

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

**SERBEST ZAMANLARINDA FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN VE  
YAPMAYAN ÖĞRETİM ELEMANLARININ STRES DÜZEYLERİNİN  
VE SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

**MUHAMMET KOCAMAZ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**DOÇ. DR. MURAT ERDOĞDU**

**KONYA-2017**



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



### Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Muhammet Kocamaz		
	Numarası	158117011001		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Doktora	<input type="checkbox"/>	
Tezin Adı	Serbest Zamanlarında Fiziksel Aktivite Yapan ve Yapmayan Öğretim Elemanlarının Stres Düzeylerinin ve Sosyodemografik Özellikler Açısından İncelenmesi			

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

Muhammet Kocamaz  
İmzası



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	MUHAMMET KOCAMAZ
	Numarası	158117011001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	REKREASYON YÖNETİMİ
	Programı	Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Murat ERDOĞDU
	Tezin Adı	Serbest Zamanlarında Fiziksel Aktivite Yapan Ve Yapmayan Öğretim Elemanlarının Sosyodemografik Özelliklerinin Ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan “Zamanlarında Fiziksel Aktivite Yapan Ve Yapmayan Öğretim Elemanlarının Sosyodemografik Özelliklerinin Ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma 09/04/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sıra No	Danışman ve Üyeler		
	Unvanı	Adı ve Soyadı	İmza
1	Doç. Dr.	Murat ERDOĞDU	
2	Doç. Dr.	Yunus ARSLAN	
3	Dr. Öğr. Üyesi	Murat KOÇYİĞİT	

## İÇİNDEKİLER

İçindekiler .....	2
Giriş .....	5

## BİRİNCİ BÖLÜM

### SERBEST ZAMAN REKREASYON VE FİZİKSEL AKTİVİTE KAVRAMLARI

<u>1.1. Serbest Zaman</u>	8
<u>1.1.1. Serbest Zaman Eğitimi Ve Önemi</u>	8
<u>1.1.2. Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları</u>	9
<u>1.1.3. Serbest Zamanın Sınıflandırılması</u>	11
<u>1.1.4. Serbest Zaman Katılımı</u>	11
<u>1.1.5. Serbest Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Sosyodemografik Faktörler</u>	13
<u>1.1.5.1. Serbest Zaman Ve Yaş</u>	13
<u>1.1.5.2. Serbest Zaman Ve Kültür</u>	16
<u>1.1.5.3. Serbest Zaman Ve Cinsiyet Roller</u>	16
<u>1.1.5.4. Serbest Zaman Ve Eğitim</u>	17
<u>1.2. Rekreasyon Kavramı</u>	18
<u>1.2.1. Rekreasyonun Özellikleri</u>	20
<u>1.2.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması</u>	20
<u>1.2.2.1. Amaçlarına Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması</u>	21
<u>1.2.2.2. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması</u>	21
<u>1.2.2.3. Özel İşlevlerine Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması</u>	22
<u>1.2.2.4. Katılımcı Sayısına Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması</u>	23
<u>1.2.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri</u>	23
<u>1.2.3.1. Kişisel Yönden Duyulan İhtiyacın Nedenleri</u>	24
<u>1.2.3.2. Toplumsal Yönden Duyulan İhtiyacın Nedenleri</u>	24
<u>1.2.4. Rekreasyon Ve Spor İlişkisi</u>	24

<u>1.3. Fiziksel Aktivite</u>	26
<u>1.3.1. Fiziksel Aktivite Türleri</u>	27
<u>1.3.1.1. Dayanıklılık Egzersizleri</u>	27
<u>1.3.1.2. Kuvvet Egzersizleri</u>	27
<u>1.3.1.3. Esneklik Egzersizleri</u>	28
<u>1.3.1.4. Denge Egzersizleri</u>	29
<u>1.3.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler</u>	30
<u>1.3.2.1. Demografik ve Biyolojik Etmenler</u>	30
<u>1.3.2.2. Psikolojik, Bilişsel ve Emosyonel Etmenler</u>	30
<u>1.3.2.3. Davranışsal Nitelikler ve Beceriler</u>	30
<u>1.3.2.4. Sosyal ve Kültürel Etmenler</u>	30
<u>1.3.2.5. Fiziksel Çevre Etmenleri</u>	31
<u>1.3.3. Fiziksel Aktivite Ve Egzersizin Faydaları</u>	31
<u>1.3.4. Fiziksel Aktivite ve Sağlık</u>	32
<u>1.3.5. Fiziksel Aktivitenin Etkileri</u>	32
<u>1.3.5.1. Bedensel Sağlığımız Üzerine Olan Etkisi</u>	33
<u>1.3.5.2. Ruhsal Ve Sosyal Sağlığımız Üzerine Olan Etkisi</u>	34
<u>1.3.5.3. Gelecekteki Yaşantımız Üzerine Olan Etkisi</u>	34

## İKİNCİ BÖLÜM

### STRES VE STRESİN MEYDANA GETİRDİĞİ SONUÇLAR

<u>2.1. Stresin Tanımı</u>	37
<u>2.2. Stresin Nedenleri</u>	37
<u>2.3. Stresin Belirtileri</u>	39
<u>2.4. Stresin Oluşum Seyri</u>	40
<u>2.5. Stresin Olumlu Ve Olumsuz Sonuçları</u>	42
<u>2.5.1. Stresin Olumlu Sonuçlar</u>	42
<u>2.5.2. Stresin Olumsuz Sonuçları</u>	42
<u>2.5.2.1. Stresin Fizyolojik Sonuçları</u>	42
<u>2.5.2.2. Stresin Psikolojik Sonuçları</u>	43
<u>2.5.2.3. Stresin Davranışsal Sonuçları</u>	43
<u>2.6. Stres Ne Kadar Sürer</u>	43
<u>2.7. Strese Dayanıklı Olanlar</u>	43
<u>2.8. Stres İle Mücadele Yöntemleri</u>	44

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA VE BULGULAR

<u>3.1. Materyal ve Yöntem</u>	46
<u>3.1.1. Araştırmanın Amacı</u>	46
<u>3.1.2. Araştırmanın Önemi</u>	47
<u>3.1.3. Evren ve Örneklem</u>	48
<u>3.1.4. Araştırmanın Modeli</u>	48
<u>3.1.5. Veri Toplama Araçları</u>	49
<u>3.1.6. Verilerin Analizi</u>	49
<u>3.1.7 Çalışmanın Ana Problemi</u>	50
<u>3.1.8 Çalışmanın Alt Problemleri</u>	50
<u>3.2 Bulgular</u>	51
<u>3.2.1 Sosyodemografik Özellikler</u>	51
<u>3.2.2 Ana Problem Cümlesine İlişkin Bulgular</u>	57
<u>3.2.3 Alt Problem Cümlesine İlişkin Bulgular</u>	58
<u>Tartışma ve Sonuç</u>	79
<u>Kaynakça</u>	86

 <b>KONYA</b>	<b>T.C.</b> <b>NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ</b> <b>Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü</b>	 <b>NECMETTİN ERBAKAN</b> <b>ÜNİVERSİTESİ</b> <b>KONYA</b> <b>SOSYAL BİLİMLER</b> <b>ENSTİTÜSÜ</b>
---	--	--

## ÖZET

<b>Öğrencinin</b>	Adı Soyadı	Muhammet Kocamaz		
	Numarası	158117011001		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Doç. Murat ERDOĞDU		
Tezin Adı	Serbest Zamanlarında Fiziksel Aktivite Yapan ve Yapmayan Öğretim Elemanlarının Stres Düzeylerinin ve Sosyodemografik Özelliklerinin İncelenmesi			

Fiziksel aktivite bireyin yaşamında bir çok alanda yarar sağlar. Birey bir yandan kendi hayatı için sağlıklı bir yaşam sürerken bir yandan da serbest zamanlarını faydalı şekilde geçirir ve stresten uzak kalır. Fiziksel aktivite bireyin fizyolojik açıdan iyi halde olmasını sağlarken bir yandan da kişinin sosyal alanında önemli etkilerde bulunur. Yani fiziksel aktivite bireyin yaşamında bütün olarak etkili olur.

Çalışmanın örneklem grubunu konya ilindeki farklı üniversitede görev yapan tarama modeli ile seçilmiş 500 öğretim elemanı oluşturmaktadır. Çalışmaya yaş aralığı 25-56 yaş ve üzeri olan 285 kadın 215 erkek öğretim elemanı katılmıştır. Katılanlara 5'li likert tipi ölçek uygulanmıştır. Verilerin analizinde (SPSS 21.0) paket programı kullanılmıştır. Örneklemden alınan verilere One Way Anova ve T Tesi analizleri uygulanmıştır.

T testi sonuçlarına göre; fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde bulunmuştur. Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan öğretim elemanlarının stres düzeyleri yapmayanlara göre daha düşük çıkmıştır. Ayrıca fiziksel aktivite yapan kadın öğretim elemanlarının stres düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede düşük çıkmıştır. One way anova testi sonuçlarına göre; serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde ünvanına göre farklılık bulunmuştur. Buna göre öğretim görevlilerinin stres düzeyi diğer ünvanlara göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Görev yerine göre stres düzeyi karşılaştırmasında Necmettin Erbakan Üniversitesinde görev yapan akademik personelin stres düzeyinin hem KTO Karatay Üniversitesi hem Selçuk Üniversitesi akademik personelinden yüksek stres düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Serbest Zaman, Stres







## GİRİŞ

Serbest zaman, günlük gerekli işler dışında insanların arta kalan zaman dilimini anlatan bir kavramdır.. Eş değer olarak günlük yaşam içerisinde mecburi faaliyetlerin öncesinde veya sonrasında dinlenmeye ayrılan keyfi zaman dilimidir. Serbest zaman, bireylerin iş hayatından arta kalan zaman dilimidir. Bu zaman diliminde birey gerek psikolojik gerekse fiziksel olarak dinlenmeyi sağlar ve iş zamanına kendini daha motive bir şekilde hazırlar. Bireyler serbest zamanlarını istedikleri faaliyetlerle değerlendirebilirler.

Fiziksel aktivite, kalori harcamak amacıyla bedenimizin gün içinde yapmış olduğu oturma, kalkma, yürüme gibi hareketlerin tümünü kapsayan bir terimdir. Hayatımız içerisinde iskelet sistemini kullanarak sonucunda kalori harcama, kalp, solunum ve sindirim sistemine çeşitli faydaları olan aktivitelerdir. İnsanlar, iş hayatından arta kalan zamanlarda istedikleri faaliyetleri yapmakta özgür oldukları için fiziksel aktiviteye yönelebilmektedir. Çünkü fiziksel aktivitede birey iş zamanı dışında kendi özgür iradesi ile hareket edebilmekte, özgür bir şekilde karar verebilmektedir. Birey serbest zamanında fiziksel aktiviteye yönelirken farklı amaçları olabilir. İnsanların serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım amacı psikolojik olarak iyilik sağlamak olabileceği gibi sağlık açısından da olabilir.

Bireyler serbest zamanlarını bir farklı şekillerde değerlendirmekte özgürdür. Ancak işten arta kalan zamanı değerlendirmek isteyen bireylerin faaliyetlerini etkileyen en önemli faktörlerden biri bireyin sosyodemografik özellikleridir. Sosyodemografik özellikler serbest zaman faaliyeti seçiminde kişiyi bir nevi yönlendirir. Birey serbest zaman faaliyeti seçiminde sosyodemografik özelliklerini dikkate alarak ve sosyodemografik imkanları dahilinde karar verir.

Sosyodemografik özelliklerin başlıcaları; eğitim durumu, yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi vb birçok değişken olabilir. Bu sosyodemografik etkenler kişinin serbest zaman değerlendirmesinde önemli faktörlerdir kişiyi faaliyet seçiminde etkilerler. Örneğin; Gelir düzeyi iyi olan bir birey serbest zaman faaliyetlerinde gelir düzeyi daha düşük olan bireye göre farklı etkinlikler yapabilmektedir ya da kadın ve erkek bireylerin serbest zamanlarını değerlendirdikleri faaliyetler farklı olabilmektedir. Birçok alanda kişilerin davranışlarını etkileyen sosyodemografik faktörler, çok alternatifin bulunduğu tatil kararlarında da tüketiciyi etkilemektedir. Örneğin, gençler daha az para harcayarak gezerken, yaşlı turistler maddiyattan çok konfora önem vermektedir. Özellikle batı ülke ve toplumlarında ortalama yaşam süresinin artması ve çekirdek ailenin küçülmesi seyahate olan ilgiyi arttırmıştır (Roney, 2011: 29).

Stres kişide birtakım problemlere yol açan çöşkusal ve ruhsal gerilim olarak tanımlanabilir.

Stres yaşantımızda her an her saniye karşımıza çıkabilecek bir değişken durumuna gelmiştir. Günümüz bilişim çağında gelişim, değişim insanların hayatına hızlı bir şekilde girip çeşitli şekillerde değişikliklere sebep olmaktadır. Stresin bu denli ani hayatımıza girmesinin nedeni hızla gelişen yeni bilgi ve teknoloji çağı, sanayi ve çalışma çağından bilgi çağına geçişin hızlanması, insanlar arasındaki bireysel farklılıkların ortaya çıkışının artması ve metropolleşme- şehirleşme oranının artması olabilir.

Stres bireylerin yaşantılarını farklı şekillerde etkilemektedir. Stres eğitiminin verilmesi bireylerin stresin tanım olarak ne olduğunu bilmesi bu kavramın etkilerini bir nebze olsun azaltacaktır. Stresin ana nedenlerinin bilinmesi bu kavrama karşı oluşabilecek ön yargıyı kırıp strese karşı nasıl hareket edilmesi gerektiği konusunda fayda sağlayacaktır. Stresin farkedilebilen, gözlenebilen hatta önlem alınabilip yönetilen bir kavram olduğu için bu durum insanlara stres konusunda cesaret vermektedir.

Çalışmanın amacı; serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerindeki farklılığı belirlemektir. Ayrıca ana problemden hareketle sosyodemografik alt boyutların stres düzeyi üzerinde etkili olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmada ' Düzenli fiziksel aktivite yapmanın öğretim elemanlarının stres düzeyleri üzerine etkisi' ve 'Stres düzeylerine göre sosyodemografik özelliklerin etkisi 'araştırılmıştır. 'Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerine göre fark var mıdır? Yaşa göre öğretim elemanlarının stres düzeylerinde fark var mıdır? Cinsiyete göre öğretim elemanlarının stres düzeyleri arasında fark var mıdır? Medeni hale göre öğretim elemanlarının stres düzeylerinde fark var mıdır?' gibi problemler üzerinde çalışılmıştır. Öğretim elemanları çalışma şartlarına göre günlük yaşamlarında strese maruz kalabilmektedir. Hem bilimsel olarak çalışma yapmak hem de bilgilerini bireylere aktarmak çalışma şartlarının yoğun olduğu hakkında bize bilgi vermektedir. Öğretim elemanları serbest zamanlarında kendini yenileyebilmeli iş hayatındaki verimini artırabilmek için stresi kendilerinden uzak tutabilmelidir. Böylece hem araştırmalarında hem de üniversite öğrencilerine aktardıkları bilgilerle geleceğimize ışık tutabilmelidir. Kişinin kendini yenileyebilmesi serbest zamanlarını ne kadar verimli kullandığına bağlıdır. Şüphesiz ki öğretim elemanlarının iş yaşamında bir nebze olsun kendilerini stresten uzak tutabilmesi fiziksel aktiviteye, sportif faaliyetlere ve rekreatif faaliyetlere katılım ile mümkün olacaktır.

Ayrıca çalışma hayatının yanı sıra kişinin sosyodemografik özelliklerde öğretim elemanlarının stres düzeyleri üzerinde etkili olabilir. Çünkü stres yaşamımızın her alanında her konuda ortaya çıkabilir. kişinin yaşından tutun ki yaşadığı ilçeye göre stres düzeylerinde farklılık olabilir. Çalışmamızda stresi sadece fiziksel aktiviteye katılımı sınırlı bırakmayıp strese neden olabilecek sosyodemografik özelliklerin öğretim elemanları üzerindeki etkisi de araştırılmıştır. Günümüzde insanların sahip olduğu en büyük problemlerden biri de stresle başa çıkmada çeşitli faaliyet ve aktivitelerle değerlendirilebilecek olan zamandır. Pek çok insan zaman darlığından, zamanını iyi değerlendiremediğinden şikayetçi olmaktadır. Bu yüzden ki serbest zamanın planlı bir şekilde değerlendirilmesi, bireyin kendisini mutlu eden aktivitelerle geçirmesi, hayatın kalıplarından kurtulması açısından önemlidir.

Yapılan bu çalışma ülkemizin bir nevi beyini sayılan öğretim elemanlarının, serbest zamanı değerlendirme faaliyetlerine göre stresle başa çıkma yollarını öğrenmeleri ve stres düzeylerinin azaltılması, iş hayatında başarının daha da yükseğe çekilmesi için önem arz etmektedir. Bu sayede öğretim elemanlarının görevleri gereği hem ülkemizin bilimden uzaklaşmamasını hem de yetiştirdiği bireylerle toplumun yapısına pozitif etki sağlayacaktır. Buradan hareketle bu çalışma stresle başa çıkmada öğretim elemanlarına yol gösterici olacaktır. Ayrıca çalışmanın bilimsel olarak hem konyadaki üniversitelere hem de türkiyenin diğer üniversitelerinde görev yapan öğretim elemanlarını daha verimli çalışma şartlarına getirebilmek için aydınlatıcı nitelikte olduğu belirtilmiştir.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### SERBEST ZAMAN REKREASYON VE FİZİKSEL AKTİVİTE KAVRAMLARI

#### 1.1.Serbest Zaman

Antik Yunan'da serbest zaman, iyilik, hakikat ve bilgi gibi dünyanın üstün değerleriyle uğraşmak, bunlar üzerine düşünmek olarak bilinmiştir. Bu yargıya göre, serbest zaman, boş geçirilen zaman değildi, bu durumun zıttına, seçkinlik, derin düşünme, estetik hazlar ve beğeni oluşturma zamanıydı. Bir bakıma, ruhun arındırılması ve derin düşünümsellik belirtiyordu. Bu yüzden, serbest zaman, çalışmayla ilişkilendirilmekten uzaktı ( Aytaç, 2005: 2-20).

Serbest zaman günlük yapmak zorunda olduğumuz işleri tamamladıktan sonra arta kalan zaman dilimidir (Müftüler, 2009: 1-8). Serbest zaman etkinliklerinin niteliğini açıklayan Uluslararası Serbest Zamanları İnceleme Grubu ise serbest zaman etkinliğini, kişinin mesleki, ailevi ve toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra kalan zaman diliminde özgür iradesiyle girişebileceği dinlenme, eğlenme, bilgi veya becerilerini geliştirme, toplum yaşamına gönüllü olarak katılma gibi bir dizi uğraşlar olarak tanımlamaktadır (Müftüler, 2009: 1-8).

Serbest zaman değerlendirme olgusu giderek önem kazanmakta ve her kesimden insanın günlük hayatında yer almaktadır. Bu zamanın değerlendirilmesi, bireyin istediği bir uğraş ile zevk ve doyum sağlamak amacı ile bireysel veya grupla serbest zamanda yapılan etkinliklerdir (Aksoy, 2011: 10-23).

Serbest zamanın hem faydalı hem de zararlı yönleri vardır. Bireyler serbest zamanlarında spor, sanat ve düşünme becerileri gibi kişisel gelişime katkı sağlayıcı etkinliklerle geçirirse faydalı olur ancak serbest zamanı uygun değerlendiremeyen bireyler depresyon,ansikyete gibi kişilik bozukluklarına sebep olacak hastalıklarla karşılaşabilir (Zorba ve diğ, 2006: 43-45).

#### 1.1.1.Serbest Zaman Eğitimi Ve Önemi

Serbest zaman eğitimi bireyin kişisel tatminini sağlayan ve bireyi bir çok konuda zenginleştiren, serbest zaman fırsatları sunan, toplum üzerinde serbest zamanın etkisini anlamayı gerektiren ve serbest zaman davranışlarını göz önünde bulundurmaya hedefleyen bir eğitim alanı olarak tanımlanmıştır (Ağaoğlu, 2002: 14-15).

Serbest zaman eğitimi bireylerin kişisel, sosyal, bilişsel alanlarda gelişimini arttırmak ister. Neulinger (1981)'e göre bireyin serbest zamanı sadece kendisi ile ilgili değildir. İnsanlar serbest zamanını değerlendirirken çevresindeki insanlarla iç içedir. Bu nedenle serbest zaman eğitimi kişinin serbest zamanı değerlendirme tarzı, sosyal ortamını paylaştığı sosyal çevresi ile ilgili olup bu etkenler ile alakalı olmalıdır (Ağaoğlu, 2002: 14-15). Her birey tektir kendine özgü bir tarzı vardır. Serbest zamanı değerlendirirken de bireyler kendi zevklerine uygun etkinliklerde geçirir. Her bireyin öncelikle ne çeşit serbest zaman aktivitelerinden zevk aldığı hangi etkinliklere yeteneği olduğu hakkında bireyin ilgi ve yeteneğinin farkedilmesi sağlanmalıdır (Ağaoğlu, 2002: 14-15).

Serbest zaman eğitiminin genel amaçları şunlardır:

1. Bireylere temel bilgi sağlamak,
2. Kişisel ilgi-yeteneğin geliştirilmesi,
3. Mesleki ve toplumsal yaşam koşullarına karşı hazır durumda olmasını sağlamak.

Bu amaçların gerçekleştirilmesi serbest zaman eğitimi şarttır. Aynı zamanda, serbest zaman eğitimi, insanların kişisel, sosyal ve bilişsel alanlarda gelişimini sağladığı için bireylerin hayatına farklı tecrübeler katıp ilgi ve yeteneklerini fark etmelerini sağladığı için bu alanları da içine alır. Serbest zaman eğitimi belli bir zaman dilimi gerektirir. Bu zaman diliminde bireylere verilecek bir eğitim olduğu unutulmamalıdır. Bu eğitimde birey, kişisel, sosyal, ahlak ve bilişsel gelişimine katkıda bulunup toplum içinde sağlıklı bir birey olabilmek için bu eğitimi verimli bir şekilde değerlendirmelidir (Ağaoğlu, 2002: 14-15).

### **1.1.2. Serbest Zamanın Temel Fonksiyonlar**

Serbest zaman kavramı tarihsel gelişimi itibariyle çeşitli şekillerde yorumlanmıştır. Çalışmaya çok önem verilen bir dönemde sanayinin zamanla gelişmesi, insan gücüne olan ihtiyacın artması ile birlikte iş insanların hayatında önemli bir yer almıştır. Bu dönemde serbest zaman insanlar arasında israf edilen zaman dilimi olarak yorumlanmaktaydı. Ancak bu dönemde serbest zaman olgusu insanların işe hazır hale gelip hem fiziksel hem bilişsel yönden bireylerin işe hazır hale gelmesini sağlamaktaydı. Burada serbest zamanın dinlenme fonksiyonu ön plana çıkmıştır (Mutlu, 2008: 13).

Dinlenme Fonksiyonu: Dinlenme, yeniden elde etme veya iş sonrası stres ve yorgunluk atma ile bedensel aşınmaları ve sinir gerilimlerini ortadan kaldıran bir görev

üstlenmiştir. Scott; “bireylerin çalışma hayatında verim alabilmesi için düşünce ve zihin yapısının şarj olmuş ve kişisel mutluluğun sağlanmış olması gerekmektedir. Bireylerin zihnini çalışma hayatı için yeterince hazırlayabilmesi için işten arta kalan zamanlarını en verimli şekilde geçirmeleri gerekmektedir. Bunun içinse serbest zamanlarında bireylerin istediği gibi zaman geçirmesi istediği zevk aldığı aktiviteleri yapması ve rahatlaması gerekir” ifadesiyle serbest zamanlarda dinlenme fonksiyonunun önemini vurgulamaktadır (Karaküçük, 2008: 47). Çalışma hayatı içerisindeki bireyler için dinlenme kavramı sabit bir şekilde hareketsiz durmak anlamı taşımamaktadır. Bireyler artık serbest zamanlarında bir çok etkinlik yaparak kendilerini yenilemektedir. Örneğin; çalışma zamanından sonra bireyler artık hareketsiz yaşamın yerine fiziksel ve zihinsel gelişimini sağlayacak etkinlikleri tercih etmektedir. Bunun en büyük kanıtı serbest zaman etkinlikleri-hobilerinin bulunmasıdır (Mutlu, 2008: 12-22).

Eğlenme Fonksiyonu: Günümüzde bireyler, serbest zamanlarında katıldıkları sosyal etkinlikler ile kendilerini diğer bireyler karşısında ifade etmekte ve böylece diğer insanlar arasında tanınan bir insan haline gelmektedir (Köktaş, 2004: 18). Torkildsen (2005) eğlenmenin kendiliğinden arzu ile meydana geldiğini ve serbest zamanlarımızda insanlara kendini mutlu hissettirebilecek yaşantıların gerekli olduğunu ifade etmiştir. Can sıkıntısını yok eder ve rahatlatır. Yarışmanın olduğu tüm spor uğraşları ve diğer fiziki etkinliklere katılım olanağı sağlar (Kırkpınar, 2004: 26).

