



T.C.

BATMAN ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGESİNDEKİ GÜREŞÇİLERİN SERBEST
ZAMAN TATMİN DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

Ertan ÇELİK

Yüksek Lisans Tezi

Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı

KASIM/ 2018

BATMAN



T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ KABUL VE ONAYI

Dok. Öğr. Üyesi danışmanlığında, F. Korkmaz tarafından hazırlanan "Güneydoğu Anadolu bölgesindeki öğrencilerin serbest zaman tatmin düzeyleri hakkında gerçekleştirilen değişkenlere ilişkin tez çalışması 01.11.2018 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Başkan
Dok. Öğr. Üyesi Mehmet İLKİM

İmza

Danışman
Dok. Öğr. Üyesi Nevzat DİNGER

Üye
Dok. Öğr. Üyesi Zihnal KILINÇ

Üye

Üye

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KORKMAZ
Enstitü Müdür V.

*Bu tez çalışması tarafından nolu proje ile desteklenmiştir.

* Bu ifade tez çalışması yapılırken bir destek alındıysa yazılmalı aksi takdirde silinmez.
** Bu ifade ikinci danışman varsa yazılmalı aksi takdirde silinmelidir.

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.



Ertan ÇELİK

Tarih

ÖZET**YÜKSEK LİSANS TEZİ****Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Güreşçilerin Serbest Zaman Tatmin
Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi****Ertan ÇELİK****Batman Üniversitesi****Sosyal Bilimler Enstitüsü****Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı****Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Nevzat DİNÇER****Dr. Öğr. Üyesi: Mehmet İLKİM****Dr. Öğt. Üyesi Zuhâl KİLİNÇ**

Çalışmamızın amacı; Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Güreşçilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesidir. Araştırmaya Güneydoğu Anadolu Bölgesinde bulunan illerden Batman, Siirt, Adıyaman, Şanlıurfa, Gaziantep ve Mardin illerinde bulunan yıldızlar (15-16) ve gençler (17-18) yaş kategorilerindeki 240 erkek sporcu yer almaktadır. Bu araştırmada önce mevcut literatür taraması yapılmış ve konuyla ilgili bilgiler verilmiştir.

Araştırmanın verileri, araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerini belirlemek amacıyla Beard ve Ragheb (1980)'in geliştirdikleri, Karlı ve ark. (2008)'nin geçerlilik güvenilirlik çalışmalarını yaparak Türkçeye çevirdikleri "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği" (SZTÖ) ile ölçülmüştür. Bu ölçek 39 sorudan ve psikolojik (8 madde), sosyolojik (8 madde), rahatlama (4 madde), fizyolojik (6 madde), estetik (4 madde) ve eğitim (9 madde) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Serbest zaman tatmin ölçeği toplam puanlarına ait güreş stili, millilik derecesi ve güreşte yaş kategorisi değişkenlerine göre Independent Samples T-Testi, çoklu karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır, farklılığın hangi

gruplardan kaynaklandığının tespit edilmesinde ise Post Hoc testlerden Tukey HSD kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Serbest zaman tatmin ölçek değerleri incelendiğinde katılımcıların serbest zaman tatmin ölçeğinde en yüksek ortalamayı psikolojik ($2,28\pm 0,58$), en düşük ortalamayı rahatlama ($2,00\pm 0,71$) alt boyutlarında aldıkları görülmüştür. Diğer alt boyutlarda ise katılımcıların serbest zaman tatminleri sırasıyla eğitim ($2,19\pm 0,62$), fizyolojik ($2,13\pm 0,71$), sosyolojik ($2,05\pm 0,63$) ve estetik ($2,01\pm 0,72$) alt boyutlarının belirlediği görülmektedir. Alt boyutların ortalamaları dikkate alındığında katılımcıların serbest zaman tatminlerinde, tüm alt boyutların katılımcılar için nadiren geçerli olduğu tespit edilmiştir. Milli güreşçilerin serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmek için gittikleri veya kullandıkları mekânları tasarım, güzellik, ilginçlik ve hoşluk bakımından değerlendirdikleri söylenebilir.

15-16 yaş ve 17-18 yaş grubu arasında serbest zaman tatmin ölçeği sosyolojik alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Katılımcı bu yaş grubundaki güreşçilerin başka insanlarla yeni ilişkiler kurabilmelerinde serbest zaman etkinliklerinin faydalarını ve bu ilişkilerle ilgili algılarının açık olduğu söylenebilir. Eğitim alt boyutunda incelendiğinde ön lisans mezunu güreşçiler ile lise mezunu güreşçiler arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal ve fizyolojik alt boyutların spor yaşına göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. 1-2 yıl ve 3-4 yıl arasında güreş yapan sporcuların diğer bireylerle yeni ilişkiler kurabilmelerinde serbest zaman etkinliklerinin faydalarını ve bu ilişkilerle ilgili algıların yüksek olduğu, serbest zaman etkinlikleri sonucunda zinde kalma, sağlıklı olma, kilo kontrolü ve iyi olma hali gibi fizyolojik yararlar sağladıkları söylenebilir.

Serbest zaman tatmin ölçeği estetik alt boyutu ile güreşçilerin serbest zamanlarında yapmış oldukları aktiviteler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklılık incelendiğinde kitap okuyanlar ile sinema ve tiyatroya gidenler,

spor yapanlar ile TV izleyenler arasında ve sinema ve tiyatroya gidenler ile ailesi ile vakit geçirmeyi tercih edenler ile diğer aktiviteye katılanlar arasında anlamlı farklılığın estetik alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı güreşçilerin serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmek için gittikleri veya kullandıkları mekânları tasarım, güzellik, ilginçlik ve hoşluk bakımından değerlendirdikleri söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, Güreş, Rekreasyon.



ABSTRACT**MASTER'S THESIS****Investigation Of The Wrestlers Free Time Satisfaction Levels In Terms Of
Various Variables Southeastern Anatolia Region****Ertan ÇELİK****Batman University****Social Sciences Institute****Department of Recreation Management
Advisor: Dr. Öğt. Üyesi Nevzat DİNÇER****2018, Page 57****Dr. Öğt. Üyesi Nevzat DİNÇER****Dr. Öğt. Üyesi Zuhul KILINÇ****Dr. Öğt. Üyesi Mehmet ILKIM**

The purpose of this study is; investigation of the wrestlers free time satisfaction levels in terms of various variables in southeastern Anatolia region. 240 male athletes in the stars and youth categories in Batman, Siirt, Adıyaman, Şanlıurfa, Gaziantep and Mardin provinces are take part in this investigation. In study first current literature scanning was made and information about the subject was given.

The data of the study is measured with the free time satisfaction scale (sztö) developed by Beard and Ragheb in order to determine satisfaction levels of the participants this scale consists of 39 items and 6 sub dimensions (8 items), sociological (8 items), relaxation (4 items), physiological (6 items), aesthetics (4 items), and education (9 items) independent sample t test was used for free time satisfaction scale total score, one-way anova was used in multiple comparisons and tukey HSD was used in the post Hoc tests in order to determine the differences significance level was accepted as 0,05

When the free time satisfaction scale levels were examined, it was seen that participants received the highest average physiological satisfaction ($2,28 \pm 0,58$) and the

lowest average relaxation ($2,00\pm 0,71$) other subscales the free time satisfaction of the participants was respectively ($2,19\pm 0,62$) physiological ($2,13\pm 0,71$) sociological ($2,05\pm 0,63$) and aesthetic ($2,01\pm 0,72$) it is seen that the subdimensions, it was determined. Considering the averages of the subdimensions, it was determined that all subdimensions are rarely valid for participants in their free time satisfaction it can be said that national wrestlers have evaluated the places they went or used for realizing their free time activities in terms of beauty interestingness and pleasantness.

It is seen that, there is a significant difference in the sociological sub_dimension at free time satisfaction scale between athletes 21 years and older and between 15-16 years and 17-18 age group it can be said that the perceptions of free time activities in relation to these relations are open for the participants of this age group to establish new relations with other people when social and physiological sub dimensions are examined according to sport age a significant difference is observed. It can be said that athletes doing wrestling between 1-2 and 3-4 years establish no relationship with other people, the benefits of free time activities and related relationships are high, as a result of time consuming activities being health weight control and well being provide physiological benefits.

There is a significant difference between free time satisfaction scale aesthetic sub-dimension and the activities of the wrestlers in their free time. When it is examined it determined that the meaningful difference is in the aesthetic sub-dimension between those who read the books and who go to cinema and theater, among sports watchers and tv watchers, those who prefer spending time with their family and those who participate in other activities. Participant wrestlers evaluated the places they go or used in order to realize their free activities in forms of design, beauty, interestingness and pleasantness.

Key Words: Free Time, Wrestling, Recreations

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	vi
ÖNSÖZ	viii
GİRİŞ	1
BÖLÜM I.....	2
1. Zaman Kavramı.....	2
1.2. Serbest Zaman Kavramı	3
1.3. Serbest Zaman Tarihçesi.....	5
1.4. Rekreasyon Kavramı.....	5
1.5. Rekreasyon Özellikleri.....	7
1.6. Rekreasyon Çeşitleri.....	9
1.6.1. Amaçlarına Göre Rekreasyon.....	9
1.6.2. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyon	10
1.7. Rekreasyonun Yararları.....	10
1.7.1. Psikolojik Yararları.....	11
1.7.2. Fiziksel Yararları	11
1.7.3. Sosyal Yararları.....	12
1.8. Rekreasyon Etkinliklerinin Amacı.....	14
1.9. Rekreasyonun Toplumsal Etkileri.....	15
1.9.1. Çalışma Başarısı ve İş Verimini Arttırır	16
1.9.2. Toplumsal Dayanışmayı ve Bütünleşmeyi Sağlar	16
1.9.3. Demokratik Toplumun Oluşturulmasına İmkân Sağlar	17
1.10. Rekreasyonel Katılımı Destekleyen Sosyo-Ekonomik Etkiler.....	17
1.10.1. Ekonomik Verimlilik ve Çalışma Koşullarındaki Gelişmeler.....	18
1.10.2. Harcanabilir Gelirin Artması.....	19
1.10.3. Şehirleşme	20
1.10.4. Teknoloji	21
1.10.5. Kültürel Etki.....	22
1.11. Gençliğin (Üniversite) Serbest Zaman Etkinlikleri.....	22
1.12. Serbest Zaman ve Serbest Zamanı Değerlendirme Kavramları.....	23
1.13. Serbest Zaman Değerlendirme ve Gençlik için Önemi.....	23
1.14. Ülkemiz Gençliği ve Serbest Zaman Etkinlikleri.....	24
2. MATERYAL VE YÖNTEM	26
2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklem.....	26
2.2. Veri Toplama Yöntem ve Araçları.....	26
2.3. Verilerin Analizi.....	27
3. BULGULAR	28
Tablo 2. Araştırmaya katılan güreşçilerin eğitim durumlarına göre dağılımı.....	28

Tablo 3. Araştırmaya katılan güreşçilerin yaş değişkenine göre dağılımı.....	28
Tablo 4. Araştırmaya katılan güreşçilerin kaç yıldır spor yaptıklarına göre dağılımı.....	29
Tablo 5. Araştırmaya katılan güreşçilerin ailesinin gelir durumuna göre dağılımı.....	29
Tablo 6. Araştırmaya katılan güreşçilerin serbest zaman aktivitesine göre dağılımı.....	30
Tablo 7. Araştırmaya katılan güreşçilerin millilik durumuna göre dağılımı.....	30
Tablo 8. Araştırmaya katılan güreşçilerin güreş kategorilerine göre dağılımı.....	30
Tablo 9. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların ortalama ve standart sapma bilgileri....	31
Tablo 10. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların güreş stili değişkenine göre sonuçları.	32
Tablo 11. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Millilik Derecesine göre sonuçları.....	33
Tablo 12. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Güreş kategorisi değişkenine göre sonuçları.....	34
Tablo 13. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Yaş değişkenine göre Anova sonuçları -	35
Tablo 14. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Eğitim düzeyine göre Anova sonuçları.....	37
Tablo 15. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Spor yaşı değişkenine göre Anova sonuçları.....	39
Tablo 16. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Gelir Durumuna göre Anova sonuçları.....	41
Tablo 17. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Serbest zaman Aktivitesine göre Anova sonuçları	43
4. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	45
5. KAYNAKLAR.....	49
6. EKLER.....	54
Ekler 1.....	54
Ekler 2.....	55
SERBEST ZAMAN TATMİN ÖLÇEĞİ.....	56

ÖNSÖZ

Güneydoğu Anadolu bölgesindeki güreşçilerin serbest zaman tatmin düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi konulu tezimde değerli bilgilerini benimle paylaşan, kendisine ne zaman danışsam bana kıymetli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden gelenden fazlasını sunan her sorun yaşadığımda yanına çekinmeden gidebildiğim, güler yüzünü ve samimiyetini benden esirgemeyen danışman hoca statüsünü hakkıyla yerine getiren Doktor Öğretim Üyesi Nevzat Dinçer'e teşekkürü bir borç biliyor ve şükranlarımı sunuyorum. Yüksek lisansa başlamamda yol gösteren ve yüksek lisans yaparken tüm desteğini yakından hissettiğim değerli hocam Doç. Dr. H. Murat ŞAHİN hocama teşekkürlerimi sunarım. Tez sürecimde bana yardımcı olan değerli anketör arkadaşlarıma da çok teşekkür ederim.

Ayrıca hayatımda çok önemli yerleri olan canım oğlum, kızım ve en önemlisi de eşime bu süreçte bana göstermiş oldukları hoşgörüden ve destekten dolayı çok teşekkür ederim.

Ertan Çelik

BATMAN /2018

GİRİŞ

Çağımızın dünyasındaki teknolojik ilerlemeler hayatımıza her açıdan girmiş ve çalışma hayatlarımızda iş verimini arttırmıştır. Ancak insanoğlunun araç olmadığı amaç olduğu unutulmamalı, başka amaçlar uğruna insanın kullanılması değil, her şeyin insan için kullanılması ön planda tutulmalıdır. İnsanın saadeti, rahatlığı, huzuru, mutluluğu, zihnen ve ruhen gelişmesi için çaba sarf edilmelidir (Ramazanoğlu ve diğerleri, 2005:153).Bütün bunlara ek olarak insan gücüne olan gereksinim, gün geçtikçe azalmış, serbest zamanlarda ise devamlı artış göze çarpmıştır. Teknolojik ve bilimsel ilerlemelerin doğrudan insanın yaşamına yaptığı olumlu etkilerin dışında, hayatın giderek sıradanlaşmasına sebep olmuş, bunlara ek olarak da hayat daha da sıkıcı bir hal almış, iş ev arasında insanlar sıkışmış ve işte sikkınlık, uyuşmazlık ve tatminsizliği de beraberinde getirmiştir (Okuyucu, 2006:5). Maddi hayat daha da fazla güvenli olurken, toplumsal endüstriyel teknoloji insanlarda stresi daha da arttırmıştır. Bu sebepten dolayı çalışan insanların kendilerini dinlendirme, yenileme ve rekreatif faaliyetlere katılma ihtiyacı çok daha fazla önemli bir hal almıştır. (Köknel, 1979:165)

Çağımızda en fazla rahatsız olunan konuların başında para ve zaman gelir. Para her ne kadar bulunabilse de zamanı geri döndürmek mümkün değildir. Bu sebepten dolayı zaman çok etkin ve etkili şekilde kullanılmalıdır. Başka bir deyişle, zamandan, zaman kazanılmalıdır. Çünkü geçen zamanın büyük bir kısmı kişinin kendisi tarafından boş geçirilmektedir (Özgen ve Doğan,1997:136).

