma: Bursa İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir .
- Özer, M. A. (2011). 21.Yüzyılda Yönetim Ve Yöneticiler. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özgür, Ö. (2021). Fitness Katılımcılarının Serbest Zaman Doyumu İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi .
- Özkan, S. (2018). Kamu Personelinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımlarına Engel Teşkil Eden Faktörler İle Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımı Kolaylaştıran Faktörlerin İncelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi .
- Özsoy, D. (2016). Edirne İl Merkezindeki Spor Organizasyonlarında Görev Yapan Bireylerin Zaman Yönetimi Tutum Ve Becerilerinin İncelenmesi. Trakya Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü,İnterdisipliner Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı,Yüksek Lisans Tezi .
- Öztan, P. (2019). Lgbti Bireylerin Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri, Serbest Zaman Engelleri Ve Motivasyonlarının İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket Ve Antrenman Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi .
- Öztürk, T. (2007). Türkiye'de Kadın Çalışanların İş Yaşamındaki Yerinin Analizi: İzmir'de Bir Alan Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Yaşar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü .
- Parlaktuna, İ. (2010). Türkiye'de Cinsiyete Dayalı Mesleki Ayrımcılığın Analizi. Ege Akademik Bakış Dergisi Cilt 10, Sayı 4: 1217-1230 .
- Raffoni, M. (2006). Zaman Yönetimi. İstanbul: Optimist Yayınları.
- Rüstemzade, N. (1987). İş Hayatında Kadının Yeri. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Personel Yönetimi Ana Bilim Dalı .
- Sabuncuoğlu, Z., Tüz, M. (1996). Örgütsel Psikoloji. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Sabuncuoğlu, Z., Paşa, M., & Kaymaz, K. (2010). Zaman Yönetimi. İstanbul: Beta Yayıncılık.

- Saraç, N. (2019). Evliliği Sona Ermiş Kadınların Çalışma Hayatındaki Sorunları(Sivan Merkez İlçe Örneği). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi Ve Endüstriyel İlişkiler Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi .
- Satılmış, S. E. (2021). Sosyal İzolasyon Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Rekreasyon Anabilim Dalı Rekreasyon Programı Yüksek Lisans Tezi .
- Sayan, İ. (2005). Yönetici Hemşirelerde Zaman Yönetimi. Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi .
- Seviç, M. (2019). Serbest Zaman Engelleri Ve İlgilenimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Sakarya Üniversitesi Örneği. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi .
- Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, V. O., & Çeliksoy, M. (2012). Boş Zaman Ve Rekreasyon Yönetimi. (S. Kocaekşi, Dü.) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını, Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesisleri.
- Sivan, A., Ruskin, H. (2000). Leisure Education, Community Development And Populations With Special Needs. New York: Cabı .
- Smith, H. W. (2007). Hayatı Ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Soykan, E. (2004). Kütühya İlinde Rekreatif Amaçlı Trekking(Doğa Yürüşü) Alanlarının Belirlenmesi Ve Spor Turizminin Geliştirilmesi Açısından Değerlendirilmesi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütühya , S. 46-47.
- Soysal, T. (2006). Uluslararası Sözleşmeler Işığında 4857 Sayılı İş Kanunda Kadın İşçiyi Koruyan Hükümler. Kamu-İş; C: 8, S: 4 .
- Süzer, M. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (8) , 123-133.
- Şenol, D., Mazman, İ. (2013). Tarihi Bir Bakışla Çalışma Yaşamında Kadın. Aile Ve Kadın Sempozyumu Bildiri Kitabı .
- Şimşek, Ş., Çelik, A., Soysal, A. (2003). Zaman Yönetimi Ve Yönetmel Zamanda Etkinlik. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Taymaz, E. (1997). Esnek Üretime Dayalı Bir Rekabet Stratejisi Geliştirilebilir Mi? Petrol-İş Sendikası Yayını .
- Tekin, A. (2009). Rekreasyon. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.

