ROTA Journal

Review of Tourism Administration Journal

Journal home page: www.rotajournal.org

ISSN: 2757-6205

ÇALIŞAN KADINLARIN İŞ-YAŞAM DENGESİ VE REKREASYON KATILIMI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN NİTEL OLARAK İNCELENMESİ[1]

Merve Nur ÇAĞLAYAN[a]

[a] Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Isparta, Türkiye (mervecaglayan@isparta.edu.tr)

MAKALE GEÇMİŞİ

Gönderim Tarihi:

04.11.2025

Kabul Tarihi:

12.12.2025

***Anahtar Kelimeler*:**

Rekreasyon
Rekreasyon engelleri
Kadın ve rekreasyon
İş-yaşam dengesi

ÖZ

Bu çalışma, çalışan kadınların iş-yaşam ve rekreasyon dengesini kurma sürecinde karşılaştıkları zorlukları anlamaya yönelik olarak tasarlanmıştır. Nitel araştırma yöntemi ile yürütülen çalışmada, farklı sektörlerde çalışan 24 kadın katılımcı ile derinlemesine yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş ve bireysel deneyimler tematik analiz aracılığıyla incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Ankara'da kamu, özel ve hizmet sektörlerinde çalışan kadınlar oluşturmaktadır. Bulgular, toplumsal cinsiyet rolleri, zaman yetersizliği, ev içi sorumlulukların eşit paylaşılmaması ve uzun çalışma saatleri gibi etmenlerin, katılımcıların rekreasyonel etkinliklere katılımını sınırlayan önemli unsurlar olduğunu göstermektedir. Özellikle evli ve çocuk sahibi kadınların, bekar ve çocuksuz kadınlara kıyasla daha fazla kısıtlamayla karşılaştıkları gözlemlenmiştir. Rekreasyonel katılımın sınırlı olması, bazı katılımcılarda stres, tükenmişlik ve sosyal izolasyon gibi psikolojik yansımaların ortaya çıkmasına neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, kadınların iş-yaşam dengelerini desteklemeye yönelik politikaların geliştirilmesinde esnek çalışma düzenlemeleri, sorumlulukların daha dengeli paylaşımı ve toplumsal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi gibi uygulamaların önemine dikkat çekmektedir.

***Sorumlu Yazar:** Merve Nur ÇAĞLAYAN

***E posta*:** mervecaglayan@isparta.edu.tr

Önerilen atıf

Çağlayan, M. N. (2025). Çalışan kadınların iş-yaşam dengesi ve rekreasyon katılımı arasındaki ilişkinin nitel olarak incelenmesi. *Review of Tourism Administration Journal*, 6 (2), 284-300.

[1] Bu çalışma 6. Uluslararası Çağdaş Bilimsel Araştırma Kongresi'nde 25-28 Ekim 2024 tarihinde özet metin olarak sunulmuştur. Çalışma özet bildiri olarak kongre kitabında yayınlanmıştır. Çalışma revize edilerek makale haline getirilmiştir.

ROTA Journal

Review of Tourism Administration Journal

Journal home page: www.rotajournal.org

ISSN: 2757-6205

AN EXAMINATION OF WORK–LIFE AND RECREATION BALANCE AMONG WORKING WOMEN

Merve Nur ÇAĞLAYAN[a]

[a] Isparta Uygulamalı Bilimler University, Tourism Faculty, Isparta, Türkiye (mervecaglayan@isparta.edu.tr)

ARTICLE HISTORY

Received:

04.11.2025

Accepted:

12.12.2025

Keywords:

Recreation
Recreation barriers
Women and recreation
Work-life balance

ABSTRACT

This study aims to explore the challenges faced by working women in achieving a balance between work, family, and recreation. Conducted through a qualitative research approach, the study employed in-depth semi-structured interviews with 24 women employed in different sectors in Ankara. The participants' personal experiences were analyzed through thematic analysis.The findings indicate that factors such as gender roles, lack of time, unequal distribution of domestic responsibilities, and long working hours act as significant constraints on participants' engagement in recreational activities. It was observed that married women with children faced more restrictions compared to single and women without children. Limited participation in recreation was associated, for some participants, with psychological consequences. These findings highlight the importance of implementing measures such as flexible working arrangements, a more balanced distribution of domestic responsibilities, and strengthened social support mechanisms to promote better work-life balance for women.

***Corresponding author:** Merve Nur ÇAĞLAYAN

***E posta*:** mervecaglayan@isparta.edu.tr

Suggested citation

Çağlayan, M. N. (2025). Çalışan kadınların iş-yaşam dengesi ve rekreasyon katılımı arasındaki ilişkinin nitel olarak incelenmesi. *Review of Tourism Administration Journal*, 6 (2), 284-300.

GİRİŞ

Kadınların iş gücüne katılımı tarihsel süreç içerisinde önemli dönüşümler yaşamış olsa da toplumsal cinsiyet rolleri, günümüzde hâlâ kadınların istihdamda dezavantajlı konumda olmasına yol açmaktadır. Sanayi Devrimi'yle birlikte kadınlar ücretli iş yaşamına dâhil olmaya başlasa da geleneksel cinsiyet rolleri ev içi sorumlulukların büyük ölçüde kadınlara yüklenmeye devam etmesine neden olmuştur. Nitekim 2023 verilerine göre Türkiye'de kadınların iş gücüne katılım oranı % 35,8 iken erkeklerde bu oran % 71,2'dir. Özellikle 3 yaş altı çocuğu bulunan kadınlarda istihdam oranının % 25,2'ye düşmesi, bakım sorumluluğunun kadınların çalışma hayatına katılımını önemli ölçüde sınırladığını göstermektedir (Ayta & Şen, 2023; Başar, 2024; Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2024).

Çalışma yaşamının yoğun temposu, bireylerde dinlenme ve yenilenme ihtiyacını ortaya çıkarmakta, bu bağlamda boş zaman ve rekreasyon aktiviteleri, fiziksel ve zihinsel iyilik hâlinin sürdürülmesi açısından giderek daha kritik bir yer edinmektedir (Yayla & Çetiner, 2019). Bu bağlamda rekreasyon, bireylerin çalışma ve zorunlu faaliyetler dışında bedensel, zihinsel ve sosyal açıdan yenilenmelerine katkı sağlayarak modern yaşamda temel bir ihtiyaç hâline gelmiştir (Camplain vd., 2022). Rekreasyonel katılımın sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkileri Dünya Sağlık Örgütü ve Birleşmiş Milletler tarafından da vurgulanmakta, dinlenme ve boş zaman hakkı evrensel bir insan hakkı olarak değerlendirilmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 1948; Birleşmiş Milletler, 1948).

Bununla birlikte rekreasyona katılım, bireysel, toplumsal ve yapısal pek çok engelle karşılaşabilmektedir. Crawford ve arkadaşlarının (1991) çalışması bu engelleri yapısal, kişilerarası ve içsel kısıtlamalar olmak üzere üç başlıkta sınıflandırmakta; zaman yetersizliği, maddi olanaklar, sosyal roller ve psikolojik etkenler rekreasyon katılımını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu kısıtlamalar, toplumsal cinsiyet bağlamında daha belirgin bir hâl almakta, kadınlar çoğu zaman çalışma yaşamının yanı sıra ev işleri ve bakım yüklerini de üstlendikleri için rekreasyona ayırabilecekleri zamanı sınırlı bulmaktadırlar (Orhun vd., 2024). Bu çerçevede, modern çalışma yaşamında kadınların iş, aile ve rekreasyon dengesini kurma çabaları yalnızca bireysel iyilik hâli açısından değil, toplumsal cinsiyet eşitliği ve toplumsal refah açısından da önem taşımaktadır (Çağlayan & Hassan, 2023).