Çağımızda çoğu insan ise serbest zamanı çalışma saatleri dışında olan zaman olarak bilmekte ve düşünmektedir. Bu sebepten iş dışında bulunan zaman şeklinde bir tanım yapılabilir. Bu durumda meydana çağımızın sıkıntısı ortaya çıkmaktadır: Serbest zamanlarda ne yapılmalıdır? (Köktaş, 2004:3-15). Zamanı en iyi şekilde değerlendirebilmek, insanın bedeni ve ruhuna, iş yaşamına, sosyalleşmesine, istirahat etmesine, eğlenmesine, fizyolojik ve biyolojik gereksinimlerini karşılamak için ihtiyaç duyduğu zamanlar arasındaki dengeyi iyi sağlamasına bağlıdır. Ancak serbest zamanın verimli bir şekilde kullanılması görev ve sorumluluklar sebebiyle çoğu zaman mümkün olmamaktadır(Karaküçük, 1999:6-12).

Serbest zaman faaliyetleri genel olarak doğal alanlarda, park ve bahçelerde ve farklı terapötik mekânlarda meydana gelir. Rekreatif mekânların çoğumuz açısından büyük bir etkileyciliği bulunduğu, yenilenme ve rahatlama açısından makul olanaklar oluşturduğu ortadadır (Tekin, Ramazanoğlu ve Tekin, 2004:36).

BÖLÜM I

1. Zaman Kavramı

Zaman, insanoğlunu geçmişten günümüze getiren ve geleceğe ulaştıracak olan, hayatının önemli bir aracıdır. Geçmişten günümüze gelen ve geleceğe giden, devamlı, geri dönmeyen, tek taraflı bir akışı olarak düşünülen zamanı, tanımlamak için çok sayıda tarif yapılmıştır (Eren, 1991: 95).

Zaman TDK sözlüğünde “Bir iş ya da oluşun içinden geçtiği geçeceği veya geçmekte olduğu süre” olarak tanımlanır (WEB1). Zaman sahip olduğumuz eşsiz bir kaynaktır. İleriye doğru hareketlilik gösteren dinamik bir yapıya sahiptir. Zamanın durmadan akıp gitmesi onu çok değerli kılmaktadır, onu harcayıp harcayamamak elimizde değildir. Zaman para gibi biriktirilemez ya da depolanamaz, onu bir makine gibi durdurup başlatamayız. Zamanı sadece nasıl harcayacağımıza karar verebiliriz.

“Zaman; tüm canlı ve cansız varlıkların hayat ölçüsü olan, tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan sadece kullanılan ve kaybedilen, tekrarı mümkün olmayan, nesnelerin uzaydaki hareketlerine göre ölçülebilen ve bölümlere ayrılabilen bir kavramdır (Ergenekon, 2013, 5)”.

Zaman, insanların duyu organları vasıtasıyla anlamlandıramadığı fiziksel, felsefi, psikolojik ve sosyolojik boyutları olan bir olgudur. Birçok düşünürü göre hayatın kendisidir. Bu anlamda zamanı kalitesiz boşa geçirmek, bir bakıma hayatı kalitesiz ve boşa yaşamak demektir. Aynı mantıkla, zamanı kontrol ederek hayatımızdaki olayları kontrol etme inisiyatifini de ele alabiliriz (Demirel ve Ramazanoğlu, 2005:30).

Zamanı faydalı ve etkin kullanabilmek öncelikli bir eğitim işidir. Bu ise eğitim sisteminin, okulun ve ailenin üzerinde olan bir sorumluluktur. Zamanı verimli ve kaliteli kullanabilmek, insanoğlunun kendisine, iş hayatına, sosyal hayatına, istirahat etmesine ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarının giderilmesine ayırdığı zaman dilimleri arasında iyi bir denge kurabilmesine bağlıdır(Aydoğan ve Gündoğdu, 2006:217-232).

İnsanların zaman kullanımı ile mekân ve eşya kullanımı tarzları arasında benzerlik görülür. Mekân ve eşyayı kullanma üslupları, kendine güveni olmayan ve kendisi olmanın dışında, istediği gibi görünmeye çalışan ve bu açıdan gereğinden fazla ev eşyası alma ihtiyacı duyarak evini eşya ile dolduranlar, evde hareket alanı bırakmayanlar, fazla eşya almayı mevcut eşyayı kötü dizayn ile sıkışıklık yaratanlar, son olarak da kullanım mekânını son derece ergonomik döşeyerek her ihtiyacı karşılayacak biçime getirenler şeklinde sınıflandırılabilir. Mekân ve eşya kullanımı insanların alışkanlık ve isteklerine göre bir boyut kazanmaktadır. Planlı hareket etmeyi alışkanlık haline getirebilmek için insanın bunu bilinçaltında kazanması gerekmektedir (Karaküçük, 2005: 9).

1.2. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman terimi, İngilizce karşılığı olan “leisure” kelimesi fırsat tanıma veya serbest olmak manalarına gelen “loisir” salahiyyet vermek manasına gelen “license” ve izin manasına gelen “liberty” ile “licere” kelimelerinden gelmiştir (Gülaçtı, 2009, 17).

Boş zaman, hayatın gerekliliklerinin yerine getirilmesinden sonra arta kalan zamandır. Serbest zaman, çalışma hayatının sınırları dışına çıkabilme ve kişiyi yenileyen, hayat veren güçlere ulaşabilme kapasitesi şeklinde açıklanabilir (Kocayörük, 2000, 33-34).

Dünyada bütün insanlara eşit ve adaletli olarak verilmiş tek şey zamandır (Baltaş, Baltaş, 1987). Zamanı iyi kullanabilmek, verimli ve etkili olmasını sağlamak, bir eğitim işi olmakla beraber, insanın çalışma hayatına, dinlenme ve eğlenmesine biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasına ayırdığı zaman

birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır. Hayata atılan bir kimsenin başarılı olmasında onun zaman anlayışının büyük önemi vardır. Bu bilgi ve alışkanlıklar hayatın her anını kaliteli bir şekilde kullanmayı sağlayarak, ferdin başarısında birinci derecede rol oynayacaktır (Canan, 1997).

Serbest zaman, günümüzde çağdaş yaşamın ve çalışma koşullarının insanlar üzerinde oluşturduğu baskı, yorgunluk ve tekdüzeliği giderme veya dengeleme süresidir. Çağın olgusu olan ileri teknoloji ve öz işler bir yandan üretim artışı ve sermaye birikimi sağlamakta ve insan gücünün daha kısa süre çalışarak gerekli ve yeterli üretimi gerçekleştirmesine imkân vermekte; öte yandan oluşturduğu tekdüzelik, yabancılaşma, gürültü, çevre kirlenmesi gibi faktörlerle yıpranma ve fazla yorulmasına yol açmaktadır. Dolayısıyla muasır insan bir yandan çevresinde giderek artan stres ve yıpranma faktörlerinin etkisini dengelemek için daha fazla serbest zamana ihtiyaç duymakta, öte yandan aynı etmenler onun bu zamana sahip olma şansını artırmaktadır. Gelişmiş teknolojiyi yaygın biçimde kullanan toplumlarda ortaya çıkan bu serbest zaman çağdaş yaşam çevre koşulları ilişkisi spiral bir döngü halinde insanın yaşamını ve zaman bütçesini etkilemektedir (Erbesler, 1987: 10).

Serbest zamanlar doğru okunabildiği zaman insana yaşama zevkini, hevesini, yeteneğini, sorumluluk ve özgürlüğünü yaşama, zamanını doğru bir şekilde kullanma ve böylece kendini gerçekleştirme imkânı vermektedir. "Ülkemizde çeşitli nesillerin, serbest zamanlarını değerlendirme yönünden bir eğitimden görmedikleri için serbest zamanlarını pasif ve yararsız bir şekilde değerlendirdikleri bir gerçektir. Eğitim sistemimizde eksikliği görülen, şimdiye kadar ciddi bir biçimde ele alınmayan ve uygulanmayan çocuk, genç, yetişkin gibi çeşitli yaş gruplarının bir ihtiyacı olmakla birlikte bu konu hem gelişmiş, hem de gelişmekte olan ülkeler için bir sorun haline gelmiştir (Tezcan, 1994). Eğitimde zorunluluk, serbest zamanlarda ise gönüllülük ve kişisel seçim esastır. Öğretim yönteminde öğretmen-öğrenci şeklinde olmayıp, önder-birey (genç ya da yetişkin) biçimindedir. Serbest zamanları değerlendirme, eğitimin tamamlayıcı önemli bir parçasıdır (Tezcan, 1994).

1.3. Serbest Zaman Tarihçesi

Serbest zaman, sadece günümüzün araştırma konusu olmamış çok eski çağlarda bile farklı şekillerde insanların sosyalleşme süreci içerisinde yerini almıştır. Serbest zaman işin bir işlevidir ve işin özünde vardır. Serbest zaman ve iş kavramlarını ve aralarındaki ilişkiyi daha iyi anlayabilmek için tarih boyunca, bugünkü formlarına gelinceye kadar irdelemek gerekir (Sevinç, 2005).

Bu nedenle serbest zaman faaliyetleri; çağdaşlaşma öncesi serbest zaman ve sanayileşme sonrası serbest zaman olarak iki bölümde incelenecektir (Akyüz, 2015).

Çağcıl modern toplumlarda çalışma zamanının kısalması ile iş dışındaki serbest zaman artış göstermiştir. Ortaya çıkan serbest zamandan istifade etmek için serbest zaman endüstrileri ortaya çıkmış ve hızla gelişmiştir. Turizm, dinlenme, spor, tatil, oyun, hobiler ve eğlenceye harcanan paralar hızla artmıştır (Baran, 2005).

Serbest zaman, günümüzde çağdaş yaşamın ve çalışma şartları kişiler üzerinde oluşturduğu baskı, yorgunluk ve tekdüzeliği gidermek ve dengeleme sürecidir. Devrin olgusu olan ileri teknoloji ve otomasyon bir yandan üretim artışı ve sermaye birikimi sağlamakta ve insan gücünün daha az çalışarak gerekli ve yeteri kadar üretimi gerçekleştirmesine imkân sağlamakta; öte yandan neden olduğu tekdüzelik, yabancılaşma, gürültü, çevre kirlenmesi gibi faktörlerle yıpranma ve fazla yorulmasına neden olmaktadır (Eti, 2010).

1.4. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon, "Recreation" sözü Latince kökenli *creo, creare* sözcüklerine dayanır. *Creare*, dünyaya getirmek, doğurmak, yaratmak, seçmek üretmek, ortaya çıkartmak, olanak vermek, neden olmak gibi etkinlikleri kapsamaktadır. *Creaiton* ise ağırlıklı olarak doğa kökenli bir aktivite dile getirmektedir: Yaratmak. Eğer doğal çizgide düşünülürse, her canlı varlığın, doğal çizginin üzerinde, daha özel bir yaratmayı işaret eder. Bu özel yaratmalar kültür dediğimiz alandaki yaratmalardır. Bu nedenlerle de sadece insana özgü bir durumdur (Elkin, 1995, 78)

Bilimsel ve teknolojik ilerlemeler rekreasyon kavramını direk etkiler. Günümüz teknolojisinin meydana çıkarttığı mekanikleşme ve sonrasındaki otomasyon, bir taraftan çalışanların boş zamanlarının artmasına sebep olurken, bir diğer yönden oluşturduğu yeni ürünlerle günlük yaşamın zorunlu işleri içinde kullanılmakta olan zamanı da kısaltmıştır(Okuyucu, Ramazanoğlu ve Tel, 2006:58).

İnsanlar, değişik yoğunluk ve vakitlerde meydana çıkan serbest zamanlarında; uzaklaşmak, dinlenmek, hava değişimleri, gezip görmek, sağlık, birliktelik, heyecan hissi, çeşitli yaşantılar sağlamak gibi çok farklı amaçlarla, ev dışında ya da ev içinde, açık veya kapalı mekânlarda ya da pasif-aktif olarak, şehir içlerinde veya şehir dışındaki etkinliklere katılmaktadırlar. Rekreasyon, insanların serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri bu faaliyetleri ifade etmemizi sağlayan bir kavramdır ve insanların çalışma saatlerinin dışında kalan serbest zamanlarında yer aldığı etkinliklerle ilgilidir. Serbest zamanın günlük, hafta tatilleri, senelik izinler ve emeklilik gibi dönemlerde farklı alanlarda yapılmakta olan ve çeşitliliği bulunan etkinlikleri söz konusudur. Faaliyetler, insanların farklı hedef ve istekleri doğrultusunda önem kazanır. Buda rekreasyonun tanımının kesin bir biçimde yapılmasını zorlaştırmaktadır. Fakat Geniş bir açıdan ve farklı açılardan bazı tanımlar yapılmaya çalışılmıştır (Karaküçük, 2005:61).

Rekreasyon, bir iş ve para kazanma amaçlı değil, kişilerin psikolojik doyuma ulaşmalarını sağlayan faaliyetlerdir. Bu açıklamadan, rekreasyonun, insanın hoşuna giden ve ona mutluluk veren bir olay olduğunu da belirtmek gerekir. İnsanlar rekreatif olarak hangi faaliyette bulunurlarsa bulunsunlar, o faaliyetten tat almaları ve aktive sonunda kişisel haz ve mutluluk duymaları gerekmektedir. Satranç oynamak kimileri için bir zevk ve kişisel merak ise kimileri için de son derece sıkıcı ve gereksiz bir faaliyettir. Bunun yanında rekreasyon faaliyetleri, tamamen kişinin istekli, ve iradesiyle katıldığı etkinliklerdir. Hiçbir rekreasyon faaliyeti zorunlu katılımı gerektirmez. Bir başka rekreasyon özelliği de bu noktadan yola çıkılarak tanımlanabilir ki bu da; rekreasyon faaliyetlerinin hayati özellik taşımasıdır. Yani rekreasyon faaliyetleri yapılmadığında kişinin hayati ve yaşamsal fonksiyonlarında bir eksiklik meydana gelmez. Çünkü insanlar katıldıkları rekreasyon faaliyetleri sonunda mutlaka bir keyif alma, tatmin olma ve rekreasyon amacının gerçekleşmesi beklentisi

içindedirler. Dinlenmek, eğlenmek yâda bir beceri edinmek amacıyla rekreasyon faaliyetinde bulunan kişi, ister aktif ister pasif olsun katılım gösterdikleri bu aktivite sonunda dinlenmiş, ya da istediği beceriyi edinmiş olmak arzusundadır (Sarı, 2007, 96-100).

Ragheb ve Tate, rekreasyonu; şahısların serbest zamanlarını değerlendirmek amaçlı özgür bir iradeyle yapmayı seçtikleri ve bazı belli kurallar olmadan katıldıkları faaliyetler şeklinde tanımlarken(Ragheb ve Tate, 1993: 61-70), Howe ve Carpenter'a göre rekreasyon, çoğu kez kişilerin serbest zamanlarında katıldıkları, pasif veya aktif faaliyetlerin tamamıdır (Howe ve Carpenter, 1985:3). Demir'e (2003) göre ise rekreasyon; sadece boş zamanda yapılan, kişiye göre bir amacı bulunan, kişisel doyum ve gönüllülük esasına dayanan, başka birine devredilemeyen, kişiyi yenileyen ve haz veren, aktif ve pasif olarak yapılan fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal faaliyetler olarak ifade edilebilir. Rekreasyon kavramını daha geniş ifade edilebilmesi için şu temel ifadeler kullanılmaktadır (Dinç, 2003: 24).

- 1) Rekreasyon; serbest zamanlarda yapılır. Çalışma değildir.
- 2) Rekreasyonda kişi; gönüllülük esasına göre ve sadece kendi isteği ile katıldığı etkinliklerde bulunur.
- 3) Rekreasyon etkinlikleri hareketleri, katılanlara zevk veren, mutlu eden ve heyecanlandıran bir biçimde olur.
- 4) Rekreasyon faaliyetleri, kişisel ve kitlesel yarar sağlar.
- 5) İçtimai değerlere karşı olmaz. Yemek yemek, uyumak gibi hayat için yükümlülük taşıyan bir şey değildir.