- Tengilimoğlu, D., Altınöz, M., Başpınar, N. Ö., Erdönmez, C. (2003). Zaman Yönetimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tezcan, M. (1994). Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi. Ankara: Atilla Kitabevi.
- Tezcan, M. (1982). Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Ankara , S. 7.
- Torkildsen, G. (2005). Leisure And Recreation Management. Taylor And Francis Group.
- Tunçel, E. F. (1999). Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarında Sporun Yeri (İzmir İli Örneği). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetimi Bilimleri Programı, Yüksek Lisans Tezi , S. 4.
- Tutar, H. (2007). Zaman Yönetimi. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Türk. (2022). İşgücü İstatistikleri. <https://www.tuik.gov.tr/> .
- Türe, G. (2013). Hazırlık Okulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Stres Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi İstanbul.
- Türkel, S., & Leblebici, D. N. (2001). Etkili Zaman Yönetimi Ve Uygulaması. Ankara: Ankara Genç İşadamları Derneği.
- Türkmen, İ. (1999). Yönetişel Zaman Ve Yetki Devri Açısından Yönetimde Verimlilik. Mpm Yayınları, 3. Baskı, Ankara.
- Tüsiad. (2000). Türkiye'de Bireysel Gelir Dağılımı Ve Yoksulluk. İstanbul: Tüsiad Yayınları.
- Urhan, B., & Etiler, N. (2011). Sağlık Sektöründe Kadın Emeğinin Toplumsal Cinsiyet Açısından Analizi. Çalışma Ve Toplum, 2011/2.
- Usta, R. (2001). İşletme Yöneticilerinin Zamanı Kullanma Biçimleri. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya , S. 17.
- Uzuner, H. (2017). Türkiye'de Kadının Çalışma Hayatına Bakış. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Kadın Çalışmaları Ana Bilim Dalı.
- Voss, J. (1967). The Definition Of Leisure. Journal Of Economic Issues .
- Wang, W.C., Kao C.H., Huan, T. C & Wu, C.C (2011). Free Time Management Contributes to Better Quality.
- Yagmur, R. (2006). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri İle Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Serbest

- Zaman Aktivitelerinin Karşılaştırılması. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi , S. 4.
- Yağar, G. (2016). Yetişkin Bireylerde Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler, Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri Ve Fiziksel Aktivite Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal İlimler Enstitüsü Rekreatyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Yaprak, O. (2021). Sağlık Alanında Lisans Eğitimi Alan Öğrencilerin Boş Zaman Yönetimlerinin Değerlendirilmesi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi.
- Yaraman, A. (2001). Resmi Tarihten Kadının Tarihine. Bağlam Yayınları, İstanbul.
- Yazıcıoğlu, M. (2010). Boş Zaman Yönetimi Ve Rekreatif Faaliyetler: Memur Emeklilerinin Rekreatif Faaliyetlerinin Analizine İlişkin İr Uygulama. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı İşletme Yönetim Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Yeşil, F. (2009). Hastane Yöneticilerinin Etkili Zaman Yönetimine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Halic Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, Z. (2019). Kamuda Çalışan Kadın Sosyal Çalışmacıların Mobbing Görme Durumunun İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı.
- Yıldız, B. (2020). Turizm Çalışanlarının İş- Boş Zaman Çatışmasının İş Tatminine. Boş Zaman Tatminine Ve Psikolojik İyi Oluş Hallerine Etkisi. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Yılmaz, G. (2006). Küreselleşme Ve Küreselleşmenin Kadınların Çalışma Yaşamına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi.
- Yılmaz, N. (2020). Adölesanlarda Fiziksel Aktivite, Beslenme, Egzersiz Ve Zaman Yönetimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Uşak Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi, Yüksek Lisans Tezi.
- Yılmaz, O. (2018). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları Ve Zaman Yönetim Becerilerinin İncelenmesi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Bilim Uzmanlığı Tezi.
- Yücel, V., & Öğrekçi, S. (2016). Hayat Hanımlığı: Rol Biçilmişlik. Yücel Ve Öğrekçi (Ed.) Ekonomi, Sosyoloji Ve Kadın .

Yüksel, M., Ören, K. (2018). Kadın Çalışanların Elektronik Ticarete İlişkin Algı Düzeylerini . Social Sciences , 1251.



EKLER

Değerli katılımcılar,

Bilimsel bir araştırma için değerli görüşlerinize ihtiyaç duyulmaktadır. Bu anket sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır, üzerine isim yazmayınız. Lütfen tüm soruları dikkatlice okuyarak, sizin için en uygun olan maddeyi işaretleyiniz. Tüm sorulara cevap vermenizi rica eder, araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Rekreasyon: Bireylerin iş yaşamı dışında özgür iradeleriyle kendilerini geliştirmek ve yenilemek amacıyla gönüllü olarak katıldıkları aktivitelerdir.

