



T.C

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**DÜZCE EMNİYET MÜDÜRLÜĞÜ PERSONELİNİN BOŞ ZAMAN
TUTUMLARININ VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Hamit YILDIZ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Korkmaz YİĞİTER

DÜZCE 2018

T.C
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**DÜZCE EMNİYET MÜDÜRLÜĞÜ PERSONELİNİN BOŞ ZAMAN
TUTUMLARININ VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Hamit YILDIZ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Korkmaz YİĞİTER

DÜZCE 2018

KABUL VE ONAY

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Çerçevesinde yürütülmüş olan “Düzce Emniyet Müdürlüğü Personelinin Boş Zaman Tutumlarının ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tarihi: 24/10/2018

TEZ SINAV JÜRİSİ



Doç. Dr. Betül BAYAZIT
Kocaeli Üniversitesi
Başkan

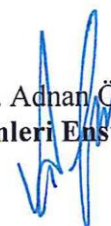


Danışman Doç. Dr. Korkmaz YİĞİTER
Düzce Üniversitesi
Üye



Dr. Öğr. Ü. Zeynep İnci KARADENİZLİ
Düzce Üniversitesi
Üye

Yukarıdaki Tez, Yönetim Kurulunun 03/01/2019 tarih ve 10... sayılı kararı ile kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Adnan ÖZÇETİN
Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlamasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışlarımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Hamit YILDIZ

...../10/2018

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimim ders ve tez dönemi süresince, tüm deneyim, tecrübe ve bilgilerini paylaşarak katkılarını hiçbir zaman esirgemeyen danışman hocam Sayın Doç. Dr. Korkmaz YİĞİTER' e, çalışmamda emeği geçen Düzce İl Emniyet Müdürlüğü'nde çalışan meslektaşlarıma, çalışmamın her aşamasında bana yardımcı olan Arş. Gör. Kadir TİRYAKİ' ye, yüksek lisans sürecinde kendilerinden ders aldığım hocalarıma ve tez jürimde yer alan hocalarıma, teşekkür ederim.

Hamit YILDIZ

...../10/2018

İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	i
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR ve SİMGELER LİSTESİ.....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
ÖZET.....	1
ABSTRACT.....	2
I.BÖLÜM.....	3
1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	3
1.1.Araştırmanın Konusu.....	4
1.2.Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Alt Amaçları	4
1.4.Araştırmanın Önemi	4
1.5.Varsayımlar.....	5
1.6. Sınırlılıklar.....	5
II. BÖLÜM	6
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Zaman Kavramı	6
2.1.1. Zamanın Önemi	8
2.1.2. Zaman Kullanımı.....	9
2.1.3. Zamanın Kullanım Bölümleri.....	10
2.2. Boş Zaman	11
2.2.1.Boş (Serbest) Zaman	11
2.2.2. Boş zaman tarihi gelişimi	12
2.2.3. Boş Zaman Türleri.....	13
2.2.4. Boş Zaman Faaliyetlerinin Sınıflandırılması.....	13
2.2.5. Boş Zaman Kavramına İlişkin Yaklaşımlar	13
2.2.6. Boş Zamanın Faaliyetlerine Duyulan İhtiyaçlar.....	14
2.2.6. Boş Zaman Değerlendirmenin Faydaları.....	15
2.3. Serbest Zaman Kavramı.....	15
2.3.1. Serbest Zaman Yaklaşımları.....	16
2.3.1.1. Klasik Yaklaşım.....	16

2.3.1.2. Sosyal Sınıf Fonksiyonu Olarak; Serbest Zaman (Leisure).....	17
2.3.1.3. Meşgul Olunan Bir Aktivite; Serbest Zaman (Leisure)	17
2.3.1.4. Özel Bir Zaman Dilimi Olarak; Serbest Zaman (Leisure).....	17
2.4. Rekreasyon Kavramı.....	18
2.4.1. Rekreasyonun Özellikleri	18
2.4.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması	19
2.4.2.1. Amaçlarına göre rekreasyonun sınıflandırılması,.....	19
2.4.2.2. Farklı ölçütlere göre rekreasyonun sınıflandırılması,.....	19
2.4.3. Rekreasyona Duyulan gereksinimlerin Nedenleri.....	19
2.4.4. Rekreasyonun Temel Nitelikleri.....	20
2.4.5. Rekreasyonun Yararları.....	22
2.4.5.1. Psikolojik Yararları.....	22
2.4.5.2. Fiziksel Yararları	22
2.4.5.3. Sosyal Yararları	23
2.4.6. Türkiye’de Rekreasyon	24
2.5. Stres Kavramı	24
2.6. Depresyon Kavramı	25
2.5. Umutsuzluk Kavramı.....	25
2.6. Emniyet Teşkilatı İle İlgili Genel Bilgiler	27
2.6.1. Polis kavramı	27
2.6.2. Polisin görevleri.....	27
2.6.3. Emniyet teşkilatının sınıflandırılması.....	28
2.6.3.1. Giyimine göre polis	28
2.6.3.2. Polisin hizmet alanlarına göre sınıflandırılması	29
III. BÖLÜM.....	30
3.GEREÇ VE YÖNTEM.....	30
3.1.Araştırmanın Modeli.....	30
3.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	30
3.3.Veri Toplama Araçları.....	30
IV. BÖLÜM.....	33
4.BULGULAR.....	33
4.1. Katılımcıların Bazı Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular	33
4.1.1.Katılımcıların Cinsiyet Durumları.....	33
4.1.2. Katılımcıların İkamet Durumları.....	34

4.1.3. Katılımcıların Yaş Durumları.....	34
4.1.4. Katılımcıların Öğrenim Durumları.....	35
4.1.5. Katılımcıların Gelir Durumları.....	36
4.1.6. Katılımcıların Mesleki Kıdem Durumları	36
4.1.7. Katılımcıların Hastalık Durumları.....	37
4.2. Umutsuzluk Ölçeğinin Maddelerine İlişkin Analizler.....	37
4.3. Boş Zaman Tutum Ölçeğinin Maddelerine ve Boyutlarına İlişkin Analizler.....	39
4.4. Bağımsız Değişkenlere Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Algıları.....	42
4.4.1. Cinsiyete Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Algıları	42
4.4.2. İkamet Durumlarına Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Algıları.....	43
4.4.3. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşleri	44
4.4.4. Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşleri.....	47
4.4.5. Gelir Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşleri	50
4.4.6. Mesleki Kıdem Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşleri.....	52
4.4.6. Hastalık Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşleri	55
4.5. Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumları Arasındaki Korelasyonları...58	
V. BÖLÜM	60
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	60
KAYNAKLAR	74
EKLER.....	82
ÖZGEÇMİŞ	87

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Durumları	33
Tablo 2. Katılımcıların İkamet Durumları	34
Tablo 3. Katılımcıların Yaş Durumları	34
Tablo 4. Katılımcıların Öğrenim Durumları	35
Tablo 5. Katılımcıların Gelir Durumları	36
Tablo 6. Katılımcıların Mesleki Kıdem Durumları.....	36
Tablo 7. Katılımcıların Hastalık Durumları	37
Tablo 8. Umutsuzluk Ölçeğinin Maddelerine İlişkin Minimum, Maksimum Değerler, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	38
Tablo 9. Boş Zaman Tutum Ölçeğinin Maddelerine ve Boyutlarına İlişkin Minimum, Maksimum Değerler, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	40
Tablo 10. Cinsiyete Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Algılarının t-Testi Sonuçları	43
Tablo 11. İkamet Durumlarına Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Algılarının t-Testi Sonuçları	44
Tablo 12. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin Betimsel Analiz Sonuçları.....	45
Tablo 13. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin ANOVA Testi Sonuçları	46
Tablo 14. Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin Betimsel Analiz Sonuçları.....	48
Tablo 15. Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin ANOVA Testi Sonuçları	49
Tablo 16. Gelir Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin Betimsel Analiz Sonuçları.....	50
Tablo 17. Gelir Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin ANOVA Testi Sonuçları	51
Tablo 18. Mesleki Kıdem Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin Betimsel Analiz Sonuçları.....	53
Tablo 19. Mesleki Kıdem Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin ANOVA Testi Sonuçları	54

Tablo 20. Hastalık Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin Betimsel Analiz Sonuçları.....	56
Tablo 21. Hastalık Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin ANOVA Testi Sonuçları	57
Tablo 22. Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumları Arasındaki Korelasyon Durumları.....	58



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Kullanım Şekillerine Göre Zaman Kullanım Bölümleri 11



KISALTMALAR ve SİMGELER LİSTESİ

f :	Frekans
N:	Katılımcı sayısı
p:	Anlamlılık Değeri
r:	Pearson Korelasyon Katsayısı
sd:	Standart Sapma
\bar{x} :	Aritmetik Ortalama
%:	Yüzde
EGM :	Emniyet Genel Müdürlüğü
ETK :	Emniyet Teşkilatı Kanunu
PVSK :	Polis Vazife ve Selahiyet kanunu
TDK :	Türk Dil Kurumu

ÖZET

DÜZCE EMNİYET MÜDÜRLÜĞÜ PERSONELİNİN BOŞ ZAMAN TUTUMLARININ VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Hamit YILDIZ

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Korkmaz YİĞİTER
Ekim 2018, 99 sayfa

Bu çalışmanın amacı, Düzce Emniyet Müdürlüğü personelinin boş zaman tutumlarının ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmanın amaçları arasında, Düzce il Emniyet Müdürlüğü'nde görevli emniyet personelinin ne tür zamanlarında faaliyetlere katıldıkları, katıldıkları faaliyetlere ne kadar zaman ayırabildikleri ve katıldıkları faaliyetlerin çalışma performanslarına ve umutsuzluk düzeylerine etkilerini tespit etmek de bulunmaktadır. Araştırmanın evrenini, Düzce il Emniyet Müdürlüğü'nde görevli 850 polis memurundan tesadüfî yöntemle seçilen 350 polis memuru oluşturmuştur. Anketin örneklem grubuna uygulanması sürecinde yüz yüze mülakat yöntemi kullanılmış ve araştırmayla ilgili ön bilgilendirme yapıldıktan sonra anket araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS istatistik programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) olarak belirlenmiştir. Araştırmada, ölçme aracı olarak Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Akgül ve Gürbüz tarafından yapılmış olan "Leisure Attitude Scale: LAS" "Boş Zaman Tutum Ölçeği" ve Dr.Aaron T.Beck (1974) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Savaşır ve Şahin tarafından yapılmış olan Umutsuzluk ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların algılarına göre umutsuzluk algılarının düşük olduğu, erkek emniyet personelinin bayan emniyet personeline göre umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu, il merkezinde çalışan emniyet personelinin daha yüksek umutsuzluk düzeylerine sahip oldukları, yaşı ilerleyen emniyet personelinin umutsuzluk düzeylerinin arttığı, hastalık yaşayan emniyet personelinin hastalık yaşamayanlara göre daha yüksek düzeyde umutsuzluk taşıdığı, emniyet personelinin boş zaman tutumlarının yüksek olduğu, katılımcıların boş zaman tutumları ile umutsuzluk algıları arasında negatif ilişki olduğu sonuçları ortaya çıkmıştır.

Anahtar kelimeler: Zaman, Boş Zaman, Serbest Zaman, Rekreasyon, Umutsuzluk ve Polis

ABSTRACT

Investigating The Leisure Time Attitudes and Hopelessness Levels of The Personnel in
The Duzce Police Department

Hamit YILDIZ

Master Thesis, Institute of Department of Physical Education and Sports
Thesis advisor: Doç. Dr. Korkmaz YİĞİTER
October 2018, 99 pages

The purpose of this study is to investigate the personnel leisure time attitudes and hopelessness level in the Düzce Police Department. What kind of activities personnel in the Duzce Police Department engage in their leisure time, how much time they allocate to these activities and how these activities affect their working performance and hopelessness level are among the purposes of this study. The population of this study was composed of 350 police officers, whom were selected from 850 police working in the Duzce Police Department. In order to apply the survey to the sample group, the researcher met the personnel face to face, and informed them at first hand. SPSS Statistic Software was used to analyze the data and the significance level of the study has been calculated as ($p < 0.05$). In this research, "Leisure Attitude Scale: LAS", which was developed by Ragheb ve Beard (1982) and adapted into Turkish by Akgül ve Gürbüz, and 'Hopelessness Scale' developed by Dr. Aaron T. Beck (1974) and adapted to Turkish by Savaşır and Şahin were used by the researcher. In the result of the research, it was revealed that participants' hopelessness perceptions are low, the male personnel hopelessness level are higher than the female ones, personnel working at the city center have high level of hopelessness and older personnel have higher level of hopelessness, ill personnel are more hopeless than the healthy ones, personnel leisure time attitudes are high, and there is a negative relation between the participants' leisure time attitudes and their hopelessness perceptions.

Key words: Time, free time, leisure time, recreation, hopelessness and Police

I. BÖLÜM

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Kentleşme oranının artması ve her geçen gün sayısı artan farklı meslek dalları, teknolojik olanaklar, giderek bireylerin hayatlarını tekdüze ve sıradan bir yapıya itmektedir. Bu meslek grupları içerisinde yer alan Emniyet teşkilatı mensupları, zor şartlar içerisinde çalışma saatleri belli olmayan Stres altında görev yapan Emniyet personeli için boş zamanlarında yaptıkları faaliyetler büyük önem taşımaktadır. Medyadan da takip ettiğimiz gibi, intihar eden teşkilat mensuplarını üzümlük görmekteyiz. Asıl görevi insanların emniyetini sağlamak olan Emniyet personeli, psikolojik ve fizyolojik olarak, artan suç oranları karşısında olumsuz etkilenmektedirler. Bu olumsuzlukların önüne geçebilmenin en önemli yollarından birisi, kişinin mutlu ve huzurlu yaşayabileceği ortamların oluşması ve kişinin kendisine ayıracağı zamanlarda, onu hayata bağlayacağı faaliyetlerin olmasıdır.

Gerek üstlenilen görev, gerekse çalışma şartlarının ağırlığı ve çalışma süresinin fazlalığı, ekonomik yetersizlikler, can ve mal yönünden canlı hedef olma ve kişisel olaylarda genellikle insanların duymak istemedikleri konularla ilgilenme nedeni ile emniyet çalışanları büyük bir stres ve olumsuzluk içerisinde görevlerini yerine getirmektedir. Emniyet çalışanlarında, hiçbir sosyal olumsuzluk olmasa dahi, kendilerine zimmet edilmiş silahı taşımak ve sorumluluk yüklenmek büyük bir stres ve kaygı yaratmaktadır. Bu nedenle Emniyet Teşkilatı'nda rekreasyon faaliyetlerinin lüzumunu hissettirmektedir.

İş yoğunluğunun bu derece artması ve kişisel ilişkilerin sınırlandırılması nedeni ile azalan iletişim toplumun her kesiminde kendisini gösterirken, bu eksikliğin en önemli ve vahim sonuçlarından birisi de mesleki stres ve kişisel kaygı seviyelerinin yüksekliğidir. Bu durum birey sağlığını etkilemekte, günümüzde pek çok program sayesinde boş zamanların değerlendirilmesi etkinliklerine önem verilmektedir. Zira boş zamanları değerlendirmedeki eksiklik bireyler üzerinde kendisini sağlık sorunları şeklinde gösterirken, boş zaman faaliyetleri bu yaklaşıma göre bir nevi koruyucu hekimlik görevi de üstlenmektedir. Öte yandan geçtiğimiz dönemlerde Emniyet teşkilatına yapılan olumsuz yaklaşımlar emniyet çalışanlarını da germiş, istenmeyen ve

sonuçları hoş olmayan bir dizi olayla karşı karşıya da gelinmiştir. Çözüm olarak toplumsal olaylarda sorun çıkarıcıların cezalandırılmasının geçici bir çözüm olduğunu fark eden emniyet genel müdürlüğü, polislerin halkla ilişkiler, müzik, spor gibi etkinliklerle boş zamanlarını değerlendirmelerine olanak sağlayacak yolları aramaya ve bu çalışmalara hız vermeye başlamıştır.

Bu çalışmada Düzce Emniyet Müdürlüğü Personelinin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerine bakarak Umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin İncelenmesi amaçlanmaktadır.

1.1.Araştırmanın Konusu

Bu araştırmanın konusu, Düzce Emniyet Müdürlüğü personelinin boş zamanlarında ne tür faaliyetlere katıldıkları, bu faaliyetlere zamanlarının kalıp kalmadığı, ne tür boş zaman alışkanlıklarının olduğu nasıl değerlendirdiklerine bakarak umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve iki konu arasında değerlendirme yaparak öneriler sunmaktır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Düzce Emniyet Müdürlüğü personelinin boş zaman tutumlarının ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Alt Amaçları

- 1-Emniyet mensubu görevlileri genellikle pasif etkinlik çeşitlerini mi tercih etmektedirler?
- 2- Emniyet görevlileri boş zaman etkinliklerine iş stresinden kurtulmak için mi katılmaktadırlar?
- 3- Emniyet görevlilerinin boş zaman etkinliklerine katılmasında ekonomik durumları büyük öneme sahip midir?
- 4- Emniyet mensubu görevlilerinin boş zaman etkinliklerine katılımı çalışma verimini etkilemekte midir?