1.5. Rekreasyon Özellikleri

Rekreasyonun özellikleri hedef, katılım şekillerine göre farklı anlayışlar içinde ele alınmasına rağmen, birçok araştırmacı tarafından kabul edilen temel özellikleri vardır. Bunlar;

- Rekreasyon faaliyetlerine katılım istekli olmalıdır. Özgürlük amacı taşıyan gönüllü katılım gençler ve çocuklar için uyulması gereken bir zorunluluktur.
- Gönüllülük esastır. Faaliyetlere devam etme zorunluluğu yoktur.
- Zaman açısından bir sınırlama söz konusu değildir. Rekreasyon Boş zaman etkinliğidir.
- Rekreasyonel faaliyetler, zaman ve mekân ile sınırlı değildir. Her mevsimde ve her alanda uygulanabilmektedir.
- Ruhsal, toplumsal, mental, fiziksel faaliyetler tek tek olabileceği gibi birkaçını içerebilen faaliyetler olmalıdır.
- Etkinliğin kendisi bir ödüllendirmedir. Evrensel olarak uygulanmaktadır. kişinin kreatif olmasına ve kendini ifade etmesine imkân sağlayan faaliyetler içerir. zevk ve neşe veren faaliyetlerdir.
- Rekreasyon toplumun ahlaki ve manevi değerlerine ve törelerine müsait olmalı, sosyal değerlere ters düşmemelidir.
- Rekreasyonel faaliyetler bir başkası için başkası tarafından yerine getirilemez. Faaliyet yapılırken iki veya daha fazla çalışmalara ilgi duyma ve gerçekleştirme olanağı verir.
- Rekreasyonel faaliyetler insanların sosyal ve fiziksel bünyelerini, psikolojik yapılarını, vatandaşlık duygularını, sağlıklarını ve diğer kişilik özelliklerini geliştirir. Ayrıca kişilerin mutluluk ve tatmin sağlamada toplum içerisindeki amaç ve hedeflerden sonra bir yan ürün olarak değerlendirilmektedir.
- Yapılan faaliyet ve etkinlikler ne olursa olsun çalışmalarını yerine getiren kişinin bir bedel ödemesi yani bir harcama yapması söz konusudur. Rekreasyon faaliyetinin bir maddi gideri vardır (Yörükoğlu, 1993; Karaküçük, 1997).

1.6. Rekreasyon Çeşitleri

Rekreasyon faaliyetlerini gerçekleştiren insanlar ve insanların beğeni ve zevkleri değişiktir. Rekreasyon sınıflandırılması kişilerin her birinin ayrı istekleri ve amaçları olduğu düşünüldüğünde oldukça karmaşıktır. Rekreasyon herkesin gerçekleştirebileceği faaliyetlerdir (Karaküçük, 1997; Ekici, 1997).

Bu sınırlamalar içinde rekreasyonu Karaküçük;

1. Amaçlarına

2. Çeşitli ölçütlere göre sınıflandırmıştır.

1.6.1. Amaçlarına Göre Rekreasyon

- Turizm gayeli yapılan Rekreasyon etkinlikleri: Tatilini geçirmek, gezmek, görmek, dinlenmek doğanın güzelliklerinden faydalanmak amacı ile bulunduğu yerden başka bir yere giderek yapılan faaliyetlerdir.
- Dinlenme amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Ruhun ve bedeninin canlılık kazanmak çalışma ortamından uzaklaşmak ve dinlenme amacıyla yapılan faaliyetlerdir.
- Toplumsal amaçlı rekreasyon etkinlikleri: Sosyal kişiliği geliştirmek, insanlarla iyi ilişki kurmak ve devam ettirmek.
- Sportif amaçlı Rekreasyon etkinlikleri: Spor insan hayatını değiştiren faaliyetler içerir. Bu faaliyetlere faal ve pasif olarak katılabilir.
- Kültürel amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Tiyatro gösteri, müzelerin gezilmesi, tarihi eserler gibi etkinlikleri kapsar.

- Sanatsal amaçlı yapılan Rekreasyon etkinlikleri sanatla ilgili yapılan faaliyetleri kapsar (Karaküçük, 1997).

1.6.2. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyon

- Yaş faktörü
- Kullanılan mekân
- Zaman
- Faaliyete katılanların sayısı
- Sosyolojik içerik (Karaküçük, 1997; Ekici, 1997).

1.7. Rekreasyonun Yararları

Rekreasyon etkinlikleri yalın, karmaşık, kreatif, mekanik, aktif, pasif, yararlı veya zararlı olabilmektedir. Bu kadar özelliği bir arada barındıran etkinlikler her anlamda kişiye yararlı olduğu gibi olumlu ya da olumsuz tecrübe de sağlar. Grup içinde gerçekleştirilen rekreatif etkinlikler bireyin sosyal gelişimine katkıda bulunduğu gibi fiziksel, psikolojik, duygusal gelişiminde de önemli rol oynar.

Bireyin sosyal uyum davranışları, sosyal yetenekleri ve değerleri gelişme gösterir. Rekreasyon objeler ve kişilerle olan ilişkilerimizi düzenler, dünyayı tanımamızı gerçek ya da simgesel durumları algılamamızı sağlar. Birey bu algılar yoluyla öğrenir deneyim kazanır bilgiye ulaşır. Ayrıca rekreasyon bireyin çevresindeki binlerce uyarana cevap vererek kişilik kazanmasını sağlar. Bireyin duygusal ve zihinsel tecrübelerini kontrol ederek kişiye karakter yükler (Açıkada ve Ergen, 1990).

Rekreasyonun faydalarını temel başlıklarda toplamayı düşünürsek, karşımıza psikolojik faydaları, fiziksel faydaları ve sosyolojik faydaları olmak üç ana başlığa ulaşmış oluruz.

1.7.1. Psikolojik Yararları

Rekreasyonu iyileştirmede kullanmak psikiyatrlar için çok faydalı bir yöntemdir. Çünkü Rekreasyon sadece hastalıkların önlenmesinde değil, psikolojik sağlığın oluşmasında da kullanılır. Psikiyatrlar rekreasyonun duygusal ve zihinsel hastalıkları önlediğine inanırlar. Bu nedenle sebebini bilemedikleri birçok rahatsızlığı bireyin yetersiz rekreasyon katılımına bağlarlar (Kraus, 1977).

Rekreasyon etkinlikleri sayesinde kişiler yer değiştirme sonucu üzerlerinde oluşan statik baskıyı atar, yeni ilişkiler kurarlar. Fiziksel kapasitelerinin farkına varır ve yeteneklerinin limitini öğrenerek fiziksel uygunluk sağlarlar. Kişisel gelişim, davranış değişiklikleri, sağlıklı duygu süreci yaşanması gibi olumlu sonuçlara ulaşmayı destekler. Birçok psikiyatr rekreasyonu yaşam dengesinin kurulması ve mutluluğun kazanılmasında etkili unsur olarak görmüştür (Kraus, 1977).

1.7.2. Fiziksel Yararları

İnsan hayatı boyunca fiziksel değişimler geçirir vücut organları ve sistemleri gelişir yaşamın devam etmesi için hareket etmek gerekir uygun Fiziksel aktiviteler sağlıklı büyüme ve gelişme yaşamı sürdürmek için şarttır. Sadece kalp ve akciğer gibi iç organlar değil kemik ve kaslar da gelişir. Günümüzde birçok ülkede hareketliliği yeniden kazanmak bir devlet politikası haline gelmiştir. Fakat yapılan araştırmalar göstermiştir ki düzenli fiziksel aktivite aşırı kilo almayı, yüksek tansiyonu, kalp hastalıklarını önler. Günümüzde egzersiz ve spor sağlığı korumak için bilimsel bir gerçektir (Açıkada ve Ergen, 1990).Fiziksel uygunluk sağlıklı yaşam ve serbest zaman etkinliklerinin ana unsurudur. İkiye ayrılır:

- Kabiliyet ilgili unsurlar; çeviklik, denge, koordinasyon, hız.
- Sağlıkla ilgili unsurlar; kardiyovasküler uygunluk, esneklik, dayanıklılık, kuvvet, vücut kompozisyonu.

Fiziksel etkinlik yaşamın ana fonksiyonudur. Çocuklarda oyun tamamen vücut hareketliliğiyle karakterize edilmiştir. Çocuk büyüdüğünde fiziksel özelliklerini kullanır. Koşmak, sıçramak, atlamak, yüzmek, güreşmek vb. hareketler tüm yaşamımız boyunca bize gerekli olacak hareketlerdir. Fiziksel faydaların istenilen düzeyde ortaya çıkması için devletin sporun gelişimi içindeki rolü büyük önem taşır. Devletin oluşturduğu ve desteklediği politikalar sayesinde rekreasyonel spor gelişerek fiziksel yararları ortaya çıkartabilir (Hole ve ark., 2006). Rekreasyon; oyunların, sporun, dansın, açık ve kapalı alan eğlencelerinin değişik formlarını oluşturur ve insanların sıhhatları için çok önemli ve ihmal edilemeyecek bir unsurdur (Kraus, 1977).

Ekip ve bireysel etkinlikler kişide sağlıklı duygular geliştirir. Bu etkinliklerde bütün fiziksel unsurlar kullanılabilir. Birçok etkinlik insanın enerjisinin dışarı çıkmasını sağlar ve böylece vücudun rahatlama sağlanır. Birçok insan aşırı yorgunluk veya tembellik nedeniyle rekreasyonu sevmeyebilir. Pasif olarak katılmayı tercih edebilir ama aktif katılımı fiziksel aktiviteler temel yetenekleri geliştirir. Katılım sonucu mutluluk oluşur ve fiziksel kapasitenin sürekli kullanılmasıyla performans artar (Butler, 1968).

Hafif koşu, yüzmek, bisiklet sürme gibi birçok rekreasyon etkinliği büyük kasları kullanır. Kişinin fiziksel uygunluk seviyesini yüksek tutar. Birçok kişi rekreasyon zamanında belirli dinçlikte kaldıkları etkinliklerle yetinirler. Birçok hareketsiz ve uyuşuk kişi için ilgi çekici etkinlikler düzenlenmesi katılımı sağlayabilir. Rekreasyon etkinlikleri bireylerin aktif sporu bıraktıktan sonra uzun süre devam ettirdikleri etkinlikleri içerir (Curtis, 1979).

1.7.3. Sosyal Yararları

Doğal olarak sosyal varlıklar olan bireyler birbirleriyle olan ilişkilerinde sadece temel fizyolojik gereksinimlerini karşılamakla kalmazlar. Ayrıca kabullenme, yakınlık, katılım gibi ihtiyaçlarını da giderirler. Sosyalleşme vakit ister ve serbest zamanlar sosyalleşme için fırsatlar yaratır. Serbest zaman etkinlikleri kişiye kalıcı davranış ve tutumlar kazandırır. Serbest zaman sosyalleşmeye hizmet eden bir süreçtir. Serbest zamanlarda kazanılan ve geliştirilen davranışlar bütün yaşamı etkiler.

Sosyalleşme sürecinde aile ve arkadaş grupları önemlidir. Ekip etkinlikleri katılımcılara sosyal ihtiyaçlarının karşılandığı ortamları hazırlar ve tatmin karlık yaratır. Kişi bu etkinlikler sayesinde kendi kimliğini bulur. Rekreasyon destekleyici grup ve sağlık deneyimlerinin paylaşılması için fırsatlar oluşturur (Okuyucu ve Ramazanoğlu, 2006).

İnsanlar sosyal gereksinimlerini gidermek için spor takımlarında, Sosyal kulüplerde, kurallı olmayan oyunlarda, gönüllü komitelerde arkadaş edinirler. Birçok insan için sosyal statüsünü artırmanın yolu boş zaman etkinliklerine katılmaktan geçer. Gelişmiş toplumlarda sosyal ilişkileri geliştirmede serbest zaman etkinliklerinin etkisi giderek artmaktadır. Çalışma saatleri dışında kalan zaman dilimindeki artış, işlerin ne zaman ve kim tarafından yapılacağını, günlük hayatımızın yeniden ne şekilde organize edileceğini, işimizin yapısını, seyahatlerimizi, serbest zamanımızı ve diğer günlük aktivitelerimizi etkileyen politikaların değiştirilmesi anlamına gelmektedir (Okuyucu ve Ramazanoğlu, 2006). Konopka'ya göre sağlıklı bir grup yaşamı için aşağıdaki öğelerin etkisi büyüktür.

- Birkaç kişiyle sıkı bağlar oluşturmak,
- Bireyi örnek gruplarla ilişkili tutmak
- Özgür olma imkânını oluşturmak
- Diğerlerine saygılı olmak
- Bireysel olarak özgür olmak, etkilenmeden farklılıkları ifade etmek
- İsteddiği arkadaşları seçme özgürlüğüne sahip olmak

Bireyin kişiler arası münasebet yoluyla içinde bulunduğu toplumun rol beklentilerini, değerlerini ve tutumlarını öğrendiği süreç toplumsallaşma sürecidir. Yani toplumsallaşma bireyin biyolojik kökenli içgüdülerinin toplumdaki geçerli değer yargılarıyla davranış kalıplarına göre biçimlenmesini sağlayan bir toplumsal öğrenme ve uygulama sürecidir (Kılbaş, 2001).

Serbest zamanları değerlendirmenin birey açısından sağladığı faydaları kısaca özetlemek gerekirse;

- Yeni tecrübeler kazandırmak,
- Zihni güçlerin kullanımı ve deneyimi arttırmak,
- Üretkenliği artırmak.
- Mutlu sağlıklı bireylerin topluma kazandırılmasına yardımcı olmak,
- Bireye kendini ifade olanağı vermek,
- Arkadaşlık ilişkilerinin kurulmasını sağlamak ve toplumsal çevreyi genişletmek,
- Başarı duygusunu ve yaratıcılığı artırmak (Gedik, 1985).

1.8. Rekreasyon Etkinliklerinin Amacı

Çalışmak devamlı monoton çalışmak hayatın gergin ritmini oluşturmaktadır. Bilhassa insan, sürekli bu ritimle karşı karşıya olduğunda bedensel ve ruhsal sorunlara katlanabilmektedir. Bu sebeple bireylerin yaşadıkları bu bedensel ve ruhsal sıkıntılardan kurtulabilmeleri için çalışma ve dinlenme dengesini iyi kurmaları gerekmektedir. Serbest zaman değerlendirme etkinlikleri, insanların fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlıklarını korumayı ve yaşamın her türlü yıpratıcı etkisine karşı direnebilmeyi amaçlamalarından kaynaklanmaktadır (İnce, 2014, 36).

Rekreasyon, bireyin başarılı olma, kendini kanıtlama, kişiliğini ifade etme, takdir edilme, toplumda statü kazanma, yeni deneyimler edinme ihtiyaçlarına yöneliktir (Hazar, 2003, 58). Amerikan Rekreasyon Amaçları Komisyonu'nda en çok ileri sürülen hedef ise; kişisel ihtiyaçların karşılanması, demokratik insan ilişkileri, boş zaman ilgi ve yeteneklerinin gelişmesi, sağlık, kreatif düşünce, estetik duygu ve yaşanabilir bir çevrenin geliştirilmesidir (Tanrıöğen, 2014, 63-70).

