

## Devlet Memurlarının Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri, Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Seviyeleri

## Recreational Time Evaluation Tendencies, Antropometric and Physical Fitness Level of Civil Servants

Selçuk ÖZDAĞ\*  
Mustafa YENİÇERİ\*\*  
İ. Bülent FİŞEKÇİOĞLU\*\*\*  
Fahri AKÇAKOYUN\*\*\*\*  
Recep KÜRKCÜ\*\*\*\*\*

### ÖZET

Bu araştırmanın temelini, Muğla il merkezinde çalışan devlet memurlarının boş zaman değerlendirme eğilimleri, Muğla ilinin bu amaca yönelik tesis ve faaliyet imkânları, geleceğe yönelik olması istenen tesis ve faaliyet istekleri ve boş zamanları faal olarak geçirmenin insan sağlığına olumlu etkileri olacağı düşüncesi oluşturmaktadır. Rekreasyon, bilindiği gibi ülkelerin ekonomik, sosyal ve kültürel gelişme seviyelerine göre ülke insanının ilgi alanlarına girmektedir.

Bu araştırma, Muğla il merkezinde 657 sayılı Devlet Memurları Kanununa tabi olarak çalışan personelin boş zaman değerlendirme eğilimlerini gerçekleştirirken karşılaştıkları sorunların belirlenmesi, boş zaman değerlendirmeye yönelik var olan tesis ve faaliyetlerin bilinmesi, hangi tür tesis ve faaliyet beklentileri içinde olduklarının ortaya çıkarılması açısından önemlidir.

Yapılacak tespitlerle eksikliklerin giderilmesi, yatırımların ve faaliyetlerin isteklere yönelik planlanması, kısıtlı olan devlet imkânlarının rasyonel kullanılması ve özel sektör tarafından yapılacak tesis ve faaliyetlerin daha amaca yönelik olması yönünde önerilerin geliştirilmesi mümkün hale gelecektir. Toplumlar, çalışma hayatındaki verimliliği toplumsal sorumluluk, serbest zamanı ise kişisel tercih ve kişisel arzu olarak görmüştür. Çalışan personelin fizyolojik ve antropometrik olarak daha sağlıklı değerlere sahip olması, onların moral gücü, çevreye karşı duyarlılıkları, güler yüzlü ve yaşama bağlı birer insan olmaları ile iş verimlilikleri açısından önemlidir. Sağlıklı insanlar daha az sağlık giderine ihtiyaç duyacaklardır. Dolayısıyla kurumlar açısından sağlık giderlerinden tasarruf yapılabilecektir. Sağlıklı, moral ve fiziki yönden güçlü insanların işlerinde daha verimli ve istekli olacakları beklenmektedir. Yaşadığımız dünyada serbest zamanları değerlendirme işi gerek devletler gerekse de bireyler açısından, serbest zamanlarda yapılan “boş zaman değerlendirme” ile yakından ilgisi vardır.

İçerisinde yaşadığımız dünyada insanların serbest zamanlarında ne tür aktivitelerle meşgul oldukları, yaptıkları meslek ya da eğitim düzeyleri ile yakından ilgili ve o kadar da önemlidir. İş veriminin ve kalitesinin artması, çalışan insanların sağlıklı olabilmesi, huzurlu bir iş ve aile ortamı için serbest zamanların değerlendirilmesi, özel ve kamu sektörünün programlarında yer alması gereken çok önemli temel unsurlardan biridir. Demokratik toplumlarda serbest zaman bireyin bir ayrıcalığıdır. Serbest zamanın doğru ve yerinde kullanımı ile bireylerin tutum, davranış ve arzularında istedik davranış değişiklikleri meydana getirmek imkân dâhilindedir. Bu durumda serbest zaman sadece bireyler için değil toplumlar içinde çok önemlidir. Kültürün yozlaştırılmadan nesillerden nesillere aktarılmasında, sağlıklı ve mutlu vatandaşlar yetiştirilmesinde eğitim süreci kadar serbest zamanın doğru kullanımı da oldukça önem arz etmektedir. Ülkemizde yeni tanına bir alan olan rekreasyonla ilgili araştırmalar az olduğundan araştırma sonuçları rekreasyon uzmanları, eğitimciler, öğrenciler ve araştırmacılara başvuru kaynağı olabilir. Rekreasyonda oluşturulan bilgi birikimine olumlu katkı sağlayacağına hiç kuşku yoktur. Bu çalışmada literatür taranarak araştırma hakkında gerekli bilgi ve kaynaklara ulaşılmıştır. Ayrıca Kamu kurum ve kuruluşlarının rekreasyon faaliyetlerine yaklaşımları konusunda gerekli literatür taraması yapılmıştır. Araştırmada memurların sosyal profilini ortaya çıkarmak, boş zaman eğilimlerini ve bu konuda isteklerini belirlemek için anket hazırlanmış ve anketle beraber fizyolojik ve antropometrik değerlerini içeren bazı ölçümler yapılmıştır. Anket ve ölçüm sonuçlarına dayanılarak aşağıdaki bulgular ortaya çıkmıştır. Muğla il merkezinde çalışan devlet memurlarının genel profilleri Türkiye şartlarından daha üst seviyede görülmektedir. Araştırmaya katılanların cinsiyetleri konusunda Muğla İl Planlama Müdürlüğünde bilgi bulunmadığından, araştırma yapılan kurum ve kuruluşların personel dairelerinden cinsiyetler çıkarılmıştır. Bu bilgilere göre çalışanların yaklaşık 1/3'ü bayan, 2/3'ü ise erkektir. Gönüllü katılım sebebi ile 37 bayan ve 63 erkek üzerinde araştırma yapılmıştır. Katılanların % 37'si bayan, % 63'ü erkektir. Araştırmaya katılanların öğrenim durumlarına bakıldığında, % 1'i cevap vermemiş. İlköğretim % 11, lise ve dengi okul % 45, meslek yüksek okulu % 18, fakülte ve yüksek okul mezunları ise % 25'ini oluşturmaktadır. Araştırmada birden fazla cevap işaretlenebilen sorulardan oluşan bu bölümde, boş zaman etkinliğine katılım yeri olarak, % 44.02'si evi, % 26.41'i açık ve kırsal alanı, % 11.32'si kahvehaneyi, % 9.43'ü spor tesislerini, % 3.14'ü derneksendika faaliyetlerini ve % 0.62'side diğer seçeneğini tercih ettiklerini belirtmiş ve toplam 159 seçenek işaretlenmiştir. Araştırmaya katılanlar boş zaman değerlendirme faaliyetlerinin vücutları üzerinde olumlu etkilerini, % 25.78'u sıkıntı azaltıcı, % 25.26'i

\* Öğr. Gör. Dr., Muğla Üniversitesi

\*\* Okt., Muğla Üniversitesi

\*\*\* Yrd. Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi

\*\*\*\* Öğr. Gör. Dr., Muğla Üniversitesi

\*\*\*\*\* Yrd. Doç. Dr., Harran Üniversitesi

dinlendirici, % 14.21'si eğlendirici, % 11.05'i sağlık verici, % 8.42'si eğitici, % 7.89'i mutluluk verici bulurken % 7.36'ide kendisine sosyal statü sağladığını belirtmiştir. Araştırmaya katılanlara yöneltilen bulunduğu şehirde boş zaman değerlendirmeye yönelik ne tür faaliyet ve tesis bulunmaktadır sorusuna; % 28.75'i açık spor alanları, % 21.56'sı gezi faaliyetleri, % 20.26'sı kapalı spor salonu, % 13.72'si sağlık için spor faaliyetleri, % 7.18'i eğlence, % 6.53'u mesleki gelişmeye yönelik kurs ve % 1.96'sıda diğer faaliyet ve tesisler olarak belirtmişlerdir. Boş zaman değerlendirme eğilimlerinde aktif görünmelerine rağmen düzenli spor yapma eğilimleri yeterli gözükmemektedir. Anket sorularının hazırlanması için farklı anket ve soru maddeleri incelendi. Tarama sonucu çıkarılan anket soruları, ilgili alanda çalışmaları bulunan uzmanların görüşü alındı. Ayrıca, anket sorularının doğruluğu, anlaşılabilirliği ve anlamlılığı kontrol edilmek amacıyla, anket ve ölçüm yapılacak 100 (yüz) deneğin 1/5 oranına tekabül eden 20 (yirmi) kişiye ön test uygulanarak anketin geçerliliği ve güvenilirliği sağlanmaya çalışıldı. Anket ve ölçümler aynı anda yapıldı ve memurlar gönüllü olarak katıldı. Ankette, kişisel, sosyal, boş zaman değerlendirme, faaliyetler ve tesisler ile ilgili bilgi toplamaya yönelik 13 soru sorulmuş ve son 7 soruda birden fazla seçenek seçme imkanı verilmiştir. Araştırmada, vücut ağırlığı, yağ yüzdesi, yağ kütlesi, yağsız vücut kütlesi, toplam su miktarı ölçümlerinde tanita marka ölçüm aleti kullanılmıştır. Tansiyon ölçümleri riester marka tansiyon aleti ve steteskopla, nabız sayımı el bileğinden anket uygulaması sırasında ve ölçümler alındığı anda yapılmıştır. Araştırma ölçüm aletlerinin taşınma zorlukları nedeniyle çalışan memur sayısı 50 kişinin üzerinde olan kurumlarda yapılmıştır. Muğla da çalışan devlet memurlarının fiziksel uygunluk değerleri düzenli spor yapan kişilerin değerlerinden daha düşük bulunmuştur. Bunun nedeni, boş zamanlarını değerlendirmede spora ayrılan zamanın yeterli olmamasından, dengesiz beslenmeden ve yaşla artan yağ hareketlendirme mekanizmasının yavaşlamasından kaynaklanıyor olabilir. Sporla olan ilgileri daha çok pasif ve izlemeye yönelik olduğundan, boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının vücut ağırlığı, sistolik ve diastolik kan basıncı, vücut yağ yüzdesi ve yağsız vücut kütlesi gibi bazı antropometrik değerler üzerine etkili olmadığı bulunmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Devlet, Devlet Memuru, Boş zaman, Vücut Kompozisyonu, Serbest Zaman Değerlendirmesi. Spor, Vücut Yağ Yüzdesi, Fiziksel Uygunluk, Antropometrik,

**Çalışmanın Türü:** Araştırma

#### ABSTRACT

The main basis of this research is that The free time tendency of civil servants who work in Muğla city center ,the free time activity establishment and activity possibilities in Muğla,the establishment and activity that are wished for future and the idea that the positive affects of full free time activity on human health. as it is known According to the social ,ekonomik and cultural developing level of country nation, Rekreasyon is very important for the interest of human.