1.4.Araştırmanın Önemi

İnsanların bir arada yaşamaya başlamalarından itibaren, bir arada olmanın gereği olan huzur ve güvenin sağlanması ve kurulan düzenin korunması için bazı kaide ve kuralların konmasına gerek vardır. Konan kaide ve kuralların uygulanabilmesi, bozulmaması ve bozulanların yeniden düzeltilebilmesi için de bazı teşkilatlanmalara

ihtiyaç vardır. İşte bu güvenliğin sağlanmasıyla sorumlu kurum Emniyet Teşkilatı'dır. Emniyet teşkilatı mensupları bu önemli görevi yerine getirirken, meydana gelen streslerini ortadan kaldırmak için, iş dışı zamanlarında ne gibi faaliyetlere katılırlar, katıldıkları faaliyetlerin iş performansına ne gibi etkilerinin olup olmadığının öğrenilmesi açısından bu araştırma önem kazanmaktadır. Araştırmanın sonucunda elde edilecek bulgular, Düzce Emniyet Müdürlüğü personelinin boş zamanlarını ve umutsuzluk düzeylerinin gelişimlerine katkıda bulunacaktır. Türkiye'de Düzce Emniyet Müdürlüğü personelinin boş zamanlarını ve umutsuzluk düzeyleri ile ilgili yapılan çalışmaya rastlanmamış olup, çalışmanın bu konuyla ilgili literatüre ve ileride yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

1.5.Varsayımlar

- 1.Araştırma grubundaki örneklem ölçek ve envanteri içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.
- 2.Kullanılan veri toplama araçları geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
- 3- Araştırmada kullanılan ölçeğin Düzce Emniyet Müdürlüğü personelinin boş zaman alışkanlıkları ve umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması konusunu yeterli düzeyde belirlediği varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırmaya katılan örneklem Düzce İl Emniyet Müdürlüğünde görevli personel sayısı ile sınırlı tutulmuştur.
2. Araştırma, kullanılan ölçeklerin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
3. Araştırma, katılımcılara uygulanan ölçeklerdeki sorulara verdiği cevapların doğruluğu ile sınırlıdır.

II. BÖLÜM

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, zaman, boş zaman, serbest zaman, Rekreasyon, umutsuzluk ve polis kavramı tanımları yapılmış olup bu tanımlara ait kavramlar açıklanmıştır. Alan yazında Düzce Emniyet Müdürlüğü personelinin boş zaman tutumlarının ve umutsuzluk düzeylerinin ilişkisini inceleyen araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

2.1. Zaman Kavramı

Zaman, insanların eşit miktarda sahip oldukları çok az fırsatlardan birisidir. Cinsiyet, ırk, inanç, yaş farkı ayırt etmeksizin herkes eşit miktarda zamana sahiptir. Kelime anlamı ise; iş ve eylemin içinde geçtiği, süre veya vakittir¹.

Zamanın özelliklerine bakacak olursak, ödünç alınamayan, kiralanamayan, satın alınamayan, çoğaltılamayan, depolanamayan, tasarruf edilemeyen, kullanılarak tüketilen, iyi değerlendirilemediğinde boşa geçirilerek kaybedilen özelliklere sahiptir. Zaman, bir sinema filmi gibi sürekli akıp giden, ne olduğunu tam olarak bilemediğimiz, sorgulayamadığımız, sorsak bile pek anlayamadığımız, belirli aralıklarla ifade edilen (saat, gün, yıl gibi) soyut bir kavramdır².

Zaman hayattır ve zamanı boşa harcamak, hayatı boşa harcamakla eş anlamlıdır. Zamanın insanların sonsuzluk ölçüsü olduğunu ve şimdiye kadar zamanla ilgili doğal kabul edilen her şeyin, insan düşüncesinin ürünü ve göreceli olduğunu belirten bilim adamlarından biri de Addington'dur³.

Yine zaman, olayların birbirini takip etmesine bakılarak zihinde oluşturulan ve yine olayların içinde devam edip gideceğine inanılan, başı sonu belli olmayan soyut kavramdır⁵.

İnsanlar zamanı psikolojik olarak farklı yönlerden algırlar. Olayların birbirleriyle zincirlemesi, geçmiş anıların etkisi ve geleceğe yönelik arzu ve istekler zamanla ölçülen gerçek zamanın insan tarafından daha kısa veya daha uzun olarak algılanmasına yol açar. İnsan zamana bağlı olarak yaşar, fakat herkes bu zaman sürelerini birbirinden farklı algılar⁶.

Zaman insanların hayatlarını planlayarak onların, hayatlarını organize etmek ya da organize edilen planlara dahil olmak için kullanılan hayatımızdaki en önemli kavramdır⁷. Cüceloğlu “zamanın birbirini takip eden saniye, dakika, saat, gün, ay ve yıllardan oluşan bir somut yönünden (kronos) bir de içeriğini, ortaya çıkan düşünce ve duyguların kalitesini ifade eden soyut (kairos) yönünden bahsedilmektedir” der⁸.

Zaman günümüzde sahip olduğumuz en az kaynaklardan biridir. Zaman kavramı birçok araştırmacı tarafından tanımlanmıştır. Birçok araştırmacı tarafından yapılan bu tanımlar anlam çeşitliliğine neden olmuştur. Bu yüzden zamanı tek bir anlamla açıklamak zordur. Kelime anlamı olarak zaman; olayların geçmişten bugüne gelip, geleceğe doğru birbirini takip ettiği, bireyin kontrolü dışında kesintisiz devam eden bir süreçtir. Bu tanıma göre bir işe ara vermek istediğimizde, zamanı durduramayız, bir işe ara verilmiş olsa dahi zaman sürekli devam eder. Zaman kullanmadığında durdurulup saklanılacak bir kavram değildir. Bir başka deyişle; zaman göreceli bir kavramdır. Zaman göreceli bir kavram olduğundan bireyden bireye algılanması değişir. Zaman, olayların ardı şıklığını görerek, bireyin zihninde yarattığı ve olayların daha sonra da sürüp gideceğinin düşünüldüğü, başı ve sonu olmayan soyut bir kavramdır⁹.

Zaman, bir faaliyetin içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre veya vakittir. İnsanlar, zamanı iyi planlamak ve kullanmak zorundadır. Çünkü zaman, ödünç alınamaz, kiralanamaz, satın alınamaz, çoğaltılamaz, depolanamaz, tasarruf edilemez ve iyi değerlendirilmediğinde stres yaratır. Zamanın yanlış ve verimsiz kullanılmasından ortaya çıkan olumsuzluklar toplumda bulunan herkesi etkileyebilir. Zamanın iyi kullanılabilmesi, insanın kendisine, çalışma yaşamına, toplumsal yaşamına biyolojik ve fizyolojik gereksinimlerinin karşılanmasına ayırdığı zaman arasındaki dengeye bağlıdır¹⁰.

Zaman, insanların içinde buldukları an anlamında herkesin eşit fırsatlara sahip olduğu pek az şeyden birisidir. Cinsiyet, ırk, inanç, yaş ve görev farkı gözetmeksizin herkes aynı miktarda zamana sahiptir. Sözlük anlamı ise; bir iş veya oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre veya vakittir. Türk Dil Kurumu ise zamanı; “olayların ardı şıklığını görerek zihnimize yarattığımız ve olayların sürekli içinde olup gideceklerini düşündüğümüz, başı ve sonu olmayan soyut kavram” olarak tanımlar¹¹.

Felsefe Terimleri Sözlüğünde zaman Felsefe kavramı olarak: oluş, gelip geçiş, değişme ve süreklilik biçimi; dönüşü olmayan bir doğrultuda birbiri ardından gitme. Zaman,

sürüp giden doğru bir çizgi olarak düşünülebilir; geçmişe doğru sonsuza doğru uzanır, aynı zamanda geleceğe doğru akıp gider¹².

Günlük hayatta karşılaşılan ve arka arkaya gelişen bütün olaylar “zaman” denilen soyut bir kavramı düşünmeye zorlamaktadır. Çünkü çok değerli olan bu kavram içinde, olaylar sıralanır, yaşanır ve değerlendirilir. Zaman kavramı dışında meydana gelen hiçbir olay ve olgu olamaz. Zaman hayattır ve zamanı boşa geçirmek, hayatı boşa geçirmek anlamını taşımaktadır¹³.

2.1.1. Zamanın Önemi

Zaman verimli kullanıldığında önem kazanır. Bu da bir eğitim ve uygarlık işidir. Eğitim, okul ve çevre sorumluluğunda birleşir. Zamanı iyi kullanmak için, öncelikle kişinin kendisini iyi tanıması gereklidir. Yani ne yapacağını, hedeflerinin, amaçlarının ne olduğunu kavramalıdır. Neyi yapıp yapamayacağını sınırlarını iyi belirlemelidir. Düşünce ve ayrıntılarda zaman kaybetmeyip, kısa zamanda fazla iş yapmak, zamanı iyi kullanmak anlamına gelmektedir. Tam tersi olarak, amaç ve öncelikler iyi belirlenip, sadece yapılmak istenenlerin yapılması, zamanın etkili kullanılması demektir¹³.

Zamanı etkili kullanabilmek, verimli ve etkili olmasını sağlamak, bir eğitim işi olmakla beraber, insanın çalışma hayatına, dinlenme ve eğlenmesine biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır. Hayata atılan bir kimsenin başarılı olmasında onun zamana bakış açısının büyük önemi vardır. Bu bilgi ve alışkanlıklar hayatın her aşamasını verimli bir şekilde kullanmayı sağlayarak, bireyin başarısında birinci derecede rol oynayacaktır¹⁴.

Özetle insan zamanı iyi planlamak ve kullanmak zorundadır. Çünkü zaman;

1. Tasarruf edilemeyen,
2. Ödünç alınamayan, kiralanamayan,
3. Satın alınamayan, çoğaltılamayan
4. Para gibi toplanamayan, hammadde gibi depolanamayan,
5. Sadece kullanılan ve kaybedilen bir varlıktır¹⁵.

2.1.2. Zaman Kullanımı

Zaman ile ilgili insanların karşı karşıya kaldığı asıl mesele, zamanın nasıl kullanılacağına önem taşımıştır. Zaman kullanımı teknolojik gelişmeler ve iş yükünün günümüzde evlere kadar taşınması, insanların kendilerini yenilemek için yaptıkları rekreasyon etkinliklerinin çeşitlenmesi ile bağlantılı olarak önem kazanmış, bu konuda verilen eğitimler gelişerek meslek dalı haline gelmiştir. Etkili zaman kullanımı, zamanı yönetmenin yolları gibi eğitim programları ile zamanı verimli ve etkili kullanabilme bir eğitim işi haline almıştır. Bu sayede zamanın verimsiz, yanlış kullanımı ile doğacak olumsuz davranışlar, iş ve emek kaybı, insanı rahatlatacak etkinliklerden uzak kalma gibi olumsuzluklar en aza indirilecektir. Zamanın verimli kullanımının temelleri ailede ve okullarda verilmeye başlanmalıdır. Bu sayede çocuk tüm yaşamı boyunca zamanı verimli ve faydalı kullanabilecektir. Çünkü bu bir eğitim işidir¹⁶.

Zaman kullanmayı bilmek, insanların en temel yapısını oluşturmaktadır. İnsanlar zamanı işleri ve meslekleri gibi profesyonel bir şekilde kullanmalıdırlar. Zamanını iyi kullanan insanlar her zaman başarıya yakın olmuşlardır. Çünkü ne yapacağını bilir zamanını etkili kullanır. İşlerini zamanında bitirir kendine zaman ayırarak zihnini yeniler vücudunu dinlendirir. Kendini iyi tanır, güçlü ve zayıf yönlerini iyi bilir. Hedeflerine ulaşabilmesi için gerekli yol haritasını belirler ve zamanını buna göre kullanarak hedeflerini gerçekleştirir. Zamanı iyi planlamak ve faydalı kullanabilmek bir insanın başarıya ulaşması ve Dengeli yaşayabilmesi için zorunludur. Aksi takdirde;

Zaman saklanamaz, depolanamaz,

Çoğaltılamaz, satın alınmaz,

Ödünç verilmez-alınmaz, kiralanmaz

Kullanılarak tüketilir ve bir daha geri gelmez,

Zaman hem kıt hem eşsizdir¹⁶.

Tüm bu saptamalardan sonra karşımıza çıkan şey, “Zaman Yönetimi” kavramıdır. Zamanın yönetilmesi gerekir zira geri gelmez ve akıp gider. Değerlendirilmezse harcanır ve getirisi olmaz. Bu nedenle zaman yönetimi önemlidir. Zamanı kullanırken yapacağımız yanlışları önleyecek tedbirleri almamızı sağlar¹⁶.

Zamanı kullanım sekline göre üç ana grupta incelemek mümkündür.

- ❖ **Çalışma Zamanı:** Hayatını idame ettirmeye için kazanç sağlama amacına yönelik işler, fazla mesai, ek veya ikinci işler için kullanılan zamana denir. Bu zamana iş zamanı da denebilir. Ama esas iş için harcanan süreyi kapsadığı gibi işe ulaşım, ön hazırlık veya geri bildirim gibi sürelerde iş zamanının içinde yer alır.
- ❖ **Çalışma Dışı Zaman:** Çalışma dışı zaman ya da varoluşumuzla ilgili sürecin yaşandığı zamanda diyebiliriz. Yasamı sürdürmeye yönelik zorunlu etkinlikler için kullanılan zamandır. Kısaca vücut bakımı, temizlik, yeme, içme, uyuma, dinlenme gibi zorunluluk arz eden ihtiyaçlar için kullanılan zamandır.
- ❖ **Serbest (Bos) Zaman:** İnsanın yukarıda saydığımız zorunlu ihtiyaçlarını yerine getirdiği zaman haricinde kendisine kalan ve kendi isteği ile değerlendirdiği zaman olarak tanımlayabileceğimiz zaman dilimidir¹⁶.

2.1.3. Zamanın Kullanım Bölümleri

Zamanı kullanım amacına göre; zorunlu davranışlar için gerekli zaman ve boş (serbest) zaman olmak üzere iki ana grupta inceleyebiliriz.

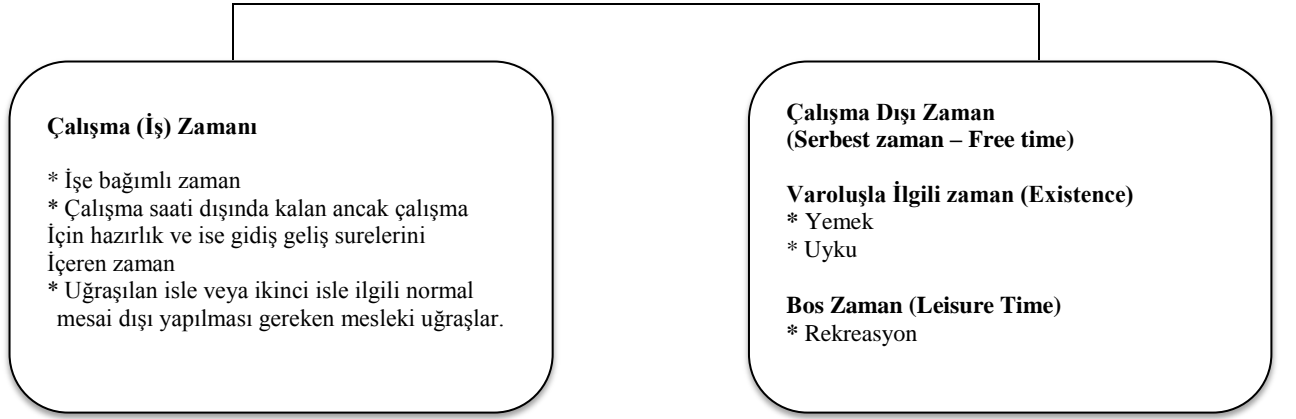
1. Zorunlu davranışlar için gerekli zaman

- Çalışma (iş) zamanı
- Çalışma ile ilgili etkinliklere ayrılan zaman
- Yaşamı devam ettirmeye yönelik etkinlikler için kullanılan zaman

2. Boş (Serbest) Zaman

Zamanın yemek yemek, uyumak gibi fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla ilgili, çalışmakla ilgili ve oyun, eğlence, spor gibi etkinliklerin yapıldığı kullanım bölümleri mevcuttur¹⁷. (Şekil 1.1).

ZAMAN



Şekil 1. Kullanım Şekillerine Göre Zaman Kullanım Bölümleri

Kaynak: Meyer ve diğerleri, 1969, s.29

Bu üç zaman türü kullanılma şekillerine göre farklı olsa da belirli benzer özellikleri vardır. Her türün ayrı ayrı çeşitli durumlara göre azaltılıp çoğaltılabilen farklı yönleri bulunmaktadır. Ayrıca, bu türler iyi ve kötü olduklarına göre tanımlanamamaktadırlar. Zira bir kişinin boş zamanlarındaki eğlence seçimi olan kötü tercihi, diğer bir kişinin yemekte veya uyumada istenmeyen alışkanlıkları olabilmektedir¹⁷.

2.2. Boş Zaman

İngilizcede “boş zaman” kelimesinin karşılığı olan “leisure” Latince “izin verilmiş olmak” ya da “özgür olmak” anlamına gelen “licere” kelimesinden türetilmiştir. Ayrıca, Fransızcada “boş zaman” anlamına gelen “loisir”, lisans ve özgürlük kelimelerinin İngilizce karşılığı “licence” ve “liberty” de buradan türetilmiştir. Genel olarak boş zaman “baskıdan kurtulmak”, “kısıtlamalardan özgürlüğe geçmek”, “seçme özgürlüğü”, “işten sonra (bireye) arta kalan zaman”, “yükümlülükler yerine getirildikten sonra kalan zaman” şeklinde tanımlanmaktadır⁹.

2.2.1.Boş (Serbest) Zaman

Toplumun bir temel gereksinimi etrafında toplanmış olup, çoğunluk tarafından paylaşılmış davranış örneği bileşenidir. Boş zamanın değerlendirilmesi de insanların dinlenme ve eğlenme gibi ihtiyaçlarını karşılayan toplumsal bir kuramdır¹⁸.

Sanayi devriminin gerçekleşmeye başlamasından sonra çalışma hayatında önemli değişiklikler meydana gelmiştir. İnsanların günlük çalışma süresi sekiz saate haftalık

çalışma süresi kırk saate gerilemiştir. Bunun sonucunda insanların kendilerine ayırdıkları zaman oranında büyük bir artış meydana getirmiştir. İleri teknolojinin sonucu olarak serbest zaman artışı, beraberinde kültürel, ekonomik, psikolojik bir takım sorunları da getirmiştir. Bireylerin hayatlarını devam ettirebilmeleri için gerekli olan biyolojik etmenler dışında kalan süre serbest zaman olarak tanımlanmaktadır¹⁸.