Rekreasyonun birçok araştırmacı tarafından kabul edilebilen bazı ana özelliklerinden bahsetmek mümkündür. Bunlar rekreasyonu diğer faaliyetlerden ve kavramlardan ayıran ana özelliklerdir. Buna göre rekreasyon faaliyetlerinin en belirgin özellikleri şunlardır (Işık, 2007):

- Rekreasyon, bir etkinliği gerektirir. Faaliyetler, yzmeğ, gezi ve çeşitli spor aktivitelerinden oluşabilmektedir.
- Rekreasyon faaliyetlerine iştirak, birey tarafından önceden belirlenmiştir. Bu faaliyete katılacak kişiler, hangi faaliyet hoşuna gidiyorsa, önceden hakkında bilgi sahibi olduğu faaliyete katılmak isteyecektir.
- Rekreasyonun kendine özgü bir takım çekicilikleri vardır. Bunlar havuzun büyüklüğü, oyun eşitleri, gösteriler vb. dir.
- Rekreasyon, boş zamanda, yani tüm zorunluluklarından tamamen zgr olduğu bir zamanda yapılır.
- Mecburiyet gerektirmez. Etkinliklere katılmada ve devam etmede mecburiyet yoktur.
- Rekreasyon, ciddi ve belirli amaçları olan etkinliktir. Ticari bir amaç güdülmez.
- Mutluluk verici, zevk ve neşe sağlayıcıdır.
- Toplumunu alışkanlıklarına, törelerine, ahlaki ve manevi değerlerine ters düşmemelidir

1.9. Rekreasyonun Toplumsal Etkileri

Rekreasyon ağımızda aktüel yaşam Dinamiklerimizin başında gelmektedir. Bu etki alanı toplumun her kesimini bir Şekilde olumlu olarak etkilemektedir. Bu nedenle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde rekreasyonun toplumsal önemi konulu Programlar zerinde Yoğun alışmalar gerçekleştirilmektedir. (İnce, 2014, 36).

Devamlı tekdüze çalışmak hayatın gergin ritmini oluşurmaktadır. Dolayısıyla insan, sürekli bu ritimle karşı karşıya olduğunda bedensel ve ruhsal sorunlar yaşayabilmektedir. Bu nedenle bireylerin yaşadıkları bu bedensel ve ruhsal sıkıntılardan kurtulabilmeleri için çalışma ve dinlenme dengesini iyi kurmaları gerekmektedir. Serbest zaman değerlendirme etkinlikleri, insanların fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlıklarını korumayı ve yaşamın her türlü yıpratıcı etkisine karşı direnebilmeyi amalamalarından kaynaklanmaktadır (İnce, 2014, 36).

1.9.1. Çalışma Başarısı ve İş Verimini Arttırır

Şartıyla iyi bir lider önderliğindeki kişinin iş verimini arttırmakta yâda başarısına olumlu katkı sağlamaktadır. Çalışma sahasında verim, kişinin doyumsuzluğuna, isteksizliğine, kuvvetten düşme hissine ve bütün bunların sonucu ortaya çıkan, can sıkıntısına bağlı olarak etkilenmektedir. İste rekreasyon faaliyetleri, kişiye bu eksik olan uyarıların verilmesiyle özellikle can sıkıntısının azalmasını sağlamaktadır. Böylece de, verimi yükseltmektedir. (Finney, 1979; Hicter, 1966; Rossman, 1983)

Serbest zaman faaliyetlerinin yapılabilmesi, o ülkenin sosyal ve ekonomik gelişme seviyesi ile ilgilidir. Teknoloji üretebilen devamlı yenileyebilen ülkeler, serbest zaman faaliyetlerine imkân verecek ortamı oluşturarak sporun gelişmesini katkıda bulmaktadırlar. Emekten tasarruf eden daha çok sermaye yoğun tekniklerin kullanılması, çalışanları işsiz bırakmakta; fakat hizmet-içi ve hizmet-öncesi eğitimi ön plana çıkartarak emeğin kalitesinin yükselmesini sağlamaktadır (Erkal, 1992).

Finney, İş yükü ağır olan işçilerin, kendi ruh hallerine uygun ve zevkle yapabilecekleri bir rekreatif faaliyette, örneğin; yine beden gücüyle yapılan sportif bir oyunda dinlenebildikleri, moral güçlerini yükseltebildikleri, dolayısıyla verimlerini arttırabildikleri bilinmektedir (Finney, 1979).

1.9.2. Toplumsal Dayanışmayı ve Bütünleşmeyi Sağlar

Konu üzerinde yapılan bir rekreatif çalışma içinde toplumun her kesiminden kişiler bir arada bulunabilmektedir. Günümüz toplumlarında değişik birçok faktör insanları birbirinden ayırmaktadır. Irk, milliyet, din mezhep, sosyal konum, eğitim, kültür ve ekonomik farklılıklar bu ayırım gruplarını oluşturmaktadır. Bu gruplar arasındaki çeşitli şiddet derecelerinde olan sürekli bir çatışma, toplumların rahatsız kaynaklarından birisidir. Rekreasyon faaliyetleri, gruplar arasındaki bu çatışmanın azaltılmasında önemli rol oynamaktadır. Rekreatif etkinliklerde sosyal, ekonomik veya eğitim farklılıkları ortadan kalkar ya da önemsizleşir. Her kültürden insan ortak zevkleri doğrultusundaki aktivitelerde bir araya gelirler ve ortak uğraşılarda

bulunurlar. Faaliyetler her kesimden olan bu insanların birbirini tanımalarına dostluklar kurmalarına ortak amaçlar etrafında çalışmalarına imkân hazırlar Bu durum toplum hayatının niteliğini geliştirmekte, toplumun normal değerlerini yükseltmektedir (Karaküçük, 1999).

1.9.3. Demokratik Toplumun Oluşturulmasına İmkân Sağlar

İnsanların birbirleriyle olan ilişkilerinin düzenlenmesinde ve sosyal toplumsal kurallara uyulmasında rekreatif faaliyetler önemli rol oynar. İyi bir şahıs olabilmenin öğretilmesinin temelinde insanların sosyal ortamda toplumun kurallarına uymaları davranışlarını kontrol etmeleri gibi önemli hususlar bulunmaktadır. Bu özellikler bir hentbol veya basketbol antrenmanında veya maçında, sporcuların eksiksiz uymak zorunda oldukları kurallara veya davranışlara benzemektedir (Karaküçük, 1999). Bu benzerlikten ötürü kişilerin rekreatif faaliyetlerle kazanacağı belli kurallar içinde yaşamak, bu kurallara uymakta veya uygulamakta güçlük çekmemek, başkalarının haklarına saygılı olmak, böylece saygılı bir toplumun oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Bu noktadan hareketle, rekreasyon aktivitelerine katılan bir kişinin, olağan hayatın terk edilmesi anlamına gelen kaçış ve beklentileri ifade eden yönde anlayış paralelindeki şu temel ezgiler üzerinde gruplaştırabilen, ihtiyaçlara cevap aradığını söyleyebiliriz. Fiziksel kuvvetin yenilenmesi, bedensel sağlığın kazanılması anlamında fiziksel ezgiler olağan hayattan uzaklaşma, oyalanma, doğaya yönelme, değişiklik ve macera arzusu anlamında ruhsal ezgiler sergiler. Diğer kişilerle tanışma, eğlenme, sosyalleşme anlamında toplumsal motifler, yabancı insanlara, toplumlara, onların geleneklerine, dillerine ve sanata duyulan ilgi anlamına kültürel motifler. Başka bir grupta ise; rekreatif etkinliklere katılımı etkileyen temel faktörleri şöyle sıralayabiliriz. (Toskay, 1983)

1.10. Rekreasyonel Katılımı Destekleyen Sosyo-Ekonomik Etkenler

Serbest zaman olgusunun tam gelişmediği, sadece serbest zaman etkinliği olarak dinsel kökenli tatiller, bayramlar, nikah, düğün gibi törenler ve tarımsal toplumların tümüne özgü mevsimlik nitelikteki ürün ekimi ve toplanması kutlamalarının yapıldığı antik çağı, arkasından ortaçağ yada endüstri öncesi çağ ve

ardından endüstri çağına doğru ilerleyen zaman içinde, çiftçi insandan kentli insana geçişle iş ve işçilik olayının ortaya çıkması sonucu oluşan serbest zaman talebi aynı zamanda, rekreasyon etkinlikleri olarak karşılanması zorunlu ihtiyaç grupları arasında da girmektedir. Bu anlayışla, toplum içinde çeşitli gruplarda örgütlenmiş şekilde bulunan insanların, rekreasyonel etkinliklere katılma eğilimleri ve isteklerinde sürekli bir artış meydana geldiği gözlenmiştir. Özellikle, rekreasyonun önemli etkinlik alanlarını oluşturan turizm ve sporda, Dünyada ve Türkiye’de hızlı bir artış kaydedilmektedir. İnsanların, rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki bu hızlı artışın nedenlerini bir takım sosyal ve ekonomik faktörlerin teşvik edici, zaman zaman da engelleyici özelliklerinde görmek mümkündür. Burada, rekreatif olayı özendirilen ve destekleyen çeşitli temel faktörler üzerinde durulmaktadır (Toskay, 1983, Sağcan, 1986).

1.10.1. Ekonomik Verimlilik ve Çalışma Koşullarındaki Gelişmeler

Sanayi ve teknolojik gelişmeler sonucu ortaya çıkan sermaye ve bilimsel gelişmeler, üretimde mekanizasyonu getirmiş ve büyük bir verimlilik ortaya çıkmıştır. Geleneksel üretim şekillerinin değişmesi ve verimliliğin sürekli geliştirilmesi ve artırılması çabaları çalışma koşullarının iyileşmesi, serbest zamanların artması ve gelirlerin yükselmesine neden olmuştur. Çalışma saatlerindeki ağır, ancak sürekli olan bir azalış, tatil sürelerinin uzatılması, ücretli izinlerin artması ve emekliliğin kolaylaştırılması, ekonomik verimlilikteki artışa paralel olarak ve çalışma koşullarındaki gelişmeler çerçevesinde, çalışanlara özgürce kullanabilecekleri geniş bir serbest zaman imkânı sunmaktadır (Karaküçük, 1999).

Elbette bu imkânlardan, çok fazla çalışıp yüksek paralar kazanan yöneticiler ile ikinci veya üçüncü bir işte çalışmak zorunda olan insanlar yararlanamamakta ya da pek az yararlanabilmektedir. Çalışana çeşitli rekreatif etkinliklerde bulunabilme imkânı veren serbest zamanın süresel olarak artması yanında, rekreatif hareketliliği geliştirecek, çalışanın dinlenme ve serbest zamanlarını uygun etkinliklerle doldurma zorunluluğu duyması gibi bir etmenden de söz edilebilir (Karaküçük, 1999).

1.10.2. Harcanabilir Gelirin Artması

Gelir seviyesinin yüksek olduğu milletlerde rekreatif etkinliklerin daha derin ve yaygın bir şekilde yapılmasına ve gelişmesine tanık olmaktadır. Ekonomik ve sosyal bakımdan gelişmiş, gelir seviyesi yüksek toplumlarda rekreatif etkinlikler, çeşitlilik ve yaygınlık bakımından ileri bir düzeyde bulunmaktadır. Örneğin; önemli bir rekreasyonel etkinlik çeşidi olan sporun, topluma yaygınlaşması gelişmiş ülkelerde daha fazla görülmektedir. Devletlerin zenginliği de, bütçelerinden rekreatif etkinliklere veya alt-üst yapılarına ayırdıkları paralar nispetinde etkili olmaktadır. Örneğin; Almanya spor harcamalarına genel bütçenin % 3,8'ini, Belçika % 5.01'ini ayırırken, İrlanda % 0.23, Portekiz % 0,2 ve Türkiye % 0,1'inin ayırmaktadır (Açıkada ve Ergen, 1990). Çoğu zaman, tek başına serbest zaman artışı bir şey ifade etmemektedir. Rekreasyonel yaşamı teşvik edecek ayrılabilir bir gelirin bulunması, insanların rekreasyonel katılımları için önem taşımaktadır. Nitekim insanların genellikle gelir artısını, serbest zamanlara tercih ettikleri bilinen bir durumdur. Gelirlerin artması ise; rekreasyonel yaşamı olumlu etkilemesi anlamına gelmektedir (Özgeç, 1994).

Yerel idareler yâda benzer kuruluşların serbest zamanları değerlendirmekle ilgili servisleri, toplumun tamamına yani harcanabilir bir geliri olanlarla, az geliri olanlar veya is sahibi ailelerle issiz olan ailelere ve benzer kesimlere de hizmet götürmek durumundadırlar. İssiz olanların gelirleri bulunmadığı gibi, çalışma olmayan bir durumdan haz alabilmeleri ve böyle bir durum içinde rekreasyon faaliyetlerinin yazılı bir fiyatla sunulmadığı ve onların iştiraklerine imkan vermeyecek bir durumda bulunması bu tür faaliyetlere katılmamakta oldukları (burada talep azalmasına rağmen ihtiyaç yükselmektedir) bir durum söz konusu olmaktadır. Ayrıca bazı durumlarda toplam gelirin yüksek olması harcanabilir gelirin de yüksek olacağı sonucunu ortaya çıkartmamaktadır. Gerekli ihtiyaçlar, büyük gelir sahibi kişinin nakit parasını taşınmaz mal veya zorunlu seyahat için yapılan ödemeler bakımından elinden alabilmektedir (Karaküçük, 1999).

Gelir düzeyleri ile rekreasyonel katılım arasındaki sıkı ilişki, gelir farklılıklarının, rekreasyon türlerini de yakından etkilemesi şeklinde detaylı bir görünüm de sergilemektedir. Buna göre; gelir düzeyi düşük olanlar daha çok, fazla harcama gerektirmeyen, daha pasif etkinlikler ile iç turizmi tercih etmektedirler. Gelir düzeyi yüksek olanlar ise, pahalı türdeki rekreatif etkinlikler ile dış turizmi veya sık seyahati tercih etmektedirler (Sencer, 1979).

1.10.3. Şehirleşme

Şehirler, toplumsal ilişkileri, günlük yaşamları, çalışma koşulları ve yoğunlukları teknolojik imkânlar ve nüfus bakımından kırsal bölgelere göre büyük farklılıklar gösterir. Şehirlerde ilişkiler yüzeysel, soyut ve daha çok resmidir. İnsanlar birbirlerini genellikle tanımazlar. Tanışan insanların birçoğu arasındaki ilişki ise, çalışma veya kulüp, dernek gibi kurum üyelikleri çerçevesinde gelişir. Toplumsal ilişkiler yönünden bölünmüşlük vardır. Görünüşte birçok kimseyle ilişki kurulur ancak, bu ilişkilerin birçoğu soyuttur. Dolayısıyla, kent insanı yaşantısında çoğunlukla yalnızdır (Karaküçük, 1999).

Kent yaşamı kişiyi doğadan ve doğal ortamlardan da uzaklaştırmıştır. Teknolojik kullanım araçları ile çalışma ortamları, sıkıcı iş disiplini, sert kurallar, hareketsizlik ve tek düzeylik yani monotonluğu yaşamaktadır. Kentin görüntüsü, yoruculuğu ve kirliliği insanı bunaltmaktadır. Kent yaşamının bu özellikleri, kişilerin kent içindeki açık veya kapalı ortamlarda yapılan rekreatif faaliyetler ya da doğrudan kent dışındaki doğal ortamlara sürüklemektedir. Tatillerde veya hafta sonlarında şehir merkezlerinin etraflarındaki doğal ortamlarda ya da piknik alanlarındaki insan kalabalıkları sıkça görülen manzaralardır (Karaküçük, 1999).

Kentleşmenin değişik toplumsal ilişkileri çalışma koşulları, kalabalığı ve gürültüsü gibi özellikleri sonucu, rekreatif etkinliklere yönelen insan, bir rekreasyonel canlılık oluşturmaktadır. Ancak bunu da belirtmek gerekir ki, kentleşme olgusunun ortaya çıkarttığı, fazla sayıdaki konut ihtiyacı, rekreatif alanların daralması, yok olması sonucunu da doğurmaktadır. Kırsal kesimden, kentlere yoğun olarak akış sürecinin devam etmesi, sorunu daha da arttırmaktadır. Bu nedenle, rekreasyonel kullanım

açısından bir kısır döngü oluştururken, diğer yandan yeterli önlemler alınmadığı için çarpık yapılaşma gibi önemli bir sorunu da doğurmaktadır(Kunter, 1938).