This research is very important because it explains the problems of civil servants ,in Muğla city center while they have free time , shows establishment and activity for free time activities in Muğla and what kind of establishment and activity they hope for free time activities. With this research it will be possible that shortages will be completed,the wished activities and investment will be planned, limited opportunity of government will be used rationally and the private establishment and activities will be perfect to needs of civil servants. Nations always perceive ; productivity in business life is responsibility but free time is personal preference and desire. If the civil servant is more healthier as physiological and antropometrik It is important for their morals,the environment sensitivity,smiling face and to be people love life. The healthy human needs less health outgoings. So organizations can make disposition.It is wished that Healthy, strong people from moral and physical side will be more productive and willing. In our world , which kind of activities of people are interested in their free time is related to their jobs or education levels and it is very important.The free time activities should have a place in private and government programs because it is very important for the increase of job productive and quality ,the health of workers , a peace working and family life. In democratic countries the free time is the private of person.It is possible to change wishes of free time, so free time is importantnot only for the person but also nations.Not only education is important but also correct spending of free time is important ; to transfer of culture from generation to generation without degeneration and to have healthy , happy people. In our country there is less researches about rekreasyon,so the result of research can be source to teachers,tutors,students and researches.It is certain that this research will be advantage to the knowledge of rekreasyon. In this research,literatures were researched and necessary information and sources were found.Also the approach of civil servants and public parts were researched. In the research questionnaire was prepared to find out the social life of civil servants and their free time activities and their wishes about this subject and some measurement were done to find out physiological and antropometric data. According to the ankets and measurement, some results were found out. The general profil of civil servants in Muğla was seen higher level than the civil servants in Turkey. The sex of people in the research arent known because Muğla Public Registration Office hasn't got the sex data of civil servants. According to the this research ,1/3 of civil servants are female and 2/3 of civil servants are male were joined to the research.37 female and 63 male wanted to participate the this research.%37 percent of participaters are female and %63 percent of participaters are male. When we look at the their education levels,%1 percent participaters didn't answer this question and the other ones,%11 percent of participaters graduated from primary school,%45 graduated from high school,%18 graduated from trade school and %25 graduated from university. In this research there are lots of options and %44,02 percent of people chose home,%26,41 chose open-rural areas,%11,32 chose coffee – houses,%9,43 chose sports facilities,%3,14 chose association – laborunion facilities and %0,62 chose other options for free time activity places.They totally chose 159 options in the anket. The idea of participaters about free time activities ;%25,78 have free time not to boring,%25,26 think it is relaxing,%14,25 think is entertaining,%11,05 think it is healthy,%8,42 think it is educational,%7,36 think it gives social advantages and statuses and %7,89 think it gives happiness. The question about what kind of activities they do in Muğla in their free time,they answer like this;%28,75 go open areas,%21,56 chose travelling,%20,26 chose sport facilities,%13,72 say sport activities for health,%7,18 chose spending time free,%6,53 chose for curs and education,%1,96 chose other facilities and activities. It is seen that they are active in their free time activities,it is clear that they dont do sports regularly.

To preaper the questionnaire questions,different ankets and questions were analysed. After the analysis,the chosen anket questions, the idea of researchers were taken about the questions. Also to find out the corrections ,validity and realibity of questions, an pre-test were applied to 100 people. The realibity of anket was subtaind.The anket and measurement were done at the same time and the civil servents joined as volunteer. In the questionnaire,there are 13 questions to finf out information about freetime activity and facilities..and the last questions, there are more than one options. In the research,for body weight,percent of fat,fat and non-fat percent,total body water were measured with “taita” labelled equipment.The blood pressure were measured with “riester” labelled sphygmomanometer and steteskop,the blood pressure measured from elbow at the same time with questionnaire an measurements. It is difficult to carry measurement equipments ,so measurements was done in places if there are more than 50 people.

The physical suitable of civil servents in Muğla were less than the physical of civil servents who do sports regularly.The result of thss that thee isn't enough time for sports in free time,out of balance noushment and the risen ages of people probably have effect on it. The civil servents interest about sports is usully passive and for watching,so the free tiem activities hasnt got any effect on some antropometric things such as body weight,sistolic and diaastolic blood presure, fat percent.

**Keywords:** Government,civil servents,Free time,The body,Spendin free time,Sport,body fat percent, physical fittingness,antropometric.

**The type of research:** Research

## GİRİŞ

Rekreasyon, ülkelerin ekonomik, sosyal ve kültürel gelişme seviyelerine göre ilgi alanlarına girmekte ve önem kazanmaktadır. Türkiye’de de 1980’lerden sonra gündeme daha yoğun olarak girmiş ve kalkınma planlarına alınmıştır (Karaküçük, 1997: 4).

Geleneksel olarak toplumlar çalışma hayatındaki verimliliği toplum sorunu, boş zamanı ise kişisel tercih ve sorun olarak görmüştür. Boş zaman sırasında geliştirilen zihniyet ve yetenekler sadece birey için değerli olmayıp aynı zamanda bireyin bir parçası olduğu ve iş yaşamını da etkilediği için toplum açısından da önemlidir. Gelişmiş ülkeler bu durumu göz önünde bulundurarak, bireylerinin boş zamanlarını daha iyi değerlendirmeleri için çok farklı imkanlar geliştirmekte ve bunu topluma sunmaktadırlar. Günümüzde boş zamanları değerlendirme işi gerek devletler gerekse bireyler açısından, boş zamanlarda yapılan “boş zamanları değerlendirme” ile yakından ilgilidir.

Geleneksel iş ortamlarından, çağdaş gelişmişlikle donatılmış iş ortamlarına geçtikçe, başka bir deyişle oturma yeri ile işyeri daha net olarak birbirinden ayrıldıkça, birey yukarda sözü edilen zorunluluğu daha çok hissetmektedir. İşte bu iş ve ev ortamlarının birbirinden daha net ayrılabilirdiği noktalarda, bireyin iş zamanı, kendisine ve evdeki zorunlu işler için ayırdığı zamanın dışında bir zaman kalmaktadır ki; bu zaman dilimi bu güne değin “serbest zaman”, “boş zaman”, “özgür zaman” ve “çalışma dışı zaman” şeklinde çeşitli adlar altında anılmıştır (Demiray, 1987: 4).

Zamanı iyi kullanabilmek, insanın kendisine, çalışma hayatına, sosyal hayatına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır (Karaküçük, 1997: 4).

Boş zaman çift yönlü olup; sanat, müzik ve bilimden zevk alma, sağlık, kuvvet ve yeteneklerimizi geliştirme ve yaratıcılığımızın açığa çıkmasını sağlayabileceği gibi bunların tam tersine başıboşluk, sıkıntı, bunalım ve düzensizliği doğurabilir. Toplumların tarihlerine bakıldığı zaman, çalışma (iş) anında ne yapıldığından çok boş zaman sırasında yapılan veya yapılmayan şeylerden dolayı ilerlemiş veya gerilemiş oldukları görülmektedir. Öyleyse boş zamanı en iyi değerlendirmek günümüzün önemli uğraşı olmalıdır. Çalışan milyonlarca memurun işi gereği sürekli oturur pozisyonda olması, sedanter bir hayat tarzını benimsemesi sağlık açısından tehdit edici bir durumdur. Günümüzde hayatın getirmiş olduğu zorluklar ve stres karşısında yıpranan insanın; çalışma verimini, sağlığını ve psiko-sosyal düzeylerini hareketsiz hayat tarzı etkilemektedir. Bunlara bir de hareketsizlik eklendiğinde vücut her türlü hastalığa açık hale gelmektedir. Kalp hastalıkları, şişmanlık, bağırsıklığın kaybı, iş gücü ve verimin azalması, sık, sık hastalanma ve tedaviye cevap verememe gibi sayabileceğimiz sayısız sakıncalar hareketsiz yaşantı ve giderek artan yaşam güçlüklerini birer sebep olarak sayabiliriz. Spor yapan kişilerin kendilerine güveni daha fazla, çevresiyle ve arkadaşlarıyla uyumu daha iyi, ruhsal sağlıkları daha dengeli ve düzenlidir. Sağlık için egzersizin temel amacı hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak için ve beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasiteni yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir (Zorba, 1999).