2.2.2. Boş zaman tarihi gelişimi

Tarihsel olarak incelendiğinde her toplumun yapmakta olduğu sürekli işlerin dışına çıkarak, değişik faaliyetlerle kendi yaratıcılıklarını ve enerjilerini farklı alanlarda kullanmayı tercih ettiği görülmektedir. Eski medeniyetlerde insanların doğayla baş edebilme mücadelesi sırasında mağara duvarlarına resim çizebilecek zaman bulması bu düşüncenin en basit örneğidir. Her toplumun kültüründe biraz boş zaman ve boş zaman etkinlikleri için biraz zaman vardır. Endüstri devriminin gerçekleşmesi ile birlikte çalışma yaşamındaki değişimler, insan yaşamının daha planlı hale gelmesine ve çalışma dışı zamanın daha belirgin bir hale gelmesine neden olmuştur. Çağdaş araştırmalar boş zamanları değerlendirmenin kişinin kendisini özgür hissetmesi ve göreceli olarak kendi kendine karar verdiği subjektif bir özellik olduğunu ileri sürmektedir. Boş zaman kavramının nasıl tanımlanacağına ilişkin olarak ortak bir yaklaşım olmadığı görülmektedir. Genel olarak literatüre baktığımızda boş zaman kavramı diğer zaman alıcı aktivitelere göre tanımlanmaktadır. Bu aktiviteler geçim ile ilgili zaman (tam veya yarı zamanlı iş), var olma ve gereksinimleri karşılamaya ilgili zaman (uyuma, kişisel bakım, alışveriş, tamir vs) ve bunların dışındaki zaman dilimi (boş zaman) olarak isimlendirilmektedir. Uluslararası Boş Zamanları İnceleme grubunun verdiği tanıma göre “Serbest zaman etkinliği, kişinin mesleki ve toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra özgür iradesi ile girişebileceği dinlenme, eğlenme, bilgi ya da becerilerini geliştirme, toplum yaşamına gönüllü olarak katılma gibi bir dizi uğraştır”¹⁸.

Serbest zaman kişilerin sosyal hayatlarını daha yüksek bir seviyeye taşıyabilmek için zorunlu olarak yaptıkları eylemler dışında kendi isteklerine göre değerlendirmede serbest oldukları zaman olarak adlandırılabilir. Rekreasyon ise kişilerin serbest zamanları içerisinde, günlük yaşamın sıradanlığından kurtulmak, eğlenceli zaman geçirmek amacıyla gösterdikleri çeşitli faaliyetleri kapsamaktadır¹⁹.

2.2.3. Boş Zaman Türleri

❖ Sürelerine Göre Boş Zaman Türleri

- Uzun süreli boş zaman
- Kısa süreli boş zaman

❖ Değerlendirme Amacına Göre Boş Zaman Türleri

1. İnsanların sosyal etkinliklere katılmak (akraba ziyareti, aile veya arkadaş toplantıları gibi) için kullandıkları serbest zaman dilimine, sosyal serbest zaman;
2. İnsanların amatör olarak, özgürce ve severek spor yapmak için ayırdıkları serbest zaman dilimine, sportif boş zaman;
3. İnsanların yaratıcı yetenekleri için (resim, heykel yapımı, el sanatları vb.) ayırdıkları serbest zaman dilimine, yaratıcı serbest zaman;

Sıralanan boş zaman değerlendirilmesi “rekreasyon“ kapsamına girmektedir²⁰.

2.2.4. Boş (serbest) Zaman Faaliyetlerinin Sınıflandırılması

Etkinliklere gruplara, amaçlar veya yapılış yerlerine göre değişik şekilde sınıflayabiliriz. ancak en yaygın olarak kullanılan sınıflama türü zamana göre ayrılmaktadır.

Buna göre boş zamanlar ikiye ayrılır;

❖ Uzun Süreli Boş Zamanlar

- Çocukluk dönemi boş zamanları
- Yıllık izin boş zamanları
- Emeklilik dönemi boş zamanları

❖ Kısa Süreli Boş Zamanları

- Mesai sonu (akşamüstü) boş zamanları
- Mesai sonu tatil günleri
- Kısa süreli tatiller²¹.

2.2.5. Boş Zaman Kavramına İlişkin Yaklaşımlar

- ❖ Zaman olarak boş zaman
- ❖ Aktivite olarak boş zaman
- ❖ Ruh hali olarak boş zaman
- ❖ Yaşam tarzı olarak boş zaman
- ❖ Harcama olarak boş zaman²².

2.2.6. Boş Zamanın faaliyetlerine Duyulan ihtiyaçlar

İnsan güdülenmesine ilişkin Maslow'un geliştirdiği beş aşamalı ihtiyaçlar hiyerarşisi yaşamsal toplumsal alana doğru sınırlandıklarından, ihtiyaçların durdurulmasına en alt basamaktan başlanması gerekir. İhtiyaçlar şu sırayı izlemektedir.

- ❖ Fizyolojik gereksinimler
- ❖ Güvenlik gereksinimleri
- ❖ Toplumsal gereksinimler (Sevgi, etkileme, ait olma ve sosyal ihtiyaçlar)
- ❖ Değerlilik gereksinimleri (Saygınlık ve statü ihtiyacı)
- ❖ Kendini gerçekleştirme ihtiyacı (Saklı kalmış yetenekleri ortaya çıkartma arzusu)

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, insanın temelde tüm kapasitesini gerçekleştirme, hayatını dolu dolu yaşama gereksinimini dile getirmektir. Bu ise rekreasyon amaçlarıyla aynı anlama gelmektedir. Boş zaman, süre öldürme aracı olmamalıdır. Boş zamanın yapıcı bir biçimde değerlendirilmesinin kişisel ve toplumsal olarak çeşitli faydaları vardır. Boş zaman değerlendirme faaliyetleri ister birey, ister grup için olsun anlamlı, istedik davranışları geliştirici olmalı, zamanı gelişigüzel harcama değil, ihtiyaç duyulduğu kadar kullanma olarak anlaşılmalıdır. Boş zamanın biçimi, süresi ve boş zaman ihtiyacının giderilmesi ülkenin iklim, coğrafi konum ve kültürüne göre değişik özellik gösterir²³.

İnsan, hiç ölmeyecek gibi çalışarak mutluluğu aramak, kendini geliştirmek, refahını arttırmak durumundadır. Her canlı gibi insanlar için de söz konusu olan ölüm gerçeği, insanı bu mücadelesinden ayıramamaktadır. Çalışmak insanların her anlamda gerilmesine neden olmaktadır. İnsan sürekli bu tempoyla karşı karşıya olduğunda bedensel ve psikolojik sıkıntılar yaşayabilmektedir. Bu nedenle, insanın bu gerilme ritmini olumlu etkinlikler yapabileceği serbest zamanlarında ortaya çıkacak rahatlama ritmi ile dengelemesi gereklidir²⁴.

Rekreasyona duyulan gereksinim, rekreasyon faaliyetlerinin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir. Kişisel yönden; fiziki sağlık gelişiminin yaratılması, ruh sağlığı kazandırılması, insanı sosyalleştirmesi, yaratıcılık, kişisel beceri ve yeteneğini geliştirmesi, çalışma başarısı ve iş verimine etkisi, ekonomik hareketlilik, insanı mutlu etmesi, toplumsal yönden ise; toplumsal beraberlik ve bütünleşmeyi

sağlaması ve demokratik toplum yaratılması, rekreasyona duyulan ihtiyacın sebeplerinden bazılarını oluşturmaktadır²⁵.

2.2.6. Boş (serbest) Zaman Değerlendirmenin faydaları

Boş zaman değerlendirme nin faydalarını 3 grupta toplayabiliriz. Bunlar; fiziksel, psikolojik ve toplumsal yararlar olarak sınıflanmaktadır²⁶.

❖ Fiziksel Yararları

Boş zaman faaliyetlerinden biri olan spor, dans, açık ve kapalı alan eğlenceleri, insanların fiziksel sağlıkları için önemli ve ihmal edilemeyecek bir etkidir. İnsan hareket eden bir varlıktır. Yaşamın sürdürülebilmesi için harekete ihtiyaç vardır; yemek yeme, yürümek, çeşitli hareketlerde bulunmak gibi. Sağlıklı büyüme, gelişme ve yaşamı sürdürmek için uygun bir fiziksel yapı ve fiziksel faaliyetler gereklidir. Yapılan araştırmalara göre, düzenli fiziksel faaliyet, şişmanlığı, kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarını, yüksek tansiyon, kolesterol, çeşitli kas ve eklem rahatsızlıklarını vb. gibi önlemede etkilidir. Sağlık bir bütündür ve insanın psişik ve tinsel yaşamını ifade etmektedir. Spor insan hayatında önemli bir yere sahiptir. Ancak sadece sağlık üzerine vardır ifadesi yanlış bir değerlendirmedir. Sporun insan hayatında birçok faydaları vardır²⁶.

❖ Psikolojik faydaları

Boş zamanın psikolojik yararı insanın ruh sağlığını ifade etmektedir. Ruh sağlığı "kişinin kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir denge ve uyum içinde olmasıdır. Yeteneklerini belirli bir amaca yöneltir, doğru ve verimli olarak kullanır. Kendine güvenir, umutsuzluğa kapılmaz, esnektir, hoşgörü sahibidir²⁶.

❖ Toplumsal faydaları

İnsanlar doğal özellikleri itibariyle sosyal özellikleri ile beraber yaratılmışlardır. İnsanlar birbiriyle olan ilişkilerine sadece temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamazlar. Aynı zamanda katılım, kabullenme, yakınlık gibi sosyal ihtiyaçlarını da giderirler. Sosyalleşme uzun bir süreçtir. Boş zaman faaliyetleri de sosyalleşme için bir hizmet sürecidir. Özellikle serbest zamanlarda kazanılan davranışlar bütün yaşamı etkiler²⁶.

2.3. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman teriminin İngilizcedeki karşılığı "leisure" dir. Leisure kelimesi ise "izin verilmiş olmak" veya "serbest olmak" anlamları taşıyan Latince "licere" kelimesinden

türetilmiştir. Yine serbest zaman anlamı taşıyan Fransızca "loisir", "salahiyet vermek" anlamındaki İngilizce "license" ve "izin" anlamındaki "liberty" kelimeleri, "licere" kelimesinden türetilmişlerdir. "Zorunlu olmamak" ve "serbest seçimi" ifade eden bu kelimelerin tamamı birbiriyle ilişkilidir²⁷.

Serbest zaman ya da boş zaman, iş ve zorunlu bireysel aktiviteler dışında geçirilen zaman dilimidir. Diğer bir tanımla yemek, uyku, işe gitme, şirket idaresi, okula gitme, ödev yapma ve ev işleri gibi zorunlu aktivitelerin öncesi veya sonrasında dinlenmeye ayrılan keyfi zamandır. İnsanların çalışma hayatından ve gündelik işlerinden arta kalan zamanda kendi gelişimlerini sağlamak adına sanatla, politikayla, sporla vs. uğraşmalarını ifade eder²⁸.

Serbest zaman eğitiminin genel amaçları başlıca şu noktalarda toplanmaktadır:

- ❖ Kişilere temel bilgi edindirmek,
- ❖ Kişiliğin geliştirilmesi,
- ❖ Bireyleri mesleki ve toplumsal yaşama hazırlama²⁸.

Bu amaçların gerçekleştirilmesi için bireylerin boş zaman eğitimine ihtiyaç duydukları ortadadır. Birçok eğitime göre boş zaman eğitimi, değişik bir çok müfredat programı dışındaki etkinlikler yoluyla boş zamanın kıymetli bir şekilde kullanılması yoluyla sağlanabilir. Bazıları da bu eğitimi geniş ölçüde ilgilerin ve becerilerin yaratılması biçimindeki bir rehberlik problemi olarak düşünmektedirler. Ancak bunun nasıl sağlanacağı hususunda görüş ayrılıkları bulunmaktadır. Bununla beraber, boş zaman eğitimi, bireyin yaşamının zenginleştirilmesi, ilgilerinin ortaya çıkarılması, yeteneklerinin geliştirilmesi kadar, bir yaşam felsefesini de kapsamaktadır²⁸.

2.3.1. Serbest Zaman Yaklaşımları

2.3.1.1. Klasik Yaklaşım

Bu yaklaşım serbest zamanı (leisure), iş veya amaçlı yapılan bir eylem yerine, onun tam karşıtı olan sanat, politik tartışmalar ve genel öğrenmeyi içeren uğraşlar olarak kabul etmiştir. Aristo boş zamanı "bireyin kendi iradesiyle aktivite içinde olmanın bir ifadesi" olarak kabul etmektedir. Atinalılar için boş zaman yaşamın en kıymetli yönü, is ise düşük yönü olarak değer ifade etmiştir²⁹.

Bu görüşün taraftarlarına göre Türkçe karşılıkları serbest ya da boş zaman olan İngilizce "free time" ve "leisure" kelimeleri farklı anlamlar ifade etmektedir. Douglas "free time"

terimini bir kimsenin isi ayırdığı zamandan arta kalan ve uyku, ailevi isler, kişisel bakım ve "leisure" için ayrılan zaman olarak kabul etmektedir. Tezcan benzeri bir sınıflamayı benimsemekte ve "free time" terimi için "çalışma dışı zaman" terimlerini kullanmaktadır²⁹.

2.3.1.2. Sosyal Sınıf Fonksiyonu Olarak; Serbest Zaman (Leisure)

Serbest zamanın sosyal sınıfla ilişkisi 19. yy sonlarında Amerikan sosyoloğu Thorstein Veblen'in çalışmaları ile ortaya konmuştur. Veblen, serbest zamanı imtiyazlı sınıfın yaşantısı olarak görmüş, başkalarının çabaları ile yaşayan "sömürücüler" olarak nitelendirdiği "tembel" zenginlere saldırmıştır²⁹.

2.3.1.3. Meşgul Olunan Bir Aktivite; Serbest Zaman (Leisure)

Bu yaklaşımda serbest zaman kavramı kullanım alanına ya da değerlendirme amacına göre ayrılmıştır. Kendi içinde dört alt başlıkta toplayabileceğimiz bu değerlendirme de;

- ❖ Sportif Serbest Zaman
- ❖ Yaratıcı Serbest Zaman
- ❖ Turistik Serbest Zaman
- ❖ Sosyal Serbest Zaman²⁹.

2.3.1.4. Özel Bir Zaman Dilimi Olarak; Serbest Zaman (Leisure)

Serbest zamanı tanımlamak için en kabul görmüş yaklaşımlardan birisi, onun "zorunlu olunmayan veya isteğe bağlı olarak kullanılan" zaman dilimi olarak kabul edilmesidir. Bir kimsenin günlük zamanı var olmak, geçimini sağlamak ve istediği gibi kullanabileceği zaman olarak üç bölümde düşünülebilir. Serbest zaman (leisure), istediğimiz seçimi yapmak için serbest olduğumuz durumlarda zorunlu olmadan kullandığımız zaman dilimi (free time) olarak kabul edilebilir²⁹.

Serbest zaman tanımlarını sınıflandırmak amacıyla başka tanımlarda yapılmıştır. Bu sınıflamalarda yukarıdakilere ilave olarak Bütüncül yaklaşım dikkate değerdir. Bu yaklaşıma göre serbest zaman (leisure) önceki tanımların bazılarının bir birleşimidir. Yapılan aktivite ile ilişkili olarak bireyin algıladığı serbestlik ve kendini gerçekleştirmeindeki oynadığı rol vurgulanmaktadır. Bu modelde her şeyin serbest zaman (leisure) olma potansiyeli vardır²⁹.

2.4. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon, insanların zorunlu ihtiyaçlarını yerine getirdikten sonra kendilerine kalan serbest zamanlarında özgür iradeleriyle seçerek gerçekleştirdikleri etkinliklere denmektedir¹².

İnsanın, yoğun çalışma yükü, sıradan hayat tarzı veya olumsuz çevresel faktörlerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruh sağlığını tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek aynı zamanda keyif almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve mecburi ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız serbest zaman içinde isteğe bağı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklerdir¹².

Kavramların farklı açıklanması için şu tanımlayıcı ifadeler kullanılmaktadır.

- ✓ Rekreasyon, serbest zamanda yapılır, iş değildir. Kâr gayesi taşımaz.
- ✓ Rekreasyonla kişi, gönüllü olarak ve tamamen kendi arzusu ile katıldığı aktiviteler de bulunur.
- ✓ Rekreasyon aktiviteleri, katılımcılara haz veren, onları eylendiren tarzda olur.
- ✓ Rekreasyon aktiviteleri, bireysel ve toplumsal yarar sağlar.
- ✓ Toplumsal değerlere karşı değildir. Fiziksel ihtiyaçlar gibi hayati önem taşımaz³⁰.

2.4.1. Rekreasyonun Özellikleri

- 1- Rekreasyon aktivitelerinin seçimi gönüllü olmalıdır.
- 2- Özgürlük hissi verir.
- 3- Aktivitelere devam ve katılma zorunluluğu bulunmamalıdır.
- 4- Rekreasyon serbest zamanda yapılır.
- 5- Her yaştaki ve cinsteki insanların aktivitelere iştirak fırsatı verir.
- 6- Rekreasyon aktivitelerinde insiyatif bireyin kendisine bırakılmalıdır.
- 7- Rekreasyon bir aktivite gerektirir.
- 8- Rekreasyon bir çok aktiviteleri içerir.
- 9- Rekreasyon haz ve neşe sağlayan bir aktivitedir.
- 10- Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır³⁰.

2.4.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyonun sınıflandırılmasında, asıl olan, çoğunlukla bireyin rekreasyon aktivitelerine katılmasına neden olan hedefler, istekler ve zevkler olmaktadır.

Rekreasyonu öncelikle amaçlarına göre ve çeşitli kriterlere göre iki bölüme ayırarak gruplamaktadır.

2.4.2.1. Amaçlarına göre rekreasyonun sınıflandırılması,

- ✓ Dinlenme
- ✓ Kültürel
- ✓ Toplumsal
- ✓ Sportif
- ✓ Turizm
- ✓ Sanatsal

2.4.2.2. Farklı ölçütlere göre rekreasyonun sınıflandırılması,

- ✓ Yaş faktörüne göre
- ✓ Aktivitelere katılanların sayısına göre
- ✓ Zamana göre
- ✓ Kullanılan yere göre
- ✓ Sosyolojik içeriklere göre³⁰.