Gelişim Fonksiyonu: Bu fonksiyon türü, bireyin bilişsel yönden gelişimini sağlayıp, kişiyi günlük fiillerin monotonluğundan ayırıp, sosyal ve kişilerarası iletişimin daha yüksek olduğu sosyal ortamlara ileten, ahlak gelişimine yardımcı olup, aynı zamanda çıkarıcı olmayan etkinlikleri kapsamaktadır. Bu tarz faaliyetler, bireylerin fiziksel ve sosyal çöküntülerini gidererek bireylere çeşitli yönden fayda sağlar (Kocaekşi, 2012: 65). Serbest zaman kullanım faaliyetleri iki yönlü de olabilir. Serbest zamanı bilinçli kullanabilen kişiler bu zaman diliminde kişisel-sosyal gelişimine katkı sağlayıp fiziksel gelişimine fiziksel aktivite yaparak fayda sağlayabilir. Yanlış kullanılan serbest zaman faaliyeti ise topluma belki de en büyük zarara neden olur. Çünkü işsizliğin ve serbest zamanın fazla olduğu toplumlarda çeşitli suçlar fazlaca görülmüştür. Ayrıca serbest zamanın yanlış kullanımı kişileri psikolojik sorunlara yol açıp davranış bozukluklarına neden olur (Güçlü, 2001: 66-62).

İyileştirme Fonksiyonu : Ruh ve sinir hastalıkları hastanesindeki akıl hastaları üzerinde uygulanan iyileştirme fonksiyonu, günümüzde terapik rekreasyon olarak bilinmektedir. Terapik rekreasyon kişilerin iyi hissetmesi durumunun ve yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla kullanılmaktadır (Robertson ve Long, 2008; Çelik, 2011: 11).

### 1.1.3.Serbest Zamanın Sınıflandırılması

Serbest zaman kavramı çok geniş bir alanı içine aldığı için tek bir gruba göre sınıflama yapmak yetersiz kalacaktır. Serbest zaman faaliyetleri serbest zamana katılanlar arasındaki gruplara, serbest zamanı değerlendirmede ne amaçlandığına veya mekana göre değişik şekillerde sınıflandırabiliriz. Ancak insanların gündelik iş zamanlarından arta kalan zamanlarında çeşitli zaman diliminde yaptığı aktivitelerde kullandığı süre dakika dönem kavramlarını da içine alacağından en uygun sınıflandırma zamana göre serbest zamanın sınıflandırılmasıdır. Buna göre serbest zamanlar ikiye ayrılır;

a) Uzun süreli serbest zamanlar

1. Çocukluk dönemi serbest zamanları

2. Yıllık izin serbest zamanları

3. Emeklilik dönemi serbest zamanları

b) Kısa süreli serbest zamanlar

1. İş günü sonu (akşamüstü) serbest zamanları

2. Hafta sonları

3. Kısa süreli tatiller (Gökdeniz vd., 2009: 124)

### 1.1.4.Serbest Zaman Katılımı

Serbest zaman kavramı kelime olarak İngilizce “leisure” yani serbest olma, fırsat tanıma kelimesinden gelmiştir. Kavram zorlayıcılığın olmaması ya da serbestliğin olduğu durumlarla ilişkilendirilmiştir. İnsanlar günün büyük bölümünü meşgul oldukları iş ile geçirmektedir. Ancak günümüzde iş hayatında başarılı olabilmenin temelinde insanların çalışma dışı saatleri aktif bir şekilde geçirdikleri anlaşılmaya başlanmıştır. İnsanlar artık çalışma saatleri dışında sadece hareketsiz durarak zaman geçirmeyi değil toplum içinde daha aktif olmayı tercih etmeye başlamıştır. Bununla birlikte serbest zamanı değerlendirme kavramı üzerine çalışmalar artış göstermiştir (Kurtalan, 2005: 32). Serbest zaman; insanın istediği etkinlikleri, aktiviteleri, davranışları yapıp kendini özgür hissettiği zaman dilimidir (İkizler, 2002: 48).

Sanayileşme ile birlikte insan gücünün yerini makinelerin almasıyla birlikte, gün yeniden kurgulanmıştır. Bu kurgu içerisinde iş hayatı için ayrılan süre sekiz saate, haftalık



toplam süre ise kırk saate inmiştir. Bireyin iş hayatı ile ilgili yapılan tüm bu düzenlemeler sonucunda, bireylerin kendilerine ait zaman dilimlerinde pozitif bir artış meydana gelmiştir. Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte artan serbest zaman; psikolojik, ekonomik ve kültürel bazı problemleri de beraberinde getirmiştir. Serbest zaman bu anlamda bireyin yaşamındaki biyolojik ve sosyolojik olguları devam ettirebilmek amacıyla kar elde ettiği zaman dışındaki süredir (Özşaker, 2012: 126-131).

Serbest zaman kullanımı son zamanlarda bir yaşam şekli haline gelmiş olup, içerisindeki etkinliklerin çoğalması ve yaygınlaşması için farklı program ve projelerin meydana getirilmesi artık bir mecburiyet olarak görülmektedir. Bu sebeple, serbest zaman etkinlikleri bireyin kendi tarzını ortaya koymasıyla fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak sahibi olduğu değerlere fayda sağlamıştır. Bireyin pasif ya da aktif olarak yapmış olduğu etkinlikler, toplumun içerisinde yer almasına ve birlikte yaşamı güzelleştirmesini sağlayarak, uğraş alanı içerisindeki yaşam biçimini etkileyen çabaları da içine alır (Yerlisu vd., 2010: 24). Gündelik hayatta her bireyin yaşamını devam ettirebilmesi için yapması gerekli ve mecburi olan bir takım etkinlikler vardır. Birey bu etkinliklere ayırdığı zaman diliminin haricinde kendi istek, arzu, zevklerine uygun etkinlikler seçerek yaşamdan daha fazla tat almaya başlar. Bu kısım insanların özel hayatını oluşturduğu için insanlar bu güdülerini karşılayıp rahatlatma yetilerini ön plana çıkarır ve günlük yaşamın sıralandığından kurtularak daha pozitif bir birey haline gelir (Özşaker, 2012: 126-131).

İçerisinde bulunduğumuz çağ bilişim ve teknolojinin daha çok ön plana çıktığı bir çağdır. Bu yüzyılda çok çeşitli teknolojik gelişmeler yaşanıyor olup bu gelişmeler insanlara gündelik yaşamda bir çok faydanın yanında serbest zamanın artışını da sağlamıştır. İnsanlar günün büyük bir bölümünü sahip oldukları çalışma hayatı içerisinde sürekli tekrarlayan olaylar ile geçirmektedir. Çalışma dışında kalan zaman dilimi bu nedenle serbest zamanı etkili ve verimli bir şekilde değerlendirmeyi ön plana çıkarmıştır. Yüzyılımız itibariyle gitgide artan ekonomik gelişmelerle birlikte insanlar sosyo-ekonomik durumlarına uygun serbest zaman etkinlikleri tercih etmeye başlamıştır. İnsanlar bu şekilde istedikleri etkinliklerin içinde bulunarak kişisel doyuma ulaşır psikolojik ve fizyolojik açıdan daha sağlıklı bireyler haline gelmektedir (Balcı ve diğ., 2002: 19). Literatür çalışması incelendiğinde serbest zamanlarında hareketsiz sabit durmak yerine çeşitli fiziksel ve zihinsel aktiviteler yapan bireylerin sosyal, bilişsel ve ruhsal olarak daha sağlıklı olduğu kanısına varılmıştır. Bireye değişik etkinlik imkânı sunan serbest zaman aktivitelerinde birey kendini, WHO'da tanımladığı gibi bulaşıcı

olmayan hastalık olarak adlandırılan fiziksel aktivite yapmayan birey kategorisinde yer almaktan kurtarmıştır (physicalactivity.com, 19.10.2016).

### **1.1.5.Serbest Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Sosyodemografik Faktörler**

Günümüzde insanlar serbest zamanlarında çok çeşitli kendine özel etkinliklerde bulunur. Bazı bireyler serbest zamanlarında fiziksel aktivite, zihinsel etkinlikler yaparken kimi bireyler ise hiç bir etkinlik yapmadan dinlenmeyi tercih etmektedir. Buradan da anlaşılacağı gibi her birey serbest ve özgürdür serbest zamanını istediği gibi değerlendirebilir. Hayatımıza yeni bir sektör olarak girmeye başlayan serbest zaman insanlara hayatı daha zevkli ve yaşanabilir hale getirmek için çok çeşitli aktiviteleri,etkinlikleri yapma imkanı sunmuştur. Bu iki değişken de incelendiğinde serbest zaman etkinlikleri tercihleri kişiye zamana, mekana göre farklılık göstermekte bireylere istediğini seçme imkanı sunmaktadır.

Bireyler serbest zamanlarında çeşitli etkinlikler yapar. İnsanların serbest zamanı değerlendirme tarzları incelendiğinde bireyin neye ihtiyacı var ise o etkinliği tercih edip bireysel doyumunu onun üzerinde sağlamaktadır. Gökçe (2008: 14) çalışmasına göre bireyler belirli güdülerle etkinliklere katılır ve katılımdaki en önemli nedenleri:

1. Serbest zamanı zevk alarak yaşamak,
2. İşten farklı bir şeyler yapmak,
3. Arkadaşlarla etkileşim kurmak,
4. Yeni deneyimler yaşamak,
5. Bir şeyler başarma duygusu yaşamak,
6. Yaratıcılık duygusunu tatmak,
7. Toplumsal yarar elde etmek,
8. Zaman geçirmek.

Çalışmamızda serbest zamanda yapılan fiziksel aktivite durumuna göre öğretim elemanlarının sosyodemografik özellikleri incelenmiştir. Sosyodemografik özellikler arasından yaş, medeni durum, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu değişkenleri üzerine yoğunlaşmıştır.

### 1.1.5.1. Serbest Zaman Ve Yaş

Her birey serbest zamanlarını değerlendirme etkinlikleri bakımınca farklı şekilde değerlendirilir. Örneğin; toplumumuzda çocukluk çağını geçmiş bireyler serbest zamanlarında etkinliklere katıldığında bunu bir serbest zaman değerlendirme olarak görürken; çocukların serbest zaman etkinlikleri yalnızca oyun başlığı altında ele alınmıştır. Torksilden (2005) serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan bireyleri o aktivitelerden eğlence ve hoşnut oldukları için uygunluk çağına gelmiş bireylerin bir oyunu olarak değerlendirmiştir.

Her bireyin gelişim görevleri itibariyle yaşadığı evreler aynıdır. Bu gelişim evrelerinin bazı dönemlerinde birey hayatında aileden bir nebze uzaklaşıp arkadaşı ve sosyal ortamı ön plana çıkarır. Özellikle çocukluk ve erinlik dönemlerinde bireyler arkadaş çevresine daha yakın tavır sergiler. O yaştaki bireyler arkadaş ortamına daha iyi görünmek, sevilme ister. Bu noktada arkadaşlarıyla serbest zamanlarında sosyal ortam amaçlı yapılan rekreatif faaliyetlerin etkisi büyüktür. Sosyalleşme sürecinde bu aktiviteler oldukça önemlidir (Kılbaş, 2001: 49).

Serbest zaman bireylerin kendine olan güveninin artması, kişisel gelişiminin sağlanması ve grup içinde rol alabilme yetisini geliştirdiği için önemlidir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireyler bu yaş döneminde daha ön planda olmak ve kendini göstermek isteyeceğinde serbest zaman etkinlikleri bu yaş grubu bireyleri için ayrı bir önem taşımaktadır. Bammel ve Bammel (1992: 433), her birey serbest zamanını istediği şekilde değerlendirmekte özgürdür. Ergenlik yetişkinliğin bir önceki dönemi olduğundan bu dönemdeki bireylere serbest zaman aktiviteleri bir ömür boyu etkili durumda olacaktır. Bu bireylere serbest zaman etkinlikleri önerilirken etkili, verimli ve sağlıklı olabilecekleri etkinlikler, aktiviteler önerilmesinin gerektiğini söylemiştir.

Serbest zaman insan yaşamında olmazsa olmaz bir kavram haline gelmiştir. Çünkü serbest zaman bireylere sosyal, bilişsel ve fiziksel alanlarda çeşitli fayda sağlar. Mannel, Zuzanek ve Larson (1988)'nin belirttiklerine göre serbest zamanını verimli geçiren ve bu zaman diliminde doyum alan insanlar herhangi bir alandaki doyumlarının da gelişmelerini sağlar (Wang vd., 2008: 69).

Ülkemizde eğitim belirli parçalara ayrılmış ve her aşamada bireyler belli yaş gruplarında eğitimini sürdürmektedir. Ergenlik dönemi bireyleri düşünüldüğünde üniversite aamasında halen devam etmektedir. Bu dönemdeki bireylerde ben merkezci düşünce, perspektif alma ve ergen efsanesi devam ettiği için bireyin ilgi ve yeteneklerini

keşfedebilmesi diğer insanlarla iletişiminin üst düzeye geçebilmesi için serbest zaman faaliyetlerine zorunlu hale gelmektedir (Gökmen vd., 1985: 98).

Zamanın güzel şekilde geçirilmesi ile akademik başarı bağlantılı iki konudur. Zamanın faydalı geçirilmesi, dolayısıyla serbest zamanların iyi değerlendirilmesi üniversite öğrencilerinin akademik anlamdaki başarısını olumlu yönde etkilemektedir (Alay, 2000: 704).

Üniversite hayatında yaş itibarıyla renkli, çok hareketli ve çeşitli etkinlikler içeren bir yaşam biçimi vardır. Burada eğitim alan bireyler bir biri ile tanışıp sosyal bir ortam oluşturmalarının yanı sıra serbest zamanlarını verimli şekilde geçirmektedir. Üniversitelerin düzenlemiş olduğu etkinliklerin şüphesiz en büyük amacı serbest zaman aktivitesine katılan bireylerin akademik performansını stressiz yaşama bağlayarak arttırmaktır. Bu başarının sağlanması ancak sistematik bir düzen ile ortaya konulabilir. Çünkü serbest zamanı değerlendirmenin başında rekreatif faaliyetler gelir. Bu rekreatif faaliyetler bireylerin ilgi yeteneklerine göre ayarlanıp sistemli bir şekilde sunulduğunda olumlu sonuçlar alınacaktır (Gül, 2004: 62-66).

Çalışmalardan da anlaşılacağı gibi serbest zaman faaliyetleri seçiminde her yaş dönemi ilgileri farklı olabileceğinden, serbest zaman içerisindeki faaliyetler farklılıklar gösterebilmektedir.

#### **1.1.5.2. Serbest Zaman ve Kültür**

Serbest zaman kavramı tarih boyunca bir çok anlam yüklenerek kullanılmıştır. Bu kavramın şuanki anlamını kazanması çalışma hayatının çok sık ve önemli olduğu sanayi devrimidir. Kültür, bir toplumun gelenek görenek adetlerini oluşturan değerlerin tümüne ait bir kavramdır. Her toplumun kendine özgü bir yapısı kimliği vardır ve bu kültür kimliği ülkelerin vitrinidir ülkelerin ulusal değerleridir toplumların birbirinden farkını oluşturur. Kültü toplumların tüm değerlerini içine alan toplumların hayat tarzlarından düşünce felsefesine kadar herşeyi içine alır (Giddens, 2005: 704). Her toplumun belli bir yaşantısı dünya görüşü vardır her toplumun kültürü hayat felsefesi bazen benzerlik gösterirken bazı durumlar da ise farklılık gösterir. Kültür bir çok değişkenin birleşmesi ile oluşmuş bir kavramdır. Bu kavram yalnızca gelenek görenekleri içine almaz ayrıca sportif ve rekreatif faaliyetler de toplumdaki farklılıkların göstergesidir. Örneğin; Amerika'da beyzbol sporu yaygınken ülkemizde futbol daha ilgi alanına giren bir spor dalıdır. Gelişen ve gelişmekte olan ülkelerde iş hayatı süresi daha düzenli şekilde düzenlenmiştir. Bu ülke bireyleri serbest

zamanı değerlendirirken önem verip mantıklı şekilde değerlendirirken gelişmemiş ülkelerde serbest zamanı değerlendirme bu denli önemlidir (Dattilo, 2015: 148-165).

### **1.1.5.3. Serbest Zaman- Cinsiyet ve Medeni Hal**

Cinsiyet, kadın ve erkek bireyler arasındaki doğal, biyolojik farklılığa göre sınıflandırma sonucu oluşmuş bir kavramdır. Cinsiyet her anlamda ve her alanlarda farklı anlamlar taşır. Cinsiyet insanlar arasında hem fiziksel hem de bilişsel anlamda farklı bir kavram olarak değerlendirilmiştir (Dattilo, 2015: 148-165).

Culp (1998), Henderson (1993), Moccia (2000), Altergot ve Mc Creedy (1993) yapmış oldukları araştırmada serbest zamanın önemini cinsiyet açısından ortaya koymuşlardır. Bireylerin bebeklik döneminden başlayıp yetişkinlik dönemine kadar katıldığı serbest zaman etkinliklerine bakıldığında bireyler yaşamın ilk kısımlarında benzer serbest zaman etkinliklerine katılırken zamanla ilgi duyulan ve aktif olarak katılan serbest zaman etkinliği zamanla cinsiyete göre değişmiştir. Bu nedenle cinsiyet kavramı serbest zamanı değerlendirirken önemli bir değişken olmuştur (Demir ve Demir, 2006: 26).

Serbest zamanı değerlendirmek bireyin kendi özgür iradesine bırakılmış bir durumdur. Erkek ve kadın bireylerin genel anlamda ilgi ve yetenekleri farklılık gösterdiği için serbest zaman etkinliği de farklılık göstermiştir. Çünkü her birey serbest zaman etkinliğine katılırken öncelikle bu etkinliğe ilgi duyması gerekir. Erkek ve kadın bireyler serbest zaman etkinliğine katılırken daha çok arkadaş gruplarının olduğu etkinliği isteyecektir. İki cinsiyet grubu da incelendiğinde kendi cinsiyetindeki bireylerle serbest zamanı değerlendirme eğiliminde oldukları anlaşılmıştır. Erkek bireyler yapısı gereği daha iri kas ve iskelet sistemine sahiptir. Her birey kendine uygun olan serbest zaman etkinliğini yapacağından erkek bireylerin kas gücü gerektiren etkinliklere daha çok ilgi duyduğu, kadın bireylerin ise gündelik hayatta daha çok işimize yarayacak ve ince kas gruplarını çalıştıracak etkinliklere ilgi duyduğu anlaşılmıştır (Torkildsen, 2005: 46-49).

Cinsiyet günümüzde yaşayan her bireyin sahip olduğu bir kavramdır. Cinsiyete göre herkesin istediği beklediği ve amaçladığı istekleri vardır. Ancak bu istekler kadın ve erkek bireylere göre farklılık gösterebilir. Bu beklentiler cinsiyet rollerini belirler. Erkek doğası gereği baskın bir karakter olup kadına göre daha sorumlu ve aktif olması beklenirken kadımla çevresiyle daha uyumlu ve ince düşüncelidir. Bu bireylerin cinsiyet rollerini oluşturur (Wilson, 1980: 98).

Erkek ve kadın bireylerin toplum içerisindeki rollerine göre serbest zamanı değerlendirme faaliyetlerini konu alan bir çalışmada Henderson ve diğerleri (1996:22) kadın ve erkek bireylerin ilgi ve yeteneklerinin farklı olmasına bağlı olarak hayat içindeki düşüncelerinin ve engellerin farklı olduğunu buna bağlı katıldıkları rekreatif faaliyetlerin farklılık gösterdiklerini belirlemişlerdir.

Serbest zamanı değerlendirmede toplumsal cinsiyet rollerinin etkili bir değişken olduğu çalışmalardan da anlaşılabilmektedir. Bireylerin işten arta kalan serbest zamanlarında cinsiyetlerine göre seçtikleri serbest zaman faaliyeti, ilgilerine göre değişebildiği için farklı faaliyetler yaparak zamanlarını değerlendirebilir.

#### **1.1.5.4. Serbest Zaman Ve Eğitim**

Günümüz çağında teknolojik ve bilimsel gelişmeler alanında bir çok mesafe katedilmiştir. İnsanlar teknolojiyi hayatının her alanında kullanmaya başlamış ve yaşamının başrolüne koymuştur. Çağımızda yaşadığımız bu gelişmeler yeni bilgiye ulaşmak ulaşılan bilginin pratiğe uygun şekilde kullanılabilmesinin önünü açmaya çalışmıştır. Bu denli gelişim eğitimde de değişimlerin önünü açmıştır. Serbest zaman eğitim anlayışını bu şekilde değiştirmiştir.

Serbest zaman insanlara yöneliktir. İnsanlar çalışma dışındaki zaman dilimini istediği biçimde kullanmak ve hoşlandığı aktiviteleri yapmakta serbesttir. Bireyleri bu zamanlarını değerlendirmede kullanabileceği yolları önermede serbest zaman eğitimi verilirken insanlar için yararlı olan gerek bedensel gerekse zihinsel doğru değerlendirme biçimleri toplum ve eğitim için yararlı olacaktır (Ağaoğlu, 2002: 19).

Serbest zaman eğitimindeki temel amaç bireylerin kendini geliştirmesi serbest zaman aktivitesi seçerken kendi isteklerine uygun etkinliği seçebilmesinin önünü açmak hayat gayesine uygun etkinlikler yapmasına yönlendirmek olmalıdır. Bu sistem toplum yapısında daha hür ve özgür bireylerin yetişmesine yardım edecektir (Tekin, 2009: 31).

Serbest zaman bireylere yöneliktir. Bu zaman diliminde uygulanan aktiviteler etkinlikler toplumda yaşayan bireylerin menfaatine olmalıdır. Serbest zamanlarını uygun değerlendirebilen insanlar toplumun yapısına gelişim sağlayacak ve serbest zaman hedefine ulaşacaktır. Bu sebeplerden serbest zaman saatleri her bireye uygun bir şekilde düzenlenmeli herkese olanak sağlamalıdır (Torkildsen, 2005: 46-49).

## 1.2.Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon, yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince “recreatio” kelimesinden gelmektedir. Dilimize ise İngilizce “Recreation” kelimesinden girmiştir. Rekreasyon bu anlamıyla ele alındığında insanların, çalışma aktivitesi neticesinde tükettikleri fiziksel ve mental kaynaklarını “yeniden yapılandırma – yeniden yaratma” amacıyla gerçekleştirilen faaliyetlerdir. Rekreasyon, daha iyi bir çalışma (iş) performansı için kişisel olarak ruh, düşünce ve bedeni yenileme amaçlı, aktif veya pasif bir deneyimdir (Yılmaz vd., 2006: 13).

Rekreasyon bireylerin hayallerine ve düşüncelerine rehberlik eden bir kavramdır. Rekreasyon ile kişiler çeşitli fiziksel aktivitelere katılarak isteklerinin sonucu ortaya çıkan güdülerini doyurur ve daha mutlu bir yaşam sürer (İlhan ve Balcı, 2004: 18).

Rekreasyon genel anlamda bireyin yenilenmesi, yeniden yaratılması sürecidir. Rekreasyon genellikle işten farklı bir eylemi veya sosyal boş zaman aktivitelerini içermektedir (Çolakoğlu ve Yenel, 2003: 147). Birey bu süreç içerisinde iş için tekrar yenilenmektedir (Torkildsen, 2005: 46-49).

Rekreasyon, anlamı bakımından bir çok alanı içerir. Bu kavram oyuncu ya da izleyici olarak ferdi ve toplu yapılan aktivitelerin içerisinde görev almayı, insanlara zevk veren spor ve fiziksel aktiviteye katılmayı kapsar (Gökdeniz, 2003: 30).

Rekreasyon'da önemli olan gönüllülüktür. Birey rekreatif faaliyetlere kendi isteği ile katılım sağlamalı tamamen kendi zihinsel ve bilişsel durumunu korumak ya da bunları yükseltmek amacı ile katılmalıdır. Birey rekreatif faaliyetler sayesinde hem kendi gelişimine katkıda bulunur hem de fiziksel ve bilişsel anlamda kendini iyi hale getirir (Özdemir vd., 2006: 6).

Rekreasyon, zorunluluk esasına dayanmayan bireylerin kendi istekleri ile katıldıkları rahatlatıcı aktivitelerin tümüdür (Can vd., 2006: 10). Kraus (1985) klasik anlamda rekreasyonu, “kişiyi zorunlu iş ve etkinliklerinden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan etkinliklerdir' (Kraus, 1985: 32).

Bu tanımlardan yola çıkarak insanların rekreatif faaliyetlere katılımını sosyodemografik, bilişsel ve sosyoekonomik etkenlerin yönlendirdiği sonucuna varılır. Ayrıca Rekreasyon;

1-Bir çeşit etkinlik ya da etkinliklerdir.

2-Bireysel ya da grupsal katılımlar şeklinde olabilir.

3-Bu etkinliklere katılmak psikolojik ve fizyolojik doyumlara yol açar.

4-Etkinliklere katılmada gönüllülük esastır.

5-Etkinliklere katılmak bireylerde çeşitli gelişmelere neden olabilir.

6-Etkinliklere etken ya da pasif olarak katılınabilir.

7-İş dışı planlamayı ve organizasyonu gerektirir.

8-Etkinliklere katılanlar için bir çeşit eğitim süreci gerektirir.

9-Gönüllü katılanların organizasyonu ile gönüllü liderlerin katkısı önemlidir (Tekin, 2009: 59).

Genel olarak rekreasyon, 'kişisel doygunluk ve zevk için, insanların birey olarak yada topluca serbest zamanlarını değerlendirmek için yaptıkları çeşitli eylemler' olarak tanımlanabilir. Bu eylemler sonucunda insanlar tatminkar duygularla dolar, tazelenir, canlanır ve çalışma hayatına yenilenerek güç kazanarak ve stresten arınmış olarak döner (Hazar, 2009: 147).