Bu araştırma, çalışan kadınların söz konusu dengeyi kurma sürecinde karşılaştıkları zorlukları ve rekreasyonel katılımı sınırlayan unsurları kadınların kendi deneyimleri doğrultusunda anlamayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda nitel araştırma yaklaşımı benimsenmiş, fenomenolojik desen çerçevesinde yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş ve elde edilen veriler tematik analiz yoluyla değerlendirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulguların hem literatüre katkı sunması hem de uygulayıcılar, karar vericiler ve kadın çalışanlar için yol gösterici öneriler geliştirilmesine olanak sağlaması beklenmektedir.

LİTERATÜR İNCELEMESİ

Cinsiyet, bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılımını şekillendiren en önemli unsurlardan biri olarak öne çıkmaktadır ve bu durum pek çok araştırmada ayrıntılı şekilde ele alınmıştır. Örneğin, Demir & Demir (2006) yaptıkları çalışmada rekreasyonel engellerin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ve kadınların boş zamanlarını değerlendirme süreçlerinde erkeklere kıyasla daha fazla engelle karşılaştığını ortaya koymuşlardır. Boş zaman kullanımında ve rekreasyon aktivitesi seçiminde cinsiyet çok yönlü bir etkiye sahiptir. Açık alan rekreasyon aktivitelerinin kadınlar tarafından daha az tercih edilmesinin, dağ gibi alanların kadınlar için daha az erişilebilir bulunması ve bu aktivitelerin geleneksel olarak daha maskülen görülmesiyle ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Medya da bu algıyı pekiştirerek

kadınları çoğunlukla geleneksel rollerle ilişkilendirirken erkekleri fiziksel zorluklarla baş eden figürler olarak sunmaktadır (Godtman vd., 2018).

Kadınların rekreasyonel aktivitelere katılımını sınırlayan bir diğer faktör ise güvenlik endişeleridir. Erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla güvenlik kaygısı yaşadığı (Demirbaş, 2025; Demirbaş, 2023; Yılgın & Alpullu, 2020) ve bu durumun zaman kullanımı ve aktivite seçimini etkilediği belirtilmektedir. Calise ve arkadaşlarının (2018) çalışması, kadınların güvenli olmayan bölgelerde fiziksel aktiviteye katılmaktan çekindiğini, özellikle yetersiz aydınlatma ve bisiklet yollarının eksikliğinin bu davranışları etkilediğini göstermektedir. Ayrıca kadınların "zaman eksikliği" ve "çok yorucu" gibi algılar nedeniyle fiziksel aktivitelerden uzak durduğu belirtilirken, sosyal destek eksikliğinin de bu durumu daha olumsuz hale getirdiği vurgulanmaktadır. Bunun yanında araştırmalar, düşük gelirli, eğitimsiz veya işsiz kadınların fiziksel aktiviteye katılım oranlarının daha sınırlı olduğunu, sosyoekonomik faktörlerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını doğrudan etkilediğini ortaya koymaktadır. Ekonomik kaynaklara erişimde yaşanan güçlükler ve zaman yönetimi konusundaki kısıtlamalar da fiziksel aktiviteye katılımın önündeki temel engeller arasında yer almaktadır (Phar vd., 2020). Kadınların çocuk sahibi olma durumları da rekreasyon aktivitelerini etkilemektedir. Sersli ve arkadaşlarının (2021) yaptığı uzunlamasına çalışma, çocuk sayısının artmasıyla kadınların fiziksel aktiviteye katılımının önemli ölçüde azaldığını, ancak 6–12 yaş arasında çocuğu olan kadınların daha bağımsız çocukları sayesinde fiziksel aktiviteye daha fazla katılım gösterebildiğini ortaya koymaktadır.

Salimi ve arkadaşlarının (2021) çalışması ise kadınların boş zaman aktivitelerine katılımını kısıtlayan faktörleri geniş bir perspektiften ele almakta ve ataerkil toplum yapısı, kadın spor kültürünün sermaye eksikliği, sosyal destek yetersizliği ve motivasyonel engellerin temel faktörler olduğunu belirtmektedir. Bunun yanında ekonomik koşullar, tesis eksiklikleri ve yönetimsel sorunlar gibi yapısal faktörler ile bireysel ve dini eğilimler de etkili olmaktadır. Öztürk ve arkadaşları (2023), kadınlarda zaman yoksulluğu üzerine yaptıkları araştırmada çalışan kadınların % 44,35'inin, çalışmayan kadınların ise % 13,33'ünün zaman yoksulu olduğunu belirtmiştir. Hafta sonu zaman yoksulluğu incelendiğinde çalışan kadınlarda bu oranın % 38,24'e çıktığı görülmüştür. Bu bulgular, özellikle çalışan kadınların iş yükü ve diğer sorumlulukları nedeniyle boş zamanları üzerinde baskı hissettiğini göstermektedir.

Henderson & Gibson (2013), kadınların boş zaman etkinliklerinde güçlenme ve direnç geliştirme fırsatları bulduğunu, boş zamanın kadınların ataerkil yapılarla mücadele etmesinde bir araç olabileceğini öne sürmektedir. Bununla birlikte kadınların boş zamanının çoğu zaman ev içi ve parçalanmış bir deneyim olduğu ve bu nedenle etkinliklere katılımın sınırlı kaldığı ifade edilmektedir. Kadınların çalışma hayatına katılması birçok yönden yarar sağlarken aynı zamanda çeşitli kısıtlamaları da beraberinde getirmektedir. Toplumların kamusal alanı erkeklere, ev işleri ve çocuk bakımını kadınlara uygun görmesi, kadınların ev içinde ücretsiz aile işçisi olarak konumlanmasına neden olmuştur (Konur & Alacahan, 2022). Günümüzde ekonomik, sosyal ve teknolojik gelişmeler kadınların çalışma hayatına daha aktif şekilde katılımını sağlarken, bu katılım hem bireysel hem de toplumsal açıdan önem taşımaktadır (Katkat Özçelik, 2017).

Çalışan kadınlar özellikle ev ve iş yükü arasında denge kurmaya çalışırken zaman kısıtlamalarıyla karşılaşmaktadır. Çalışma sürelerinin uzunluğu, çocuk bakımı ve ev işleri gibi sorumluluklar kadınların boş zamanlarını kısıtlayan en önemli faktörler arasında yer almaktadır (Henderson & Bialeschki, 1991). Geleneksel olarak kadınlardan beklenen bakım ve hizmet rolleri, bireysel zaman kullanımı üzerinde baskı oluşturmakta ve aile için düzenlenen rekreasyonel faaliyetlere dahi katılımı güçleştirebilmektedir

(Kay, 2000). Toplumsal destek eksikliği yanında ekonomik sınırlamalar da kadınların rekreasyonel katılımını etkileyen önemli unsurlardandır. Özellikle düşük gelirli kadınlarda ücretli rekreasyonel faaliyetlere erişim daha sınırlı olmakta ve ekonomik kaynakların ailenin temel ihtiyaçlarına yönlendirilmesi kadınların bireysel rekreasyon harcamalarını kısıtlamaktadır (Tinsley & Tinsley, 1986).

Dolayısıyla kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımını etkileyen faktörler istihdam durumuna göre farklılaşabilmekte, çalışmayan kadınlar çoğunlukla maddi nedenlerle sınırlanırken çalışan kadınlar yoğun iş temposu ve ailevi sorumluluklar nedeniyle rekreasyonu önceliklendirmekte zorlanabilmektedir. Bu çifte kısıtlama, kadınların boş zamanlarını verimli değerlendirmelerini güçleştirmekte ve yaşam kalitelerini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle toplumsal cinsiyet eşitliğini temel alan politikalar ve destekleyici mekanizmalar, kadınların ekonomik ve zamansal kısıtlarını azaltmada stratejik önem taşımaktadır.

