



**BOŞ ZAMAN (REKREASYONEL) AKTİVİTELERİNİN
STRESİN ÜSTESİNDEN GELEBİLME ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**

Fatih BEDİR

**Yüksek Lisans Tezi
Spor Yönetimi Anabilim Dalı
Yrd. Doç. Dr. Orcan MIZRAK
2016
Her Hakkı Saklıdır**

T.C
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

Fatih BEDİR

BOŞ ZAMAN (REKREASYONEL) AKTİVİTELERİNİN STRESİN
ÜSTESİNDEN GELEBİLME ROLÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Yrd. Doç. Dr. Orcan MIZRAK

ERZURUM-2016



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



TEZ BEYAN FORMU

01/07/2016

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

BİLDİRİM

Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum " **Boş zaman (rekreasyonel) aktivitelerinin stresin üstesinden gelebilme rolünün incelenmesi** " adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Atatürk Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun 2 ay süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

01/07/2016

Fatih BEDİR



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL TUTANAĞI

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Başkan: Doç. Dr. Engin GEZER

İmza:

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Orcan MIZRAK

İmza:

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Emre BELLİ

İmza:

Yukarıdaki imzalar adı geçen öğretim üyelerine aittir. / /

Prof. Dr. Mustafa YILDIRIM
Enstitü Müdürü

F-85/00/22.02.2012

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	V
ABSTRACT	VI
TABLolar DİZİNİ	VII
TEŞEKKÜR	VIII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM STRES KAVRAMI

1.1. STRES NEDİR?	2
1.1.1. Stres Oluşturan Faktörler.....	2
1.1.1.1. Bireysel Stres Faktörleri	3
1.1.1.1.1. Kişilik.....	3
1.1.1.1.2. Bireyler İle İlgili Diğer Faktörler.....	4
1.1.1.2. Çevresel Stres Faktörleri	4
1.1.1.3. Fiziksel Stres Faktörleri.....	4
1.1.1.3.1. Gürültü ve Titreşim.....	5
1.1.1.3.2. Aydınlatma.....	5
1.1.1.3.3. Isınma ve Havalandırma	5
1.1.1.4. Örgütsel stres faktörleri	6
1.1.1.4.1. İş İle İlgili faktörler.....	6
1.1.1.4.1.1. İş Yükü Seviyesi ve İşin Risk Durumu	6
1.1.1.4.1.2. Örgütsel Rol Çatışması ve Rol Belirsizliği	6
1.1.1.4.2. Diğer Örgütsel Faktörler	7
1.1.2. Stresin Belirtileri	8
1.1.3. Stres Halinde Verilen Tepkiler.....	9
1.1.4. Stresin Neden Olduğu Olumsuz Sonuçlar.....	9
1.1.4.1. Stresin Fizyolojik Sonuçları	9
1.1.4.2. Stresin Psikolojik Sonuçları.....	10
1.1.4.3. Stresin Davranışsal Sonuçları	10
1.1.5. Stresle Başa Çıkma Mekanizmaları	11
1.1.5.1. Stresle Başa Çıkmak İçin Geliştirilen Bireysel Yöntemler	11

1.1.5.1.1. Olumlu Düş Kurma.....	11
1.1.5.1.2. Spor ve Bedensel Hareketler.....	11
1.1.5.1.3. Davranışsal Olarak Kişinin Kendisine Hâkim Olması.....	11
1.1.5.1.4. İletişim Kurma	12
1.1.5.1.5. Gülme.....	12
1.1.5.1.6. Hobiler, Dışa Dönüklük.....	12
1.1.5.1.7. Tatil.....	13
1.1.5.1.8. İşi Çeşitlendirmek	13

İKİNCİ BÖLÜM

ZAMAN VE BOŞ ZAMAN KAVRAMI

2.1. ZAMAN KAVRAMI.....	14
2.1.1. Zamanı Verimli Kullanmanın Önemi.....	14
2.1.2. Zamanın Kullanım Bölümleri.....	15
2.1.3. Boş Zaman Kavramı.....	16
2.1.3.1. Boş Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi	17
2.3.1.1.1. Sanayi Devrimi Sonrasındaki Gelişmeler.....	19
2.1.3.1.2. Günlük Çalışma Saatlerinin Azaltılması.....	20
2.1.3.1.3. Haftalık Çalışma Sürelerinin Azaltılması	20
2.1.3.1.4. Yıllık Çalışma Süresinin Azaltılması.....	20
2.1.3.1.5. Çalışma Hayatının Kısaltılması	20
2.1.3.2. Boş Zaman İhtiyacı.....	20
2.1.3.3. Boş Zaman Davranışını Etkileyen Faktörler	21
2.1.3.3.1. Aile.....	21
2.1.3.3.2. Referans Grupları.....	22
2.1.3.3.3. Önceki Fikirler	22
2.1.3.3.4. Kişilik.....	22
2.1.3.3.5. Kültür	22
2.1.3.4. Boş zamanın Özellikleri	23
2.1.3.4.1. Uzun Süreli Boş Zamanlar.....	23
2.1.3.4.2. Kısa Süreli Boş Zamanlar	23
2.1.3.5. Boş zamanın Temel Fonksiyonları.....	23

2.1.3.5.1. Dinlenme Fonksiyonu	24
2.1.3.5.2. Eğlenme Fonksiyonu	24
2.1.3.5.3. Gelişim Fonksiyonu	24

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

REKREASYON

3.1. REKREASYONUN ÖZELLİKLERİ	25
3.1.1. Rekreyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	26
3.2. BOŞ ZAMAN (REKREASYONEL) AKTİVİTELERİNİN SINIFLANDIRILMASI.....	27
3.2.1. Aktivitenin Mekânına Göre	28
3.2.1.1. Açık Alan Rekreyonu	28
3.2.1.2. Kapalı Alan Rekreyonu	29
3.2.2. Aktivite Mekânının Bulunduğu Yere Göre	29
3.2.2.1. Kentsel Rekreyon	29
3.2.2.2. Kırsal Rekreyon.....	30
3.2.3. Aktivitenin İçeriğine Göre.....	30
3.2.3.1. Aktif Rekreyon	30
3.2.3.2. Pasif Rekreyon	30
3.2.4. Aktivitenin Gerçekleştirildiği Zamana Göre	30
3.2.4.1. Günlük Rekreyon	31
3.2.4.2. Tatil rekreyonu	31
3.3. BOŞ ZAMAN (REKREASYONEL) AKTİVİTELERİNİN YARARLARI.....	31
3.3.1. Fiziksel Yararları	31
3.3.2. Psikolojik Yararları	33
3.3.3. Toplumsal Yararları	36

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

METOT VE BULGULAR

4.1. MATERYAL VE METOT	39
4.1.1. Çalışma Evreni ve Örneklem	39
4.1.2. Veri Toplama Araçları.....	39

4.1.3. İstatistik Analizi	40
4.1.4. Bulgular	41
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	50
KAYNAKÇA	57
EKLER.....	70
EK 1. ANKET FORMU	70
ÖZGEÇMİŞ.....	71



ÖZET**YÜKSEK LİSANS TEZİ****BOŞ ZAMAN (REKREASYONEL) AKTİVİTELERİNİN STRESİN
ÜSTESİNDEN GELEBİLME ROLÜNÜN İNCELENMESİ****Fatih BEDİR****Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Orcan MIZRAK****2016, 71 sayfa****Jüri: Yrd. Doç. Dr. Orcan MIZRAK (Danışman)
Doç. Dr. Engin GEZER
Yrd. Doç. Dr. Emre BELLİ**

Bu araştırmanın amacı, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin, stresin üstesinden gelmede boş zaman (rekreasyonel) aktivitelerinin farklı değişkenlerle ve alt boyutlarıyla karşılaştırılarak aralarındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın evrenini; Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluştururken; örneklem grubunu ise 119'u kadın ve 277'si erkek toplam 396 öğrenci oluşturmaktadır.

Çalışmada 2 bölümden meydana gelen anket formunda veri toplama aracı kullanılmıştır. İlk bölümde demografik özelliklerle ilgili sorular, ikinci kısımda İwasaki ve Mannel (2000) tarafından geliştirilen boş zaman strateji ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde IBM SPSS statistics v22.0 yazılımı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi için frekans analizi, ölçeklerin normal dağılım uygunluğunu saptamak için Shapiro-Wilk testi, cinsiyet değişkenine göre boş zaman strateji alt boyut puanları ve toplam puanlarının arasındaki farkı bulmak için Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Katılımcıların boş zaman strateji alt boyut puanları ve toplam puanlarına göre; ailesinin aylık geliri, yerleşim birimi, başarısını etkileme durumu öğrenim gördüğü alan, aktivite sıklığı, katıldıkları etkinlik türü değişkenleriyle kendi aralarında kıyaslama yapmak için Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların boş zaman strateji alt boyut puanları ve toplam puanları arasındaki ilişkiyi araştırmak için Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman, Stres, Rekreasyon.

ABSTRACT

MASTER THESIS

STUDY ON ROLE OF LEISURE ACTIVITIES (RECREATIONAL) IN COPING WITH STRESS

Fatih BEDİR

Advisor: Assist. Prof. Dr. Orcan MIZRAK

2016, 71 pages

Jury: Assist. Prof. Dr. Orcan MIZRAK

Assoc. Prof. Dr. Engin GEZER

Assist. Prof. Dr. Emre BELLİ

The purpose of this study is to examine of relationship between by comparing with different variables and sub-dimensions of leisure activities (recreational) in coping with stress of the students at Ataturk University Faculty of Sports Sciences.

The population of the study is comprised of students at Atatürk University Faculty of Sport Sciences. The sampling of the study consists of 396 students, including 119 females and 277 males.

In the study, a data collection was used tool in the form of a survey comprised of 2 sections. In the first section, questions related to demographic characteristics; in the second section, were used a “Leisure Coping Strategy Scale” developed by İwasaki ve Mannel in 2000. IBM SPSS Statistics v20.0 software statistical were used on the data obtained from the respondents. A Frequency Analysis was conducted to determine the demographic characteristics of the respondents; a Shapiro-Wilk test was carried out to test whether the surveys are in accordance with the normal distribution, and Mann-Whitney U test was carried out to determine the difference between the average sub-dimensions of the leisure coping strategy based on the gender variable, the average sub-dimensions of the Leisure Coping Strategy Scale, and total score of Leisure Coping Strategy Scale a Kruskal-Wallis H test was carried out to compare between the dwelling units, monthly family income, field of study, status of affecting their study, type of activity they participate, and frequency of activity. Also a Spearman Correlation analysis was carried out to determine the relationship between the score of total and the sub-dimensions of the Leisure Coping Strategy of the respondents.

Keywords: Leisure, Stress, Recreation.

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	41
Tablo 4.2. Boş Zaman Strateji Ölçeği Alt Boyut Puanları ve Toplam Puanın Cinsiyet Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	42
Tablo 4.3. Boş Zaman Strateji Ölçeği Alt Boyut Puanları ve Toplam Puanın Yerleşim Birimine Göre Karşılaştırılması.	43
Tablo 4.4. Boş Zaman Strateji Ölçeği Alt Boyut Puanları ve Toplam Puanın Aylık Gelire Göre Karşılaştırılması.	43
Tablo 4.5. Boş Zaman Strateji Ölçeği Alt Boyut Puanları ve Toplam Puanın Bölgelere Göre Karşılaştırılması.	44
Tablo 4.6. Boş Zaman Strateji Ölçeği Alt Boyut Puanları ve Toplam Puanın Başarı Durumuna Göre Karşılaştırılması.	44
Tablo 4.7. Boş Zaman Strateji Ölçeği Alt Boyut Puanları ve Toplam Puanın Etkinlik Türüne Göre Karşılaştırılması.....	45
Tablo 4.8. Boş Zaman Strateji Ölçeği Alt Boyut Puanları ve Toplam Puanın Katılım Sıklığına Göre Karşılaştırılması.....	46
Tablo 4.9. Boş Zaman Strateji Ölçeği Alt Boyut Puanları ve Toplam Puanları Arasındaki İlişkiler İle İlgili Spearman Korelasyon Analizi Bulguları.....	47
Tablo 4.10. Boş zaman strateji alt boyut puanlarını ve toplam puanını tanımlayıcı istatistik bulgular	47
Tablo 4.11. 7’li Likert Ölçeğine Göre Aritmetik Ortalamaların Değerlendirme Aralığı.....	48
Tablo 4.12. Uyum İndeks Değerleri.....	48
Tablo 4.13. Maddelere Ait Faktör Yükleri.....	49

TEŞEKKÜR

Çalışmam süresince içten samimiyetiyle desteğini benden esirgemeyen değerli danışman hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Orcan MIZRAK'a ve akademik bir geleceğe sahip olmama vesile olan Doç. Dr. İlhan ŐEN, Yrd. Doç. Dr. S.Erim ERHAN hocalarıma ve Anneme bu çalışma aracılığı ile teőekkürlerimi sunarım.

Erzurum-2016

Fatih BEDİR



GİRİŞ

Günümüzde neredeyse herkes tarafından bilinen stres olgusu, varlığını az ya da çok her ortamda kişileri etkileyerek göstermektedir. İnsanlar stres tarafından psikolojik, fizyolojik ve toplumsal olarak etkilenmektedir. Stresin tam olarak ne olduğu, neden insanlar üzerinde bu kadar etkiye sahip olduğu, stres oluşturan faktörler ve insanın yaşantısını sürdürmede ne tür engeller teşkil ettiği bilimsel anlamda araştırmaya açık konular olarak karşımıza çıkmaktadır. Stres kavramı ve etkileri ortaya çıktıktan sonra bunu minimize edecek ya da tamamen ortadan kaldıracak birçok yöntem geliştirilmiştir ve geliştirilmektedir.

Stres kadar tanıdık olmasa da ülkemizde son yıllarda tanınmaya başlanan diğer bir kavram da boş zaman ve rekreasyon ifadeleridir. Özellikle Amerika'da ciddi anlamda üzerinde çalışmalar yapılan bu kavramların, insanların hayatlarını mutlu ve sağlıklı bir şekilde sürdürebilmelerinde büyük oranda yardımcı olduğu düşünülmektedir. İnsanları boş zaman oluşturma ve değerlendirme ihtiyacına iten sebepler ile boş zaman faaliyetlerinin kişiden kişiye değişiklik göstermesinin nedenleri bu çalışmanın içeriğinde detaylı olarak ele alınmıştır.

Stres, boş zaman ve boş zamanı değerlendirme anlamına gelen rekreasyonel faaliyetler hakkında yapılmış çalışmalar incelendiğinde bu kavramların birbirleriyle ilişkili olduğu, stresin olumsuz sonuçlarını ortadan kaldırmada ya da minimize etmede boş zaman ve rekreasyonel faaliyetlerden ciddi anlamda yararlandığı görülmektedir.

Bu veriler ışığında çalışmamızın amacı; Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin stresin üstesinden gelmede boş zaman (rekreasyonel) aktivitelerinin farklı değişkenlerle ve alt boyutlarıyla karşılaştırılarak aralarındaki ilişkinin incelenmesi ve boş zaman aktivitelerinin stresli olaylar sonrasında bu aktivitelerin stres ile baş edebilme stratejisi olarak kullanılıp kullanılmadığını araştırmaktır.

Ayrıca İwasaki ve Mannel (2000) tarafından geliştirilen Leisure Coping Strategy Scales'nın Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

STRES KAVRAMI

1.1. STRES NEDİR?

Günlük hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelen stres kavramının tanımı hakkında araştırmacılar arasında bir görüş birliği bulunmamaktadır. Literatüre bakıldığında stres sözcüğünün ilk kez fizik bilimciler tarafından kullanıldığı görülmektedir. 17. yüzyılda stres kavramını esnek nesneye etki eden dış gücü açıklamak için Robert Hook kullanmıştır (Lazarus ve Folkman, 1984). 18. yüzyılda Thomas Young isimli bir fizikçi de stresi, madde içinde bulunan bir güç ya da direnç olarak tanımlamıştır. Madde bu dış dirence ancak kendi gücü doğrultusunda tepki gösterebilir ve bu stres tepkisi sayesinde elastiki kütle eğilip bükülerek dış dirence uyum sağlar. Eğer dış direnç, maddenin kendi içindeki gücünü aşarsa biçimi bozulur veya madde kırılır (Akman, 2004).

Stres sözcüğü, Latince 'den gelmiş ve İngilizcede yaygın olmaya başlamıştır. Stres, yabancı bir kelimedir, fakat yaygın olarak kullanılmaktadır. İnsan davranışları ile ilgili olarak stres ifadesini Selye (Selye, 1997) stresi vücudun dış taleplere vermiş olduğu tepki olarak yorumlamıştır. Shermerborn vd. (1988) ne göre stres, "sıra dışı talepler, baskılar veya imkânlardan dolayı kişide oluşan baskı halidir". Magnuson'a (1990) göre stres, "bireyin kendi dünyası ile istenilen arasındaki farklılığa gösterdiği tepkidir."

Baltaş ve Baltaş'a göre (2012) ise stres, organizmadaki fiziksel ve mental sınırların tehdit edilmesiyle ve zorlanmasıyla ortaya çıkan bir durumdur. Bu durumda stres, kişinin iyilik halini zorlayıcı şekilde bulunan çevre ve kişi arasındaki etkileşimdir (Lazarus ve Folkman, 1987).

1.1.1. Stres Oluşturan Faktörler

Yukarıdaki tanımlarda vurgulandığı gibi stres kişide çeşitli nedenlerle oluşmaktadır ve bu nedenler stresör ya da stres faktörleri olarak ifade edilmektedir. Stres faktörlerinin araştırmacılar tarafından birçok şekilde sıralandığı görülebilmektedir. İncelemelerde bulunan araştırmacılar temel faktörlerin fiziksel, çevresel, iş ile ilgili,

kişisel ve sosyal faktörler şeklinde ifade ettikleri görülmektedir. Stresörler aşağıdaki gibi incelenebilir (Güçlü, 2001).

1.1.1.1. Bireysel Stres Faktörleri

1.1.1.1.1. Kişilik

Strese neden olan sebepler, çoğunlukla insanların kişiliklerini ortaya koyan mizaçları, huyları, yetenekleri ve karakterleri ile ilgili olabilir. Kısaca stresin asıl nedenini kişinin kendi kişiliği oluşturabilir. Kişiliği, bireyin ruhsal ve fiziksel özelliklerinde var olan değişiklikler ve bu değişikliklerin bireyin davranış ve düşüncelerini etkilemiş şekli olarak tanımlayabiliriz (Erdoğan, 1991).

Kişilik ve stres arasındaki ilişki Rosenman ve Fredman tarafından ilk kez 1974 yılında ortaya konmuştur. Buna göre araştırmacılar çalışmalarındaki kişilik tiplerini A ve B olarak tanımlamış, her birine çeşitli özellikler yüklemişlerdir (Tutar, 2007).

A tipi kişilik genel olarak şu şekildedir:

Aşırı iş yükü altında gece hatta hafta sonları bile dinlenmeden uzun süre çalışırlar. Tatillerini kısa keserek hemen işe dönerler, bazen tatile bile gitmeye bilirler. Her zaman kendileri ve diğer insanlarla yarış halindedirler, performanslarını sıra dışı ölçütlerle değerlendirirler. İş hayatlarında engellendikleri zannederler, kendi emrinde çalışanların yaptıkları işleri beğenmezler ve üstlerinin kendilerini anlamadıkları kanısındadırlar.

B tipi kişilik ise:

A tip kişiliğin aksine nispeten az rekabetçi, kendisini işine daha az veren ve zaman konusunda oldukça rahatlardır. Dengeli ve devamlı bir hızla çalışırlar ve kendilerine güvenleri daha fazladır. B tipi bireyler ile A tipi bireyler karşılaştırıldığında hangisinin daha çok ya da daha az başarılı olduğunu söylemek doğru olmaz (Moorhead vd. 1992). ‘B tipi’ kişilik ise az mücadeleci, uysal, rahattırlar. Zamanı yetiştirme kaygıları yetiştirme kaygıları yoktur, rekreatif etkinliklere daha fazla katılırlar (www.muttrafik.8m.com/stres, 2003). B kişilik tipine sahip bireyler diğerlerine oranla daha rahattır ve katı kuralları yoktur. Başarı için fazla ihtiraslı değildirler. Kolay kolay sinirlenmezler ve endişe duymazlar. Yaptıkları işi severek yaparlar, rahat ve planlı çalışırlar. Kendilerini sürekli güvende hissederler (Güney, 2000; Eren, 2004).

1.1.1.1.2. Bireyler İle İlgili Diğer Faktörler

Kişiliğin yanı sıra olaylara bakış açısı, ekonomik sorunlar, yaşanmışlık, boşanma, aile yapısı, ölüm, taşınma gibi diğer sebeplerde bireysel stres kaynaklarını oluşturur (Ertekin, 1993).

1.1.1.2. Çevresel Stres Faktörleri

Dış çevreden kaynaklanan stres, insanların gündelik yaşamda karşılaşılabilecekleri rutin gelişmeler olabilir. İnsanlar doğumundan ölümüne kadar birçok stres faktörüyle dolaylı ya da dolaysız olarak yüzleşir. Bu zorluklar, kişilerin yaşamda ayakta kalabilmeleri için hemen pes etmemesini ve onlarla mücadele etmesini gerektirir. Gündelik yaşam rutinlerinde insanların karşılaştığı stres kaynakları, çeşitlilik gösterebilir. Fakat insanlar gündelik rutinlerini yaşarken tüm bu rutinlerin oluşturduğu stres faktörleriyle de mücadelelerini sürdürmektedir. Gündelik yaşamda karşılaşılan problemler her geçen gün artmaktadır ve insanların bu problemlerle baş edebilmeleri için gerekli olan başa çıkma yöntem ve mekanizmaları her geçen gün değişmektedir (Güçlü, 2001).