### **1.2.1.Rekreasyonun Özellikleri**

- 1) Her bireyin istediği ve ilgi duyup yeteneği olduğu rekreatif faaliyeti seçmekte öncelikle kendi isteği ile olmalıdır,
- 2) Rekreasyon kişiye değerli hissettirir,
- 3) Rekreatif faaliyetlere serbest zamanlarda katılım sağlanabilir,
- 4) Rekreasyon boş zamanlarda yapılır,
- 5) Her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlerine katılmalarına imkan verir,
- 6) Rekreasyonel faaliyetlerdeki seçim yapmak kişinin kendine aittir,
- 7) Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık veya kapalı ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir,
- 8) Rekreasyon bir faaliyet gerektirir,
- 9) Rekreasyon bir çok alanı kapsar,
- 10) Rekreatif faaliyetler evrensel olarak uygulanmaktadır,



- 11) Kişide haz ve neşe oluşturan bir uygulamadır,
- 12) Rekreatif faaliyetlerin kişiye toplumsal ve kişisel özellikler kazandırması öngörülür.
- 13) Rekreatif faaliyetleri rekreatif uzmanları tarafından düzenlenir,
- 14) Rekreatif katılımıcılarda bir deneyim oluşturur (Gül, 2004: 67-68).

### **1.2.2. Rekreatif Sınıflandırılması**

Rekreatif sınıflandırılmasında birden çok kriter bulunduğu için tek bir sınıflandırma yapmak oldukça zordur. Bunun nedeni rekreatif sınıflandırmanın çok yönlü bir terim olmasından kaynaklanmaktadır.

Rekreatif kavramı bir çok alanı kapsayıp içine almıştır. Rekreatif sınıflandırılması bir çok şekilde yapılabilir zira bireyler rekreatif faaliyetlere katılım sağlarken istek ve amaçlarının önemi büyüktür buna bağlı olarak bireyler bu şekilde de bir rekreatif faaliyet amacı oluşturmaktadır. Her birey rekreatif faaliyetlere katılım sağlarken ister birey ister grupta aynı amaç ya da farklı amaçlarla katılım sağlayabilir. Bu nedenle rekreatif sınıflandırma yapmak daha uygun olabilir (Ergül, 2008: 2-11).

#### **1.2.2.1. Amaçlarına Göre Rekreatif Faaliyetler**

Dinlenme amacıyla yapılan rekreatif etkinlikleri; serbest zamanın tamamen dinlenmek, yani beden ve ruh sağlığının devam ettirilmesi veya korunması için yapılan etkinliklerle değerlendirilmesidir.

Kültürel amaçlı yapılan rekreatif etkinlikleri; serbest zamanın, eski sanat ve tarihi eserlerin, müzelerin gezilmesi ve diğer kültürel faaliyetlerle değerlendirilmesidir.

Toplumsal amaçlı yapılan rekreatif etkinlikleri; toplumsal ilişkiler kurmak ve geliştirmek amacıyla yönelik serbest zaman değerlendirme etkinlikleridir.

Sportif amaçlı yapılan rekreatif etkinlikleri; aktif spor yaparak, veya pasif şekliyle seyirci, taraftar, yönetici veya başka bir şekilde serbest zamanın sportif etkinliklerle değerlendirilmesidir.

Turizm amaçlı yapılan rekreatif etkinlikleri; öncelikle tatil dönemlerinde bulunduğu mekândan, başka mekânlara gitmek, görmek amacıyla gitmek suretiyle serbest zamanı değerlendirmektir.

Sanatsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri, sanatın birçok dalından biri veya birkaçı ile uğraşarak serbest zamanların değerlendirilmesidir (Ergül, 2008: 2-11).

### 1.2.2.2.Çeşitli Kriterlere Göre

a. **Yaş faktörüne göre**, çeşitli yaş gruplarının kendi özelliklerine göre tercih ettikleri etkinlikler.

b. **Faaliyete katılanların sayısına göre**, ferdi, grupla, kitlesel veya aile olarak katılan rekreatif etkinlikler.

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

d. **Kullanılan mekana göre**, açık veya kapalı alanlarda yapılan etkinlikleri kapsamaktadır.

e. **Sosyolojik muhtevaya göre**, lüks, geleneksel ya da belirli halk kesimlerinin desteklenmesiyle katılımın sağlandığı rekreasyon etkinlikleri (Ergül, 2008: 12).

### 1.2.2.3.Özel İşlevlerine Göre

**Ticaret Amaçlı Rekreasyon:** Bireyler yaptıkları ve katıldıkları rekreatif faaliyetlerle hem yeni bir iş sektörü oluşturur hem de serbest zamanlarını sağlıklı şekilde değerlendirip ticari fonksiyonlara katkı sağlar.

**Sosyokültürel Rekreasyon:** Her toplumun sosyal ilişkiler anlamında bir kültürü vardır. Misafir etme daveti bizim kültürümüzde önemli bir yeri vardır. Bu tarz kültürel etkinlikler insanlar arası ilişkileri geliştirir ve ekonomik etkenlerle alakalıdır. Refah düzeyi artan bireyler sosyokültürel rekreatif faaliyetlere katılımı da artırır (Ergül, 2008: 12).

**Toplumlararası Rekreasyon:** Modern çağın bir sonucu olarak serbest zaman değerlendirme kavramı son yıllarda önemini arttırmıştır. Bireyler bunun sonucu olarak gerek ülke içinde yaptığı rekreatif faaliyetlerin yanında uluslararası anlamda gezi,gözlem etkinliklerini de arttırmışlardır.

**Estetiksel Alan Rekreasyonu:** Eğitim düzeyi yüksek bireylerin tercih ettiği rekreasyon türüdür. Bu bireyler tiyatro,bale,bilgi şöleni gibi etkinliklerin katılarak bu rekreasyon tipini oluşturmuştur.

**Fiziki Alan Rekreasyonu:** Spor dalları olarak çeşitli alanlarda yapılan fiziki etkinlikleri kapsar. Bu rekreasyon türünde insanların spora yöneleceği şekilde sportif faaliyet ekipmanları ile spora yönlendirme yapılır ve herkese imkan eşitliği ile spor yapma şansı tanınır (Ergül, 2008: 14).

**Spor Rekreasyonu:** Rekreatif faaliyetler temelde spor ve fiziksel aktiviteden ayrı düşünülemez. Rekreatif faaliyetler spor ve egzersizle daha sağlıklı nesiller yetiştirilmesinde büyük katkı sağlar (Tekin, 2009: 16).

Bu tanımlara bakılarak Sportif Rekreasyon, serbest zamanını kaliteli ve sağlıklı bir şekilde değerlendirmek isteyen bireylerin bu zaman diliminde sporsal faaliyetlerde bulunmasını içerir. Sporsal faaliyetler eğer birey iş zamanından arta kalan zamanda yapılıyor ise rekreasyon; iş olarak zorunlu katılım oluyor ise iş kavramı olarak geçer (Ergül, 2008: 15).

#### **1.2.2.4.Katılımcı Sayısına Göre Rekreatif Faaliyetler**

**Bireysel Rekreatif Faaliyetler:** insanların işten arta kalan serbest zamanlarında tek başlarına yaptıkları rekreatif faaliyetlerdir. Örneğin; Tek başına yapılan koşular, yürüyüşler v.b.

**Grupla Rekreatif Faaliyetler:** Bireyler bilgi alışverişi yapmak karşılıklı deneyimlerini birbirlerine aktarmak için bu faaliyette bulunur. İnsanlar bu rekreatif aktivitelere katılımları sayesinde bir grubun düşüncelerini benimser ve o grubun niteliklerini taşırlar. Grupla rekreasyon faaliyetlerine takım sporlarından voleybol, basketbol turnuvaları, eğlence amaçlı salon futbol maçları, halı saha maçları, toplu yürüyüşler, doğa gezileri ve toplu müzik aktivite ve faaliyetleri örnek olarak gösterilebilir (Hacıoğlu vd., 2003: 19).

#### **1.2.3.Rekreasyona Duyulan İhtiyaç ve Nedenleri**

Rekreasyon birçok toplumda serbest zamanı değerlendirebilmek için önemli bir etkidir. Kişiler serbest zamanlarını değerlendirebilmek için genellikle rekreatif faaliyetlere yönelirler. Bu rekreatif faaliyetler sayesinde işte arta kalan zamanlarını kendilerini yenileyerek, işe daha hazır bir hale gelirler.Bu nedenlerle rekreasyon hem kişisel olarak hem de toplumsal olarak bir ihtiyaçtır.

### 1.2.3.1. Bireysel Olarak Rekreyasyona Duyulan İhtiyaç Nedenleri

- 1) Fiziksel gelişimi sağlar
- 2) Psikolojik açıdan sağlıklı bireyler yetiştirir
- 3) Bireylerin sosyal ve kişilerarası zeka türünü geliştirir
- 4) Bireylerin ilgi ve yeteneklerini keşfedip geliştirmesini sağlar
- 5) Ekonomik hareketi artırır
- 6) İnsana mutluluk sağlar (Akıncı, 2011: 15).

### 1.2.3.2. Ulusal Açıdan Rekreyasyona Duyulan İhtiyaç Nedenleri

- 1) Toplumsal kimliğin oluşmasını ve toplumdaki bireyler arasında dayanışma sağlar.
- 2) Toplumda özgür bireyler yaratıp görüşlerini ifade eden insanlar yetiştirir (Soykan, 2004: 61 ).

Serbest zaman kavramı geçmiş yıllarda üzerinde durulup değer verilen bir kavram değildi. Çalışma hayatının artmasıyla birlikte bu kavram değer kazanmış ve insanlar serbest zaman kavramının değerlendirilmesi kavramının üzerinde durmaya başlamıştır. Karaküçük'ün 'boş zamanları iki tarafı keskin kılıca benzetmek mümkündür. Olumlu kullanılırsa, kişisel ve toplumsal gelişimi, olumsuz kullanılırsa bunalım başıboşluk gibi sorunlar doğurabilir' şeklindeki ifadesi konuyu net bir şekilde açıklamıştır (İlban ve Özcan, 2003: 46 ).

Rekreasyon kavramı eğitimi desteklediği, kültürel ve ekonomik kalkınmayı hızlandırdığı ve çalışma verimini arttırdığı için önemli, beden ve ruh sağlığının onarılması ve korunması, toplum için zararlı davranışların engellenmesi açısından da gerekli bir olgudur (Pulur, 2003: 497 ).

### 1.2.4. Rekreasyon Ve Spor

Spor çok köklü ve anlamı eski çağlara dayanan bir anlama sahip olmakla birlikte, her geçen gün toplum hayatında daha önemli bir yer teşkil etmeye başlayan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Soydan, 2006: 2).

Spor çok yönlü bir kavram olup hem izleyiciyi hem de aktiviteye katılanları bir çok açıdan etkiler. Spora katılan bireyler yarışmayı kazanmak için bir rekabet içine girer ve fiziki,

bilişsel, sosyal açılardan gelişimini sağlarken spor olgusuna katılan bireyler için heyecan verici bir aktivitedir (Hazar, 2009: 29).

Günümüz teknolojisini de göz önüne alırsak, sanayi alanındaki ilerlemeler, hızla gelişen kentleşme süreci, boş zaman olarak nitelendirdiğimiz serbest zaman olgusunun artmasıyla birlikte spor kavramı daha da değişik ve önemli bir boyut kazanmıştır (Bakırözü, 2001: 1).

Spor ve rekreasyon birbirinden ayrı olarak düşünülemez kadar bağlı iki kavramdır. Spor rekreasyonun en kapsamlı ve yararlı dallarından birini oluşturur. Bireyler serbest zamanlarında katıldıkları rekreatif faaliyetlerden biri olan spora katılarak hem sağlık açısından ileri bir düzeye gider hem de serbest zamanlarını zevkli bir şekilde geçirirler. Bireylerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde geçirmek için illerde yapılan herkes için spor etkinlikleri rekreatif bir etkinliktir. Spor serbest zamanlarda zevk almak için yapılan bir etkinlik olursa rekreatif faaliyet gelir getiren bir uğraş olursa iş olarak geçer (Nimet, 2007: 13).

Çağımızda toplumların refah ve kültür düzeylerinin bir göstergesi olarak anlam kazanan spor, sosyal ve kültürel hayatta giderek önemli olmaktadır. Modern toplumlarda, serbest zamanların değerlendirilmesinde en çok başvurulan yollardan birisi de spordur. Spor, insanların boş zamanlarını karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon ise, sporun topluma yaygınlaşması, tanınması ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmektedir. Rekreasyon kişinin temel gereksinimidir ve birey kendi isteğiyle bu etkinliklerde bulunmalıdır. Spor, rekreatif faaliyetlerin belki de en kapsamlı en önemli alanlarından birini oluşturur. Sosyoekonomik etkenlere göre her ülkede yapılan serbest zaman etkinlikleri farklılık gösterir. Gelişmiş ülkeler serbest zamanları etkili bir şekilde kullanmanın önemini anlamış ve serbest zamanlarda bireyleri spora yönlendirip sağlıklı bir toplum yapısı oluşturmaya çalışmıştır (Güngörmüş vd., 2006: 285-298).

İnsanların serbest zamanlarında sportif faaliyetlere aktif katılmayı tercih etme oranının yüksek olmasında ki iki temel neden sporun kişisel ve toplumsal gelişime katkı sağlamasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca sportif faaliyetlerin çalışma rahatlığı, her yaşın, her cinsin ve herkesin zevk ve isteklerine cevap verebilecek çeşitlilikte olması katılımı kolaylaştırmaktadır (Kurtalan, 2005: 19).

Csikszentmihalyi (1975) 'e göre, uygun beceri düzeyinde sürdürülen etkinliklerin zamanın akışı içerisinde bireye haz vereceği öne sürülmektedir (Akarçay, 2002: 297). Bireyin serbest zamanında yaptığı etkinliklerden mutluluk duyması o etkinliğe olan ilgisini ve

devamlılığını belirler denilmektedir. Bu devamlılık sportif etkinlik süreci sonunda serbest zaman değerlendirme tercihi ile spor yapma arasındaki ilişkinin güçlenerek devam etmesini sağlayabilir.

### 1.3.Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimini sağlayan bir eylem biçimidir. Fiziksel aktivite enerji harcamasına yol açan ve kaslara dinlenme düzeyinden daha fazla uygulanan herhangi bir güç olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla, kişinin fazla kas oranına sahip olması, fazla enerji harcaması anlamına gelmektedir (Vural, 2010: 17).

Bireysel gibi görülen fiziksel aktivite, mekan, ortam, hedef ve yapılış şekliyle sosyaldır ve sosyal çevrede yapılır. Modern toplumlarda, serbest zamanların değerlendirilmesinde en çok başvurulan yollardan birisidir. Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin hepsinin, katılmayanlara oranla fiziksel bakımdan sağlıklı ve sağlam oldukları geniş ölçüde kabul edilen bir gerçektir. Fiziksel aktivite etkinlikleri, insanın tüm organlarının gelişmesine katkı sağlar. Açık havada yapılan fiziksel aktivite faaliyetleri, insanı bir bütün olarak sağlıklı bir yapıya ve yaşantıya götürür. Özellikle açık hava serbest zaman etkinlikleri, fiziksel aktiviteler, ruh bozukluklarını ve hastalıklarını, stres, depresyon gibi durumları önler ve azaltır ( Tel, Köksalan, 2008: 261-278).

Çağımızda bireylerin sahip oldukları stres oranları git gide artmakta ve bu bireylere zor bir ortam yaratmaktadır. Fiziksel aktivite bireylere serbest zamanlarında stressiz bir ortam yaratıp bireyleri bilişsel, sosyal ve ahlaki açıdan tehlikelere karşı korur. Bu şekilde hem toplum yapısındaki yozlaşmayı engeller hem de toplum sağlığı açısından önemli yer tutar (Duman ve Kuru, 2010: 4991-4995).

Birçok ülkede fiziksel aktivitenin düzenli ve yeterli bir düzeyde yapılamaması önemli bir sorundur. Bu nedenle, aktif yaşam tarzının artırılması, ulusal ve uluslararası halk sağlığı önerilerinin önemli bir bileşenini oluşturmaktadır. Amerikan Spor Hekimliği Birliği (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, yetişkinlerin haftanın her gününde veya çoğu gününde en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerekmektedir (Savcı, 2006: 166-172).

### 1.3.1 Fiziksel Aktivite Türleri

Fiziksel aktiviteyi ileri götürme kurallarına göre fiziksel aktiviteleri, 4 ana başlık altında toplayabiliriz (Zorba vd., 2006: 125-140).

#### 1.3.1.1 Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizleri

Fiziki bir hareketin uzun bir süreyle, vücudun yorulmadan fiziksel aktivite yapmasına dayanıklılık denir. Dayanıklılık (aerobik) egzersizleri vücudun oksijen alma kapasitesi üzerinde arttırıcı bir etkiye sahip olup kas gruplarını dinamik ve ritmik olarak çalıştıran aktivitelerdir. Bu tür egzersizler belli bir şiddet ve sıklıkta yapılması gerekir. Dayanıklılık geliştikçe, tüm fiziksel aktiviteler daha fazla sürdürülebilir, yorulmadan gerçekleştirilebilir. Örnek olarak dayanıklılık düzeyini geliştiren aktiviteler; düzenli ve sık adımlar ile bisiklete binme, bahçe ya da tarlada çalışma, yürüme, uzun süreli yüzme, tenis gibi aşırı yüklenme olmayan aktiviteler verilebilir (Zorba vd., 2006: 125-140). Dayanıklılık egzersizleri, kalbi güçlendirerek, solunumla dolaşım kapasitesini geliştirir (Akyol ve diğ., 2008: 48). 1 haftada 3 gün, ideal olarak 5 – 7 gün düzenli olarak yapılmalıdır. Buegzersizlerin belli bir süresi olmalıdır, bu süresi bir haftada 150 dakika olmalıdır. Günlük 30 dakika ve haftalık 5 gün fiziksel aktivitede bulunmak yeterlidir. Bu durum 10 dakikadan daha az olmayacak şekilde bölümlere bölünebilir. İlk defa egzersize başlayan bireylerin başladığı andan itibaren günlük 30 dakika aktivite sürdürmesi kabul edilmez. Gittikçe süre artırarak birkaç hafta içinde haftalık 150 dakika ile istenilen süreye varılabilir. Egzersiz esnasında rahatsızlık vermeyen bir ayakkabı ile rahat bir kıyafet giyilmelidir. Yapılan aktiviteyle aktivitenin yapılacağı ortama has muhafaza önlemleri alınmalıdır. Örnek olarak, bisiklet kullanırken kask takmak, yürüme esnasında güneşten korunmak amacıyla şapkayla güneş gözlüğü kullanmak gerekmektedir (Özer ve Baltacı, 2008: 44-52). Aerobik çalışmalarının temelinde, alınmış olan oksijenle alınması gereken oksijen arasında dengenin bulunmasıdır. Yağ sadece oksijenli ortamda eritilerek enerji verir. Organizma, aerobik egzersizlerinde kullanacağı enerji miktarının büyükçe kısmını yağdan giderir (Yazgan, 1992: 38).

#### 1.3.1.2. Kuvvet Egzersizleri

Kuvvet, kasın dirence karşı koyabilmesi yeteneği olarak tanımlanır. Yerden cismi kaldırıp, yük taşıması, ağır bir eşya çekilmesi ya da itilmesi güçlü kasları gerektirmektedir. Örnek olarak, yetişkin bir bireyin bir bavulu taşıyabilmesi amacıyla kolda bulunan kaslarının

belirli oranda bir güce sahip olması gerekmektedir. Kuvvet ve ağırlık arasında doğru orantı vardır. Kuvvet arttıkça kaldırılabilen yük miktarı da artar, kuvvet arttıkça öncekinden daha yüksek bir seviyeye sıçranabilir ya da elde bulunan bir cisim daha uzak mesafelere atabilir. Kuvvet çalışmaları, kasların sert bir biçimde gerilmesini öngören aktivitelerdir buna en güzel örnek; ağırlık kaldırmak, merdivenden çıkışı, sırtta çanta taşımak, kol ve karın kaslarımızı güçlendirmek, ağırlık ile güç antrenmanı gibi aktiviteler örnek olabilir. Bazen gündelik yaşantı içinde mecburiyetten yaptığımız bu tür aktiviteleri, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek ve daha rahat gerçekleştirebilmek için yetişkin bir kişinin kas, hakim ve kuvvetini çoğaltmasıyla da muhafaza etmesi oldukça önemlidir. Kuvvet aktivitelerinin yararlarına bakacak olursa kemik ve kaslarımızı güçlendirir, beden yağ miktarını düşürür, kemik ve kas kitlesini çoğaltıp, kaybını da önler. Kuvvet aktivitelerinin asıl hedefi; omuz-kol, karın, kalça, sırt ve bacak kasları benzeri bedenimizin büyük kaslarını güçlendirmektedir. Bu sebeple kuvvet aktiviteleri yapılırken vücudun üst, alt kısmıyla sağ ve sol, önle arka gövde kasları eşit bir biçimde güçlendirilmelidir (Zorba vd., 2006: 125-140).

### **1.3.1.3. Esneklik Egzersizleri**

Esneklik, genişçe bir çerçevede eklemlerin harekette bulunmasıdır. Bir başka deyişle, fiziksel aktiviteyi gerçekleştirirken bedeni rahatça hareket ettirebilme becerisi olarak bilinir. Yetişkin bir kişinin esnekçe bir vücut yapısına sahip olabilmesi, gündelik yaşam etkinliklerinin esnasında rahatça hareket etmesini sağlar. Omurganın esnek olunması, rahat bir şekilde ön ve arka tarafa doğru eğilebilmesi için, bacak ve kalçanın bağdaş kurarak oturabilmemiz için, omuzun esnek kalması, sırtımıza uzanabilmemiz için şarttır. Düzenli olarak yapıldığında esnekliği arttıran diğer fiziksel aktiviteler yoga, plates ve Tai Chi sayılabilir. Esneklik egzersizleri her eklem için ayrı ayrı yapılabilir. Esneklik bireysel farklılıklardan dolayı değişkenlik gösterebilir fakat zamanla bu beceri geliştirilebilir. Esnek bir vücuda sahip olabilmek günlük hayattaki işlerimizi daha rahat yapmamıza yardımcı olup sağlıklı bir yaşam bize sunmaktadır (Özer ve Baltacı, 2008: 44-52). Esneklik amacıyla yapılmış olan çalışmalara yürüme benzeri hafif şiddetli bir egzersizle başlamak gerekir. Ardından sürekli esneklik hareketlerine geçilmelidir. Esneklik aktivitesi esnasında istenilen germe seviyesine ulaşıldığı esnada, 10 saniye süreyle gerili bir pozisyonda beklenebilmektedir. Germe ağrının olmadığı son noktaya kadar yapılmalıdır. Normal ritimde nefesin alınması gerekir ve bu esnada nefesin tutulmaması lazımdır. Esneklik egzersizlerinin ilerleyen süreçlerinde gerili bir biçimde 30 saniye seviyesine kadar yükseltilebilir.



Egzersizlerin soğuma ve ısınma dönemlerine esneklik çalışması eklenebilir. Dayanıklılık ya da güç antrenmanlarının bitmesiyle esneklik egzersizleri sürdürülebilmektedir (Zorba vd., 2006: 125-140).

#### **1.3.1.4. Denge Egzersizleri**

Denge, vücudun destek yüzeyi içinde ağırlık merkezini koruma işlemi olarak tanımlanmakla beraber düşmeden durabilme ve düzgün hareket edebilme yeteneği olarak da kabul edilen tanımları vardır. Bu yüzden görme duyusuyla, iç kulakta bulunan denge ve derinlik duyusunun sağlamlığı ile birey kaslarının istenilen düzeyde kuvvette olması gerekmektedir. İyi bir denge yapısına sahip bulunan kişi, parmak uçlarının üstünde çok rahat durabilir, gözler kapalıyken veya düz bir çizgi üzerinde yalpalamadan yürünebilir. Bir ayaküstünde beklemek, parmak ucunda yürümek, belirli olmayan bir zemin üzerinde durmak, kaygan bir zemin yapısında düşmeksizin yürüyebilmek amacıyla iyi bir denge gerekmektedir. İyi bir denge sahibi olmak, düşülme olasılığını azaltmaktadır. Düzenli denge egzersizlerini yaparak denge geliştirilebilir. Kas gücünü, esnekliğini ve sağlamlığını geliştiren çalışmaların dengeyi olumlu etkilediği bilinmektedir (Özer ve Baltacı, 2008: 44-52). Dengeyi geliştirme amacıyla düzenlenen çalışmalara, basit ve dengede kalmaya gerek duyulan hareketlerle başlanılabilir. Bu hareketler, tek ayaküstünde durmak, diğer bacağını sağ, sol, ön ve arkaya doğru hareket ettirmek, bir ayaküstünde çömelip kalkmak, ayakucu veya tabanında yürüme şeklinde hareketler olabilmektedir. Denge çalışmalarına kolay seviyede başlanmalıdır.

#### **1.3.2. Fiziksel Aktiviteye Etki Eden Unsurlar**

Fiziksel aktivite yapma oranını, psikolojik, fizyolojik ve davranışsal değişkenlerin etkilediği görülmektedir. Fiziksel aktiviteyi engelleyen unsurlar arasında; en çok konu edilen zaman eksikliğidir (Pate vd., 1995: 402-407). Yapılan bazı araştırmalar teknolojinin hızlı gelişmesi, ekonomik büyüme, şehirleşme oranının artış göstermesi gibi durumların bireyleri hareketsiz bir yaşama yönlendirdiğini ve fiziksel inaktivite prevalansının gelişmiş ülkelerde daha fazla olduğunu göstermektedir (Branca vd, 2007; Guthold vd, 2008: 114). Bazı çalışmalar ise yüksek sosyo-ekonomik gelire sahip bireylerin çeşitli ve daha güvenli rekreasyonel alanlara ulaşılabilir olduğunu ve böylece bireylerin aktif yaşama yönlendirilmesiyle pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmektedir. FA'ya katılımı rekreasyonel alanlara ulaşılabilirlik önemli olmakla birlikte (Cerin ve Leslie, 2008: 66),

cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey, eğitim, çevresel (iklim, hava kirliliği, hava durumu gibi), psikolojik ve biyolojik faktörlerin de FA'ya katılımı etkilediği belirtilmektedir (Karaca, 2008: 54).