2.4.3. Rekreasyona Duyulan gereksinimlerin Nedenleri

Rekreasyona duyulan gereksinimler bireysel ve toplumsal yönden nedenleri şu şekilde sıralanmaktadır.

- ✓ Kişisel Yönden
- ✓ Fiziki sağlık gelişimi yaratır
- ✓ Ruh sağlığı kazandırır
- ✓ İnsanı sosyalleştirir
- ✓ Kişisel beceri ve yeteneğini gelişmesini sağlar
- ✓ Yaratıcı gücü geliştirir
- ✓ Çalışma başarısı ve iş verimini artırır
- ✓ Ekonomik hareketi geliştirir
- ✓ İnsanı mutlu eder.
- ✓ Toplumsal Yönden

- ✓ Toplumsal dayanışmayı ve bütünleşmeyi sağlar
- ✓ Demokratik toplumun yaratılmasına fırsat sağlar³¹.

Kesim“ e göre bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılım nedenleri aşağıdaki gibi sıralanabilir ve bu nedenler rekreasyon programlarının oluşturulma aşamasında temel öge olarak hedef alınmalıdır.

- ✓ Fiziksel gelişim,
- ✓ Yenilik arayışı/değişik deneyimler edinme;
- ✓ Kendini sınama,
- ✓ Kendini geliştirme;
- ✓ Yaratıcı olma;
- ✓ Sosyalleşme ihtiyacı;
- ✓ Dinlenme/rahatlama ihtiyacı;
- ✓ Yarışma güdüsünü tatmin³².

2.4.4. Rekreasyonun Temel Nitelikleri

Rekreasyonun birçok ve çeşitli tanımları olmasına rağmen bu konuda araştırma yapan bilim adamlarının üzerinde hem fikir oldukları, araştırmalarında ulaştıkları sonuçların kesiştiği bazı temel noktalar söz konusudur. Bunlar rekreasyonu, başka etkinliklerden ayıran temel nitelikleridir³³.

- ❖ Rekreasyon serbest zamanda yapılır. Harcadığımız zaman zorunlu ihtiyaçlarımızın dışında kalan zorunluluk hissetmediğimiz zaman dilimidir.
- ❖ Rekreasyonda bireyler kendi özgür iradesi veya gönüllü olarak etkinliklere katılır. Katılımda gönüllülük temel özelliktir. Birey etkinliklere zorunlu olarak değil ilgi duyduğu ve sevdiği için katılır.
- ❖ Rekreasyon katılımcıya pozitif etkilerde bulunur. Zevk ve mutluluk verir. Katılımcıyı neşelendirir, zorunlu olarak yaptığı işlerden uzaklaştırır ve ona bir rahatlık sağlayarak iç ve dış dünyasını dengelemesine yardımcı olur.
- ❖ Rekreasyon bireysel ve toplumsal faydalar sağlar. İnsanları psikolojik ve sosyolojik olarak katılımcılığa, paylaşmaya ve diğer kişileri anlamaya yöneltir. Kişiyi sosyal yaşamında rahatlatır.
- ❖ Rekreasyon toplumsal değerlere aykırı olmadığı gibi yeniliklere de son derece açıktır. Bazen hem yararlı hem tehlikeli etkinlikleri içine alabilir. Ama verdiği mesaj anlamında ahlaki, fiziki ve akli değerleri katılımcıya vermeyi hedefler.

- ❖ Rekreasyon insanlar için hayati önem taşımaz ama uzun dönemde insan için çok gerekli özellikleri bünyesinde barındırır.

Bahsi geçen temel nitelikler haricinde rekreasyonun bazı tamamlayıcı özellikleri de söz konusudur. Bunlar bir rekreatif etkinliğin temel niteliklerini destekleyen, gerçekleştiğinde etkinliğin havasını değiştiren, etkinliğin amacına tam anlamıyla ulaşmasını sağlayan, kişinin katıldığı etkinlikten zevk ve haz almasını sağlayan, kişiyi bu etkinliğe bir daha katılması için motive eden etkenlerdir³³.

- ❖ Rekreasyon hayatın rutin akışını değiştirmeyi sağlar. Yenilenme, tazelenme sağlarken; duygusal, sosyal, fiziksel dengeyi kurmaya yardımcı olur.
- ❖ Rekreasyon insanı monoton hayatından çıkararak bir şeyler yapmaya özendirir. Kişiyi hareket etmeye, paylaşmaya, ilişki içinde olmaya, düşünmeye, yaratmaya ve üretmeye teşvik eder.
- ❖ Rekreasyon da tatmin genelde yapılan etkinlik sırasında gerçekleşir. Etkinlik sırasında hissedilen mutluluğun az veya çok oluşu, memnuniyet seviyesi kişinin daha sonra gerçekleştireceği etkinliklere katılımı açısından mutlaka belirleyici rol oynayacaktır.
- ❖ Rekreasyon dünyanın her yerinde aynı temel nitelikleri taşıyan bir kavram olduğu için kişiye evrensel bir bakış açısı da kazandırabilir. Rekreatif etkinlikler bu anlamda ortak özellikleri ile farklı millet, dil, din, ırk özellikleri taşıyan insanlar arasında iletişime olanak sağlarlar.
- ❖ Rekreasyon ayırım gözetmeksizin her sosyal katmana, her duygu ve düşünceye, her düzeyde fiziki yeteneğe sahip olan insanlara hitap eder ve onlara özgür iradeleriyle seçebilecekleri etkinlikler sunar³³.

Rekreasyon boş zaman içinde yer alan etkinlik ve deneyimlerin toplamıdır. Bunlar çok çeşitli olabilmektedir. Psikolojik, sosyal ve bedensel değerleri içine alan geniş bir yelpaze içermektedir. Bir etkinliğin rekreatif özellik taşıması kişinin o etkinlikteki rolüyle ilgili tavır ve algılaması ile de ilişkilidir. Görülen o ki, ne olduğunu anlayabilmek için hem toplumsal normlar ve kültürel örüntü, hem de rol tanımları ve algılamaları ile ilişkilerin kurulması gerekmektedir³³.

2.4.5. Rekreasyonun Yararları

2.4.5.1. Psikolojik Yararları

Rekreasyon sadece hastalıkların önlenmesi için değil aynı zamanda psikolojik sağlığın oluşmasında da bir araçtır. Rekreasyonu tedavide kullanmak psikiyatrlar için çok faydalı bir yöntemdir. Sadece zihinsel hastalıkların tedavisi değil, bunun yanı sıra zihinsel yönden sağlıklı kalabilmek için çok önemlidir. Bu nedenle psikiyatrlar, rekreasyonun zihinsel ve duygusal hastalıkları önlediğine inanırlar “sebebini bilmedikleri birçok rahatsızlığı bireylerin yetersiz rekreasyona katılım eksikliğiyle ilişkilendirirler²⁹.

2.4.5.2. Fiziksel Yararları

İnsan yaşamı boyunca doğumdan ölüme kadar fiziksel değişimler yasar. Vücut organları ve sistemleri gelişir. Yaşamını devam ettirebilmeleri için hareket etmek zorundadır. Uygun fiziksel aktiviteler, sağlıklı büyüme ve gelişme yaşamı sürdürmek için esas oluşturur. Sadece kemik ve kaslar değil aynı zamanda kalp ve akciğer gibi iç organlar da gelişir. Yapılan araştırmalara göre düzenli fiziksel etkinlikler, şişmanlığı, kalp hastalıklarını, yüksek tansiyonu önler³⁴.

Fiziksel uygunluk sağlıklı yaşamın ve serbest zaman etkinliklerinin ana unsurudur. İkiye ayrılır: yetenekle ilgili unsurlar; çeviklik, denge, koordinasyon, hız. Sağlıkla ilgili unsurlar; kardiyovasküler uygunluk, esneklik, dayanıklılık, kuvvet, vücut kompozisyonu. Fiziksel etkinlik yaşamın temel fonksiyonudur. Çocuklarda oyun tamamen vücut hareketliliğiyle karakterize edilmiştir. Çocuk büyüdüğünde fiziksel özelliklerini kullanır. Koşmak, sıçramak, atlamak, yüzmek, güreşmek vb. hareketler tüm hayatımız boyunca bize gerekli olacak hareketlerdir. Fiziksel yararların 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 çıkartabilir³⁵.

Rekreasyon; oyunların, sporun, dansın, açık ve kapalı alan eğlencelerinin değişik formlarını oluşturur ve insanların sağlıkları için çok önemli ve ihmal edilemeyecek bir unsurdur³⁵.

Takım ve bireysel etkinlikler kişide sağlıklı duygular geliştirir. Bu etkinliklerde bütün fiziksel unsurlar kullanılabilir. Birçok etkinlik insanın enerjisinin dışarı çıkmasını sağlar ve böylece vücudun rahatlaması 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 artar³⁶.

Rekreasyon aktiviteleri büyük kas gruplarının çalışmasını sağlar. Bireylerin fiziksel uygunluk seviyesini yüksek tutar. Rekreasyon aktiviteleri hareketsiz bireyler için ilgi çekici etkinlikler düzenlenmesine ve aktivitelere katılmalarını sağlayabilir. Rekreasyon aktiviteleri kişilerin aktif sporu bıraktıktan sonra uzun süre devam ettirdikleri aktiviteleri içerir³⁷.

2.4.5.3. Sosyal Yararları

İnsanlar doğal olarak sosyal özellikleriyle beraber yaratılmışlardır. Sosyal varlıklar olarak insanlar birbirleriyle olan ilişkilerinde sadece temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamazlar. Aynı zamanda katılım, kabullenme, yakınlık gibi ihtiyaçları da giderirler. Sosyalleşme uzun bir süreçtir ve boş zamanlar sosyalleşme için bir fırsattır. Boş zaman etkinlikleri kişiye uzun süren davranış özellikleri ve tutumlar kazandırır. Grup etkinlikleri katılımcılara ihtiyaçlarının karşılandığı ortamları hazırlar ve tatminlik yaratır³⁸.

Konopka'ya göre sağlıklı bir grup yaşamı için aşağıdaki unsurların etkisi büyüktür.

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

Serbest zamanları değerlendirmenin birey açısından sağladığı yararları kısaca Özetlemek gerekirse;

- 1) Mutlu, sağlıklı bireylerin topluma kazandırılmasına yardımcı olur,
- 2) Bireye mutluluk ve kendini ifade etme imkânı verir,
- 3) Arkadaşlık ilişkilerinin kurulmasını sağlar ve toplumsal çevreyi genişletir,
- 4) Başarı duygusunu ve yaratıcılığı artırır,
- 5) Bireye mutluluk ve kendini ifade etme fırsatı verir,
- 6) Yeni deneyimler kazandırır,
- 7) Üretkenliği artırır³⁹.

2.4.6. Türkiye’ de Rekreasyon

Türkiye’de rekreasyonel yaşamı incelerken, toplumun tarihsel bir gelişim içerisinde sosyal, siyasal, ekonomik, kültürel ve düşünsel değişimlerine ve bu değişimlerin yaşam biçimlerine olan etkilerini de dikkate almak gerekmektedir. Bu anlamda, Türk toplumunun yaşam biçimlerinin oluşumunda Anadolu öncesi Türk toplumlarının, Selçukluların, Bizans İmparatorluğu’nun, Osmanlı İmparatorluğu’nun, İslâmiyet’in ve batılı toplumların etkileri bulunmaktadır⁴⁰.

Anadolu’nun birçok yerinde çok çetin kurallar içinde oynanan cirit, önce bir hayati zorunluluk, ardından bir savaş ve idman aracı olarak Eski Türklerde kutsal bir niteliği olan ok ve gerçekten bir spor zevki içinde uygulanan avcılık, bunlardan bazıları idi⁴¹.

Türkiye Cumhuriyeti’nin kurulması ile birlikte, Türk toplumunun rekreasyonel yaşantısında yeni bir dönemin başladığı kabul edilmektedir. Ulu önder Mustafa Kemal Atatürk’ ün liderliğinde her alanda gerçekleştirilen devrimler, yüzyıllardır oluşan geleneksel yaşam biçimlerine önemli derecede etki etmiştir. Artan bir hızla sanayileşme ve bunun sonucu ortaya çıkan kentleşme ise, çalışma ve çalışma dışı zamanın belirginleşmesine neden olmuştur¹².

Ülkemizde günün şartları içerisinde Rekreatif etkinlikler, Gençlik Spor Genel Müdürlükleri, Gençlik kampları, Gönüllü kuruluşlar, genellikle büyük şehirlerde açılan gym center, fitness center, oyun kulüpleri v.b. ve en önemlisi de üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları bünyesinde kurulan Öğretmenlik ve Rekreasyon bölümleri tarafından yürütülmektedir⁴².

2.5. Stres Kavramı

Stres kavramı, Latince “estrica”, Fransızca “estrece” sözcüklerinden gelmektedir. Sözlük anlamı olarak stres; ondörtün’cü yüzyılda güçlük, sıkıntı, kötü talih anlamlarında; onyedinci yüzyılda birçok felaketin habercisi anlamında kullanılmıştır. onsekinci ve ondokuzuncu yüzyıllarda ise kavramın anlamı değişmiş, güç, baskı, zor anlamında nesnelere, kişi, organa ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır. Ortaya çıkışından itibaren yoğun bir ilgiyle incelenen kavram üzerindeki tartışmalar devam ederken, günümüzde halen ortak bir tanıma ulaşılmadığı görülmektedir. Farklı tanımlar, stres kavramını değişik bakış açılarıyla ele alan kuramsal yaklaşımlardan kaynaklanmaktadır. Tercih edilmeyen bir durum, kişiyi hızlı hareket etmeye ve düşünmeye zorlayarak bunu sürekli hale getirmektedir⁴³.

2.6. Depresyon Kavramı

Depresyon sözcüğünün Latince kökü, “depressus” dur. Aşağı doğru bastırmak, çekmek, bitkin, gamlı, kederli, meyas etmek, cesaretini kırmak, donuklaştırmak, durgunlaştırmak anlamına gelir. Depresyon kavramının karşılığı olarak Türkçe’de ruhsal çöküntü ya da çökkünlük kelimeleri de kullanılmaktadır⁴⁴.

Depresyon, insanın yaşama istek ve zevkinin kaybolduğu, kişinin kendisini derin bir keder içinde hissettiği, geleceğe ilişkin kötümser, karamsar düşünceler, geçmişe ilişkin yoğun pişmanlık, suçluluk duygu ve düşüncelerinin taşındığı, bazen ölüm düşüncesi, bazen ölüm girişimi ve sonuçta ölümün olabildiği, uyku, iştah, cinsel istek vb. ile ilgili fizyolojik bozuklukların olduğu bir hastalıktır⁴⁴.

2.5. Umutsuzluk Kavramı

Umutsuzluk, bireylerin geleceğe ilişkin olumsuz beklentileridir. Diğer bir deyişle, umutsuzluk geleceğe ilişkin kötümserlik derecesidir. Araştırmacılar, umutsuzluğu kötü olayların, durumların oluşacağı ve bireyin bunu değiştirmek için hiçbir şey yapamayabileceği beklentisi ve depresyonun temel bir sebebi olarak tanımlamaktadırlar. Belirli bir olumsuz duruma ilişkin çıkarsamalar umutsuzluk geliştirme olasılığını arttırmakta ve böylece, bir birey umutsuzluk geliştirdiği zaman, kaçınılmaz bir biçimde umutsuzluğa bağlı depresyon da geliştirebilmektedir. Bunun sonucu olarak bireyler psikolojik ve fiziksel durumlarında olumsuz belirtiler sergileyebilmektedirler. Örneğin, umutsuzluk ve umutsuzluğa bağlı olarak depresyon geliştiren bireyler, isteksizlik, güçsüzlük, güdülenme eksikliği, karamsarlık, dikkatini verememe, yaşamında düzensizlikler gibi belirtiler sergileyebilirler⁴⁵.

Umutsuzluk genel olarak, kişinin kendisini olumsuz özellikler ile tanımlaması, gelecek ile ilgili olarak olumsuz beklentiler içinde olması, olumsuz yaşantılarını değişmez ve genel kabul etmesi anlamına gelmektedir⁴⁶.

Umutsuzluk, umut kavramının aksine, bireyin içinde bulunduğu duruma ve gelecekte karşılaşılabilecek birçok probleme olumsuz bakış içerisinde olmasıdır. Umut pasif bir bekleyiş değildir, ancak umut aynı zamanda olması imkansız şeylerin şartların gerçekçi olmayan şekilde zorlanması da değildir. Umutsuzluk ise geçmiş yaşantı sonucu oluşan bir boşluk ve an ile geleceği birbirine bağlayan köprünün yıkılmasıdır. Umutsuzluk bireyin bilişsel yapısı ile de yakından ilişkili bir kavramdır. Bilişsel yaklaşıma göre bireyin kaygı, kızgınlık ya da umutsuzluk gibi duyguları yaşamasının temelinde

olayların kendisi değil bu olaylara yönelik beklenti ve yorumlar söz konusudur. Bu duyguların temelinde bilişsel üçlü olarak tanımladığı kişinin kendisine, çevresine ve geleceğe olumsuz bakması yatmaktadır. Ayrıca Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin duygularımız, bizim yüklediğimiz anlamlardan, değerlendirmelerimizden, yorumlarımızdan ve yaşama ilişkin tecrübelerimizden kaynaklanır şeklindeki temel hipotezi umutsuzluk ile bilişsel yapı arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Bu ifadelerden yola çıkarak umutsuzluğun akılcı olmayan inançları ile de ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Akılcı olmayan inançlar, kendiliğinden ortaya çıkan, zihinsel akış içerisinde yer alan ve çok sıklıkla fark edilemeyen düşüncelerdir. Akılcı olmayan inançlardan biri de “belirli zorluklar ya da sorumluluklardan kaçmak, onlarla karşı karşıya gelmekten daha kolaydır” şeklindedir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi’ ye göre insanlar hem akılcı hem de akılcı olmayan (çarpık) düşünceler ile birlikte doğarlar. İnsanlar kendini koruma, mutluluk, düşünme ve bunu dile getirme, sevmeye, diğerleriyle iletişim kurma, gelişme ve kendini gerçekleştirme eğiliminde doğarlar⁴⁷.