1.1.1.3. Fiziksel Stres Faktörleri

Stres oluşturan faktörlerden biri çevre faktörüdür her nedense çoğu zaman çevre bir stresör olarak algılanmaz (Braham, 1998). Kişinin yaşadığı genel çevre ile alakalı stres kaynakları, iş yaşamı haricindeki stres kaynaklarıdır (Tutar, 2000).

Bunlar;

- Yaş ile ilgili sorunlar.
- Aile problemleri.
- Sıradanlık.
- Ekonomik problemler.
- Ülkenin siyasal durumu.
- Sosyo-kültürel farklılıklar.
- Yaşanılan kentin nüfus yoğunluğu ve ulaşım sıkıntısı.
- Teknolojik yenilikler.

İş görenin çalıştığı iş ortamı ve iş göreni etkileyen fiziki şartlar fiziksel ve mental yapısı üzerinde etkiye sahiptir. Loş ışık, fazla gürültü, sıcaklık ve soğuk, hava kirliliği ve çalışılan ortamda oluşan radyasyon etkisi stres oluşturan faktörlerdendir (Köse, 1982).

1.1.1.3.1. Gürültü ve Titreşim

Aşırı gürültü insanları rahatsız ederek stres faktörü olabilir. Bu yüzden bulunulan ortamdaki ses şiddeti iyi ayarlanmalıdır. İnsanlar için en uygun ses oranı 50 desibeldir. İnsanların yüksek sese zamanla alıştığı söylenir. Bilinçli biçimde maruz kaldığımız gürültü stres faktörü değildir. Örneğin eğlenmek için eğlence merkezlerine giden biri 100 desibellik gürültüye katlanırken, aynı kişi komşusunun yaptığı sestən rahatsız olabilir. Gürültünün olumsuz etkisi duyma kayıplarıyla sınırlı değildir. Yüksek tansiyon, migren kulak çınlaması, Sağırlık, ülser, Kardiyovasküler bozukluklar oluşturabilir (Cumhuriyet, 1993).

İnsanlar genellikle kendilerinin yaptığı gürültüden rahatsız olmamalarına rağmen, başka bir gürültüden fizyolojik ve psikolojik olarak rahatsız olurlar. Titreşim ise bir nesnenin değişik yönlere doğru hareket etmesi olayıdır. Özellikle yüksek sesle birleştiği zaman rahatsız etme olasılığı daha fazladır (İncir, 1980).

1.1.1.3.2. Aydınlatma

İş yerinin yeteri kadar aydınlatılması ile işin daha rahat yapılması ve daha fazla verimlilik alınması mümkündür. İncelemeler ışık oranının arttırılmasıyla doğru orantılı olarak üretimin % 8- 27 oranında arttığını göstermektedir. Kötü aydınlatma problemleri bir çalışma ortamı oluşturur ve göz sinirlerini zayıflatarak kısa süreli ya da kalıcı göz rahatsızlıklarına sebep olur ve stres oluşturabilir (Albrecht, 1979).

1.1.1.3.3. Isınma ve Havalandırma

İş yerinin sürekli havalandırılması ve optimal oranda ısıtılması önemlidir. Aşırı sıcaklık ya da soğukluk düzeyleri, asabiyet durumu, düşük verim, erken yorulma, kaza, baş ağrısı ve doyumuzluk oluşturur. Öte yandan solunan havadaki oksijen miktarı %

14'ün altına, karbondioksit miktarı da % 2,4'ün üzerinde olursa, kişide sağlık problemlerine sebep olmaktadır (Albrecht, 1979).

1.1.1.4. Örgütsel stres faktörleri

Örgüt, toplumsal bir ihtiyacın giderilmesi için birçok bireyin birlikte çalıştıkları, toplumsal bir yapı olarak ifade edilmektedir. Örgüt içerisinde; iş paylaşımı, emir ve sorumluluk hiyerarşisi yoluyla, bazı ortak hedeflerin gerçekleştirilmesi için bir grup bireyin işlerinin düzenli bir yapısı söz konusudur. Bu ortamdan kaynaklanan problemler stres oluşturabilir (Balcı, 1995).

1.1.1.4.1. İş İle İlgili faktörler

Çalışılan ortamdaki şartlarda önemli bir stres kaynağıdır. Olması gerekenden fazla ya da düşük sıcaklıklar gibi dışsal faktörler, birçok olumsuzluğa sebep olmaktadır. Bunun yanı sıra vardiyalı iş, gece işi, değişen teknoloji, aşırı iş saatleri, tekdüze işler olası stres faktörleridir (Valery ve Cary, 1990).

1.1.1.4.1.1. İş Yükü Seviyesi ve İşin Risk Durumu

Fazla iş yükü altında çalışmanın yanı sıra, az iş yükü altında çalışmak da kişinin mental sağlığına zarar verebilir (Valery ve Cary, 1990). İş yeri veya iş ile ilgili tehlikeler, sağlık ve güvenlik yönünden olası tehlike içermesi de stres faktörü olabilmektedir (Cooper ve Davidson, 1987). Az iş yükünün de aynı oranda stres oluşturduğu bilinmektedir.

1.1.1.4.1.2. Örgütsel Rol Çatışması ve Rol Belirsizliği

Karar alma düzeyi, yetki ve sorumluluk eşitliği, kişisel rol çatışmasının varlığı, az kaynaklar, işin genel saygınlığı, işteki mevki durumu, resmi ve resmi olmayan roller arası çatışma veya rol bilinmezliği gibi durumlar iş rollerinden meydana gelen strese sebep olur. Diğer yandan iş görenin rolü, iş hedefleri, yetki ve sorumluluklarının net olmaması da stresi oluşturur (Koçel, 1987).

İş görenlerde rol bilinmezliği iki sebepten dolayı meydana gelebilir: ilk neden; iş görene görevinin ne olduğu, amacı ve bu görevi yerine getirme yolları ile ilgili bilgi verilmemiş olmasıdır. İkinci neden ise, iş görenin yaptığı görevin örgüt için ne anlam ifade ettiğine ve iş görenin performansına ilişkin bilgi verilmemesidir (Belli, 2014).

1.1.1.4.2. Diğer Örgütsel Faktörler

Bazı işlerin tek düze olması, iş ortamının olumsuz olması, iş görenin çalıştığı yerde (masa, büro, bölüm) farklılıkların yapılması, vardiyalı çalışma, demokratik olmayan yönetim politikası, örgüt yapısının matriks olması, denetim sistemi, iletişim sistemi, eğitim imkânları, güncel yeniliklere yetişememe, çalışma şartları, iş güvenliği, fazla ya da az terfi, kariyer beklentilerinin yerine gelmemesi; iş yerinde uygun bir sinerjinin olmaması vb. faktörler de stresi oluşturan kaynaklar olabilir (Köse, 1982).

Bir başka ifadeyle örgütsel faktörler, çalışanların örgüte yönelik beklenti ve ihtiyaçlarına örgüt yönetiminin cevap verebileceği kanallar olarak nitelendirilebilir. Eğer bu ihtiyaçlar örgüt tarafından karşılanamıyorsa çalışanlar üzerinde stres oluşması muhtemeldir (Kurudirek, 2014).

Genel bir bakış ile strese sebep olan faktörler altı başlık altında toplayabiliriz (Izgar, 2003).

Fiziksel etkenler: Bireyin içinde ve dışında olan etkenler.

Psikolojik etkenler: Sahip oldukları kişilik yapıları.

Toplumsal etkenler: Bireyler arası anlaşmazlıklar, ekonomik şartlar, zaman yönetimi.

Ruhsal etkenler: Önemsenen şeylerin kaybı, yaşam gayesinin olmaması, anlamlı bir ilişki içerisinde olmamak.

İşle ilgili etkenler: İş yerindeki ilişkiler/çatışmalar, maaş, rol belirsizliği.

Durumsal etkenler: kişinin duygusal destek bulamaması, uygun eğitim almamış olmak, iş arkadaşlarıyla fazla paylaşımı olmamak.

1.1.2. Stresin Belirtileri

İnsanlar iç ve dış uyaranlara değişik tepkiler göstermekte, bu uyaranlardan etkilenme biçimleri de çok farklı boyutlarda olabilmektedir. Stresin de bu uyaranlara verilen bir tür tepki olduğu düşünüldüğünde stresin kişiden kişiye farklı belirtiler meydana getirdiği ifade edilebilir.

Bu stres belirtileri;

- Öfke durumu,
- Bunalma ve fazla heyecan,
- Yüksek tansiyon belirtisi olan çarpıntı,
- Boğaz ve ağızda kuruma,
- Sezgisel tutumlarda ve duygusal belirsizliklerde artış,
- Gizlenme,
- Kaçmak ya da ağlamaya karşı eğilimli olma,
- İşe adapte olamama,
- Fikir karmaşası ve genel uyumsuzluk,
- Sebepsiz korku,
- Duygusal gerilim ve telaş,
- Titreme,
- Tikler,
- Küçük bir ses karşısında korkma hali,
- Sinirsel kahkahalar,
- Heyecanlı ve diğer konuşma güçlükleri,
- Aşırı hareketlilik,
- Terleme,
- Sürekli tuvalete gitme,
- Kusma,
- Vücut ağrıları,
- Az ya da çok yeme eğilimi (Okutan, 2002).

1.1.3. Stres Halinde Verilen Tepkiler

Sailer ve arkadaşları kişinin stres karşısında verdiği tepkilerini aşağıda beş gruba ayırmıştır (Izgar, 2003).

Sübjektif tepkiler: Bireyin kişisel özelliklerine göre verdiği depresyon, bıkkınlık ve tatmin olmama gibi ruh halindeki değişiklikleri yansıtan tepkilerdir.

Davranışsal tepkiler: Kişinin eylem ve hareketlerinde olan değişiklikler; saldırgan tavırlar, sigara veya alkol kullanma, aşırı yeme gibi tepkilerdir.

Duygusal tepkiler: Kişinin yaşadığı duygularda olan değişiklikler; kararsızlık, unutkanlık, dikkat toplayamama gibi tepkilerdir.

Fizyolojik tepkiler: Kişinin vücudunda olan değişiklikler; kan basıncının artması, baş ağrıları, ağız kuruması gibi tepkilerdir.

Örgütsel tepkiler: İş hayatında olan değişiklikler, işe gelmeme, verimsizlik, iş doyumsuzluğu gibi tepkilerdir.

1.1.4. Stresin Neden Olduğu Olumsuz Sonuçlar

Stresin bireylerde neden olduğu olumsuz sonuçları genel olarak üç başlık altında toplayabiliriz.

1.1.4.1. Stresin Fizyolojik Sonuçları

Seyle'ye (1974) göre günümüzde var olan hastalıkların neredeyse tamamı stresin üstesinden gelemediğimiz için oluşmaktadır. Örneğin aşağıdaki rahatsızlıkların meydana gelmesinde diğer sebeplere ek olarak stresinde sebep olduğu iddia edilmektedir.

- Dolaşım sistemi rahatsızlıkları (Kalp ve damar hastalıkları)
- Solunum sistemi rahatsızlıkları (Solunum güçlüğü)
- Sindirim sistemi rahatsızlıkları (Mide gazı)
- Üreme sistemi rahatsızlıkları (İktidarsızlık)
- Hormonal rahatsızlıklar (Şeker hastalıkları)
- Deri rahatsızlıkları (Döküntü)

- Hareket sistemi rahatsızlıkları (Kireçleme) gibi hastalıklar.

1.1.4.2. Stresin Psikolojik Sonuçları

Stresle birlikte yaşanan hisler özellikle öfke ve kızgınlık gibi hislerdir. Stresin üstesinden gelinemediği zaman sonraki duygu olarak karamsarlık hissi ortaya çıkmaktadır. Stresin ardından kişilerde meydana gelen mental rahatsızlıklar;

- Endişeli olma,
- Depresif olma,
- Uykusuzluk çekme,
- Halsizlik hissi (Lazarus, 1994).

1.1.4.3. Stresin Davranışsal Sonuçları

Stresten uzaklaşmak için kişilerin en çok başvurduğu davranış kalıpları arasında sigara, alkol, çeşitli uyarıcılar, uyuşturucu madde kullanımı, aşırı yemek yeme, uyku düzensizliği gibi kötü alışkanlıklar yer almaktadır. Alkol alma eğilimi en yaygın görülen davranışsal sonuçtur. Rutin sorunlardan kurtulmak için başvuru alan alkol, zamanla alışkanlık haline alarak tüketim miktarı artmaktadır. Bu durum sigara, uyuşturucu ve aşırı yemek için de söz konusudur. Stresin bir diğer etkisi de bireylerin dikkatini, uyanıklığını etkileyerek kazaya neden olması veya saldırganlık duygusu oluşturmaktır. Bahsettiğimiz şeylerden, tespit edilen bilimsel bulgulardan şu sonuca ulaşmak mümkündür. Stresle ilgili çeşitli davranışsal bozukluklar işyerinde hem örgüt hem de bireyler için ağır bir bedelle sonuçlanabilir (Gündoğdu, 2009).

Stresli bir durumla karşılaşan kişi genelde iki değişik davranış sergileyebilir; ya stresle mücadele eder ya da kaçır. İnsanlar stresli bir durumla karşılaştıkları zaman göstermiş oldukları tepkileri aktif soruna yönelik ve pasif savunmaya yönelik olarak tanımlayabiliriz (Ceylan, 1998).

1.1.5. Stresle Başa Çıkma Mekanizmaları

1.1.5.1. Stresle Başa Çıkmak İçin Geliştirilen Bireysel Yöntemler

Çeşitli stratejiler uygulanarak stresin negatif etkilerini azaltmak, fiziksel ve mental yapıyı strese karşı dayanıklı duruma getirmek mümkündür. Stresle baş edebilmek için geliştirilen stratejiler aşağıda sıralanmıştır (Sevgül, 2006):

1.1.5.1.1. Olumlu Düş Kurma

Kişiler geçmişte tecrübe ettikleri kötü olayları hatırladıklarında o anı kısmen tekrar yaşamakta, söz konusu olay hakkında yeniden düşünerek tekrar stresli bir hâl almaktadırlar. Bunun aksine eskiden yaşadıkları iyi zamanları düşünerek, unutulmuş hazları tekrar hatırlamak için iyi bir fırsat sağlar. Düş kurma ara sıra gelecekte hasret duyulan ve yapılabilecek davranışları da içerebilir. Bu bağlamda önemli olan arzu edilen olumlu şeyleri düşünmektir. Bu şeylerin bizim planladığımız şekilde geliştiğini düşünüp hedeflerimize bir adım daha yaklaşmış olduğumuzu hayal ederek pozitif bir ruh haline sahip olmamız beklenilebilir

1.1.5.1.2. Spor ve Bedensel Hareketler

Spor yapmak, başka bir ifadeyle stresin etkilerinden fiziksel aktivite ile kurtulma, stresle baş edebilmek için başvurulan ve yatıştırıcı sonuçlar oluşturan yöntemlerdendir. Çalışanlarının sağlığını düşünen ve etkili bir stres yönetimi ile verimin yükseleceğini bilen birçok şirket egzersizin önemini anlamış ve personeli için spor yapabilecekleri imkânlar sağlamışlardır. Ayrıca spor yapan bireyler üzerinde yapılmış olan incelemeler neticesinde spor yapanların yapmayanlara oranla vücutlarında üretilen mutluluk hormonu olarak bilinen endorfin hormonu seviyelerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkarılmıştır (Kocatürk, 2000).

1.1.5.1.3. Davranışsal Olarak Kişinin Kendisine Hâkim Olması

Kendi hareketlerinin doğurabileceği sonuçların farkında olan bireyin kendi hareketlerini kontrol edebilmesi daha olasıdır. Kişinin kendisini tanıması, stresi

saptaması ve baş edebilmesi için faydalı bir yöntemdir. Hangi hareketlerin nasıl sonuçlara sebep olabileceğini bilen bireyler neyi ne zaman yapması ya da yapmaması gerektiğini bilerek hareket eder. Böylece istenmeyen olaylarla karşılaşma olasılığı daha düşük olur. Böylece stresli olaylarla karşılaşma olasılığı da doğrudan azalmış olur.

1.1.5.1.4. İletişim Kurma

Kişinin stres azaltıcı bir taktik olarak inandığı ve sevdiği iş arkadaşlarıyla birlikte iletişim kurabilmesi, gerektiği zaman onlarla sorunlarını paylaşabilmesi, diğer insanlardan yardım alabilmesi ve böylece stresin üstesinden gelebilmesi kolaylaşmış olur. Birçok araştırma göstermiştir ki; yalnız yaşayan ya da diğer insanlar tarafından benimsenmeyen kişiler, stresle ilgili olan hastalıklara karşı daha hassastırlar. Toplumsal olarak yalıtılmışlık ölüm sebeplerinden biri olarak görülmektedir. Stresli durumlarla karşılaşıldığında güvenilen, sevilen ve değer verilen, açık iletişim sağlayabilen bireylerin desteği, kişileri rahatlatarak, stresin negatif etkilerini minimize ederek stresin üstesinden gelmede önemli bir yardımcı olarak düşünülmektedir (<http://psikiyatricsosyalhizmet.com>).

1.1.5.1.5. Gülme

Gülmede stresin üstesinden gelmede yardımcı olabilir. Şaka yapma, hayata gülebilmek, kişisel stresi diğer bir açıdan görmeyi sağlamaktadır. Gülme hem duygusal ve zihinsel ihtiyaçları hem de vücut direncini artıran yararlı hormonların salgılanmasını sağlamaktadır.

1.1.5.1.6. Hobiler, Dışa Dönüklük

Bireyler özel zevk ve hobilere sahip olmalıdır. Kişiler stresi azaltan uğraşlar seçerek, kendisine haz veren, merak uyandıran konularla ilgilenerek de bireysel stres ile baş edebilmesi mümkündür. Stres oluşturan faktörlerden biride fazla boş zamana sahip olmaktır bu zamanları hiçbir şey yapmadan geçirmek insanı strese sokabilir, bu tarz hobi ve uğraşlara sahip olma boş zamanlarımızda doldurma anlamına gelmektedir. Ayrıca stresli olduğu zamanlarda bireylerin bu tarz faaliyetler ile uğraşması kişilerin zihinlerini olumlu bir şekilde meşgul ederek stresli düşüncelerden uzaklaşması içinde fırsatlar

sağlar. Boş zaman aktiviteleri insanların zihinlerini ve bedenlerini meşgul tutar ve onlar boş zaman aktiviteleriyle geçici olarak stresli olaylardan uzaklaşır (Davis vd. 1991; Driver vd. 1991; Sharp, 1996; Weissinger vd.1995).

1.1.5.1.7. Tatil

Stresle baş edebilmenin diğer bir yolu da tatildir. Ara sıra kısa ya da uzun tatillere gereksinim duyulur. İşin yoğunluğuna göre yılda ortalama üç dört hafta haftalık bir tatil yararlı olabilir. Elbette tatildeyken vaktimizi rahatlatıcı ve eğlendirici bir şekilde geçirmemiz gerekir (Jere, 1989).

1.1.5.1.8. İş Çeşitlendirmek

İster işin özellikleri ister işin özü ile alakalı (İşin önemi ve beceri farklılığı, taşıdığı toplumsal değer, geri bildirim ve bağımsızlık gibi) etkenler yeniden toparlanmamız için fırsatlar sunabilir (Ertekin, 1993).

İKİNCİ BÖLÜM

ZAMAN VE BOŞ ZAMAN KAVRAMI

2.1. ZAMAN KAVRAMI

Zaman sahip olduğumuz en değerli ve en az bulunan kaynaktır. Araştırmacılar zaman kavramını birçok değişik şekilde açıklamaya çalışmışlardır. Bu açıklamalar zaman kavramı ile ilgili tanımları çeşitlendirmiştir. Bu kavramı tek bir şekilde ifade etmek oldukça zordur. Zaman; olayların geçmişten günümüze gelip, geleceğe doğru birbirini izlediği, kişilerin kontrolü olmaksızın sürekli devam eden bir süreçtir. Bu bağlamda, yaşantımızın her hangi bir noktasında mola vermek istediğimizde, zamanı durduramayız, mola versek dahi zaman devam eder. Zaman durdurup depo edebileceğimiz bir kaynak değildir (TDK, 1982).

Zaman, insanlığın başlangıcından beri değerli olarak kabul edilmiştir. Zamanını iyi planlayan insanların her alanda başarılı oldukları görülmüştür. Bu hem bireyler hem de milletler için geçerlidir. Hayatlarını bu bakış açısı içerisinde planlayan toplumlar, ötekilere oranla daha fazla ilerlemişlerdir. Bundan dolayı ilerlemiş ülkelerin, zaman planlama konusunda başarılı ülkeler olduğunu ifade edebiliriz. Descartes de milletlerin akıllı ya da geri zekâlı olarak ayırmanın yanlış olacağını, ülkelerin gelişmişliklerinin sadece zamanı güzel değerlendirerek, planlı bir biçimde çalıştıklarından ve dinlenmelerinden dolayı elde ettiklerini söylemektedir (Doğruyol, 1990).

2.1.1. Zamanı Verimli Kullanmanın Önemi

Zaman verimli kullanıldığında önem kazanır. Bu da bir eğitim ve uygarlık işidir. Eğitim, okul ve çevre sorumluluğunda bütünleşir. Zamanı verimli bir şekilde kullanmak her şeyden önce kişinin kendisini tanımasını gerektirir. Başka bir ifadeyle kişi neyi nasıl yapacağını kavramalıdır. Yapılması gerekli olan ve olmayan şeyleri bilmelidir. Fazla oyalanmayıp, kısa sürede fazla iş görmek, zamandan iyi istifade etme anlamına gelir (Baltaş vd.1987).