Kırsal kesimden şehre göç eden kişiler kırsal bölgelerin kolay elde edilebilen doğal çevrenin rekreatif olanaklarından yoksun kalabilmektedirler. Kentlerin sağlıksız ortamlarında sürdürülmeye çalışılan yaşam bilhassa çocuklar ve gençleri psikolojik ve sosyal mesellerle karşı karşıya bırakmıştır. Bunun çözülebilmesi için parklar, spor tesisleri, oyun alanları ve hizmetlerinin rekreasyon etkinlikleri olarak düzenlenmesi bu olanakların sunulması yollarına gidilmektedir(Kunter, 1938).

Günümüzde ileri ülkelerde, 20. yüzyılın ikinci yarısından başlayarak sanayileşme, refah düzeyinin artması ve yoğun şehirleşme gibi nedenlerle, şehirlerden yazlık veya kışlık yazlıklara doğru bir kaçışın başlamış olduğu görülmektedir. Bu bölgeler, geniş rekreatif olanaklarla donatılmış olarak önemli bir rekreasyonel hareketlilik sağlamaktadır. Özellikle, büyük şehirlerdeki özelliğini yitirmeye başlamış ve kirlilik yaratan sanayi tesisleri toplumun tepkisine sebep olmaktadır. Bu tesisler, genellikle boşaltılıp restore edilmek suretiyle rekreasyon etkinlikleri için kullanıma açılmaktadır (Karaküçük, 1997).

Ülkesinde de içinde bulunduğu gelişmekte olan ülkelerde ise, hala etkili bir kentleşme olgusu yaşanmaktadır. Yeterince eğitimi olmayan güçsüz kitlelerin kentlere göçleri kuskusuz pek çok sorunu beraberinde taşımaktadır. Bu durumun çözümünde merkezi yönetimle beraber, özellikle yerel yönetimlerin geniş rekreasyon olanaklarının ortaya konulması ile kısmen rahatlatılacağı söylenebilir (Karaküçük, 1997).

1.10.4. Teknoloji

Modern ve çağdaş teknolojinin ortaya çıkardığı mekanizasyon ve sonrasındaki otomasyon, bir taraftan çalışanların serbest zamanlarını arttırırken, diğer taraftan oluşturduğu yeni ürünlerle günlük hayatın zorunlu işlevi için gerekli süreleri de kısaltmıştır. Çamaşır, bulaşık makineleri, mikrodalga fırınlar, dondurulmuş hazır gıdalar bunlara sadece birkaç örnektir. Modern teknoloji, bu ürünlerin yanında

rekreasyon sektörü içinde, rekreasyon etkinliklerini cazipleştirecek, çeşitlendirecek ve daha fazla amaçlı kullanımları arttırabilecek çeşitli ürünler ortaya çıkarmıştır. Gelişmiş oyun ve spor ekipmanları, yapay çim, buz, kar, dalga yapma aletleri, film, video gibi görsel, işitsel alanlardaki elektronik ve lazer sistemlerindeki yenilikler, ayrıca önemli bir teknoloji ürünü olan otomobil, rekreasyon etkinlikleri için bir çok yeni imkanlar ortaya koymuştur. Dünyanın pek çok yerinde rekreasyon sektörü, ürettiği mal ve hizmetlerle önemli bir sanayi kolu görünümündedir (Karaküçük, 1997).

1.10.5. Kültürel Etki

Ulusal nitelik taşıyan birçok spor dalı, gösteri ve plastik sanatlar, edebiyat, müzik ve diğer kültürel özellik taşıyan çok sayıda insanın beğenisine hitap eden, bu rekreatif etkinlik olanaklarına duyulan yakın ilgili, rekreatif hareketliliği teşvik eden bir öge olarak görülebilir. Bir ulusta ulusal kültür ve folklor ne kadar zengin ise, o ülkedeki rekreatif olanaklarında çeşitlerinin de o kadar zengin ve çok çeşitli olacağı söylenebilir (Karaküçük, 1997).

Seçkin bir tarihsel geçmişe ve zengin bir kültüre sahip ülkemizdeki kişilerin birçoğunun serbest zamanlarında beğenerek uğraşabilecekleri çok sayıda rekreatif olanak çeşidi bulunmaktadır. Kendine öz birçok çeşidiyle müzik, tiyatro gibi sanat dalları yanında, sportif özellikler taşıyan fiziksel faaliyetler bulunmaktadır. Sportif faaliyetlere örnek olarak, cirit, yağlı güreş, karakucak güreşi, şalvar güreşi, ve aba güreşleri, gökbörü, çöğen (çevgan), binicilik, okçuluk, avcılık gibi birçok branş örnek gösterilebilir. Bütün bu etkinliklerin özünde, kendi toplumunun kültürel değerlerinden oluşan özellikleri görmek mümkündür (Kunter, 1938).

1.11. Gençliğin (Üniversite) Serbest Zaman Etkinlikleri

Gençliğin bütün yönlerini kapsayan, herkes tarafından kabul edilebilir bir tanımını vermek oldukça zordur. Gençlik kavramı, değişik toplumlarda ve dönemlerde farklı şekillerde ele alınmıştır. Hatta aynı toplumun çeşitli kesimlerinde de farklı

yaklaşımlar gözlenmektedir (Gökçe, 1983). Tanımların bazıları, gençliği demografik açıdan, yani yaş kriteri ele almakta, diğerleri ise gençlik çağının özelliklerine göre açıklamaktadır. Unesco, tanımlarından birinde gençliği "15–25 yaş arasındakilerden meydana gelen bir yaş grubudur" biçiminde tanımlamaktadır (DPT, 1974).

1.12. Serbest Zaman ve Serbest Zamanı Değerlendirme Kavramları

Serbest zaman teknolojik gelişme ve sanayileşme sonucu ortaya çıkan bir kavramdır. Endüstriyel gelişme ile bir arada çalışma saatlerinin belirlenmesi, bu saatler dışında artan "serbest zamanın" evrensel bir insan hakkı olarak kabullenilmesini sağlamıştır. Bütün olarak ele alındığında serbest zaman, günlük yaşam içinde çalışma, uyuma ve temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra geriye kalan zamandır (Nurettin, 1973).

Enternasyonal Serbest zamanları inceleme Grubuna göre "serbest zaman etkinliği, kişinin mesleki, ailesel, toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra özgür iradesiyle girişebileceği dinlenme, eğlenme, bilgi ya da becerilerini geliştirme, toplum yaşamına gönüllü olarak katılma gibi bir dizi uğraşlardır" (Tezcan, 1994).

1.13. Serbest Zaman Değerlendirme ve Gençlik için Önemi

Serbest zaman, vakit geçirme aracı olmamalıdır. Serbest zamanın yapıcı bir biçimde değerlendirilmesinin bireysel ve toplumsal açıdan çeşitli yararları vardır. Serbest zamanı değerlendirme etkinlikleri ister birey, ister grup için olsun yapıcı, istedik davranışları geliştirici olmalı, zamanı rastgele harcama değil, gerektirdiği gibi kullanma olarak anlaşılmalıdır (Nurettin, 1973). Serbest zamanın biçimi, süresi ve serbest zaman ihtiyacının giderilmesi ülkenin iklim, coğrafi konum ve kültürüne göre değişik özellik gösterir (Zorlu, 1983).

Genç neslin serbest zamanlarının iyi bir biçimde değerlendirilmesi; gencin ruh sağlığının dengeli olması, sağlıklı bir kişilik geliştirmesi, olumlu toplumsal ilişkiler kurabilmesi, duygusal canlılık ve enerji kazanması bakımından önemli bir konudur.

Değerlendirmeden geçen serbest zaman gençte sıkıntı yaratacak, bu sıkıntı ise onun ruh sağlığının en büyük düşmanı olacaktır. Genç neslin arasında olumsuz gruplaşmalar, keyif verici madde alışkanlıkları, suç eğilimleri ve girişimleri genellikle serbest zamanın iyi bir biçimde değerlendirilmemesi sonucunda meydana gelmektedir. Serbest zamanın gençler tarafından yapıcı bir biçimde değerlendirilmesi, kalkınmanın yaratıcı ve antipatik gücü olabilir (Tufan, 1973).

Serbest zamanı değerlendirme aracı ile üretime katkı sağlanabilir (Köknel, 1970). Ancak yapılan etkinlikler, gencin o anda serbest zaman içinde olduğu gerçeğini zedelemeyecek tarzda dinlenmesini sağlayabilmelidir. Kesin bir biçimde planlanmış serbest zaman, özgür zaman olmaktan çıkar. Buna karşılık çok plansız olursa olumlu olmaz. Bu iki zıt davranışın ortasını bulabilmek, serbest zamanları yararlı bir biçimde değerlendirmek anlamına gelir (Köknel, 1970).

1.14. Ülkemiz Gençliği ve Serbest Zaman Etkinlikleri

Beşinci beş yıllık planda, "gençlerin ruh, fikir ve beden yönünden olarak, okul dışında fikir, kültür, sanat, spor ve folklor faaliyetlerinin özendirilmesi teşvik edilmesi" önerilmektedir (DPT, 1974).

Aynı planda gençlerin katılma, gelişme ve hoşgörü ilkeleri çerçevesinde toplum hayatı ile uyum sağlanması amaçlanmaktadır. Genç neslin serbest zaman etkinlikleri ve sorunları olarak da; Gelişme yolundaki bir ülkede yaşayan gençlerin zamanını boşuna harcaması veya gerektiği gibi değerlendirmemesi, büyük bir gücün kaybı demektir. Serbest zamanlarında çeşitli doyumlar sağlayarak mutlu olan genç, sağlıklı bir kişilik geliştirebilir. Ayrıca kalkınmaya katkıda bulunabilir. Serbest zaman etkinliklerinin planlanmasında gaye, kişiliğin gelişmesi ve toplumun yarar sağlanması olmalıdır (Köknel, 1970).

Genel olarak ele alındığında 12–24 yaş gençlerimizin serbest zamanları değerlendirme konusunda ihtiyaç ve sorunları aynı gibi görünmektedir. Lakin serbest zamanda gerçekleştirilecek planlı veya plansız etkinliklerin ortaya konmasında, gencin

yaşadığı kültür önemli rol oynar (Yaman ve Burgul, 1998). İhtiyaçların temelinde aynı olmakla beraber bunların ortaya çıkması veya hangi ihtiyaçların daha çok önem kazandığı, gencin halen yaşadığı yer, öğrenci olup olmaması, ailesinin sosyo-ekonomik düzeyi gibi özelliklere bağlıdır (Nurettin, 1973). &



2. MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Güneydoğu Anadolu bölgesinde güreş branşıyla ilgilenen sporcuların serbest zaman etkinliklerinde nelerle ilgilendikleri bazı değişkenlere göre edilmiştir. Araştırmaya Güneydoğu Anadolu Bölgesinde bulunan illerden Batman, Siirt, Adıyaman, Şanlıurfa, Gaziantep ve Mardin illerinde bulunan yıldızlar ve gençler kategorilerindeki sporcular yer almaktadır. Araştırmaya katılan kişilere rastgele random sistemine göre belirlenmiştir. Buna göre kişisel değişkenler güreş stilleri, eğitim, yaş, kaç yıldır spor yaptıkları, gelir durumu, serbest zaman katılım aktiviteleri, millilik durumları ve güreş kategorileri durumlarıdır.

2.2. Veri Toplama Yöntem ve Araçları

Araştırmanın verileri, araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerini belirlemek amacıyla Beard ve Ragheb (1980)'in geliştirdikleri, Karlı ve ark. (2008)'nin geçerlilik-güvenirlilik çalışmalarını yaparak Türkçeye çevirdikleri 39 sorudan ve altı alt boyuttan oluşan "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği" (SZTÖ) ile toplanmıştır. Ölçek; psikolojik (8 madde), sosyolojik (8 madde), rahatlama (4 madde), fizyolojik (6 madde), estetik (4 madde) ve eğitim (9 madde) olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır.

Araştırmacılar tarafından uyarlanan ölçeğin KMO örneklem yeterlilik ölçümü .92 ve Barlett Küresellik testi sonucunda anlamlılık değeri $p < 0.05$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık (Chronbach Alfa) katsayısı .92 bulunmuştur. Bu araştırmada ise ölçeğin KMO örneklem yeterlilik ölçümü .87 ve Barlett Küresellik testi sonucu $p < 0.05$ çıkmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları alt boyutlarda .88-.91 arasında, toplamda ise .96 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin maddeleri; 1:Benim İçin Hemen Hemen Hiç Geçerli Değil, 2:Benim İçin Nadiren Geçerli, 3:Benim İçin Bazen Geçerli, 4:Benim İçin Sıklıkla Geçerli, 5:Benim İçin Hemen Her Zaman Geçerli şeklinde 5'li Likert tipinde

derecelendirilmiştir. Verilerin yorumlanmasında ölçek dizi/genişliği dikkate alınarak 1.00-1.80 arası “Benim İçin Hemen Hemen Hiç Geçerli Değil”, 1.81-2.60 arası “Benim İçin Nadiren Geçerli”, 2.61-3.40 arası “Benim İçin Bazen Geçerli”, 3.41- 4.20 arası “Benim İçin Sıklıkla Geçerli”, 4.21-5.00 “Benim İçin Hemen Her Zaman Geçerli” olarak dikkate alınmıştır.

2.3. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizi SPSS 22 Paket programı kullanılarak yapılmıştır. Çalışmada ölçeğin iç tutarlık güvenilirliğini belirlemek amacı ile Cronbach's alfa katsayısı hesaplanmış Serbest zaman tatmin ölçeğine ait soruların Cronbach's Alpha değeri 0,88 olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılanlara ait betimleyici bilgiler yüzde ve frekans olarak verilmiştir. Serbest zaman tatmin ölçeği toplam puanlarına ait güreş stili, millilik derecesi ve güreşte yaş kategorisi değişkenlerine göre Independent Samples T-Testi, çoklu karşılaştırmalarda ise Tek Yönlü Varyans analizi kullanılmıştır, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının tespit edilmesinde ise Post Hoc testlerden Tukey HSD kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan güreşçilerin güreş stillerine göre dağılımı

	N	%	
Güreş Stili	Greko-Romen Stil	125	52,1
	Serbest Stil	115	47,9
	Toplam	240	100,0

Tablo 1. Araştırmaya katılan güreşçilerin yapmış oldukları güreş stillerine ait bilgiler verilmiştir. Güreşçilerin güreş stilleri incelendiğinde Greko-Romen stilde güreşindeki sporcuların % 52,1 (125 kişi), serbest stildeki güreşçilerin ise %47,9 (115 kişi) oldukları görülmüştür.