Beck Umutsuzluk Ölçeği: Bireyin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini ölçmektedir. 20 maddeden oluşan, 0-1 arası puanlanan bir ölçektir. Maddelerin 11 tanesinde evet, 9 tanesinde ise hayır seçeneği 1 puan alır. Puan aralığı 0-20'dir. Alınan puan yüksek olduğunda bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğu varsayılır (Beck ve ark. 1974, Savaşır ve Şahin 1997). Ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır⁴⁷.

Bireylerin yapabilecekleri ve çevresine katkısı gelecekle ilgili düşüncelerinin olumluluk düzeyine paralel olarak artarken umutsuzluk düzeyine paralel olarak azalmaktadır. Umutsuzluk düzeyindeki artış bireyin problem çözme becerilerini, üretkenliğini ve başarısını olumsuz yönde etkilemektedir⁴⁸.

Umutsuzluk kavramı intihar ve depresyon başta olmak üzere sosyal istenirlik, problem çözme becerileri, özsaygı, fiziksel sağlık ve kendine güven gibi birçok sorunla ilişkilendirilmektedir⁴⁹. Umutsuzluk ve umutsuzluğa bağlı olarak depresyon geliştiren bireyler, isteksizlik, güçsüzlük, güdülenme eksikliği, karamsarlık, dikkatini verememe ve yaşamında düzensizlik gibi belirtiler sergileyebilirler⁵⁰.

Umutsuzluk kişinin kendisini olumsuz özellikler ile tanımlaması, gelecekte beklenenin olumsuz olması ve umutsuzluğun düzelmeyeceği yönünde inanca sahip olması şeklinde ifade edilmektedir⁵¹.

Gelecekte olabilecek her şeyin şimdikinden daha iyi olmayacağı düşüncesi ve geleceğe yönelik olumsuz bakış açısı umutsuzluğu oluşturmaktadır⁵².

Yaşanan sosyal ve ekonomik sorunlar, işsizlik, üniversiteye giriş ve eğitim sorunları gençlerin ruhsal gelişimlerini ve ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir⁵³.

2.6. Emniyet Teşkilatı İle İlgili Genel Bilgiler

2.6.1. Polis kavramı

Polis deyiimi çeşitli evrelerden geçmiş, kökeni Yunanca ve Latince ‘den gelen bir kelimedir. Yunanca Politeia, Yunanca Politia kelimelerinde türetilmiştir. Başlangıçta site ve şehirleri, şehirlerdeki Devlet ve Hükümet faaliyetlerini ve yönetimini ifade etmekteydi. Bu anlamda “Polis” deyiimi, sitenin tüm kamu hizmetlerinin karşılığı olarak kullanılmıştır⁵⁴.

Türk Polis Literatüründe ve mevzuatında ise polis genel olarak, toplumda düzeni sağlamak, suç işlenmesini önlemek ve suç işlendikten sonra failleri ele geçirerek adalete teslim etmekle görevli ve yetkili kişi ve kuruluşlar olarak tanımlanmaktadır. 3201 sayılı Emniyet Teşkilatı Kanunu (ETK)’ nda polis ‘ silahlı icra ve inzibat kuvveti olarak tanımlanmaktadır (Md.4). Gördüğü fonksiyon itibariyle polisin en geniş ve en kabul gören tanımını, 2559 sayılı Polis Vazife ve Selahiyet kanunu (PVSK)’nda görmek mümkündür. Şöyle ki: Polis asayiş, amme, şahıs tasarruf emniyetini ve mesken masuniyetini korur. Halkın ırz, can ve malını muhafaza ve ammenin istirahatını temin eder. Yardım isteyenlere yardıma muhtaç olan çocuk, alil ve acizlere muavenet eder. Kanun ve nizamnamelerin kendisine verdiği görevleri yapar (Md.1). Kısacası, Türk Polisi’nin tanımında, kamu düzenini ve güvenliğini sağlama ve silahlı olma gibi unsurlar yer almaktadır⁵⁵.

2.6.2. Polisin görevleri

Bütün kurumların kuruluş amaçlarının başında, etkinlik ve verimlilik gelir. Emniyet Teşkilatı’na görev veren mevzuat oldukça fazladır çünkü Emniyet Teşkilatı halkın can, mal ve ırzını muhafaza ve kamunun güvenliğini temin eder.

Genel emniyetle ilgili olarak;

- 1- Suçu önlemek
- 2- Suçluları yakalamak

3- Yardım isteyen, yardıma muhtaç olanlara yardım edilmesiyle ilgili görev ve yetkileri vardır⁵⁵.

Bu görevleri yerine getirirken izleyeceği yol ve yöntemlerin, önemi ve öncelikleri büyük önem arz eder. Artık kurumlar görevlerini yerine getirirken verimli olmayı, fark yaratmayı, kaynaklarını (zaman, para, enerji, hammadde vb.) standartlara uygun kullanarak en fazla hizmet veya mal üretmeyi amaçlamaktadırlar⁵⁴.

2.6.3. Emniyet teşkilatının sınıflandırılması

2.6.3.1. Giyimine göre polis

a) Üniformalı Polis

Polisin resmi kıyafetle görev yapan kısmıdır. Vasıtalı ve vasıtasız kısımlara ayrılır. Vasıtalı polis atlı, bisikletli, motorlu, canlı cansız diğer vasıtalarla teçhiz edilen kısımdır. Vasıtalı ve vasıtasız şekilde görev yapan resmi polis; önleyici, caydırıcı ve koruyucu görevini yapandır. Yardıma muhtaç kişiler, kendilerine yardım edecek kişileri yanlarında görecektir. Ayrıca sokakta polisi gören vatandaş kendisini ayrı bir güven ve huzur içinde hissedecektir⁵⁴.

b) Sivil Polis

ETK'nun 6. Maddesine göre sivil polis; her nevi emniyet hizmetlerinde üniformasız çalıştırılan kısım olarak tanımlanmıştır. Bazı görevlerin yerine getirilmesinde, polisin kendisinden beklenen hizmeti en iyi şekilde yapılabilmesi için, kimliğini aklamayı ve kendisini gizlemesi gerekmektedir. Örneğin, ülke ve millet bütünlüğümüze kastedenlerin takip edilip ortaya çıkarılmalarında, narkotik maddeler imal edilip satanların yakalanmasında gizlilik esastır. Bu tür suçların üstüne üniformalı olarak gidilmesi, suçluların kaçmasını sağlayacağından, polisin bunların işlediği suçları aydınlatması ve de suçluları yakalaması güçleşecektir. Hizmetin daha etkin ve verimli bir şekilde yürütülmesinde bu tür özellik arz eden hizmetlerde sivil polislerden yararlanılması yoluna gidilmiştir. Sivil polislerde yetki ve sorumlulukları üniformalı polisin yetki ve sorumluluğu ile aynı olup üniformalı görevlilerden seçilir⁵⁴.

2.6.3.2. Polisin hizmet alanlarına göre sınıflandırılması

Polisin yaptıkları hizmetler dikkate alarak ETK'nun 8. Maddesi İdari, Siyasi ve Adli kısımlara ayırmıştır.

a) İdari Polis

İçtimai ve umumi intizamı temin etmekle mükellef olan kısımdır. Suç işlenmeden önce alınması gereken kamu düzeni ve güvenlik tedbirlerini alır. ETK'nun 9/A maddesi idari polisi, kamu düzenini ve güvenliğini korumakla görevli olan kısmı olarak tanımlamıştır.

Her toplumda polisin ilk görevi, suç olmadan önce suçu önlemektir. İşte bu görev, idari polisin görevlerindedir. İdari polisin görevleri sadece suçların önlenmesi değildir. PVSK'nun 2/A maddesinde belirtildiği üzere, "Kanunlara, tüzüklere, yönetmeliklere, hükümet emirlerine ve kamu düzenine uygun olmayan hareketlerin işlenmesinden önce" önlenmesi söz konusudur. Önleme ve koruma görevini yürütmek amacıyla, suçların meydana gelmesi muhtemel yerlerde, karakollar kurulur, yaya ve motorlu devriyeler gezdirilir⁵⁴.

b) Siyasi Polis

ETK'nun 9/B maddesi siyasi polisi; "Devletin umumi emniyetine yani ülkemizin milli bütünlük ve beraberliğine anayasal düzenine ve genel güvenliğine ilişkin önleyici ve koruyucu görevleri yerine getirmekten sorumlu" olan kısımdır diye tanımlanmıştır²⁶.

c) Adli Polis

Asgari tam teşekküllü bir polis karakolu bulunan yerlerde, adli işlerle uğraşmak üzere Emniyet Umum Müdürlüğünce kadrodan ayrılan bir kısımdır. Bir suçun işlenmesinden sonra doğrudan doğruya veya adli makamların emriyle olaya el koyan, suçun kanıtlarını toplayan ve tespit eden, suçlu veya suçluları yakalayarak delilleri toplamak, suç işleyen kişileri yakalamak Cumhuriyet Savcısı adına soruşturmayı yürütmek ve şüphelileri adalete teslim etmekle yükümlü olan birimdir²⁶.

ETK'nun 9/C maddesinde adli polis; "Asgari tam teşekküllü bir polis karakolu bulunan yerlerde Emniyet Genel Müdürlüğü'nce kadrodan ayrılan bir kısımdır" şeklinde belirtilmiştir²⁶.

III. BÖLÜM

3.GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi yer almaktadır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Tarama modeli araştırmalarda, bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşleri, ilgi, beceri, yetenek ve tutum vb. özellikleri kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır⁹¹. Bu araştırmada katılımcıların umutsuzluk düzeyleri ile boş zaman tutumları arasındaki ilişki incelendiği için ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir.

3.2.Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın hedef evrenini, Düzce İl Emniyet Müdürlüğü'nde görev yapmakta olan rütbeli personel ile polis memuru personeli oluşturmaktadır. Bu araştırmada, hedef evreni temsil edebilecek büyüklükte bir örneklem üzerinde çalışılmıştır. Örneklem grubunu belirlemek için basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, Düzce İl Emniyet Müdürlüğünde görev yapmakta olan 850 personel, örneklemini ise İl Emniyet Müdürlüğünde görev yapan tesadüfi yolla seçilen 350 gönüllü personel oluşturmaktadır. Toplamda personele 420 anket dağıtılmış ve bu anketlerin 350'si personel tarafından doldurulmuştur. Anketin örneklem grubuna uygulanması sürecinde yüz yüze mülakat yöntemi kullanılmış ve araştırmayla ilgili ön bilgilendirme yapıldıktan sonra anket araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

3.3.Veritoplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları hakkındaki gerekli bilgiler aşağıda verilmiştir.

Personelin kişisel ve genel bilgilerini belirlemek amacıyla; "Cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, gelir durumu, gelir durumu, görev yılı, daha önce yaşadığı hastalık, son 10 yılda yaşanan yer" gibi değişkenleri içeren bilgi formu ve personelin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla boş zaman tutumlarını ölçmeye

yönelik ifadelerin yer aldığı “Boş Zaman Tutum Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen “Leisure Attitude Scale:LAS” “Boş Zaman Tutum Ölçeği”nin Türkçe uyarlaması Akgül ve Gürbüz tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) Bilişsel .81 ile Duyuşsal .92 arasında değiştiği ve toplamda .92 olarak bulunmuştur (Akgül ve Gürbüz, 2010). Boş Zaman Tutum Ölçeği (1) bilişsel (2) duyuşsal ve (3) davranışsal olmak üzere eşit dağılımlı (12’şer maddelik) 3 alt boyuttan ve toplam 36 maddeden oluşmaktadır. 5’li Likert tipi olan ölçekte ifadeler; Kesinlikle katılmıyorum – Katılmıyorum – Kararsızım – Katılıyorum - Kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten en az 36 puan, en fazla ise 180 puan alınabilmektedir.

Beck Umutsuzluk Ölçeği; Dr.Aaron T.Beck tarafından 1974 tarafından, ergen ve yetişkinlerdeki (17-80) umutsuzluk düzeyini ölçmek amaçlı geliştirilmiştir. Bireylerin kendi kendilerini değerlendirebilecekleri, uygulanışı kolay bir ölçektir. 11 doğru, 9 yanlış anahtar yanıtı olan 20 doğru-yanlış önermeden oluşmuştur. Ölçek kendi kendine yanıtlanmaktadır. Anahtara uyumlu her yanıt için 1 puan, uyumsuz her yanıt için ise 0 puan verilmektedir. Elde edilen aritmetik toplam "Umutsuzluk puanı" olarak kabul edilmiştir. Puanların olası değişkenliği 0 ile 20 arasındadır. 1., 6., 13., 15., 19., önermeler gelecek ile ilgili duyguları, 2., 3., 9., 11., 12., 16., 17., 20., önermeler motivasyon kaybını, 4., 7., 8., 14., 18., önermelerde gelecek ile ilgili beklentileri ifade etmektedir. Önermeler duygusal, motivasyonel ve bilişsel etmenlerden oluşmaktadır.

Anketin Güvenirlik ve Geçerliliği

Boş Zaman Tutum Ölçeğin uygulanması ile elde edilen puanların güvenirliliği Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı ile test edilmiş ve yapılan analizler sonucunda, ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının .83 Duyuşsal ve Bilişsel ile .87 Davranışsal arasında değiştiği anlaşılmaktadır. Ölçeğin toplam güvenirlilik katsayısı ise .92 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerler yüksek güvenirlilik düzeyindedir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısının yüksek olması .92 eldeki çalışma için ölçekte bulunan maddelerin birbiriyle tutarlı ve aynı özelliğin öğelerini değerlendirmeyi hedefleyen maddelerden oluştuğunu göstermektedir⁵⁶.

Araştırma Verilerinin Toplanması ve Analizi

Düzce İl Emniyet Müdürlüğünden gerekli izinler alındıktan sonra anket, araştırmacı eşliğinde Düzce İl Emniyet Müdürlüğünde görev yapmakta olan personel tarafından doldurulmuştur.

Bir araştırmada verilerin parametrik analiz yöntemleri ile sınanabilmesi için veri setine ilişkin değerlerin normal dağılım göstermesi ve varyansların homojen olması gibi belli koşullar gerekmektedir⁹². Bu bağlamda araştırmanın alt amaçlarından olan ve bağımsız değişkenler ile boyutlar arasında anlamlı farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan anlamlılık testlerinde öncelikle parametrik varsayımlardan olan verilerin normalliği test edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler normal dağılım gösterdiğinden dolayı parametrik testler kullanılmıştır. Verilerin analizinde bilgisayar paket programlarından yararlanılarak betimsel analizler ve t test ve ANOVA analizleri yapılmıştır (Öztürk, 2007) ‘ da anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır⁴⁴.

Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Tablolarda bulunan p değerinin 0.05’den küçük olduğu durumlarda anlamlı bir fark olduğu, p değerinin 0.05’den büyük olduğu durumlarda ise gurupların görüşleri arasında anlamlı bir fark olmadığı şeklinde açıklama yapılmıştır.

Umutsuzluk ve boş zaman tutumu ölçeğinin boyutları arasındaki ilişkileri tespit etmek için korelasyon analizi yapılmıştır. Analizlerde korelasyon katsayısı -1 ile +1 arasında değer almaktadır. Korelasyon katsayısının 0 olması ölçülen veriler arasında ilişki olmadığı, +1'e yaklaştıkça ilişkinin pozitif yönde arttığı; -1'e yaklaştıkça da ilişkinin negatif yönde arttığı şeklinde yorumlanmaktadır (Baykul ve Güzeller, 2014: 578). Korelasyonun düzeyinin belirlenmesinde ise katsayının 0,00-0,30 arasında olması “düşük ilişki” 0,30 ile 0,70 arasında olması “orta düzeyde ilişki”, ve 0,70-1,00 arasında olması ise “yüksek ilişki ” olarak yorumlanmaktadır⁹².

IV. BÖLÜM

4.BULGULAR

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla elde edilen verilerin analiz edilmesi ile ulaşılan bulgular yer almaktadır.

4.1. Katılımcıların Bazı Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında araştırmada yer alan katılımcıların *cinsiyet, ikamet durumu, yaş, öğrenim durumu, gelir, mesleki kıdem ve hastalık durumlarına* ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1.1.Katılımcıların Cinsiyet Durumları

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet durumları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Durumları

Cinsiyet	Frekans	%
Kadın	35	10
Erkek	315	90
Toplam	350	100

Tablo 1'deki frekans analizi sonuçlarına göre araştırmada %10'u (35) kadın, %90'ı (315) erkek olmak üzere toplamda 350 katılımcı yer almaktadır.

4.1.2. Katılımcıların İkamet Durumları

Araştırmaya katılan katılımcıların ikamet durumları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların İkamet Durumları

İkamet	Frekans	%
İl merkezi	251	71,7
İlçe merkezi	99	28,3
Toplam	350	100,0

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan katılımcıların %71,7’si (251) il merkezinde, %28,3’ü (99) ilçe merkezinde ikamet etmektedirler.

4.1.3. Katılımcıların Yaş Durumları

Araştırmaya katılan katılımcıların yaş durumları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Durumları

Yaş	Frekans	%
26 ve altı	47	13,4
27-33 arası	77	22,0
34-40 arası	65	18,6
41-47 arası	139	39,7
48 ve üzeri	22	6,3
Toplam	350	100,0

Tablo 3’de görüldüğü gibi katılımcıların %13,4’ü (47) 26 ve altı yaşta, %22,0’si (77) 27-33 yaş arası, %18,6’sı (65) 34-40 yaş arası, %39,7’si (139) 41-47 yaş arası, %6,3’ü (22) 48 ve üzeri yaşta.