Kısacası, insanlar zamanı etkili ve verimli bir şekilde kullanmalıdır. Çünkü:

- Zaman biriktirilemez,

- Borç alınamaz, kiralanamaz,
- Satın alınamaz, çoğaltılamaz,
- Para gibi toplanamaz, hammadde gibi depolanamaz,
- Sadece kullanılır ve kaybedilir.

2.1.2. Zamanın Kullanım Bölümleri

Zamanın insan hayatındaki çeşitli etkinliklere göre dağılımı aşağıdaki şekilde gruplandırılabilir;

Brightbill ve Meyer'in zamanı gruplandırmaları şöyledir;

- Var olmakla ilgili zaman; yemek yeme, uyuma, vücut bakımı.
- Geçimle ilgili zaman; çalışma zamanı.
- Boş zaman; oyun, boş zaman değerlendirme, dinlenme.

Grazia'nın zamanı gruplaması şu şekildedir;

- Çalışma zamanı,
- Çalışma ile ilgili etkinliklere ayrılan zaman,
- Yaşamı sürdürmeye yönelik etkinliklere ayrılan zaman,
- Boş zaman,

Megyeri ise zamanı şöyle gruplamıştır;

- Temel ihtiyaçlar için ayrılan zaman (uyku, yemek yeme, temizlik, giyinme),
- İş ve iş ile ilgili faaliyetler için ayrılan zaman (iş, yolculuk, öğrenimle geçen zaman),
- Etkinlikler için tahsis edilen zaman (spor, eğlence, dinlenme vb.),
- Diğer etkinlikler için ayrılan zaman (Özçalıküşu, 1999).

Gökmen ve diğerleri (1985) ise zamanı şöyle gruplandırmışlardır;

- Zorunlu ihtiyaçların giderilmesi için tahsis edilen zaman (uyku, temizlik, giyinme, yemek vb. faaliyetler için ayrılan zamandır),
- Çalışma hayatına bağlı etkinlik ve görevler için ayrılan zaman (iş, yolculuk, ödev, öğrenim, için geçen süre vb. etkinliklere ayrılan zaman),

- Boş zaman etkinliklerine ayrılan zaman (eğlence, spor, beden eğitimi, dinlenme bireyin kendini geliştirmesi için katıldığı etkinliklere ayrılan zaman),
- Diğer etkinliklere ayrılan zaman.

Zaman kişinin elinde bulundurduğu en kıymetli şeylerden biridir. Özellikle yoğun bir çalışma programına sahip bireyler için zaman daha da değerlidir. Fakat insanların çoğu bu kıymetli hazinenin farkında değildir. Zaman kaybedildikten sonra telafisi mümkün olmayan bir kaynaktır. Her şeye rağmen insan kendi zamanını istediği gibi harcayabilir. Tıpkı öteki değerli kaynaklar gibi zaman da verimli ve etkili kullanılabilir ya da aksine israf edilebilir. Drucker en kıymetli kaynağın zaman olduğunu söylemiştir. Zaman doğru kullanılmıyorsa hiçbir şey doğru bir şekilde kullanılmış sayılmaz (Mackenzie, 1989).

2.1.3. Boş Zaman Kavramı

Hepimizin yaşamında ciddi bir yere sahip olan boş zamanlar modern toplumlarda varlığına en fazla ihtiyaç duyulan bir alanı teşkil eder. Sanayileşmiş ya da sanayileşmekte olan tüm toplumlarda mesai saatleri azalmakta, böylelikle kullanabileceğimiz boş zamanlar artmaktadır. Nispeten iş gören bireyler için boş zaman, sıkı çalışma şartlarının kötü etkilerinden sıyrılarak toplumla kaynaşmak için fırsat sunan ve önemi her geçen gün artan bir yaşam hakkı olarak düşünülmektedir (Doğruyol, 1990).

Boş zaman diğer toplumlarda farklı ifadeler olarak karşımıza çıkar fakat hepsinde genel olarak boş zaman, “baskıdan kurtulmak”, “kısıtlamalardan serbestliğe geçmek”, “seçme hakkı”, “iş sonrası (kişiye) arta kalan zaman”, “mecburi görevler yapıldıktan sonra kalan zaman” olarak ifade edilir (Aytaç,1994). Rekreatif faaliyetler ile ilgili yapılacak bir planlamada öncelikle düşünülmesi gereken konuların başında şüphesiz ki boş zaman kavramı gelmektedir. Çünkü; ancak boş zamana sahip olan bireylerin rekreasyon ve rekreatif faaliyetler ile uğraşma imkanı vardır. Boş zamanların ve boş zamanları değerlendirmenin önemi, bireylerin dinlenme ve eğlenme gereksinimlerini karşılama ve onların yaşamla bağlarını güçlendirerek, mutlu kılmış olmasındadır (Kaya, 2003). Dolayısıyla Boş zaman kavramı, günümüzde çağdaş sanayi toplumunun yapısal bir özelliğini ve bu toplum tipinin bir ürünüdür (Karaküçük, 1997).

Modern toplumlarda boş zaman ile alakalı olumlu yönde değişen bir olgu ortaya çıkmaktadır. Buna endüstrileşmeyle birlikte insanların çalışma saatlerindeki azalmanın sebep olduğu söylenebilir (Leighfield, 1990). Bilindiği gibi boş zamanlar maddi bir gelir kazanma kaygısı taşımadan, iş gören üzerindeki stresi ortadan kaldırması, onu rahatlatması ve her yaştaki bireyin boş zamanlarında arkadaşlarıyla bir arada olabilecekleri fırsatlar sunmaktadır. Çeşitli etkinlikler yardımıyla günlük iş yükü stresinden bir süre olsun kaçış, bireylerin yeni bilgileri, becerilere sahip olmaları için uygun zemini hazırlayarak daha zinde bir şekilde hayata devam etmelerine de olanak sağlar (Davis vd. 1991).

Boş zaman değerlendirme, kişilerin zorunlu ihtiyaçları dışında kalan boş zamanlarında haz ve doyum kazanmak amacıyla çeşitli faaliyetlerden herhangi birine ya da birçoğuna istekli olarak katılması durumudur (Gülbahçe, 1996). Bireylerin özüne uygun ve yaparken mutlu oldukları çeşitli etkinliklere katılarak gündelik yaşamın monotonluğundan sıyrılması ve diğer bireylerle bütünleşerek toplumsal bir kişilik kazanması olarak ifade edilen boş zamanı değerlendirme aslında hediye özelliği taşıyan fakat gelir amacı taşımayan, özü gereği sosyal nitelikteki faaliyetler olarak ifade edilir (Bucher, 1974).

2.1.3.1. Boş Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi

İlk medeniyetler döneminde, insanlar yorgunluklarından ve sıkıntılarından kurtulmanın manevi âlemde ve sonsuz huzurla mümkün olabileceğini düşünmekteydi. Sonraki yıllarda bu ihtiyaç; yaşlılıkta dinlenme, dönemlik tatil yapma, hafta sonu tatillerine gitme ve çeşitli boş zamanlarda rekreatif faaliyetlere yönelme biçiminde farklılıklar göstermiştir (Hazar, 2003). Asırlardır insanlar farklı nedenlerle boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla devamlı yaşadıkları yerlerden başka yerlere seyahat etmişlerdir. Bu seyahatler genellikle ticaret ve dinsel amaçlı olup, diğerleri ise sağlık nedenleri ile yapılmıştır. İlk seyahatlerin Sümerliler ile ticari amaçlı başladığı, Fenikelilerin ise günümüzün ilk seyyahları olduğu söylenmektedir (Kozak, 2001). 2000 yıldan beri gelişen, kültürel özellikler kazanan Sümerliler, zaman geçtikçe gelişmiş ve bu gelişme bağlı olarak Sümerliler 'de boş zaman aristokrasisi oluşmuştur. Sümerliler, avcılık, savaş arabası yarışları ve diğer birçok farklı açık hava sporlarını ve oyunlarını kapsayan boş zaman etkinlikleri ile uğraşmışlardır (Shivers ve deLisle, 1997).

Erken gelişmiş uygarlıklarda boş zaman, açık bir şekilde değiştirilmiş çalışma rolleri, gelişmiş üst sınıfları ve boş zaman ile üstün kültür, sosyal statü ve politik durumlarla alakalı hale gelmiştir. Örneğin Mısır Uygarlığı (M.Ö. 500 den Roma dönemine kadar), Asur ve Babil uygarlıkları “boş zaman” aktivitelerini içermekte fakat bu aktiviteler öncelikle toplumun üst kesimlerindeki asil sınıfın, askeri ve dini liderlerin öncelikli aktiviteleri arasında yer almaktadır. Bu faaliyetler, at yarışı, güreş, boks, okçuluk, sanat, dans, müzik, drama, avcılık, savaş, vb. aktivitelerdir. İçki içme ve kumar da yaygın uğraşlar arasındadır. Eski Asur ve Babil’de boş zaman değerlendirmeleri için, parklar, hayvanat ve botanik bahçeleri ile geometrik desenli büyük resmi alanlar bulunmaktaydı. Sümerliler ve Mezopotamya kervanları, eğlence ile perakendeyi birleştiren bir olguyu 4000 yıl önce uygulamışlardı. Sümerliler ve Mezopotamyalılar, satış için doğru ortamı oluşturmanın ne kadar önemli olduğunu anlamışlardı.

Antik Yunan’da Olimpiyat oyunları, stadyumları, spor salonları, geniş bahçeleri ve açık hava festivalleri ile tiyatroları, tüm boş zaman faaliyetleri resmi tesisler ile varlık göstermekteydi. Bunların yanı sıra, tüm yurttaşların katılmak ve yarışmak için özendirildiği ilk zamanlarda, amatörlükten profesyonelliğe, kitle izleyiciliğine, ticarileşmeye ve uzman ruhu kazanmaya doğru boş zaman faaliyetleri özendirilmekteydi (Torkildsen, 1992). Yunan, Roma, Mısır, İsrail Medeniyetleri arasından Eski Mısır’da yalnızca üst sınıflar için yapılan boş zaman aktivitelerinin oldukça zengin ve çok yönlü olduğu bilinmektedir. Alt sınıf insanlar için ise bu imkânların oldukça az olduğu ve alt sınıfların müzik, sanat, tiyatro gibi aktivitelere katılım şanslarının olmadığı görülmektedir (Karaküçük, 1997).

Eski Yunan’da boş zaman, iyilik, gerçek ve bilgi gibi dünyanın ileri gelen değerleriyle meşgul olmak, bunlar hakkında kafa yormak olarak anlaşılmıştır. Buna göre, boş zaman, hiçbir şeyin yapılmadığı zamanları ifade etmiyordu. Aksine bu zamanlar özel zamanlardı. Bir bakıma, ruhun dinginleşmesi ve derin düşünümsellik olarak açıklanıyordu. Bundan dolayı boş zaman, bir işle meşgul olmamak anlamındaydı. İş ve iş gücü alt sınıfa aitken boş vakit, ileri gelen çevrelerine ait bir imtiyaz olarak görülüyordu. İleri gelenler (aristokratlar) ile az okumuşların ve kölelerin boş zamandan anladıkları ve bu zamanı kullanma biçimleri farklıydı. Her sınıf, statüsüne uygun olan kavrama, hoşlanma ve estetik zevke sahipti ve tüm yaşam tecrübelerinde statülere özgü normlar, seçenekler ve uygulamaları belirliyordu (Kelly vd.2000). Eski Yunan’da

gözlemlenen boş zaman algısının tersine Roma döneminde, boş zaman statüsel bir hak değildi ve bundan dolayı bir sosyal sınıf ve bir yaşam tarzı olarak algılanmıyordu. Romalılar, eğlenceli boş vakit faaliyetleri için işten sonra bir vakit oluşturmuşlardı. Boş zaman yapılması gerekli olan rutinlerden sonraki bir zamandı ve yeniden toparlanma ve zindelik kazanma için gerekliydi. Bundan dolayı idareciler tarafından boş vaktin değişik aktiviteler yoluyla en iyi bir şekilde geçirilmesi özendirilmekteydi. Toplu boş zaman faaliyetleri (oyunlar, sporlar, gladyatör dövüşleri vs.) bu çağda yayıldı ve rutin yaşamın bir parçası haline geldi (Juniu vd.,2000).

Bunlara ek olarak, sanayi devrimi ile rekreasyonel etkinliklerin önemi anlaşılmaya başlandı. Keşifler dönemi, icatları getirmiş, icatlar dönemi gücün dönemini başlatmış ve gücün dönemi ise boş zaman dönemini meydana getirmiştir. Bu teknolojik yenilikler, verimliliği getirmiş, üretim saatlerinin kısalmasına sebep olmuştur. Geçmiş yıllarda ortalama haftalık 60 saat olan çalışma saatleri bu gelişmelerle 35 saate kadar düşmüştür. Bununla birlikte boş zaman faaliyetlerinde yer alma, stresi azalttığı ve daha sağlıklı fiziksel ve ruhsal bir durum sağladığı gözlenmeye başlanmıştır. Rekreatif faaliyetler, özellikle de aktif türünün sağlık üzerinde birçok faydaları olduğu ileri sürülmüştür (Shivers ve deLisle, 1997).

2.3.1.1.1. Sanayi Devrimi Sonrasındaki Gelişmeler

1800'lerde itibaren devam eden sanayi devrimi ile boş zaman kavramı yeniden ortaya çıkmıştır. Günümüzde profesyonel olarak yapılan birçok spor branşı bu dönemlerde ortaya çıkmıştır. 1800'lerin sonunda, boş zaman kavramının modern halini aldığı görülmektedir. Diğer yandan, 20. yüzyıl başlarında II. Dünya Savaşı sonrasında ilk olarak endüstrileşmiş batı toplumunda ve endüstrileşmekte olan milletlerde nizami, klişe ve tekdüze bir iş düzeninin soğuma, işten bıkkınlık, içsel tatminsizlik meydana getirdiği görülmüş ve işten artan zamanın değerlendirilmesi hususunda bir düşüncenin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bunun akabinde Avrupa ve ABD'de çalışma saatlerinin 8 saate indirilmesi sonucu boş zamanın nasıl değerlendirileceği düşünölmeye başlanmıştır. Fakat bu dönemdeki egemen düşünce, boş zamanlardaki artışın, iş görenlerin kötü boş zaman faaliyetleriyle meşgul olabilecekleri düşüncesiyle endişelenmişlerdir. 1930'lardan sonra iş gören sendikalarının konu ile ilgilenmesi neticesiyle boş zaman, iş gören için değerli bir fırsat ve kültürel zorunluluk olarak

görülmeye başlanmıştır (Karaküçük, 1995). İlerlemiş sanayi toplumlarından başlayarak çalışma saatleri, sadece hafta bazında azaltılmamıştır. İş yaşamındaki çalışma saatlerinin azaltılması, dinlenme ve tatil sürelerinin arttırılması 4 bölümde oluşmuştur (Pennigton vd.2001).

2.1.3.1.2. Günlük Çalışma Saatlerinin Azaltılması

Ortalama 10-14 saat olan çalışma süreleri 8 saate kadar indirilmiştir. Bu bireylerin boş zamanlarını kısa süreli planlamalarına olanak tanımıştır.

2.1.3.1.3. Haftalık Çalışma Sürelerinin Azaltılması

İş görenlerin eskiden 6 gün olan mesai süresi 5 güne indirilerek, haftada 2 günlük bir boş zaman sağlanmıştır. Bu boşluk özellikle ilerlemiş toplumlarda, hafta sonu (weekend) turizminin ilerlemesine yol açmıştır.

2.1.3.1.4. Yıllık Çalışma Süresinin Azaltılması

Dünya genelinde turizminin gelişmesine sebep olan yıllık ücretli izinler, 1936 yılından sonra birçok Avrupa ülkesinde tatbik edilmeye başlanmıştır. Eskiden 1 ya da 2 hafta olan senelik izinler günümüzde 4 hafta ve ücretli olarak değiştirilmiştir.

2.1.3.1.5. Çalışma Hayatının Kısaltılması

Mesleki eğitimin modernleşmesi, emeklilik ve öğretim yöntemlerinin gelişmesiyle çalışma sürelerinde azalmalar gerçekleşmiş ve boş zaman artmıştır. İş yaşamının kısaltılmasına en bariz örnek, emekli olma yaşının indirilmesidir.

Boş zaman hakkının kazanılması ve kapsamının genişletilmesi sendikaların, yerel idarelerin ve hükümetlerinde destekledikleri politikalarıdır.

2.1.3.2. Boş Zaman İhtiyacı

Crandall'a göre boş zaman, herhangi bir güdüye kazandırılacak istekler için tahsis edilen zamandır (Hazar, 1999). Bradshaw'ın çalışmasına dayandırılarak David Mercer tarafından ortaya konan bu sosyal ihtiyaç teorisi 4 kısımdan oluşmaktadır.

Bunlar;

- İhtiyacı hissetmek
- İhtiyacı dile getirmek
- İhtiyacı karşılaştırmak
- Normatif ihtiyaç

İhtiyacı hissetmek bireyler tarafından karşılanmayan ve açıkça vurgulanmayan ihtiyacın fark edilmesidir. İhtiyacın dile getirilmesi bazı hareketlerle bireylere gösterilmesidir. İhtiyacı karşılaştırmak ise; gruptaki bireylerin diğerleriyle kendilerini karşılaştırması sonucu ortaya çıkar. Normatif ihtiyaçlar; isminden de anlaşılacağı üzere dış değerlendirmeler ve yargılamalarla ortaya çıkan ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar Getz tarafından Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi temel alınarak psikolojik, güvenlik, sosyal, öz saygı ve kendini geliştirme olarak belirlenip beş genel ihtiyaç modeli adı altında birleştirmiştir (Bowdin vd. 1999). Hiyerarşi, boş zaman ve turizmle bağlantılandırılır. Örneğin dinlenme, rahatlama, tatile çıkma, egzersiz yapma fiziksel ihtiyacını; boş zaman aktiviteleri çerçevesine geniş ölçüde bağlı olan grup arkadaşlığı ve gençlik alt kültürleri güvenlik ve emniyet ihtiyacını; ailece boş zaman aktivitesi olarak yapılan takım sporları ve farklı cinsiyet partnerliği sevgi ve saygı ihtiyacını; kültürel aktiviteler ve spor becerileri tatilde karşılanabilen itibar ihtiyacını ve bu aktivitelerin hepsi kendini gerçekleştirme ihtiyacını karşılamaktadır (Veal, 2002).

2.1.3.3. Boş Zaman Davranışını Etkileyen Faktörler

Morgan, bireylerin boş zaman alışkanlıklarının nasıl şekillendiği konusunu farklı kategorilerde toplamıştır (Bowdin vd.1999).

Bunlar beş sınıfta incelenmiştir; aile, referans grupları, önceki fikirler, kişilik ve kültürdür.

2.1.3.3.1. Aile

Aile çocukların boş zaman seçimlerini etkileyen kritik kurumdur. Çünkü ailede kişinin rolü; boş zamana iştirakını, kaynak ve olanaklarını büyük oranda etkilemektedir. Gençlerin boş zaman alışkanlıkları, ailenin elinde bulundurduğu imkânların yanı sıra

sorumluluk ve vazifeleriyle de ilişkilidir. Yine ailede meydana gelen evlenme, boşanma, dul olma gibi durumlarda boş zaman alışkanlığını değiştirmektedir (Bull vd.2003).

2.1.3.3.2. Referans Grupları

Bunlar yakın ilişki kurulan bireylerin hareket ve alışkanlıklarından etkilenenlerdir (akranlar, aile, arkadaş ve komşular). Bunlar birincil referanslardır. Daha az ilişki halinde bulunan kişiler ise ikincil referanslardır (Köybaşı, 2006). Gençlerin boş zaman alışkanlığının şekillenmesinde ailenin olduğu kadar birlikte vakit geçirilen arkadaş gruplarının da etkisi oldukça büyüktür. Özellikle toplu yapılan faaliyetlerde, kişilerin motivasyonunun daha fazla olduğu ve boş zamanlarını değerlendirme için informal iletişimin en sıkı yaşandığı sosyal ortam arkadaşlıkları ve ailenin olduğu ifade edilmektedir (Yetiş, 2008; Seçgin, 1996).

2.1.3.3.3. Önceki Fikirler

Bu gruplar yaşamış oldukları boş zaman tecrübelerini diğerleriyle paylaşırlar ve deneyimlerinden faydalanarak yeni boş zaman uğraşları üretebilirler. Üretilen bu yeni fikirler gruplar tarafından incelenip tecrübe edilir. Böylelikle yeni boş zaman aktiviteleri üretilir (Köybaşı, 2006).

2.1.3.3.4. Kişilik

Boş zaman aktivite seçimini etkileyen diğer önemli unsur ise kişiliktir. Bireyler farklı ruh hali ve mizaca sahip olabilir, bireylerin bu özellikleri boş zaman da yapılacak faaliyetlerin belirlenmesinde çok önemlidir. Genellikle utangaç ve içe kapanık kişiler bireysel faaliyetlere katılmaktan hoşlanmaktadırlar (Köybaşı, 2006). İçe kapanık kişiler bireysel faaliyetlerden hoşlanıyorsa dışa dönük kişiler de grup etkinliklerini tercih ettikleri bilinmektedir.