Daha önce bilimsel olarak ele yeterince alınmamış olan boş zaman değerlendirme eğilimleri ile fizyolojik ve antropometrik değerler arasında bir ilişkinin yeni bir konu olması bizi bu konuyu araştırmaya yöneltmiştir.

### **Çalışmanın Amacı**

Gelişmiş ülkelerin ileri düzeye gelmesinde, insanların boş zamanlarını olumlu kullanmalarının önemli bir katkıda bulunduğu ve bu ülke yönetimlerinin bu olguyu özellikle teşvik ettikleri bilinmektedir. Ülkemizde son dönemde gündeme gelen konulardan biri olan çalışma ile beraber insanların boş zamanlarını nasıl geçirdiği ve olumlu yönde geçirilen boş zamanın yararlarıdır. Bu düşünceden hareket ederek çalışmamızda, Muğla'da çalışan kamu personelinin boş zaman değerlendirme eğilimleri ile boş zamanlarını değerlendirme yöntemlerinin belirlenmesi, antropometrik ve fiziksel uygunluk seviyelerinin tespit edilmesi amaçlanmaktadır.

### **Çalışmanın Önemi**

Bu araştırma, Muğla il merkezinde 657 sayılı Devlet Memurları Kanununa tabi olarak çalışan personelin boş zaman değerlendirme eğilimlerini gerçekleştirirken karşılaştıkları sorunların belirlenmesi, boş zaman değerlendirmeye yönelik var olan tesis ve faaliyetlerin bilinmesi, hangi tür tesis ve faaliyet beklentileri içinde olduklarının ortaya çıkarılması açısından önemlidir.

Yapılacak tespitlerle eksikliklerin giderilmesi, yatırımların ve faaliyetlerin isteklere yönelik planlanması, kısıtlı olan devlet imkânlarının rasyonel kullanılması ve özel sektör tarafından yapılacak tesis ve faaliyetlerin daha amaca yönelik olması yönünde önerilerin geliştirilmesi mümkün olacaktır.

Çalışan personelin fizyolojik ve antropometrik olarak daha sağlıklı değerlere sahip olması, onların moral gücü, çevreye karşı duyarlılıkları, güler yüzlü ve yaşama bağlı birer insan olmaları ile iş verimlilikleri açısından önemlidir.

Sağlıklı insanlar daha az sağlık giderine ihtiyaç duyacaklardır. Dolayısıyla kurumlar açısından sağlık giderlerinden tasarruf yapılabilecektir. Sağlıklı, moral ve fiziki yönden güçlü insanların işlerinde daha verimli ve istekli olacakları beklenmektedir.

### **MATERYAL VE METOD**

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli; evren ve örnekleme; araştırma verilerin toplanması ve analizi ile ilgili çalışmalar açıklanmış; veri toplama aracının hazırlanışı ve özellikleri belirtilmiştir.

#### **Araştırmanın Metodu**

Araştırmanın metodu alan araştırmasına dayalı olup, yarı deneysel metod uygulanmıştır. Aynı zamanda konu ile ilgili geniş çaplı literatür taraması da yapılmıştır. Belirlenen alan araştırması metodu çerçevesinde, istatistiksel olarak belirlenen sayıda devlet memuruna araştırmacılar tarafından hazırlanan anket formları uygulanmış ve uygulanan bu anket ile birlikte anket uygulamasına katılan kişilerin bazı fizyolojik ve antropometrik ölçümleri alınmıştır.

#### **Araştırmanın Örnekleme ve Evreni**

Araştırmanın evrenini Muğla İl merkezi, örneklemini ise çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarında 657 Sayılı Devlet Memurları Kanununa tabi olarak çalışan memurlar oluşturmaktadır. Muğla İl merkezinde 657 Sayılı Devlet Memurları Kanununa bağlı çalışan personel sayısı, Muğla Valiliği İl Planlama ve Koordinasyon Müdürlüğünden alınan bilgilere göre 3930 kişidir.

Ancak İl Planlama Müdürlüğün il merkezinde çalışan kamu personelinin cinsiyeti hakkında bir verisi olmadığından, çalışanların cinsiyetine dair (kadın/erkek dağılımı) bir bilgiye ulaşılamamıştır. Bu yüzden kuruluşların ziyareti yoluyla personel bölümlerinden çalışanların cinsiyete göre dağılımı elde edilmiştir. Yapılan oranlamada çalışanların yaklaşık 1/3 nün bayan olduğu görülmüş, anket ve ölçüm alınırken bu oran göz önünde tutulmuştur.

Araştırmanın evreni 4000 kişi olarak belirlenmiştir. Araştırma evrenine katılan personel içinden;

$$n = Z^2 \cdot N \cdot P \cdot Q / N \cdot D^2 + Z^2 \cdot P \cdot Q$$

**n** : Örnek büyüklüğü

**Z** : Güven katsayısı (%95' lik güven katsayısı 1.96 alındı)

**P** : Ölçmek istediğimiz özelliğin ana kütlede bulunma ihtimali (% 70 alındı).

**Q** : 1-P

**D** : Kabul edilen örnekleme hatası (% 10 alındı)

Böylece örnek büyüklüğü;

$$n = 1,96^2 \cdot 4000 \cdot 0,5 \cdot 0,5 / 4000 + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5 = 3841,6 / 409604 = 93,7$$

$$n = 93,7$$

formülü yardımıyla minimum 94 kişilik örneklem sayısı elde edilmiştir. Ancak değerlendirmede kolaylık sağlayabilmek için örneklem sayısı 100'e çıkarılmıştır.

### Araştırma Verilerinin Toplanması ve Anketin Hazırlanması

Anket sorularının hazırlanması için farklı anket ve soru maddeleri incelendi. Tarama sonucu çıkarılan anket soruları, ilgili alanda çalışmaları bulunan uzmanların görüşü alındı. Ayrıca, anket sorularının doğruluğu, anlaşılabilirliği ve anlamlılığı kontrol edilmek amacıyla, anket ve ölçüm yapılacak 100 (yüz) deneyin 1/5 oranına tekabül eden 20 (yirmi) kişiye ön test uygulanarak anketin geçerliliği ve güvenilirliği sağlanmaya çalışıldı. Anket ve ölçümler aynı anda yapıldı ve memurlar gönüllü olarak katıldı.

Ankette, kişisel, sosyal, boş zaman değerlendirme, faaliyetler ve tesisler ile ilgili bilgi toplamaya yönelik 13 soru sorulmuş ve son 7 soruda birden fazla seçenek seçme imkanı verilmiştir.

Araştırmada, vücut ağırlığı, yağ yüzdesi, yağ kütlesi, yağsız vücut kütlesi, toplam su miktarı ölçümlerinde **tanita** marka ölçüm aleti kullanılmıştır. Tansiyon ölçümleri **riester** marka tansiyon aleti ve steteskopla, nabız sayımı el bileğinden anket uygulaması sırasında ve ölçümler alındığı anda yapılmıştır. Araştırma ölçüm aletlerinin taşınma zorlukları nedeniyle çalışan memur sayısı 50 kişinin üzerinde olan kurumlarda yapılmıştır.

### Araştırma Verilerinin Çözümü ve Yorumlanması

Anket sonuçlarının değerlendirilmesinde SPSS istatistik değerlendirme paket programının 7,5 versiyonu kullanılmış. Değerlendirme sırasında araştırma verileri gruplandırılmış; Bu gruplandırma doğrultusunda sonuçlar frekans dağılımları, tablolar şeklinde verilmiştir. Bütün bu işlemler sonucunda elde edilen verilere dayalı olarak gerekli tablolar oluşturulmuş. Tartışma ve sonuç bölümüne istatistik bilgiler ile bu konuda yapılan araştırma sonuçları karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.

## BULGULAR

### Kişisel Bilgiler

**Tablo 1.** Çalışanların Cinsiyet Dağılımları.

Cinsiyet	Kişi Sayısı	Toplam Yüzde %
<b>Bayan</b>	37	37
<b>Erkek</b>	63	63
<b>Toplam</b>	100	100

Araştırmaya katılanların cinsiyetleri konusunda Muğla İl Planlama Müdürlüğünde bilgi bulunmadığından, araştırma yapılan kurum ve kuruluşların personel dairelerinden cinsiyetler çıkarılmıştır. Bu bilgilere göre çalışanların yaklaşık 1/3'ü bayan, 2/3'ü ise erkektir. Gönüllü katılım sebebi ile 37 bayan ve 63 erkek üzerinde araştırma yapılmıştır. Katılanların % 37'si bayan, % 63'ü erkektir (Tablo 1).

**Tablo 2.** Çalışanların Yaş Grubu Dağılımları (Yaş)

Yaş Durumu	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
18-27 Yaş	4	4	6	6	10
28-37 Yaş	18	18	15	15	33
38-47 Yaş	15	15	34	34	49
48 ve Üstü	-	-	8	8	8
<b>Toplam</b>	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların yaş durumuna bakıldığında, % 8'i 48 ve üstü yaş, %10'u 18–27 yaş, % 33'ü 28–37 yaş ve % 49'u 38–47 yaş grubundadır (Tablo 2).