Tablo 2. Araştırmaya katılan güreşçilerin eğitim durumlarına göre dağılımı

	N	%	
Eğitim Durumu	İlkokul	3	1,3
	Ortaokul	38	15,8
	Lise	178	74,2
	Ön lisans	21	8,8
	Toplam	240	100,0

Tablo 2’de Araştırmaya katılan güreşçilerin eğitim durumlarına ait bilgiler verilmiştir. Eğitim düzeyleri incelendiğinde ise lise mezunlarının %74,2 (178 kişi) ilk ve ortaokul düzeyindeki güreşçilerin ise %17,1 (41 kişi) ön lisans mezunlarının ise % 8,8 (21 kişi) ile katıldıkları görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya katılan güreşçilerin yaş değişkenine göre dağılımı

	N	%	
Yaş	15-16 Yaş	141	58,8
	17-18 Yaş	66	27,5
	19-20 Yaş	18	7,5
	21 Yaş ve üzeri	15	6,3
	Toplam	240	100,0

Tablo 3’de Araştırmaya katılan güreşçilerin yaş değişkenine ait bilgiler verilmiştir. 15-16 yaşındaki güreşçilerin %58,8 (141 kişi) ile en çok katılımı sağlayan

güreşçiler oldukları görülmektedir. Diğer katılımcılar ise %41,2 (99 kişi) nin oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 4. Araştırmaya katılan güreşçilerin kaç yıldır spor yaptıklarına göre dağılımı

	N	%
1-2 Yıl	87	36,3
3-4 Yıl	66	27,5
5-6 Yıl	55	22,9
7 yıl ve Üzeri	32	13,3
Toplam	240	100,0

Tablo 4’de Araştırmaya katılan güreşçilerin kaç yıldır spor yaptıklarına dair bilgiler verilmiştir. 7 yıl ve üzeri güreş sporu ile uğraşan sporcuların %13,3 (32 kişi) ,le en az katılımcı oldukları görülmektedir. 1-2 yıldır bu spora başlayan katılımcıları ise %36,3 (87 kişi) oldukları görülmektedir.

Tablo 5. Araştırmaya katılan güreşçilerin ailesinin gelir durumuna göre dağılımı

	N	%
1000 -1400 TL	134	55,8
1401-1600 TL	49	20,4
1601-1800 TL	16	6,7
1801-2000 TL	17	7,1
2001 TL ve üzeri	24	10,0
Toplam	240	100,0

Tablo 5’de Araştırmaya katılan güreşçilerin ailelerinin gelir durumlarını gösteren bilgiler verilmiştir. Ankete katılan güreşçilerin çoğunluğunu %55,8 (134 kişi) ile 1000-1400 Türk Lirası arasındaki gelir durumunda olan güreşçiler oluşturmaktadır. En az gelir gurubuna ait katılımcılar ise %10,0 (24 kişi) ile 2001 Türk Lirası ve üzeri katılımcılar oluşturmaktadır.

Tablo 6. Araştırmaya katılan güreşçilerin serbest zaman aktivitesine göre dağılımı

	N	%	
Serbest Zaman Aktivitesi	Kitap okumak	56	23,3
	Spor Yapmak	122	50,8
	Sinema-Tiyatroya gitmek	7	2,9
	TV izlemek	11	4,6
	Ailemle vakit geçirmek	33	13,8
	Diğer aktiviteler	11	4,6
	Toplam	240	100,0

Tablo 6’da Araştırmaya katılan güreşçilerin serbest zamanlarındaki aktivitelerine ait bilgiler verilmiştir. Katılımcı güreşçilerin serbest zamanlarında yaptıkları spor haricinde başka branşlarla ilgilendikleri %50,8 (122 kişi) görülmektedir. Kitap okuyarak da %23,3 (56 kişi) nin serbest zamanlarını değerlendirdikleri görülmektedir. Diğerler katılımcıların serbest zamanlarında ise sinema ve tiyatroya gitmeyi, TV izlemeyi, ailesi ile vakit geçirmeyi ve diğer aktiviteleri tercih ettikleri görülmektedir.

Tablo 7. Araştırmaya katılan güreşçilerin millilik durumuna göre dağılımı

	N	%	
Millilik Durumu	Evet	45	18,8
	Hayır	195	81,3
	Toplam	240	100,0

Tablo 7’de Araştırmaya katılan güreşçilerin millilik durumlarına ait bilgiler verilmiştir. Katılan güreşçilerin %81,3 (195 kişi) milli sporcu olmadıkları, %18,8 (45 kişi) nin ise milli sporcuların oluşturdukları görülmektedir.

Tablo 8. Araştırmaya katılan güreşçilerin güreş kategorilerine göre dağılımı

	N	%	
Güreş Kategorisi	Yıldızlar	129	53,8
	Gençler	111	46,3
	Toplam	240	100,0

Tablo 8’de Araştırmaya katılan güreşçilerin kategorilerine göre ait bilgiler verilmiştir. %53,8 (129 kişi) nin yıldızlar kategorisinde güreştikleri %46,3 (111 kişi) nin ise gençler kategorisinde güreştikleri tespit edilmiştir.

Tablo 9. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların ortalama ve standart sapma bilgileri

Alt Boyutlar	N	Ortalama	Standart Sapma
Psikolojik	240	2,28	0,58
Eğitim	240	2,19	0,62
Sosyal	240	2,05	0,63
Rahatlama	240	2,00	0,71
Fizyolojik	240	2,13	0,71
Estetik	240	2,01	0,72

Tablo 9’da Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların ortalama ve standart sapma bilgileri verilmiştir. Bu değerler incelendiğinde katılımcıların serbest zaman tatmin ölçeğinde en yüksek ortalamayı psikolojik ($2,28\pm 0,58$), en düşük ortalamayı rahatlama ($2,00\pm 0,71$) alt boyutlarında aldıkları görülmüştür. Diğer alt boyutlarda ise katılımcıların serbest zaman tatminleri sırasıyla eğitim ($2,19\pm 0,62$), fizyolojik ($2,13\pm 0,71$), sosyolojik ($2,05\pm 0,63$) ve estetik ($2,01\pm 0,72$) alt boyutlarının belirlediği görülmektedir. Alt boyutların ortalamaları dikkate alındığında katılımcıların serbest zaman tatminlerinde, tüm alt boyutların katılımcılar için nadiren geçerli olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların güreş stili değişkenine göre sonuçları

Alt Boyutlar	Güreş stili	N	Ortalama		T	p
			a	ss		
Psikolojik	Greko-Romen Stil	125	2,34	0,55	1,75	0,08
	Serbest Stil	115	2,21	0,61		
Eğitim	Greko-Romen Stil	125	2,23	0,58	0,93	0,34
	Serbest Stil	115	2,15	0,67		
Sosyal	Greko-Romen Stil	125	2,06	0,60	0,48	0,62
	Serbest Stil	115	2,02	0,66		
Rahatlama	Greko-Romen Stil	125	1,98	0,71	-0,40	0,68
	Serbest Stil	115	2,01	0,71		
Fizyolojik	Greko-Romen Stil	125	2,19	0,70	1,22	0,22
	Serbest Stil	115	2,07	0,73		
Estetik	Greko-Romen Stil	125	2,01	0,75	0,05	0,95
	Serbest Stil	115	2,01	0,69		

p<0,05

Tablo 10. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların güreş stili değişken sonuçları verilmiştir. Serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutlarının güreş stilleri değişkeni açısından incelendiğinde aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Bu sonuca göre Greko-Romen ve Serbest stildeki katılımcı güreşçilerin serbest zaman tatmin düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

Tablo 11. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Millîlik Derecesine göre sonuçları

Alt Boyutlar	Millilik derecesi	N	Ortalama		t	P
			a	ss		
Psikolojik	Evet	45	2,19	0,52	-1,14	0,25
	Hayır	195	2,30	0,60		
Eğitim	Evet	45	2,17	0,57	-0,19	0,84
	Hayır	195	2,19	0,64		
Sosyal	Evet	45	2,19	0,64	1,67	0,09
	Hayır	195	2,01	0,63		
Rahatlama	Evet	45	2,14	0,71	1,51	0,13
	Hayır	195	1,96	0,71		
Fizyolojik	Evet	45	2,27	0,72	1,41	0,15
	Hayır	195	2,10	0,71		
Estetik	Evet	45	2,23	0,84	2,29	*0,02
	Hayır	195	1,96	0,68		

*p<0,05

Tablo 11. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Millîlik Derecesine göre sonuçları verilmiştir. Serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutlarının güreşçilerin millilik durumları değişkenine göre incelendiğinde güreşçilerin psikolojik, eğitim, sosyolojik, rahatlama, fizyolojik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak milli güreşçilerin estetik alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Milli güreşçilerin serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmek için gittikleri veya kullandıkları mekânları tasarım, güzellik, ilginçlik ve hoşluk bakımından değerlendirdikleri söylenebilir.

Tablo 12. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Güreş kategorisi değişkenine göre sonuçları

Alt Boyutlar	Güreş kategorisi	N	Ortalama	ss	t	P
Psikolojik	Yıldızlar	129	2,27	0,58	-0,31	0,75
	Gençler	111	2,29	0,58		
Eğitim	Yıldızlar	129	2,19	0,64	-0,09	0,92
	Gençler	111	2,19	0,61		
Sosyal	Yıldızlar	129	2,00	0,61	-1,26	0,20
	Gençler	111	2,10	0,66		
Rahatlama	Yıldızlar	129	1,98	0,68	-,36	0,71
	Gençler	111	2,01	0,74		
Fizyolojik	Yıldızlar	129	2,07	0,68	-1,49	0,13
	Gençler	111	2,21	0,75		
Estetik	Yıldızlar	129	1,96	0,68	-1,19	0,23
	Gençler	111	2,07	0,77		

*p<0,05

Tablo 12. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Güreş kategorisi değişkenine göre sonuçları verilmiştir. Serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları güreşçilerin yarışmakta oldukları kategorilere göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Yıldızlar ve gençler yaş kategorileri arasında katılımcıların serbest zamanlarını değerlendirmeleri açısından bir farklılık olmadığı söylenebilir.

Tablo 13. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Yaş değişkenine göre Anova sonuçları

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	p	Anlamlı Farklılık
Psikolojik	15-16 Yaş	1	141	2,22	1,81	0,14	-
	17-18 Yaş	2	66	2,39			
	19-20 Yaş	3	18	2,40			
	21 Yaş ve üzeri	4	15	2,14			
	Toplam	239	2,28	0,58			
Eğitim	15-16 Yaş	1	141	2,20	2,68	*0,04	2-4
	17-18 Yaş	2	66	2,28			
	19-20 Yaş	3	18	2,12			
	21 Yaş ve üzeri	4	15	1,78			
	Toplam	240	2,19	0,62			
Sosyal	15-16 Yaş	1	141	2,05	3,34	*0,02	1-4 2-4
	17-18 Yaş	2	66	2,15			
	19-20 Yaş	3	18	2,01			
	21 Yaş ve üzeri	4	15	1,58			
	Toplam	240	2,05	0,63			
Rahatlama	15-16 Yaş	1	141	2,03	2,22	0,08	-
	17-18 Yaş	2	66	2,07			
	19-20 Yaş	3	18	1,76			
	21 Yaş ve üzeri	4	15	1,65			
	Toplam	240	2,00	0,71			
Fizyolojik	15-16 Yaş	1	141	2,14	2,87	*0,03	2-4
	17-18 Yaş	2	66	2,25			
	19-20 Yaş	3	18	2,06			
	21 Yaş ve üzeri	4	15	1,66			
	Toplam	240	2,13	0,71			
Estetik	15-16 Yaş	1	141	2,02	1,79	0,14	-
	17-18 Yaş	2	66	2,10			
	19-20 Yaş	3	18	1,82			
	21 Yaş ve üzeri	4	15	1,69			
	Toplam	240	2,01	0,72			

*p<0,05

Tablo 13. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Yaş değişkenine göre Anova sonuçları verilmiştir. Serbest zaman tatmin ölçeği yaş değişkenine göre incelendiğinde psikolojik, rahatlama ve estetik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Güreşçilerin yaş değişkenine göre 21 yaş ve üzeri güreşçiler ile 17-18 yaş aralığındaki güreşçiler arasında eğitim alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu yaş gurubundaki güreşçilerin serbest zaman etkinliklerinin bireyin kişisel gelişimine, kendisini ve etrafını tanımada sağladığı yararlar daha duyarlı olduğu söylenebilir.

21 yaş ve üzeri sporcular ile 15-16 yaş ve 17-18 yaş grubu arasında serbest zaman tatmin ölçeği sosyolojik alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Katılımcı bu yaş grubundaki güreşçilerin başka insanlarla yeni ilişkiler kurabilmelerinde serbest zaman etkinliklerinin faydalarını ve bu ilişkilerle ilgili algılarının açık olduğu söylenebilir.

Fizyolojik alt boyutu güreşçilerin yaş değişkenine göre incelendiğinde 21 yaş ve üzeri güreşçiler ile 17-18 yaş grubu güreşçiler arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı güreşçilerin katıldıkları serbest zaman etkinlikleri sonucunda zinde kalma, sağlıklı olma, kilo kontrolü ve iyi olma hali gibi fizyolojik yararlar sağladıkları söylenebilir.



Tablo 14. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Eğitim düzeyine göre Anova sonuçları

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	p	Anlamlı Farklılık
Psikolojik	İlkokul	1	3	2,07	0,26	0,84	-
	Ortaokul	2	38	2,23			
	Lise	3	178	2,29			
	Ön lisans	4	21	2,26			
	Toplam	239	2,28	0,58			
Eğitim	İlkokul	1	3	2,41	4,28	*0,00	3-4
	Ortaokul	2	38	2,04			
	Lise	3	178	2,26			
	Ön lisans	4	21	1,82			
	Toplam	240	2,19	0,62			
Sosyal	İlkokul	1	3	2,50	1,78	0,15	-
	Ortaokul	2	38	2,01			
	Lise	3	178	2,08			
	Ön lisans	4	21	1,80			
	Toplam	240	2,05	0,63			
Rahatlama	İlkokul	1	3	2,41	1,34	0,26	-
	Ortaokul	2	38	2,01			
	Lise	3	178	2,01			
	Ön lisans	4	21	1,73			
	Toplam	240	2,00	0,71			
Fizyolojik	İlkokul	1	3	2,77	2,05	0,10	-
	Ortaokul	2	38	2,09			
	Lise	3	178	2,16			
	Ön lisans	4	21	1,85			
	Toplam	240	2,13	0,71			
Estetik	İlkokul	1	3	2,80	1,75	0,15	-
	Ortaokul	2	38	1,95			
	Lise	3	178	2,03			
	Ön lisans	4	21	1,82			
	Toplam	240	2,01	0,72			

*p<0,05

Tablo 14. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Eğitim düzeylerine göre Anova sonuçları verilmiştir. Katılımcı güçleşilerin eğitim değişkenine göre alt boyutlar incelendiğinde psikolojik, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutları

arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Eğitim alt boyutunda incelendiğinde ön lisans mezunu güreşçiler ile lise mezunu güreşçiler arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı güreşçilerin serbest zaman etkinliklerinin bireyin kişisel gelişimine, kendisini ve etrafını tanınmasında sağladığı yararların farkında oldukları söylenebilir. Güreşçilerin eğitim düzeyi yükseldikçe serbest zaman kavramını daha kavradıkları görülmektedir.