2.1.3.3.5. Kültür

Kültür; insanoğlunun yeryüzüne geldiği andan bu güne kadar ürettiği şeylerin toplamıdır (Yetim, 2000). İnsanların içinde yaşadıkları toplumların sahip oldukları

kültürler bireylerin yaşantılarını etkileme konusunda büyük bir güce sahiptir. Bu yüzden insanların yaptıkları boş zaman faaliyetleri de toplumun kültürüne paralellik gösterir olmuştur (Ertürk, 1972).

2.1.3.4. Boş zamanın Özellikleri

Fransız sosyolog Dumazadier' in tanımına göre boş zaman; ferdin mesleki, ailevi ve sosyal görevlerini tamamladıktan sonra kendi isteği sonucu dinlenmek-eğlenmek, bazı faaliyetlerini geliştirmek veya cemiyet faaliyetlerine gönüllü olarak katılmak amacıyla harcadığı zamandır (Fisher, 1999). Boş zaman nispeten yeni bir endüstridir. Joseph ile Ritchie'ye göre boş zaman endüstrisi bugün dünyanın en hızlı gelişen endüstrisidir. Hızlı gelişimiyle dikkati çeken bu endüstri önümüzdeki birkaç on yıl içerisinde daha da hızlı gelişen bir endüstri olacaktır (Scott vd. 1998).

Boş zaman faaliyetleri gruplara, amaçlarına veya yapılış yerlerine göre değişik göstermektedir.

Bunlar 2 temel gruba ayrılır (Hacıoğlu vd.2003).

2.1.3.4.1. Uzun Süreli Boş Zamanlar

- Çocukluk çağı boş zamanları,
- Senelik izinler dönemi boş zamanları,
- Emeklilik çağı boş zamanları.

2.1.3.4.2. Kısa Süreli Boş Zamanlar

- Mesai sonu (akşamüstü kısa süreli boş zamanlar),
- Hafta sonu,
- Kısa dönemli tatiller.

2.1.3.5. Boş zamanın Temel Fonksiyonları

Boş zaman kavramı, endüstri devrimi ile çalışma, tasarruf, sermaye birikimi gibi terimlerin yeni değerler olarak ortaya çıktığı ve boş zamanların israf ve tembelliği ifade ettiği zamanlar olarak görülmekteydi. Çalışmaya büyük önem verilen endüstri devrimi

döneminde boş zaman, yorulan iş görenlerin toparlanmasına olanak veren dinlenme fonksiyonunu yerine getirmektedir. Boş zamanın dinlenme fonksiyonunun yanı sıra iki fonksiyonu daha vardır. Bunlar eğlenme ve gelişim fonksiyonlarıdır. Boş zamanın eğlenme ve gelişim fonksiyonunun değeri dinlenme fonksiyonundan çok daha sonra algılanmıştır (Sağcan, 1986).

2.1.3.5.1. Dinlenme Fonksiyonu

Karaküçük; dinlenme fonksiyonu, boş zamanı en fazla karakterize eden ve değişik algılamalarla, iş yaşamı süresince değerlendirilen ana bir fonksiyon olarak ifade etmektedir. Dinlenme, bireylerin fiziksel ve mental olarak yeniden toparlanmalarını sağlayacak bir rol üstlenmiştir. Çalışma sürelerinin 12-15 saat olduğu endüstri devriminin ilk dönemlerinde, iş görenler dinlenme fonksiyonunu sadece yeniden çalışabilmek için gerekli gücü toplama amacıyla kullanıyorlardı. İş görenler için boş zaman, bir sonraki iş gününe bedensel olarak hazır olmayı ifade ediyordu (Karaküçük, 2005).

2.1.3.5.2. Eğlenme Fonksiyonu

Modern çağda insanlar, ne kadar boş zaman faaliyetlerine katılırsa o oranda başarılı oldukları düşünülmemekte ve statü kazanmaktadır. Eğlenceye verilen değer rutin yaşamda da varlığını göstermektedir (Püsküllüoğlu, 2005). Torkildsen, eğlencenin içsel bir arzu olduğunu ve boş zamanlarda insanların memnun olacakları anlara ihtiyaç duyduklarını belirtmiştir (Torkildsen, 2005).

2.1.3.5.3. Gelişim Fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, insan zihnini günlük rutinlerin otomatizminden sıyrarak, daha fazla sosyalleşmeye imkân tanıyan ve insanı geliştirip, kişiliğini göstermesine fırsat sunan ve kâr gütmeyen aktiviteler içerir (Karaküçük vd.1995). Gelişim fonksiyonu, boş zamanda bir şey öğrenmek ya da öğretmek, bir kültürü geliştirmek ihtiyacının ağır bastığı faaliyetlerdir. Birden meydana gelen ya da organize istekli sosyal aktivitelere katılma arzusunu ağır bastığı etkinliklerdir (Koçer, 1977).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

REKREASYON

İnsanlar, sahip oldukları boş zamanlar süresince; buldukları yerden uzaklaşmak, kendilerini dinlendirmek, farklı bir hava solumak, farklı deneyimler edinmek, sağlık, birliktelik, adrenalin yaşama gibi birçok amaçla, aktif ya da pasif, kentsel ya da kırsal açık ya da kapalı alan aktivitelerinde yer almaktadırlar. Rekreasyon, insanların boş zamanlarında ilgilendikleri bu aktiviteler olarak ifade edilebilir ve bireylerin zorunlu yapması gerekli olan faaliyetler dışında kalan boş zamanında katıldığı aktivitelerle ilgilidir (Karaküçük, 2005).

Rekreasyon, kökeni Latince olan yenilenme yeniden yapılanma olarak ifade edilen *recreatio* sözcüğünden gelmiştir. Türkçe anlamı genel olarak boş zamanda yapılan faaliyetler olarak adlandırılmıştır. Bu ise, bireylerin veya grupların boş zamanlarında isteyerek katıldıkları dinlendirici ve eğlendirici faaliyetler olarak tanımlanır. Rekreasyonun, tazelenme anlamındaki bakış açısına göre; rekreasyon, bireylerin mecburi uğraşlarından sonra tazeleyen, dinlendiren ve istekli olarak yapılan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2005).

Buna göre birey, rutin işi haricinde ve değişik bir çevrede boş zamanını gönüllü olarak katıldığı faaliyetlerle değerlendirir ve bu etkinlikler yoluyla yenilenmektedir. İnsanların hayatlarındaki tek düzelik bu tarz rekreatif faaliyetler yoluyla rutinleşmekten sıyrılıp yeni tecrübe ve fırsatlar sunarak bir gelişim, yenileşim ve değişim oluşturarak giderilmektedir. Günümüz şartlarında bu insanlar için her geçen gün karmaşıklaşan yaşamları için bir gereklilik ifade etmektedir (Karaküçük, 2005).

3.1. REKREASYONUN ÖZELLİKLERİ

- Rekreasyon etkinlik tercihi gönüllü bir şekilde olmalıdır,
- Özgürlük duygusu kazandırır,
- Etkinliklere katılım sürekliliği ve iştirak mecburiyeti yoktur,
- Bu aktiviteler, boş zaman da yapılır,
- Her yaş ve cinsteki bireylerin etkinliklere katılmalarına olanak tanır,
- Bu etkinlikler yılın tüm zamanı her türlü iklim şartına göre şekillenebilir,

- Rekreasyon yapılması gereken bir faaliyet içermelidir,
- Rekreasyon birçok sayıda etkinlik türünden oluşmaktadır,
- Rekreasyon doyum ve neşe sağlayan bir etkinliktir,
- Rekreasyon dünyanın her yerinde yapılmaktadır,
- Rekreasyon, insanların kendilerini ifade edebilmelerine ve üretici olabilmesine imkân sunan aktivitelerden oluşmaktadır,
- Rekreasyonun kişiye göre değişen birçok amacı vardır,
- Rekreatif faaliyetlerin kişilere bireysel ve toplumsal nitelikler kazandırması beklenir,
- Rekreatif faaliyetler, toplumun gelenek ve göreneklerine uygun nitelikler taşımalıdır,
- Rekreasyon, birden çok faaliyeti yapabilme imkânı verir,
- Rekreasyon faaliyetleri, rekreasyon uzmanları tarafından yönetilir,
- Rekreasyon faaliyetleri, kendiliğinden gelişebilir alanında uzman olan kişilerce de yapılabilir bu kişiler olmasa da aktivitelerin yapılmasında bir güçlük yoktur,
- Rekreasyon, rekreatif faaliyetlere katılımın neticesinde ortaya çıkan bir tecrübedir (Karaküçük, 2005).

3.1.1. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Karaküçük (2005) rekreasyona duyulan ihtiyaçları bu faaliyetlerin kişisel ve toplumsal yönden sağladığı faydalardan kaynaklandığını ileri sürmektedir.

Kişisel yönden:

- Fiziki sağlık gelişimi sağlar,
- Ruh sağlığı kazandırır,
- Bireyleri sosyalleştirir,
- Kişisel beceri ve yeteneklerin gelişimini sağlar,
- Yaratıcı gücü geliştirir,
- Çalışma başarısı için iş verimini artırır,
- Ekonomik hareketi geliştirir,

- İnsanı mutlu eder.

Toplumsal yönden:

- Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar,
- Demokratik toplumun oluşmasına imkân sağlar.

Rekreasyona katılımı destekleyen sosyal ve ekonomik etkenler

- Ekonomik verimlilik ve çalışma koşullarındaki gelişmeler,
- Harcanabilir gelirin artması,
- Şehirleşme,
- Nüfus artışı ve hareketliliği,
- Teknoloji,
- Kitle iletişim araçlarının etkisi,
- Kültürel etki,
- Eğitim düzeyi,
- Çevre bilinci,
- Değişen yeni sağlık bilinci ve isteklerin değişimi,
- Değerlerdeki değişimler,
- Siyasal otorite ve diğer kurumların etkileri,
- Eğlence hareketinin etkisi,
- Doğal zenginliklerin etkisi,
- Sosyal hareketliliğin etkisi,
- Araç-gereç ve malzemenin teşviki,
- Rekreasyonel merkezler.

3.2. BOŞ ZAMAN (REKREASYONEL) AKTİVİTELERİNİN SINIFLANDIRILMASI

Rekreasyon kişilerin ve toplumun gereksinimlerine göre şekillenen bir kavramdır, bundan dolayı rekreasyonu tek başlık altında konuşmak olası değildir. Araştırmacılar rekreasyon ile ilgili araştırmalar yaparken rekreasyonu sınıflandırma ihtiyacı hissetmişlerdir. Rekreasyon ile alakalı bazı sınıflandırmalar vardır. Bucher'a göre

rekreasyonel faaliyetler oldukça çoktur ve sınıflandırılarak açıklanmalıdır. Bunlar faaliyet alanlarına göre belirlenmiştir (Bucher vd., 1974).

- Müzik,
- Dans aktiviteleri,
- Sanatsal ve el becerileri ile ilgili aktiviteler,
- Sportif ve oyunsal aktiviteler,
- Sahne aktiviteleri,
- Açık hava faaliyetleri,
- Birçok faaliyet (kart oyunları, hobi oyunları vb.).

Rekreasyon çeşitlerinin gruplandırılmasında birçok ölçüt vardır. Bazı rekreatif faaliyetler birden çok grubun içerisinde yer almaktadır. Örneğin; televizyon izleme pasif, kültürel, kapalı alan rekreasyonu gibi birden çok grubun içinde yer alabilir. Golf, kayak gibi aktiviteler, açık alan ve aktif rekreasyon grubu içerisinde yer almaktadır. Bu yüzden rekreasyon çok yönlüdür ve kesin sınıflandırma yapmak oldukça zordur. Hazar (1999) genel olarak boş zaman faaliyet çeşitlerini;

- Mekânına göre,
- Mekânının bulunduğu yere göre,
- Aktivitenin içeriğine göre,
- Aktivitenin gerçekleştirildiği zamana göre olmak üzere dört ana başlık altında sınıflandırmıştır.

3.2.1. Aktivitenin Mekânına Göre

Rekreasyonel faaliyetlerinin yapıldığı mekânın özellikleri veya açık alan, kapalı alan ayrımı göz önünde bulundurularak yapılan sınıflandırmadır. Buna göre birbirinin zıttı iki tür rekreasyon oluşmaktadır. Bunlar, kapalı ve açık hava rekreasyonudur (Tatar, 2000).

3.2.1.1. Açık Alan Rekreasyonu

Açık alanda gerçekleştirilen her türlü boş zaman değerlendirme etkinlikleridir. Bu etkinliklerden bazıları şu şekilde belirtilmiştir;

Açık alanda gerçekleştirilen her türlü sportif faaliyetler ve oyunlar (kayak, tırmanma, futbol, tenis, basketbol, golf vb.), açık alanda sanatsal etkinlikler (Açık hava konserleri, sergiler, resim yapma vb.), izcilik, kampçılık ve avcılık, piknik, bahçe işleri, doğa incelemesi, doğayı koruma etkinlikleri vb. (Hazar, 1999; Carlson vd. 1972; Mirzeoğlu, 2003).

3.2.1.2. Kapalı Alan Rekreasyonu

İnsanların kullanımına tahsis edilmiş kapalı mekânlardaki ve evlerdeki boş zaman değerlendirme etkinlikleridir. Kapalı alan rekreasyonu ile ilgili etkinliklerden bazıları şunlardır; çocuk kulüpleri, gece kulüpleri, gençlik kulüpleri, işletme kulüpleri, spor kulüpleri, özel ilgi kulüpleri, sosyal kulüpler vb. kulüplerdeki ve derneklerdeki kapalı mekân etkinliklerine katılmak, kapalı alanlardaki sergi, defile vb. etkinliklere katılmak veya izlemek (kongre, kutlama vb. toplantılar), kapalı rekreasyon tesislerindeki sportif etkinliklere katılmak veya izlemek (basketbol, buz pateni), kapalı tesislerdeki sağlıklı yaşam etkinliklerine katılmak (sauna, kaplıca, içmece, hamam vb.) kurslara gitmek (el sanatları, güzel konuşma, yabancı dil kursları, dekoratif eşya ve çiçek yapımı vb.), kapalı alanlardaki kâğıt oyunları, tavla, satranç, talih oyunları vb. etkinliklere katılmak veya izlemek (Hazar, 1999; Carlson vd. 1972; Mirzeoğlu, 2003).

3.2.2. Aktivite Mekânının Bulunduğu Yere Göre

Bu ayırım yaşam çevresi olarak, aktivitenin yapıldığı mekânın konumu ya da bulunduğu yer göz önünde bulundurularak yapılır. Bu göre kentsel ve kırsal olmak üzere birbirinin zıttı iki tür rekreasyon çeşidi ortaya çıkmaktadır.

3.2.2.1. Kentsel Rekreasyon

Yerleşim alanları içinde yer alan, özellikle kent yönetiminin organize ettiği alanlarda gerçekleşen bir rekreasyon çeşididir. Bu alanlara örnek olarak; kent içinde yer alan mahalle parkları, semt parkları, çocuk parkları, çay bahçeleri örnek olarak verilebilir.

3.2.2.2. Kırsal Rekreyasyon

Kentlerin yoğun ve sıkıcı ortamının, kentte yaşayan bireyler üzerinde yarattığı baskı sonucunda, kırsal alanlar boş zamanların değerlendirildiği alanlar haline gelmiştir. Kırsal rekreyasyonun genel anlamı ile artan çevre sorunları nedeniyle kentsel alanlardan kırsal alanlara kısa süreli kaçış olarak ifade edilmektedir (Tatar, 2000).

3.2.3. Aktivitenin İçeriğine Göre

Bu sınıflandırma, özellikle Rekreeyonel aktivitelerin tanımlanmasında çok sık kullanılmaktadır. Bireyin rekreyasyon faaliyetini gerçekleştirirken harcadığı güç ve hareketlilik rekreyasyonun içeriğini belirlemektedir. Aktif ve pasif rekreyasyon olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Tatar, 2000).

3.2.3.1. Aktif Rekreyasyon

İnsanların aktif rol aldıkları boş zaman değerlendirme etkinlikleridir. Örneğin; insanların bireysel olarak veya grup halinde yüzme, golf oynama, defilede rol alma gibi etkinliklere katılmaları.

3.2.3.2. Pasif Rekreyasyon

İnsanların aktif rol almadıkları, izleyici (seyirci) olarak katıldıkları boş zaman değerlendirme etkinlikleridir. Örneğin; spor karşılaşmalarını, sanatsal gösterileri izleme, müzik dinleme vb. (Hazar, 1999; Carlson vd. 1972; Tatar, 2000) .

3.2.4. Aktivitenin Gerçekleştirildiği Zamana Göre

Rekreeyosunun gerçekleştiği boş zaman dilimlerine göre yapılan bir sınıflandırmadır. Günlük rekreyasyon ve tatil rekreyasyonu olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

3.2.4.1. Günlük Rekreasyon

Büyükler için çalışma arasındaki boş zamanlar, çocuklar için okuldaki oyun zamanları ve çalışma saati dışında kalan zamanlar günlük rekreasyonu oluşturmaktadır. Günlük rekreasyon bireyin yaşadığı çevrede ve kısa mesafelerde meydana gelmektedir.

3.2.4.2. Tatil rekreasyonu

Hafta sonlarında, bayramlarda, yıllık tatillerde ve emekliye ayrıldıktan sonraki dönemlerde gerçekleştirilen rekreasyon eylemleri tatil rekreasyonu olarak tanımlanmaktadır. Bu eylemler bireyin yaşadığı yerin dışında ve belirli yerlerde konaklanarak gerçekleştirilir (Tatar, 2000).

3.3. BOŞ ZAMAN (REKREASYONEL) AKTİVİTELERİNİN YARARLARI

Boş zamanları değerlendirmenin faydalarını genel olarak üç başlık altında toplayabiliriz. Bunları; fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalar olarak sınıflandırabiliriz (Curtis, 1979; Zülal, 2002).

3.3.1. Fiziksel Yararları

Modern gelişmelere ile birlikte artan makineleşme, bu aletlerin kullanımının da artmasına sebep olmuştur. Artan makine kullanımı ile birlikte insanlar bedensel olarak daha az çalışmaya başlamışlardır. Bu hareketsizlik ile birlikte birçok hastalıkta ortaya çıkmaktadır. Bunu telafi etmenin en etkili yolu fiziksel faaliyetlere yönelmektir. Boş zaman faaliyetlerinden bazılarını oluşturan spor, dans, açık ve kapalı alan faaliyetleri, bireylerin fiziksel zindeliği için önemli ve yapılması gerekli faaliyetlerden birkaçıdır. İnsan doğası gereği aktif bir varlıktır. Yaşamını idame edebilmesi için harekete gereksinimi vardır (yemek yeme, yürümek, çeşitli hareketlerde bulunmak vb.). Sağlıklı büyüme, gelişme ve yaşamın devamı için uygun bir bedensel yapı ve fiziksel aktivite gereklidir. Araştırmalar göstermiştir ki düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, obezite, kalp ve dolaşım sistemi rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, kolesterol, çeşitli eklem ve kas hastalıklarını engellemede etkilidir. Sportif faaliyetlerle sağlığı korumak bilimsel bir gerçektir (Zülal, 2002; Zorba, 2000; Erkal, 1982).

İnsanlar yaşamlarının her safhasında stresli olaylar tarafından kuşatılır. Stresli yaşam olayları pozitif sonuçlar sağlaya bilmesine rağmen insanlar stresin kaynağı olabilen günlük zorluklar, rol çatışmaları, kronik yaşam problemleri, yaşam geçişleri ve krizleriyle baş edebilmek için mücadele etmeye devam eder (Selye, 1976; Avison, 1994; Goldberger, 1993).

Ayrıca doktora gitme sebeplerinin %60'ı stresle bağlantılı semptomlar tarafından oluştuğu tahmin edilmektedir. Mental bozuklukların teşhis ve istatistiksel analizinde stresin tansiyon, baş ağrısı, migren, sinirsel deri hastalıkları, romatizmal eklem ağrısı, astım, bölgesel bağırsak iltihabı ve ülser ile sınırlı olmayan belli hastalıkların başlangıcına önayak olduğu ya da artırdığını belirten stresle ilgili bozuklukların belli bir tanısal sınıflandırması vardır. Sach stresin ABD'deki ölümlerin önde gelen 5 sebebi kalp krizi, kanser, akciğer hastalıkları, kaza yaralanmaları ve intihara direkt ya da dolaylı olarak önemli bir katkısının olduğunu şuan bilindiğini belirtti (Sachs, 1991). Ayrıca Iso Ahola ve Park (1996) stres tarafından sebep olunan rahatsızlıklardan bireyleri önlemek için boş zaman faaliyetlerinin faydalı olabileceğini belirtmişlerdir.

Psikolojik faktörlerin ve yaşam stiline stres, hastalıkları sonlandırma, uzun ömürlü olma ve sağlık için etkileyici bir cevap olmada önemli bir rol oynadığı geniş çapta kanıtlandı. Rice (1998) davranışsal tıp ve sağlık psikolojisindeki faktörlerin insanların sağlıklarının her yönünde önemli roller oynadığını belirtti.

Ayrıca davranışsal tıp ve sağlık bakım sistemlerindeki yaşam kalitesi artırmaya yönelik çalışmaların önemi arttı (Dimsdale, 1995). Açık olarak insanların boş zamanlarını içeren yaşam stilleri onların sağlık ve mutluluklarını etkiler (Ewart, 1991; Iso-Ahola; 1994; Sobel, 1995). Önceki araştırmalar boş zaman aktivitelerine katılmanın daha yaşlı yetişkinler arasında yaşam memnuniyetini ve yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynadığını ortaya çıkardı (Williams vd. McAuley, 1995). Bu gibi olumlu sonuçlar başarılı yaşlanma ile yakından ilişkilidir (Brown vd. 2008). Başarılı yaşlanma için boş zaman katılımının önemli katkısı boş zaman aktivitelerinin daha yaşlı yetişkinlerin fiziksel fonksiyonlarını geliştirebildiği pozitif hisleri ve duyguları artırabildiği ve sosyal ilişkileri geliştirebilen bir kaynak sunmasıdır (Leigey vd. 2009; McCrory vd.2009) .