**Tablo 3.** Çalışanların Öğrenim Durum Dağılımları

Öğrenim Durumu	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
İlköğretim	1	1	10	10	11
Lise Denk	21	21	24	24	45
Mes. Yük. Ok	10	10	8	8	18
Başka	4	4	21	21	25
Cevapsız	1	1	-	-	1
<b>Toplam</b>	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların öğrenim durumlarına bakıldığında, % 1'i cevap vermemiş. İlköğretim % 11, lise ve dengi okul % 45, meslek yüksek okulu % 18, fakülte ve yüksek okul mezunları ise % 25'ini oluşturmaktadır (Tablo 3)

**Tablo 4.** Çalışanların Medeni Durum Dağılımları

Medeni Durum	Kişi sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
Evli	34	34	56	56	90
Bekar	3	3	7	7	10
<b>Toplam</b>	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların medeni durumlarına bakıldığında, % 90'nın evli, % 10'nun ise bekâr olduğu görülmektedir (Tablo 4).

### Boş Zaman Değerlendirme Hakkında Görüşler

**Tablo 5.** Çalışanların Cinsiyete Göre Günlük Boş Zaman Süresi Dağılımları (Saat)

Günlük Boş Zaman	Kişi sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
1-3 Saat	30	30	32	32	62
3-6 Saat	6	6	24	24	30
7 Saat ve Üstü	1	1	7	7	8
<b>Toplam</b>	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların günlük boş zaman durumuna bakıldığında, % 62'si günlük 1–3 saat, % 30'u 3–6 saat, % 8'ide 7 saat ve daha fazla boş zamanları olduğunu belirtmişlerdir (Tablo 5).

**Tablo 6.** Çalışanların Haftalık Boş Zaman Faaliyetine Katılım Süresi Dağılımları

Haftalık Katılım Süresi	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
0-2 Saat	24	24	15	15	39
3-4 Saat	9	9	23	23	32
5-6 Saat	1	1	16	16	17
7-8 Saat	1	1	6	6	7
Cevapsız	2	2	3	3	5
<b>Toplam</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>100</b>

Araştırmaya katılanlardan, % 5'i soruyu cevapsız bırakmış, % 39'u 0–2 saat, % 32'si 3–4 saat, % 17'si 5–6 saat, % 7'side 7–8 saat haftada boş zaman faaliyetlerine zaman ayırdıklarını belirtmiştir (Tablo 6).

**Tablo 7.** Çalışanların Boş Zaman Faaliyetine Katılım Yeri Dağılımları

Etkinliğe Katılım Yeri	Kişi Sayısı				Toplam	Yüzdesi %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		
Evde	31	31	39	39	70	42.94
İşte	1	1	7	7	8	4.90
Kahvehanede	-	-	18	18	18	11.04
Açık-kırsalda	11	11	31	31	42	28.22
Spor Tesisinde	1	1	14	14	15	9.20
Sendika-dernek	-	-	5	5	5	3.06
Diğer	-	-	1	1	1	0.61
<b>Toplam</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>115</b>	<b>115</b>	<b>159</b>	<b>100</b>

Araştırmada birden fazla cevap işaretlenebilen sorulardan oluşan bu bölümde, boş zaman etkinliğine katılım yeri olarak, % 44.02'si evi, % 26.41'i açık ve kırsal alanı, % 11.32'si kahvehaneyi, % 9.43'ü spor tesislerini, % 3.14'ü dernek-sendika faaliyetlerini ve % 0.62'side diğer seçeneğini tercih ettiklerini belirtmiş ve toplam 159 seçenek işaretlenmiştir (Tablo 7).

**Tablo 8.** Çalışanların Evde Yaptıkları Boş Zaman Faaliyet Dağılımları

Evde boş zaman faaliyetleri	Kişi Sayısı				Toplam	Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		
TV izleme	28	28	50	50	78	32.69
Kitap okuma	14	14	20	20	34	13.07
Müzik dinleme	19	19	26	26	45	20.38
Spor yapmak	3	3	9	9	12	5.38
Elişi yapmak	19	19	5	5	24	16.53
Çiçek yetiştirme	4	4	16	16	20	7.69
Diğer	3	3	8	8	11	4.23
<b>Toplam</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>134</b>	<b>134</b>	<b>224</b>	<b>100</b>

Araştırmaya katılanların evde yapılan boş zaman faaliyetler bakıldığında, % 34.82'si TV izlemekte, % 20.08'i müzik dinlemekte, % 10.71'i eliş yapmakta, % 15.17'si kitap okumakta, % 8.92'si çiçek yetiştirmekte, % 5.35'i spor yapmakta ve % 4.91'ide cevap şıklarının dışında faaliyetlerle doldurmaktadır. Toplam 224 cevap sıklığı seçilmiştir (Tablo 8).

**Tablo 9.** Çalışanların Ev Dışında Yaptıkları Boş Zaman Faaliyet Dağılımları

Ev Dışı Boş Zaman Faaliyetler	Kişi Sayısı				Toplam	Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		
Spor Faaliyetleri	7	7	25	25	32	25.39
Sosyal Kültür Sanat Faal.	7	7	13	13	20	15.87
Gezi	23	23	24	24	47	37.30
Mesleki Beceri	5	5	8	8	13	10.31
Diğer	4	4	10	10	14	11.11
<b>Toplam</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>126</b>	<b>100</b>

Araştırmaya katılanların, ev dışı boş zaman değerlendirme faaliyetlerine bakıldığında, ilk tercihlerini % 37.30'la çeşitli amaçlı geziler oluşturmakta, % 25.39'u spor faaliyetlerine, % 15.87'si sosyal-kültürel faaliyetlere katılmakta, % 11.11'i diğer seçenekleri ve % 10,3'i mesleki gelişmeye yönelik faaliyetleri tercih etmektedir. Toplam 126 cevap şıkkı işaretlenmiştir (Tablo 9).

**Tablo 10.** Çalışanların Boş Zaman Faaliyetlerine Katılım Şekli Dağılımları

Faaliyete kimlerle katılıyorlar	Kişi Sayısı				Toplam	Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		
Yalnız	4	4	17	17	21	14.38
Eşle	6	6	15	15	21	14.38
Eş ve çocuklarla	21	21	31	31	52	35.61
Arkadaşla	17	17	33	33	50	34.24
Diğer	1	1	1	1	2	1.36
<b>Toplam</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>97</b>	<b>97</b>	<b>146</b>	<b>100</b>

Boş zaman değerlendirme faaliyetlerine katılım şekline bakıldığında, % 35.61'i ile eş ve çocuklardan ilk grubu oluşturmakta, bunu % 34.24'i ile arkadaş grubu takip etmekte, % 14.38'i yalnız ve eş demekte, % 1.36'de başka seçeneği tercih ettiğini bildirmektedir. Toplam 146 cevap şıkkı işaretlenmiştir (Tablo 10).

**Tablo 11.** Çalışanların Boş Zaman Değerlendirme Faaliyetinin Etki Dağılımları

Boş zaman faaliyetinin etkisi	Kişi Sayısı				Toplam	Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		
Dinlendirici	17	17	31	31	48	25.26
Eğlenceli	8	8	19	19	27	14.21
Mutluluk verici	6	6	9	9	15	7.89
Eğitici	4	4	12	12	16	8.42
Sıkıntı Azaltıcı	21	21	28	28	49	25.78
Sağlıklı	7	7	14	14	21	11.05
Sosyal statü	5	5	9	9	14	7.36
<b>Toplam</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>190</b>	<b>100</b>

Araştırmaya katılanlar boş zaman değerlendirme faaliyetlerinin vücutları üzerinde olumlu etkilerini, % 25.78'u sıkıntı azaltıcı, % 25.26'i dinlendirici, % 14.21'si eğlenceli, % 11.05'i sağlık verici, % 8.42'si eğitici, % 7.89'i mutluluk verici bulurken % 7.36'ide kendisine sosyal statü sağladığını belirtmiştir. Toplam 190 cevap şıkkı seçilmiştir (Tablo 11).

**Tablo 12.** Çalışanların Uzun Süreli İzinlerde Boş Zaman Değerlendirme Faaliyeti Dağılımları

Uzun süreli tatilde boş zaman değerlendirme	Kişi Sayısı				Toplam	Yüzdesi %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		
Tatile çıkma	20	20	43	43	73	52.89
Kendini geliştir	-	-	2	2	2	1.44
Dernek sendika	-	-	3	3	3	2.17
Özel işleri	21	21	32	32	53	38.40
Diğer	1	1	6	6	7	5.07
<b>Toplam</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>138</b>	<b>100</b>

Uzun süreli tatillerde boş zaman değerlendirme faaliyeti olarak, % 52.89'ü tatile çıkmakta, % 38.40'ı özel işlerini takip etmekte, % 5.07'si diğer, % 2.17'si dernek sendika ve % 1.44'üde kendini geliştirme seçeneklerini tercih etmektedir. Toplam 138 seçenek işaretlenmiştir (Tablo 12).