4.1.4. Katılımcıların Öğrenim Durumları

Araştırmaya katılan katılımcıların öğrenim durumları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Öğrenim Durumları

Öğrenim Durumu	Frekans	%
Lise	18	5,1
Önlisans	135	38,6
Üniversite	179	51,1
Yüksek Lisans	18	5,1
Toplam	350	100,0

Tablo 4'deki frekans analizinde görüldüğü gibi katılımcıların %5,1'i (18) lise mezunu, %38,6'sı (135) önlisans mezunu, %51,1'i (179) üniversite mezunu, %5,1'i (18) yüksek lisans mezunudur.

4.1.5. Katılımcıların Gelir Durumları

Araştırmaya katılan katılımcıların gelir durumları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Gelir Durumları

Gelir	Frekans	%
1500-2500	4	1,2
2501-3000	5	1,4
3001 ve üzeri	341	97,4
Toplam	350	100

Tablo 5’deki frekans analizi sonuçlarına göre, araştırmadaki katılımcıların % 1,2’si (4) 1500-2500 tl gelire sahip, %1,4’ü (5) 2501-3000 tl gelire sahip, %97,4’ü (341) 3001 ve üzeri gelire sahiptir.

4.1.6. Katılımcıların Mesleki Kıdem Durumları

Araştırmaya katılan katılımcıların mesleki kıdem durumları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Mesleki Kıdem Durumları

Mesleki Kıdem	Frekans	%
1-5 yıl arası	88	25,1
6-11 yıl arası	63	18,0
12-17 yıl arası	75	21,4
18-23 yıl arası	98	28,0
24 ve üzeri yıl	26	7,4
Toplam	350	100,0

Tablo 6’de görüldüğü gibi araştırmadaki katılımcıların %25,1’i (88) 1-5 yıl arası mesleki kıdeme, %18,0’i (63) 6- 11 yıl arası mesleki kıdeme, %21,4’ü (75) 12-17 yıl arası mesleki kıdeme, %28,0’i (98) 18-23 yıl arası mesleki kıdeme, %7,4’ü (26) 24 ve üzeri yıl mesleki kıdeme sahiptir.

4.1.7. Katılımcıların Hastalık Durumları

Araştırmaya katılan katılımcıların hastalık durumları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Hastalık Durumları

Hastalık	Frekans	%
Fiziksel	83	23,7
Ruhsal	14	4,0
Yok	253	72,3
Toplam	350	100,0

Tablo 7’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan katılımcıların %23,7’si (83) fiziksel bir geçirmiş, %4,0’ü (14) ruhsal bir hastalık geçirmiş, %72,3’ü (253) ise herhangi bir hastalık geçirmediğini belirtmiştir.

4.2. Umutsuzluk Ölçeğinin Maddelerine İlişkin Analizler

Aşağıdaki tabloda umutsuzluk ölçeğinin maddelerine ve boyutlarına ilişkin minimum, maksimum değerler, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 8. Umutsuzluk Ölçeğinin Maddelerine İlişkin Minimum, Maksimum Değerler, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Umutsuzluk Maddeler	N	Min	Mak	\bar{X}	Ss
1	Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum	350	,00	1,00	0,32	0,47
2	Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur	350	,00	1,00	0,21	0,41
3	İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor	350	,00	1,00	0,20	0,40
4	Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum	350	,00	1,00	0,55	0,50
5	Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var	350	,00	1,00	0,63	0,48
6	Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum	350	,00	1,00	0,28	0,45
7	Geleceğimi karanlık görüyorum	350	,00	1,00	0,19	0,39
8	Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum	350	,00	1,00	0,48	0,50
9	İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok	350	,00	1,00	0,35	0,48
10	Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı	350	,00	1,00	0,19	0,39
11	Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor	350	,00	1,00	0,25	0,43
12	Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum	350	,00	1,00	0,51	0,50
13	Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum	350	,00	1,00	0,27	0,45
14	İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor	350	,00	1,00	0,37	0,48
15	Geleceğe büyük inancım var	350	,00	1,00	0,28	0,45
16	Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur	350	,00	1,00	0,27	0,45
17	Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi	350	,00	1,00	0,36	0,48
18	Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor	350	,00	1,00	0,31	0,46
19	Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum	350	,00	1,00	0,20	0,40
20	İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim	350	,00	1,00	0,23	0,42
	Toplam	350	,00	1,00	,32	0,26

Tablo 8’de umutsuzluk ölçeğinin maddelerine ilişkin minimum, maksimum değerler, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Buna göre katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevapların ortalaması ($\bar{X}=0,32$) olarak tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların algılarına göre umutsuzluk düzeyleri düşüktür.

Ölçek maddeleri bağlamında değerlendirildiğinde en yüksek ortalamaya sahip ilk üç madde 5. madde olan “yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var, ($\bar{X}=0,63$); 4. madde “gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum, ($\bar{X}=0,55$); 12. madde olan “gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum, ($\bar{X}=0,51$) maddeleridir.

4.3. Boş Zaman Tutum Ölçeğinin Maddelerine ve Boyutlarına İlişkin Analizler

Aşağıdaki tabloda boş zaman tutum ölçeğinin maddelerine ve boyutlarına ilişkin minimum, maksimum değerler, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 9. Boş Zaman Tutum Ölçeğinin Maddelerine ve Boyutlarına İlişkin Minimum, Maksimum Değerler, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Boş Zaman Tutum Maddeler	N	Min	Mak	\bar{X}	Ss
1	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akıllıca kullanmaktır	350	1,00	5,00	3,74	1,27
2	Boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır	350	1,00	5,00	3,96	1,10
3	İnsanlar çoğunlukla arkadaşlık ilişkilerini boş zamanlarında geliştirirler	350	1,00	5,00	3,37	1,21
4	Boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar	350	1,00	5,00	3,92	1,09
5	Boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır	350	1,00	5,00	4,02	1,02
6	Boş zaman çalışma verimini artırır	350	1,00	5,00	3,90	1,10
7	Boş zaman aktiviteleri enerjiyi yenilemeye yardımcı olur	350	1,00	5,00	4,07	0,99
8	Boş zaman aktiviteleri kişisel gelişim için bir araç olabilir	350	1,00	5,00	4,02	0,97
9	Boş zaman aktiviteleri bireylerin rahatlamasına yardımcı olur	350	1,00	5,00	4,09	0,97
10	İnsanlar boş zaman aktivitelerine ihtiyaç duyar	350	1,00	5,00	4,09	0,99
11	Boş zaman aktiviteleri sosyal ilişkiler için iyi bir fırsattır	350	1,00	5,00	4,00	0,98
12	Boş zaman aktiviteleri önemlidir	350	1,00	5,00	3,93	1,02
	Bilişsel Boyut	350	1,00	5,00	3,93	0,84
13	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olduğumda zaman çok çabuk geçiyor	350	1,00	5,00	3,96	1,04
14	Boş zaman aktivitelerim bana keyif veriyor	350	1,00	5,00	3,95	0,99
15	Boş zaman aktivitelerime değer veririm	350	1,00	5,00	3,83	1,05
16	Boş zamanım boyunca kendim olabiliyorum	350	1,00	5,00	3,74	1,06
17	Boş zaman aktivitelerim bana zevkli deneyimler sağlar	350	1,00	5,00	3,82	1,00
18	Boş zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum	350	1,00	5,00	3,90	0,99
19	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum	350	1,00	5,00	3,87	1,03
20	Boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır	350	1,00	5,00	3,86	1,01
21	Boş zaman aktiviteleri ile sık sık meşgul olmanın uygun olduğunu düşünüyorum	350	1,00	5,00	3,63	1,09
22	Boş zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum	350	1,00	5,00	3,81	1,05
23	Boş zaman aktivitelerinden hoşlanıyorum	350	1,00	5,00	3,88	0,97
24	Boş zaman aktiviteleri dikkatimin tamamını alıyor	350	1,00	5,00	3,17	1,14
	Duyuşsal Boyut	350	1,00	5,00	3,78	0,83
25	Boş zaman aktivitelerine sık sık katılıyorum	350	1,00	5,00	3,12	1,15
26	İmkanım olsa bu boş zaman aktiviteleri için harcadığım zaman miktarını artırırım	350	1,00	5,00	3,59	1,15

27	Gelir durumum müsaade ettiği ölçüde boş zaman aktivitelerimde kullanmak üzere araç- gereç satın alırım	350	1,00	5,00	3,61	1,05
28	Zamanın ve param yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılırim	350	1,00	5,00	3,70	1,09
29	Boş zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcarım	350	1,00	5,00	3,48	1,09
30	Seçme şansım olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşarım	350	1,00	5,00	3,78	1,08
31	Plansız bile olsa bazı boş zaman aktivitelerine katılırim	350	1,00	5,00	3,41	1,12
32	Boş zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim	350	1,00	5,00	3,39	1,09
33	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum	350	1,00	5,00	3,75	1,06
34	Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılırim	350	1,00	5,00	2,71	1,21
35	Boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcaabilirim	350	1,00	5,00	3,17	1,14
36	Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım	350	1,00	5,00	3,14	1,11
Davranışsal Boyut		350	1,00	5,00	3,41	0,77
Ölçeğin Toplam Puanı		350	1,00	5,00	3,70	0,74

Tablo 9’da boş zaman tutum ölçeğinin maddelerine ve boyutlarına ilişkin minimum, maksimum değerler, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Buna göre katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevapların ortalaması *bilişsel boyut* için ($\bar{X}=3,93$); *duyuşsal boyut* için ($\bar{X}=3,78$); *davranışsal boyut* için ($\bar{X}=3,41$); ve ölçeğin toplamında ise ($\bar{X}=3,70$) olarak tespit edilmiştir. Buna göre katılımcılar boş zaman tutum ölçeğine en yüksek *bilişsel* boyutta, daha sonra *duyuşsal* ve en düşük ise *davranışsal* boyutta katılmaktadırlar. Ölçek toplamında ise katılımcıların boş zaman tutumları yüksek düzeydedir.

Ölçek boyutlarındaki maddeler bağlamında değerlendirildiğinde *bilişsel boyutta* en yüksek ortalamaya sahip ilk üç madde 9. madde olan “Boş zaman aktiviteleri bireylerin rahatlmasına yardımcı olur, ($\bar{X}=4,09$); 10. madde olan “İnsanlar boş zaman aktivitelerine ihtiyaç duyar, ($\bar{X}=4,09$); 7. madde olan “Boş zaman aktiviteleri enerjiyi yenilemeye yardımcı olur, ($\bar{X}=4,07$) maddeleridir.

Duyuşsal boyutta en yüksek ortalamaya sahip ilk üç madde 13. madde olan “Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olduğumda zaman çok çabuk geçiyor, ($\bar{X}=3,96$); 14. madde olan “Boş zaman aktivitelerim bana keyif veriyor, ($\bar{X}=3,95$); 18. madde olan “Boş zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum, ($\bar{X}=3,90$) maddeleridir.

Davranışsal boyutta en yüksek ortalamaya sahip ilk üç madde 30. madde olan “Seçme şansım olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşarım, ($\bar{X}=3,78$); 33. madde olan “Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum, ($\bar{X}=3,75$); 28. madde olan “Zamanın ve param yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılırım, ($\bar{X}=3,70$) maddeleridir.

4.4. Bağımsız Değişkenlere Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Algıları

Bu bölümde katılımcıların cinsiyet, ikamet durumu, yaş, öğrenim durumu, gelir, mesleki kıdem ve hastalık durumlarına göre umutsuzluk ve boş zaman tutumlarına ilişkin analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.4.1. Cinsiyete Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Algıları

Katılımcıların umutsuzluk ve boş zaman tutumlarına ilişkin algılarını *cinsiyet* değişkenine göre tespit etmek için t-testi uygulanmış ve yapılan analiz sonuçları Tablo 10’ da verilmiştir.

Tablo 10. Cinsiyete Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Algılarının t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	SD	p
Umutsuzluk	Kadın	35	1,51	,658	-3,144	348	,002*
	Erkek	315	2,07	1,015			
Bilişsel	Kadın	35	4,04	,740	,927	348	,359
	Erkek	315	3,91	,855			
Duyuşsal	Kadın	35	3,86	,747	,627	348	,534
	Erkek	315	3,78	,835			
Davranışsal	Kadın	35	3,36	,679	-,368	348	,714
	Erkek	315	3,41	,782			
Boş Zaman Toplam	Kadın	35	3,75	,663	,455	348	,651
	Erkek	315	3,70	,744			

*: $p < 0,05$

Tablo 10'da görüldüğü gibi katılımcıların *cinsiyet* değişkenine göre umutsuzluk ve boş zaman tutumlarına ilişkin algıları arasında *umutsuzluk* ölçeğinde anlamlı fark bulunurken ($p < 0,05$) boş zaman ölçeğinin boyutlarında ve ölçek toplamında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Aritmetik ortalamalar dikkate alındığında *umutsuzluk* ölçeğinde erkek katılımcıların ortalamalarının ($\bar{X} = 2,07$) kadın katılımcılardan ($\bar{X} = 1,51$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre erkek katılımcılar kadınlara göre daha fazla umutsuzluk taşımaktadırlar. Boş zaman tutumları bakımından ise katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı olarak bir farklılaşma görülmemiştir.

4.4.2. İkamet Durumlarına Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Algıları

Katılımcıların umutsuzluk ve boş zaman tutumlarına ilişkin algılarını *ikamet durumları* değişkenine göre tespit etmek için t-testi uygulanmış ve yapılan analiz sonuçları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. İkamet Durumlarına Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Algılarının t-Testi Sonuçları

	İkamet	N	\bar{X}	Ss	t	SD	p
Umutsuzluk	İl merkezi	251	2,08	,994	2,166	348	,031*
	İlçe merkezi	99	1,83	,990			
Bilişsel	İl merkezi	251	3,88	,850	-1,723	348	,086
	İlçe merkezi	99	4,05	,820			
Duyuşsal	İl merkezi	251	3,73	,828	-1,767	348	,078
	İlçe merkezi	99	3,91	,809			
Davranışsal	İl merkezi	251	3,38	,759	-,921	348	,358
	İlçe merkezi	99	3,47	,800			
Boş zaman Toplam	İl merkezi	251	3,66	,727	-1,643	348	,101
	İlçe merkezi	99	3,81	,749			

Tablo 11’de görüldüğü gibi katılımcıların *ikamet durumları* değişkenine göre umutsuzluk ve boş zaman tutumlarına ilişkin algıları arasında *umutsuzluk* ölçeğinde anlamlı fark bulunurken ($p < 0,05$) boş zaman ölçeğinin boyutlarında ve ölçek toplamında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Aritmetik ortalamalar dikkate alındığında *umutsuzluk* ölçeğinde il merkezinde ikamet eden katılımcıların ortalamalarının ($\bar{X} = 2,08$) ilçe merkezinde ikamet eden katılımcılardan ($\bar{X} = 1,83$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre il merkezinde ikamet eden katılımcılar ilçe merkezinde ikamet edenlere göre daha fazla umutsuzluk taşımaktadırlar. Boş zaman tutumları bakımından ise katılımcıların ikamet durumlarına göre anlamlı olarak bir farklılaşma görülmemiştir.

4.4.3. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşleri

Katılımcıların umutsuzluk ve boş zaman tutumlarına ilişkin görüşlerini *yaş* değişkenine göre incelemek için ANOVA testi uygulanmış ve yapılan analiz sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin Betimsel Analiz Sonuçları

	Yaş	N	\bar{X}	Ss
Umutsuzluk	(1) 26 ve altı	47	1,49	,997
	(2) 27-33	77	1,92	,956
	(3) 34-40	65	2,08	1,035
	(4) 41-47	139	2,17	,977
	(5) 48 ve üzeri	22	2,23	,812
	Toplam	350	2,01	,998
Bilişsel	(1) 26 ve altı	47	3,99	,795
	(2) 27-33	77	4,14	,792
	(3) 34-40	65	3,79	,854
	(4) 41-47	139	3,90	,852
	(5) 48 ve üzeri	22	3,64	,929
	Toplam	350	3,93	,844
Duyuşsal	(1) 26 ve altı	47	3,89	,742
	(2) 27-33	77	3,93	,704
	(3) 34-40	65	3,72	,881
	(4) 41-47	139	3,75	,861
	(5) 48 ve üzeri	22	3,42	,901
	Toplam	350	3,78	,825
Davranışsal	(1) 26 ve altı	47	3,58	,748
	(2) 27-33	77	3,50	,652
	(3) 34-40	65	3,37	,697
	(4) 41-47	139	3,37	,841
	(5) 48 ve üzeri	22	3,06	,860
	Toplam	350	3,41	,771
Boş Zaman Toplam	(1) 26 ve altı	47	3,82	,667
	(2) 27-33	77	3,86	,627
	(3) 34-40	65	3,63	,759
	(4) 41-47	139	3,67	,768
	(5) 48 ve üzeri	22	3,37	,835
	Toplam	350	3,70	,735

Tablo 12’de görüldüğü gibi katılımcıların yaşlarına göre umutsuzluk algılarının ortalamaları 1,49 ile 2,23 arasında değişmekte; *bilişsel* boyutta 3,64 ile 4,14 arasında değişmekte; *duyuşsal* boyutta 3,42 ile 3,93 arasında değişmekte; *davranışsal* boyutta

3,06 ile 3,58 arasında değişmekte, boş zaman toplamda ise 3,37 ile 3,86 arasında değişmektedir. Bu ortalamalar arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için ANOVA analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin ANOVA Testi Sonuçları

Boyutlar	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	Sd	F	P	Fark Bonferroni
Umutsuzluk	Gruplar						
	arası	18,342	4,586	4	4,800	,001*	1 ile 3,4,5
	Grup içi	329,612	,955	345			
	Toplam	347,954		349			
Bilişsel	Gruplar						
	arası	6,766	1,691	4	2,411	,049*	-
	Grup içi	242,008	,701	345			
	Toplam	248,774		349			
Duyuşsal	Gruplar						
	arası	5,647	1,412	4	2,096	,081	
	Grup içi	232,368	,674	345			
	Toplam	238,015		349			
Davranışsal	Gruplar						
	arası	5,129	1,282	4	2,185	,070	
	Grup içi	202,441	,587	345			
	Toplam	207,570		349			
Boş Zaman	Gruplar						
	arası	5,404	1,351	4	2,541	,040*	-
	Grup içi	183,408	,532	345			
	Toplam	188,812		349			

*: $p < 0,05$

Tablo 13’de görüldüğü gibi yaş değişkenine göre katılımcıların umutsuzluk ve boş zaman tutumlarına ilişkin görüşleri arasında *umutsuzluk* ölçeğinde ayrıca *bilişsel* boyut ve *boş zaman* toplamda anlamlı fark saptanmıştır ($p < 0,05$). Bulunan anlamlı farkın

kaynağına ilişkin yapılan Bonferroni testi sonucuna göre, *umutsuzluk* ölçeğinde farkın kaynağı yaşı 26 ve düşük olanlar ile yaşı 34-40 arası, 41-47 arası, 48 ve üzeri yaşta olanlar arasındadır. Grupların aritmetik ortalamaları incelendiğinde katılımcıların yaşı yükseldikçe umutsuzluk algıları da artmaktadır. Buna göre katılımcıların yaşı arttıkça daha fazla umutsuzluk yaşadıkları söylenebilir.