3.3.2. Psikolojik Yararları

Psikolojik fayda durumu, bireylerin ruh sağlığını ifade etmektedir. Ruh sağlığı; kişinin kendisi ve çevresiyle devamlı bir denge ve uyum içinde olması halidir. Mental açıdan sağlıklı bir insanda olması geren özellikler, olgun bir insanda bulunması gereken niteliklerdir. Mental açıdan sağlıklı, olgun insan seven ve sevilen, davranışları tutarlı, gerçekçi, özgür, çevresiyle uyumlu ilişkiler kuran, toplumda bir sorumluluk bilincine sahip olan insandır. Kabiliyetlerini belirli bir hedefe yönlendirir, yararlı bir şekilde kullanır. Kendine inanır, umutsuzluğa düşmez, esnektir, hoşgörü sahibidir (Yörükoğlu, 1980). Modern çağda insanın aile, okul, iş yaşamındaki yoğunluğu ve sorumlulukları sinir sistemine zarar vererek yorulmasına ve direnme gücünün azalmasına sebep olabilir. Modern yaşamdan kaynaklanan değişik stresörler ve insanların bu stresörlere vermiş olduğu tepkiler, önemli rahatsızlıklara sebep olmaktadır (Karaküçük, 1999).

İşyerinde süregelen işler, belli bir rutin içerisinde olan iş disiplini ve aşırı kurallar, rekabetten kaynaklı çekişmeler, modern çağın meydana getirdiği farklı stresörlerdir. Bu tarz baskılardan uzaklaşmak için insanlar farklı bir ortam içerisine girip rahatlamak isterler. Bu tarz yerler onlar için dinlendirici, eğlendirici, farklılık oluşturacak ve kendisini tazeleyecek boş zaman etkinlikleridir.

Gedik'e göre, rekreatif faaliyetlerin psikolojik yönden faydaları şöyle sıralanabilir; kişi boş zamanlarında yararlı aktiviteler yaparak fiziksel, zihinsel ve toplumsal faktörlerin birleşmesinden oluşan bir kişiliğe sahip olur. Kişilerin takdir edilen özellikler (dürüst, adil, hoşgörülü, vb.) kazanmasına katkı sağlar. Saldırgan tutumların azalması ve cinsel gerilimlerin ortadan kaldırılması rekreasyonel faaliyetler aracılığıyla sağlanabilir. Rekreasyonel aktivitelerle kişi kendini yalnız hissetmez belli bir zümreye katılarak yalnızlık duygusunu giderebilir. Kişiler bu tarz etkinliklerde yer alarak sosyal bir kişilik geliştirme imkânına sahip olur (Gedik, 1985).

Rekreasyonel aktivitelere katılım tutum değişiklikleri, bireysel gelişim, sağlıklı duygu süreci gibi olumlu neticelere ulaşmada kişiye yardımcı olur. Yer değiştirme ile kişiler, üzerlerinde olan baskıyı atarlar. Rekreasyonel aktivitelerin çeşitli olması, farklı ve pozitif psikolojik sonuçlar oluşturabilir (Tezcan, 1977).

Birçok psikiyatrist rekreasyonu kişisel dengenin ve mutluluğun elde edilmesinde önemli bir unsur olduğunda hemfikirdirler. Dr. William Menninger; hobilerin,

rekreasyonel aktivitelerin ve grup katılımının mental sağlığı korumadaki önemini belirtmiştir (Curtis, 1979).

Boş zamanları değerlendirme yalnızca rahatsızlıkların önlenmesi için değil aynı zamanda mental sağlığın korunması içinde önemlidir. Sadece fiziksel rahatsızlıkların tedavisinde değil, ayrıca zihinsel sağlığın sürdürülmesinde de önemlidir, psikiyatrisiler rekreasyonun zihinsel ve duygusal hastalıkları önlediğine inanırlar. Bazı araştırmacılar birçok psikolojik rahatsızlığın sebebini yetersiz boş zaman kullanımı ile ilişkilendirirler (Kraus, 1977).

Stresle baş edebilme kaynakları ve stratejilerinin çeşitli türleri arasında boş zaman araştırmacıları boş zaman aktivitelerinin insanların stres ile baş edebilmelerine, sağlıklarını geliştirme ve sürdürmelerine yardımcı önemli bir araç olabileceğini önerdiler (Caltabiano, 1995,1996; Coleman, 1993; Coleman vd.1993; Driver vd. 1991).

Boş zaman ve sağlık çalışmalarına bir kaç yaklaşımın son odağı boş zaman aktivitelerinin stres ve mental sağlık üzerinde boş zaman aktivitelerinin stresin olumsuz etkilerine karşı tampon edici rolü üzerine oldu. Stres ile baş edebilme konusu üstüne sosyal psikolojik araştırmaların temelinde Coleman ve Iso-Ahola (1993) boş zaman aktivitelerinin insanların sağlıklarını sürdürmek için strese karşı tampon ürettiğini ve sosyal destek ürettiğini ileri sürer.

Boş zaman bireylerin stresli bir problemlerden (iş, okul, kişiler arası ilişki) kısa bir mola vermesine fırsat sunabilir (tatil, vb.). Böylece onlar sorun ile baş edebilmek için tazelenmiş hissedip yeniden toparlanabilir. Ayrıca boş zaman aktiviteleri olumlu ruh halini artırmak olumsuz ruh halini azaltmak için fırsatlar sağlayabilir. (Eğlenceli bir film izleme, güzel bir dağlık alanda yürüyüş yapma, vb.). Boş zaman aktiviteleri yoluyla ruh hali yönetiminin bu tipi stres ile baş edebilmede etkili olabilir. Açıkçası insanların stresi ile baş edebilmelerine yardımcı olmak için katkı sağlayabilecek farklı birçok boş zaman aktivitesi vardır (Amirkhan, 1990; Carver vd. 1989; Endler vd. 1990). Örneğin Coleman ve Iso Ahola boş zaman aktiviteleri yoluyla gelişmiş arkadaşlığın insanların stresli koşullar altında sağlıklarını sürdürebilmelerine yardımcı olabildiğini önerdiler.

Gençlere özgü boş zaman aktiviteleri son zamanlarda artan bir dikkat çekti. Bu aktivitelerin daha iyi yaşam sonuçları, akademik performans ve psikolojik sağlık ile

ilişkili olduğu gösterildi (Bartko vd. 2003) Winefield, Tiggemann (1992) boş zaman kullanımının işsizlik ya da tatmin etmeyen iş tarafından sebep olunan stresi ılımlamak için ortaya çıktığını ifade ettiler. Benzer olarak diğer çalışmalar boş zaman aktivitelerinin büyük yaşam stresleri ve geçişlerini etkili bir şekilde yönetebilmekle ilgili olduğunu buldu (Trenberth vd. 2002; Kleiber, 1999)

Boş zaman insanların zihinlerini ve bedenlerini meşgul tutar ve onlar boş zaman aktiviteleriyle geçici olarak stresli olaylardan uzaklaşır. Kahve molası ya da tatil gibi boş zaman yoluyla geçici aralar insanların problemlerle daha iyi baş edebilmesi, yeniden toparlanabilmesi ve tazelenmeleri için onlara fırsatlar verebilir (Davis vd. 1991; Driver vd. 1991; Sharp, 1996; Weissinger vd.1995).

Boş zaman yoluyla olumsuz ruh halini azaltma ya da pozitif ruh halini artırma stresle baş edebilme stratejilerinin bir diğer yoludur. Hull ve onun arkadaşları (Hull,1990,1995) boş zaman aktivitelerinin bazı tiplerinin (doğa temelli aktiviteler vb.) pozitif ruh halini artırmak ya da olumsuz ruh halini azaltmanın yanı sıra stresi azaltan bir potansiyele sahip olduğunu ileri sürer. Son araştırmalar aile üyesini, yakın bir arkadaşının ölümü ya da kronik hastalıklar, yaralanmalar gibi önemli yaşam geçişleriyle yüzleşenler gibi toplumdaki özel alt grup üstüne odaklanan çalışmaları içerir (Dupuis vd. 1995; Smale vd. 1993).

Aslında epeyce delil boş zamanın sağlık ve mutluluk üstünde ciddi yaşam olayları tarafından üretilen stresin etkilerini ya bastıran ya da ılımlayan önemli bir rol oynayabildiğini ileri sürer (Caltabiano, 1994,1995; Iwasaki vd. 2000). Fiziksel aktivitelerin etkisi hem araştırmalarda hem de medyada hatırı sayılır bir dikkat çekti. Fiziksel aktivitelerin yüksek seviyeleri hem gençler hem de çocuklar arasında depresyon ve depresif ruh hali gibi mental hastalıkların belirteçlerinin düşük seviyeleriyle ilgili olduğu gösterildi (Biddle vd. 2001). İnsanları meşgul tutmak için boş zaman aktiviteleri ve programlarının yapıcı davranışsal alternatifler olduğu düşünülür (Witt ve Crompton, 2000). Sharp ve Mannel (1996) boş zaman faaliyetlerine daha fazla katılan dul kalmış kadınların günlük yaşamları boyunca daha az depresif ve daha fazla mutlu olduklarını buldu. Onların boş zaman aktiviteleri meşgul tutmak için kullanılır ve geçici olarak onları duygusal stresten başka bir yöne çevirir. Iwasaki ve arkadaşları (2005) boş

zamanın stres içeren durum ve düşüncelerden pozitif bir saptırma ve yenilenme ve tazelenme için pozitif bir kaynak sağladığını buldu.

Amerika, Canada, Avusturalya ve seçkin Avrupa ülkelerinde boş zamanın kullanılabilirliği trendi üstüne kapsamlı araştırmalar yapıldı (Bittman vd. 1992; European Commission, 2004; Robinson vd. 1999). Ayrıca araştırmacılar boş zamanın kullanılabilirliğinin maliyetlerini ve yararlılığını çalıştı. Örneğin boş zaman eksikliği (Beck vd., 2009; Zuzanek, 1998) olumsuz psikolojik sonuçlarla ilgili olduğu ve boş zaman kullanılabilirliği yaşam kalitesinin önemli bir parametresi olarak tanımlandı (Robinson, 1995). Heintzman ve Mannell (2003) ruh sağlığı hakkında Kanadalı 248 yetişkine anket uygulayarak boş zaman motivasyonu ve katılımları ile birlikte boş zaman yeterliliğinin etkilerini çalıştı. Onlar boş zaman yeterliliğinin boş zamanın ruhsal fonksiyonlarını kolaylaştırarak ruhsal sağlığı koruduğunu ve etkisinin özellikle yüksek zaman baskısına sahip bireyler arasında güçlü olduğunu buldu. Korpela ve Kinnunen (2011) doğada zaman geçirmenin yaşam memnuniyetini artırarak ve rahatlama sağlayarak iş gereksinimlerinden sıyrılmak için bireylere yardımcı olduğunu ifade eder. Ek olarak egzersiz yaparak ve açık havada bulunarak zaman geçirme iş stresinden sıyrılmayı kolaylaştırmada son derece etkili olduğu ifade edilir. Boş zaman aktivitelerinin daha yaşlı yetişkinlerin sağlık ve mutluluğunu geliştirmenin bir aracı olduğu savunulmaktadır (McAuley vd. 1995).

3.3.3. Toplumsal Yararları

İnsanlar doğal özellikleri nedeniyle sosyal nitelikleriyle birlikte yaratılmışlardır. İnsanlar birbiriyle olan ilişkilerinde yalnızca temel fizyolojik ihtiyaçlarını gidermezler ayrıca katılım, kabullenme, yakınlık gibi sosyal ihtiyaçlarını da temin ederler. Sosyalleşme uzun bir süreç gerektirir. Rekreatyonel aktiviteler de sosyalleşme için birçok fırsatlar sunabilir. Özellikle boş zamanlarda edinilen davranışlar tüm yaşamı etkiler. Sosyalleşme sürecinde kişiyi içinde bulunduğu toplumun beklentileri ve değerlerini anlar (Kılbaş, 1994).

Aynı zamanda gerekli olan kişilik özellikleri, kişinin ancak sosyal hayatında etkin olmasıyla kazanılacak vasıflardır. Sosyal becerilerin geliştirilmesi şüphesiz birçok değişkenin etkisi altındadır ve bu değişkenler kişilerin günlük hayatlarıyla doğrudan

ilgilidir. Günlük hayatta yapmak zorunda olduğu işler genel olarak problem çözme becerisini kullanmak zorunda kaldığı durumlardır. Günlük mecburi işlerinden arta kalan zamanlarda kişilerin meşgul oldukları etkinlikler ise, problem çözme becerisini doğrudan etkilemektedir. Bu yüzden kişilerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ya da değerlendirip değerlendirmedikleri oldukça önemlidir.

Gençlerin problemlerini çözmek, onların toplum yaşamına uyumlarını sağlamak ve onlara demokratik ahlaki değerleri kazandırmak üzere Amerika'da eğitimin amacı olarak kullanılmaya başlanılan boş zaman değerlendirme, 1918'de "National Education Association Educational Polucleies Commission" tarafından eğitimin en önemli konusu olarak belirlenmiştir (Kılbaş, 1994).

Stresle baş edebilme adaptasyon, sağlık ve mutluluk teori ve araştırmalar için merkezi bir algıdır (Lazarus, 1993). Bu baş etme kaynakları ve stratejilerinin hayati değeri sadece bireylerde psikolojik şekilde programlanmadı ayrıca onların tecrübe ettiği yaşam olayları, sosyal ve kültürel şartlar, kişilik eğilimleri, önemli yaşam geçişleri ve onların sosyal yaşam tecrübeleri tarafından gelişir (Friedman vd. 1995; Moos vd. 1993).

Amerika'daki bir çalışmada Caldwell ve Smith (1994) boş zamanlarında sıkılan gençlerin riskli sağlık davranışlarıyla (sigara, alkol, intihara kalkışma vb.) meşgul olmalarının daha muhtemel olduğunu belirttiler. Boş zamanlarını sıkıcı olarak geçiren üniversite öğrencileri mental ve fiziksel sağlıklarının daha düşük olduğunu belirtildi (Weissinger, 1995). Örneğin Orsega-Smith ve arkadaşları (2003) toplum temelli bir egzersiz programına katılan daha yaşlı yetişkinlerin fiziksel ve psikolojik karakteristiklerini inceledi ve bu programlara katılanların katılmayanlardan daha iyi fiziksel psikolojik ve sosyal faydaları daha sık kazandıklarını ileri sürerler.

Her geçen gün modernleşen toplumsal yaşam bir yandan kişilerin refah düzeylerini artırırken öte yandan yalnızlaşmalarına ve içe kapalı bireyler olmalarına sebep olmaktadır.

Ayrıca yaşanan ekonomik sıkıntılar, din, dil, ırk, eğitim, kültür, vb. farklılıklar insanları her geçen gün birbirlerinden uzaklaştırmaktadır. Rekreasyon ve rekreatif faaliyetler aracılığı ile giderek yalnızlaşan ve monotonlaşan toplumsal yaşamın yeniden canlandırılarak bireyler arasındaki ilişki ve iletişimi kuvvetlendirdiği görülmektedir.

Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar;

Ortak bir konu üzerinde yapılan rekreatif faaliyet içinde toplumun her kesitinden insanlar bir arada bulunabilmektedir. Bugünkü toplumlarda farklı birçok faktör insanları birbirinden ayırmaktadır. Irk, milliyet, din-mezhep, sosyal konum, eğitim, kültür e ekonomik farklılıklar bu ayırım gruplarını oluşturmaktadır. Bu gruplar arasındaki çeşitli şiddet derecelerinde olan sürekli bir çatışma, toplumların rahatsızlık kaynaklarından birisidir. Rekreasyon faaliyetleri, gruplar arasındaki bu çatışmanın azaltılmasında önemli rol oynamaktadır. Rekreatif faaliyetlerde sosyal, ekonomik veya eğitim farklılıkları ortadan kalkar ya da önemsizleşir. Farklı kesimlerden insanlar ortak zevkleri doğrultusundaki aktivitelerde bir araya gelirler ve faaliyetleri birlikte yaparlar.

Demokratik toplumun yaratılmasında imkân sağlar;

Bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerinin düzenlenmesinde ve toplumsal kurallara uyulmasında rekreatif aktiviteler önemli rol oynar. İyi bir yurttaş olabilmenin öğretilmesinin temelinde insanların sosyal ortamda toplumun kurallarına uymaları, hareketlerini kontrol etmeleri gibi mevzular önem arz etmektedir. Bu özellikler bir spor müsabakasında yapılması zorunlu olan kurallara benzemektedir. Bu benzerlikten dolayı bireyin rekreatif faaliyetlerle kazanacağı belli kurallar içinde yaşamak, bu kurallara uymakta ve uygulamakta zorluk çekmemek, başkalarının haklarına saygılı olmak, böylece medeni bir toplum oluşturmaya katkı sağlamaktadır.

Tüm bunların yanı sıra rekreasyonun bölge ekonomisine getirdiği hareketlilik, rekreasyon faaliyetlerinin yapıldığı bölgeyi cazip hale getirerek turizm faaliyetlerinin artmasına olanak sağlamak ve bölgede yeni bir sektör oluşturmaktadır. Ayrıca bu faaliyetler ile ilgili alt kuruluşlar, hammaddeler ve insan kaynakları temini yeni iş kolları açarak toplumun iş ve eğlence gereksinimlerini sağlaması açısından da önem arz etmektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

METOT VE BULGULAR

4.1. MATERYAL VE METOT

4.1.1. Çalışma Evreni ve Örneklem

Çalışmanın evrenini; Atatürk üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluştururken; örneklem grubunu ise aralarında rastgele seçilmiş 119 u kadın, 277 si erkek olmak üzere toplamda 396 kişi oluşturmuştur.

4.1.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşan bir anket formudur.

Birinci bölümde katılımcılara ilişkin demografik bilgiler yer almaktadır. İkinci bölümde İwasaki ve Mannell tarafından geliştirilen Boş Zaman Strateji Ölçeği kullanılmıştır. Anket 7'li Likert Tipi Ölçek şeklinde uygulanmıştır. Anketin Türkçe sürümü toplam 18 maddeden ve (1) Boş zaman arkadaşlığı alt boyutunu 2,5,7,8,15,18. (2) Boş zaman geçici baş edebilme alt boyutunu 3,4,9,11,14,17. (3) Boş zaman ruh hali artırma alt boyutunu 1,6,10,12,13,16. ölçek soruları oluşmaktadır.

Uygulanılan Boş Zaman Strateji Ölçeği alt boyutlarından boş zaman arkadaşlığı iç tutarlılık katsayısı α : .87 boş zaman geçici baş edebilme iç tutarlılık katsayısı α : .86 ve boş zaman ruh hali artırma α : .85 dir.

Genel ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .92 olarak gerçekleşmiştir. Alt boyutların güvenilirlik katsayısı ise .651 ile .777 arasında değişmektedir.

Ayrıca Türkçe' ye uyarlaması yapılacak olan boş zaman strateji ölçek formu, her iki dili iyi seviyede bilen, spor bilimleri ve dil bilimi alanında uzman üç kişi tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Bu çeviriler uzman önerileri de dikkate alınarak incelenmiş ve geçici Türkçe form oluşturulmuştur. Türkçe 'ye çevrilmesi sürecinde yeni bir ifade geliştirilmemiş, envanterin orijinal biçimine tümüyle bağlı kalınmıştır. Türkçe çeviri ile İngilizce biçim arasında anlam bakımından farklılık olmaması için oluşturulan Türkçe

form daha sonra uzmanların geri çeviri yöntemiyle yeniden İngilizceye çevrilmiştir. İngilizce çeviri orijinal ölçek ile karşılaştırılmış ve birbirine en yakın çeviriler ile ölçeğin Türkçe son biçimi oluşturulmuştur. Türkçeye sonra yeniden İngilizceye çevrilen ölçek maddeleri karşılaştırılarak her bir maddedeki anlam bütünlüğünün korunması amaçlanmıştır. Her bir madde için anlam bütünlüğünün sağlandığına karar verildiğinde araştırmada kullanılacak olan Türkçe form oluşturularak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları için hazır hale getirilmiştir.

4.1.3. İstatistik Analizi

Verilerin yapı geçerliğini analiz etmek için Lisrel 8.8 kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. IBM SPSS v22.0 yazılımı aracılığı ile elektronik ortama aktararak çeşitli istatistiki analizler uygulanmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin saptanması için Frekans Analizi yapılmıştır. Anketlerin normal dağılıma uygun olup olmadığını test etmek için Shapiro-Wilk testi uygulanmış ve normal dağılıma uygun olmadığı görülmüştür. Bu nedenle non-parametrik testler uygulanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre arkadaşlık, geçici baş edebilme, ruh hali artırma alt boyut puanları ve toplam puanları arasındaki farkı bulmak için non-parametrik testlerden Mann-Whitney U testi yapılmıştır.

Katılımcıların boş zaman strateji ölçeği alt boyutları ortalamaları ve toplam puanına göre, yerleşim birimi, ailesinin aylık geliri, öğrenim gördüğü alan, boş zaman aktivitelerinin derslerdeki başarısını etkileme durumu, boş zamanlarında katıldıkları etkinlik türü ve aktivite sıklığı değişkenlerinin kendi aralarında karşılaştırmasını yapmak için non-parametrik testlerden ikili gruplar için Mann-Whitney U üç ve daha fazla gruplar için Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Kruskal-Wallis H testi sonucunda anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için her grup için ayrıca tek tek Mann-Whitney U testi yapılmıştır.