Fiziksel aktiviteyi etkileyen unsurlar aşağıdaki gibidir;

### **1.3.2.1. Sosyodemografik ve Genetik Etmenler**

Cinsiyet, medeni hal, yaş, eğitim durumu, gelir seviyesi, görev yeri ve süresi sosyodemografik etkenlere verilecek örneklerden en önemlileridir. Bu örnekler arasında en önemlilerinden biri medeni hal üzerinde bir çok araştırma-geliştirme çalışması yapılmıştır ve bu çalışmaların bazılarında bu değişkenin olumlu etki yaptığı görülmüşken kimi çalışmalarda negatif etkiye sahip olduğu anlaşılmıştır (Trost vd., 2002: 34).

### **1.3.2.2. Psikolojik, Bilişsel ve Emosyonel Etmenler**

Bireyler fiziksel aktiviteye başlarken sosyal bilişsel ve fiziksel bir çok etkene sahiptir. Birey serbest zamanlarında yaptığı fiziksel aktivite ile fiziki açıdan iyi görünmek, sosyal açıdan sağlıklı hale gelmek ve bilişsel açıdan kendini daha fazla geliştirmeyi ister. Bu beklentiler fiziksel aktivite durumunu etkiler (Bozionelos ve Bennett, 1999: 517-529).

### **1.3.2.3. Davranışsal Nitelikler ve Beceriler**

Bireyler insanın olmanın gereği birçok özelliğe ve davranış biçimine sahiptir. Bireyin sahip olduğu bir çok davranışsal durum fiziksel aktivitesini etkiler. Örneğin; spora karşı bakış açısı, alkol kullanımı, spor özgeçmişini fiziksel aktivite durumunu etkiler. Geçmişte spor yapmış bireyler spora daha yatkın ve fiziksel aktiviteye daha hassastır (Bozionelos ve Bennett, 1999: 517-529). Beslenmesine ve sağlıklı yaşama dikkat eden bireyler genellikle fiziksel aktivite düzeyi de yüksek bireylerdir. Birbiriyle pozitif ilişki içerisindedir (Brownson vd., 2000: 264-270).

### **1.3.2.4. Sosyal ve Kültürel Etmenler**

Sosyal etkenler toplum içerisinde bireylerin bir nevi söz sahibi olup desteklenmesini anlatır. Sosyal etkenler ve çevre baskısı fiziksel aktivite düzeyini etkiler. Çevresinden fiziksel

aktiviteye yönlendirilen kadınların yönlendirilmeyenlere göre toplum içerisinde daha fazla söz sahibi olup aktif oldukları belirlenmiştir (Eyler vd., 1999: 781-789). Fiziksel aktivite bireylerin sosyal açıdan aktif olmasını sağlayıp sosyal çevrede özgüveni daha yüksek olmasını anlatır (Öztürk, 2005: 18).

### **1.3.2.5. Fiziki ve Çevresel Etmenleri**

Bireyin sahip olduğu çevre ve çevredeki imkanlar fiziksel aktivite düzeyini etkiler. Bireyler etrafında bir spor tesisi veya egzersiz yapabilecekleri sosyal imkanlara sahip olursa fiziksel aktiviteye katılımı arttırıp daha fazla süre sporla olan uğraşlarını geçirecektir. Fiziksel aktivite yapılan ortamın özellikleri fiziksel aktiviteye karşı olan hevesi arttıracaktır (Brownson vd., 2000: 264-270).

### **1.3.3. Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Faydaları**

Yapılan çalışmalar fiziksel inaktivitenin, fazla kilodan bağımsız olarak kardiyovasküler hastalıklar, yüksek tansiyon, diyabet, bazı kanser türleri (meme ve kolon), kas-iskelet sistemi gibi hastalıklara, psikolojik rahatsızlıklara neden olduğunu belirtmektedir (Das ve Horton, 2012: 189-190). Düzenli yapılan fiziksel aktivite,

- Yağ ve karbonhidrat metabolizmasında iyileşme,
- İnsülin duyarlılığı ve kan lipid profilinde iyileşme,
- Kas kitlesinde artış,
- Maksimal oksijen tüketiminde artış,
- Submaksimal şiddette düşük kalp atımı ve kan basıncı,
- Mortalite ve morbidite azalma,
- Anksiyete ve depresyonda azalma,
- Yaşam kalitesinde iyileşme sağlar (ACSM, 2009: 632).

Yetersiz fiziksel aktivite ve sağlıksız beslenme Amerika'da ikincil ölüm sebebi olarak kabul edilmiştir. Hastalıkları Önleme ve Kontrol Merkezi verilerine göre fiziksel aktivitenin kanıtlanmış yararlarına rağmen Amerikadaki erişkinlerin %60'ının düzenli egzersiz yapmadıkları belirtilmiştir. Avrupa Birliği ülkelerindeki yetişkin insanların en az 2/3'sinin

önerilen fiziksel aktivite düzeyine ulaşamadıkları ve bunun geçtiğimiz yıllarda daha fazla düşüş gösterdiği belirtilmiştir. Bu durumun asıl nedeni olarak, sosyal çevre, ulaşım ve şehir planlamaları gösterilmektedir (Branca vd., 2007: 38).

#### **1.3.4.Fiziksel Aktivite ve Sağlık**

FA enerji döngüsünün önemli bir parçası olup hareketsiz bir yaşam obezitenin en önemli nedenlerinden birisi olarak kabul edilmektedir. Yapılan çalışmalar dünyada ve ülkemizde bireylerin giderek kronik hastalıklar ile karşı karşıya kalmalarının nedeninin hareketsiz bir yaşam tarzı olduğunu göstermektedir. Sağlıklı bir yaşam için orta şiddetten yüksek şiddete doğru yapılan egzersizlerin, mortalite riskini azalttığı belirtilmektedir. Aerobics Center Longitudinal Study (ACLS) tarafından yapılan araştırmalarda obeziteden kaynaklı kardio-vasküler hastalıklar, Tip 2 diyabet ve kanser gibi nedenlerden meydana gelen ölümlerin FA ile azaldığı belirtilmiştir (Branca vd., 2007; Donnelly, 2009: 51). Ülkemizde ise, hareketli yaşam ile önlenilecek hastalık yüzdesi 2012 verilerine göre koroner kalp hastalıklarında %9,3; Tip 2 diyabette %11,5; meme kanserinde %16,3; kolon kanserinde %16,6 ve toplamda %15,0'tir (Lee vd., 2012: 38).

#### **1.3.5.Fiziksel Aktivitenin Etkileri**

Egzersiz yapmanın birçok yararı vardır. Düzenli egzersiz fiziksel uygunluğu artırır. Aşağıda gösterilen diyagram aktif olmanın iki faydasını gösterir. İlk faydası fiziksel uygunluk düzeyini, ikinci faydasıysa wellness ve sağlığı geliştirmesidir. İyi bir fiziksel uygunluk düzeyinin wellness ve sağlığı geliştirmesi sizi fiziksel olarak daha aktif kılar (Işık, 2016: 17).

Fiziksel Aktivitenin Faydaları Döngüsünde edindiğiniz faydalar yalnızca geleceğiniz için değildir. Bu faydalar fiziksel uygunluk, wellness, iyi bir görüntü, iyi hissetme, fiziksel olarak uygun/hazır olma, şeklinde özetlenebilir. Sağlıklı yaşam stilini seçme, fiziksel olarak aktif olma, doğru yeme alışkanlıkları, ileride açıklanacak faydalara ulaşma imkânı sağlayacaktır. Sağlıklı yaşam seçimleri sizin kontrolünüzde olan pozitif sonuçlar doğuracaktır (Zorba ve Saygın, 2009:13).

Fiziksel aktivite faydalarının kapsamlı bir şekilde sınıflandırması ve sağlık üzerine etkileri üç başlık halinde incelenebilir (Bek, 2008: 96).

### **1.3.5.1.Fiziksel Sağlığımız Üzerine Olan Etkileri**

Fiziksel aktivitenin bedensel sağlığımıza olan etkileri iki alt başlıkta gösterilebilir.

#### **Kas İskelet Sistemi Üzerine Olan Etkileri :**

Kas kuvvetinin ve kas tonusunun artırılması, korunması,

Kas ve eklemlerin esnekliğinin artırılması ve korunması,

Hareket alışkanlığının ve genel kondisyon, reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi,

Duruş bozukluğunun engellenmesi ve postürün korunması,

Vücut farkındalığının daha iyi bir duruma gelmesi,

Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi,

Yorgunluğun azaltılması ve gecikmesi,

Kas kasılması ve aktivite ile kemik mineral yoğunluğunun korunması ve osteoporozun önüne geçilmesi,

Kas dokusunca kullanılan enerji ve oksijen miktarının artması,

Olabilecek yaralanma, sakatlık ve kazalara karşı bedensel korunmanın geliştirmesi (Işık, 2006: 15-18).

#### **Diğer Vücut Sistemleri Üzerindeki Etkileri:**

Kalp atım sayısı düşer,

Bir atımda pompalanan kan miktarı artar,

Kalp ritmi düzenlenir,

Atardamar ve toplardamarların esnekliği artar,

Damar hastalıklarına karşı koruyup oluşmasını engeller,

Kalbi güçlenerek kalbe olan kan akışı artar ve kalp krizi geçirme riski azalır, ayrıca geçirilmiş kalp krizleriyle başa çıkma oranı artar,

MaxVO2 miktarını artırır,

Düzenli aktivite yapan kişiler diğerlerine göre daha kolay sigara içmeyi bırakırlar,

Şeker hastalığı ve kan şekeri kontrolüne yardımcı olur,

Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesine yardımcı olur,

Metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımının önüne geçer,

Kadınlarda menopoza girme başlangıç yaşını geciktirir, menopozun olumsuz etkilerinin hafifletir,

Damar yapısına etkisinden dolayı beyine olan kan akışımın artırır ve böylece erken bunama ve unutkanlık riski azalır,

Beyin damar hastalıkları riski azalır (Işık, 2016: 15-18).

### **1.3.5.2.Psikolojik Dengemiz Üzerine Etkisi**

Fiziksel aktivitede birey kendine ayırdığı zamandan mutluluk duyar özgüveni artar,

Kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur,

Vücut ağırlığını koruduğundan dolayı bireylerin sosyalleşmesini kolaylaştırır.

Vücut farkındalığı ile özgüveni artırır.

Bireylerin iletişim becerilerini geliştirir,

Düşüncelerin daha olumlu olması ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir,

Sosyal ve kişilerarası zeka türlerinde gelişme görülür (Işık, 2016: 15-18).

### **1.3.5.3. Gelecekteki Yaşantımız Üzerine Etkileri**

Spor özgeçmişine sahip olan bireyler oluşturur,

Hızlı veya planlı ölüm risklerini azaltır,

Genetik hastalık oranının riskini en aza indirir,

MaxVO2'de gelişme sağlayış vücut dayanıklılığını artırır,

İskelet sistemi güçlenerek yaşlılıkta sık görülen düşmeler ve buna bağlı kırık riski azalır,

Psikolojik problemler sonucu oluşan hastalıkları azaltır (Işık, 2016 : 15-18).



## İKİNCİ BÖLÜM

### STRES VE STRESİN MEYDANA GETİRDİĞİ DURUMLAR

#### 2.1.Stres Tanımı

Bugünkü anlamda olmasa da çok eski çalışmalarda yer alan stres kavramının kökeni Latince'de "Estrictia", eski Fransızca'da "Estrece" sözcüklerinden gelmektedir. Kavram 17. yy.'da felaket, bela, musibet, dert, keder, elem anlamlarında kullanılmıştır. 18. ve 19. yy.'da ise kavramın anlamı değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organa ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır (Ekmekçi, 2008: 15).

Günümüzde herkesin sıklıkla söz ettiği stres, yaşamın bir gerçeğidir. Yapılan araştırmalar, herkesin stres tanımının kendine göre olduğunu göstermektedir. Örneğin, bir iş adamının stres tanımlamasıyla laboratuvarındaki bilim adamının stres tanımlaması ve stres kaynakları farklı olabilir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ise stresi tanımlamaları istendiğinde, öğrenciler stresi; sıkıntı, kaygı, üzüntü ve gerginlik süresinin uzaması, bunalım, gerginlik, bir şey yapmak istememe, günlük yaşamda kişinin üzerinde baskı yapan etmenlerin bileşkesi şeklinde tanımlamışlardır (Deniz, Yılmaz, 2005: 26).

Stres, günlük yaşamda yediden yetmişe her yastan insanın çok sık kullandığı bir kavramdır. Modern toplumun hastalığı olarak ifade edilen stres, “vücuda yüklenen özel olmayan herhangi bir isteme karşı, vücudun tepkisi” olarak tanımlanmaktadır ( Eriksen, 2011: 631-646).

Özet olarak stres; istenilmeyen bir duruma karşı fizyolojik ve psikolojik olarak bir tepki olarak tanımlanabilir (Ekmekçi, 2008: 8).

#### 2.2.Stres Oluşmasının Nedenleri

İnsan doğası gereği diğer insanlarla bağlantı ve iletişim içerisindedir. İnsanlar gerek dışarı çevresi ile iletişimi gerekse kendi içerisindeki iletişim açısından stres oluşabilir. Bu stres basamakları 7 alt başlıkta incelenebilir;

1. Bireylerin iç psikolojik dünyası sonucunda oluşan stres faktörleri,
2. İnsanların toplum içerisinde söz sahibi olmak ve kendini geliştirmek için oluşan stres faktörleri,
3. İnsan doğası gereği diğer insanlarla kurduğu iletişimin sonucu oluşan stres faktörleri,
4. İş hayatından kaynaklanan stres faktörleri,



5. Bireylerin sahip olduğu görevler sonucu oluşan stres faktörleri,
6. Bireyin yaşadığı çevre ile ilgili stres faktörleri,
7. İnsanların sahip olduğu sosyal çevre ile ilgili stres faktörleri olarak ele alabiliriz (Gökler, Işıtan, 2012: 154-168).

Bu belirtilen stres faktörleri alt dallara ayrılmış ve stres düzeyine göre 4'e ayrılmıştır.

### **Çok Yüksek Düzeyde Strese Neden Olan Faktörler**

1. Sosyal hayatta çok sevilen akraba,dost veya bir arkadaşın ölümü,
2. Anlaşmazlıklar sonucu evliliğın son bulması,
3. Mahkumiyet giyme,
4. İşkenceye maruz kalma,
5. Bireyin sahip olduğu genetik ya da çevresel hastalıklar,
6. İşsiz kalmak,
7. Sosyal hayatta çevre ve fiziki ortam değışimi (genetikbilimi.com, 15.06.2017).

### **Yüksek Düzeyde Strese Neden Olan Faktörler**

1. Evliliğın son bulması sonucu tekrar barışma ve birleşmenin olması,
2. İş hayatının son bulması sonucu emekli olmak,
3. Aile bireylerinde gözlenen ciddi rahatsızlıklar,
4. Gebelik,
5. Cinsel sorunlar,
6. Yeni bir çocuk,
7. Hayat içerisinde karşılaşılan maddi olanaksızlıklar (genetikbilimi.com, 15.06.2017).

### **Orta Düzeyde Strese Neden Olan Faktörler**

1. Akrabalar arasında yaşanan aileiçi sorunlar,
2. Maddi olanaksızlıklar sebebi ile borçlanma,
3. İş hayatında bireyin sorumluluktan kaynaklanan problemler,
4. Yetiştirilen çocukların evlenip yeni bir hayata başlaması,

5. Kadınların iş hayatına atılma ya da işten çıkarılması,
6. Hayat şartlarından beklenmedik gelişmeler yaşanması,
7. İşverenle olan anlaşmazlıklar (genetikbilimi.com, 15.06.2017).

### **Düşük Düzeyde Strese Neden Olan Faktörler**

1. Sürekli devam eden görevlendirmelerde oluşan değişiklik,
2. Eğitim kurumunun değişmesi,
3. Bireyin geçiş döneminde yaşadığı kişisel-sosyal gelişimler,
4. İnanışlarda olan değişiklik,
5. Sosyal-çevresel etkenlerde olan değişiklikler,
6. Bireyin az miktarda maddi olanaksızlıklara sahip olması,
7. Uyku alışkanlıklarında değişiklik,
8. Ailevi hayatındaki farklılıklar (genetikbilimi.com, 15.06.2017).

### **2.3. Stres Belirtileri**

Stres insana karşı bir uyarıcı gibidir. Stres yaratan olayla karşılaşılması sonucu vücudumuz bir takım tepkiler verir. Uzun zaman dilimi tekrarlayan bu tepkiler uzun vadede hastalıklara sebep olur. İnsanlar stres yaratan bir durumla karşılaştıklarında ya onunla mücadele edip aşmaya çalışır yada kaçma-kaçınma tepkisini devreye sokar (Toissaint, 2000: 12-18). Stresle karşılaşılması sonucu her birey farklı şekilde bu duruma tepki verir. İnsanlar stresle karşılaşılması sonucu davranışsal,bedensel,zihinsel olmak üzere 3 tepki verirler. Stres karşısında davranışsal tepki gösterenler; ses yükselmesi,kekemelik,hızlı hareketlerin olması gibi tepkiler verir. Stres karşısında bedensel olarak tepki gösterenler; dikkat bozukluğu,uykusuzluk,vücudun çeşitli bölgelerinde oluşan ağrılar olarak tepki veririr. Stres karşısında zihisel tepki verenler; kaygı,depresyon,derin düşüncelere sahip olmak gibi tepkiler verir. Her insan stres karşısında bir tepki verir bu durumdan bu şekilde kurtulmaya çalışır (Albert, 2003: 1-8).

### **2.4.Stresin Oluşum Seyri**

Stres insanlar üzerinde değişik şekillerde oluşur. Selye bunu 3 şekle ayırmıştır. Bunlar;

**I. Dönem, Alarm Tepkisi:** Bu dönem bir nevi uyarı aşamasıdır. Sinir sisteminin devreye girmesi ile birlikte kana aniden adrenalin hormonu salgılanır. Salgı sonrasında vücut acil hareket durumuna geçer ve stres durumu ile uğraşmaya başlar. Alarm anında vücut organlarında şu farklılıklar görülür:

1. **Beyinde,** Hipotetik düşünme üst seviyeye çıkıp acı hissi azalır
2. **Gözlerde,** görme yetisi güçlenir.
3. **Akciğerlerde,** oksijen alışverişi hızlanır.
4. **Karaciğerde,** glikoz oranı artar.
5. **Kalp'te,** kalp atım hızı yükselir.
6. **Dalak'ta,** vücut oksijen oranını arttırmak için alyuvarlar tüm vücuda dağılır.
7. **Bağırsaklarda,** sindirim sistemi hızında yavaşlama meydana gelir.
8. **Saçlarda ve deride,** kaşıntı ve dikilme olur

Stres veren uyarıcı ya da ortam devam ederse, ikinci dönem ortaya çıkar;

**II. Dönem, Direnc Dönemi:** Alarm tepkisinin bitişi sonrasında oluşan devredir. Bu dönemde vücut stres ortamına ayak uydurur. Vücut normale dönmüş hissi verir ancak organizma oldukça yorucu bir ortamdadır ve git gide direnci azalır. Bu devrede vücutta şu değişiklikler olur;

1. **Beyinde,** kısa süreli bellek devreye girer.
2. **Bağışıklık sisteminde,** direnci azalmaya başlar.
3. **Karaciğerdeki,** protein depoları yerine yağ depoları kullanıma hazır hale gelir.

**III. Dönem, Tükenme Dönemi:** Vücut yoğun stres karşısında direncini kaybetmeye başlar ve vücut organizmasının normalmiş gibi davranması son bulup ilk evredeki bazı tepkiler geri gelir. Vücutta genetik bozukluklara yol açabilecek hastalık belirtileri ortaya çıkmaya başlar. Organizma yorulur ve vücutta ise genellikle su değişiklikler gözlemlenir;

1. **Beyinde,** bitme tükenme duygusu oluşur. Depresyon, kaygı bozuklukları meydana gelir
2. **Bağışıklık sisteminde,** organizma kırılgan ve çok zayıf hale gelir.
3. **Bağırsaklarda,** bağırsak yüzeyi hassaslaşır.

**4. Kan dolasımı,** damarların esnekliği azalır (genetikbilimi.com, 15.06.2017).

## **2.5. Stresin Olumlu Ve Olumsuz Sonuçları**

### **2.5.1. Stresin Olumlu Sonuçları**

Literatür taramasında ulaşılan sonuçlarda stresin iki yönlü bir kavram olduğu anlaşılmaktadır. Stres düşük düzeyde uyarıcı şekline bireylerde bulunursa yararlı, yüksek düzeyde bulunursa zararlıdır (Gökler, Işıtan, 2012: 37). Düşük düzeyli stres sonucu oluşan faydalar şunlardır;

1. Uyarıcı şeklinedir bir olaya duruma adapte olmamızı sağlar,
2. Uyanıklığı ve canlılığı sağlamaktadır,
3. Bireylerde enerji oluşturur,
4. İnce noktalara dikkat çekilmesini sağlar,
5. Özgüven oluşturur,
6. Bireylerin geleceğe dönük planların ulaşım hissi verir (insanbilimleri.com, 12.12.2016).

### **2.5.2. Stresin Olumsuz Sonuçları**

Stresin olumsuz sonuçlarını üç farklı kategoriye ayırarak incelemek mümkündür.

**2.5.2.1. Stresin Fizyolojik Sonuçları:** Günümüzde oluşan bir çok hastalığın nedeninin stres ortamlarına alışamama ve uyum sağlayamama olduğunu belirten Selye(1974) aşağıdaki vücut uzuvlarında stres sonucu oluşan hastalıklara örnek vermiştir;

1. Dolaşım sistemi hastalıkları (kalp ve damar hastalıkları gibi),
2. Solunum sistemi hastalıkları (bronşiyal astım gibi),
3. Sindirim sistemi hastalıkları (iştahsızlık gibi),
4. Üreme sistemi hastalıkları (iktidarsızlık gibi),
5. İç salgı bezi hastalıkları (seker hastalığı gibi),

6. Deri hastalıkları (kıl dökülmeleri gibi),

7. Hareket sistemi hastalıkları (kireçlenme gibi).

**2.5.2.2. Stresin Psikolojik Sonuçları:** Stres ortamında birey çok çeşitli duygulara kapılır. Bunlardan öfke, kaygı ve dikkat bozukluğudur. Stres ortamında birey bu duyguları aşamadığında yerini karamsarlık alır. Stres sonrasında şu duygular oluşur;

1. Ansikyete,

2. Karamsarlık hali,

3. Uykusuzluk,

4. Dirençsizlik (Gökler, Işıtan, 2012: 154-168).

**2.5.2.3. Stresin Davranışsal Sonuçları:** Stres hayatımız içerisinde çeşitli şekillerde ortaya çıkan bir davranış olduğu için bireyler bu durumlar karşılaştıklarında buna ya kaçma-kaçınma ya da o durumun üzerine giderek cevap verecektir. Birey stres yaratan durum karşısında önceden önlem alarak o durumla karşılaşmamayı tercih ederse kaçınma, stres yaratan durumla karşılaşması sonucunda ortamdan uzaklaşırsa kaçında mekanizmasını kullanmış olur (Gökler, Işıtan, 2012: 154-168).

## **2.6. Stres Ne Kadar Sürer**

Stres ilk başlarda kısa ömürlü olarak ortaya çıkar. Sanki gaz pedalına aniden sonuna kadar basmak gibi bir enerji patlamasına dönüşür. Eğer iki stresli durum arasında bireyin kendini normale döndüreceği kadar zaman varsa her şey yolunda demektir (Makin, 1995: 16). Ancak günümüz teknoloji çağında hayat standartları artmış olup gün içerisinde zaman çok hızlı bir şekilde geçmektedir. Gün içerisinde her insanın çok çeşitli stres yaratan durumlarla karşılaştığı aşıkardır. Bu durum bireyleri daha kolay hata yapmaya iter ve bu durum zamanla hızlı yaşam standartları sonrasında bir alışkanlık-davranış haline dönüşebilir.

## **2.7. Strese Dayanıklı Olanlar**

Üstlendikleri sorumlulukları ve mücadeleleri hayatlarının bir parçası olarak kabul eden, güçlükleri kendi bedenlerine yansıtmamayı başaran insanlar strese daha dayanıklıdır. Birçok kişi satranç oyununu bile gerçek bir savaşmış gibi algılayıp stresi yaşarken, bu kişiler hayatla mücadeleyi bir satranç oyunu gibi görürler.

Strese dayanıklı olan kişiler;

- Yaptıkları işten ve katıldıkları sosyal faaliyetten zevk alırlar.

- Mücadele ve değişiklikten hoşlanırlar
- Hayatlarını ve çevresindeki şartları kontrol ettiklerini düşünürler
- Gelecek ile ilgili olumlu beklenti içindedirler,
- Kişiliklerinde hoşgörü ve esnekliğe sahiptirler,
- Yakın çevreleri ile olumlu duygusal ilişki içindedirler.