Tablo 15. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Spor yaşı değişkenine göre Anova sonuçları

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	p	Anlamlı Farklılık
Psikolojik	1-2 Yıl	1	87	2,21	1,42	0,23	-
	3-4 Yıl	2	66	2,37			
	5-6 Yıl	3	55	2,22			
	7 yıl ve Üzeri	4	32	2,38			
	Toplam	23	9	2,28			
Eğitim	1-2 Yıl	1	87	2,13	0,90	0,43	-
	3-4 Yıl	2	66	2,28			
	5-6 Yıl	3	55	2,22			
	7 yıl ve Üzeri	4	32	2,11			
	Toplam	24	0	2,19			
Sosyal	1-2 Yıl	1	87	1,90	3,37	*0,01	1-2
	3-4 Yıl	2	66	2,20			
	5-6 Yıl	3	55	2,13			
	7 yıl ve Üzeri	4	32	1,96			
	Toplam	24	0	2,05			
Rahatlama	1-2 Yıl	1	87	1,92	0,72	0,53	-
	3-4 Yıl	2	66	2,09			
	5-6 Yıl	3	55	2,00			
	7 yıl ve Üzeri	4	32	1,97			
	Toplam	24	0	2,00			
Fizyolojik	1-2 Yıl	1	87	1,96	3,23	*0,02	1-2
	3-4 Yıl	2	66	2,31			
	5-6 Yıl	3	55	2,20			
	7 yıl ve Üzeri	4	32	2,11			
	Toplam	24	0	2,13			
Estetik	1-2 Yıl	1	87	1,90	1,13	0,33	-
	3-4 Yıl	2	66	2,11			
	5-6 Yıl	3	55	2,03			
	7 yıl ve Üzeri	4	32	2,05			
	Toplam	24	0	2,01			

*p<0,05

Tablo 15. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Spor yaşı değişkenine göre Anova sonuçları verilmiştir. Katılımcı güreşçilerin serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları spor yaş değişkenine göre incelendiğinde psikolojik, eğitim, rahatlama ve estetik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Sosyal ve fizyolojik alt boyutların spor yaşına göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. 1-2 yıl ve 3-4 yıl arasında güreş yapan sporcuların başka insanlarla yeni ilişkiler kurabilmelerinde serbest zaman etkinliklerinin faydalarını ve bu ilişkilerle ilgili algıların yüksek olduğu, serbest zaman etkinlikleri sonucunda zinde kalma, sağlıklı olma, kilo kontrolü ve iyi olma hali gibi fizyolojik yararlar sağladıkları söylenebilir.



Tablo 16. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Gelir Durumuna göre Anova sonuçları

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	p	Anlamlı Farklılık
Psikolojik	1000 -1400 TL	1	134	2,32	3,14	*0,01	1-3 2-3
	1401-1600 TL	2	49	2,40			
	1601-1800 TL	3	16	1,88			
	1801-2000 TL	4	17	2,14			
	2001 TL ve üzeri	5	24	2,14			
	Toplam		239	2,28			
Eğitim	1000 -1400 TL	1	134	2,26	1,82	0,12	-
	1401-1600 TL	2	49	2,17			
	1601-1800 TL	3	16	2,25			
	1801-2000 TL	4	17	1,97			
	2001 TL ve üzeri		24	1,95			
	Toplam		240	2,19			
Sosyal	1000 -1400 TL	1	134	2,10	1,33	0,25	-
	1401-1600 TL	2	49	2,03			
	1601-1800 TL	3	16	2,13			
	1801-2000 TL	4	17	2,00			
	2001 TL ve üzeri	5	24	1,78			
	Toplam		240	2,05			
Rahatlama	1000 -1400 TL	1	134	2,03	2,03	0,09	-
	1401-1600 TL	2	49	2,09			
	1601-1800 TL	3	16	2,10			
	1801-2000 TL	4	17	1,83			
	2001 TL ve üzeri	5	24	1,65			
	Toplam		240	2,00			
Fizyolojik	1000 -1400 TL	1	134	2,20	1,00	0,40	-
	1401-1600 TL	2	49	2,11			
	1601-1800 TL	3	16	2,10			
	1801-2000 TL	4	17	2,00			
	2001 TL ve üzeri	5	24	1,92			
	Toplam		240	2,13			
Estetik	1000 -1400 TL	1	134	2,05	0,66	0,61	-
	1401-1600 TL	2	49	2,01			
	1601-1800 TL	3	16	2,07			
	1801-2000 TL	4	17	1,84			
	2001 TL ve üzeri	5	24	1,85			
	Toplam		240	2,01			

*p<0,05

Tablo 16. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Gelir Durumuna göre Anova sonuçları verilmiştir. Katılımcı güreşçilerin gelir durumlarına göre serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları incelendiğinde eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Psikolojik alt boyut ile güreşçilerin gelir durumları arasında anlamlı bir farklılığın

olduğu tespit edilmiştir. Farklılık incelendiğinde katılımcı gureşçilerin 2001 Türk Lirası ve üzeri geliri olanlar ile 1000-1400 Türk Lirası ve 1401 ve 1600 Türk Lirası geliri olanların özgürlük hissi, eğlence, katılım ve entellektüel gelişim gibi serbest zaman etkinliklerinin bireye kattığı psikolojik faydaların farkında oldukları söylenebilir.



Tablo 17. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların Serbest zaman Aktivitesine göre Anova sonuçları

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	p	Anlamlı Farklılık
Psikolojik	Kitap okumak	1	56	2,28	0,11	0,98	-
	Spor Yapmak	2	122	2,29			
	Sinema-Tiyatroya gitmek	3	7	2,32			
	TV izlemek	4	11	2,26			
	Ailemle vakit geçirmek	5	33	2,21			
	Diğer aktiviteler	6	11	2,33			
	Toplam		239	2,28			
Eğitim	Kitap okumak	1	56	2,30	1,61	0,15	-
	Spor Yapmak	2	122	2,12			
	Sinema-Tiyatroya gitmek	3	7	2,42			
	TV izlemek	4	11	2,37			
	Ailemle vakit geçirmek	5	33	2,25			
	Diğer aktiviteler	6	11	1,89			
	Toplam		240	2,19			
Sosyal	Kitap okumak	1	56	2,06	2,40	0,03	-
	Spor Yapmak	2	122	1,98			
	Sinema-Tiyatroya gitmek	3	7	2,60			
	TV izlemek	4	11	2,13			
	Ailemle vakit geçirmek	5	33	2,21			
	Diğer aktiviteler	6	11	1,73			
	Toplam		240	2,05			
Rahatlama	Kitap okumak	1	56	2,07	1,08	0,37	-
	Spor Yapmak	2	122	1,95			
	Sinema-Tiyatroya gitmek	3	7	2,28			
	TV izlemek	4	11	2,11			
	Ailemle vakit geçirmek	5	33	2,05			
	Diğer aktiviteler	6	11	1,63			
	Toplam		240	2,00			
Fizyolojik	Kitap okumak	1	56	2,14	2,75	*0,01	3-6
	Spor Yapmak	2	122	2,09			
	Sinema-Tiyatroya gitmek	3	7	2,92			
	TV izlemek	4	11	2,22			
	Ailemle vakit geçirmek	5	33	2,22			
	Diğer aktiviteler	6	11	1,72			
	Toplam		240	2,13			
Estetik	Kitap okumak	1	56	2,02	3,36	*0,00	1-3 2-4 3-5 3-6
	Spor Yapmak	2	122	1,94			
	Sinema-Tiyatroya gitmek	3	7	2,94			
	TV izlemek	4	11	2,25			
	Ailemle vakit geçirmek	5	33	2,08			
	Diğer aktiviteler	6	11	1,70			
	Toplam		240	2,01			

*p<0,05

Tablo 17. Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların katılımcılar tarafından Serbest zaman Aktivitesine göre Anova sonuçları verilmiştir. Katılımcıların serbest zamanlarında ne gibi aktiviteler yaptıkları ile bu serbest zaman tatmin ölçeği

alt boyutları incelendiğinde psikolojik, eğitim, sosyal ve rahatlama alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Fizyolojik alt boyutunda katılımcıların serbest zaman aktiviteleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sinema ve tiyatroya gidenler ile diğer aktiviteye katılanlar arasında bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu katılımcıların fizyolojik açıdan zinde kalma, sağlıklı olma, kilo kontrolü ve iyi olma hali gibi fizyolojik yararlar sağladıkları söylenebilir.

Serbest zaman tatmin ölçeği estetik alt boyutu ile güreşçilerin serbest zamanlarında yapmış oldukları aktiviteler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklılık incelendiğinde kitap okuyanlar ile sinema ve tiyatroya gidenler, spor yapanlar ile TV izleyenler arasında ve sinema ve tiyatroya gidenler ile ailesi ile vakit geçirmeyi tercih edenler ile diğer aktiviteye katılanlar arasında anlamlı farklılığın estetik alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı güreşçilerin serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmek için gittikleri veya kullandıkları mekânları tasarım, güzellik, ilginçlik ve hoşluk bakımından değerlendirdikleri söylenebilir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ışığında araştırma sonuçlarına ve yapılan çalışmalar doğrultusunda tartışmaya yer verilecektir. Güreşçileri serbest zaman tatmin ölçeğinde en yüksek ortalamayı psikolojik ($2,28 \pm 0,58$), en düşük ortalamayı rahatlama ($2,00 \pm 0,71$) alt boyutlarında aldıkları görülmüştür. Diğer alt boyutlarda ise katılımcıların serbest zaman tatminleri sırasıyla eğitim ($2,19 \pm 0,62$), fizyolojik ($2,13 \pm 0,71$), sosyolojik ($2,05 \pm 0,63$) ve estetik ($2,01 \pm 0,72$) alt boyutlarının belirlediği görülmektedir. Alt boyutların ortalamaları dikkate alındığında katılımcıların serbest zaman tatminlerinde, tüm alt boyutların katılımcılar için nadiren geçerli olduğu tespit edilmiştir. Yiğit (2018) üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi isimli çalışmasında en yüksek aritmetik ortalama değerinin rahatlama alt boyutunda ($X=4,27$ - $X=0,28$), en düşük aritmetik ortalamasının ise fizyolojik alt boyutta ($X=2,80$ - $X=0,31$) olduğu belirlenmiştir. Ayyıldız (2015) rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerini incelediği araştırmasında katılımcıların en yüksek serbest zaman tatmin puanını rahatlama, en düşük puanı ise fizyolojik alt boyutunda aldıklarını tespit etmiştir.

Litaretür İncelendiğinde Yaman (2016) yapmış olduğu gençlik merkezindeki faaliyetlere katılan bireylere yapmış olduğu çalışmada yaş değişkenine göre serbest zaman tatmin puanları ve tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Çalışmamızda ise Serbest zaman tatmin ölçeği yaş değişkenine göre incelendiğinde psikolojik, rahatlama ve estetik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yaman'ın çalışması ile psikolojik, rahatlama ve estetik alt boyutları ile paralellik göstermektedir. Beşikçi (2016) pilotlara yapmış olduğu çalışmada serbest zaman tatmin ölçeğinin üç alt boyutunda ve ölçek toplam puanında yaş gruplarına ilişkin istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Yaş gruplarına ilişkin farklılığın; “eğitimsel”, “sosyal” ve “estetik” alt boyutlarında görülmektedir. Beşikçi'nin çalışması ile çalışmamızın eğitim ve sosyal alt boyutları benzerlik göstermektedir.

Demiral (2018) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yaş değişkenine göre serbest zaman tatmin düzeyleri tüm alt boyutlarda anlamlı olarak değişmemektedir.

Serdar ve Ay (2016) çalışmalarında, katılımcıların yaşa göre serbest zaman tatmin ölçeğinin “Psikolojik” ve “Rahatlama” alt boyutlarında 24 yaş ve üstü katılımcıların elde ettikleri puanların diğer yaş gruplarındaki katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğunu, yaşa göre “Psikolojik” ve “Rahatlama” açısından 24 yaş ve üstü katılımcıların daha fazla tatmin olduğu sonucuna varmıştır.

Yaman’ın çalışmasında gelir düzeyine göre katılımcıların serbest zaman tatmin puanları sadece psikolojik alt boyutta değişiklik göstermektedir. Katılımcı güreşçilerin gelir durumlarına göre serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları incelendiğinde eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Psikolojik alt boyut ile güreşçilerin gelir durumları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Yaman’ın (2016) çalışması çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Diğer bir çalışmada ise Ardahan ve Lapa’nın (2010) üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre inceledikleri araştırmada elde edilen bulgular, serbest zaman tatmin düzeyinin gelire göre Psikolojik, Eğitim, Sosyal, Rahatlama, Fizyolojik ve Estetik alt boyutlarında ve ölçeğin toplamında anlamlı fark gösterdiği görülmüştür. Yiğit (2018) çalışmasında gelir düzeyi ile SZTÖ’nün ölçeğinin tüm alt boyutlarından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Beşikçi (2016) çalışmasında serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları ve ölçek toplam puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Demiral (2018) in çalışmasına göre katılımcıların aylık gelir durumu değişkenine göre serbest zaman tatmin düzeyleri tüm alt boyutlarda anlamlı olarak değişmemektedir. Demiral’ın çalışması ile çalışmamızın psikolojik alt boyutu haricinde diğer alt boyutları ile örtüşmektedir.

Akgül ve ark. (2015) çalışmalarında serbest zaman tatmin düzeyinin gelir değişkenine göre anlamlı olarak değiştiğini belirtmektedirler. Ardahan ve Lapa (2010) araştırmalarında, katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ile gelirleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu, katılımcıların gelir düzeyleri arttıkça

serbest zaman tatmin düzeylerinin de arttığını tespit etmişlerdir. Farklı sonuçların ortaya çıkmasında kullanılan ölçeklerin ve örneklem gruplarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Beşikçi (2016) pilotların serbest zaman tatmin düzeylerini incelediği çalışmada, pilotların eğitim seviyelerine göre serbest zaman tatmin düzeyleri arasında serbest zaman tatmin ölçeğinin tüm alt boyutlarında ve ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Çalışmamızda Katılımcı güreşçilerin eğitim değişkenine göre alt boyutlar incelendiğinde psikolojik, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Eğitim alt boyutunda incelendiğinde ön lisans mezunu güreşçiler ile lise mezunu güreşçiler arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Beşikçi'nin çalışması ile serbest zaman tatmin ölçeğinin sadece eğitim alt boyutu ile çalışmamız benzerlik göstermektedir. Demiral (2018) çalışmada katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre serbest zaman tatmin düzeyleri tüm alt boyutlarda anlamlı olarak değişmemektedir. Demiral'ın çalışması ile çalışmamızın eğitim alt boyutu haricinde diğer alt boyutları ile örtüşmektedir.

Sonuç olarak Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında gençlerin en değerli sermayesi olan zamanlarını ve gençliklerini bugünleri ve yarınları adına faydalı ve iyi çalışmalarla değerlendirmelerinin gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Gençlere serbest/boş zamanları değerlendirme alışkanlığı ve kültürünü yerleştirmek, onlarda bu bilinci ve farkındalığı oluşturmak için serbest/boş zamanlarını etkin ve nitelikli değerlendirme eğitimleri verilebilir. Verilen hizmetlerin, gençlerin beklentilerini karşılama açısından, gençleri kötü alışkanlıklardan koruma yönüyle etki araştırması yapılabilir. Yapılan faaliyet ve etkinliklerin programlanması; yapılan ihtiyaç analizleri ve anket sonuçlarına göre gerçekleştirilebilir.

Sunduğu imkânlarla alakalı, hizmet kalitesini artırmaya ve daha iyi hizmet sunmaya yönelik anketler uygulanmalıdır. Anketlerin sonuçları ilgililer ve yetkililerle paylaşılarak değerlendirilmelidir. Hizmet kalitesi ve memnuniyetin artırılması için hizmet veren personellerin gerekli eğitim ve seminerleri alması sağlanarak bu

konudaki çalışmalar artırılarak devam ettirilmelidir. Çalışma yürüten ve hizmet veren tüm kamu kurum ve kuruluşları, sivil toplum kuruluşları, gençlik kulüpleri ve toplulukları ile sürekli bir bilgi alışverişinde bulunulmalı ve bunlarla koordineli şekilde çalışmalar yürütülmelidir. Rekreasyon faaliyetleri ve serbest zamanların değerlendirilmesi yönüyle özellikle Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) ve Spor Bilimleri Fakültesinin Rekreasyon bölümü mezunlarının istihdam edilmesi kuruma ve faaliyetlere olumlu katkı sağlayacaktır.

Ülkemizde gençlere verilen hizmetin nitelik ve niceliğini tüm yurtda eş düzeyde verilmesi ve bu sayede tüm gençlerin erişimine uygun olmalarını sağlayabilmek için, ülkemizde bütüncül, kapsamlı ve sistemli gençlik politikalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırma sonuçlarından da görüldüğü gibi, gençlerin kişisel ve sosyal gelişimi üzerinde son derece olumlu ve büyük bir etkisi olan gençlik merkezlerinin ve bu merkezler aracılığıyla gençlerin serbest zamanlarında katıldıkları faaliyetlerin daha yaygın ve izlenebilir seviyelere getirilmesine dönük çalışmalar artırılmalıdır.