Son olarak katılımcıların boş zaman strateji ölçeği alt boyut puanları ile boş zaman strateji toplam puanları arasındaki ilişkinin saptanması için Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır.

4.1.4. Bulgular

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	n	%
Kadın	119	30.1
Erkek	277	69.9
Yaşadığı yerleşim birimi		
Köy	194	49
İlçe	133	33.6
Şehir	69	17.4
Başarıya etkisi		
Olumlu	241	60.9
Olumsuz	27	6.8
Etkilemiyor	128	32.3
Alan		
Öğretmenlik	88	22.2
Yöneticilik	87	22
Antrenörlük	129	32.6
Rekreasyon	92	23.2
Etkinlik türü		
Sportif	102	25.8
Sosyal	110	27.8
Kültürel/sanatsal	61	15.4
Diğer	123	31
Katılım sıklığı		
Ayda 1-2 kez	119	30.1
Ayda 3-4 kez	93	23.5
Ayda 5-6 kez	105	26.5
Ayda 7 ve üzeri	79	19.9
Gelir düzeyi		
0-500 TL	37	9.3
501-1000 TL	67	16.9
1001-1500 TL	71	17.9
1501-2000 TL	82	20.7
2001 ve üzeri	139	35.2
Toplam	396	100.0

Tablo 4.1'de katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında; %69.9'unun **erkek**, %30.1'inin **kadın**; yerleşim birimine göre; %49'u **köyde**, %33,6'sının **ilçede**, %17,4'nün ise şehirde yaşadığı görülmektedir. Katılımcılara boş zaman aktivitelerinin okul başarılarını nasıl etkilediği sorulduğunda; %60,9'u başarılarını **olumlu** etkilediğini, %6,8'i başarılarını **olumsuz** etkilediğini, %32,3'ü ise başarılarını **etkilemediğini** söylemişlerdir. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlerine göre sınıflandırıldığında; %22,2'si **Öğretmenlik** alanında, %22'i **Yöneticilik** alanında, %32,6'sı **Antrenörlük** eğitimi alanında %23,2'si **Rekreasyon** alanında öğrenimlerini sürdürdükleri görülmektedir. Katılımcıların yapmış oldukları etkinlikler dört alanda sınıflandırılmış, Buna göre katılımcılar %25,8'i **sportif** etkinlik, %27,8'i **sosyal** etkinlik, %15,4'ü ise **kültürel ve sanatsal** etkinlik, %31'i **Diğer** etkinlikleri tercih etmişlerdir. Yapılan aktivitelerin sıklığına göre ise katılımcıların %30,1'i **ayda bir ya da iki kez**, %23,5'i **ayda üç ya da dört kez**, %26,5'i **ayda beş veya altı kez**, %19,9'u ise **ayda yedi veya daha fazla** sayıda aktiviteye katıldıklarını belirtmektedir. Katılımcıların ailelerinin ya da kendi gelir düzeylerine bakıldığında %9,3'ü **0 ile 500 TL** arasında, %16,9'u **501 ile 1000 TL** arasında, %17,9'u **1001 ile 1500 TL** arasında, %20,7'si **1501 ile 2000 TL**, %35,'si **2001 TL ve üzeri** gelire sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4.2. Katılımcıların Boş Zaman Strateji Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması için yapılan Mann-Whitney U testi

	Cinsiyet	n	Sıra toplamı	Sıra ortalaması	U	Z	p
Arkadaşlık	Erkek	277	54679.5	197.4	16176.5	-.293	.769
	Kadın	119	23926.5	201.0			
Geçici baş etme	Erkek	277	53879.0	194.5	15376.0	-1.061	.289
	Kadın	119	24727.0	207.7			
Ruh hali artırma	Erkek	277	56472.0	203.8	14994.0	-1.431	.152
	Kadın	119	22134.0	186.0			
Toplam	Erkek	277	54759.5	197.6	16256.5	-.216	.829
	Kadın	119	23846.5	200.3			

Tablo 4.2 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine göre boş zaman strateji alt boyut puanları ve toplam puan arasında herhangi bir anlamlı farklığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.3. Katılımcıların Boş Zaman Strateji Ölçeğinden Aldıkları Puanların Yerleşim Birimine Göre Karşılaştırılması için yapılan Kruskal-Wallis H testi

	Yerleşim	n	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Arkadaşlık	1-Köy	194	200.07	2	.158	.924	-
	2-İlçe	133	198.68				
	3-İl	69	193.72				
Geçici baş etme	1-Köy	194	197.02	2	.517	.772	-
	2-İlçe	133	203.82				
	3-İl	69	192.41				
Ruh hali artırma	1-Köy	194	202.53	2	.560	.756	-
	2-İlçe	133	192.95				
	3-İl	69	197.88				
Toplam	1-Köy	194	200.56	2	.210	.900	-
	2-İlçe	133	198.24				
	3-İl	69	193.22				

Tablo 4.3 incelendiğinde katılımcıların yerleşim birimleri ile boş zaman strateji alt boyut puanları ve toplam puan arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.4. Katılımcıların Boş Zaman Strateji Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aylık Gelire Göre Karşılaştırılması için yapılan Kruskal-Wallis H testi

	Aylık gelir	n	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Arkadaşlık	1- 0-500 TL	37	193.83	4	2.524	.640	-
	2-501-1000 TL	67	213.54				
	3-1001-1500 TL	71	205.35				
	4-1501-2000 TL	82	185.96				
	5-2001 TL ve >	139	196.38				
Geçici baş etme	1- 0-500 TL	37	217.27	4	1.275	.866	-
	2-501-1000 TL	67	194.75				
	3-1001-1500 TL	71	200.18				
	4-1501-2000 TL	82	193.15				
	5-2001 TL ve >	139	197.62				
Ruh hali artırma	1- 0-500 TL	37	205.53	4	1.342	.854	-
	2-501-1000 TL	67	184.88				
	3-1001-1500 TL	71	199.52				
	4-1501-2000 TL	82	197.66				
	5-2001 TL ve >	139	203.17				
Toplam	1- 0-500 TL	37	210.01	4	.791	.940	-
	2-501-1000 TL	67	193.92				
	3-1001-1500 TL	71	201.96				
	4-1501-2000 TL	82	192.40				
	5-2001 TL ve >	139	199.48				

Tablo 4.4 incelendiğinde katılımcıların aylık gelir ile boş zaman strateji alt boyut puanları ve toplam puan arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.5. Katılımcıların Boş Zaman Strateji Ölçeğinden Aldıkları Puanların Bölümlere Göre Karşılaştırılması için yapılan Kruskal-Wallis H testi

	Aylık gelir	n	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Arkadaşlık	1-Öğretmenlik	88	180.78	3	2.934	.402	-
	2-Yöneticilik	87	206.06				
	3-Antrenörlü	129	205.02				
	4-Rekreasyon	92	199.16				
Geçici baş etme	1-Öğretmenlik	88	179.93	3	7.036	.071	-
	2-Yöneticilik	87	184.39				
	3-Antrenörlü	129	206.68				
	4-Rekreasyon	92	218.14				
Ruh hali artırma	1-Öğretmenlik	88	188.74	3	1.504	.681	-
	2-Yöneticilik	87	209.51				
	3-Antrenörlü	129	196.71				
	4-Rekreasyon	92	199.93				
Toplam	1-Öğretmenlik	88	179.88	3	3.420	.331	-
	2-Yöneticilik	87	199.19				
	3-Antrenörlü	129	202.58				
	4-Rekreasyon	92	209.94				

Tablo 4.5 incelendiğinde katılımcıların bölümler ile boş zaman strateji alt boyut puanları ve toplam puan arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.6. Katılımcıların Boş Zaman Strateji Ölçeğinden Aldıkları Puanların Başarı Durumuna Göre Karşılaştırılması için yapılan Kruskal-Wallis H testi

	Başarı	n	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Arkadaşlık	1-Olumlu	241	212.63	3	9.948	.007**	1>3
	2-Olumsuz	27	190.52				
	3-Etkilemiyor	128	173.58				
Geçici baş etme	1-Olumlu	241	208.13	3	5.006	.082	-
	2-Olumsuz	27	199.33				
	3-Etkilemiyor	128	180.19				
Ruh hali artırma	1-Olumlu	241	205.94	3	2.747	.253	-
	2-Olumsuz	27	193.94				
	3-Etkilemiyor	128	185.46				
Toplam	1-Olumlu	241	212.27	3	9.375	.009**	1>3
	2-Olumsuz	27	190.54				
	3-Etkilemiyor	128	174.25				

**($p<0.01$)

*($p<0.05$)

Tablo 4.6 incelendiğinde katılımcıların başarı durumuna göre boş zaman strateji alt boyut puanları arasında arkadaşlık ($p=,007$) ve toplam ($p=,009$) puanlarında anlamlı

farklılıklara rastlanırken; ($p<0,01$) geçici baş etme ($p=,082$) ve ruh hali artırma ($p=,253$) boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Buna göre; arkadaşlık alt boyutunda boş zamanın ders başarısını olumlu yönde etkilediğini düşünen öğrencilerin ($\bar{X}=212,63$) ders başarısını etkilemediğini düşünen öğrencilere ($\bar{X}=173,58$) oranla daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Toplam puana bakıldığında yine boş zamanın ders başarısını olumlu yönde etkilediğini düşünen öğrencilerin; ($\bar{X}=212,27$) ders başarısını etkilemediğini düşünen öğrencilere ($\bar{X}=174,25$) oranla daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır

Tablo 4.7. Katılımcıların Boş Zaman Strateji Ölçeğinden Aldıkları Puanların Etkinlik Türüne Göre Karşılaştırılması için yapılan Kruskal-Wallis H testi

	Etkinlik türü	n	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Arkadaşlık	1-Sportif	102	187.33	3	6.598	.086	-
	2-Sosyal	110	191.96				
	3-Kültür/sanat	61	185.30				
	4-Diğer	123	220.16				
Geçici baş etme	1-Sportif	102	195.38	3	7.668	.053	-
	2-Sosyal	110	188.69				
	3-Kültür/sanat	61	176.89				
	4-Diğer	123	220.58				
Ruh hali artırma	1-Sportif	102	197.04	3	15.584	.001**	4>1, 4>2, 4>3
	2-Sosyal	110	173.43				
	3-Kültür/sanat	61	183.40				
	4-Diğer	123	229.61				
Toplam	1-Sportif	102	190.69	3	11.964	.008**	4>1, 4>2, 4>3
	2-Sosyal	110	182.54				
	3-Kültür/sanat	61	181.52				
	4-Diğer	123	227.68				

**($p<0.01$)

*($p<0.05$)

Tablo 4.7 incelendiğinde katılımcıların etkinlik türüne göre boş zaman strateji alt boyut puanları arasında ruh hali artırma ($p=,001$) ve toplam ($p=,008$) puanlarında anlamlı farklılıklara rastlanırken; ($p<0,01$) arkadaşlık ($p=,086$) ve geçici baş etme ($p=,053$) boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Buna göre; ruh hali alt boyutunda etkinlik tercihi diğer aktiviteler olan öğrencilerin ($\bar{X}=229,61$) etkinlik tercihi sportif aktivite ($\bar{X}=197,04$), sosyal (\bar{X}

=197,04) ve kültürel/sanatsal (\bar{x} =197,04), olan öğrencilere oranla daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Buna göre; toplam puanda etkinlik tercihi diğer aktiviteler olan öğrencilerin (\bar{x} =227,68) etkinlik tercihi sportif aktivite (\bar{x} =190,69), sosyal (\bar{x} =182,54) ve kültürel/sanatsal (\bar{x} =181,52), olan öğrencilere oranla daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.8. Katılımcıların Boş Zaman Strateji Ölçeğinden Aldıkları Puanların Katılım Sıklığına Göre Karşılaştırılması için yapılan Kruskal-Wallis H testi

	Katılım sıklığı	n	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Fark
Arkadaşlık	1-Ayda 1-2 kez	119	187.03	3	10.895	.012*	4>1, 4>2
	2-Ayda 3-4 kez	93	180.87				
	3-Ayda 5-6 kez	105	200.83				
	4-Ayda 7 > kez	79	233.44				
Geçici baş etme	1-Ayda 1-2 kez	119	182.00	3	5.694	.127	-
	2-Ayda 3-4 kez	93	191.58				
	3-Ayda 5-6 kez	105	214.06				
	4-Ayda 7 > kez	79	210.83				
Ruh hali artırma	1-Ayda 1-2 kez	119	169.21	3	16.119	.001**	3>1, 4>1
	2-Ayda 3-4 kez	93	194.77				
	3-Ayda 5-6 kez	105	209.00				
	4-Ayda 7 > kez	79	233.05				
Toplam	1-Ayda 1-2 kez	119	177.91	3	10.335	.016*	4>1
	2-Ayda 3-4 kez	93	188.89				
	3-Ayda 5-6 kez	105	208.72				
	4-Ayda 7 > kez	79	227.24				

** (p<0.01)

* (p<0.05)

Tablo 4.8 incelendiğinde katılımcıların katılım sıklığına göre boş zaman strateji alt boyut puanları arasında arkadaşlık (p=,012), ruh hali artıma (p=,001) ve toplam (p=,016) puanlarında anlamlı farklılıklara rastlanırken; (p<0,01), (p<0,05) geçici baş etme (p=,127) boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>0,05).

Buna göre; arkadaşlık alt boyutunda boş zaman aktivitesine katılım sıklığında, tercihi ayda 7 ve üzeri olan öğrencilerin (\bar{x} =233,44) ayda 1-2 kez (\bar{x} =187,03) ve ayda 3-4 kez (\bar{x} =180,087) olan öğrencilere oranla daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Buna göre; ruh hali alt boyutunda boş zaman aktivitesine katılım sıklığında, tercihi ayda 5-6 kez olan öğrencilerin ($\bar{x}=209,00$) ayda 1-2 kez ($\bar{x}=169,21$) olan öğrencilere oranla; ayda 7 ve üzeri olan öğrencilerin ise ($\bar{x}=233,05$) ayda 1-2 kez ($\bar{x}=169,21$) olan öğrencilere oranla daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca toplam puanda boş zaman aktivitesine katılım sıklığında, tercihi ayda 7 ve üzeri olan öğrencilerin ($\bar{x}=227,24$) ayda 1-2 kez ($\bar{x}=177,91$) olan öğrencilere oranla daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.9. Boş Zaman Strateji Alt Boyut Puanları ve Toplam Puanları Arasındaki İlişkiler İle İlgili Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

	1	2	3	4
1. Arkadaşlık	-	-	-	-
2. Geçici baş etme	.578**	-	-	-
3. Ruh hali artırma	.634**	.539**	-	-
4. Toplam	.843**	.856**	.826**	-

**($p<0.01$)

Tablo 4.9 incelendiğinde boş zaman strateji alt boyut puanları ve toplam puanlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulgular sonucunda boş zaman strateji alt boyut puanları ve toplam puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4.10. Boş Zaman Strateji Alt Boyut Puanlarını ve Toplam Puanını Tanımlayıcı İstatistikleri Bulgular

Tür	n	min	max	\bar{X}	ss
Arkadaşlık	396	1.50	7.00	5.93	.69
Geçici Baş Etme	396	1.67	7.00	5.53	.82
Ruh Hali Arttırma	396	1.50	7.00	6.14	.71
Toplam	396	1.56	7.00	5.87	.64

Tablo 4.10 incelendiğinde arkadaşlık alt boyutunun puan ortalaması 5.93, geçici baş etme alt boyutunun puan ortalaması 5.53, ruh hali artırma alt boyutunun puan ortalaması 6.14, toplam puan ortalaması 5.87 olarak bulunmuştur.

Tablo 4.11. 7'li Likert Ölçeğine Göre Aritmetik Ortalamaların Değerlendirme Aralığı

Aralık	Seçenek
1,00-1,86	Asla stresin üstesinden geledim
1,87-2,71	Nadiren stresin üstesinden gelebildim
2,72-3,57	Ara sıra stresin üstesinden gelebildim
3,58-4,43	Bazen stresin üstesinden gelebildim
4,44-5,29	Sık sık stresin üstesinden gelebildim
5,30-6,14	Çoğunlukla stresin üstesinden gelebildim
6,15-7,00	Her zaman stresin üstesinden gelebildim

Tablo 4.11'da 7'li likert ölçeğine ait aritmetik ortalama değerleri verilmiştir. Bu çalışmada boş zaman aktiviteleri ile stresin üstesinden gelme toplam puan ortalaması $\bar{X} = 5,87$ dir.(Çoğunlukla stresin üstesinden gelebildim)

Tablo 4.12. Uyum İndeks Değerleri

Uyum İstatistikleri	Kabul Edilebilir	Mükemmel	Modeldeki Değerler	Uyumu
χ^2/df	≤ 2	2-5	4.88	Kabul Edilebilir
RMSEA	$\leq .05$	$\leq .08$.08	Kabul Edilebilir
GFI	$\geq .85$	$\geq .90$.85	Kabul Edilebilir
AGFI	$\geq .85$	$\geq .90$.85	Kabul Edilebilir
CFI	$\geq .95$	$\geq .97$.95	Kabul Edilebilir
RMR	$\leq .08$	$\leq .05$.80	Kabul Edilebilir
NFI	$\geq .90$	$\geq .95$.91	Kabul Edilebilir
NNFI	$\geq .90$	$\geq .95$.91	Kabul Edilebilir

Tablo 4.12 incelendiğinde χ^2/df değerinin 3.88, RMSEA değerinin .08, GFI değerinin .85, AGFI değerinin .85, CFI değerinin .95, RMR değerinin .80, NFI değerinin .91 ve NNFI değerinin ise .91 olduğu ve bütün değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 4.13. Maddelere Ait Faktör Yükleri

Hedef	Boş Zaman Arkadaşlığı	Geçici Baş Etme	Ruh Hali Yükseltme
Madde2	0.49		
Madde5	0.72		
Madde7	0.60		
Madde8	0.71		
Madde15	0.41		
Madde18	0.69		
Madde3		0.73	
Madde4		0.74	
Madde9		0.67	
Madde11		0.70	
Madde14		0.77	
Madde17		0.59	
Madde1			0.63
Madde6			0.64
Madde10			0.75
Madde12			0.59
Madde13			0.54
Madde16			0.73

Tablo 4.13 incelendiğinde boş zaman arkadaşlığı alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yüklerinin .41 ile .72 arasında olduğu, geçici baş etme alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yüklerinin .59 ile .77 arasında olduğu ve ruh halini yükseltme alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yüklerinin ise .54 ile .75 arasında olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor bilimleri fakültesinde öğrenin gören öğrencilerin boş zaman etkinliklerine katılımları ile strese karşı strateji geliştirme yetenekleri ve stresin üstesinden gelebilme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış olduğumuz çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Katılımcıların cinsiyetine ilişkin elde edilen bulgulara göre boş zaman aktivitelerine katılım oranları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Buna göre; stresin üstesinden gelmek için kadın ve erkek öğrenciler neredeyse aynı oranda boş zaman faaliyetlerine katılmayı tercih etmişlerdir.

Doğan ve ark. (2003) yapmış oldukları çalışmada erkeklerin kadınlardan göreceli olarak daha fazla boş zaman etkinliklerine katılım göstermesine karşın, bu oranın birbirine oldukça yakın olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir.

Yeniçeri ve ark. (2011) kadınların boş zaman faaliyetlerine katılım oranlarının erkeklere nazaran daha az olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuç çalışmamızla çelişmektedir. Yeniçeri ve ark buradaki farklılığın kadınların almış olduğu sorumlulukların fazlalığından kaynaklanıyor olabileceğini ileri sürmektedirler.

Katılımcıların yerleşim yeri ile boş zaman strateji alt boyut puanları ve toplam puan arasındaki anlamlı farklılık bulunamamıştır. Müderrisoğlu (2002) yapmış olduğu çalışmada boş zamanlarda yapılan tüm etkinliklerde il dışı yerleşim yerlerinden gelenlerin katılım yüzdelerinin ilde yaşayanlara oranla daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu bulgular elde ettiğimiz bulgular ile çelişmektedir. Bunun sebebi ise il dışında yeteri sayıda rekreasyon alanının olmaması ve burada yaşayan bireylerin bu tarz tesislere daha fazla ilgi duyması olabilir.

Katılımcıların aylık gelirleri ile boş zaman strateji alt boyut puanları ve toplam puanları arasında da anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Özdilek ve ark. (2007) yapmış oldukları çalışmada gelir ile rekreatif faaliyetler katılım sıklığı arasında anlamlı farklılıklar bulmuş ve yeterli gelire sahip olmayan bireylerin, daha yüksek gelire sahip kişilere göre rekreatif faaliyetlere daha az katıldığını ifade etmektedir.

Ayrıca Oğuz (2000), Dwyer (1993) yaptıkları farklı çalışmalarda öğrencilerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarında ve rekreasyonel davranışlarında ellerine geçen para miktarının önemli etkisi olduğunu ve öğrencilerin ellerine geçen para miktarı arttıkça boş zaman faaliyetleri için harcadıkları para miktarının da arttığını ortaya koymuştur. Bahsi geçen çalışmalardan elde edilen sonuçlar ile bu çalışmada elde edilen sonuçlar örtüşmemektedir.