## **2.8.Stres ile Mücadele Yöntemleri**

Stres konusunda bir çok çalışma yapılmış ancak ortak bir sonuca ulaşılamamıştır. Yaşam içerisindeki stres yaratan durumlar ile mücadele edip hayatımıza engel olmasını engellemek istiyorsak öncelikle stres ile ilgili bilgi toplayıp bu stres durumlarında neler yapmamız gerektiğini anlamamız gerekir.

Her insan için stres yaratan olay, durum, vaka farklıdır. Kimi insan için komik gelen durumlar stres durumu iken kimi insanlar içinse bu bir stres durumudur (Barbara, 2004: 52).

Birçok nedenden kaynaklanan stres ile mücadelede tam anlamıyla başarılı olunması, bireysel mücadelenin yanında, örgütlerin de, stresin personel ve kurum için ne kadar tehlikeli olduğunu kavrayıp, gerekli düzenlemeleri yapmasıyla mümkündür.

- Bireysel Yöntemler
- Zihinsel Teknikler
- Davranışsal Teknikler
- Örgütsel Yöntemler

Şeklinde sıralanması mümkün olan yöntemlerle giderilmeye çalışılmaktadır.

Eğitim aşamasında ve dışında sportif aktivitelere gereken oranda katılımın olabilmesi ve sosyallikteki yararlarının en üst seviyede fayda sağlanabilmesi için spor faaliyetlerine katılım göstermenin nedenleri ile alakalı bilinçli olunması gereklidir. Fiziksel aktiviteye katılımın sebeplerinin bilinmesi ile fiziksel aktivite gerçekleştiren bireylerin sayısında artışa gidilebilecek ve aynı zamanda fiziksel aktivite sürekliliğine katkı sağlaması mümkün olabilecektir.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA VE BULGULARIN İNCELENMESİ

#### 3.1. Materyal ve Yöntem

Araştırmamızın konusu 'serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin ve sosyodemografik özelliklerinin incelenmesi' olup, araştırmanın amacı, serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan öğretim elemanlarının stres düzeyleri ve sosyodemografik özelliklerinin incelenmesi sonucu çıkacak olan bulguları incelemektir. Buradan çıkacak olan sonuçla fiziksel aktivite ve sosyodemografik özelliklerin öğretim elemanlarının stres düzeyleri üzerine etkilerinin tespitine çalışılmıştır.

Çalışmanın temel problemi, serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin incelenmesine yöneliktir. Bu problem; serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanları yaş, cinsiyet ve çeşitli kriterlere göre farklılaşmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılmanın öğretim elemanlarının stres düzeyleri üzerine olan etkisi ve bu stres düzeylerinde sosyodemografik faktörlerin etkisi oluşturulan ölçekler ile farklı boyutlarda incelenmiştir.

#### 3.1.1. Araştırmanın Amacı

Günlük yaşantımız içerisinde sık sık strese neden olabilecek olaylarla karşılaşabiliriz. Stres sebebi durumlar yaşantımız içerisinde her koşulda karşımıza çıkabilir. Meslek hayatımızda, ailevi yaşantımızda, arkadaş ortamımızda hatta stresten uzaklaşmak için gittiğimiz sportif faaliyetlerde. Stres durumlarının karşımıza çıkması yaşantının içinde olan rutin bir olaydır. Önemli olan stressi meydana getiren durumlar karşısında vereceğimiz tepkiler ve bu stres durumlarını en kısa sürede atlatabilmemizdir.

Öğretim elemanları görevleri itibari ile meslek yaşantısında stresi diğer meslek gruplarına göre yoğun şekilde yaşayabilmektedir. Gün içerisinde elektronik ortamda radyasyona maruz kalınması ve bilgilerini ders esnasında öğrencilere aktarması buna sebep olabilir. Ayrıca öğretim elemanları gün içerisinde zihinsel faaliyetlere fazla ihtiyaç duydukları için zihinsel yorgunluk sonucu stres sebebi olabilmektedir. Meslek yaşantıları dışında sosyodemografik özelliklerde öğretim elemanları üzerinde stres nedeni olabilir. Rekreatif faaliyetler, sportif faaliyetler ve düzenli fiziksel aktivite yapmak stresle başa



çıkma, stres oluşturan durumlar karşısında nasıl bir yol izlememiz gerektiği konularında bize yol gösterici olabilir. Buradan hareketle araştırmanın amacı, serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan öğretmen elemanlarının stres düzeyleri ve sosyodemografik özelliklerinin incelenmesi sonucu çıkacak olan bulguları incelemek amacıyla yapılmıştır. Buradan çıkacak olan sonuçla fiziksel aktivite ve sosyodemografik özelliklerin öğretmen elemanlarının stres düzeyleri üzerine etkilerinin tespitine çalışılmıştır. Çalışmada öğretmen elemanlarının stresle başa çıkma fiziksel aktivitenin önemi tespit edilmeye çalışılmıştır. Ayrıca stres oluşumundaki sosyodemografik değişkenlerin etkisini belirleyebilmek amacıyla yapılmıştır.

### **3.1.2.Araştırmanın Önemi**

Günlük yaşamın bir parçası olan stres artık insanların yaşamında önemli bir rol oynamaktadır. Stresin pek çok tanımı bulunmaktadır ancak ortak, kesin bir tanımı bulunmamaktadır. Stres kavramının kişiden kişiye değiştiği her bireyin yaşadığı ortama göre stresi farklı bir şekilde tanımlaması mümkündür. Meslek sahibi olarak bir öğretmen elemanı ile polis stres kavramını tanımlaması ve stres kaynağının nedenleri farklı olabilmektedir.

Stres modern günlük yaşamın yaygın bir özelliğidir. Günlük yaşamdaki beklentiler, olaylar birey üzerinde önemli fiziksel ve psikolojik etkiye sahiptir.

Ülkemiz hızla gelişen, değişen ve sanayileşen bir ülkedir. Bu gelişim ve değişimler ile birlikte bireylerin serbest zamanları artmış, serbest zaman değerlendirme faaliyetleri daha fazla önem kazanmıştır. Serbest zaman artışı ülkelerin gelişmişliğinden dolayı artabileceği gibi, bireylerin gelir düzeyleri ve eğitim düzeyleriyle de doğru orantılıdır. Bireylerin serbest zaman artışı ve serbest zaman değerlendirme biçimleri sosyodemografik özellikler ile yakından ilgilidir. Bireyin yaş, cinsiyet, gelir durumu, medeni hali gibi sosyodemografik özellikler serbest zamanı değerlendirmede etkilidir. İşten arta kalan zamanın olumlu ve etkili bir şekilde değerlendirilmesi için rekreatif faaliyetlerin artırılması ve bireylere rekreasyon anlayışının anlatılması, yaygınlaştırılması gerekmektedir.

Rekreatif faaliyetlere katılım kişisel ve toplumsal yönden birçok fayda sağlamaktadır. Kişisel yönden; fiziksel sağlıklı bir gelişiminin olması, ruh sağlığına iyi gelmesi, sosyalleşmesi, kişisel beceri ve yeteneğinin gelişmesinde, çalışma hayatına ve iş verimine etkisi, ekonomik hareketlilik, insanoğlunu mutlu etmesidir. Toplumsal yönden; Bireylerin birlik ve beraberlik içerisinde kalmasında, toplumdaki ön yargıların atılmasında, toplum

yapısının korunmasında etkilidir. Bu nedenle rekreatif faaliyetlere katılım hem bireyin her yönden sağlıklı olarak kalmasına hem de toplumsal yapının iyileştirilmesi açısından oldukça önemli bir yere sahiptir.

Ülkemizin bilgi, araştırma ve inceleme kaynağı bir nevi beyni olan öğretim elemanları bir toplumun yapısını etkileyen unsurların başında gelir. Öğretim elemanları yetiştirdikleri bireyler ile geleceğe daha sağlıklı ve bilgili nesiller bırakabilirler. Ülkemizde eğitim düzeyi ve üniversite okuyan birey sayısı son yıllarda artış göstermiştir. Öğretim elemanları bu artış ile beraber bireylere daha iyi eğitim vererek toplumun yapısına olumlu katkıde bulunup, yaptıkları bilimsel çalışmalarla da birlikte ülkemizin geleceğine ışık tutabilirler. Bu durum çalışmamızın önemini ortaya koymaktadır. Öğretim elemanları, günümüzde bir çok stres unsurlarına maruz kalabilmektedir. Gerek iş gerekse sosyodemografik etmenler bunda etkili olabilmektedir. Bu stres unsurlarının kaynağına inilip öğretim elemanlarının serbest zamanı değerlendirme faaliyetlerinde daha çok fiziksel aktivite ve rekreatif faaliyetlere yönlendirilmesi gerekebilir. Yapılan rekreatif faaliyetlerle biraz olsun stres oranını azaltmak hem toplumumuzun yapısına hem de ülkemizin geleceğine olumlu bir şekilde yansıtacaktır.

### **3.1.3.Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini; Konya ilindeki devlet ve vakıf üniversiteleri olan Necmettin Erbakan üniversitesi, Selçuk üniversitesi,Karatay Üniversitesinde görevine devam eden öğretim elemanları oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise; örnekleme yöntemi ile seçilmiş, üniversitelerin farklı fakülte ve yüksekokullarında görev yapmakta olan 500 öğretim elemanı oluşturmuştur.

### **3.1.4.Araştırmanın Türü**

Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlar. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Önemli olan, bilinmek istenen şeyin gözlenip belirlenebilmesidir. Araştırmamızda, KTO Karatay üniversitesi, Selçuk üniversitesi, Necmettin Erbakan üniversitesinde görev yapmakta olan öğretim elemanları arasından tarama metodu ile seçilmiş 500 öğretim elemanı üzerinde uygulanmıştır.

### 3.1.5. Veri Toplama Araçları

Çalışmamızda öğretim elemanlarına 2 kısımdan oluşan anket uygulanmıştır. 1. bölümde öğretim elemanlarının kişisel bilgilerini belirleyen (medeni hal, yaş, cinsiyet vb) sosyodemografik sorular ve fiziksel aktiviteye uyumluluk sorusu, 2. bölümde ise Cohen ve arkadaşları tarafından tasarlanan Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği'ne ait 14 soru sorulmuştur.

Anket kağıdının hazırlanmasında 5'li likert tipi soru ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılar her maddeyi "Hiçbir zaman (0)" ilâ "Çok sık (4)" arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7'si tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin ülkemizdeki kullanımı için uyarlamalar Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından yapılmıştır. ASÖ geçerlik güvenirlik çalışmasını Yerlikaya ve İnanç (2009) tarafından yapılmıştır ve ölçek geçerli-güvenilir bulunmuştur (cronbach alfa: 0.84).

### 3.1.6. Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS istatistik programında değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde aşağıdaki istatistiksel işlemlerden yararlanılmıştır: katılımcıların sosyodemografik özellikleriyle ilgili tanımlayıcı analizleri için frekans(f) yüzde(%) ortalama(n) standart sapma(ss), teknikleri kullanılmıştır. Katılımcıların ölçek puanlarına ilişkin görüşlerinin karşılaştırılmasından önce veri setinin homojenliğini test etmede Levene istatistiği, normallik varsayımının sınanmasında Kolmogorov-Smirnov testinden faydalanılmıştır. Parametrik test varsayımlarının gerçekleştiği ( $p>0.05$ ) belirlendikten sonra iki farklı grubun olduğu karşılaştırmalarda anlamlı bir farkın olup olmadığını test etmek için bağımsız gruplarda t-testi; ikiden fazla grubun bulunduğu karşılaştırmalarda Tek Yönlü Varyans analizi kullanılmıştır. Tek Yönlü Varyans analizi sonucu ortaya çıkan farkların kaynaklandığı grupları belirlemede Tukey testinden yararlanılmıştır. Tukey testi; eşit örneklem gruplarına ait ortalamalar arasındaki farkların test edilmesinde kullanılır. Tukey testi ile yalnızca ikişerli karşılaştırmalar yapılabilir. İstatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

### 3.1.7. Çalışmanın Ana Problemi

1-Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde belirlenen sosyodemografik özellikler açısından farklılık var mıdır?

### 3.1.8. Alt Problemler

1-Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde cinsiyete göre farklılık var mıdır?

2-Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde medeni hale göre farklılık var mıdır?

3-Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde yaşa göre farklılık var mıdır?

4- Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde görev yılına göre farklılık var mıdır?

5- Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde eğitim durumuna göre farklılık var mıdır?

6- Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde görev yerine göre farklılık var mıdır?

7- Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde yaşadığı ilçeye göre farklılık var mıdır?

8- Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde fiziksel aktivite yapılan gün sayısına göre farklılık var mıdır?

9- Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde akademik ünvana göre farklılık var mıdır?

10-Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde cinsiyete göre farklılık var mıdır?

11-Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde medeni hale göre farklılık var mıdır?

12-Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde yaşa göre farklılık var mıdır?

13- Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde görev yılına göre farklılık var mıdır?

14- Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde eğitim durumuna göre farklılık var mıdır?

15- Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde görev yerine göre farklılık var mıdır?

16- Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde yaşadığı ilçeye göre farklılık var mıdır?

17- Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde akademik ünvana göre farklılık var mıdır?

## **3.2.BULGULAR**

### **3.2.1.Sosyodemografik Özellikler**

Toplam 500 öğretim elemanına uygulanan anket tabloda gösterilmektedir. Bu bilgilere göre katılımcıların %57'si (n:285) kadın %43'ü (n:215) erkektir. Katılımcıların medeni halleri incelendiğinde, %57'si (n:285) evli, %43'ü (n:215) bekarıdır. Katılımcıların %13.8'i (n:69) 25 yaş ve altı, %38'i (n:190) 26-35 yaş arası, %21.2'si(n:106) 36-45 yaş arası, %17'si (n:85) 46-55 yaş arası, %10'u (n:50) 56 yaş ve üzerindedir.Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının %13.6'sı (n:68) lisans, %50.4'ü (n:252) yüksek lisans, %36'sı (n:180) doktora mezunudur. Katılımcıların %5.2'si (n:26) okutman, %25.6'sı (n:128) araştırma görevlisi, %21.4'ü (n:107) öğretim görevlisi, %15.8'i (n:79) yardımcı doçent, %21.6'sı (n:108) doçent, %10.4'ü (n:52) profesör ünvanına sahiptir. Öğretim elemanlarının görev süreleri incelendiğinde, %2.4'ü (n:12) 1 yıldan az, %33'ü (n:165) 1-5 yıl arası, %20.4'ü (n:102) 6-10 yıl, %24.6'sı (n:123) 11-15 yıl,%19.6'sı (n:98) 16 yıl ve üzerinde görev yapmaktadır. Katılımcıların %35.8'i (n:179) Selçuklu ilçesinde, %44.2'si (n:221) meram ilçesinde,%20.2'si (n:100) karatay ilçesinde yaşamaktadır. Katılımcıların gelir durumları incelendiğinde, 3000-4000 tl geliri olanlar %33.2 (n:166), 4001-5001 tl geliri olanlar %33 (n:165), 5001-6000 tl geliri olanlar %19.6 (n:98), 6001 tl ve üzeri geliri olanlar %14.2 (n:72)'dir. Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının %30.2'si (n:151) necmettin erbakan üniversitesinde, %31.4'ü (n:157) selçuk üniversitesinde, %38.4'ü (n:192) KTO Karatay üniversitesinde görev yapmaktadır.

**Tablo 3.1. Demografik Özellikler (n=500)**

		<b>n</b>	<b>%</b>
CİNSİYET	ERKEK	285	57.0
	KADIN	215	53.0
		<b>n</b>	<b>%</b>
MEDENİ HAL	EVLİ	285	57.0
	BEKAR	215	53.0
		<b>n</b>	<b>%</b>
YAŞ	25 ve ALTI	69	13.8
	26-35	190	38.0
	36-45	106	21.2
	46-55	85	17.0
	56 ve ÜZERİ	50	10.0
		<b>n</b>	<b>%</b>
EĞİTİM DURUMU	LİSANS	68	13.6
	YÜKSEK LİSANS	252	50.4
	DOKTORA	180	36.0
		<b>n</b>	<b>%</b>
ÜNVAN	OKUTMAN	26	5.2
	ARAŞTIRMA GÖREVLİSİ	128	25.6
	ÖĞRETİM GÖREVLİSİ	107	21.4
	YARDIMCI DOÇENT	79	15.8
	DOÇENT	108	21.6
	PROFESÖR	52	10.4
		<b>n</b>	<b>%</b>
GÖREV SÜRESİ	1 YILDAN AZ	12	2.4
	1-5 YIL	165	33.0
	6-10 YIL	102	20.4
	11-15 YIL	123	24.6
	16 YIL ÜZERİ	98	19.6
		<b>n</b>	<b>%</b>
İLÇE	SELÇUKLU	179	35.8
	MERAM	221	44.2
	KARATAY	100	20.0
		<b>n</b>	<b>%</b>
ÜNİVERSİTE	NECMETTİN ERBAKAN	151	30.2
	SELÇUK	157	31.4
	KTO KARATAY	192	38.4

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının algılanan stres düzeylerinin değişkenliğini fiziksel aktivite yapma durumuna göre incelemek amacıyla tablo 3.2. de öğretim elemanlarının fiziksel aktiviteye katılım durumları, katılım durumlarına göre sayıları, yüzdeler, dilimleri, eğer katılıyorsa kaç gün katıldığı gösterilmektedir.

**Tablo 3.2.** Fiziksel Aktivite Düzeyi

		n	%
<b>FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMU</b>	Evet	223	44.6
	Hayır	277	55.4
		n	%
<b>FİZİKSEL AKTİVİTE GÜN</b>	0 gün	101	20.2
	1 gün	78	15.6
	2 gün	97	19.4
	3 gün	136	27.2
	4 gün	37	7.4
	5 gün	42	8.4
	6 gün	9	1.8

Tablo 3.2'ye göre araştırmaya katılan öğretim elemanlarının fiziksel aktivite durumları incelendiğinde %44.6'sı (n:223) düzenli fiziksel aktivite yaparken %55.4'ü(277) düzenli olarak fiziksel aktivite yapmadığını belirtmiştir.. Fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının %20.2'si (n:101) 0 gün yani haftalık düzenli sayılamayacak kadar az ya da hiç fiziksel aktivite yapmazken,%15.6'sı (n:78) 1 gün, %19.4'ü(n:97) 2 gün, %27.2'si(n:136) 3 gün, %7.4'ü(n:37) 4 gün, 8.4'ü (n:42) 5 günü %1.8'i (n:9) 6 gün fiziksel aktiviteye katılmaktadır.

Çalışmamıza katılan öğretim elemanlarına sorulan düzenli fiziksel aktivite bilgi formunda bireylere fiziksel aktivite gün ve saati sorulmuş düzenli fiziksel aktivite yapan bireyler yaptıkları aktivitenin gün ve saatini belirtirken düzenli olarak fiziksel aktivite sayılamayacak kadar süre fiziksel aktivite yapmayan bireylerde saatlerini yazmıştır. çalışmaya katılan öğretim elemanlarının haftalık fiziksel aktivite yapma durumun için grubun ortalama fiziksel aktivite saati, standart sapması ve fiziksel aktivite saatini yazanların bilgileri tablo 3.3 te gösterilmiştir.

Tablo incelendiğinde çalışmamızda haftalık yapılan fiziksel aktivite gün ve sayısını belirten öğretim elemanı sayısı 483'tür.Çalışmaya katılan öğretim elemanlarının haftalık fiziksel ortalama süresi 90 dakika 94 saniyedir. Standart sapma ise 73.72 olarak belirlenmiştir.

**Tablo 3.3.** Fiziksel Aktivite Ortalama Saat

	n	Ortalama	Standart Sapma
Fiziksel Aktivite Saat	500	90.94	73.72

Tablo 3.4 'te çalışmaya katılan öğretim elemanlarının sayısı, ortalama stres algısı düzeyi puanı ve standart sapması gösterilmiştir. Bu analiz ile araştırmaya katılan öğretim elemanlarının genel stres düzeyi hakkında bilgi edinmek amacı ile yapılmıştır.

Algılanan stres düzeyi ölçeğinin geçerliği ve güvenilirliği Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından yapılmıştır. ASÖ'nün stres puan toplamı 0 ile 56 arasında değişmektedir. Yerlikaya ve İnanç'a (2007) göre Puanın 11-26 arası olması düşük stres düzeyine, 27-41 arası olması orta stres düzeyine, 42-56 arası olması yüksek stres düzeyine işaret etmektedir.

**Tablo 3.4.** Algılanan Stres Düzeyi Ortalama Puan

	n	Ortalama	Standart Sapma
Stres Algısı Toplam Puan	500	42.02	3.45

Tabloda öğretim elemanlarının ortalama stres düzeyi puanı gösterilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan 500 öğretim elemanlarının algılanan stres düzeyi puan ortalaması 42.02, standart sapması 3.45 bulunmuştur. Buradan hareketle çalışmaya katılan öğretim elemanlarının ortalama algılanan stres düzeyi yüksektir.



### 3.2.2. Ana Problem Cümlelerine İlişkin Bulgular

Araştırmada ' Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde belirlenen sosyodemografik özelliklere göre farklılık var mıdır? ' problemini test etmek amacıyla fiziksel aktivite katılım sorusuna 'Evet' ve 'Hayır' cevabı veren öğretim elemanlarının t testi ile karşılaştırılması tablo 3.5'te gösterilmiştir.

**Tablo 3.5.** Fiziksel Aktivite Yapma Göre T Testi Karşılaştırma Tablosu

Stres Algısı Toplam Puanı	Grup	n	Ortalama	Standart Sapma	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
	Evet	223	40.26	3.36			
	Hayır	277	42.82	3.51	1.39	498	<b>.003</b>

Fiziksel aktivite yapan ve yapmayanlar arasındaki farka bağımsız gruplarda t-test ile bakılmıştır. Evet ve Hayır cevabı verenlere ait değerler tablo 3.5.'te gösterilmiştir. *p* değerinin 0.05'ten küçük olmasından dolayı fiziksel aktivite yapma durumuna göre stres düzeylerinde farklılık vardır ( $p < 0.05$ ). Elde edilen fark için aritmetik ortalamalar incelenirse fiziksel aktivite yapmayanların yani hayır cevabı verenlerin toplam stres algısı puanının fiziksel aktivite yapanlara göre yani evet cevabı verenlere göre daha yüksek olduğu görülecektir. Yani serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeyleri fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarına göre daha düşüktür.

### 3.2.3.Alt Problemlere İlişkin Bulgular

#### Fiziksel Aktivite Yapanların Stres Düzeyinde Cinsiyete Göre Farklılık

Tablo 3.6.'da serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan öğretim elemanlarının cinsiyete göre ayrımı yapılmıştır. Tabloda fiziksel aktivite yapan kadın ve erkek öğretim elemanlarının sayıları, ortalama stres düzeyleri puanı, standart sapmaları, t testi değerleri, serbestlik derecesi ve p değeri verilmiştir.

**Tablo 3.6.** Fiziksel Aktivite Yapanlarda Cinsiyete Göre Karşılaştırmalı T Test Tablosu

Stres Algısı Toplam Puanı	Grup	n	Ortalama	Standart Sapma	t	sd	p
	Kadın	124	41.8	3.27			
	Erkek	99	42.7	3.42	-2.06	221	<b>0.04</b>

Fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin cinsiyete göre farklılığına bağımsız gruplarda t test ile bakılmıştır. Analiz sonucu fiziksel aktivite yapan kadın ve erkeklerin toplam stres algısı puanları arasında fark olduğunu göstermektedir ( $p < 0.05$ ). Aritmetik ortalamalar incelendiğinde serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan erkek öğretim elemanlarının stres algısı puanlarının kadın öğretim elemanlarına göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca ortalama stres düzeyleri incelendiğinde kadın öğretim elemanlarının da erkeğe öğretim elemanlarının da Algılanan stres düzeyi ölçeğinden 28-42 puan aralığında aldığı görülmektedir. Buna göre her iki grubunda ortalama algılanan stres düzeyi yüksektir.

### **Fiziksel Aktivite Yapanların Stres Düzeyinde Medeni Hale Göre Farklılık**

Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan öğretim elemanlarının medeni hale göre ayrımı tablo 3.7.'de gösterilmiştir. Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan evli ve bekar öğretim elemanlarının sayısı ortalama stres düzeyleri, standart sapmaları, t testi değerleri ile serbestlik derecesi ve p değeri aşağıda gösterilmiştir.

**Tablo 3.7.**Fiziksel Aktivite Yapanlarda Medeni Hale Göre Karşılaştırmalı T Testi Tablosu

Stres Algısı Toplam Puanı	Grup	n	Ortalama	Standart Sapma	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
	Evli	123	42.23	3.42			
	Bekar	100	42.29	3.31	-119	221	0.90

Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan öğretim elemanlarının algılanan stres düzeyinin medeni hale göre farkına bağımsız gruplarda t test ile bakılmıştır. Tablo 3.7'ye göre fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde medeni hale göre fark yoktur( $p>0.05$ ). Evli ve bekarların ortalama stres düzeyleri incelendiğinde değerlerin çok yakın olduğu görülecektir. Bu değerler iki öğretim elemanı grubunun da birbirine yakın seviyede stres düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca evli ve bekar öğretim elemanlarının ortalama stres düzeyleri incelendiğinde iki grubunun da stres düzeylerinin yüksek olduğu anlaşılabacaktır.

### **Fiziksel Aktivite Yapanların Stres Düzeyinde Eğitim Durumuna Göre Farklılık**

Fiziksel Aktivite yapan öğretim elemanlarının eğitim durumuna göre dağılımlarının sayısı , ortalama stres düzeyleri, standart sapmaları ile grubun ortalama stres düzeyi ve standart sapması tabloda gösterilmiştir.