**Tablo 13.** Çalışanların Şehirde Boş Zaman Değerlendirmeye Yönelik Faaliyet İmkanları Dağılımları

Boş Zaman Değ. Yönelik Faaliyet	Kişi Sayısı				Toplam	Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		
Kapalı salon	14	14	17	17	31	20.26
Açık Spor Alanı	17	17	27	27	44	28.75
Eğlence Faaliyeti	4	4	7	7	11	7.18
Mesleki kurs	5	5	5	5	10	6.53
Sağlık Sporu	12	12	9	9	21	13.72
Gezi Faaliyeti	15	15	18	18	33	21.56
Diğer	-	-	3	3	3	1.96
<b>Toplam</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>153</b>	<b>100</b>

Araştırmaya katılanlara yöneltilen bulunduğunuz şehirde boş zaman değerlendirmeye yönelik ne tür faaliyet ve tesis bulunmaktadır sorusuna; % 28.75'i açık spor alanları, % 21.56'sı gezi faaliyetleri, % 20.26'sı kapalı spor salonu, % 13.72'si sağlık için spor faaliyetleri, % 7.18'i eğlence, % 6.53'ü mesleki gelişmeye yönelik kurs ve % 1.96'sıda diğer faaliyet ve tesisler olarak belirtmişlerdir. Toplam 153 seçenek işaretlenmiştir (Tablo 13).

### Fizyolojik ve Antropometrik Ölçümler

**Tablo 14.** Çalışan Bayanların Boy Uzunluğu Dağılımları (cm)

Bayanların Boyu	Kişi Sayısı	Yüzdesi %	X
145-155 cm	10	27.03	157,59
156-165 cm	26	70.27	
166-175 cm	1	2.70	
<b>Toplam</b>	<b>37</b>	<b>100</b>	

Araştırmaya katılan bayanların boy yapılarına bakıldığında, % 70.27'si 156–165 cm, % 27.02'si 145–155 cm ve % 2,7'sinin 166 cm üstü boya sahip oldukları görülmektedir. Bayanların boy ortalaması 157,59'dur. (Tablo 14).

**Tablo 15.** Çalışan Erkeklerin Boy Uzunluğu Dağılımları (cm)

Erkekler Boy Uzunlukları	Kişi Sayısı	Yüzdesi %	X
155-165 cm	15	23.80	170,51
166-175 cm	35	55.55	
176-200 cm	13	20.63	
<b>Toplam</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	

Erkeklerin boy durumuna bakıldığında, % 55.55'i 166–175 cm, % 23.80'i 155–165 cm, % 20.63'ü 176–200 cm arasında boya sahiplerdir. Erkeklerin boy ortalaması 170,51'dir. (Tablo 15).

**Tablo 16.** Çalışanların Kilo Durum Dağılımları (kg)

Kilo Durumu	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %	X	
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		Bayan	Erkek
45-55 Kg	7	7	2	2	9	63,70	77,55
55-65 Kg	16	16	2	2	18		
65-75 Kg	10	10	25	25	35		
75-85 Kg	2	2	17	17	19		
85-95 Kg	1	1	14	14	15		
95- Üstü Kg	1	1	3	3	4		
<b>Toplam</b>	37	37	63	63	100		

Araştırmaya katılanların bayan-erkek kilo durumuna bakıldığında, % 35'i 65–75 kg ile ilk sırayı almakta, % 19'u 75–85 kg, % 18'i 55–65 kg, % 15'i 85–95 kg, % 9'u 45–55 kg ve % 4'ü 95- üstü kilolara sahip olarak sıralanmaktadır (Tablo 16). Erkeklerin kilo ortalaması 77.55, bayanların kilo ortalaması 63.70'dir.

**Tablo 17.** Çalışanların Nabız Durum Dağılımları (atım/dk)

Nabız Durumu	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %	X	
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		Bayan	Erkek
60-70 At/dk	3	3	6	6	9	78,16	79,68
71-80 At/dk	26	26	34	34	60		
81-90 At/dk	8	8	17	17	25		
91-100 At/dk	-	-	6	6	6		
<b>Toplam</b>	37	37	63	63	100		

Araştırmaya katılanların nabız durumuna bakıldığında, % 60'ı 71–80 at/ dk, % 25'i 81–90 at/dk, % 9'u 60–70 at/dk ve % 6'sında 91–100 at/dk nabız atışına sahiptir (Tablo 17). Bayanların nabız ortalaması 78.16, erkeklerin nabız ortalaması 79.68'dir.

**Tablo 18.** Çalışanların Büyük Tansiyon Durum Dağılımları (mmHg)

Büyük Tansiyon	Kişi Sayısı				Toplam Yüzdesi	X	
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		Bayan	Erkek
100 ve Altı (mmHg)	8	8	1	1	9	110,43	120,26
110-130 (mmHg)	27	27	55	55	82		
140 ve Üstü (mmHg)	2	2	7	7	9		
<b>Toplam</b>	37	37	63	63	100		

Araştırmaya katılanların büyük tansiyonlarına bakıldığında, % 82'si 110–130 mmHg, % 9'u 100 mmHg ve daha düşük, % 9'uda 140 mmHg ve üstü tansiyona sahiptir (Tablo 18). Bayanların büyük tansiyon ortalaması 110.43 mmHg, erkeklerin 120.26 mmHg dir.

**Tablo 19.** Çalışanların Küçük Tansiyon Durum Dağılımları (mmHg)

Küçük Tansiyon	Kişi Sayısı				Toplam Yüzdesi %	X	
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		Bayan	Erkek
60 ve Altı	6	6	5	5	11	70,43	70,92
70-90	30	30	52	52	82		
100 ve Üstü	1	1	6	6	7		
<b>Toplam</b>	37	37	63	63	100		

Küçük tansiyon durumuna gelince, % 82'si 70-90 mmHg, % 11'i 60 mmHg ve daha düşük, % 7'side 100 mmHg ve üstünde kan basıncına sahiptir (Tablo 19). Bayanların küçük tansiyon ortalaması 70.43 mmHg, erkeklerin 70.92 mmHg dır.

**Tablo 20.** Çalışan Bayanların Yağ Yüzdesi Dağılımları (%)

Bayanlar Yağ Yüzdesi	Kişi sayısı	Yüzdesi %	X
16 ve Altı %	-	-	33,47
17-27 %	4	10.81	
27 ve Üstü %	33	89.18	
<b>Toplam</b>	37	100	

Bayanların yağ yüzdelere bakıldığında, %10.81'i % 17–27 arası yağ yüzdesine, % 89.18'i ise % 27 den fazla yağ yüzdesine sahiptir. Toplam bayan sayısı 37 kişidir (Tablo 20). Bayanların yağ yüzdelere ortalaması % 33.47'dir.

**Tablo 21.** Çalışan Erkeklerin Yağ Yüzdesi Dağılımları (%)

Erkekler Yağ Yüzdesi	Kişi Sayısı	Yüzdesi %	X
14 Altı %	2	3.17	22,65
14-23 %	29	46.03	
23 ve Üstü %	32	50.79	
<b>Toplam</b>	63	100	

Erkeklerin yağ yüzdesine bakıldığında, % 3.17'si % 14 ve daha düşük, % 46.03'ü % 14–23 ve %50.79'uda 23 ve daha fazla yağ yüzdesine sahiptir. Toplam erkek sayısı 63 kişidir (Tablo 21). Erkeklerin yağ yüzdelere ortalaması % 22.65'dir.

**Tablo 22.** Çalışanların Yağsız Vücut Ağırlığı Miktarları (LBM) (kg)

Yağsız Vücut Miktarı (LBM)	Kişi Sayısı				Toplam Yüzdesi %	X	
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		Bayan	Erkek
30-40 Kg	18	18	-	-	18	41,51	59,52
40-50 Kg	17	17	3	3	20		
50-60 Kg	2	2	32	32	34		
60-70 Kg	-	-	28	28	28		
<b>Toplam</b>	37	37	63	63	100		

Araştırmaya katılanların yağsız vücut kütlelerine bakıldığında, % 18'i 30–40 Kg, %20'si 40–50 Kg, % 34'ü 50–60 kg, % 28'ide 60–70 Kg yağsız vücut kütlelerine sahiptir (Tablo 22). Bayanların yağsız vücut miktarları ortalaması 41.51 kg, erkeklerin 59.52 kg'dır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, boş zaman değerlendirme anketi uygulanan ve ölçümleri alınan çalışanların, uygulanan anket sorularına verdikleri cevaplar ve ölçüm sonuçlarına ait bulgular değerlendirilerek, yapılan diğer araştırmalar istatistik bilgiler ile karşılaştırılmıştır.

Anket ve ölçüm yapılan kurum ve kuruluşların personel servislerinden çalışanların cinsiyeti hakkında alınan bilgilere göre, çalışanların yaklaşık 1/3'ü bayan, 2/3'ü ise erkektir. Katılanların % 37'si bayan, % 63'ü erkektir (Tablo 1).

Öcalan'ın doğu illerindeki öğretmenlere yönelik yaptığı araştırmada, cinsiyet durumuna bakıldığında, % 29,3 bayan, % 70,7 erkek olduğu görülmekte ve Muğla İlinde çalışan memurların oranları birbirini desteklemektedir (Öcalan, 1996)

Karaküçük ve Ekenci' nin, öğretmenlere yönelik bu konuda yaptığı araştırmada cinsiyet durumuna bakıldığında, % 51 bayan, % 49 erkek olduğu görülmektedir (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

Aradaki fark öğretmenlik mesleğine bayanların daha istekli olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılanların yaş durumuna bakıldığında, % 8'i 48 ve üstü yaş, %10'u 18–27 yaş, % 33'ü 28–37 yaş ve % 49'u 38–47 yaş grubundadır (Tablo 2). Çalışanların yoğunlaştığı yaş grubu % 49 ile 38–47 arasındır.