YÖNTEM

Araştırma deseni

Bu araştırma, çalışan kadınların iş, aile ve rekreasyon dengesini sağlama sürecinde karşılaştıkları zorlukları anlamak amacıyla nitel bir araştırma yaklaşımıyla yürütülmüştür. Nitel araştırma yöntemi, bireylerin belirli bir olguyu kendi deneyimleri çerçevesinde nasıl algıladıklarını ve anlamlandırdıklarını incelemeye olanak tanıyan esnek bir yapıya sahiptir. Bu doğrultuda çalışmada fenomenolojik desen benimsenmiştir. Fenomenoloji, bireylerin yaşantılarını ve bu yaşantılara yükledikleri anlamları derinlemesine anlamayı hedefleyen bir yaklaşımdır (Creswell & Poth, 2018).

Araştırmanın temel amacı, çalışan kadınların iş, aile ve rekreasyon dengesini kurarken karşılaştıkları güçlükleri, bu güçlüklerle başa çıkma stratejilerini ve rekreasyonel faaliyetlerin bu süreçteki rolünü ortaya koymaktır. Bu doğrultuda araştırmanın temelleri ve görüşme soruları Crawford ve arkadaşları (1991), Henderson & Gibson (2013), Sayer (2005) ve Öztürk ve arkadaşlarının (2023) çalışmalarına; ayrıca önceki nitel araştırmalara (Gürbüz vd., 2020; Turan vd., 2019; Önal, 2007) dayandırılmıştır.

Araştırmanın temel sorusu şöyledir:

- Çalışan kadınlar, iş, aile ve rekreasyon dengesini sağlama sürecinde hangi zorluklarla karşılaşmakta ve bu zorluklarla nasıl başa çıkmaktadır?

Bu temel araştırma sorusuna bağlı olarak aşağıdaki alt araştırma soruları oluşturulmuştur:

- Çalışan kadınların rekreasyona katılımını en çok hangi faktörler kısıtlamaktadır?
- Kadınların medeni durumu ve çocuk sahibi olma durumu rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını nasıl etkilemektedir?
- Toplumsal cinsiyet rolleri, çalışan kadınların boş zaman algısını ve değerlendirme biçimlerini nasıl etkilemektedir?
- Rekreasyona katılım eksikliği çalışan kadınların psikolojik ve fiziksel iyi oluşlarını nasıl etkilemektedir?
- Kadınların iş-yaşam dengesini iyileştirmek için hangi bireysel, kurumsal ve toplumsal önlemler alınabilir?

Veri toplama aracı ve görüşme formunun geliştirilmesi

Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formu, çalışan kadınların iş, aile ve rekreasyon dengesini kurma süreçlerinde karşılaştıkları zorlukları çok yönlü

biçimde değerlendirebilmek amacıyla hazırlanmıştır. Fenomenolojik yaklaşım gereği, görüşme soruları katılımcıların öznel deneyimlerini, algılarını ve duygusal tepkilerini açığa çıkaracak biçimde açık uçlu olarak tasarlanmıştır. Görüşme formu ev ve sorumluluk paylaşımı, iş yükü ve rekreasyonel zaman kullanımı, denge, destek mekanizmaları ve iyileştirme önerileri olmak üzere üç ana noktaya odaklanmıştır.

Birinci odak noktasında yer alan "Evinizde sizden başka çalışan var mı?", "İş dışında ev ile ilgili sorumluluk kime ait?", "Evde yaşayan bireyler arasında sorumluluk paylaşılıyor mu?" gibi sorular, kadınların ev içi rollerini ve toplumsal cinsiyet temelli sorumluluk paylaşımını anlamaya yöneliktir.

İkinci odak nokta "İş yükü veya diğer sorumluluklar, rekreasyonel etkinliklerinize zaman ayırmanızı nasıl etkiliyor?", "Çalışma hayatınızın dışında hangi tür rekreasyonel etkinliklerle ilgileniyorsunuz?", "Rekreasyonel faaliyetlere ne sıklıkla zaman ayırabiliyorsunuz?" gibi sorular, kadınların zaman yönetimi, iş yükü ve rekreasyonel kısıtlamalarına ilişkin deneyimlerini açığa çıkarmayı hedeflemiştir.

Üçüncü odak noktada ise, "İş ve kişisel yaşam arasında önceliklerinizi nelerdir?", "İş yerindeki stres veya baskılar, kişisel yaşamınızda nasıl bir rol oynuyor?", "Rekreasyonel faaliyetlerinize ne kadar önem veriyorsunuz ve bu faaliyetlerin iş performansınıza etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?", "İş yerinizin veya ailenizin/eşinizin iş ve rekreasyon dengesini sağlamanıza nasıl destek olduğunu düşünüyorsunuz?" gibi sorularla, kadınların denge kurma stratejileri, destek mekanizmaları ve iyileştirme önerilerini derinlemesine anlamak amaçlanmıştır.

Soruların içeriği, literatür ve uzman görüşleri doğrultusunda içerik geçerliliği açısından değerlendirilmiş, dil ve anlam açısından açık, yönlendirici olmayan bir yapı kazandırılmıştır. Görüşme formu, iki katılımcı üzerinde pilot olarak uygulanmış ve gerekli düzenlemeler yapılarak nihai hâline getirilmiştir.

Katılımcılar ve veri toplama süreci

Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Ankara ilinin seçilmesinin temel gerekçesi, çalışan kadın nüfusunun yoğun olduğu illerden biri olması ve en önemlisi farklı sektörlere ilişkin geniş bir temsil sunmasıdır (TÜİK, 2024). Çalışmaya, kamu, özel ve hizmet sektörü dâhil olmak üzere çeşitli alanda çalışan 24 kadın katılmıştır. Farklı sektörlerden katılımcı dahil edilmesi, iş-yaşam dengesi ile rekreasyon deneyiminin çeşitlenmesini sağlamıştır. Görüşmeler, 2024 yılı Ekim ve Kasım ayları arasında çevrim içi gerçekleştirilmiştir. Her bir görüşme ortalama 20 dakika sürmüş görüşme esnasında notlar alınmıştır. Katılımcılardan görüşme öncesinde bilgilendirilmiş onam alınmış, gönüllülük esasına göre katılım sağlanmıştır.

Tematik tekrarların ortaya çıkması ve yeni anlamlı veri üretilememesi sonucunda 24 katılımcıdan sonra veri doygunluğuna ulaşıldığı değerlendirilmiştir. Katılımcılar gizlilik ilkesi doğrultusunda "K1, K2, K3…" şeklinde kodlanmıştır.

Veri analizi

Toplanan veriler, tümevarımsal tematik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Tematik analiz, önceden belirlenmiş bir kuramsal çerçeveden bağımsız biçimde, katılımcı ifadelerinden yola çıkarak anlamlı temaların ortaya çıkarılmasına olanak tanımaktadır (Braun & Clarke, 2006). Analiz sürecinde Braun & Clarke'ın altı aşamalı tematik analiz yaklaşımı izlenmiştir:

1. Verilerin defalarca okunarak anlam bütünlüğünün sağlanması,

2. Anlamlı ifadelerin belirlenerek kodların oluşturulması,
3. Benzer kodların bir araya getirilmesiyle ön temaların belirlenmesi,
4. Temaların gözden geçirilmesi ve bütünlüğünün kontrol edilmesi,
5. Temaların tanımlanması ve adlandırılması,
6. Bulguların raporlaştırılması.