Tablo 3.8. incelendiğinde ortalama stres düzeyinin en yüksek olduğu grup Lisans eğitim düzeyinde mezun olan öğretim elemanlarıdır. Ortalama en düşük stres düzeyine sahip

ise doktora mezunu olan öğretim elemanlarıdır. Çalışmaya katılan öğretim elemanlarının genel olarak algılanan stres düzeyleri ortalaması yüksektir.

**Tablo 3.8.** Eğitim Durumuna Göre Ortalama Stres Düzeyi

Grup	n	Ortalama	Standart Sapma
Lisans	39	42.6	2.63
Yüksek Lisans	86	42.3	3.51
Doktora	100	41.8	3.73
Toplam	223	42.2	3.36

Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin eğitim düzeyine göre farklılığına tek yönlü varyans analizi ile bakılmıştır. Tablo 3.9'da eğitim gruplarına göre grup içi ve gruplar arası stres düzeylerinin karşılaştırılması için gruba ait kareler toplamı, serbestlik derecesi, kareler ortalaması, f değeri ve p değeri gösterilmiştir.

**Tablo 3.9.** Fiziksel Aktivite Yapanlarda Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplararası	31.22	2	15.6	1.38	0.29
Grup içi	2483.69	220	11.2		
Toplam	2514.91	222			

Analiz sonucuna göre serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının eğitim düzeyine göre stres algısı puanlarında anlamlı farklılık yoktur ( $p>0.05$ ). Tablo 3.8.'de eğitim durumuna göre stres düzeyleri incelendiğinde ufak farklılıkların olduğu görülecektir ancak bu farklılık anlamlı değildir.

### **Fiziksel Aktivite Yapanların Stres Düzeyinde Yaşa Göre Farklılık**

Fiziksel Aktivite yapan öğretim elemanlarının yaşa göre dağılımlarının, ortalama stres düzeyleri, standart sapmaları ile grubun ortalama stres düzeyi ve standart sapması tabloda gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde ortalama stres düzeyinin en yüksek olduğu grup 36-45 yaş aralığındaki öğretim elemanlarıdır. Ortalama en düşük stres düzeyine sahip ise 26-35 yaş arasındaki öğretim elemanlarıdır. Çalışmaya katılan öğretim elemanlarının genel olarak algılanan stres düzeyleri ve algılanan stres düzeyi ortalaması yüksektir.

**Tablo 3.10.** Yaş Gruplarına Göre Ortalama Stres Düzeyi Tablosu

Grup	n	Ortalama	Standart Sapma
25 yaş altı	31	42.4	3.31
26-35 yaş	83	42.1	3.69
36-45	42	42.5	2.88
46-55	45	42.1	3.51
56 ve üzeri	22	42.3	2.91
Toplam	223	41.2	3.36

Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin yaşa göre farklılığına tek yönlü varyans analizi ile bakılmıştır. Tablo 3.11'de yaş gruplarına göre grup içi ve gruplar arası stres düzeylerinin karşılaştırılması için gruba ait kareler toplamı, serbestlik derecesi, kareler ortalaması, f değeri ve p değeri gösterilmiştir.

**Tablo 3.11.** Fiziksel Aktivite Yapanlarda Yaşa Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplararası	6.122	4	1.53	.013	0.97
Grup içi	2508.79	218	11.50		
Toplam	2514.91	222			

Analiz sonucunda  $p=0.97$  çıkmıştır. Buna göre serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının yaşa göre stres algısı puanlarında anlamlı farklılık yoktur ( $p>0.05$ ).

### **Fiziksel Aktivite Yapanların Stres Düzeylerinde Ünvana Göre Farklılık**

Tabloda fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının akademik ünvanlarına göre dağılımları, ortalama stres düzeyleri ve grubun stres düzeyinin ortalaması ile standart sapma değerleri gösterilmiştir. Tablo 3.12. incelendiğinde fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının ortalama algılanan stres düzeyi en yüksek olan ünvan grubu yardımcı doçentlerken en düşük seviyede strese sahip olan öğretim görevlileridir. Grubun ortalama algılanan stres düzeyi şiddeti yüksek çıkmıştır.

**Tablo 3.12.** Akademik Ünvana Göre Ortalama Stres Düzeyi Tablosu

Grup	n	Ortalama	Standart Sapma
Okutman	10	42.50	3.97
Araştırma Görevlisi	65	42.16	3.63
Öğretim Görevlisi	44	41.54	3.39
Yardımcı Doçent	39	42.84	2.71
Doçent	44	42.38	3.34
Profesör	21	42.57	3.38
Toplam	223	42.26	3.36

Fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin akademik ünvana göre karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Grup içi-grup dışı kareler toplamı, serbestlik dereceleri, kareler ortalaması, f değeri ve p değeri tablo 3.13'te gösterilmiştir.

**Tablo 3.13.** Fiziksel Aktivite Yapanlarda Akademik Ünvana Göre Karşılaştırmalı One Way Anova Tablosu

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplararası	39.71	5	7.94	.069	0.67
Grup içi	2475.19	217	11.40		
Toplam	2514.91	222			

Tabloda serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının ortalama stres düzeyleri farkı p değeri ile gösterilmiştir ve 0.67 bulunmuştur. Buna göre serbest

zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde akademik ünvana göre farklılık yoktur.( $p>0.05$ )

### **Fiziksel Aktivite Yapanların Stres Düzeylerinde Görev Yerine Göre Farklılık**

Araştırmaya 3 üniversiteden öğretim elemanları katılmıştır.Tabloda fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının katıldıkları üniversiteye göre sayıları, ortalama stres düzeyleri ve standart sapmaları verilmiştir. Tablo 3.14 incelendiğinde fiziksel aktivite yapan öğretim elemanları arasından stres düzeyi en yüksek olan grup Necmettin Erbakan Üniversitesi iken en düşük olan KTO Karatay üniversitesidir. Genel olarak 3 üniversitenin algılanan stres düzeyi ve ortalama stres düzeyi yüksektir denebilir.

**Tablo 3.14.** Görev Yerine Göre Ortalama Stres Düzeyi

Grup	n	Ortalama	Standart Sapma
Necmettin Erbakan Üniversitesi	69	42.69	2.63
Selçuk Üniversitesi	68	42.38	3.51
KTO Karatay Üniversitesi	86	41.81	3.73
Toplam	223	42.26	3.36

Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan öğretim elemanlarının görev yerine göre stres düzeylerinin karşılaştırılması tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Tablo 3.15'te gruplararası ve grup içi kareler toplamı, serbestlik dereceleri ve kareler ortalaması ile f ve p değerleri tabloda gösterilmiştir.

**Tablo 3.15.** Fiziksel Aktivite Yapanlarda Görev Yerine Göre Karşılaştırmalı One Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplararası	31.22	2	15.61	1.38	0.25
Grup içi	2483.69	220	11.29		
Toplam	2514.91	222			

Tablo incelendiğinde  $p=0.25$  bulunmuştur. Buna göre fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde görev yaptıkları üniversiteye göre farklılık yoktur ( $p>0.05$ ). Tablo 3.14'te görev yerine göre stres düzeyleri incelendiğinde farklılığın olduğu ancak bunun anlamlı olmadığı anlaşılabacaktır.

### **Fiziksel Aktivite Yapanlarda Görev Süresine Göre Farklılık**

Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan öğretim elemanlarının çalışma sürelerine göre dağılımı, grupların ortalama stres düzeyleri ve toplamı ile standart sapmaları gösterilmiştir. Tablo 3.14'e göre algılanan stres düzeyi en yüksek olan grup 42.35 ile 16 yıl ve üzerinde görev yapan öğretim elemanlarıdır. En düşük algılanan stres düzeyine sahip olan grup 40.50 ile 1 yıldan az süredir öğretim elemanı olan gruptur. Grubun genel ortalaması 42.26'dır. Buna göre araştırmaya katılan öğretim elemanlarının ortalama stres düzeyi yüksektir. 1 yıldan daha az süredir öğretim elemanlığı yapan grubun algılanan stres düzeyi orta seviyede iken diğer tüm gruplar yüksek stres düzeyine sahiptir.

**Tablo 3.16.** Fiziksel Aktivite Yapanlarda Görev Süresine Göre Karşılaştırmalı Stres Düzeyi

Grup	n	Ortalama	Standart Sapma
1 Yıldan Az	6	40.50	4.03
1-5 Yıl	75	42.02	3.56
6-10 Yıl	48	42.27	3.40
11-15 Yıl	57	42.68	3.21
16 Yıl Üzeri	37	42.35	3.04
Toplam	223	42.26	3.36



Fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının yaşa göre dağılımları çalışmamızda 5 gruba ayrılmıştır. Bu grupların Stres düzeylerini karşılaştırmak one way anova testi uygulanmıştır. Tablo 3.17'de gruplararası-Grup içi kareler toplamı, serbestlik derecesi, kareler toplamı ile f ve p değerleri gösterilmiştir.

**Tablo 3.17.** Fiziksel Aktivite Yapanlarda Görev Süresine Göre Karşılaştırmalı One Way Anova Tablosu

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplararası	33.24	4	8.31		
Grup içi	2481.67	218	11.38		
Toplam	2514.91	222		0.73	0.57

Analiz sonuçlarına göre  $p=0.57$  bulunmuştur. Buna göre serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının görev sürelerine göre stres düzeylerind eanlamlı farklılık yoktur ( $p>0.05$ ).

### **Fiziksel Aktivite Yapanlarda İlçeye Göre Farklılık**

Çalışmamıza Konyanın 3 ilçesinde yaşayan öğretim elemanları katılmıştır. Fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının ilçelere göre dağılımı, ortalama stres düzeyleri ile standart sapmaları tabloda gösterilmiştir. Tabloya göre 3 ilçenin de ortalama algılanan stres düzeyi yüksek çıkmıştır. Çalışmada Meram ilçesinde yaşayan öğretim elemanlarının stres düzeyi karatay ve selçuklu ilçesinde yaşayan öğretim elemanlarının stres düzeyine göre daha yüksektir.

**Tablo 3.18.** Yaşanılan İlçeye Göre Ortalama Stres Düzeyi

Grup	n	Ortalama	Standart Sapma
Selçuklu	78	42.14	3.69
Meram	94	42.78	2.94
Karatay	51	41.47	3.46
Toplam	223	42.26	3.36

İlçelere göre stres düzeylerinin karşılaştırması için one way anova testi uygulanmıştır. Tabloda grup içi ve gruplararası kareler toplamı, serbestlik derecesi, f ve p değerleri gösterilmiştir.

**Tablo 3.19.** Fiziksel Aktivite Yapanlarda Yaşanılan İlçeye Göre Karşılaştırmalı One Way Anova Tablosu

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplararası	59.01	2	29.50		
Grup içi	2455.89	220	11.16		
Toplam	2514.91	222		2.64	0.73

Tabloda gösterilen analiz sonuçlarında  $p=0.73$  olarak bulunmuştur. Buna göre serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının yaşadığı ilçeye göre stres düzeylerinde farklılık yoktur ( $p>0.05$ ).

### **Fiziksel Aktivite Yapanlarda Fiziksel Aktivite Yapılan Gün Sayısına Göre Farklılık**

Çalışmamızda fiziksel aktiviteye evet diyen bireylerin fiziksel aktivite yaptıkları gün sayısına göre dağılımları, ortalama stres düzeyleri ile standart sapmaları tabloda gösterilmiştir. Tablo 3.20'ye göre haftalık 5 gün fiziksel aktiviteye katılan öğretim elemanlarının algılanan stres düzeyi 3 gün, 4 gün, 6 gün fiziksel aktivite yapan gruptaki bireylere göre daha düşük çıkmıştır. Stres düzeyi en yüksek olan grup 4 gün fiziksel aktiviteye katılan öğretim elemanları olarak belirlenmiştir.

**Tablo 3.20.** Fiziksel Aktivite Gün Sayısına Göre Ortalama Stres Düzeyi

Grup	n	Ortalama	Standart Sapma
3 Gün	135	42.28	3.47
4 Gün	37	42.83	3.19
5 Gün	42	41.59	3.20
6 Gün	9	42.55	3.04
Toplam	223	42.26	3.36

Fiziksel aktivite yapılan gün sayısına göre grupların stres düzeyini karşılaştırmak için one way anova testi uygulanmıştır. Tabloda serbestlik derecesi, kareler ortalaması ve kareler toplamı ile f ve p değerleri gösterilmiştir.

**Tablo 3.21.** Fiziksel Aktivite Gün Sayısına Göre Karşılaştırmalı One Way Anova Tablosu

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplararası	31.81	3	10.60	0.93	0.42
Grup içi	2483.10	119	11.33		
Toplam	2514.91	222			

Fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan one way anova testi sonucunda  $p=0.42$  bulunmuştur. Buna göre serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının gün sayısına göre stres düzeylerinde anlamlı farklılık yoktur ( $p>0.05$ ).

### **Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Cinsiyete Göre Farklılık**

Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin cinsiyete göre farklılığını belirlemek için bağımsız gruplar için t testi uygulanmıştır. Tablo 3.22'de stres düzeyi ortalaması, t testi puanları, serbestlik dereeleri ve p değeri gösterilmiştir.

**Tablo 3.22.** Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Cinsiyete Göre Karşılaştırılmalı T Testi Tablosu

Stres Algısı Toplam Puanı	Grup	n	Ortalama	Standart Sapma	t	sd	p
	Kadın	161	41.81	3.58			
	Erkek	116	41.83	3.42	-0.38	275	0.74

Analiz sonuçlarına göre  $p=0.74$  olarak bulunmuştur. Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark yoktur ( $p>0.05$ ). Tabloya göre serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan kadın öğretim elemanlarının algılanan stres düzeyi puanı 41.81, kadın öğretim elemanlarının algılanan stres düzeyi puanı 41.83 tespit edilmiştir. Buna göre serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının ortalama algılanan stres düzeyi az seviyede farklıdır ancak bu fark anlamlı değildir.

### **Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Medeni Hale Göre Farklılık**

Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının medeni hallerine göre algılanan stres düzeylerini karşılaştırmak için bağımsız gruplarda t testi uygulanmıştır. Tabloda serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanları evli - bekar olarak ayrılmış ve bu öğretim elemanlarının sayıları, ortalama stres düzeyleri, standart sapmaları, t puanları, serbestlik dereeleri ve p değeri gösterilmiştir.

**Tablo 3.23.** Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Medeni Hale Göre Kaşılaştırılmalı T Testi Tablosu

Stres Algısı Toplam Puanı	Grup	n	Ortalama	Standart Sapma	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
	Evli	162	41.85	3.60	0.16	275	0.23
	Bekar	115	41.78	3.39			

Analiz sonucu  $p=0.23$  bulunmuştur. Buna göre serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde medeni hale göre farklılık yoktur ( $p>0.05$ ). Evli ve bekar öğretim elemanlarının ortalama stres düzeyleri incelendiğinde fiziksel aktivite yapmayan bekar öğretim elemanlarının algılanan stres düzeyi puanı evli öğretim elemanlarına göre az farkla düşük çıkmıştır ancak bu farklılık anlamlı değildir.

#### **Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Eğitim Durumuna Göre Farklılık**

Fiziksel Aktivite yapan öğretim elemanlarının yaşa göre dağılımlarının, ortalama stres düzeyleri, standart sapmaları ile grubun ortalama stres düzeyi ve standart sapması tabloda gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde ortalama stres düzeyinin en yüksek olduğu grup Lisans eğitim düzeyinde mezun olan öğretim elemanlarıdır. Ortalama en düşük stres düzeyine sahip ise yüksek lisans mezunu olan öğretim elemanlarıdır. Çalışmaya katılan öğretim elemanlarının genel olarak algılanan stres düzeyleri ortalaması yüksektir.

**Tablo 3.24.** Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Eğitim Durumuna Göre Ortalama Stres Düzeyi

Grup	n	Ortalama	Standart Sapma
Lisans	30	43.3	3.44
Yüksek Lisans	147	41.1	2.85
Doktora	100	41.2	3.70
Toplam	277	41.8	3.51

Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretmen elemanlarının stres düzeylerinin eğitim düzeyine göre farklılığına tek yönlü varyans analizi ile bakılmıştır. Tablo 3.25'de eğitim gruplarına göre grup içi ve gruplar arası stres düzeylerinin karşılaştırılması için gruba ait kareler toplamı, serbestlik derecesi, kareler ortalaması, f değeri ve p değeri gösterilmiştir.

**Tablo 3.25.** Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Eğitim Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplararası	285.5	2	142.7		
Grup içi	3124.16	274	11.4		
Toplam	3409.68	222		12.5	0.45

Analiz sonucuna göre serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretmen elemanlarının eğitim düzeyine göre stres algısı puanlarında anlamlı farklılık yoktur ( $p>0.05$ ). Tablo 3.24 incelendiğinde serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretmen elemanlarının stres düzeylerinde az seviyede farklılık vardır ancak bu farklılık anlamlı değildir.

### **Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Yaş Göre Farklılık**

Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretmen elemanlarının yaş gruplarına göre sayıları, ortalama stres düzeyleri ve standart sapmaları tabloda gösterilmiştir. Tablo 3.26'ya göre fiziksel aktivite yapmayan öğretmen elemanları arasında 36-45 yaş grubunun algılanan stres düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer yaş grupları orta seviyede stres düzeyine sahiptir. Fiziksel aktivite yapmayan öğretmen elemanları arasında en düşük seviyede stres düzeyine 25 ve altı yaş grubu sahiptir. Yaş gruplarına göre stres düzeyleri incelendiğinde grupların ortalama stres düzeyine bakıldığında orta şiddetli stres düzeyine sahip olduğu anlaşılmıştır.

**Tablo 3.26.** Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Yaşa Göre Ortalama Stres Düzeyi

Grup	n	Ortalama	Standart Sapma
25 ve altı	38	41.31	3.69
26-35 Yaş	107	41.51	3.02
36-45 Yaş	64	42.60	3.74
46-55 Yaş	40	41.92	4.16
56 Yaş Üzeri	28	41.78	3.41
Toplam	277	41.82	3.51

Öğretim elemanlarının yaş değişkenine göre stres düzeyi farklılığının karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Tablo 3.27'de grup içi ve gruplararası kareler toplamı, serbestlik derecesi, kareler toplamı ile f ve p değerleri gösterilmiştir.

**Tablo 3.27.** Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Yaşa Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplararası	60.19	4	15.05	1.21	0.33
Grup içi	3349.66	118	12.31		
Toplam	3409.68	222			

Analiz sonuçlarına göre  $p=0.33$  olarak bulunmuştur. Buna göre serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeyi puanlarında farklılık yoktur ( $p>0.05$ ). Yukarıda Tablo 3.27 incelendiğinde yaş gruplarına göre stres düzeyleri puanı incelendiğinde anlamlı farklılığın olmadığı görülecektir.

### **Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Ünvana Göre Farklılık**

Tabloda fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının ünvanlara göre dağılımı, ortalama stres düzeyleri, standart sapmaları gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde fiziksel aktivite yapmayan bireylerin arasından ünvana göre algılanan stres düzeyi en yüksek grup öğretim görevlisiyken stres düzeyi en düşük olan grup doçent ünvanına sahip öğretim elemanlarıdır.

**Tablo 3.28.** Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Ünvana Göre Ortalama Stres Düzeyi

Grup	n	Ortalama	Standart Sapma
Okutman	16	42.31	3.49
Araştırma Görevlisi	63	41.28	3.18
Öğretim Görevlisi	63	43.01	3.89
Yardımcı Doçent	40	41.45	2.97
Doçent	64	40.92	2.89
Profesör	31	42.61	4.44
Toplam	277	41.82	3.51

Öğretim elemanlarının akademik ünvanlarına göre stres düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Tablo 3.29'da test sonucu oluşan gruplararası ve grup içi kareler toplamı, kareler ortalaması, serbestlik derecesi ile f ve p değerleri gösterilmiştir.

**Tablo 3.29.** Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Ünvana Göre Karşılaştırmalı One Way Anova Tablosu

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplararası	188.53	5	37.70		
Grup içi	3221.14	271	11.88		
Toplam	3409.68	276		3.17	0.008

Fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının detaylı stres düzeyinin incelenmesi için post hoc analizi uygulanmıştır. Tabloda fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının birbirleriyle arasındaki ortalama fark ve p değerleri gösterilmiştir.



**Tablo 3.30.** Ünvanlar Arası Karşılaştırmalı Post Hoc Analiz Tablosu

Grup		Ortalama Fark	p
Okutman	Araştırma Gör.	1.026	0.895
	Öğretim Gör.	-0.703	0.978
	Yard. Doçent	0.862	0.959
	Doçent	1.390	0.701
	Profesör	-0.300	1.000
Araştırma Gör.	Okutman	-1.02	0.895
	Öğretim Gör.	-1.730	0.58
	Yard. Doçent	-0.164	1.000
	Doçent	0.363	0.991
	Profesör	-1.327	0.497
Öğretim Gör.	Okutman	-0.703	0.978
	Araştırma Gör.	1.730	0.58
	Yard. Doçent	1.565	0.220
	Doçent	<b>2.094*</b>	0.009
	Profesör	0.402	0.995
Yard. Doçent	Okutman	-0.862	0.959
	Araştırma Gör.	0.164	1.000
	Öğretim Gör.	-1.565	0.220
	Doçent	0.528	0.974
	Profesör	-1.162	0.721
Doçent	Okutman	-1.390	0.701
	Araştırma Gör.	-0.363	0.991
	Öğretim Gör.	<b>-2.094*</b>	0.009
	Yard. Doçent	-0.528	0.974
	Profesör	-1.69	0.222
Profesör	Okutman	0.300	1.000
	Araştırma Gör.	1.327	0.497
	Öğretim Gör.	-0.402	0.995
	Yard. Doçent	1.162	0.721
	Doçent	1.691	0.222

Post Hoc analizine göre analizine göre çalışmamıza katılan fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanları arasından doçentler ile öğretim görevlileri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Buna göre Öğretim görevlilerinin toplam stres algısı doçentlere göre daha fazladır.

### **Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Görev Yerine Göre Farklılık**

Tabloda serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının görev yaptıkları üniversitelere göre dağılımı, ortalama stres düzeyleri ve standart sapmaları verilmiştir. Tablo incelendiğinde KTO karatay üniversitesinde görev yapan öğretim elemanlarının, necmettin erbakan üniversitesi ve selçuk üniversitesinde görev yapan öğretim elemanlarına göre daha düşük düzeyde stres düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

**Tablo 3.31.** Görev Yerine Göre Ortalama Stres Düzeyi

Grup	n	Ortalama	Standart sapma
Necmettin Erbakan Üniversitesi	82	43.39	3.44
Selçuk Üniversitesi	89	41.01	2.85
KTO Karatay Üniversitesi	106	41.22	3.70
Toplam	277	41.82	3.51

Tablo 3.32'de fiziksel aktivite yapmayan farklı üniversitelerde görev yapan öğretim elemanlarının stres düzeyleri farkını belirlemek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Tabloda gruplararası-grup içi kareler toplamı, kareler ortalaması ve serbestlik dereceleri ile f ve p değerleri verilmiştir.

**Tablo 3.32.** Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Görev Yerine Göre Karşılaştırmalı Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplararası	285.51	2	142.75	12.5	0.00
Grup içi	3124.16	274	11.40		
Toplam	3409.68	276			

Tablo incelendiğinde  $p=0.00$  bulunmuştur. Buna göre gruplar arasında farklılık olduğu göze çarpıyor ( $p<0.05$ ). Bu nedenle algılanan stres düzeyinin hangi üniversiteler arasında olduğunu belirlemek için post hoc analiz testi uygulanmıştır.

Tablo 3.33'de p değerinden dolayı post hoc analiz testi aşağıda verilmiştir. Tabloda Fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının görev yaptıkları üniversitelerin karşılaştırılması için ortalama farklılıkları ve p değerleri gösterilmiştir.

**Tablo 3.33. Görev Yerlerine Göre Karşılaştırmalı Pos Hoc Analiz Tablosu**

Grup		Ortalama Farklılık	P
Necmettin Erbakan Üniversitesi	Selçuk Üniversitesi	<b>2.289*</b>	<b>0.00</b>
	KTO Karatay Üniversitesi	<b>2.163*</b>	<b>0.00</b>
Selçuk Üniversitesi	Necmettin Erbakan Üniversitesi	<b>-2.289*</b>	<b>0.00</b>
	KTO Karatay Üniversitesi	-0.125	0.96
KTO Karatay Üniversitesi	Necmettin Erbakan Üniversitesi	<b>-2.163*</b>	<b>0.00</b>
	Selçuk Üniversitesi	0.125	0.96

Analiz sonuçlarına göre fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanları arasında necmettin erbakan üniversitesinde görev yapan öğretim elemanlarının algılanan stres düzeylerinin hem selçuk üniversitesi hem de KTO Karatay üniversitesinde görev yapan akademik personelden daha yüksek olduğunu göstermektedir ( $p < 0.05$ ).

### **Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Görev Süresine Göre Farklılık**

Tablo 3.34'te fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının görev sürelerine göre ayrılmış sayıları, ortalama stres düzeyleri ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 3.34 incelendiğinde görev süresine göre algılanan stres düzeyi en yüksek olan 11-15 yıldır görev yapan gruptur. Orta seviyede stres düzeyine sahip olan 1 yıldan daha az süredir görev yapan öğretim elemanları grubun en düşük stres sahip alanını oluşturmaktadır. Görev süresine göre stres düzeyi incelendiğinde orta şiddette stres düzeyine sahip olduğu anlaşılacaktır.