Boş zaman: Okul, zorunlu ders çalışma, dersane, yeme içme ve uyuma dışında kalan ve özgürce kullanılabilen zaman dilimi.

Danışman: Doç.Dr.Mehmet DEMİREL

Sorumlu kişi: Nagihan SUCU /
Necmettin Erbakan Üniversitesi

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Demografik Bilgi Formu

- Yaşınız?
☐ 18-25 ☐ 26-33 ☐ 34-41 ☐ 42-50 ☐ 51 ve Üstü
- Medeni Durumunuz?
☐ Bekâr ☐ Evli
- Gelir Düzeyiniz?
☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek
- Çocuk Sayınız?
☐ Yok ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ve üzeri
- Hangi Kurumda Çalışıyorsunuz?
☐ Devlet ☐ Özel ☐ Kendi İşim
- Sahip olduğunuz boş zaman sürenizi haftalık(saat) olarak belirtiniz.
☐ 1-5 saat ☐ 6-10 saat ☐ 11-15 saat ☐ 16 saat ve üzeri
- Rekreasyon etkinlikleri denilince aklınıza ne gelir?
☐ Açık Alan Etkinlikleri ☐ Spor ☐ Sanat ve Kültür ☐ Eğlence
- Serbest zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz?
☐ Ev içi aktivitelere katılarak
☐ Fiziksel etkinliklere katılarak
☐ Kültürel-Sanatsal-Sosyal etkinliklere katılarak
☐ Açık alan etkinliklere katılarak

- () Turistik etkinliklere katılarak
() Diğer

9. Normal 7 günlük bir sürede ne sıklıkla, düzenli serbest zaman aktivitelerine katılırsınız?
() Sık sık () Bazen () Çok Nadir () Hiç
10. Çevrenizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliğini değerlendiriniz.
() Kesinlikle Yetersiz
() Yetersiz () Kısmen Yeterli () Kesinlikle Yeterli

	BZEÖ-18 Aşağıda, boş zaman aktivitelerine katılımı engelleyebileceği düşünülen bazı ifadeler yer verilmiştir. Bu ifadelerin, sizin bu etkinliklere katılmanızı engellemedeki önem derecesini ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.	Kesinlikle Önemsiz	Önemsiz	Önemli	Çok Önemli
1	Aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi				
2	Kendini yorgun hissetmek				
3	Sakatlanmaktan korkmak				
4	Nerden öğreneceğini bilmemek				
5	Nerede katılacağını bilmemek				
6	Öğretecek kimsenin olmaması				
7	Tesis donanımının yetersiz olması				
8	Tesislerin yetersiz olması				
9	Tesislerin kalabalık olması				
10	Arkadaşlarının zamanının olmaması				
11	Beraber katılacak kimsenin olmaması				
12	Arkadaşlarının katılmaktan hoşlanmaması				
13	Aile için zaman ayırmak zorunda olmak				
14	Sosyal etkinliğe zaman ayırmak zorunda olmak				
15	Program zamanlarının uygun olmaması				
16	Geçmişte bu tür etkinlikleri sevmemek				
17	İlgili olmamak				
18	Rutin programı bozmak istememek				

BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
Amaç Belirleme ve Yöntem					
1. Boş zamanım için amaç belirlerim.					
2. Boş zamanımda yapabileceklerimin listesini yaparım.					
3. Boş zamanım için öncelikleri belirlerim.					
4. Boş zamanımı günlük veya haftalık olarak düzenlerim.					
5. Boş zaman aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplarım.					
6. Boş zamanımda yapabileceğim aktiviteleri düzenlerim.					
Değerlendirme					
7. Bekleme zamanlarımı kullanırım.					
8. Boş zaman kullanımımı değerlendiririm.					
9. Zamanımın bir bölümünü boş zaman aktiviteleri için korurum.					
Boş Zaman Tutumu					
10. Boş zamanlar anlamlıdır.					
11. Boş zamanlar mutluluk vericidir.					
12. Boş zaman kullanımı önemlidir.					
Programlama					
13. Boş zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.					
14. Boş zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum.					
15. Boş zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum.					