Kodlama süreci manuel olarak yürütülmüş, katılımcı ifadeleri dikkatle incelenmiştir. Temalar katılımcı deneyimlerinin bütünlüğünü yansıtacak şekilde yapılandırılmıştır. Analiz sürecinde sürekli karşılaştırma tekniği uygulanmış, doğrudan alıntılar kullanılarak bulguların veriye dayalı biçimde sunulmasına özen gösterilmiştir. Bu süreçte Lincoln & Guba'nın (1985) doğal sorgulama yaklaşımında önerilen güvenirlik ve teyit edilebilirlik kriterleri dikkate alınmıştır. Lincoln ve Guba'ya (1985) göre nitel araştırmalarda "güvenirlik", araştırma sürecinin izlenebilir, tekrarlanabilir ve şeffaf biçimde yürütülmesini ifade eder, bu nedenle veri toplama ve analiz aşamalarının ayrıntılı biçimde raporlanması önem taşır. "teyit edilebilirlik" ise araştırma sonuçlarının araştırmacının öznelliğinden değil, verinin kendisinden türetilmesini ifade eder, bu amaçla veri destekli yorumlama, doğrudan alıntılar ve gerektiğinde uzman görüşü kullanılması önerilmektedir.

Bu doğrultuda, veri analizi araştırmacı tarafından manuel olarak yürütülmüştür. Kodlama sürecinin güvenirliğini artırmak amacıyla turizm işletmeciliği alanında bir akademisyene kodlamalar inceletilmiş, ayrıca rekreasyon yönetimi alanında bir akademisyenden çalışmanın tarafsızlığına ilişkin uzman görüşü alınmıştır. Böylece analiz sürecinin hem içerik hem de yorumlayıcı açıdan bağımsız uzmanlar tarafından denetlenmesi sağlanmıştır.

Etik ilkeler

Araştırma için gerekli etik izin, Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurulu'nun 04/09/2024 tarihli ve 05 sayılı kararı ile alınmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, gizlilik esasları ve gönüllülük koşulları hakkında detaylı bilgi verilmiş, her bir katılımcıdan yazılı onam alınmıştır. Veriler yalnızca bilimsel amaçla kullanılmış ve anonimleştirilmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde ilk olarak katılımcıların demografik verileri incelenecek, sonrasında temaların tanımlanması ve temalar altında tartışma ile devam edilecektir.

Tablo 1. Demografik veriler

Katılımcı	Yaş	Meslek	Medeni Durum	Çocuk Sahibi Olma Durumu	Haftalık Çalışma Süresi
K1	41	Aşçı	Evli	Var	55 Saat
K2	27	Akademisyen	Bekar	Yok	45 Saat
K3	27	Elektrik Elektronik Teknisyeni	Bekar	Yok	35 Saat
K4	43	Satış Temsilcisi	Evli	Yok	45 Saat
K5	23	Lojistik	Bekar	Yok	63 Saat
K6	37	Satış Temsilcisi	Bekar	Yok	45 Saat
K7	27	Satış Temsilcisi	Bekar	Yok	50 Saat
K8	39	Satış Pazarlama	Evli	Yok	52.5 Saat

K9	28	Elektrik Elektronik Mühendisi	Bekar	Yok	40 Saat
K10	24	Ön Muhasebe Elemanı	Evli	Yok	52.5 Saat
K11	25	Proje Sorumlusu	Bekar	Yok	45 Saat
K12	43	Satış Temsilcisi	Bekar	Var	64 Saat
K13	26	İhale Sorumlusu	Bekar	Yok	40 Saat
K14	28	Akademisyen	Evli	Yok	40 Saat
K15	34	Satın Alma Sorumlusu	Evli	Var	40 Saat
K16	37	Büro Personeli	Evli	Var	45 Saat
K17	29	Akademisyen	Evli	Yok	35 Saat
K18	24	Endüstri Mühendisi	Bekar	Yok	57 Saat
K19	26	Piyasa Araştırma Görevlisi	Bekar	Yok	40 Saat
K20	28	Rekreasyon Uzmanı	Bekar	Yok	40 Saat
K21	29	Akademisyen	Evli	Var	40 Saat
K22	31	Muhasebe Elemanı	Evli	Var	45 Saat
K23	44	Satın Alma Sorumlusu	Evli	Var	40 Saat
K24	30	Ekonomist	Bekar	Yok	40 Saat

Katılımcıların yaşları 23 ile 44 arasında değişmektedir. Katılımcıların çoğunlukla 23-30 yaş aralığında yoğunlaştığı olduğu görülmektedir. Bu yaş aralığı, iş ve rekreasyon dengesini sağlama açısından önemli bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır, çünkü bu yaş grubundaki kişilerin kariyerlerinin yoğun dönemlerinde olduğu düşünülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların 13'ü bekar 11'i evlidir. Sayıların birbirine yakın olması kıyaslama yapabilmek için oldukça avantajlıdır. Katılımcıların 7'si çocuk sahibiyken, 17'si çocuk sahibi değildir. Kadınların çocuk sahibi olup olmaması üstleneceği sorumluluklar açısından oldukça önemli bir unsurdur. Çocuksuz katılımcılarda iş, aile ve rekreasyon dengesi net olarak görülebilecekken, çocuk sahibi kadınlarda da iş, rekreasyon ve çocuk sorumluluğu arasındaki denge gözlemlenebilecektir. Haftalık çalışma saatleri ise, geniş bir yelpazeye yayılmış durumda, 35 saatten 64 saate kadar çıkmaktadır. Çoğunlukla haftalık çalışma saatleri 35-45 saat arasında yoğunlaşmıştır. Bu grup, tipik bir çalışma düzenini yansıtmaktadır. Ancak, bazı katılımcıların çok daha uzun saatler çalıştığı görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 2. Tematik analiz süreci

Katılımcı İfadesi (Veri Parçası)	**2. Adım Sistematik Veri Üretme**	**3. Adım İlk Temaları Üretme**	**4. Adım Temaları Gözden Geçirme (Nihai Temalar)**
Sorumluluk paylaşımı denge kurmama yardımcı oluyor Sorumluluk bana ait değil, bana daha fazla vakit kalıyor Kendime zaman ayırabiliyorum	Eşler arası görev paylaşımı, destekleyici aile ilişkisi	Olumlu sorumluluk paylaşımı	**Sorumluluk Paylaşımı**
Sorumluluklar arasında sıkışıyorum Vakit yetmiyor Sürekli yorgunum	Ev içi sorumlulukların paylaşılmaması	Sorumluluk paylaşımında eşitsizlik	
Kişisel yaşamım yok Çalışma saatlerim çok uzun Günün büyük bir bölümü işte geçiyor İş evde de devam ediyor	Uzun çalışma saatleri, yorgunluk	Zaman yetersizliği	**Zaman Yetersizliği**

Önceliğim çocuklarım			
Öfke ve stresim artıyor Çabuk öfkeleniyorum İşe gitmek istemiyorum İşimi yaparken sabırsızım	Yorgunluk, stres, öfke sabırsızlık.	Psikolojik sonuçlar	**Psikolojik Sonuçlar**
Eğitim ile bilinçlendirme gereklidir Toplumun veya durumların iyileştirilmesi gerekir Aile hayatında adaletli davranılması gerekir	Toplumsal farkındalık talebi	Toplumsal destek	**Destek ve İyileştirme Önerileri**
Esnek çalışma saatleri benimsenmeli İş yerinde stres yönetimi, zihinsel sağlık ve iyi olma programları olmalı İş veren rekreasyon etkinliklerine teşvik etmeli	İş yerinde destek talebi	İşveren desteği	

Tema 1: Sorumluluk paylaşımı

Sorumluluk paylaşımı teması altında "olumlu" ve "olumsuz" olmak üzere iki alt tema oluşmuştur. Sorumluluk paylaşımı yapıldığını ifade eden kadınlar bu durumun olumlu etkileri olduğunu belirtirken, sorumluluk paylaşımı yapılmayan ve tüm sorumluluğun kendisinde olduğunu ifade eden kadınlar bu durumun kendilerini oldukça olumsuz etkilediklerini ifade etmiştir.