**Tablo 3.34.** Görev Süresine Göre Ortalama Stres Düzeyi

Grup	n	Ortalama	Standart Sapma
1 Yıldan Az	6	40.50	3.20
1-5 Yıl	90	41.44	3.51
6-10 Yıl	54	41.87	3.25
11-15 Yıl	66	42.86	3.86
16 Yıl ve Üzeri	61	42.44	3.35
Toplam	277	41.82	3.51

Fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının görev süresine göre karşılaştırılması için one way anova testi uygulanmıştır. Tablo 3.35'te gruplararası-grup içi kareler toplamı ve kareler ortalaması, Serbestlik derecesi değerleri, f ve p değerleri gösterilmiştir.

**Tablo 3.35.** Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Görev Yılına Göre Karşılaştırmalı Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplararası	47.041	4	11.76		
Grup içi	3362.63	272	12.36		
Toplam	3409.68	276		0.95	0.43

Analiz sonucunda  $p=0.43$  bulunmuştur. Buna göre serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde görev süresine göre farklılık yoktur ( $p>0.05$ ). Tablo 3.34 incelendiğinde görev süresine göre stres düzeylerinde az seviyede farklılık vardır ancak bu farklılık anlamlı derecede değildir.

### **Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Yaşanılan İlçeye Göre Farklılık**

Tablo da fiziksel aktiviteye katılmayan öğretim elemanlarının yaşadıkları ilçeye göre sayıları, ortalama stres düzeyi ve standart sapma değerleri verilmiştir. Tablo 3.32 incelendiğinde fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanları arasından stres düzeyi en düşük selçuklu ilçesinde yaşayanlarken, en yüksek stres düzeyine sahip olan meram ilçesinde ikamet eden öğretim elemanları olarak belirlenmiştir.

**Tablo 3.36.** Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Yaşanılan İlçeye Göre Ortalama Stres Düzeyi

Grup	n	Ortalama	Standart Sapma
Selçuklu	101	41.64	3.40
Meram	127	42.09	3.62
Karatay	49	41.51	3.47
Toplam	277	41.82	3.51

Farklı ilçelerde yaşayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin karşılaştırılması için one way anova testi uygulanmıştır. Tablo 3.37de gruplararası-gruplarıçi kareler ortalaması, kareler toplamı serbestlik derecesi, f ve p değerleri gösterilmiştir.

**Tablo 3.37.** Fiziksel Aktivite Yapmayanlarda Yaşanılan İlçeye Göre Karşılaştırmalı Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplararası	17.40	2	8.70	0.70	0.49
Grup içi	3392.27	274	12.38		
Toplam	3409.68	276			

Tablo incelendiğinde  $p=0.49$  bulunmuştur. Buna göre serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeyleri arasında yaşanılan ilçeye göre farklılık yoktur ( $p>0.05$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Stres günlük yaşantımızda her anda her yerde karşımıza çıkabilecek bir kavram olarak bilindiğinden yaşamımız boyunca etkili olan önemli bir kavramdır. Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının zorlanması, tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durum şeklinde tanımlanabileceği gibi, bireye özgü olan bireysel bütünlüğün sınırlarını zorlayıcı ve bozucu etkenlerdir şeklinde de tanımlanabilir (Baltaş ve Baltaş, 2008: 17).

Stresin hayatımızda her durumda ortaya çıkabilir. Sadece günümüzde şartlarına ait olmayan stres kavramı yakın tarihte yaşayan bireylerin yaşadığı olaylarda, günlük yaşantılarında karşılaştığı durumlarda ortaya çıkmış olduğu gibi iş hayatlarında da ortaya çıkmıştır. Stres konusunda yapılan çalışmalar eski tarihlere dayanmaktadır. Bu alandaki çalışmaların büyük çoğunluğunun son 30-40 yıllık süre içerisinde yapıldığı dikkatleri çekmektedir. Bu durum stresin son yıllarda daha çok ortaya çıkmaya başladığını hızlı değişim ve gelişimin insanları etkilediğinin göstergesidir (Gökdeniz, 2006: 173-189).

Stres kavramının etkileri gerek günümüzde gerekse geçmişte yaşayan insanlar tarafından görülmüş, tanımlanmış ve hayatımızdaki etkisini azaltabilmek için önlemler alınmaya başlanmıştır. Stresin insan üzerindeki etkilerine ilişkin ilk bilimsel çalışmaları 1956 yılında Kanada'lı bilim adamı Hans Selye yapmıştır. Selye'ye göre stres verici bir olay ya da durum karşısında kalan organizma fiziksel, ruhsal ve davranışsal bazı tepkiler gösterir. Kalp atışında hızlanma, dudakların kurumması, titreme, terleme, iştah bozukluğu, bulantı, çeşitli fiziki ağrılar, ruhsal huzursuzluk, sıkıntı, düşünce bunalımı, fiziki yorgunluk ve çökkünlük gibi çeşitli belirtiler ortaya çıkar (Gökdeniz, 2006: 173-189).

Stres bireylerde sinirsel ve fiziksel bir takım tepkimelere neden olmaktadır. Stres sonucunda bireylerde ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıkların en belirginleri; endişe, kaygı (anksiyete), depresyon, uykusuzluk, psikolojik yorgunluk ve tükenme şeklinde kendini göstermektedir (Cordon, 1997: 16).

Mocan, Allen, Baltaş, ve Timur'a göre; "vücudun bazı hastalıklarda olduğu gibi stresli durumlarda da bazı tepkiler verdiğini söylemektedirler. Bu tepkiler; tansiyon yükselmesi, sindirim bozukluğu, terleme, nefes darlığı, baş ağrısı, yorgunluk, alerji ve mide bulantısıdır. Bu bulguların yoğunluğu ise bireyden bireye ve bireyin içinde bulunduğu ortama göre değişiklik gösterebilmektedir." (Can, 2011: 32).

Bu etkilerin miktarını azaltmak ve yok etmek için stresle başa çıkma kavramı ortaya çıkmaktadır. Fiziksel aktivite ve spor insanların stres yaratan olaylar ve durumlardan

kurtulmasını sağlayan önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. “Stresin etkisini azaltan en önemli teknik, fiziksel aktivitelerdir. Fiziksel aktiviteler bedenın psikolojik ve fizyolojik hastalıklara karşı doğal bir savunma mekanizmasıdır” ( Çağlayan, 2008: 12).

Düzenli yapılan fiziksel aktivite önemlidir çünkü; hem kas gerginliğini azaltmak gibi fiziksel yönden faydaları varken aynı zamanda kişinin kendisini sosyal ve ruhsal yönden de iyi hissetmesini sağlar (Gökdeniz, 2006: 29). Bununla birlikte bireyler serbest zamanlarını fiziksel aktivite ile ne kadar iyi değerlendirirse; psikolojik, fizyolojik alanlarda kendilerini o kadar iyi hissedeceklerdir. Burada asıl olan serbest zamanın iyi değerlendirmesidir.

Serbest zaman; bireyin istediği gibi kullanabildiği günlük iş ve çalışma hayatından uzak olan zaman dilimidir. Günümüzde insanlar serbest zamana sahip olmalarına rağmen serbest zamanlar verimli kullanma konusunda problem yaşayabilmektedir. Serbest zamanı değerlendirme artık her insan için önemli bir sorun haline gelmiştir. Bunun nedeni kişilerin serbest zamanlarında hem vücutlarını hem de zihinlerini dinlendirecek ve bireye doyum sağlayacak faaliyetleri tam olarak bilememelerinden kaynaklanmaktadır. Yani buradan şu sonuç anlaşılacak ki önemli olan serbest zamanı bir şekilde değerlendirmek değildir önemli olan; serbest zamanı etkili ve verimli kullanabilmeyi öğrenmek ve bilmektir (Hacıoğlu ve diğ., 2003: 13).

Serbest zamanı değerlendirmedeki en önemli etkenlerden biri bireyin sosyodemografik özellikleridir. Her birey yaşam içerisinde kendi imkan ve şartlarına bağlı olarak serbest zamanını değerlendirir. Kişilerin gerek sosyodemografik gerekse sosyoekonomik durumlarına göre seçtikleri serbest zaman faaliyetleri ve fiziksel aktiviteler yaşam içerisinde farklılıklar gösterebilmektedir. Serest zaman ve eğitimi gelişmekte olan ülkelerde önemli yer tutar. Ülkemizin gelişmeye başlamasıyla birlikte insanların serbest zaman değerlendirme ihtiyacı artış göstermiş ve çeşitli serbest zaman ve rekreasyon uygulamaları, insanları ve toplumları boş zamanlarını farklı faaliyetlerle geçirmeye yönlendirmektedir. İnsanlar serbest zamanlarını kendilerine yetenek ve ilgilerine göre en faydalı bir şekilde değerlendirecek etkinlikleri seçmelidirler. Buna göre serbest zamanın nasıl değerlendirilmesi gerektiği bireyin; ilgi alanı, yaş, cinsiyet, öğrenim, kültür ve toplumsal durumu ile doğrudan ilişkilidir (Tezcan, 1994: 24).

Sosyodemografik özelliklerden yaş, cinsiyet rolleri, eğitim durumu, mesleği kişinin serbest zamanı değerlendirme yönteminde farklı aktivitelere ilgi duymasını sağlayabilir. Bireyler kendi ilgi alanlarına göre serbest zaman faaliyetini seçer. Yapılan bir çok serbest zamanı değerlendirme araştırmalarında, serbest zamanın yararlı şekilde değerlendirilmesi,

bireyin istediği ve arzuladığı aktiviteleri gerçekleştirmesi eğitim ile doğru orantılıdır (Tel ve Köksalan, 2008: 261-278).

Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir. Yürümek, koşmak, baş ve gövde hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tamamını ya da bir kısmını içeren spor dalları, dans ve egzersizlerin tümü fiziksel aktiviteye örnektir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite bireylerin sosyal, fiziksel ve psikolojik alanlarda gelişimini sağlar.

Çalışmamızda fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeyleri ayrı ayrı ele alınmıştır. İlk olarak serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin karşılaştırılması yapılmış ve fiziksel aktiviteye göre stres oranları belirlenmiştir. Öğretim elemanlarının sosyodemografik özelliklerinin stres düzeyine etkisini belirleyebilmek için fiziksel aktivite yapan öğretim elemanları, fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanları olarak ayrı ayrı incelenmiş sosyodemografik özelliklerin stres düzeyindeki etkisi araştırılmıştır. Analizler sonucunda fiziksel aktiviteye katılan gruplarda yalnızca cinsiyete göre stres düzeylerinde farklılık bulunmuşken; medeni hal, göre süresi, görev yapılan üniversite, gelir durumu, akademik ünvan, yaşanılan ilçeye ve fiziksel aktivite yapılan gün sayısı sosyodemografik değişkenlerine göre farklılık bulunmamıştır. Fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde sosyodemografik özelliklerin etkisi incelendiğinde cinsiyet, medeni hal, yaş, görev süresi, yaşanılan ilçeye göre farklılık bulunmazken; görev yapılan üniversite ve akademik ünvana göre stres düzeyleri arasında farklılık bulunmuştur.

Çalışmamızda ulaşılan sonuca göre Necmettin Erbakan Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi ve KTO Karatay Üniversitesinin fiziksel aktiviteye katılım oranı orta düzeydedir. Analiz sonuçlarına göre stres düzeylerine bakıldığında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının yapmayanlara göre daha az seviyede stres oranına sahip olduğunu fark ediyoruz. Yani çalışmamız sonucunda serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan bireylerin stres düzeylerinde yapmayanlara göre anlamlı farklılık görülmüş ve fiziksel aktivitenin stres etkisini azaltmada önemli bir etki olduğu fark edilmiştir. Bu durum fiziksel aktivitenin yaşamımızdaki önemini göstermektedir. İnsanlar hayatın monotonluğundan kurtulmak, serbest zamanlarını en iyi ve kaliteli şekilde geçirmek amacıyla fiziksel aktivite ile kendini yeniler ve günün kalan kısımlarında daha stressiz bir yaşam süremeye başlar. Birçok çalışmada düzenli fiziksel aktivite yapmanın stres, depresyon ve kaygı ile ilişkisi incelenerek,



düzenli fiziksel aktivitenin davranış bozuklukları olan stres, kaygı ve depresyon için faydalı olduğu ortaya konmuştur (Byrne ve byrne, 1993:565-572, Salmon, 2000: 33-61). Fiziksel Aktivite stres depresyon gibi davranış bozukluklarını gidermede önemli yer tutar. Bazı klinik çalışmalarda stres,depresyon ve kaygı bozukluğu belirtileri ile fiziksel aktivite arasındaki anlamlı bir ilişki gösterilmiştir (Omar vd., 2004: 301-309, Motl vd., 2004: 336-342). Avrupa Birliği'ne bağlı 15 ülkede gerçekleştirilen ve 16230 katılımcının geribildirim yoluyla değerlendirildiği bir çalışmada, fiziksel aktivitenin ruh sağlığını olumlu etkilediği ve bu etkinin yapılan fiziksel aktivite yaparken geçirilen süre ile ilişkili olduğu bulunmuştur. (Omar vd., 2004: 235-242) Bizim çalışmamızda da bu bulgulara benzer sonuçlar bulunmuştur. Çalışmamızdaki bulgulara göre fiziksel aktivite yapan bireylerin stres düzeyleri yapmayanlara göre daha düşük çıkmıştır. Bu durum fiziksel aktivitenin stres düzeyi üzerinde olumlu etki yaptığını göstermiştir. Canan ve Ataoğlu (2010) düzenli spor yapmanın depresyon, anksiyete ve problem çözme becerisi üzerine etkisini incelemiştir. Çalışmalarının sonucunda spor yapan bireylerin depresyon ve kaygı duygularının oranları düşükken problem çözme becerileri yüksek çıkmıştır. Bu sonuç dolaylı olarak bizim çalışmamızla paralel sonuç göstermiştir. Çünkü stres yoğun olarak hissedildiğinde sonucunda anksiyete, depresyon gibi davranış bozukluklarına yol açar. Düzenli olarak spor yapan insanlar stresten uzak kaldıkları için dolayısıyla davranış bozukluklarından da uzak kalacaktır. Gökçe(2008: 3)'in yaşam doyumu ve bazı sosyodemografik değişkenlerin serbest zaman doyumu ile ilişkisini incelediği yüksek lisans tez çalışmasının ile serbest zamanın önemini belirlemeye çalışmıştır. Çalışmanın bulgularına göre serbest zaman doyum düzeyleri arasında fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre serbest zaman doyumunun değişkenlerinde farklılık bulunmuştur. Ayrıca spor yapan ve yapmayan bireyler arasında serbest zaman doyum ölçeğinin bir çok alt değişkeninde ve serbest zaman doyum ölçeği toplam puanı arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Spor yapan bireylerin serbest zaman doyum düzeyi ölçeğin'den aldıkları puanların ortalamalarının, spor yapmayan bireylerden fazla olduğu görülmektedir. Bireyler serbest zamanlarını spor yaparak geçirdiklerinden serbest zaman doyum düzeyininin yüksek stres düzeyinin düşük çıkması beklenir. Bireylerin serbest zaman doyum düzeylerinin yüksek olması stresin önüne geçer. Bu bulgu bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Çünkü çalışmamızda serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin fiziksel aktivite yapmayanlara göre daha düşük çıkmıştır.

Çalışmamızda fiziksel aktiviteye katılan öğretim elemanlarının stres düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Analiz sonucunda çalışmaya katılan kadın

bireylerin stres düzeyleri erkeklere göre daha düşüktür. Bu durumun sebepleri arasında erkeklerin kadınlara göre daha fazla sorumluluk üstlenmesi, erkek bireylerden toplum içerisinde beklentinin daha yüksek olması olabileceği gibi kadınların erkeklere göre stresle başa çıkmada daha duyarlı olmasından kaynaklanabilir. Yapılan bir çok çalışmada cinsiyetin üniversite öğrencilerinin algıladığı stres ve stresle başa çıkma stratejilerinde etkili bir faktör olduğu, çoğunlukla kız ve erkeklerin stresle baş etme yöntemlerinin aynı olmadığı görülmektedir (Türküm, 2002; Çelik, 2008; Güler ve Çınar, 2010; Savcı ve Aysan, 2014). Türküm (2002) kadınların stresle başa çıkma, sosyal destek arama ve kaçınma alt boyut puanlarının erkeklerden anlamlı olarak yüksek olduğunu, Matud (2004) kadınların stresle başa çıkma tarzlarından aldıkları puanların erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Aşçı vd., 2015: 213-228). Durna(2006) 'nın yapmış olduğu 'Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi' isimli çalışmada üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin yaş, cinsiyet, arkadaş sayısı gibi çeşitli sosyodemografik özelliklere etkisi incelenmiştir. Çalışmada yapılan analiz sonuçlarına göre kadın öğrencilerin stres düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Durna, 2006: 89). Kara ve Koç(2009)'un yapmış olduğu 'Öğretim Elemanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi' isimli çalışmada cinsiyet değişkenine göre stres düzeyini karşılaştırılmış ve kadın öğretim elemanlarının erkeklere göre stres düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiş (Kara ve Koç, 2009: 39-50). Bu sonuca göre bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Çalışmamızda fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı fark bulunmuştur. Kadın öğretim elemanlarının stres düzeyleri erkeklere göre daha düşük çıkmıştır. Ayrıca Abdel Rahman ve diğerleri (2013) tıp öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada stres yaratan yaşam olaylarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Savcı ve Aysan (2014) cinsiyetin üniversite öğrencilerinin algıladığı streste etkili bir faktör olduğunu ve kız öğrencilerin algıladığı stres düzeyinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Bu çalışmalar ise çalışmamızda ulaştığımız cinsiyete göre farklılık bulguları ile zıtlık göstermektedir. Buradan hareketle stres düzeyi belirlenmesinde cinsiyet değişkeninde birçok çalışmada çeşitli sonuçlara ulaşılmış ancak ortak bir sonuç bulunamamıştır.

Araştırmamızın bulgularına göre çalışmaya katılan bireylerin medeni hallerine göre stres düzeylerinde farklılık yoktur. Öğretim elemanlarının medeni hale göre stres düzeyinde anlamlı farklılık bulunamamıştır ancak evlilerin bekarlara göre stres düzeyinin daha yüksek

olduğu belirlenmiştir. Evli ve bekar öğretim elemanlarının stres düzeyleri arasında farklılık bulunmamasının bu bireylerin aile yaşamını iş yaşamına yansıtmasından dolayı olabileceği gibi evli bireylerin stres düzeylerinin bekarlara göre daha yüksek olmasının evliliğin farklı gelenek göreneğe sahip 2 bireyin aynı evde yaşaması sonucu anlaşmazlıklar, kültür çatışması, ekonomik sıkıntılar gibi sorunların ortaya çıkması olabilir. Tepeli ve arkadaşları(2014) muhasebe meslek elemanlarının stres kaynaklarını incelemiş medeni hal'in çalışanların stres düzeylerine etki etmediğini ortaya koymuştur. Bu sonuç araştırmamızda medeni hale göre stres düzeyi ile paralel özellik göstermektedir. Ancak Göksel ve Tomruk(2016) öğretim elemanlarının medeni hale göre stres düzeyleri arasında farklılık olduğunu bildirmiştir. Buna göre evli öğretim elemanlarının stres düzeyleri bekarlara göre daha yüksektir. Ayrıca Aydın ve arkadaşları(2011) tarafından Karadeniz Teknik Üniversitesinde görev yapmakta olan öğretim elemanları üzerinde yapılan çalışmada medeni hal'in öğretim elemanları stres düzeyi üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonucunda medeni hali evli olan öğretim elemanlarının stres düzeyi bekarlara göre anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur (Aydın vd., 2011: 12). Bu çalışmalarda bulunan sonuçlar araştırmamızda medeni halin stres üzerine anlamlı derecede etkisi bulguları ile zıttır ancak yine çalışmamızda ulaştığımız evli öğretim elemanlarının stres düzeyleri bekarlara göre daha yüksektir sonucu ile paralellik göstermektedir. Stres üzerinde medeni hal etkisi konusunda çalışmalarda çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır ancak ortak bir sonuç çıkmaması medeni halin kişilerin yaşamlarında farklı etkilerde bulunması olabilir.

Yaptığımız araştırmada öğretim elemanları arasında profesör ünvanına sahip öğretim elemanlarının stres düzeyleri diğer ünvan gruplarına göre anlamlı düzeyde farklı çıkmıştır. Bunun sebepleri arasında profesör ünvanına sahip bireylerden beklentinin yüksek olması, yoğun çalışma saatleri ve temposu, idari görevlerin fazlalığı, ücret yetersizliği olabilir. Kara ve Koç(2009)'un yapmış olduğu 'Öğretim Elemanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi' isimli çalışmada profesör ünvanına sahip öğretim elemanının stres düzeyi diğer öğretim elemanlarına göre daha yüksek çıkmıştır. Bu çalışma bizim analizlerimizi destekler niteliktedir. Aydın ve arkadaşları(2011) öğretim elemanları üzerine yaptığı çalışmada bulunan sonuçta kadro ünvanına göre yardımcı doçent kadrosunda olan öğretim elemanlarının stres düzeyleri diğer akademik karolara göre anlamlı düzeyde farklıdır. Göksel ve Tomruk(2004)'un öğretim elemanlarının stres düzeyleri üzerine yaptığı bir çalışmada Araştırma Görevlilerinin stres düzeyi diğer ünvan gruplarına göre daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuçta bizim çalışmamızda bulduğumuz profesör ünvanına sahip bireylerin

stres düzeyleri diğer ünvan gruplarına göre yüksektir sonucu ile farklı sonuca ulaşmıştır. Araştırmalar sonucunda farklı çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bunun sebepleri olarak çalışmalara katılan öğretim elemanlarının kişisel stres durumları etkili olabilir.

Araştırmamızda bulduğumuz sonuçlara göre öğretim elemanlarının yaş faktörüne göre stres düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak öğretim elemanları arasında '36-45' yaş en stresli grup olarak belirlenmiştir. Bunun nedeni yaş ilerledikçe artan sağlık problemleri, iş verimi beklentisinin bu yaş grubunda yüksek olması, sorumluluk bilincinin daha fazla olması, fiziksel değişim, yaşamı sorgulama, hayat boyunca yaşadıklarını baştan sona sorgulama strese neden olabilir. Gökgöz(2013)'ün yüksek lisans çalışmasında ulaştığı '*çalışmaya katılan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde yaşa göre anlamlı farklılık yoktur*' sonucuna ulaşmıştır. Benzer bir çalışmada Kara ve Koç(2009) 'Öğretim Elemanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi' araştırılmış olup çeşitli sosyodemografik özelliklere göre öğretim elemanlarının stres düzeyleri belirlenmiştir analiz sonuçlarına göre yaş gruplarına göre stres düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır ancak '36-45' grubu en stresli yaş olarak belirlenmiştir. Göksel ve Tomruk(2016)'un akademisyenlerin stres kaynaklarını belirlemeye yönelik yapmış olduğu çalışmada yaşa göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ancak '36-45' yaş grubu en yüksek stres düzeyine sahip olarak belirlenmiştir. Bu araştırmalarda ulaşılan sonuçlar bizim çalışmamızda ulaştığımız öğretim elemanlarının stres düzeylerinde yaş gruplarına göre anlamlı farklılık yoktur ancak 36-45 yaş grubu diğer gruplara göre daha yüksek stres düzeyine sahip olan yaş grubudur sonucunu destekler niteliktedir. Ancak Kaya ve Keskin(2008) yapmış oldukları çalışmada 50 yaş ve üzerindeki yöneticilerin stres düzeyinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu grubun ardından en yüksek strese sahip 41-50 yaş grubu olarak belirlemiştir. Bu çalışmada bulunan sonuçlar çalışmamızdaki bulgularla çelişir niteliktedir.

Araştırmamızın başka bir sonucunda fiziksel aktivite yapan ve yapmayan bireylerin stres düzeylerinde görev süresine göre farklılık bulunmamıştır. Bunun sebepleri arasında öğretim elemanlarının kıdemlerine göre çalıştıkları sürelerde ve yaptıkları çalışmalarda, aldıkları görevlerde, girdikleri ders sayısında büyük farklılıkların olmamasından kaynaklanabilir. Çalışmamızda görev sürelerine göre anlamlı farklılık olmamasına rağmen görev süresine göre stres düzeylerinde '11-15 yıl' grubu en yüksek çıkmıştır. Kara ve Koç(2009)'un yapmış olduğu çalışmada öğretim elemanlarının stres düzeyinde görev süresine

göre farklılık bulunamamıştır ancak 11-15 görev süresine sahip grup diğer gruplara göre daha yüksek stres düzeyine sahip olarak belirlenmiştir. Bu sonuç bizim çalışmamızla paralel özellik gösterir niteliktedir. Ancak Tomruk ve Aykut(2016)'un çalışmasında 1-5 yıl arası kıdemi olan öğretim üyelerinin ortalama stres puanları diğer kıdemdeki personelden yüksektir. Bu kıdemdeki personelin stres kaynakları daha yüksektir. Bu sonuç bizim çalışmamızla zıt özellik gösterir niteliktedir. Bunun sebebi işe yeni başlayan personelin işe alışma, işi öğrenme süresi, ilk 5 yıl içinde yüksek lisans veya doktora tez döneminde olmaları, işten çıkarılma korkularının stres yaratabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda ulaşılan sonuca göre fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde görev yaptıkları üniversiteye göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuçlara göre Necmettin Erbakan üniversitesindeki akademik personelin stres düzeyi KTO Karatay Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesinde göre yapan akademik personele göre daha yüksektir. Ayrıca KTO Karatay Üniversitesinde görev yapan akademik personelin stres düzeyi Selçuk Üniversitesi personeline göre daha yüksektir. Bu durumu sebepleri arasında Necmettin Erbakan Üniversitesinin yeni kurulmuş bir üniversite olması buna bağlı olarak iş yükünün daha fazla olması, idari görevlerin diğer üniversitelere göre daha fazla olması olabilir. Gökgez(2013)'ün yapmış olduğu 'Stresin çalışanlar performansı üzerine etkisi: öğretim elemanları üzerine bir araştırma' isimli yüksek lisans çalışmasında Trakya Üniversitesi ve Kırklareli Üniversitesi öğretim elemanlarında stresin neden olduğu sosyodemografik özellikler ile bireysel ve örgütsel stres kaynakları belirlenmeye çalışılmış ve incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre *'Trakya üniversitesi ile Kırklareli üniversitesinde görev yapmakta olan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde farklılık vardır'* ulaşılan sonuçlardan biridir. Buna göre bu sonuç bizim çalışmamızda ulaştığımız öğretim elemanlarının stres düzeylerinde görev yapılan üniversiteye göre anlamlı farklılık vardır sonucu ile paralel özellik göstermektedir.