Katılımcıların ders başarısı durumu ile boş zaman strateji alt boyut puanları arasında arkadaşlık ve toplam puanlarında boş zaman aktivitelerine katılımın ders başarısını arttırdığını düşünenler lehine anlamlı farklılığa rastlanırken; ($p < 0,01$) geçici baş etme ve ruh hali artırma boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0,05$). Buna göre; arkadaşlık alt boyutunda boş zamanın ders başarısını olumlu yönde etkilediğini düşünen öğrencilerin ($\bar{X} = 212,63$) ders başarısını etkilemediğini düşünen öğrencilere ($\bar{X} = 173,58$) oranla daha yüksek puanlara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Büküşoğlu ark. (2005) yaptıkları çalışmada boş zaman aktivitelerine katılan bireylerin büyük çoğunluğu boş zaman aktivitelerinin ders başarısını olumlu yönde etkilediğini düşünmektedir. Ağduman (2014) öğrencilerin boş zaman etkinliklerinin başarı durumlarını hangi yönde etkilediği düşüncelerine göre yapılan analizlerde; boş zaman etkinliklerinin derslerindeki başarılarını olumlu etkilediğini düşünen öğrencilerin puanlarının, olumsuz etkilediğini veya hiç etkilemediğini düşünen öğrencilere göre yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Boş zaman etkinliklerinin derslerindeki başarıyı olumsuz etkilediğini düşünen öğrencilerin puanlarının ise diğer öğrencilere göre en düşük seviyede olduğu gözlemlenmiştir.

Ayrıca Bartko ve ark. (2003) yaptıkları çalışmada boş zaman aktivitelerinin ders başarısını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar elde ettiğimiz bulgularla örtüşmektedir.

Katılımcıların katıldıkları etkinlik türü ile boş zaman strateji alt boyut puanları arasında ruh hali artırma ($p = ,001$) ve toplam ($p = ,008$) puanlarında anlamlı farklılıklara rastlanırken; ($p < 0,01$) arkadaşlık ($p = ,086$) ve geçici baş etme ($p = ,053$) boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0,05$).

Ruh hali alt boyutunda etkinlik tercihi ‘diğer aktiviter’ olan öğrencilerin (\bar{x} =229,61) etkinlik tercihi sportif aktivite (\bar{x} =197,04), sosyal (\bar{x} =197,04) ve kültürel/sanatsal etkinlikler (\bar{x} =197,04), olan öğrencilere oranla daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşmıştır.

Cardinal ve ark. (2002) yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin pasif rekreatif etkinlikleri tercih ettikleri görülmektedir. Bu sonuç çalışmamızla örtüşür niteliktedir.

Aksine Iwasaki ve ark. (2001) bireylerin aktif boş zaman faaliyetlerine katılımı tercih ettiklerini, bu sayede stres ve depresyonun etkilerini minimize ettiklerini ortaya çıkarmışlardır. Bu sonuç çalışmamızla örtüşmemektedir. Bunun sebebi ise bu çalışmanın örneklem gurubunun eğitim gördükleri alanın spor bilimleri olması sebebiyle stresin üstesinden gelebilmek için yapmadıkları diğer faaliyet türlerini tercih etmiş olabilecekleri olasılığıdır.

Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların boş zaman aktivitelerine katılım sıklığı arttıkça öğrencilerin ruh halinin olumlu yönde arttırdığı ve stresle baş edebilme yeteneğinin geliştiği tespit edilmiştir.

Iwasaki ve Mannel (2000)’in yaptığı çalışmada öğrencilerin boş zaman faaliyetlerine katılım sıklıkları ile boş zaman strateji toplam puanı ve alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki ilişki incelenmiş ve boş zaman etkinliklerine daha fazla katılan bireylerin ruh halini olumlu bir şekilde etkilediğini ve stresle baş edebilme yeteneğinin geliştiğini tespit etmişlerdir.

Ayrıca Ouyang ve ark. (2015) bireyin boş zaman aktivitelerine katılım sıklığının artmasıyla stresin üstesinden gelmek için boş zaman stratejisi geliştirme yeteneğinin de arttığını ifade etmektedirler. Dahası boş zaman aktivitelerine katılımın artmasıyla kişinin stres seviyesinin azalması sağlanabilir.

Coleman ve Iso-Ahola (1993)’nın yapmış olduğu çalışmada sosyal aktiviteler yoluyla kazanılmış arkadaşlıkların yalnızlık ve izolasyon duygusunu azaltma ve insanlara sosyal destek hissini kazandırma potansiyeline sahip olduğu belirtilmiştir. Buna ek olarak araştırmacılar boş zamanda kazanılmış sosyalliğin ve özerklik eğiliminin artan yaşam stresleri ile mental ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkide tampon rolünü oluşturacağını ileri sürmektedir.

Iwasaki ve Mannel (2000) Boş zaman aktivitelerinin katılan üniversite öğrencilerinin yaşamlarındaki günlük streslerle başa çıkmada, psikolojik sağlık ve mutluluğu arttırmada önemli bir katkı sağladığını, boş zaman aktivitelerinin stresin olumsuz etkilerine karşı bir çeşit tampon rolü oynadığını ifade etmişlerdir. Stres ile baş edebilme konusu üstüne sosyal psikolojik araştırmaların temelinde Coleman ve Iso-Ahola (1993) boş zaman aktivitelerinin insanların sağlıklarını sürdürmek için strese karşı bir tampon rolü üstlendiğini ve sosyal destek ürettiğini ileri sürmektedir.

Iso-Ahola ve Park (1996) boş zaman aktivitelerinin mental sağlığı olumlu yönde etkileyerek, günlük yaşamdaki stresin etkilerini azalttığını belirtmişlerdir.

Davis ve ark. (1991), Driver ve ark. (1991)'e göre Boş zaman insanların zihinlerini ve bedenlerini meşgul tutar ve onlar boş zaman aktiviteleriyle geçici olarak stresli olaylardan uzaklaşır. Kahve molası ya da tatil gibi boş zaman yoluyla geçici aralar insanların problemlerle daha iyi baş edebilmesi, yeniden toparlanabilmesi ve tazelenmeleri için onlara fırsatlar verebilir demişlerdir. Tüm bu sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Yapmış olduğumuz çalışmada boş zaman aktiviteleri ile stresin üstesinden gelme toplam puan ortalaması $\bar{x} = 5,86$ dır. Kaplanoğlu (2014) yapmış olduğu çalışmada belirttiği 7'li Likert Ölçeğine Göre Aritmetik Ortalamaların Değerlendirme Aralığı tablosundaki 1.00 ile 7.00 arasında ki değerler ile karşılaştırıldığı zaman boş zaman aktiviteleri ile stresin üstesinden gelme toplam puan ortalaması oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre katılımcıların yapmış oldukları aktiviteler ile stresin üstesinden gele bildikleri ve bunu stresin üstesinden gelmek için strateji olarak kullandıkları görülmektedir.

Yapılan ölçeğe ait güvenirlik çalışmasında ise boş zaman arkadaşlığı alt boyutunun α değeri .71, boş zaman geçici baş edebilme alt boyutunun α değeri .66 ve boş zaman ruh hali yükseltme arttırma alt boyutunun α değeri ise .78 bulunmuştur. Ölçeğin orijinalinde ise bu değerler; boş zaman arkadaşlığı alt boyutunun α değeri .87, boş zaman geçici baş edebilme alt boyutunun α değeri .86 ve boş zaman ruh hali yükseltme arttırma alt boyutunun α değeri ise .85 bulunmuştur. Yapılan güvenirlik çalışmasının ölçeğin orijinal güvenirlik değerlerine göre daha düşük bulunmasının sebebi ise ülkemizdeki kültürel farklılıklardan ve boş zaman algısından kaynaklandığı

düşünülmektedir. Buna rağmen ölçeğimizin güvenirlik değerleri kabul edilebilir sınırlar içerisindedir.

Ayrıca ölçeğin Türkçe yapı geçerlik değerleri ise; χ^2/df 4.88, RMSEA .08, NFI .91 ve CFI ise .95 olarak bulunmuştur. Orijinal ölçekteki değerler ise; χ^2/df 4.49, RMSEA .12, NFI .96 ve CFI ise .97 olarak bulunmuştur. İki ölçeğin de geçerlik değerleri incelendiğinde değerlerin birbirine yakın olduğu görülmüştür.

Elde edilen geçerlik güvenirlik değerlerine göre ölçek güvenirlik ve yapı geçerliği itibarıyla Türkçe çalışmalarda kullanılabilecek yeterliliğe sahiptir.

Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman katılımları ile strese karşı strateji geliştirme yetenekleri ve stresin üstesinden gelebilme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış olduğumuz bu çalışma ile ;

- Boş zaman faaliyetlerinin stresin üstesinden gelmek için bir strateji olarak kullanılabildiği ve bu faaliyetlerin stresin üstesinden gelebilmek için bireylere yardımcı olduğu belirlenmiştir.
- Kadın ve erkek katılımcılar arasında stresin üstesinden gelmek için boş zaman aktivitelerine katılım sıklığında herhangi bir farkın olmadığı her iki grubun da stresin üstesinden gelmek için boş zaman faaliyetlerine katılmak için istekli oldukları görülmüştür.
- Araştırmada yer alan öğrencilerin yaşadıkları yere göre boş zaman aktivitelerine katılım oranlarına bakıldığında ise il, ilçe ve köyde yaşayan öğrencilerin tamamının stresin üstesinden gelmek için boş zaman aktivitelerini tercih ettikleri görülmüştür. Ayrıca stresin üstesinden gelmek için yapılan boş zaman aktivitelerinin gelir durumuna göre farklılık göstermediği, her gelir düzeyine sahip öğrencinin kendi gelir düzeyi nispetinde stresin üstesinden gelmek için boş zaman aktivitelerine katıldıkları tespit edilmiştir.
- Daha sık boş zaman faaliyetine katılan bireylerin hem ders başarı oranlarında hem de stresin üstesinden gelebilme oranlarında anlamlı farklılıklar bulunmuş boş zaman faaliyetlerine daha sık katılan öğrencilerin akademik anlamda daha başarılı olduğu ve daha fazla stresle baş edebildikleri görülmüştür.

- Boş zaman faaliyetlerine katılan öğrencilerin ders başarısındaki olumlu yöndeki anlamlı farklılık bizi akademik başarısızlık sergileyen öğrencileri boş zaman etkinliklerine yönlendirmeye cesaretlendirebilir.

Atatürk Üniversitesi spor bilimleri fakültesi evreninde yapılan bu araştırmanın diğer fakültelere ve üniversite öğrencilerine de uygulanabilir, farklı yaş guruplarında uygulanarak yaş değişkeni ile boş zaman faaliyetleri ve stresle baş edebilme arasında ki ilişkiler incelenebilir. Caldwell ve Smith (1994) iyi organize edilmemiş boş zamanların bireylerde olumsuz örnek teşkil edecek ve kalıcı nitelikte kötü alışkanlıklar kazanmalarına uygun zemin hazırladığını da belirtmektedirler.

Ayrıca son zamanlarda insanların stres kaynaklı birçok hastalıktan müzdarip olduğu ve bu hastalıkları önlemenin en iyi yolunda bu rahatsızlıklara neden olan streslerin ortadan kaldırılmasıyla mümkün olacağı son zamanlarda çokça tartışılan konular arasındadır. İşte bu noktada rekreasyon ve rekreatif etkinlikler devreye girmektedir.

Boş zaman ve rekreasyon ile ilgili yapılmış çalışmalar incelendiğinde insanın doğası gereği kendilerini özgür hissedebilecekleri bir zaman dilimine ihtiyaç duydukları ve bu zaman diliminde tamamen özgürce seçilmiş aktivitelere katılma istekleri görülmektedir.

Aslında bu boş zamana sahip olma ve özgürce seçilmiş aktiviteler ile insanlar hayatlarında var olan stres ve stres faktörlerinden tamamen ya da kısmi olarak uzaklaşabilme fırsatları elde edebildikleri düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar boş zaman ve boş zaman faaliyetlerinin insanların hem beden hem de zihinlerini meşgul tuttuğu böylelikle stres ve stresin olumsuz etkilerinden uzaklaşa bilecek fırsatlar oluşturduğunu göstermektedir.

Coleman ve Iso-Ahola (1993) boş zaman yoluyla kazanılmış sosyallik ve arkadaşlıkların strese karşı tampon görevi üstlendiği belirtmektedir. Fizyolojik anlamda her insanın yapısına uygun bir tedavi edici ilaca sahip olması mümkün gözükmemektedir. Fakat her insanın stresle baş edebilmesi için kendi kişilik ve karakterine uygun boş zaman aktivitelerinin çeşitliliği aşikârdır ve bu tedavinin olumsuz yan etkilerinin de olmadığı gözlemlenmiştir. Yaşamı daha keyifli bir hale getiren özel

hobi ve uğraşların bizleri birer insan olarak daha da geliştirdiği ve mutlu kıldığı bilinmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında boş zaman ve boş zaman aktivitelerinin öneminde hareketle hem ailelerin hem de devlet yöneticilerinin bireylerin boş zamanlarını organize etme adına sorumluluklarının sanılandan çok daha fazla olduğunu görülmektedir. Aile bireyleri hem kendi boş zamanlarını hem de çocuklarının sahip olduğu boş zamanları iyi bir şekilde organize etmeli, devlet ise bu bireylerin boş zamanlarını daha iyi bir şekilde organize edebilmelerine yardımcı olacak yeteri sayı ve çeşitlilikte rekreasyon alan ve imkanlarını hizmete sokmalıdır. Ayrıca bu tesis ve işletmelerdeki faaliyetlerin niteliğine uygun bir şekilde işlev görebilmesi için yeterli donanımına sahip rekreasyon uzmanlarının yetiştirilmesi ve istihdam edilmesi önem arz etmektedir.

Son olarak geçerlik ve güvenilirliğini yapmış olduğumuz bu ölçek boş zaman, stres, sağlık ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılacak olan gelecek araştırmalarda kullanışlı olabilir.

KAYNAKÇA

- Ağduman, F. (2014). *Atatürk Üniversitesinin Farklı Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi. Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Akgündüz, S. (2006). *Örgütsel stres kaynaklarının çalışanların iş tatmini üzerindeki etkisi ve banka çalışanları için yapılan bir araştırma* (Doktora tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Balcı, A. (1995). *Örgütsel Gelişme*. Ankara: Pegem Personel Eğitim Merkezi Yayın No. 18.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (1987). *Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres ve Başarma Yolları*. 5. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (2012). *Stres ve Basa Çıkma Yolları*. 28. Basım İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bartko, W. T.& Eccles J. S. (2003). “Adolescent Participation in Structured and Unstructured Activities: a Person-Oriented Analysis”. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 233-242.
- Basmacı, S. (1998). *Üniversite Öğrencilerin Problem Çözme Becerirliğini Algılamalarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beck, M. E. & Arnold, J. E. (2009). “Gendered Time Use at Home: an Ethnographic Examination of Leisure Time in Middle-Class Families”. *Leisure Studies* 28 (2), 121-142.
- Belli, E. (2014). *Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde Çalışan Personelin Mobbing Düzeylerinin Araştırılması ve Örgütsel Bağlılık Yönünden Değerlendirilmesi*. (Doktora Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Biddle, S. J. & Mutrie, N. (2007). *Psychology of Physical Activity, Determinants, Well-Being and Interventions*. Routledge.

- Bittman, M. (1998). "The Land of the Lost Long Weekend? Trends in Free Time Among Working age Australians. 1974–1992". *Society and Leisure*, 21(2), 353-378.
- Bowdin, G.A. J. McDonnell, I. Allen, J. and O'Toolo, W. (1999). *Events Management*. Australia: Butter Worth Heinemann.
- Braham, J.B. (1998). *Stres Yönetimi*. (Çev: Vedat G.Diker). İstanbul: Hayat Yayınları. Çanta kitapları dizisi no:4.
- Brantley, P. J.& Jones, G. N. (1993). "Daily Stress and Stress-Related Disorders". *Annals of Behavioral Medicine*. 15, 17–25
- Brown, C. A. McGuire, F. A. & Voelkl, J. (2008). "The link between successful aging and serious leisure". *The International Journal of Aging and Human Development*. 66(1), 73-95.
- Bucher CH, Bucher CA.(1974). *Recreation For Today's Society*. New Jersey:1-7.
- Bucher, A. C. (1974). *Recreation for Today's Society*. New Jersey: Printice-Hall, Inc. Englewood Cliffs.
- Bull, C.Hoose, J. and Weed, M. (2003). *An Introduction to Leisure Studies*. UK: Prentice Hall, UK.
- Büküşoğlu, N., & Bayturan, A. F. (2005). "Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü". *Ege Tıp Dergisi*, 44(3).
- Caldwell, L. L. & Smith, E. A. (1994). "Leisure and Mental Health of High Risk Adolescents". *Leisure and Mental Health*. 1, 330-345.
- Caltabiano, M. L. (1994). "Measuring the Similarity Among Leisure Activities Based on a Perceived Stress-Reduction Benefit". *Leisure Studies*, 13, 17–31.
- Caltabiano, M. L. (1995). "Main and Stress-Moderating Health Benefits of Leisure". *Society and Leisure*, 18, 33–52.
- Cardinal, B. J., Jacques, K. M., & Levy, S. S. (2002). "Evaluation of a University Course Aimed at Promoting Exercise Behavior". *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(1), 113.

- Carlson, E. Reynold, Deppe, R. Theodore, MacLean, R. Janet.(1972). *Recreation in American Life*. Belmont California: Wadsworth Publishing Company.
- Carver, C. S. Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach". *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.
- Ceylan A.(1998). *Örgütsel Davranışın Bireysel Boyutu*. Ankara: Gebze İleri Teknoloji Enstitüsü Yayınları. No:2
- Coleman, D. & Iso-Ahola, S. E. (1993). "Leisure and Health: The Role of Social Support and Selfdetermination". *Journal of Leisure Research*, 25, 111–128.
- Coleman, D. (1993). "Leisure Based Social Support, Leisure Dispositions and Health". *Journal of Leisure Research*, 25, 350–361.
- Cooper, C.L.Davidson M. (1987). *Sources of Stress at Work and Their Relation to Stressors in Non-working Environment, Psychosocial Factors at Work*. Editor; Raije Kalimo et all. Genevo: World Health Organization
- Cumhuriyet. (12.10.1993). "Çağdaş Dünyanın Tehdidi". *Gürültü*, s.2
- Curtis JE. (1979). *Recreation Theory and Practice*. Toronto: Mosby Company.
- Davis RJ, Bull CR, Roscoe JV, Rocoe DA. (1991). *Physical Education and The Study of Sport*. England: Wolf Publishing: 355.
- Dimsdale, J. E.& Baum, A. (1995). *Quality of Life in Behavioral Medicine Research*. Hillsdale. NJ: Erlbaum.
- Doğan, O., Ceylan, N., & Sümer, R. (2003). *Türkiye Gençlik Birliği Derneği*. Ankara: Gençlik Merkezi Tasarımı
- Doğruyol, A.(1990). *Türk-İslam Sentezi Üzerine İncelemeler*. Amsterdam: Amsterdam Postası Dergisi Yayını. s.22.
- Driver, B. L.Brown, P. J.& Peterson, G. I. (Eds.). (1991). *Benefits of Leisure*. State College. PA: Venture
- Dupuis, S.L. & Smale, B.J.A. (1995). "An Examination of the Relationship Between Psychological Well-Being and Depression and Leisure Activity Participation Among Older Adults". *Loisir et Societe/Society and Leisure*, 18, 67-92.

- Dwyer Jr, J. F. (1993). *Customer Diversity and the Future Demand for Outdoor Recreation*. General technical report NE (USA).
- Endler, N. S.& Parker, J. D. A. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations: Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Erdoğan, İlhan (1991). *İşletmelerde Davranış*. İstanbul: İ.Ü. İşletme Fakültesi Yay. No: 242.
- Eren, E. (2004). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Spor*. İstanbul: Filiz Kitapevi.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve Yönetim*. Ankara: TODAİE Yayınları. No.253
- Ertürk, S. (1972). *Eğitimde Program Geliştirme*. Ankara: Yelken-tepe Yayını. No:4.
- Eurostat (2004) *How Europeans Spend Their Time. Everyday Life of Women and Men*, Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.
- Ewart,C. K. (1991). *Social Action Theory for a Public Health Psychology*. American Psychologist. 46, 931–946.
- Friedman, H. S.Tucker, J.S.Schwartz, J. E.Tomlinson-Keasey, C. Martin, L. R.Wingard, D. L.& Criqui, M. H. (1995). “Psychosocial and Behavioral Predictors of Longevity: The Aging and Death of the “Termites.” *American Psychologist*, 50, 69–78.
- Gedik N. (1985). “Gençliğin Serbest Zamanları Değerlendirme Sorunları”. *Türk Hemşireler Dergisi*, XXXV(2), 33-38
- Gershuny, J. I., & Fisher, K. (1999). *Leisure in the UK Across the 20th Century*. University of Essex.
- Gill, D. L. Williams, K.Williams, L. Butki, B. D.& Kim, B. J. (1997). “Physical activity and psychological well-being in older women”. *Women's Health issues*, 7(1), 3-9.
- Goldberger, L. & Breznitz, S. (Eds.). (1993). *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: The Free Press.