> K6: *"Anne ve babama ait sorumluluklar. Herkesin durumuna göre de sorumluluklar paylaşılıyor bu da kendime vakit ayırma noktasında bana yardımcı oluyor."*
>
> K22: *"Ev ile ilgili sorumlulukları iş paylaşımı yaparak eşim ve ben yükleniyoruz…iş paylaşımı yapmak hem eşler arası dengeyi sağlamakla birlikte kaliteli bir boş zaman geçirebilmemize de önemli katkılar sunuyor."*
>
> K1: "*Tüm sorumluluk bana ait. Çocuklarım ve eşim ev işlerinde sorumlulukları paylaşmıyor. Bu yüzden de herhangi bir aktivite yapamıyorum."*
>
> K19: *"Tüm sorumluluklar bana ait. Sorumluluk paylaşılmıyor. Nadiren sosyal hayatıma devam edebiliyorum…"*

Katılımcıların açıklamalarından hareketle özellikle evli kadınlar, genellikle ev içi sorumlulukların paylaşımında zorluk yaşamaktadır. Birçok evli katılımcı, ev işlerinin büyük bir kısmının kendilerine ait olduğunu ve bu durumun rekreasyona zaman ayırmalarını güçleştirdiğini ifade etmiştir. Buna karşın, bekar kadınlar, evli kadınlara kıyasla daha az ev içi sorumluluğa sahip oldukları bir yaşam sürdürmekte ve bu durum, onların daha fazla boş zamana ve esnekliğe sahip olmalarını sağlamaktadır. Yalnız yaşayan katılımcılar ise ev işlerinin tamamını kendileri üstlenmek zorunda olsalar da başka bireylerin sorumluluğunu alma zorunluluğu olmadığı için rekreasyonel etkinliklere daha fazla zaman ayırabilmektedir.

Çocuk sahibi kadınlar açısından, iş ve aile sorumlulukları arasında denge kurmak daha zorlu bir süreçtir. Çocuk bakımı, ev işleri ve iş yükü arasında sıkışan bu grup, rekreasyona daha az zaman ayırma eğilimindedir. Özellikle çocukların bakımı, ev işlerinin büyük bir bölümünü oluşturmakta ve bu da rekreasyona katılımı önemli ölçüde kısıtlamaktadır. Öte yandan, çocuksuz kadınlar, medeni

durumlarına bakılmaksızın, iş dışında kendilerine daha fazla zaman ayırabilmektedir. İşten arta kalan bu zaman dilimi, kişisel gelişime odaklanma ve rekreasyonel faaliyetlere katılım açısından daha fazla esneklik sunmaktadır.

Kadınların iş ve ev yaşamındaki sorumlulukları arasında kurmaya çalıştıkları denge, literatürde toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkilendirilen temel bir tartışma alanıdır. Özellikle Mattingly & Bianchi (2003), kadınların rekreasyon aktivitelerini çoğunlukla aile içi roller doğrultusunda yeniden tanımladıklarını belirtmektedir. Bu çalışma da benzer biçimde, kadınların iş–ev–çocuk bakımına ilişkin sorumlulukları nedeniyle rekreasyon zamanlarını erteleddiklerini göstermektedir. Kadınların ev işleri, çocuk bakımı ve yaşlı bakımındaki geleneksel sorumluluklarının rekreasyonel faaliyetlere katılım sürelerini kısıtladığını göstermektedir (Henderson & Hickerson, 2007). Rekreasyon amaçlı bisiklete binmede çocuk sahibi olmanın etkisini araştıran bir çalışmada, çocuk sahibi olan kadınların, çocuğu olmayanlara göre daha az bisiklete binme olasılığı olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca çocuklu ebeveynlerde 6-12 yaş aralığında çocuğa sahip olanlarda bu olasılığın daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sersli vd., 2021). Dolayısıyla bu çalışmadaki bulgu, toplumsal cinsiyet rolleri ile rekreasyon davranışı arasındaki ilişkiyi Türkiye bağlamında yeniden doğrulamaktadır.

Tema 2: Zaman yetersizliği

Zaman yetersizliği, tüm bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılımını önemli ölçüde sınırlandıran temel engellerden biridir. Özellikle aile sorumlulukları, çocuk bakımı ve iş saatlerinin uzunluğu, kadınların boş zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirme fırsatlarını kısıtlayabilmektedir.

> K10: *"Çalışma saatleri dolayısıyla dengeyi sağlamakta çok güçlük çekiyorum…"*
>
> K12: *"… Haftanın 6 günü uzun saatler geçiriyorum iş yerinde kişisel yaşam diye bir şey kalmıyor…"*
>
> K2: *"Beni en çok zorlayan şey işin evde de devam etmesi…"*

Katılımcıların açıklamaları doğrultusunda çocuk sahibi ve evli kadınların genellikle çocuk bakımı ve ev işleri nedeniyle rekreasyona ayırdıkları zamanın oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Rekreasyona katılım sıklığı, çoğunlukla haftada bir veya ayda birkaç katılım ile sınırlı kalmaktadır. Buna karşılık, çocuksuz kadınlar rekreasyona daha düzenli ve planlı bir şekilde zaman ayırabilmektedir. Özellikle hafta sonları veya iş çıkışlarında rekreasyonel faaliyetlere katılmaları daha kolaydır.

Uzun çalışma saatlerine sahip kadınlar (örneğin, haftada 50 saat ve üzeri çalışanlar), iş ve aile sorumluluklarını dengelemekte önemli zorluklar yaşamaktadır. İşte geçirilen uzun süreler, aileye ve ev içi sorumluluklara ayrılan zamanı kısıtlamakta ve yorgunluk ile zaman yetersizliği nedeniyle rekreasyonel faaliyetlere katılımı da sınırlandırmaktadır. Öte yandan, düşük çalışma saatlerine sahip kadınlar, iş ve aile sorumlulukları arasında denge kurmada daha avantajlıdır. Haftalık çalışma saatlerinin düşük olması, bu kadınlara evdeki sorumluluklarını daha etkin bir şekilde yönetme ve rekreasyona zaman ayırma konusunda daha fazla esneklik sağlamaktadır. Dolayısıyla çalışma, zaman yoksulluğunun rekreasyon engeli olarak yeniden düşünülmesine katkı sağlamaktadır.

Bu bulgular literatürde belirtilen zaman baskısı ile rekreasyon katılımı arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Yapılan bir araştırmada, katılımcılar çocuklu çiftler, çocuksuz çiftler ve çocuksuz bekarlar olarak ayrılmış ve çalışma zamanının uzunluğunun boş zaman aktivitelerini nasıl etkilediği araştırılmıştır. Çalışmada tüm grupların çalışma zamanından olumsuz etkilendiği görülmüştür. Çalışmada ayrıca, çocuklu çiftlerde kadınların erkeklere kıyasla daha az boş zaman olduğu belirtilmiştir

(Craig & Brown, 2014). Literatürde yer alan diğer çalışmalarda da kadınların, genellikle aile üyelerinin ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyduğunu ve bu durumun boş zamanlarında daha az rekreasyon aktivitelerine katılımına yol açtığını ortaya koymaktadır (Sayer, 2005; Mattingly & Blanchi, 2003).

Tema 3: Psikolojik sonuçlar

Rekreasyona katılımın en önemli faydalarından biri olarak karşımıza çıkan psikolojik iyi oluş, rekreasyona katılmama durumunda da olumsuz sonuçları beraberinde getirebilmektedir.