Çalışmamızda ulaştığımız sonuçlara göre serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeyleri yapmayanlara göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır . Ancak ulaştığımız istatistikî sonuçlara göre öğretim elemanlarının stres düzeyleri beklenenden yüksek çıkmıştır. Ayrıca çalışmamızda sosyodemografik özelliklere göre stres düzeyleri incelendiğinde cinsiyet, akademik ünvan ve görev yerine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Çalışmamızdan hareketle öğretim elemanlarının karşılaştığı stres nedenlerinin araştırıp bunu en alt seviyeye indirmek için fiziksel aktivite ön plana çıkarılabilir.

Sonuç olarak bilimsel inceleme, araştırma yapma, makale yazma gibi etkinlikler akademisyenliğin özel hayata yer veremeyecek denli sorumluluk, emek ve özveri gerektiren bir uğraş olduğunu göstermektedir. Fakat yoğun ders yükü altında bunalan, son bilimsel gelişmeleri takip edemeyen, akademik unvan elde etmede, yükseltimede, kadrolara atanmada öznel kurallara maruz kalan akademisyenlik çekiciliğini kaybetmektedir. Öğretim elemanlarının içinde yer aldığı üniversite ortamının yetersiz fiziki koşulları, çok kişiden oluşan sınıflar, yetersiz araç-gereç ve materyal gibi sorunlar, mesleğin gerektirdiği evrensel bilgiye ulaşmayı, araştırma ve pratik yapmaya engel olmaktadır. Ayrıca maddi yetersizliklerden oluşan fazla ders yükü akademisyenlerin bilimsel çalışmalarını engellemektedir. Öğretim elemanlarının aldıkları maaş ve ders başına aldıkları ücretlerinin yetersizliği, başarılı mezunların bu mesleğe ilgi göstermemesine neden olmakta, genç bilim insanları için üniversitede kariyer yapmak önemini ve çekiciliğini yitirmektedir (Aytaç, vd. 2001: 65-67). Yetersiz maaş ve ücret dağılımındaki dengesizliği gidermek amacıyla ek ders ve gece öğretimi derslerinin verilmesi, ders yükünün fazla olmasına sebep olmakta ve bu da öğretim elemanının iş yoğunluğunu arttırmaktadır. İş yükündeki artış da çevreye, aileye ve sosyal hayata vakit ayıramamaya sebep olmaktadır.

## ÖNERİLER

Stres yaratan durumla başa çıkılabilmesi için; öğretim elemanları üst düzey eğitime sahip olsalar da stres yönetimi ve etkili zaman yönetimi hakkında ve serbest zamanlarında düzenli olarak spor yapmaya ve fiziksel aktiviteye yönelmelerinin yararlarını stresi azaltmada önemli bir etken olduğunu anlatan eğitim almaları.

Öğretim elemanlarının serbest zaman eğitimi ile birlikte, sosyodemografik özelliklerine göre günlük serbest zamanlarını ya da uzun vadeli serbest zamanlarını nasıl değerlendirecekleri ile ilgili eğitimlerin verilmesi.

Serbest zamanın fiziksel aktivitelerle de birleştirilmesi bireylerin psikolojik, fizyolojik ve ruhsal yönlerine olumlu şekilde katkıda bulunulabilir ve daha sağlıklı nesillerin, bireylerin yetiştirilebilmesine katkı sağlanabilir.

Üniversitelerde öğretim elemanlarına yönelik kampüs rekreasyon faaliyetlerinin artırılması ve geliştirilmesi.

Eğitim Öğretim dönemi boyunca yapılan rekreatif faaliyetlere katılım, alışkanlık haline getirilerek, bireylere hayatlarının geri kalan bölümünde de etkili olabilmesi için gerekli imkanların sunulması ve özendirilmesi gerekmektedir.

Yoğun çalışma temposu içerisinde serbest zamanların kullanımı daha kaliteli zaman kullanımı ve yönetimi noktasında öğretim elemanları bilinçlendirilmeli ve yaşamlarının tamamına katmaları sağlanmalı.

Toplum içerisindeki bireyler arasında fırsat ve imkan eşitliği sağlayabilmek için yerel yönetimlerle ortak çalışmalar, öneriler sunulabilir. Çünkü bir toplumda farklı sosyoekonomik düzeye sahip bireyler olabilir. Alt düzey gelirine sahip kişilere de serbest zamanlarını değerlendirme imkanları sunulabilmelidir. Böylece fiziksel ve ruhsal yönden de toplum yapısına katkı sağlanmış olabilir.

Ayrıca bireylerin iş kaybetme korkusunun azaltılması, mesleki ilkelerin sürekliliğinin sağlanması, ders yükünü azaltıp daha fazla araştırma yapma imkânı sağlanması, ücretlerin iyileştirilmesi gibi unsurlar arttırılmalıdır.

Buradan hareketle ülkemizin bir nevi beyini sayılan öğretim elemanlarının, serbest zamanı değerlendirme faaliyetlerine göre stresle başa çıkma yollarını öğrenmeleri ve stres düzeylerinin azaltılması, iş hayatında başarının daha da yükseğe çekilmesi için önem arz etmektedir. Öğretim elemanlarının stres düzeylerinin azaltılması birçok yararı beraberinde getirebilir. İş hayatındaki başarıları ve verimleri; evrensel ve bilimsel çalışmalarda ülkemizin muhasır medeniyetlerden geri kalmamasında ve ders verdikleri üniversite öğrencileri ile daha sağlıklı toplum yapısının oluşmasında etkili olur.

## KAYNAKÇA

ABU-OMAR Karim, Rütten Alfred, Lehtinen Ville (2004). **Mental health and physical activity in the European Union**. Soz Praventivmed Sayı:49 Sayfa:301–309.

ABDEL, Rahman , Hashim Muhammed Al., Hiji N. K., Al-Abbad Zeyd (2013). **Stress Among Medical Saudi Students at College of Medicine**. King Faisal University, Journal of Preventive Medicine and Hygiene 54(4), 195-199.

ACSM, (2009). **ACSM's Guidelines For Exercise Testing and Prescription. Edited By Franklin BA, Whaley MH, and Howley ET. 8th Edition**. Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins.

AĞAOĞLU, Yavuz Selim, Mehmet Yalçın Taşmektepligil, Faruk Albay, Metin Bayrak, Yakup Paktaş (2002). **Serbest Zaman Eğitimi ve Önemi**.

ALAY, Settar (2000) **Relationship Between Time Management And Academic Achivement Of Selected Universty Student**, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

AKINCI, Murat (2011). **Kocaeli Yüzme Klüplerindeki Sporcuların Rekreatif Faaliyetlerinin Belirlenmesi**.Sakarya Üniversitesi Bedene Eğitimi ve Spor Meslek Yüksek Okulu Yüksek Lisans Tezi.

ANDRİJASEVİC, Mirna (2005), **Participation In Leisure Activities And Self-Perception Of Health In The Students Of The University Of Split**, *Kinesiology*. Cilt: 37(1) sy21-31.

AŞÇI, Özlem, Güleser Hazar, Kılıç Ertuğrul, Korkmaz Ahmet(2015). **Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Nedenlerinin Belirlenmesi**. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. Sayı: 8 s.213-228

AYDIN, Aytaç, Kemal Üçüncü, Taner Taşdemir(2011). **Akademik Performansı Etkileyen Stres Kaynaklarının Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Çalışması**. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* Sayı:8.2 sayfa: 387-399.

AYTAÇ, Ömer (2005). **Kapitalizm ve Boş Zaman**, Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,Cilt:6(1)

AYTAÇ, Mustafa, Aytaç Serpil, Fırat Zerrin,Bayram Nuran, Keser Aşkın (2001). **Akademisyenlerin Çalışma Yaşamı ve Kariyer Sorunları**, Uludağ Üniversitesi Araştırma Fonu İşletme Müdürlüğü Proje no: 99/29

AKSOY, Elif, (2011). **Üniversite Öğrencileri ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri**, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Cilt: 3(4).

BAKİRÖZÜ,Ahmet (2001). **Farklı 3 Branştaki 8-10 Yaş Grubu Çocukların Esneklik ve Antropometrik Ölçümlerinin Karşılaştırılması**, Yüksek Lisans Tezi,Kocaeli



BAHADIR, Bahadıroğlu (2010). **Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Yaşam Kalitesi ve Bazı Psikolojik Özelliklerinin İncelenmesi**, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.

BAMMEL, Gene, Bammel Burrus, Lei Lane (1992) **Leisure and Human Behaviour. Second Edition. Dubuque. IA: Wm. C. Brown Publishers.**

BRANCA, Francesco, Nikogosian Haik, Lobstein Tim. (2007). **The Challenge of Obesity in the WHO European Region and the Strategies for Response.** Who Euroe Denmark.

BALCI, Velittin, Demirtaş Melek, Gürbüz Pınar, İlhan Ahmet, Ersöz Vedat (2002). **Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması.** 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 27-28 Ekim 2002, Antalya-Türkiye.

BEARD, Jacop , Ragheb Mouner (1980) **Measuring Leisure Satisfaction. Journal of Leisure Research.**

BYRNE Author, Byrne David (1993). **The Effect of Exercise on Depression, Anxiety and Other Mood States: A review.** J Psychosom Res sayı: 37 sayfa: 565-574.

CAN, Süleyman, Can Şendil (2011). **Kamu Personeli Seçme Sınavı Öncesinde Öğretmen Adaylarının Stres Düzeyleri,** *Kastamonu Eğitim Dergisi.* Cilt: 19(3) sy 765-778.

CAN, Süleyman, Ekici Sümmani , Zorba Ercan, Durukan Emre, Birgül Ahmet (2006). **“Marmaristeki seyahat acentelerinin müşterilerine sundukları rekreasyonel sportif animasyon etkinliklerinin değerlendirilmesi”**, Uluslararası spor bilimleri kongresi, P-010, Muğla, 2006

CANAN, Fatih, Ataoğlu Ahmet (2010). **Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi.** *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2010. Sayı: 11 s. 38-43

CERIN, Ester, LESLIE Eva. (2008). **How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity.** *Soc Sci Med.*

ÇAĞLAYAN, Hakan Selim, Özden Taşğın (2008). **Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Sınavına Başvuran Adayların Öğrenme Biçimlerinin İncelenmesi.** Selçuk Üniversitesi, Konya

ÇELİK, Gamze (2011). **Kamu Kuruluşlarında Çalışan Engelli Bireylerin Serbest Zaman Engellerinin ve Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi (Antalya merkez örneği).** Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

ÇELİK, Seher Balcı (2008). **Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden Gelen Öğrenciler ile Türkiye Cumhuriyeti Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Karşılaştırılması.** *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi,* 9(3), 125-132.

ÇOLAKOĞLU, Tekin ve Yenel Feridun (2003) **Üniversite Öğrencilerinin orieteerining sporuna katılım nedenleri ve Beklentileri Üzerine Bir Araştırma, I. Gençlik, Boş Zaman**

**ve Doğa Sporları Sempozyumu, 1-22 Mayıs Gazi Üniversitesi, Türk Hava Kurumu Basımevi, Ankara**

DEMİR, Cengiz, Demir Nesrin (2006) **Bireylerin Serbest zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki, Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama**, Ege Üniversitesi, İzmir.

DUMAN, Savaş, and Emin Kuru (2010) **Social integration levels of Turkish students doing sports, not doing sports and living in Germany. Procedia-Social and Behavioral Sciences.**

DURNA, Ufuk (2006). **Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, Cilt: 20 (Sayı: 1)**

EKMEKÇİ, Rıdvan (2008). **Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ile Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti ve Önleyici Yönelimsel Uygulamaların Geliştirilmesi.** Doktora Tezi, İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu

ERGÜL, Kürşat(2008) **Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Yönelik İlgileri ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi**, Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Yüksek Lisans Tezi

ERKAL, Mustafa (1992). **Sosyolojik Açısından Spor**, Türk Dünyası Araştırmalar Vakfı, Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi, İstanbul

ERİKSEN, Lasse (2011). **Stress And Happiness Among Adolescents With Varying Frequency Of Physical Activity, Perceptual and Motor Skills** Cilt: 113(2), sy631-646.

GİDDENS, Anthony (2005) **Sosyoloji. 2. Baskı**, Ayraç Yayınevi, Ankara.

GÖKÇE, Hüseyin(2008). **Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi**, Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu.

GÖKDENİZ, İsmail (2006). **Üretim Sektöründeki İşletmelerin Örgüt İçi Stres Kaynakları ve Mobilyacılık Sektöründe Bir Uygulama**, Kırıkkale Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi.

GÖKDENİZ, Ayhan, Dinç Yakup, Hacıoğlu Nejdet (2003). **Boş Zaman Ve Rekreasyon Yönetimi (Örnek animasyon uygulamaları)**, Detay yayıncılık 1.baskı, S.30, Eylül-2003, Ankara

GÖKDENİZ, Ayhan, Hacıoğlu Nejdet ve Dinç Yakup. (2009). **Boş zaman ve rekreasyon yönetimi.** İstanbul: Detay Yayıncılık.

GÖKGÖZ, Hakan (2013) **Stresin Çalışanların Performansı Üzerine Etkisi: Öğretim Elemanları Üzerine Bir Çalışma.** Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

GÖKLER Rıza, Işıtan İbrahim (2012). **Modern Çağın Hastalığı; Stres ve Etkileri**, Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi. Cilt: 1(3)

GÖKMEN, Hülya, Açıkalın Aytaç, Koyuncu Nur (1985) **Yükseköğretim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri ve Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri**. MEGSB Gençlik Hizmetleri ve Faaliyetleri Daire Başkanlığı, M.E.B. Basımevi, Ankara.

GÖKSEL, Aykut, Tomruk Zeynep(2016 ) **Akademisyenlerde Stres Kaynakları İle Stresle Başa Çıkma ve Stres Durumunda Gösterilen Davranışların İlişkisi**. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi. 315-342

GÜNGÖRMÜŞ, Alper Yetim, Azmi Çalık Cemal (2006). **Ankara'daki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması**, Cilt:14 No:1 Kastamonu Eğitim Dergisi 285-298, Mart, 2006

GÜLER, Özgül, Çınar Sezgi (2010). **Hemşirelik Öğrencilerinin Algıladıkları Stresörler ve Kullandıkları Baş Etme Yöntemlerinin Belirlenmesi**. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi. Sempozyum Özel Sayısı, 252-255.

GÜR, Hakan (2000).**Yaşlılar ve Fiziksel Aktivite**. Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon(Ed.M. Beyazova,Y. Gökçe- Kutsal). Güneş Kitabevi, Ankara.

HACIOĞLU, Nejdet(2003). **Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi**, Ankara: Detay Yayıncılık

HENDERSON, Karen(1990) **Anatomy is not Destiny: A Feminist Analysis of the Scholarship on Women's Leisure, Leisure Sciences**, 12.

İŞİK,Ünal(2016). **40-65 Yaş Arasındaki Bireylerin Fiziksel Aktivite İle Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**,Gediz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi

İKİZLER,Can (2002). **Sporda Sosyal Bilimler 2 Cilt:2, Alfa Yayınları** Isbn: 975-297001-X, Şubat.

İLBAN, Mehmet,ÖZCAN Kürşat (2003). **'Demografik Özelliklere Göre Boş Zaman değerlendirme tercihlerindeki değişiklik üzerine yapılan bir çalışma(Nevşehir Örneği)**

İLHAN,A.Balcı Velittin (2004), **Türkiyedeki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeyinin Belirlenmesi**. 10.ICHBERS-SD Avrupa Kongresi ve 8. Uluslararası Spor Kongresinde (17-20 Kasım 2004 Antalya) sunulan bildiri,(Teksir) Antalya

KARA Derya, Koç Hakan(2009) **Öğretim Elemanlarının Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi**. İşletme Araştırmaları Dergisi Sayfa:35-50

KARACA, Ayda. (2008). **Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi**. Hacettepe J. of Sports Sciences. 19(1):54-62

KRAUS, R. G., **Recreation Program Planning Today**. Scott Foresman and Company S.32, London, 1985

KARAKÜÇÜK, Suat (1999) **Rekreasyon ve Boş Zamanları Değerlendirme**. Bağırğan Yayınları, Ankara

KARAKÜÇÜK, Suat ve Ekenci Güner. (1995). **Okullarda Boş Zamanları Değerlendirme (rekreasyon) eğitimdeki rolü**. Milli Eğitim Dergisi, 128, 62-66.

KARAKÜÇÜK, Suat. (2008). **Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme** (6. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.

KAYA, Dursun, Gülümser Keskin. **Yöneticilerin Yönetmel Stres Kaynakları ve Strese Yatkinlık Düzeyleri: Erzurum'da Bir Araştırma**. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 11.1 (2008).

KELLY, John (1990).Leisure. **New Jersey: Prentice-Hall, Englewood, Cliffs**

KILBAŞ, Şükran(2001) **Rekreasyon Serbest zamanları Değerlendirme. 1. Baskı**. Nobel Yayınevi. Ankara.

KURTULAN, Ayhan(2005). **Rekreasyon Açısından Sporun Önemi**. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Yüksek Lisans Tezi, 2005

KIRKPINAR, Murat (2004). **Lise Son Sınıftaki Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılma Biçimlerinin Araştırılması**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.

LEE, I-Min, SHIROMA Eric, LOBELO Felipe, PUSKA Pekka, BLAIR Steven., KATZMARZYK Peter (2012). **For The Lancet Physical Activity Series Working Group**

MATUD, Pilar (2004). **Gender Differences in Stress and Coping Styles, Personality and Individual Differences** Sayı:37 Sayfa 1401-1415.

MOTL Robert, Birnbaum Amanda, Kubik Martha, Dishman Rod (2004). **Naturally occurring changes in physical activity are inversely related to depressive symptoms during early adolescence**. Psychosom Med Sayı:66 Sayfa:336-342.

MUTLU, İlhan (2008). **Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma: Kayseri İli Örneği**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde.

MÜDERRİSOĞLU, Haldun, Kutay Elif, Örneği Eşen Sevil (2004) **Kırsal Rekreatif Faaliyetlerde Kısıtlayıcılar**. AİBU. Tarım Bilimleri Dergisi. 2005

MÜFTÜLER, Mine (2009). **Üniversite Öğrencilerinin Çoklu Zeka Alanlarına Göre Serbest Zaman Tercihlerinin Belirlenmesi**. Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:1(2)

NİMET, Nurdan(2007). **Rehabilitasyon Merkezlerinde Eğitim Alan Öğrenci Ailelerinin Rekreatif Aktivite Tercihlerinin Belirlenmesi**,Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu Yüksek Lisans Tezi

ÖZDEMİR, Selman, Karaküçük Suat, Gümüş Mehmet, Kıran Selçuk, **Türkiye taş kömürü kurumu müdürlüğünde çalışan yer altı işçilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi**, Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Muğla, P006, 2006

ÖZTÜRK , Mustafa(2005) **Üniversitelerde Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenilirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi**, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005, Ankara.

ÖZŞAKER, Murat (2012). **Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılmama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme**. Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(1), 126-131.

PATE, R.Russel, Pratt Michael, Blair Steven, Haskell William, Macera Carolina, Bouchard Claude, Buchner David, Ettinger Walter, Heath Gregorgy , King Abby, Kriska Andrea, Leon Arthur, Marcus Bess, Morris Jerremiy, Paffenbarger Ralph, Patrick Kevin, Pollock Michael, Rippe Pollock, Sallus James, Wilmore Jach (1995). **Physical activity and public health - A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine JAMA.**

PULUR, Atilla (2003). **'Üniversitede görev yapan öğretim elemanları ve idari personelinin boş zamanlarının sporla değerlendirme eğilimlerinin belirlenmesi'**, Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal alanlar Kongresi, Bildiri Kitabı

RAGHEB, Mouner, Griiffit Charles, A. (1982) **The Contribution of Leisure Participation And Leisure Satisfaction To Life Satisfaction of Older Persons. Journal of Leisure Research.S. 14. ss 295 - 306. 52**

RİDDİCK, Carol Citler(1986) **Leisure Satisfaction Precursors. Journal of Leisure Research. 18. 259-265**

RONEY, Sevgin Akış (2011). **Turizm Bir Sistemin Analizi**, Detay Yayıncılık, 1. Baskı, Ankara

SAĞCAN, Mustafa (1986). **Rekreasyon ve Turizm** . İzmir: Cumhuriyet Basımevi.

SARIBAŞ, Özgür (2012). **Kişilik Tiplerine Ve Demografik Özelliklerine Göre Boş Zaman Değerlendirme Ve Rekreasyon Faaliyetine Katılımı Etkileyen Unsurlar: Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama**. 13.Ulusal Turizm Kongresi,(1279-1297)

SALMON Peter (2000) **Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression, and Sensitivity to stres: A Unifying Theory**. Clin Psychol Rev Sayı: 21 Sayfa:33-61.

SAVCI, Sema (2006). **Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri**, Türk Kardiyoloji Derneği Araştırma Dergisi, Cilt: 34(3) sy166-172

SAVCI, Mustafa , Aysan Ferda (2014). **Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle İle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki**. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 44-56.

SOYDAN, Süleyman(2006). **12-14 Yaş Grubu Sporcularda Klasik Ağırlık ve Vücut Ağırlığı İle Yapılan Kuvvet Çalışmalarının 200m. Serbest Yüzme Geçiş Denemelerine Olan Etkisi.**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli.

SOYKAN, Ender(2004). **Kütahya İlinde Rekreatif Amaçlı Trekking Alanlarının Belirlenmesi ve Spor Turizm**

TAN,Mustafa (1981). **Toplum Bilimine Giriş**, A.Ü.E.B. Fakültesi Yayınları No:97 Ankara

TAŞĞIN, Özlem Çağlayan Hakan Selim, (2011) **Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi.** *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s73-82.

TEKİN, Ali, Tekin Gülcan, Amman Tayfun(2006). **Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi**,Uluslararası spor bilimleri kongresi Muğla, P-009,2006

TEL Mikail; Köksalan Bahadır (2008). **Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi.** Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimleri Dergisi, Cilt:18(1) sy261-278.inin Geliştirilmesi Açısından Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi

TEPELİ, Yusuf, Heybeli Burhan, Kayıhan Burak(2013). **Muhasebe Meslek Mensuplarında Strese Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma: MUĞLA İli Örneği.** Uluslararası Sosyal Araştırma Dergisi. Sayı: 35 Cilt:7, 742-756

TEZCAN Mahmut(1993). **Boş Zaman Sosyolojisi.** Ankara: Yargıçoğlu Matbaa.

TEZCAN Mahmut (1994) **Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi**, Atilla Kitabevi, 4. Baskı, S., 1994, Ankara

TORKILDSEN, Gerard (2005), **Leisure and recreation Management**, 5th Edition, Routledge, Taylor and Francis Group, Newyork.

TÜRKÜM, Ayşe Sibel (2002). **Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları.** Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(18), 25-34.

VEACH, Tracy Lee (2003), **Effectiveness of an intensive stress intervention workshop for senior managers."** *Stress and health*

VURAL, Özkan (2010). **Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi İlişkisi.** Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

YERLİSU, Lapa Tennur, Ardahan Faik, Yıldız Fatih (2010). **Bisiklet Etkinliklerine Katılan Bireylerin Profilleri, bu Sporu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar.** 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 10-12 Kasım 2010, Antalya-Türkiye.

YILMAZ, Ercan,Mehmet Engindeniz (2005), **Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Türk Psikolojik ve Danışma Derneği Dergisi, Cilt:3(25)

YILMAZ, Şükrü, Küçüktopuzlu Faik, Çerez Haluk, **The Recreational Activity Condition And Levels Of Satisfaction of Individuals in Antalya City**, Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Muğla, P-02, 2006

ZORBA, Erdal, Kesim Ümit., Ağılönü Ali ve Cerit Emrah (2006). **Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Serbest Zaman Alışkanlıkları**. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi . Muğla: Muğla Üniversitesi.

ZORBA, Erdal ve Saygın Özcan (2009).**Fiziksel Aktivite Ve Fiziksel Uygunluk**. Ankara: inceler Ofset

WANG, Michael, Chen Lily Shui, Lyin Julia, Wang Edward (2008) **The Relationship Between Leisure Satisfaction And Life Satisfaction Of Adolescents Concerning Online Games**, **Libra Publishers**. S.43. ss 169. San Diego

WILSON, Julius (1980) **Sociology of Leisure, A Review of Sociology**, Duke Universty, Durham

<http://www.genetikbilimi.com.tr/stresin-nedenleri/22.12.2016>

<http://www.insanbilimleri.com.tr/stresin-olumlu-ve-olumsuz-sonuclari/20-21-22-25.html.16.12.2016>