Bilişsel boyutta ve boş zaman toplamında ise her ne kadar ANOVA sonucunda anlamlı fark saptansa da yapılan Bonferroni çoklu analiz sonucunda gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark saptanmamıştır. Bu durumda yaş değişkenine göre katılımcıların boş zaman tutumları anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

4.4.4. Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşleri

Katılımcıların umutsuzluk ve boş zaman tutumlarına ilişkin görüşlerini *öğrenim durumu* değişkenine göre incelemek için ANOVA testi uygulanmış ve yapılan analiz sonuçları Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 14. Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin Betimsel Analiz Sonuçları

	Öğrenim Durumu	N	\bar{X}	Ss
Umutsuzluk	(1) Lise	18	2,11	0,96
	(2) Önlisans	135	2,06	0,97
	(3) Üniversite	179	1,94	1,03
	(4) Yüksek Lisans	18	2,28	0,89
	Toplam	350	2,01	1,00
	Bilişsel	(1) Lise	18	3,76
(2) Önlisans		135	3,80	0,94
(3) Üniversite		179	4,00	0,75
(4) Yüksek Lisans		18	4,34	0,65
Toplam		350	3,93	0,84
Duyuşsal		(1) Lise	18	3,61
	(2) Önlisans	135	3,66	0,91
	(3) Üniversite	179	3,87	0,73
	(4) Yüksek Lisans	18	4,09	0,62
	Toplam	350	3,78	0,83
	Davranışsal	(1) Lise	18	3,26
(2) Önlisans		135	3,37	0,82
(3) Üniversite		179	3,43	0,72
(4) Yüksek Lisans		18	3,60	0,78
Toplam		350	3,41	0,77
Boş Zaman Toplam		(1) Lise	18	3,54
	(2) Önlisans	135	3,61	0,81
	(3) Üniversite	179	3,76	0,65
	(4) Yüksek Lisans	18	4,01	0,64
	Toplam	350	3,70	0,74

Tablo 14’de görüldüğü gibi katılımcıların *öğrenim durumuna* göre umutsuzluk algılarının ortalamaları 1,94 ile 2,28 arasında değişmekte; *bilişsel* boyutta 3,76 ile 4,34 arasında değişmekte; *duyuşsal* boyutta 3,61 ile 4,09 arasında değişmekte; *davranışsal* boyutta 3,26 ile 3,60 arasında değişmekte, boş zaman toplamda ise 3,54 ile 4,01 arasında değişmektedir. Bu ortalamalar arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için ANOVA analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15. Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin ANOVA Testi Sonuçları

Boyutlar	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	Sd	F	P	Fark Bonferroni
Umutsuzluk	Gruplar arası	2,715	,905	3	,907	,438	
	Grup içi	345,239	,998	346			
	Toplam	347,954		349			
Bilişsel	Gruplar arası	6,862	2,287	3	3,272	,021*	-
	Grup içi	241,911	,699	346			
	Toplam	248,774		349			
Duyuşsal	Gruplar arası	5,702	1,901	3	2,831	,038*	-
	Grup içi	232,313	,671	346			
	Toplam	238,015		349			
Davranışsal	Gruplar arası	1,273	,424	3	,712	,545	
	Grup içi	206,297	,596	346			
	Toplam	207,570		349			
Boş Zaman Toplam	Gruplar arası	4,053	1,351	3	2,530	,057	
	Grup içi	184,759	,534	346			
	Toplam	188,812		349			

*: $p < 0,05$

Tablo 15’de görüldüğü gibi *öğrenim durumu* değişkenine göre katılımcıların umutsuzluk ve boş zaman tutumlarına ilişkin görüşleri arasında *bilişsel* ve *duyuşsal* boyutlarda anlamlı fark saptanmıştır ($p < 0,05$). Bilişsel ve duyuşsal boyutta her ne kadar ANOVA sonucunda anlamlı fark saptansa da yapılan Bonferroni çoklu analiz sonucunda gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark saptanmamıştır. Bu durumda öğrenim durumu değişkenine göre katılımcıların umutsuzluk ve boş zaman tutumları anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

4.4.5. Gelir Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşleri

Katılımcıların umutsuzluk ve boş zaman tutumlarına ilişkin görüşlerini *gelir durumu* değişkenine göre incelemek için ANOVA testi uygulanmış ve yapılan analiz sonuçları Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16. Gelir Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin Betimsel Analiz Sonuçları

	Gelir Durumu	N	\bar{X}	Ss
Umutsuzluk	(1) 1500-2500	4	1,75	0,96
	(2) 2501-3000	5	2,00	1,00
	(3) 3001 ve üzeri	341	2,01	1,00
	Toplam	350	2,01	1,00
Bilişsel	(1) 1500-2500	4	3,56	1,69
	(2) 2501-3000	5	4,07	1,02
	(3) 3001 ve üzeri	341	3,93	0,83
	Toplam	350	3,93	0,84
Duyuşsal	(1) 1500-2500	4	3,46	1,38
	(2) 2501-3000	5	3,67	1,06
	(3) 3001 ve üzeri	341	3,79	0,82
	Toplam	350	3,78	0,83
Davranışsal	(1) 1500-2500	4	3,27	1,02
	(2) 2501-3000	5	3,12	0,51
	(3) 3001 ve üzeri	341	3,41	0,77
	Toplam	350	3,41	0,77
Boş Zaman Toplam	(1) 1500-2500	4	3,43	1,33
	(2) 2501-3000	5	3,62	0,84
	(3) 3001 ve üzeri	341	3,71	0,73
	Toplam	350	3,70	0,74

Tablo 16’da görüldüğü gibi katılımcıların gelir durumuna göre umutsuzluk algılarının ortalamaları 1,75 ile 2,01 arasında değişmekte; bilişsel boyutta 3,56 ile 4,07 arasında değişmekte; duyuşsal boyutta 3,46 ile 3,79 arasında değişmekte; davranışsal boyutta 3,12 ile 3,41 arasında değişmekte, boş zaman toplamda ise 3,43 ile 3,71 arasında değişmektedir. Bu ortalamalar arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için ANOVA analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17. Gelir Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin ANOVA Testi Sonuçları

Boyutlar	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	Sd	F	P	Fark Bonferroni
Umutsuzluk	Gruplar arası	,278	,139	2	,139	,871	
	Grup içi	347,677	1,002	347			
	Toplam	347,954		349			
Bilişsel	Gruplar arası	,629	,315	2	,440	,644	
	Grup içi	248,144	,715	347			
	Toplam	248,774		349			
Duyuşsal	Gruplar arası	,502	,251	2	,367	,693	
	Grup içi	237,513	,684	347			
	Toplam	238,015		349			
Davranışsal	Gruplar arası	,499	,250	2	,418	,659	
	Grup içi	207,071	,597	347			
	Toplam	207,570		349			
Boş Zaman Toplam	Gruplar arası	,347	,173	2	,319	,727	
	Grup içi	188,465	,543	347			
	Toplam	188,812		349			

*: $p < 0,05$

Tablo 17’de görüldüğü gibi *gelir durumu* değişkenine katılımcıların umutsuzluk ve boş zaman tutumlarına ilişkin görüşleri arasında göre hiçbir boyutta anlamlı fark saptanmamıştır ($p > 0,05$). Bu durumda gelir durumu değişkenine göre katılımcıların umutsuzluk ve boş zaman tutumları anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

4.4.6. Mesleki Kıdem Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşleri

Katılımcıların umutsuzluk ve boş zaman tutumlarına ilişkin görüşlerini *mesleki kıdem durumu* değişkenine göre incelemek için ANOVA testi uygulanmış ve yapılan analiz sonuçları Tablo 18’de verilmiştir.



Tablo 18. Mesleki Kıdem Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin Betimsel Analiz Sonuçları

	Kıdem Durumu	N	\bar{X}	Ss
Umutsuzluk	(1) 1-5 yıl arası	88	1,63	,93
	(2) 6-11 yıl arası	63	2,08	1,08
	(3) 12-17 yıl arası	75	2,23	1,02
	(4) 18-23 yıl arası	98	2,10	,95
	(5) 24 ve üzeri yıl	26	2,19	,85
	Toplam	350	2,01	1,00
	Bilişsel	(1) 1-5 yıl arası	88	4,13
(2) 6-11 yıl arası		63	3,88	,89
(3) 12-17 yıl arası		75	3,82	,90
(4) 18-23 yıl arası		98	3,91	,88
(5) 24 ve üzeri yıl		26	3,73	,86
Toplam		350	3,93	,84
Duyuşsal		(1) 1-5 yıl arası	88	3,96
	(2) 6-11 yıl arası	63	3,76	,83
	(3) 12-17 yıl arası	75	3,73	,89
	(4) 18-23 yıl arası	98	3,71	,91
	(5) 24 ve üzeri yıl	26	3,65	,84
	Toplam	350	3,78	,83
	Davranışsal	(1) 1-5 yıl arası	88	3,59
(2) 6-11 yıl arası		63	3,32	,57
(3) 12-17 yıl arası		75	3,36	,86
(4) 18-23 yıl arası		98	3,38	,85
(5) 24 ve üzeri yıl		26	3,22	,74
Toplam		350	3,41	,77
Boş Zaman Toplam		(1) 1-5 yıl arası	88	3,89
	(2) 6-11 yıl arası	63	3,65	,70
	(3) 12-17 yıl arası	75	3,64	,81
	(4) 18-23 yıl arası	98	3,66	,81
	(5) 24 ve üzeri yıl	26	3,54	,73
	Toplam	350	3,70	,74

Tablo 18’de görüldüğü gibi katılımcıların *mesleki kıdem durumuna* göre umutsuzluk algılarının ortalamaları 1,63 ile 2,23 arasında değişmekte; *bilişsel* boyutta 3,73 ile 4,13 arasında değişmekte; *duyuşsal* boyutta 3,65 ile 3,96 arasında değişmekte; *davranışsal* boyutta 3,22 ile 3,59 arasında değişmekte, boş zaman toplamda ise 3,54 ile 3,89 arasında değişmektedir. Bu ortalamalar arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için ANOVA analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19. Mesleki Kıdem Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin ANOVA Testi Sonuçları

Boyutlar	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	Sd	F	P	Fark Bonferroni
Umutsuzluk	Gruplar arası	18,561	4,640	4	4,860	,001*	1 ile 3,4
	Grup içi	329,393	,955	345			
	Toplam	347,954		349			
Bilişsel	Gruplar arası	5,692	1,423	4	2,020	,091	
	Grup içi	243,081	,705	345			
	Toplam	248,774		349			
Duyuşsal	Gruplar arası	4,064	1,016	4	1,498	,202	
	Grup içi	233,951	,678	345			
	Toplam	238,015		349			
Davranışsal	Gruplar arası	4,345	1,086	4	1,844	,120	
	Grup içi	203,226	,589	345			
	Toplam	207,570		349			
Boş Zaman Toplam	Gruplar arası	4,525	1,131	4	2,118	,078	
	Grup içi	184,287	,534	345			
	Toplam	188,812		349			

*: $p < 0,05$

Tablo 19’da görüldüğü gibi *mesleki kıdem durumu* değişkenine göre katılımcıların umutsuzluk ve boş zaman tutumlarına ilişkin görüşleri arasında *umutsuzluk* ölçeğinde anlamlı fark saptanmış ($p < 0,05$); boş zaman tutumlarına ilişkin ise anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0,05$). Bulunan anlamlı farkın kaynağına ilişkin yapılan Bonferroni testi sonucuna göre, *umutsuzluk* ölçeğinde farkın kaynağı mesleki kıdemi 1-5 yıl arası

olanlar ile kıdemi 12-17 yıl arası, 18-23 yıl olan gruplar arasındadır. Grupların aritmetik ortalamaları incelendiğinde en düşük ortalamaya sahip grup mesleki kıdemi en düşük olanlardır. Bu durumda katılımcılardan mesleki kıdemi 1-5 yıl arası olanlar daha umutlu ve mesleki kıdemler arttıkça umutsuzluk düzeyi artmakta olduğu söylenebilir.

Boş zaman tutumları bakımından ise mesleki kıdem durumu değişkeni, katılımcıların algılarını arasında anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

4.4.6. Hastalık Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşleri

Katılımcıların umutsuzluk ve boş zaman tutumlarına ilişkin görüşlerini *hastalık durumu* değişkenine göre incelemek için ANOVA testi uygulanmış ve yapılan analiz sonuçları Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20. Hastalık Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin Betimsel Analiz Sonuçları

	Hastalık Durumu	N	\bar{X}	Ss
Umutsuzluk	(1) Fiziksel	83	2,12	0,94
	(2) Ruhsal	14	2,93	1,00
	(3) Yok	253	1,92	0,99
	Toplam	350	2,01	1,00
Bilişsel	(1) Fiziksel	83	3,91	0,74
	(2) Ruhsal	14	3,54	1,04
	(3) Yok	253	3,95	0,86
	Toplam	350	3,93	0,84
Duyuşsal	(1) Fiziksel	83	3,81	0,67
	(2) Ruhsal	14	3,39	0,94
	(3) Yok	253	3,80	0,86
	Toplam	350	3,78	0,83
Davranışsal	(1) Fiziksel	83	3,46	0,65
	(2) Ruhsal	14	3,17	0,71
	(3) Yok	253	3,40	0,81
	Toplam	350	3,41	0,77
Boş Zaman Toplam	(1) Fiziksel	83	3,73	0,60
	(2) Ruhsal	14	3,37	0,85
	(3) Yok	253	3,72	0,77
	Toplam	350	3,70	0,74

Tablo 20’de görüldüğü gibi katılımcıların *hastalık durumuna* göre umutsuzluk algılarının ortalamaları 1,92 ile 2,93 arasında değişmekte; *bilişsel* boyutta 3,54 ile 3,95 arasında değişmekte; *duyuşsal* boyutta 3,39 ile 3,80 arasında değişmekte; *davranışsal* boyutta 3,17 ile 3,46 arasında değişmekte, boş zaman toplamda ise 3,37 ile 3,73 arasında değişmektedir. Bu ortalamalar arasında anlamlı fark olup olmadığını saptamak için ANOVA analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21. Hastalık Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumlarına İlişkin Görüşlerinin ANOVA Testi Sonuçları

Boyutlar	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	Sd	F	P	Fark ve Bonferroni	LSD
Umutsuzluk	Gruplar arası	14,657	7,329	2	7,630	,001*	1 ile 2 2 ile 3	
	Grup içi	333,297	,961	347				
	Toplam	347,954		349				
Bilişsel	Gruplar arası	2,365	1,183	2	1,665	,191		
	Grup içi	246,409	,710	347				
	Toplam	248,774		349				
Duyuşsal	Gruplar arası	2,311	1,155	2	1,701	,184		
	Grup içi	235,704	,679	347				
	Toplam	238,015		349				
Davranışsal	Gruplar arası	1,033	,516	2	,868	,421		
	Grup içi	206,538	,595	347				
	Toplam	207,570		349				
Boş Zaman Toplam	Gruplar arası	1,691	,846	2	1,568	,210		
	Grup içi	187,121	,539	347				
	Toplam	188,812	7,329	349				

*: $p < 0,05$

Tablo 21’de görüldüğü gibi *hastalık durumu* değişkenine göre katılımcıların umutsuzluk ve boş zaman tutumlarına ilişkin görüşleri arasında *umutsuzluk* ölçeğinde anlamlı fark saptanmış ($p < 0,05$); boş zaman tutumlarına ilişkin ise anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0,05$). Bulunan anlamlı farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD ve Bonferroni testi sonucuna göre, *umutsuzluk* ölçeğinde farkın kaynağı fiziksel hastalık geçirenler ile ruhsal hastalık geçirenler arasında; ruhsal hastalık geçirenler ile hastalık geçirmeyenler arasındadır. Grupların aritmetik ortalamaları incelendiğinde ruhsal hastalık geçirenler fiziksel hastalık geçirenlere göre daha fazla umutsuzluk düzeyine sahiptirler. Ayrıca ruhsal hastalık geçirenler hastalık geçirmeyenlere göre daha fazla umutsuzluk düzeyine sahiptirler. Bu durumda ruhsal hastalık geçirenler hem fiziksel hastalık geçirenlere hem de hastalık geçirmeyenlere göre umutsuzluk düzeyleri anlamlı olarak daha yüksektir.