> K5: *"İşim yoğun tempolu bir süreç içeriyor bu yüzden yorgunluk kaçınılmaz, fazla yorgun olunca da hiç aktiviteye katılasım gelmiyor. Bu da öfke ve stresimi artırıyor…"*
>
> K10: *" …olumsuz olarak çok fazla stres yaşıyorum. Belki biraz eğlenceli vakit geçirsem stresimi daha kolay yönetebilirdim."*
>
> K12: *" …stresimi atabileceğim hiçbir şey yapamıyorum öfke problemi yaşamaya başladım. İşe gitmek istemiyorum müşterilerle ilgilenirken daha sabırsızım."*

Katılımcı görüşlerinden elde edilen bulgulara göre, bekar kadınlar, evli kadınlara göre iş sonrası daha az yük taşımakta ve bu durum, rekreasyona daha düzenli katılmalarını sağlamaktadır. Ancak, bazı bekar kadınlar, işin rekreasyonel faaliyetlere zaman ayırmalarını zorlaştırdığını ifade etmektedir. Özellikle yoğun çalışma saatleri, stres ve yorgunluk gibi faktörler hem evli hem de bekar kadınların rekreasyona zaman ayırmasını engelleyen ortak sorunlar arasında yer almaktadır.

Uzun çalışma saatlerine sahip kadınlar, iş ve aile sorumluluklarını dengelemekte ciddi zorluklar yaşamakta, bu da stresin ev yaşamlarına taşınmasına neden olmaktadır. Zaman yetersizliği, yorgunluk, sosyal izolasyon ve tükenmişlik gibi sorunlar, rekreasyona yeterince zaman ayıramayan kadınlar arasında yaygın olarak gözlemlenmektedir. Bunun sonucunda, bu kadınların iş yerindeki motivasyonları ve performansları olumsuz etkilenmektedir. Aynı zamanda bu durum, uzun vadede yaşam memnuniyetlerini yönde etkileyebilir.

Katılımcıların stres, tükenmişlik ve sosyal izolasyon yaşadıklarını ifade etmeleri, rekreasyon katılımının yalnızca fiziksel bir aktivite değil aynı zamanda psikolojik bir ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bu durum, rekreasyonun psikolojik iyilik hâli üzerindeki etkisini vurgulayan çalışmaları desteklemektedir Literatürde yer alan araştırmalar, rekreasyonel aktivitelerin eksikliğinin, tüm bireylerin zihinsel rahatlama, yenilenme ve kişisel gelişim fırsatlarını sınırlandırarak onların psikolojik dayanıklılığını zayıflattığını ortaya koymaktadır (Iwasaki, 2006). Kadın akademisyenler üzerinde yapılan bir çalışmada, kadınların hem akademik kariyer hem de aile rolleri arasında denge kurmaya çalışırken, geleneksel cinsiyetçi rolleri sürdürmek zorunda kaldıkları, erkek meslektaşlarına kıyasla daha fazla çaba sarf ettikleri görülmüştür. Araştırmaya katılan kadınların aile ve iş yaşamında sorumluluklarını yerine getirmek için özveri, disiplin ve zaman yönetimi becerilerini kullandıkları ancak bu dengeyi sağlamak için kişisel ihtiyaçlarından, örneğin uyku, dinlenme ve eğlence gibi alanlardan ödün verdikleri ifade edilmiştir (Küçükşen & Kaya, 2016).

Tema 4: Destek ve iyileştirme önerileri

Çalışmada kadınların aile, eş veya iş ortamından aldıkları desteğin rekreasyonun sürdürülebilirliği açısından önemli olduğu görülmektedir. Katılımcılar, iş, aile ve rekreasyon dengesini sağlamada karşılaştıkları zorlukları dile getirerek çeşitli öneriler sunmuşlardır.

K13: *"…toplumda da kadınların eşlerinin daha duyarlı olabilmesi adına eğitim vs. ile bilinçlendirilmesi gerekir."*

K18: *"…toplumun veya durumların iyileşmesi lazım…"*

K10: *"… sorumluluk almada daha adaletli davranılması erkeklere öncelik verilmemesi, erkeklerin kadınların da iş hayatında yorulabileceklerinin bilincinde olup sorumluluk alabilmeleri gerekli."*

K6: *"…Toplumumuzun yapısı gereği çoğu sorumluluk kadındadır. Herkesin içinde bulunduğu durumlar da farklıdır işverenler bunu göz önünde bulundurabilir ve buna göre davranıp yol çizebilir. Devlet/işveren, evli/çocuklu kadınlara daha esnek çalışma saatleri için düzenleme yapabilir."*

K9: *"…iş yerinde de rekreasyon etkinliklerine teşvik edilmeli. Rekreasyon etkinliklerinin artırılması yelpazenin genişletilmesi gerekli…"*

K17: *"İş yerinde stres yönetimi, zihinsel sağlık ve iyi olma programları düzenlenebilir ya da rekreasyon alanları eklenebilir."*

En yaygın şikayet, uzun çalışma saatleri ve yoğun iş yükü nedeniyle rekreasyona zaman ayırmanın zorlaşmasıdır. Bu nedenle, çalışma saatlerinin düzenlenmesi gerektiği sıkça vurgulanmıştır. Ayrıca, kadınların toplumda ve iş yerinde daha az destek gördüğüne dair eleştiriler öne çıkmıştır. Katılımcılar, kadınların iş ve ev sorumluluklarını dengelemekte zorlandığını ve toplumsal yapıların ile işverenlerin bu konuda yeterince anlayış göstermediğini belirtmiştir. Ev içi sorumlulukların paylaşılmaması da önemli bir sorun olarak tanımlanmıştır. Kadınların çoğu, ev işlerinin büyük bir kısmını üstlenmeleri nedeniyle rekreasyona zaman ayıramadıklarını ifade etmiştir. Bunun yanı sıra, bazı katılımcılar iş yerlerinde mobbing veya cinsiyet ayrımcılığı ile karşılaştıklarını, bu durumun iş ve kişisel yaşam dengesini olumsuz etkilediğini dile getirmiştir. Katılımcılar ayrıca devletin çalışan annelere ve kadınlara yönelik daha fazla teşvik sağlaması gerektiğini vurgulamıştır. Çalışma saatlerinin esnetilmesi ve kadınlara yönelik finansal teşviklerin artırılması önerilmiştir.

Genel olarak, kadınların iş, aile ve rekreasyon dengesini sağlamada karşılaştıkları en büyük engellerin uzun çalışma saatleri, toplumsal baskılar ve eşitsiz sorumluluk paylaşımı olduğu görülmektedir. Bu dengeyi sağlamak için çalışma saatlerinin düzenlenmesi, iş yerinde kadınlara daha fazla destek verilmesi, ev içi sorumlulukların eşit bir şekilde paylaşılması ve mobbing gibi olumsuz iş yeri deneyimlerine karşı daha güçlü koruma mekanizmalarının geliştirilmesi gerektiği ifade edilmiştir.

SONUÇ

Bu çalışma, kadınların iş, aile ve rekreasyon dengesini sağlama sürecinde karşılaştıkları zorlukları anlamayı amaçlamıştır. Araştırmanın sonuçları, çalışan kadınların rekreasyona katılımını sınırlayan temel faktörlerin başında toplumsal cinsiyet rolleri, zaman yetersizliği ve sorumluluk paylaşımındaki eşitsizliklerin geldiğini göstermektedir. Bu bulgu, toplumsal cinsiyet rollerinin kadınların rekreasyon katılımı üzerindeki belirleyici etkisine işaret eden Henderson & Bialeschki (1993) ile benzerlik göstermektedir. Kadınlar, geleneksel olarak ev işleri, çocuk bakımı ve aile sorumluluklarını üstlenmekle yükümlü oldukları için rekreasyonel faaliyetlere katılmakta zorlanmaktadır. Uzun çalışma saatlerine sahip kadınlar hem iş hem de ev sorumluluklarını dengelemek konusunda büyük zorluklar yaşamaktadır. Bu durum, rekreasyona ayrılabilecek zamanın azalmasına ve stres seviyelerinin artışına yol açmaktadır. Bu sonuçlar, Sayer'in (2005) zaman yoksulluğu yaklaşımıyla da uyumludur.