Karaküçük ve Ekenci' nin, öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmaya göre yaş dağılımı, % 28,3 ile 36–40 yaş, % 23,2 ile 31–35 yaş, %18,6 ile 41–45 yaş, % 15,7 ile 26–30 yaş olarak sıralanmaktadır (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

Öcalan'ın doğu illerindeki öğretmenlere yönelik yaptığı araştırmada yaş dağılımı, % 47.0 30 ve altı yaş, % 39.1 31–40 yaş, % 13.1 41 ve üstü yaş grubundadır (Öcalan, 1996)

Karaküçük ve Ekenci' nin, araştırması ile Muğla'da görev yapan devlet memurlarının yaş durumları birbirine yakın olup, Öcalan'ın araştırmasında da çoğunluğun genç öğretmen olması insanlarımızın doğu illerinde çalışmak istememelerinden kaynaklanıyor olabilir (Karaküçük ve Ekenci, 1995; Öcalan, 1996).

Araştırmaya katılanların öğrenim durumlarına bakıldığında, İlköğretim % 11, lise ve dengi okul % 45, meslek yüksek okulu % 18, fakülte ve yüksek okul mezunları ise % 25'ini oluşturmaktadır (Tablo 3).

Türkiye'de okullaşma oranına bakıldığında, ilkokul mezunu; Türkiye ortalaması % 89.9, Ege bölgesi % 93.53, Muğla ili % 98.28 dır.

Ortaokul mezunu; Türkiye ortalaması % 53.44, Ege bölgesi % 57.76, Muğla ili % 59.07 dır.

Lise mezunu; Türkiye ortalaması, % 36.69, Ege bölgesi, % 38.84, Muğla ili, % 35.48 dır.

Üniversite ve yüksek okul mezunu; Türkiye ortalaması, % 8.51, Ege bölgesi, 5.91, Muğla ili, 2.50 dır (Devlet İstatistik Enstitüsü, 1998).

Bu sonuçlara bakıldığında araştırmaya katılan çalışanların okullaşma oranları Türkiye, Ege bölgesi ve Muğla İli oranlarından yüksektir.

Araştırmaya katılanların medeni durumlarına bakıldığında, % 90'nın evli, % 10'nun ise bekar olduğu görülmektedir (Tablo 4).

Karaküçük ve Ekenci' nin öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada, medeni duruma bakıldığında, öğretmenlerin %17,7 si bekâr, % 81,3 ü evlidir (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

Öcalan'ın doğu illerindeki öğretmenlere yönelik yaptığı araştırmada, medeni durumlarına bakıldığında, % 67.0 evli, % 33.0 bekârdır. Doğu illerindeki öğretmenlerin evlilik oranlarının düşük olması yaş ortalamalarının küçük olmasından kaynaklanıyor olabilir (Öcalan, 1996)

Tablo 5.6.7.8 'de ise, boş zaman değerlendirme konusunda tek sık seçilen sorulardan oluşmuştur.

Araştırmaya katılanların günlük boş zaman durumuna bakıldığında, % 62'si günlük 1–3 saat, % 30'u 3–6 saat, % 8'ide 7 saat ve daha fazla boş zamanları olduğunu belirtmişlerdir (Tablo5).

Günlük boş zaman 1-3 saatle ilk sırayı almakta, cinsiyete göre yüzdelere bakıldığında, kadınların % 81.08, erkeklerin % 50.79'u bu gruba girmektedir. İkinci sırayı alan 3–6 saat günlük boş zamana sahip olma durumunda cinsiyete bakıldığında ise, kadınlar % 16.21, erkekler % 35. 82 oranında boş zamana sahiptir.

Karaküçük ve Ekenci' nin, öğretmenler üzerine yaptığı araştırmada, günlük boş zaman süresi % 39.5'le 3-4 saatle en çok, bunu % 36.1'le 1-2 saat izlemektedir (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

Memurların % 62'sinin 1-3 saat boş zamana sahip olması, sonuçta memurların öğretmenler kadar boş zamana sahip olmadığını ve kadınların günlük daha az boş zamana sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu durum, geleneklerimizin kadına yüklediği görev anlayışı ve toplum yapımızdan kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılanların boş zaman etkinliklerine haftada ayırdığı zamana bakıldığında, % 5'i soruyu cevapsız bırakmış, % 39'u 0-2 saat, % 32'si 3-4 saat, % 17'si 5-6 saat, % 7'side 7-8 saat haftada boş zaman faaliyetlerine zaman ayırdıklarını belirtmiştir (Tablo 6). Haftada 0-2 saat % 39'la ilk sırayı, 3-4 saat % 32 ile ikinci sırayı almaktadır.

Cinsiyet olarak bakıldığında, kadınların % 64.86'sı, 0-2 saat, % 24.32 ile 3-4 saat ve bunun üstünde sadece % 2.70'le 5-6 ve daha fazla zaman ayıramaktadır. Erkekler bakıldığında ise, % 36.50 ile 3–4 saat ilk sırayı, % 25.39'la 5–6 saat ikinci sırayı ve % 9.52 ile 7–8 saat ve üstü son sırayı almaktadır.

Karaküçük ve Ekenci' nin, öğretmenler üzerine yaptığı araştırmada, haftada boş zaman etkinliğine ayrılan gün sayısı % 42,1'le bir gün, % 26,9'la iki gün şeklindedir (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

Karşılaştırılırsa öğretmenlerin boş zaman etkinliğine ayırdığı süre daha fazladır. Cinsiyet olarak sonuçlara bakıldığında, ayrılan boş zamanın tamamı spora ayrılsa bile haftalık etkinliklere katılma süresi sağlık sporu için yeterli olamamaktadır.

Kadınlar açısından durum daha da kötü görünmekte olup, % 89.18'nin vücut yağ yüzdelerinin fazla olması bu durumdan kaynaklanıyor olabilir.

Tablo 7, 8, 9, 10, 11, 12 ele alındığında, araştırmada birden fazla cevap işaretlenebilen sorulardan oluşan bu bölümde, araştırmaya katılan çalışanlara özellikle birden fazla seçenek hakkı sunulmuş, boş zaman değerlendirme eğiliminde önceliği belirlemek için, ilk ve tek tercih edilen cevaplar ayrıca değerlendirilmiştir.

Boş zaman etkinliğine katılım yeri olarak, % 44.02'si evi (ilk ve tek tercih edenler 22 bayan, 10 erkek), % 26.41'i açık ve kırsal alanı (ilk ve tek tercih edenler 4 bayan, 7 erkek), % 11.32'si kahvehaneyi (5 erkek), % 9.43'ü spor tesislerini (2 erkek), % 3.14'ü dernek-sendika faaliyetlerini (ilk ve tek tercih yok) ve % 0.62'side diğer seçeneğini tercih ettiklerini belirtmiştir. İşaretlenen 159 seçenekten % 44.02'yle en fazla evde boş zaman geçirilmekte, bayanlar bu konuda ön plana çıkmaktadır. İkinci sırayı % 26.41 ile açık ve kırsal alan almakta, bu seçenekte de erkekler ön plana çıkmaktadır. Üçüncü sırayı % 11.32 ile kahvehane almakta ve tamamı erkeklerden oluşmaktadır.

Dördüncü sırayı ise spor tesisleri almakta, oran olarak % 9.43'ü oluşturmakta ve tamamına yakını erkeklerden oluşmaktadır. Bu şıkki ilk ve tek tercih edenler araştırmamız için önem arz etmesine rağmen, ilk ve tek tercih olarak spor tesislerinde boş zamanlarımızı geçiririm diyenler sadece 2 erkektir (Tablo 7).

Karaküçük ve Ekenci' nin, öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada da boş zaman etkinliklerine katılım yeri olarak ilk sırayı ev, ikinci sırayı açık ve kırsal alan, üçüncü sırayı işyeri (okul), dördüncü sırayı spor almakta ve kahvehane altıncı sıralardadır (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

Öcalan'ın doğu illerinde çalışan öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada, öğretmenlerin % 48.2'si hiç spor yapmamakta, % 20.3'ü haftada üç ve daha fazla spora zaman ayırmaktadır (Öcalan, 1996)

Özellikle ilk sırayı alan evde boş zaman etkinliğine katılma her iki araştırmada çoğunluğu oluşturmaktadır. Spor tesisleri ve diğerleri diyenlerin öncelik sıralaması birbirini destekler durumdadır.

1985 verilerine göre Türkiye'de spor yapanların genel nüfusa oranı % 0,8 olup, Avrupa Konseyi Üyesi en düşük değerlere sahip Portekiz'de bu sayı % 2,6 erkek ve 0,4 bayan olarak istatistiklere geçmiştir. Bu konuda % 74 erkek ve 65,8 ile Belçika ilk sırayı almaktadır (Açıkada ve Ergen 1990: 2-3)

Araştırmaya katılanlara sorulan çoktan seçmeli sporla ilgili diğer soruda, evde yapılan boş zaman faaliyetlerine bakıldığında, % 34.82'si TV izlemekte (ilk ve tek tercih 4 bayan, 13 erkek), % 20.08'i müzik dinlemekte (ilk ve tek tercih 2 bayan, 3 erkek), % 15.17'si kitap okumakta (ilk ve tek tercih 1 bayan, 2 erkek), % 10.71'i eliş yapmakta (ilk ve tek tercih 2 bayan), % 8.92'si çiçek yetiştirmekte, % 5.35'i spor yapmakta (ilk ve tek tercih yok) ve % 4.91'ide cevap şıklarının dışında faaliyetlerle doldurmaktadır (Tablo 8).