- Gülbahçe, Ö. (1996). *Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gündoğdu, R. (2009). *Halkla İlişkiler ve Davranış Kuralları*. Ankara
- Güney, Salih (2000). *Davranış Bilimleri*. Ankara: Nobel Yay.
- H. Gökmen vd. (1985). *Yüksek Öğrenim Gençlerinin Serbest Zaman Etkinliklerinin Gerçekleştirme Düzeyleri*. Ankara: Mili Eğitim Basımevi.
- Hacıoğlu, N, G, A. Dinç, Y. (2003). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, Örnek Animasyon Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. 2. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, A.(1999). *Turizm İşletmelerinde Animasyon: Rekreasyon, Animasyon Teorisi ve Uygulamalı Animasyon Etkinlikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık
- Heintzman, P.& Mannell, R. C. (2003). “Spiritual Functions of Leisure and Spiritual Well-Being: Coping With Time Pressure”. *Leisure Sciences*. 25(2-3), 207-230.
- Heo, J.Lee, Y.Pedersen, P. M.& McCormick, B. P. (2010). *Flow Experience in the Daily Lives of Older Adults: An Analysis of the Interaction Between Flow, Individual Differences, Serious Leisure, Location, and Social Context*. Canadian journal on aging/La revue Canadienne du Vieillissement. 29(03), 411-423.
- Hobfoll, Stevan E.(1988): *The Ecology of Stress*, Ohio: Hemisphere Publishing Corporation. 10-22 & 186-188.
- Horner S, Swarbrooke J. (2005). *Leisure Marketing: A Global Perspective (Paperback)*. Oxford: Elsevier Butterworth-Heinemann, Linacre Housu, Jordan Hill. 1st Edition
- <http://psikiyatricsosyalhizmet.com/stres-ve-basa-çikma-yöntemi>.(16.05.2016).
- <http://www.muttrafik.8m.com/stres.html>. (27. 05. 2003).
- Hull IV, R. B. (1990). “Mood as a Product of Leisure”. *Journal of Leisure Research*, 22, 99–111.
- Hull IV,R.B.&Michael,S.E.(1995). “Nature-Basedrecreation, Moodchange and Stress Restoration”. *Leisure Sciences*. 17, 1–14.

- Iso-Ahola, S. E. & Park, C. J. (1996). "Leisure-Related Social Support and Self-Determination As Buffers of Stress-Illness Relationship". *Journal of Leisure Research*. 28(3), 169.
- Iso-Ahola, Seppo E., (1994) "Leisure Lifestyle and Health". *Leisure and Mental Health*, 1, 42-60.
- Iwasaki, Y. & Mannell, R. C. (1999). "The Effects of Leisure Beliefs and Coping Strategies On Stress-Health Relationships: A Field Study". *Leisure/Loisir*, 24(1-2), 3-57.
- Iwasaki, Y. (2003). "Examining Rival Models of Leisure Coping Mechanisms". *Leisure Sciences*, 25(2-3), 183-206.
- Iwasaki, Y. Mackay, K. & Mactavish, J. (2005). "Gender-Based Analyses of Coping With Stress Among Professional Managers: Leisure Coping and Non-Leisure Coping". *Journal of Leisure Research*, 37(1), 1.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). "Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping". *Leisure Sciences*. 22(3), 163-181.
- Iwasaki, Y., Zuzanek, J., & Mannell, R. C. (2001). "The Effects of Physically Active Leisure On Stress-Health Relationships". *Canadian Journal of Public Health*. 92(3), 214.
- Izgar, H. (2003). *Çalışanlarda Stres ve Tükenmişlik*. Konya: Endüstri ve Örgüt Psikolojisi
- İncir, G. (1980). *Endüstriyel İşyerlerinde Çevre Koşullarının Etkileri*. Ankara: SSK Yayını. No. 342.
- Jere E. Yates. (1989). *Gerilim Altındaki Yönetici*. İstanbul: Rota Yayın Tanıtım Tic.Ltd. Şti.
- Juniu, Susana. (2000). "Downshifting: Regaining The Essence of Leisure". *Journal of Leisure Research*. V32
- Kaplanoğlu, E. (2014). "Mesleki Stresin Temel Nedenleri ve Muhtemel Sonuçları: Manisa İlindeki SMMM'ler Üzerine Bir Araştırma". *Journal of Accounting & Finance*, (64).

- Karaküçük S, Ekenci G. (1995). “Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rolü”. *Milli Eğitim Dergisi*, 128, 62–66.
- Karaküçük S. (1999). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. 3.Basım. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük S. (2005). *Rekreasyon – Boş Zaman Değerlendirme*. 5.Basım. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme). Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma*. Ankara: Seren Matbaacılık.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme*. 2.Baskı. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. 7. Baskı. Ankara.
- Kaya, S. (2003). *Yetiştirme Yurdunda Kalan Gençlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimi ve Etkinliklerin Sosyalleşmeye Etkisi*. (Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Kelly, John R. / Freysinger, Valeria J. (2000). *21 st Century Leisure: Current Issues*. Boston: Allyn and Bacon
- Kılbaş, Ş. (1994). *Gençlik ve Boş Zamanı Değerlendirme*. Adana: Çukurova Üniversitesi Basımevi.
- Kleiber, D. A. (1999). *Leisure Experience and Human Development: A Dialectical Interpretation*. New York: Basic Books
- Kocatürk, P. A. (2000). “Strese Cevap”. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 53(01).
- Koçel, T. (1987). “Yönetimde Stres Yaratan Faktörler”. *Stres Yönetimi Semineri*, TÜSSİDE. Gebze: 10-12 Aralık, 70-171.
- Koçer HA. (1977). *Eğitim Tarihi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayını.
- Korpela, K.& Kinnunen, U. (2010). “How Is Leisure Time Interacting with Nature Related To The Need For Recovery From Work Demands? Testing Multiple Mediators”. *Leisure Sciences*, 33(1), 1-14.

- Kozak, M. (2001). "Repeaters' Behavior At Two Distinct Destinations". *Annals of Tourism Research*, 28(3), 784-807.
- Köse, S. (1982). *Çalışma Ortamında Gerilimi Giderme Yolları*. İzmir: Personel Yönetimindeki Gelişmeler Semineri.
- Köybaşı, N. (2006). *Boş Zaman Sosyolojisi ve Boş Zamanları Değerlendirme Aracı Olarak Dinlenme Turizmi ve Kültür Turizmine Katılan Yerli Turistlerin Karşılaştırmalı Sosyolojik Analizi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kraus R.G. (1977). *Recreation Today, Program, Planning and Leadership*. California Goodyear Publishing Company, Inc. Santa Monica.
- Kurudirek, M.A. (2014). *Örgütsel adalet algısı ve iş doyumunu ilişkisi: Doğu Anadolu Bölgesi Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü çalışanları üzerine bir çalışma*. (Doktora Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. (1993). "Coping Theory and Research: Past, Present and Future", *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247
- Lazarus, R.S. (1994). *Stresle Başa Çıkma*. (Çev:N.Hisli. Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Leigey, D. Irrgang, J. Francis, K. Cohen, P. & Wright, V. (2009). "Participation In High-Impact Sports Predicts Bone Mineral Density In Senior Olympic Athletes". *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*. 1(6), 508-513.
- Leighfield M. (1990). 2001 Yılında Boş Zaman: Boş Zaman Toplumu İçin Bilgi. (Çev.: Demiray U). *Aylık Turizm Ve Kültür-Sanat Dergisi*, 1, 7-10.
- Magnuson, J. (1990). "Stress Management", *Journal of Property Management*. (May-June) V.55, No.3. pp.124.
- Mannell, R. C. (2007). "Leisure, Health and Well-Being". *World Leisure Journal*, 49(3), 114-128.

- Marino, M. D., Medina-Mora, M. E., Mondragon, L., Domenech, M., & Diaz, L. (1999). "Adolescents Who Do Not Attend School, Who Are They? Results From Household Survey Conducted In Pachuca, Hgo". *Salud Mental*. 22(3), 41-47.
- Mcauley, E. & Rudolph, D. (1995). "Physical Activity, Aging, and Psychological Well-Being". *Journal of Aging & Physical Activity*, 3(1).
- Mccrory, J. L. Salacinski, A. J. Hunt, S. E. & Greenspan, S. L. (2009). "Thigh Muscle Strength In Senior Athletes and Healthy Controls". *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(9), 2430-2436.
- Meydan, H.C., Şeşen, H.(2011). *Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulaması*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Mio, J. S. Barker-Hackett, L. & Tumaming, J. (2006). *Multicultural Psychology: Understanding Our Diverse Communities*. Boston: Mcgraw-Hill.
- Mirzeoğlu, Nevzat ve diğerleri. (2003). *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Moorhead, Gregory/Griffin, Ricky, W. (1992). *Organizational Behavior*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Moos, R. H. & Schaefer, J. A. (1993). *Coping Resources and Processes: Current Concepts and Measures*.
- Müderrişoğlu, H. (2002). *Açık Hava Rekreasyonun da Taşıma Kapasiteleri-Rekreasyonel Kullanım İlişkilerinin İncelenmesi*. (Doktora Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Oguz, D. (2000). "User surveys of Ankara's Urban Parks". *Landscape and Urban Planning*, 52(2), 165-171.
- Okutan, M. (2002). *Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Orsega-Smith, E. Payne, L. L. & Godbey, G. (2003). "Physical and Psychosocial Characteristics of Older Adults Who Participate In A Community-Based Exercise Program". *Journal of Aging and Physical Activity*, 11(4), 516-532.

- Ouyang, Z., Chong, A. M., Ng, T. K., & Liu, S. (2015). *Leisure, Functional Disability and Depression Among Older Chinese Living In Residential Care Homes*. *Aging & Mental Health*, 19(8), 723-730.
- Öner, N. & LeCompte, W. A. (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Özçalıküşu, O. (1999). *Yatılı İlköğretim Bölge Okullarında Okuyan Öğrencilerin Boş Zamanları Değerlendirme ve Spor Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. (Hatay ili Örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. S: 10.
- Özdilek, Ç., Demirel, M., & Harmandar, D. (2007). "The Comparasion of Dumlupinar and Sakarya Universities' Physical Education and Sport School Students' Participation Reasons and Participation Level In Leisure Time Activities". *International Journal of Human Sciences*, 4(2).
- Paganini-Hill, A. Kavas, C. H. & Corrada, M. M. (2011). "Activities and Mortality In The Elderly: The Leisure World Cohort Study". *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 66(5), 559-567.
- Pennington-Gray, L. A. ve Kerstetter, D. L. (2001). "Testing A Constraints Model Within The Context of Nature-Based Tourism". *Journal of Travel Research*. 40(May), 416-423.
- Püsküllüoğlu A. (2005). *Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları
- R. Alec Mackenzie, (1989). *Zaman Tuzağı*. (Çev. Yakut Güneri), İstanbul: İlgi Yayınevi.
- Rice, P. L. (1998). *Health Psychology*. Brooks/Cole.
- Robinson, J. & Godbey, G. (2010). *Time For Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time*. Penn State Press.
- Robinson, J. (1995). *Are Americans Really Overworked*. American Enterprise. September-October. 43.
- Sachs, B. C. (1991). "Coping With Stress". *Stress Medicine*, 7, 61-63.

- Sağcan M.(1986) *Rekreasyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Baskı Evi.
- Schermerborn Jr, J. R.Hunt, J. G.& Osborn, R. N. (1988). *Managing Organizational Behavior*. Newyork: John Wiley&Sons. Inc. 532.
- Scott T. Jonathan. (1998). *Fundamentals of Leisure Business Success*. USA: Haworth Pres Inc. S. 4.
- Seçgin, H. (1996). *Ortaöğretim Kurumlarında Eğitsel Kol Çalışmalarının Boş Zaman Değerlendirmesine Katkıları*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. Philadelphia.
- Selye, H. (1997). *Stress Without Distress*. USA: Teach Yourself Books, Y.3, N.21, Pp.2325
- Sharp, A. & Mannell, R. C. (1996, May). *Participation In Leisure As A Coping Strategy Among Bereaved Women*. In Eighth Canadian Congress On Leisure Research (Pp. 241-244). Ontario: University of Ottawa.
- Shim, Y. R. & Schwartz, R. C. (2007). "The Relationship Between Degree of Acculturation and Adjustment Difficulties Among Korean Immigrants Living In A Western Society". *British Journal of Guidance & Counselling*, 35(4), 409-426.
- Shivers, J. S. & Delisle, L. J. (1997). *Story of Leisure Context, Concepts, and Current Controversy*. Champaign, Illionis: Human Kinetics.
- Smale, B.J.A.& Dupuis, S. (1993). "The Relationship Between Leisure Activity Participation and Psychological Wellbeing Across The Lifespan". *Journal of Applied Recreation Research*, 18, 281-300.
- Sobel, D. (1995). "Rethinking Medicine: Improving Health Outcomes With Cost-Effective Psychosocial Interventions". *Psychosomatic Medicine*, 57, 234-244.
- Suh, E. M. & Oishi, S. (2004). "Culture and Subjective Well-Being: Introduction To The Special Issue". *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 219-222.

- Tatar, Gamze.(2000). *Turizm ve Rekreasyon Açısından Karadeniz Ereğli Cehennem ağzı Mağaralarının Kullanıcı İlişkilerinin Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi. Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Tezcan M. (1977). *Serbest zamanlar Sosyolojisi*. Ankara: Doğan Matbaası.
- Torkildsen G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. London: Routledge. 5th Edition
- Torkildsen, G. (1992). *Leisure and Recreation Management*. Third Edition, S. 25,
- Trenberth, L.& Dewe, P. (2002). *The Importance of Leisure As A Means of Coping With Work Related Stress: An Exploratory Study*. Counselling Psychology Quarterly. 15, 59–72.
- Tutar, H. (2000).*Kriz ve Stres Ortamında Yönetim*. İstanbul: Hayat Yayınları. Kişisel Gelişim Dizisi. No.14.
- Tutar, H. (2007). *Kriz ve Stres Yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Türk Dil Kurumu. (1982). *Türkçe Sözlük*. Ankara: TDK Yayını.
- Valerie, J.S. & Cary, L. C. (1990). *Understanding Stres: A Psychological Perspective For Health Professionals*. USA: Chapman and Hall.
- Veal A.J. (2002). *Leisure and Tourism Policy and Planning*, Second Edition. USA: CABI Publishing. S.28-29
- Weissinger, E. & Bandalos, D. L. (1995). “Development, Reliability and Validity of A Scale Tomeasure Intrinsic Motivation In Leisure”. *Journal of Leisure Research*. 27, 379–400.
- Weissinger, E. (1995). “Effects of Boredom On Self-Reported Health”. *Society and Leisure*, 18, 21-32.
- Winefield, A. H. Tiggemann, M. & Winefield, H. (1992). “Spare Time Use and Psychological Well-Being In Employed and Unemployed Young People”. *Journal of Occupational and Organisational Psychology*, 65, 307–313.
- Witt, P A & Crompton, J.L. (2000). *Trends In The Development of Recreation Services For Youth At-Risk*. In: W.C. Gortner & D.W. Lime (Eds.). Trends In Outdoor

Recreation, Leisure and Tourism, (Pp. 393-402). Wallingford, UK: CAB1 Publishing.

Yeniçeri, M., Coşkun, B., & Özkan, H. (2011). “Muğla İl Merkezindeki Memurların Boş Zaman Değerlendirme Eğilimlerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma”. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1(7).

Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.

Yetiş, Ü. (2008). *Orta Öğrenim Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yörükoglu, A. (1980). *Çocuk Ruh Sağlığı (Child Mental Health)*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Yücel, E. (1993). *Stres ve Yönetim*. Ankara: TODAİ Yayınları.

Zorba, E. Kartal, R. (2000). *Sağlığımız ve Egzersiz*. Ankara: Ata kitap evi

Zuzanek, J. (1998). “Time Use, Time Pressure, Personal Stress, Mental Health, and Life Satisfaction From A Life Cycle Perspective”. *Journal of Occupational Science*. 5(1), 26-39.

Zülal, A. (2002). “Sağlık İçin Hareket Edin”. *Bilim ve Teknik Dergisi*. Ağustos, 72–75.

EKLER

EK 1. ANKET FORMU

Değerli Öğrenciler:

Aşağıdaki sorular "Atatürk Üniversitesi'nin spor bilimleri fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin "Boş zaman faaliyetlerinin stresin üstesinden gelme etkisi " konulu yüksek lisans tezi için veri toplama amacıyla düzenlenmiştir. Sorulara vereceğiniz samimi yanıtlar araştırmanın sonuçları açısından son derece önemlidir. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

- 1) Cinsiyet: Kadın Erkek
- 3) Fakülte / Bölüm:
- 4) Ailenizin aylık geliri: TL.
- 5) Annenizin eğitim durumu: İlkokul Ortaokul Lise Lisans Yüksek Lisans
- 6) Babanızın eğitim durumu: İlkokul Ortaokul Lise Lisans Yüksek Lisans
- 7) Yaşadığınız şehir: Köy İlçe Şehir Merkezi
- Boş zaman : Bireyin zorunlu uyku, temizlik, beslenme, iş ve ders çalışma dışında sahip olduğu zaman dilimi.**
- 8) Boş zamanlarınızı genellikle hangi tür etkinliklere katılarak değerlendirirsiniz? (Tek seçenek işaretleyiniz.)
 Sportif etkinlikler Sosyal etkinlikler Kültürel/Sanatsal etkinlikler Diğer (Belirtiniz).....
- 9) Belirttiğiniz etkinliklere hangi sıklıkla katılırsınız?
 Ayda 1-2 kez Ayda 3-4 kez Ayda 5-6 kez Ayda 7+ kez
- 10) Katıldığınız boş zaman etkinliklerinin, derslerinizdeki başarınızı, nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?
 Olumlu Olumsuz Etkilemiyor

Fatih BEDİR

fatih.bedir@atauni.edu.tr

BOŞ ZAMAN STRATEJİ ÖLÇEĞİ (BZSÖ)

Açıklamalar: Aşağıdaki ifadeler boş zamanınızın yaşamınızdaki stresin üstesinden gelmede size ne ölçüde yardımcı olduğunu değerlendirir. Bazı durumlarda stres ile baş edebilmenize yardımcı olacak boş zaman uğraşlarını kasıtlı bir şekilde seçebilirsiniz. Diğer zamanlarda başka sebeplerden dolayı katılmayı tercih etmeniz bile boş zamanlarınızda yaptığımız şeyin stresi azaltmaya yardım ettiğini anlayabilirsiniz. Boş zaman ile biz boş zamanlarımızda yaptığımız şeyleri ve katıldığımız rekreasyonel faaliyetleri kastediyoruz. Geçen ayda karşılaştığımız stresli olayları lütfen yeniden düşünün. Şimdi bu olaylar ile nasıl baş edebildiğinizi hatırlayın. Aşağıdaki ifadelerin her birini okuyun ve cevabınıza en yakın olan numarayı daire içersine alınız.

	(-)	(-)	(-)	(-)	(+)	(+)	(+)
	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KİSMEN KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KİSMEN KATILYORUM	KATILYORUM	KESİNLİKLE KATILYORUM
1 Katıldığım boş zaman aktiviteleri, daha iyi hissetmeme yardımcı oldu.	1	2	3	4	5	6	7
2 Katıldığım boş zaman aktiviteleri, beni destekleyen arkadaşlarımla birlikte olmak için fırsatlar sundu.	1	2	3	4	5	6	7
3 Problemlerden geçici bir şekilde uzaklaşmak için bir boş zaman aktivitesine katıldım.	1	2	3	4	5	6	7
4 Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olma, stres ile baş edebilmemin bir yoluydu.	1	2	3	4	5	6	7
5 Boş zaman aktiviteleri ile sosyalleşme, stres ile baş edebilmemin bir yoluydu	1	2	3	4	5	6	7
6 Katıldığım boş zaman aktiviteleriyle, pozitif bir his kazandım.	1	2	3	4	5	6	7
7 Boş zaman arkadaşlarımla geçirecek .stres ile baş edebildim.	1	2	3	4	5	6	7
8 Sosyal boş zaman faaliyetlerine katılmak, benim için stres ile baş edebilme stratejisiydi.	1	2	3	4	5	6	7
9 Boş zaman aktiviteleri, kendimi meşgul etmenin önemli bir yoluydu	1	2	3	4	5	6	7
10 Katıldığım boş zaman aktiviteleriyle, pozitif bir ruh hali kazandım.	1	2	3	4	5	6	7
11 Boş zaman faaliyetlerine katılmak, problemlerimle ilgili yeni bir bakış açısı kazanmamı sağladı.	1	2	3	4	5	6	7
12 Katıldığım boş zaman faaliyetleri , pozitif bir ruh hali geliştirmede başarılı oldu.	1	2	3	4	5	6	7
13 Katıldığım boş zaman aktiviteleri, kendimi kötü hissetmeme neden oldu.	1	2	3	4	5	6	7
14 Boş zaman faaliyetleri ile problemlerden uzaklaşıp, kendimi toparlama fırsatı buldum.	1	2	3	4	5	6	7
15 Arkadaşlarımla birlikte yaptığım boş zaman aktiviteleri stresin üstesinden gelmeme yardımcı <u>olmadı</u> .	1	2	3	4	5	6	7
16 Katıldığım boş zaman aktiviteleri, olumsuz duygularım üstesinden gelmeme yardımcı oldu.	1	2	3	4	5	6	7
17 Stres ile baş edebilmek için boş zaman faaliyetleriyle sorunlarıma kısa bir ara verdim.	1	2	3	4	5	6	7
18 Stres ile baş edebilme stratejilerimden biri, sosyal boş zaman faaliyetlerine katılmaktı.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Fatih Bedir
Doğum Yeri ve Tarihi	08.07.1982 / Erzurum
Eğitim Durumu	
Lisan Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümü
Y. Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetimi Anabilim Dalı
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce
Bilimsel Faaliyetleri	-
İş Deneyimi	
Stajlar	Palandöken ilçe Sağlık Müdürlüğü
Projeler	-
Çalıştığı Kurumlar	Atatürk Üniversitesi Araştırma Görevlisi
İletişim	
E - Posta Adresi	fatih.bedir@atauni.edu.tr
Tarih	01.07.2016