Evli ve çocuk sahibi kadınlar bu zorlukları daha yoğun bir şekilde deneyimlerken, bekar ve çocuksuz kadınlar nispeten daha fazla boş zamana sahip olmakta, ancak yine de iş yükü ve uzun çalışma saatleri nedeniyle sınırlamalarla karşılaşmaktadır. Benzer bir biçimde Mattingly & Bianchi (2003), ev içi sorumlulukların kadınlar için rekreasyon fırsatlarını sınırlandığını belirtmektedir. Rekreasyon eksikliğinin kadınlar üzerindeki etkileri arasında stres, tükenmişlik, sosyal izolasyon ve iş verimliliğinde azalma gibi olumsuz sonuçlar yer almaktadır. Özellikle yüksek çalışma saatlerine sahip kadınların, rekreasyonel faaliyetlere katılım eksikliği sebebiyle artan stres, kaygı ve tükenmişlik gibi psikolojik sorunlar yaşadıkları görülmüştür. Bu sonuç, Coleman & Iso-Ahola'nın (1993) rekreasyonun psikolojik iyilik halini desteklediğine ilişkin bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, çalışma saatlerinin uzunluğu, ev içi sorumluluklar ve sosyal destek eksikliği nedeniyle kadınların rekreasyonel faaliyetlere düzenli olarak katılamadıkları yönündedir. Bu durum uluslararası araştırmalarla benzerlik göstermekle birlikte Türkiye bağlamında özellikle toplumsal cinsiyet rolleri ve iş yaşamı arasındaki ilişkilerin rekreasyonu daha belirgin şekilde kısıtladığı görülmektedir. Ayrıca çalışma, kadınların iş hayatı ve rekreasyonel aktiviteler arasındaki dengeyi sağlayabilmeleri için destekleyici mekanizmaların yetersiz olduğunu ortaya koymuştur. Destek mekanizmalarının varlığı ise rekreasyonel faaliyetler için zaman yaratmada önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Bu bulgu, Scott & Jackson (1996)'ın rekreasyon davranışının yalnızca bireysel tercihlere değil, sosyal ve yapısal faktörlere bağlı olduğuna yönelik yorumlarını desteklemektedir.

Araştırmaya katılan kadınlar, iş, aile ve rekreasyon dengesini kurmak için çabaladıkları ancak bu çabanın daha yorucu olduğunu belirtmişlerdir. Bu çabaların bir kısmı planlama, önceliklendirme veya ev içi iş bölümünün yeniden düzenlenmesi üzerine kurulsa da literatürde de belirtildiği üzere bireysel stratejiler çoğu zaman yapısal faktörleri dengelemeye yetmemektedir (Henderson & Bialeschki, 1993). Bu nedenle esnek çalışma uygulamaları, aile desteği ve kurum politikaları, kadınların rekreasyona erişimini belirleyen kritik unsurlar olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda çalışma, özellikle Türkiye'de kadınların iş yaşamı, aile sorumlulukları ve rekreasyon katılımı arasındaki ilişkinin daha güçlü bir toplumsal cinsiyet yapısı içerisinde şekillendiğini göstermektedir.

Sonuç olarak, kadınların iş ve aile sorumluluklarını dengeli bir şekilde sürdürebilmeleri büyük ölçüde zaman yetersizliği ve aşırı iş yükü nedeniyle zorlaşmakta, bu durumun iyileştirilmesi için toplumsal farkındalığın artırılması, esnek çalışma modellerinin yaygınlaştırılması ve ev içi iş bölümünün teşvik edilmesi gerekmektedir. Çalışmanın sonuçları literatürdeki benzer çalışmalarla uyumluluk taşımakla birlikte, Türkiye bağlamında toplumsal cinsiyet rollerinin rekreasyon katılımını daha güçlü bir şekilde etkilediğini göstermektedir. Bu nedenle çalışma hem literatüre bağlamsal katkı sunmakta hem de kadınların iş–yaşam ve rekreasyon dengesine yönelik uygulama ve politika önerilerini desteklemektedir.

Bu bulgular ışığında, kadınların iş, aile ve rekreasyon dengesini sağlamalarına yardımcı olacak bazı öneriler geliştirilebilir. İlk olarak kadınların iş ve rekreasyon dengesi kurmalarını desteklemek amacıyla çok yönlü politikalar ve uygulamalar geliştirilmesi gerekmektedir. Öncelikle işverenlerin, özellikle çocuk sahibi kadın çalışanlara yönelik esnek çalışma saatleri ve uzaktan çalışma imkânları sunmaları büyük önem taşımaktadır. Bu tür uygulamalar, kadınların hem profesyonel sorumluluklarını yerine getirmelerine hem de kişisel ve rekreatif ihtiyaçlarına zaman ayırmalarına olanak sağlayacaktır.

Toplumda ve aile içinde sorumlulukların daha adil paylaşımını teşvik etmek amacıyla farkındalık artırıcı eğitimler ve sosyal kampanyalar düzenlenmelidir. Ayrıca, çalışan annelerin yaşamını

kolaylaştıracak kreş ve bakım hizmetlerinin yaygınlaştırılması ve maddi olarak desteklenmesi, kadınların iş hayatında daha sürdürülebilir bir denge kurabilmelerine katkı sunacaktır. Bunun yanı sıra, kadınların erişebileceği düşük maliyetli ve çeşitli rekreasyonel faaliyetlerin artırılması hem bireysel refahın hem de toplumsal yaşam kalitesinin güçlenmesine yardımcı olacaktır. İş yerlerinde rekreasyonel programların düzenlenmesi de çalışanların psikolojik iyilik hâlini destekleyecek etkili bir strateji olarak değerlendirilebilir.

Kadınların rekreasyonel aktivitelere katılımını kısıtlayan sosyal normlar ve cinsiyet rolleri üzerine yapılacak çalışmalar, toplumsal farkındalığın artmasına ve kalıcı bir dönüşümün gerçekleşmesine zemin hazırlayacaktır. Bu bağlamda, kadının yalnızca aile içi sorumluluklarla sınırlandırılmadığına yönelik toplumsal bir anlayışın yerleşmesi önem arz etmektedir. Son olarak, bu konuda ileride yapılacak araştırmalar için farklı meslek gruplarındaki kadınların iş ve rekreasyon dengelerinin karşılaştırılması ve bu farklılıklara yönelik işveren tutumlarının incelenmesi önerilmektedir. Böyle bir yaklaşım, kadınların rekreasyonel katılımını etkileyen yapısal faktörlerin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Ayta, F., & Şen, M. (2023). Türkiye'de kadın istihdamının genel görünümü: İstihdamın artırılması kapsamında seçilmiş ülke örnekleri. *Uluslararası Ekonomi ve Yenilik Dergisi, 9*(2), 421–454. https://doi.org/10.20979/ueyd.1327737

Başar, D. (2024). Türkiye'de Kadınların İşgücüne Katılımı: Güncel Durumun Değerlendirmesi. https://www.toplum.org.tr/turkiyede-kadinlarin-isgucune-katilimi-guncel-durumun-degerlendirmesi/ (Erişim Tarihi: 26 Şubat 2024).