KAYNAKLAR

Açıkada, C. ve Ergen, (1990). Bilim ve Spor, Ankara.

Akgül, B. Ayyıldız, M. T. ve Karaman, M, (2015), Spor merkezlerinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 278-287.

Akyüz, H. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Bartın Üniversitesi Örneği. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Ardahan, F. ve Yerlisu-Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 21(4), 129–136.

Aydoğan, İ. ve Gündoğdu, F.B. (2006). Kadın Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Etkinlikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21,217-232.

Ayyıldız, T. (2015). Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Baran, G. (2005). 4-5 Yaş Çocuklarının Sosyal Davranış ve Aile Ortamlarının İncelenmesi. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 321, 9-16.

Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1987). Başarılı ve Sağlıklı Olabilmek İçin Stresle Başa Çıkma Yolları. (Beşinci Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.

Batlaş. (1996). Başarılı ve Sağlıklı Olmak için Stres ve Başarma Yolları, 5. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul.

Beşikçi, T. (2016). Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çok hafif hava araçları (ÇHHA) pilot örneği, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Butler, G. D. (1968), *Introduction To Community Recreation*. 4nd edition, Mc Graw-Hill Book Company, New York.

Canan İ. (1997). İslam'da Zaman Tanzimi, Cihan yayınları, İstanbul.

Curtis, J. E. (1979), Recreation Theory and Practice. the Mosby Company, St. Louis, Toronto, London.

Demir, C. (2003). Demografik Özellikler ile Sağlanan İmkânların Sportif Faaliyet Tercihleri Üzerine Etkileri; Üniversite Gençliğine Yönelik Bir Uygulama, 1.Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu. Türk Hava Kurumu Basım Evi İşletmeciliği, Ankara.

Demiral, S. (2018) “Açık Alan Rekreasyonuna Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi: Şavşat -Karagöl Örneği” yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı.

Demirel, E. T. ve Ramazanoğlu, F. (2005). Yöneticiler Açısından Etkin Zaman Yönetimi Tekniklerinin Değerlendirilmesi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi, 4(1), 29-31

Dinç, A. (2003). Boş Zaman Rekreasyon Yönetimi, (Birinci Baskı) Ankara: Detay Yayıncılık.

DPT. (1974). 1985-1989. 5. Beş Yıllık kalkınma Planı, Yayın No: DPT, Ankara.

Ekici, S. (1997). Yükseköğretim Gençliğinin Bos Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Turizme Katılımları Üzerine bir Araştırma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Elkin, F. (1995). Çocuk ve Toplum Çocuğun Toplumsallaşması. (Çev. Nazife Güngör). Ankara: Gündoğan Yayınları.

Erbesler, A. (1987). İş Gücünün Zaman Kullanımı v e İş Verimliliğinin Etkileyen Sosyo-Ekonomik Faktörler. Milli Produktivite Merkezi Yayınları, 350, 9-11.

Eren, E. (1991). Yönetim ve Organizasyon. İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayını, 236, 94-96.

Ergenekon, Y. (2013). Sosyal yeterlikle ilişkili kavramlar ve sosyal yeterliğin bileşenleri. S.Vuran (Ed.). Sosyal Yeterliklerin Geliştirilmesi. (2. Baskı). Ankara: Vize Basın Yayın.

Erkal, M. (1992). Sosyolojik Açıdan Spor, Filiz Kitabevi, İstanbul.

Eti, İ. (2010). Drama Etkinliklerinin Okulöncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden 5-6yaş Grubu Çocuklarının Sosyal Becerileri Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Finney, (1979). (Recreation Its effect on productivity, recreation monagement,december/january)

Gedik, N. (1985). Gençliğin Boş Zamanları Değerlendirmesi Sorunları. Tüm Hemşireler Dergisi, 35.

Gökçe, B. (1983). Cumhuriyet Döneminde Çocuk ve Gençlere Ait Yasal Düzenlemeler ve Yayınlar, GSB Yayınları, Ankara.

Gülaçtı, F. (2009). Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Hazar, A. (2003).Rekreasyon ve Animasyon, Ankara: Detay Yayıncılık.

Hicter, M.(1966). Boş Zamanları Değerlendirme Politikası, HSEK Yayını, İstanbul.

Howe,C. Z. ve Carpenter, G.M. (1985).Programming Leisure Experiences, Acyclical Approach. New Jersey: Prentice-Hall.

Işık, M. (2007). Anasınıfına Devam Eden Beş-Altı Yaş Çocuklarına Sosyal Uyum ve Beceri Ölçeğinin Uyarlanması Ve Uygulanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

İnce, M. A. (2014). Baba Tutumlarının Anasınıfı ve İlkokul Birinci Sınıfa Devam Eden Çocukların Sosyal Beceri Gelişimlerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Karaküçük, S. (1999).Rekreasyon ve Bos Zamanları Değerlendirme, 3.Baskı Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon, (6. Baskı) Ankara: Gazi Kitapevi.

Karaküçük, S.(1997). Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme, Bağırhan Yayınevi, İkinci Baskı, Ankara.

Kılbaş, Ş. (2001), Rekreasyon. Anaca Yayınları, 1. Baskı, Ankara.

Kocayörük, A. (2000). İlköğretim Öğrencilerinin Sosyal Becerilerini Geliştirmede Draman'ın Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Köknel, Ö. (1979). Cumhuriyetin Gençliği ve Sorunları. (Birinci Baskı). İstanbul: Cem Yayınları.

Köknel. Ö. (1970). Türk Toplumunda Bugünün Gençliği, Bozak Matbaası, İstanbul.

Köktaş S.K. (2004). *Rekreasyon Bos Zamanı Değerlendirme. (Geliştirilmiş 3.Baskı)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kraus, G. R. (1977), *Recreation Today: Program Planning and Leadership. Second Edition*, Goodyear Publishing Company, California, USA.

Kunter, A.R. (1938).*Eski Türk Sporları Üzerine Araştırmalar*, İstanbul,

Nurettin E. (1973). *Bos Zamanlar Sorunu, Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayını*, Atak Matbaası, Ankara.

Okuyucu, C, (2006). *Subay ve Astsubayların Serbest Zamanlarında Spor Yapma Alışkanlıklarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.*

Okuyucu, C, Ramazanoğlu, F. ve Tel, M. (2006). *Teknolojik Gelişim ile Serbest Zaman Faaliyetleri İlişkisi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi,6(1),57-59.*

Özgen, H. ve Doğan, S.(1997). *Zaman Yönetiminde Yeni Yönetim ve Organizasyon Yaklaşımları. Standart Dergisi, 425, 136-145.*

Özgüç. (1994). *Turizm Coğrafyası, İ.Ü. Yayınları, İstanbul.*

Ragheb,M. G. ve Tate, R.L.(1993). *A Behavioral Model Of Leisure Participation Based on Leisure Attitude, Motivation and Satisfaction. LeisureStudies. 12, 61-70.*

Rossmann, R.J. (1983), *Participant Satisfaction With Employee Recreation, JOPERD, October.*

Sağcan, (1986) . *Rekreasyon ve Turizm*, İzmir.

Sarı, E. (2007). *Anasının Devam Eden 5-6yaş Grubu Çocukların Annelerinin Çocuk Yetiştirme Tutumlarının, Çocuğun Sosyal Uyum ve Becerilerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*

Sencer, Y. (1979).*Türkiye’de Kentleşme*, KB Yayını, Ankara.

Serdar, E. ve Mungan Ay, S, (2016), *Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*

Sevinç, M. (2005). *Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.*

Tanrıoğan, A. (2014). *Öğretimin Denetimine Yönelik Bir Model: Yönlendirilmiş Yoğun Denetim. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, Dergi Park Akademi, 9 (9).*

Tekin, A. Ramazanoğlu, F. ve Tekin, G. (2004). Fiziksel Egzersiz İçeren Serbest Zaman Aktiviteleri ve Stres İlişkisi. Sendrom IV Spor ve Tıp Dergisi, 12(4), 35-37

Tezcan, M. (1994), Sosyolojik Açıdan Bos Zaman Değerlendirmesi, Ankara Üniversitesi. Eğitim. Bil. Yay. No=16, Ankara.

Toskay, T. (1983.). Turizm Olayına Genel Yaklaşım, Der. Yayınları, İstanbul.

Tufan, B. (1973).Gençlik Çağlarında Bos Zamanları Değerlendirmenin Önemi, Basılmamış Ders Notu, Ankara.

WEB1,http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.566c75bbc98c10.94028336 adresinden 25.11.2015 tarihinde erişilmiştir.

Yaman B.(2016), Gençlik Merkezi Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yaman V. Burgul N. (1998). Ankara Örneği BESYO'larda öğrenim Gören Öğrencilerin, Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları İçerisindeki Sporun Yeri ve Rolü. Hacettepe Üniversitesi, Yakın Doğu Üniversitesi.

Yiğit. İ.(2018) “ üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi” beden eğitimi ve spor ana bilim dalı Yüksek Lisans Programı İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Yörükoğlu, A, (1993), Gençlik Çağı, Özgür Yayın Dağıtım, İstanbul.

Zorlu, E, (1973). Gençlik Lideri El Kitabı, GSB yayını, Ankara.

6. EKLER

Ekler 1

Kişisel Bilgiler:

- Ad Soyadı** : Ertan Çelik
- Doğum Yeri ve Yılı** : Akhisar / 1984
- Yabancı Dil** : İngilizce
- İlköğretim** : Mustafa Sabiha Gödelioğlu İlkokulu
- Ortaöğretim** : Ali Şefik Ortaokulu
- Lise** : Akhisar Lisesi
- Üniversite Okulu** : Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu
- Yüksek Lisans** : Batman Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu
- Ana Bilim Dalı** : Rekreasyon
- Çalışma Hayatı** : Batman Emniyeti Müdürlüğü Polis Memuru
- Özgeçmiş Şampiyonası** : Uluslararası Güreş Hakemi (Dünya, Avrupa Olimpiyat Şampiyonası)
- 2013 yılı Bosna-hersek Dünya şampiyonası
 - 2016 yılı Polonya Dünya şampiyonası
 - 2018 yılı Makedonya Avrupa Şampiyonası
 - 2018 yılı Youth Olympic Games (Gençlik Olimpiyatları)
- e-Posta** : ertan_celik45@hotmail.com

Ekler 2

Sayın Hakem,

Bu araştırmanın amacı güreş hakemlerinin serbest zaman tatmin ölçeği karşılaştırılmasını amaçlamaktadır. Akademik amaçlı olup elde edilecek veriler bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Bu sebeple kimliğinizi belirtmeniz gerekmektedir. Size uygun olan bölüme (X) işareti koyunuz. İlgi ve yardımlarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Ertan ÇELİK Batman Üniversitesi
Rekreasyon Yönetimi Yüksek Lisans Öğrencisi

DEMOGRAFİK SORULAR					
Cinsiyetiniz	() Erkek	() Kadın			
Medeni durumunuz	() Bekâr	() Evli			
Yaşınız	() 18-27 Yaş	() 28-37 Yaş	() 38-47 Yaş	() 48 Yaş ve üstü	
Eğitim düzeyiniz	() Lise	() Yüksekokul	() Lisans	() Lisansüstü	
Kaç yıldır hakemlik yapıyorsunuz?	() 1-4 yıl	() 5-8 yıl	() 9-12 yıl	() 13-16 yıl	() 17 yıl ve üstü
Gelir Durumu	() 1.400-1900 TL	() 1901- 2400 TL	() 2401-2900 TL	() 2091-3400 TL	() 3401 TL ve Üzeri
Hakemlik dışında geçiminizi sağladığınız başka bir meslek var mı?			() Evet var	() Hayır yok	
Hakemliğe başlarken beklentileriniz?	() Hobi	() Spor yapmak	() Maddi gelir	() Sosyal statü	() Diğer.....

Serbest Zaman Tatmin Ölçeği

	Lütfen aşağıda geçen düşünceler için en uygun kutucuğu işaretleyiniz.	Benim için hemen hemen hiç değil.	Benim için sıklıkla geçerli.	Benim için bazen geçerli.	Benim için nadiren geçerli.	Benim için hemen hemen her zaman geçerli.
1	Serbest zamanlarımda yaptığım aktiviteleri özgürce seçerim.					
2	Serbest zaman aktivitelerim benim için çok ilginç.					
3	Serbest zaman aktivitelerimi uygulamaktan zevk alıyorum.					
4	Serbest zaman aktivitelerim ben de özgüven sağlar.					
5	Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi veriyor.					
6	Serbest zaman aktivitelerimde birçok değişik yetenek ve kabiliyetlerimi kullanırım.					
7	Serbest zaman aktivitelerimi uygularken kendimi tamamen aktiviteye veririm.					
8	Serbest zaman aktivitelerim entelektüel açıdan çekici.					
9	Serbest zaman aktivitelerim yeni beceriler öğrenmemde beni cesaretlendiriyor.					
10	Serbest zaman aktivitelerim etrafımda olanlar hakkındaki bilgimi artırır.					

11	Serbest zaman aktivitelerim merakımın tatmin edilmesinde bana yardımcı oluyor.					
12	Serbest zaman aktivitelerim yeni şeyler denemem için bana olanaklar sağlar.					
13	Serbest zaman aktivitelerim bana kendimi tanımamda yardımcı olur.					
14	Serbest zaman aktivitelerim bana etrafımı, diğer insanları tanımamda yardımcı olur.					
15	Serbest zaman aktivitelerim genel olarak toplumu tanımamda bana yardımcı olur.					
16	Serbest zaman aktivitelerim bana doğa ile ilgili daha çok şey öğrenmemde yardımcı olur.					
17	Serbest zaman aktivitelerim kişiler arasındaki farklılıkları kabul etmemde yardımcı olur.					
18	Serbest zaman aktivitelerim düşünce, duygu veya fiziki yeteneklerimi diğer insanlara göstermeme imkân veriyor.					
19	Serbest zaman aktiviteleri sırasında diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurabiliyorum.					
20	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla sıkı ilişkiler kurmamda bana yardımcı oluyor.					
21	Başka insanlarla gruplar içinde olabildiğim serbest zaman aktivitelerini tercih ediyorum.					
22	Serbest zaman aktivitelerim esnasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısı.					
23	Serbest zaman aktivitelerimde eğlenceli insanlarla bir araya gelirim.					

24	Serbest zamanlarımda, çokça serbest zaman aktiviteleri yapmaktan hoşlanan insanlarla bir araya gelirim.					
25	Serbest zaman aktivitelerimi birlikte yaptığım insanlara karşı güçlü bağlılık hissi duyarım.					
26	Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı oluyor.					
27	Serbest zaman aktivitelerim stresten kurtulmama yardımcı oluyor.					
28	Serbest zaman aktivitelerim kendimi duygusal olarak iyi hissetmeme yardımcı olur.					
29	Serbest zaman aktivitelerine katılıyorum çünkü hoşlanıyorum.					
30	Serbest zaman aktivitelerim beni fiziksel olarak zorluyor.					
31	Fiziksel sağlığımı (uygunluğumu) arttıran serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
32	Beni fiziksel olarak yenileyen (tazeleyen) serbest zaman aktivitelerini yaparım.					
33	Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.					
34	Serbest zaman aktiviteleri kilomu kontrol etmemde bana yardımcı olur.					
35	Serbest zaman aktivitelerim enerji düzeyimi korumamda bana yardımcı olur.					
36	Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler ilgi çekicidir.					
37	Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler güzel yerlerdir.					

38	Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler iyi dizayn edilmiştir.					
39	Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler benim hoşuma giden (beni hoşnut eden) yerlerdir.					