TV izleme konusunda erkeklerin bayanlara oranı daha yüksektir.

Eliš konusunda çoğunluğu bayanlar oluşturmakta, çiçek yetiştirme ve spor yapma konusunda da erkekler öne plana çıkmakla beraber sporu ilk ve tek tercih eden bulunmamaktadır. Buradan evde spor yaparım diyenlerin konuya sağlıklı yaklaşmadıkları ve düzensiz spor yaptıkları anlamı çıkabilir.

Karaküçük ve Ekenci, Öcalan'ın öğretmenlerin boş zaman değerlendirme alışkanlıkları üzerine yaptığı araştırmada tespit ettiği gibi evde yapılan faaliyetlerde TV seyretmek ilk sırayı almaktadır. Spor etkinlikleri sonlarda yer almakta ve evde yapılan sporun düzensiz ve yetersiz olduğu araştırmamızı destekler durumdadır (Karaküçük ve Ekenci, 1995; Öcalan, 1996).

Araştırmaya katılanların, ev dışı boş zaman değerlendirme faaliyetlerine bakıldığında, ilk tercihlerini % 37.30 ile çeşitli amaçlı geziler oluşturmakta (ilk ve tek tercih 11 bayan, 7 erkek), % 25.39'la spor faaliyetlerine (ilk ve tek tercih 2 bayan, 10 erkek), % 15.87'si sosyal-kültürel faaliyetlere katılmakta (3 bayan, 4 erkek), % 14'ü diğer seçenekleri ve % 11.11'i mesleki gelişmeye yönelik faaliyetleri (1 bayan, 4 erkek) tercih etmektedir. (Tablo 9).

Karaküçük ve Ekenci' nin, öğretmenlerin boş zaman değerlendirme alışkanlıkları üzerine yaptığı araştırmada, boş zamanda tercih edilen spor branşı konusunda, yürüyüş % 20,6 ile ilk sırayı almaktadır. % 22.3'lük bir oran bu soruya cevap vermemiş ve geriye kalan % % 56'lık oran ise çeşitli spor branşlarını

seçmiştir. Spor yapma konusunda öğretmenler memurlardan daha önde gözükmektedir (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

Çalışmada gezi konusunda erkeklerle bayanların yüzde oranları birbirine çok yakındır.

Spor konusuna erkekler daha fazla önem vermekte. Sosyal, kültürel, sanatsal faaliyetler ve mesleki konularda da erkekler öne çıkmaktadır.

Sporu ilk ve tek tercih edenlerin sayısının 12 kişi ve toplam işaretlenen seçeneğin 32 olması bu konuya sağlıklı yaklaşmadığını ya da pasif katılımın söz konusu olduğunu ortaya koymaktadır.

Gençler üzerinde yapılan bir araştırmada da spor yapma oranı % 6.9 olarak bulunmuş ve bunlarında 2/3'nün izleyici olduğunu belirlenmiştir (İllere Göre Gayri Safi Yurt İçi Hasıla TÜRKİYE 1997, 1998).

Boş zaman değerlendirme faaliyetlerine katılım şekline bakıldığında, % 35.61'i ile eş ve çocuklardan ilk grubu oluşturmakta, bunu % 34.24'le arkadaş grubu takip etmekte, % 14.38'le yalnız, % 14.38'le eş demekte ve % 2'de başka seçeneği tercih ettiğini bildirmektedir (Tablo 10).

Cinsiyet olarak bakıldığında eş ve çocuklarla boş zaman etkinliğine katılma oranında erkekler fazladır. Arkadaşlarla, tek başına, eşle katılma oranlarında erkeklerin açık bir katılım fazlalığı görülmektedir.

Karaküçük ve Ekenci' nin, öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada ortaya çıkan sonuçlar araştırmamızı desteklemekte olup, katılım şeklinde aile ve arkadaş grubu farklı şekilde ön plana çıkmaktadır (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

Araştırmaya katılanlar boş zaman değerlendirme faaliyetlerinin vücutları üzerinde olumlu etkilerini, % 25.78'i sıkıntı azaltıcı, % 25.26'sı dinlendirici, % 14.21'i eğlendirici, % 11.05'i sağlık verici, % 8.42'si eğitici, % 7.89'u mutluluk verici bulurken % 7.36'sıda kendisine sosyal statü sağladığını belirtmiştir (Tablo 11).

Konuya cinsiyet yönüyle bakıldığında, sıkıntı azaltıcı (by % 42.85, er % 57.14), dinlendirici bulanlar (by %31.25, er % 64.58), eğlenceli ve sağlıklı bulanlarda da yaklaşık aynı orandadır.

Sosyal statü sağlıyor diyen % 7.36'lık grubun dağılımı ise bayan % 35.71, erkek % 64.28 'dir. Boş zamanları değerlendirmenin (rekreasyon) sosyal statü sağlama konusu gelişmiş ülkelerde çok yaygın olup, ülkemizde de yerini almaya başladığı görülmektedir.

Karaküçük ve Ekenci' nin, öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada ortaya çıkan sonuçlar araştırmamızı desteklemektedir (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

Uzun süreli tatillerde boş zaman değerlendirme faaliyeti olarak, % 52.89'u tatile çıkmakta, % 38.40'ı özel işlerini takip etmekte, % 5.07'si diğer, % 2.17'si dernek sendika ve % 1.44'ünde kendini geliştirme seçeneklerini tercih etmektedir (Tablo 12).

Cinsiyet yönünden bakıldığında, tatile çıkanların % 41.09'u bayan, % 58.90'ı erkek ve özel işlerini yaparım diyenlerin % 39.62'si, bayanlar % 60.37'si erkeklerdir.

Tablo 15, 16, da ise Muğla ilinde bulunan ve bulunması istenen boş zaman değerlendirmeye yönelik faaliyet ve tesislere bakıldığında, araştırmaya katılanlara yöneltilen bulunduğunuz şehirde boş zaman değerlendirmeye yönelik ne tür faaliyet ve tesis bulunmaktadır sorusuna; % 28.75'i açık spor alanları, % 21.56'sı gezi faaliyetleri, % 20.26'sı kapalı spor salonu, % 13.72'si sağlık için spor faaliyetleri, % 7.18'i eğlence, % 6.53'ü mesleki gelişmeye yönelik kurs ve % 1.96'sıda diğer faaliyet ve tesisler olarak belirtmişlerdir. (Tablo 13).

Karaküçük ve Ekenci' nin, öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada ortaya çıkan sonuçlar, tiyatro, faal spor yapma ve spor müsabakaların tesislerde izleme eğilimini fazla olduğu şeklindedir (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

Muğla ilinde bulunması istenen tesisler ile öğretmenlerin imkan verildiğinde tercih edecekleri boş zaman etkinliğini geçirmek istedikleri tesisler benzeşmektedir.

Tablo 14, 15, 16, 17, 18, 19'de anket yapılan ve ölçümleri alınan memurların bazı fizyolojik ve antropometrik değerleri ele alındı; araştırmaya katılan bayanların boy uzunluğu % 70 ile 156-165 cm arasında toplanmakla beraber boy ortalaması 157.59 cm dir. (Tablo 14).

Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari personeli üzerine yapılan bir araştırmada bayan-erkek genel boy ortalaması 171.5 cm dir (Zorba, 1999).

ODTÜ öğretim elemanları ve idari personeli üzerine yapılan diğer bir araştırmada ise bayanların genel boy ortalaması 161,8 cm'dir(Tuncel, 1995:1-19)

Muğla ilinde çalışan memur bayanların boy ortalaması ODTÜ' de çalışanlara göre kısadır.

Erkeklerin boy durumuna bakıldığında, erkeklerin boy ortalaması 170,51 cm dir. Genel boy ortalaması (bayan-erkek) ise 165,73 cm dir.(Tablo 15).

Araştırmaya katılanların bayan-erkek kilo durumuna bakıldığında, bayanlarda kilo ortalaması 63.17 kg, erkeklerde 77.55 kg ve genel ortalama 70.36 kg dir. (Tablo 16).

Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari personeli üzerine yapılan bir araştırmada, bayan-erkek genel ortalaması 79.3 kg dır (Zorba, 1999).

ODTÜ öğretim elemanları ve idari personeli üzerine yapılan diğer bir araştırmada ise; erkeklerin genel kilo ortalaması 74.5 kg, bayanların 61.4 kg dır ve erkek-bayan genel ortalaması 66.5 kg dır (Tuncel, 1995:1-19).

Sonuç olarak, Muğla'da çalışan memurların genel kiloları Muğla Üniversitede çalışanlardan daha düşük ve ODTÜ'de çalışanlardan yüksek olmasına rağmen bayanların ortalama kiloları her iki kurum çalışanlarının ortalamasından fazladır.

Araştırmaya katılanların nabız durumuna bakıldığında, % 60'ı 71–80 at/ dk, % 25'i 81-90 at/dk, % 9'u 60-70 at/dk ve % 6'sıda 91-100 at/dk nabız atışına sahiptir (Tablo 17). Bayanların nabız ortalaması 78.16, erkeklerin nabız ortalaması 79.68'dir.

Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari personeli üzerine yapılan bir araştırmada, bayan-erkek genel nabız ortalaması 73,9 at/dk dır (Zorba, 1999).

ODTÜ öğretim elemanları ve idari personeli üzerine yapılan diğer bir araştırmada ise; erkeklerin genel nabız ortalaması 81.2 at/dk dır (Tuncel, 1995:1-19).

Sonuç olarak, memurların genel nabız ortalaması ODTÜ'den düşük ve Muğla Üniversitesinden yüksektir.

Araştırmaya katılanların büyük tansiyonlarına bakıldığında, % 82'si 110–130 mmHg, normal ölçüler içinde sayılan bu grubun; % 33'ünü bayanlar, % 66'sını erkekler oluşturmaktadır. % 9'u oluşturan; 100mmHg ve daha düşüklerin, % 88'ini bayanlar, %11'ini erkekler oluşturmaktadır. % 9'uda 140 mmHg ve üstü tansiyona sahip olanlardan oluşmakta; bunların % 25'ini bayanlar, % 75'ini erkekler oluşturmaktadır (Tablo 18).

Araştırmaya katılanların sistolik (büyük) tansiyon ortalaması bayanlarda 110.43 mmHg, erkeklerde 120.26 mmHg ve genel ortalama 110.84 mmHg dir.

Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari personeli üzerine yapılan bir araştırmada, bayan-erkek sistolik (büyük) tansiyon genel ortalaması 110,96 mmHg dir (Zorba, 1999).

ODTÜ öğretim elemanları ve idari personeli üzerine yapılan diğer bir araştırmada ise; erkek-bayan genel ortalaması 110.32 mmHg dir (Tuncel, 1995:1-19).

Sonuç olarak, erkekler yüksek tansiyona, bayanlar düşük tansiyona daha yatkındır. Üç araştırmada da çalışanların büyük (sistolik) tansiyonlar birbirine çok yakındır.

Küçük tansiyon durumuna gelince, % 82'si 70–90 mmHg, normal ölçüler içinde sayılan bu grubun; %36'sını bayanlar, % 64'ünü erkekler oluşturmaktadır. % 11'i oluşturan 60mmHg ve daha düşüklerin, % 56'sını bayanlar, % 44'ünü erkekler oluşturmaktadır. % 7'side 100 mmHg ve üstü tansiyona sahip olanlardan oluşmakta; bunların ise % 17'sini bayanlar, % 83'ünü erkekler oluşturmaktadır (Tablo 19).

Araştırmaya katılanların diastolik (küçük) tansiyon ortalaması bayanlarda 70.43 mmHg, erkeklerde 70.92 mmHg ve genelde 70.67 mmHg dir.

Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari personeli üzerine yapılan bir araştırmada, bayan-erkek küçük (diastolik) tansiyon genel ortalaması 70.82 mmHg dir (Zorba, 1999).

ODTÜ öğretim elemanları ve idari personeli üzerine yapılan diğer bir araştırmada ise; küçük (diastolik) tansiyon genel ortalaması 70.78 mmHg dir (Tuncel, 1995:1-19).

Sonuç olarak, erkeklerde küçük tansiyon yüksek, bayanlar da düşük olma eğiliminde olup, üç kuruluşta da birbirine yakındır.

Tablo 20, 21, 22, da ise, bayanların yağ yüzdelerine bakıldığında, %10.81'i % 17–27 arası yağ yüzdesine, % 89.18'i ise % 27 den fazla yağ yüzdesine sahiptir (Tablo 20).

Bayanlarda literatürler genel yağ yüzdesini %17- 25 olarak kabul etmektedirler (Zorba, Ziyagil; s.114, 1995, Açıkada, Ergen; s.184, 1990, Akgün, s. 218, 1996).

Araştırmamıza katılan bayan memurlarda, yağ yüzdesi 33.47'dir.

Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari personeli üzerine yapılan bir araştırmada, bayan-erkek ortalama vücut yağ yüzdesi 20.72'dir (Zorba, 1999).

ODTÜ öğretim elemanları ve idari personeli üzerine yapılan diğer bir araştırmada ise; bayanlarda % 28,7, erkeklerde % 21,2 ve bayan-erkek ortalaması % 24,9'dur (Tuncel, 1995:1-19).

Sonuçta, Muğla'da çalışan memurlar ODTÜ çalışanlarında daha fazla yağ yüzdesine sahiptirler.

Erkeklerin yağ yüzdesine bakıldığında, % 3.17'si % 14 ve daha düşük, % 46.03'ü % 14-23 ve % 50.79'unda 23 ve daha fazla yağ yüzdesine sahiptir (Tablo 21).

Literatürler erkeklerin genel yağ yüzdesini % 10-15 olarak kabul etmektedirler (Açıkada ve Ergen,1990; Akgün, 1996; Zorba ve Ziyagil, 1995)

Araştırmamıza katılan erkek memurların, yağ yüzdeleri ortalaması % 22.65'dir.

Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari personeli üzerine yapılan bir araştırmada, bayan-erkek ortalama vücut yağ yüzdesi % 20.72'dir (Zorba, 1999).

ODTÜ öğretim elemanları ve idari personeli üzerine yapılan diğer bir araştırmada ise; erkeklerde % 21.2 ve bayan-erkek ortalaması % 24.9'dur (Tuncel, 1995:1-19).

Sonuç olarak, erkek memurların yağ yüzdesi ODTÜ çalışanlarından daha yüksektir.

Araştırmaya katılanların yağsız vücut ağırlığına bakıldığında, en düşük % 18'i 30-40 kg ile oluşturanların tamamı bayandır. İkinci olarak % 20'yi 40-50 kg ile oluşturanların, % 85'i bayan, %15'i erkektir. 50-60 kg ile % 34'ü oluşturanların % 4'ü bayan, % 96'sı erkektir. 60-70 kg ve % 28 ile yağsız vücut ağırlığına sahip olanların tamamı erkektir (Tablo 22).

Literatür bilgi olarak, yağsız vücut ağırlığı bayanlarda % 36 erkeklerde % 45 oranındadır. Araştırmaya katılanların yağsız vücut miktarı ortalaması erkeklerde 59.52 kg, bayanlarda 41.51 kg ve genel 50.51'dir.

Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari personeli üzerine yapılan bir araştırmada, bayan-erkek ortalama yağsız vücut ağırlığı 58.57'dir (Zorba, 1999).

ODTÜ öğretim elemanları ve idari personeli üzerine yapılan diğer bir araştırmada ise; erkeklerde 57,9, bayanlarda 42,5 ve bayan-erkek ortalaması 50,5'dir (Tuncel, 1995:1-19).

Sonuç olarak, memurlarla ODTÜ çalışanları birbirine yakın yağsız vücut miktarlarına sahip ve her iki kurum çalışanlarının da Muğla Üniversitesi çalışanlarından düşüktür.

Sonuç olarak, Muğla da çalışan devlet memurlarının fiziksel uygunluk değerleri düzenli spor yapan kişilerin değerlerinden daha düşük bulunmuştur. Bunun nedeni, boş zamanlarını değerlendirmede spora ayrılan zamanın yeterli olmamasından, dengesiz beslenmeden ve yaşla artan yağ hareketlendirme mekanizmasının yavaşlamasından kaynaklanıyor olabilir.

### Kaynaklar

- Açıkada, Caner ve Ergen, Emin (1990). *Bilim ve Spor*. Ankara: Büro-Tek Ofset Matbaacılık.
- Akgün, Necati (1996). *Egzersiz ve Spor Fizyolojisi*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi, 1(2), 41-51,
- Demiray, Uğur (1987). *Açıköğretim Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları. 252, 1-8.
- DİE (Devlet İstatistik Enstitüsü).1998). *Ekonomik ve Sosyal Göstergeler Muğla*. Ankara: Devlet İstatistik Enstitüsü Matbaası.
- DİE (Devlet İstatistik Enstitüsü).1998). *İllere Göre Gayri Safi Yurt İçi Hasıla TÜRKİYE 1997* (1998). Ankara: Devlet İstatistik Enstitüsü Matbaası.
- Karaküçük, Suat ve Ekenci, Güner (1995). *Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rolü*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.128.
- Karaküçük, Suat (1997). *Rekreasyon*. Ankara: Seren Ofset. 4-8-9-10-26-30-38-39-40-45-51-52-54-68-332-343-349.
- Öcalan, Mehmet (1996). *Doğu İl Merkezlerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarında Yaptıkları Faaliyetler ve Sporun Yeri*, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Spor Bilimleri Sözlüğü (1996). *Türk Spor Vakfı Yayını*, s.55.
- T.C. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı, I. Gençlik Şurası (1989). İstanbul, s.250.
- Tuncel, Fehmi (1995). *ODTÜ Öğretim Elemanlarının Yaşam Tarzları ve Aktivite Düzeyleri*. Ankara: 1-19.

Zorba Erdal ve Ziyagil M.A. (1995). *Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metodları*, Ankara: Gen Matbaacılık. s.4,12-13,45,46,54,76,81,88,114,282-283,45-46,274, 281.

Zorba, Erdal (1999). *Öğretim Elemanları ve İdari Görevde Çalışan Personelin Hayat Tarzı, Aktivite Düzeyleri, Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Seviyeleri*. Muğla.