Birleşmiş Milletler. (1948). İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights (Erişim Tarihi: 10 Mayıs 2025).

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Calise, T. V., DeJong, W., Heren, T., Wingerter, C., & Kohl, H. W. (2018). What "Moves" the populations most likely to be physically ınactive—women and older adults? evidence from mueller, a mixed-use neighborhood in Austin, Texas. *Journal of Physical Activity and Health, 15*(12), 888–894. https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0322

Camplain, R., Williamson, H. J., Pinn, T. A., Shuman, S., Robinson, B. M., Evans, M., & Luna, C. (2022). Barriers and facilitators to attending and being physically active during recreation time among women incarcerated. *BMC Women's Health, 22*(1), 239. https://doi.org/10.1186/s12905-022-01831-w

Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and Health: The Role of Social Support and Self-Determination. *Journal of Leisure Research*, *25*(2), 111–128. https://doi.org/10.1080/00222216.1993.11969913

Craig, L., & Brown, J. E. (2014). Weekend work and leisure time with family and friends: Who misses out? *Journal of Marriage and Family, 76*(4), 710–727. http://www.jstor.org/stable/24582741

Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences, 13*(4), 309–320. https://doi.org/10.1080/01490409109513147

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage Publications.

Çağlayan, M. N., & Hassan, A. (2023). Sosyal medyadaki feminist içerikler ve rekreasyon aktivitelerine katılım: Y kuşağı kadınları üzerine bir inceleme. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, *6*(2), 301-315. https://doi.org/10.53353/atrss.1267394

Demir, C., & Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Academic Review, 6*(1), 36–48.

Demirbaş, M. (2023). *Türkiye'de suç korkusunun analizi: Türkiye Cumhuriyeti Vatandaşları ve Suriyeliler arasında suç korkusu*. Ankara, Adalet Yayınevi.

Demirbaş, M. (2025). An Analysis of Xenophobia perceptions among Turkish female citizens: The Ankara case. *Toplum ve Sosyal Hizmet, 36*(4), 771–788. https://doi.org/10.33417/tsh.1538329

Dünya Sağlık Örgütü. (1948). Dünya Sağlık Örgütü Anayasası. https://www.who.int/about/governance/constitution (Erişim Tarihi: 10 Mayıs 2025).

Godtman Kling, K., Margaryan, L., & Fuchs, M. (2018). (In) equality in the outdoors: gender perspective on recreation and tourism media in the Swedish mountains. *Current Issues in Tourism, 23*(2), 233–247. https://doi.org/10.1080/13683500.2018.1495698

Gürbüz, B., Öncü, E., & Emir, E. (2020). Boş zaman engelleri ölçeği: Kısa formunun yapı geçerliğinin test edilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 11*(2), 120–131. https://doi.org/10.17155/omuspd.602660

Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (1991). A sense of entitlement to leisure as constraint and empowerment for women. *Leisure Sciences, 13*(1), 51–65. https://doi.org/10.1080/01490409109513124

Henderson, K. A., & Gibson, H. J. (2013). An ıntegrative review of women, gender, and leisure: Increasing complexities. *Journal of Leisure Research, 45*(2), 115–135. https://doi.org/10.18666/jlr-2013-v45-i2-3008

Henderson, K. A., & Hickerson, B. (2007). Women and leisure: Premises and performances uncovered in an ıntegrative review. *Journal of Leisure Research, 39*(4), 591–610. https://doi.org/10.1080/00222216.2007.11950124

Henderson, K., & Bialeschki, M. (1993). Negotiating constraints to women's physical recreation. *Loisir et Societe / Society and Leisure,* 16(2), 389-411.

Iwasaki, Y. (2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. *Psychology, Health & Medicine, 11*(2), 209–220. https://doi.org/10.1080/13548500500155941

Katkat Özçelik, M. (2017). Çalışma hayatında kadının yeri ve kariyer gelişim engelleri. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(52), 49–70. https://doi.org/10.16992/ASOS.12492

Kay, T. (2000). Leisure, gender and family: the influence of social policy. *Leisure Studies*, *19*(4), 247–265. https://doi.org/10.1080/02614360050118823

Konur, S., & Alacahan, O. (2022). Kadınların çalışma hayatında yaşadığı sorunlar ve tükenmişlik sendromu: Sivas Merkez ilçe örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 9*(3), 174–196.

Küçükşen, K. & Kaya, D. (2016). Yönetici pozisyondaki akademisyen kadınlarda aile–iş-özel yaşam dengesi. *The Journal of Academic Social Science, 4*(37), 662–674. https://doi.org/10.16992//ASOS.11807

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry.* Newbury Park, Sage Publications.

Mattingly, M. J., & Blanchi, S. M. (2003). Gender differences in the quantity and quality of free time: The US experience. *Social Forces, 81*(3), 999–1030. https://www.jstor.org/stable/3598184

Orhun, B. N., Altunöz, Ö., & Yaylı, A. (2024). Toplumsal cinsiyet rolleri perspektifinden kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımlarına yönelik bir inceleme. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel, 7*(1), 176–190. https://doi.org/10.33083/joghat.2024.394

Önal, A. (2007). *Ev hanımlarının rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının ve beklentilerinin tespiti İstanbul Anadolu Yakası örneği.* Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Öztürk, S., Sezer, P., & Başar, D. (2023). Toplumsal cinsiyet perspektifinden zaman yoksulluğu. *Mülkiye Dergisi, 47*(1), 361–386.

Pharr, J. R., Lough, N. L., & Terencio, A. M. (2020). Sociodemographic determinants of physical activity and sport participation among women in the United States. *Sports, 8*(7), 96. https://doi.org/10.3390/sports8070096

Salimi, M., Moslehi, L., & Labbaf, A. H. (2021). Designing a model of cultural barriers for women's participation in leisure sports activities in sports recreation centers. *Journal of Strategic Sociological Studies in Sport, 1*(1), 1. https://doi.org/10.30486/4S.2022.1949726.1004

Sayer, L. C. (2005). Gender, time and inequality: Trends in women's and men's paid work, unpaid work and free time. *Social Forces, 84*(1), 285–303. https://www.jstor.org/stable/3598304

Scott, D., & Jackson, E. L. (1996). Factors that limit and strategies that might encourage people's use of public parks. *Journal of Park and Recreation Administration, 14*(1), 1–17.

Sersli, S., Turrell, G., Burton, N. W., Brown, W. J., & Heesch, K. C. (2021). Longitudinal associations between bicycling and having dependent children, in middle-aged men and women. *Preventive Medicine Reports,* 23, 101479. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101479

Tinsley, H. E., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences, 8*(1), 1–45. https://doi.org/10.1080/01490408609513056

Turan, E. B., Gülşen, D. B. A., & Bilaloğlu, M. (2019). Kadın çalışanların yaşam doyumu ile boş zaman engelleri arasındaki ilişki: Akdeniz Üniversitesi örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4*(1), 104–114. https://doi.org/10.31680/gaunjss.479340

Türkiye İstatistik Kurumu, (2024). İstatistiklerle Kadın. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=%C4%B0statistiklerle-Kad%C4%B1n-2024-54076&dil=1 (Erişim Tarihi: 08 Aralık 2025).

Yayla, Ö., & Çetiner, H. (2019). Boş zamanların değerlendirilmesinde etkili olan faktörlerin boş zaman tatminine etkisi. *Turizm Akademik Dergisi*, *6*(1), 219–228.

Yılgın, A. & Alpullu, A. (2020). Participation barriers in recreational walking activity Gaziantep sample. *Ambient Science, 7*(Sp1), 258–264. https://doi.org/10.21276/ambi.2020.07.sp1.oa35