Boş zaman tutumları bakımından ise hastalık durumu değişkeni, katılımcıların algılarını arasında anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

4.5. Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumları Arasındaki Korelasyonları

Katılımcıların umutsuzluk ve boş zaman tutumları arasındaki korelasyonları analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22. Katılımcıların Umutsuzluk ve Boş Zaman Tutumları Arasındaki Korelasyon Durumları

		Umutsuzluk	Bilişsel	Duyuşsal	Davranışsal	Boş Zaman T
Umutsuzluk	Pearson Correlation	1	-,026	,005	-,018	-,014
	Sig. (2-tailed)		,633	,925	,731	,789
	N	350	350	350	350	350
Bilişsel	Pearson Correlation	-,026	1	,895**	,562**	,914**
	Sig. (2-tailed)	,633		,000	,000	,000
	N	350	350	350	350	350
Duyuşsal	Pearson Correlation	,005	,895**	1	,707**	,964**
	Sig. (2-tailed)	,925	,000		,000	,000
	N	350	350	350	350	350
Davranışsal	Pearson Correlation	-,018	,562**	,707**	1	,829**
	Sig. (2-tailed)	,731	,000	,000		,000
	N	350	350	350	350	350
Boş Zaman Toplam	Pearson Correlation	-,014	,914**	,964**	,829**	1
	Sig. (2-tailed)	,789	,000	,000	,000	
	N	350	350	350	350	350

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 22’de görüldüğü gibi umutsuzluk ölçeği ile boş zaman tutumları arasında negatif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı olmayan bir ilişki ($r=-,014$) saptanmıştır. Buna göre katılımcıların umutsuzluk düzeyleri ile boş zaman tutumları arasında negatif bir ilişki vardır ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu durumda katılımcıların boş zaman tutumları arttıkça umutsuzlukları düşmektedir.

Boş zaman tutum ölçeğinin boyutları arasında *bilişsel* boyut ile *duyuşsal* boyut arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde, anlamlı ilişki (,895); *bilişsel* boyut ile *davranışsal* boyut arasında pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı ilişki (,562); *bilişsel* boyut ile ölçek toplamı arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde, anlamlı ilişki (,914) saptanmıştır. Bu durumda katılımcıların boş zamana yönelik bilişsel tutumları arttıkça duyuşsal, davranışsal ve boş zamana yönelik tutumları da anlamlı olarak artmaktadır.

Boş zaman tutum ölçeğinin *duyuşsal* boyutu ile bilişsel boyutu arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde, anlamlı ilişki (,895); *duyuşsal* boyut ile davranışsal boyut arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde, anlamlı ilişki (,707); *duyuşsal* boyut ile ölçek toplamı arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde, anlamlı ilişki (,964) saptanmıştır. Bu durumda katılımcıların boş zamana yönelik duyuşsal tutumları arttıkça bilişsel, davranışsal ve boş zamana yönelik tutumları da anlamlı olarak artmaktadır.

Boş zaman tutum ölçeğinin *davranışsal* boyutu ile bilişsel boyutu arasında pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı ilişki (,562); *davranışsal* boyut ile duyuşsal boyut arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde, anlamlı ilişki (,707); *davranışsal* boyut ile ölçek toplamı arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde, anlamlı ilişki (,829) saptanmıştır. Bu durumda katılımcıların boş zamana yönelik davranışsal tutumları arttıkça bilişsel, duyuşsal ve boş zamana yönelik tutumları da anlamlı olarak artmaktadır.

V. BÖLÜM

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma Düzce Emniyet Müdürlüğü Personelinin boş zaman tutumlarının ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi ile ilgili yapılan ankete katılanların boş zaman faaliyetleri ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin neler olduğuna dair bir araştırma özelliğindedir. Araştırma sonucunda ulaşılan sonuçlar yorumlanarak değerlendirilmiştir. Daha sonra ise bu sonuçlar alandaki diğer ilgili araştırmaların bulgularıyla karşılaştırılarak bir tartışma yapılmıştır.

Araştırmaya katılan emniyet personelinin umutsuzluk ölçeğinin maddelerine verdikleri cevapların ortalaması ($\bar{X}=0,32$) olarak tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların algılarına göre umutsuzluk düzeyleri düşüktür. Bu durumda araştırma kapsamında anket uygulanan emniyet personelinin umutsuzluk yaşama düzeylerinin düşük olduğunu söylemek mümkündür. Umutsuzluk Ölçeğindeki maddeler dikkate alındığında emniyet personeli geleceğe umut ve coşku ile bakıyor, yapmayı en çok istediği şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanı olduğunu düşünüyor, çok önemli konularda ileride başarılı olacağını umuyor, dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlandığını düşünüyor, geçmiş deneyimlerinin onları geleceğe iyi hazırladığını düşünüyor, gerçekten özlediği şeylere kavuşabileceğini umuyor, gelecekte şimdikine oranla daha mutlu olacağını umuyor, geleceğe büyük inancı var ve kötü günlerden çok iyi günlerin geleceğini bekliyor. Bu durumda emniyet personelinin gelecekte umutlu olması, önemli ve istendik bir durumdur. Emniyet personelinin umutsuzluk düzeylerinin düşük olması yani gelecekte ve hayattan umutlu olmaları, içinde buldukları şartların onları tatmin ettiğini göstermektedir. Bu bakımdan emniyet personelinin maddi, manevi, sosyo-ekonomik durumlarının onları umutlu ettiğini söylemek mümkündür.

Araştırmaya katılan emniyet personelinin *cinsiyet* değişkenine göre algıları arasında *umutsuzluk* ölçeğinde anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Aritmetik ortalamalar dikkate alındığında *umutsuzluk* ölçeğinde erkek katılımcıların ortalamalarının ($\bar{X} = 2,07$) kadın katılımcılardan ($\bar{X} = 1,51$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre erkek katılımcılar kadınlara göre daha fazla umutsuzluk taşımaktadırlar. Literatürde de bu araştırmanın bulgularına paralel sonuçların olduğu görülmektedir. Nitekim Kodan,

(2013) cinsiyet değişkenine göre umutsuzluğa ait puan ortalamaları arasında erkekler lehine anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur⁵⁷. Şahin' in (2009) yaptığı bir çalışmada cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin kızlardan daha fazla olduğu bulunmuştur. Özben ve Argun' un (2003) öğretmenler üzerine yaptığı çalışmada da cinsiyet değişkenine göre erkeklerin umutsuzluk düzeyleri kadınlarınkinden anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur⁵⁸. Ceyhan, (2004) tarafından öğretmen adayları üzerinde yapılan bir araştırma sonucuna göre de erkeklerin kadınlara göre daha yüksek umutsuzluk düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir⁵⁹. Özer, Beydağ, Cengiz, Kiper, (2006) tarafından hastalar üzerine yapılan bir çalışmada erkek hastaların umutsuzluk düzeyi daha yüksektir⁶⁰. Karataş ve Gökçakan (2005), lise öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilerine göre umutsuzluk puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmektedirler⁶¹. Yıldırım, (2015) tarafından çalışmada da erkek öğretmenlerin, kadın öğretmenlere göre daha fazla umutsuzluk düzeyine sahip olduğu saptanmıştır⁶². Çelikel ve Erkorkmaz'ın (2008) araştırma bulgularına göre de erkek öğrencilerde umutsuzluk düzeyinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir⁶³. Bu araştırma bulguları bu çalışmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Bu durumda erkeklerin daha yüksek düzeyde umutsuzluk yaşadığı söylenebilir. Bu durumun sebebi erkeklerin ev idaresinden sorumlu olması, ekonomik yükü taşıması, aile ve çocukların geleceklere konusunda kaygı taşımasından kaynaklanıyor olabilir.

İkamet durumu değişkenine göre katılımcıların algıları arasında *umutsuzluk* ölçeğinde anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Aritmetik ortalamalar dikkate alındığında *umutsuzluk* ölçeğinde il merkezinde ikamet eden katılımcıların ortalamalarının ($\bar{X} = 2,08$) ilçe merkezinde ikamet eden katılımcılardan ($\bar{X} = 1,83$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre il merkezinde ikamet eden katılımcılar ilçe merkezinde ikamet edenlere göre daha fazla umutsuzluk taşımaktadırlar. Her ne kadar Dinçer, (2013) tarafından öğretmen adayları üzerinde yapılan bir çalışmada ikamet yerinin umutsuzluk açısından anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiş olsa da bu çalışmada ikamet yeri emniyet personelinin umutsuzluk düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olarak tespit edilmiştir⁶⁴. Bu durumda il merkezinde yaşayan emniyet personeli daha fazla umutsuzluk yaşamaktadırlar. Bunun sebebi il merkezindeki hayat

şartlarının ağırlığı, maddi olarak daha pahalı yaşam koşulları ve emniyet personeli açısından daha fazla mesai gibi olumsuz durumlar gösterilebilir.

Yaş değişkenine göre katılımcıların görüşleri arasında *umutsuzluk* ölçeğinde anlamlı fark saptanmıştır ($p < 0,05$). Bulunan anlamlı farkın kaynağına ilişkin yapılan Bonferroni testi sonucuna göre, *umutsuzluk* ölçeğinde farkın kaynağı yaşı 26 ve düşük olanlar ile yaşı 34-40 arası, 41-47 arası, 48 ve üzeri yaşta olanlar arasındadır. Grupların aritmetik ortalamaları incelendiğinde katılımcıların yaşı yükseldikçe umutsuzluk algıları da artmaktadır. Buna göre katılımcıların yaşı arttıkça daha fazla umutsuzluk yaşadıkları söylenebilir. Özben ve Argun' un (2003) öğretmenler üzerine yaptığı çalışmada da yaş ilerledikçe öğretmenlerin umutsuzluk puanları yükselmektedir⁵⁸. Yıldırım, (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da benzer şekilde yaşı ilerleyen öğretmenlerin daha fazla umutsuzluk düzeyine sahip olduğu saptanmıştır⁶². Bu durum, yaşı nispeten düşük olan emniyet personelinin hayat yükünün, aile mesuliyetinin ve çocukların eğitim vb durumlarının yüklediği sorumlulukların az oluşundan kaynaklanmış olabilir. Yaşı ilerleyen emniyet personelinin hayattan beklentilerini karşılayamamaktan kaynaklanan hayal kırıklığı vb durumların umutsuzluğa neden olduğunu söylemek mümkündür.

Öğrenim durumu değişkenine göre katılımcıların algıları arasında *umutsuzluk* ölçeğinde anlamlı fark saptanmamıştır ($p > 0,05$). Bu durumda öğrenim durumu değişkenine göre katılımcıların umutsuzluk algıları anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Alandaki bazı araştırmalarda (Yıldırım, 2015)⁶², katılımcıların eğitim düzeylerine göre umutsuzluk puanlarının değişmediği, bazı araştırmalarda ise (Karaman, 2015) eğitim seviyesi düştükçe umutsuzluğun arttığı ortaya konulmaktadır⁶⁵. Bu araştırmada ise katılımcıların öğrenim durumu umutsuzluk düzeylerini anlamlı olarak yordamadığı saptanmıştır. Bu durumda farklı eğitim düzeylerine sahip emniyet personeli yakın umutsuzluk düzeylerine sahiptirler. Bu durumun sebebi emniyet personelinin çok büyük bir kısmının (%89,7) önlisans ve lisans düzeyinde birbirine yakın öğrenim durumuna sahip olmasından kaynaklanıyor olabilir. Dolayısıyla birbirine yakın öğrenim durumuna sahip olan emniyet personelinin umutsuzluk düzeylerinin de benzer olduğunu söylemek mümkündür.

Gelir durumu değişkenine katılımcıların algıları arasında umutsuzluk ölçeğinde anlamlı fark saptanmamıştır ($p > 0,05$). Bu durumda gelir durumu değişkenine göre emniyet

personelinin umutsuzluk algıları anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Alandaki araştırmaların bulguları incelendiğinde gelir durumunun katılımcıların umutsuzluk düzeylerini hem anlamlı olarak etkilediği hem de etkilemediği sonuçlara ulaşmak mümkündür. Nitekim Dinçer, (2013) tarafından öğretmen adayları üzerinde yapılan bir araştırmada gelir düzeyinin umutsuzluk açısından anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir⁶⁴. Mohammed, (2018) tarafından yapılan bir başka çalışmada da katılımcıların umutsuzluk puanları, aile ekonomik durumları açısından anlamlı olarak farklılaşmamaktadır⁶⁶. Dereli ve Kabataş'ın (2009) yaptıkları çalışmada ailenin ekonomik durumu ile umutsuzluk puanları arasında anlamlı farklılığın olmadığını ortaya konulmuştur⁶⁷. Yine benzer şekilde Deveci, Ulutaşdemir ve Açıık, (2011) aile ekonomik durumu ile umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını rapor etmişlerdir⁶⁸. Bununla birlikte Karaman'a göre (2015) gelir seviyesi düştükçe umutsuzluğun arttığı gözlemlenmiştir⁶⁵. Şahin'in (2009) yaptığı bir çalışmada da algılan gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin umutsuzluk düzeyi puanları orta ve üst olanlara göre daha yüksektir. Özer, Beydağ, Cengiz, Kiper, (2006) tarafından hastalar üzerine yapılan bir araştırmada ekonomik durumunda gelirinin giderini karşılamadığını belirten hastaların umutsuzluk düzeyi diğer hastalara göre yüksek bulunmuştur⁶⁰. Güler, (2015) maddi gelirlerinden memnun olmayan bireylerin umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptanmıştır⁶⁹. Benzer şekilde Özmen ve arkadaşları, (2008) da yaptıkları çalışmayla, sosyoekonomik düzeyi daha düşük ailelerde yaşayan ergenlerin daha umutsuz olduklarını ortaya koymuşlardır⁷⁰. Bu araştırmanın örneklemini oluşturan emniyet personelinin gelir düzeyleri incelendiğinde birbirine yakın gelir düzeyine sahip oldukları söylenebilir (Tablo 5). Bu durumda gelir durumunun umutsuzluk algıları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmaması, emniyet personelinin birbirine yakın düzeyde gelir durumuna sahip olmalarından kaynaklanmış olabilir.

Mesleki kıdem durumu değişkenine göre katılımcıların görüşleri arasında *umutsuzluk* ölçeğinde anlamlı fark saptanmıştır ($p < 0,05$). Bulunan anlamlı farkın kaynağına ilişkin yapılan Bonferroni testi sonucuna göre, *umutsuzluk* ölçeğinde farkın kaynağı mesleki kıdemi 1-5 yıl arası olanlar ile kıdemi 12-17 yıl arası, 18-23 yıl olan gruplar arasındadır. Grupların aritmetik ortalamaları incelendiğinde en düşük ortalamaya sahip grup mesleki kıdemi en düşük olanlardır. Bu durumda katılımcılardan mesleki kıdemi 1-5 yıl arası olanlar daha umutlu ve mesleki kıdemler arttıkça umutsuzluk düzeyi artmakta olduğu

söylenbilir. Alanda da bu bulguya benzer sonuçların olduğunu söylemek mümkündür. Nitekim Yıldırım, (2015) tarafından öğretmenler üzerinde yapılan bir araştırmada da mesleki kıdemlerinin hepsinde ilerlemiş, yani tecrübe edinmiş öğretmenlerin daha fazla umutsuzluk düzeyine sahip olduğu saptanmıştır⁶². Emniyet personelinin mesleki kıdemi yükseldikçe daha fazla umutsuzluk düzeyine sahip olması meslekte ilerlemiş olmanın verdiği yorgunluk ve hayatta yaşadığı olayların onları tükenmişliğe itmesinden kaynaklanıyor olabilir. Bir başka ifade ile polislik mesleğinin yıpratıcı ve yorucu olduğu göz önüne alındığında meslekte kıdemi yükseldikçe emniyet personelinin enerjisini yitirdiğinden umutsuzluk düzeyi de yükseldiği söylenebilir.

Hastalık durumu değişkenine göre katılımcıların görüşleri arasında *umutsuzluk* ölçeğinde anlamlı fark saptanmıştır ($p<0,05$). Bulunan anlamlı farkın kaynağına ilişkin yapılan Bonferroni testi sonucuna göre farkın kaynağı fiziksel hastalık geçirenler ile ruhsal hastalık geçirenler arasında; ruhsal hastalık geçirenler ile hastalık geçirmeyenler arasındadır. Grupların aritmetik ortalamaları incelendiğinde ruhsal hastalık geçirenler, fiziksel hastalık geçirenlere göre daha fazla umutsuzluk düzeyine sahiptirler. Ayrıca ruhsal hastalık geçirenler hastalık geçirmeyenlere göre daha fazla umutsuzluk düzeyine sahiptirler. Bu durumda ruhsal hastalık geçirenler hem fiziksel hastalık geçirenlere hem de hastalık geçirmeyenlere göre umutsuzluk düzeyleri anlamlı olarak daha yüksektir. Alanda yapılmış diğer bazı araştırmaların sonuçları da bu araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bu durumda katılımcıların sağlık durumlarının umutsuzluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu söylenebilir. Nitekim Karaman'a göre (2015) katılımcıların sağlık durumu kötüye gittikçe umutsuzluğun arttığı gözlemlenmiştir⁶⁵. Deveci, Ulutaşdemir ve Açık, (2011) yaptıkları çalışmada, kronik hastalığı olan bireylerin umutsuzluk düzeylerinin olmayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir⁶⁸. Yine benzer şekilde Özmen ve arkadaşları, (2008) yaptıkları çalışmada, sağlıklarının iyi olmadığını beyan eden katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır⁷⁰. Çelikel ve Erkorkmaz, (2008) da yaptıkları çalışmada, ruhsal hastalığı olanlarla olmayanlar arasında umutsuzluk düzeyi olarak farklılık olduğunu ifade etmişlerdir⁶³. Bu durumda hastalığı olan katılımcıların daha yüksek düzeyde umutsuzluk düzeyine sahip olduğunu söylemek mümkündür. Hastalık yaşamış bireyler bu durumun getirdiği maddi, manevi ve diğer olumsuzlukların etkisiyle gelecekte daha umutsuz olmaktadır.

Araştırmaya katılan emniyet personelinin boş zaman tutum ölçeğinin maddelerine verdikleri cevapların ortalaması *bilişsel boyut* için ($\bar{X}=3,93$); *duyuşsal boyut* için ($\bar{X}=3,78$); *davranışsal boyut* için ($\bar{X}=3,41$); ve ölçeğin toplamında ise ($\bar{X}=3,70$) olarak tespit edilmiştir. Buna göre katılımcılar boş zaman tutum ölçeğine en yüksek *bilişsel* boyutta, daha sonra *duyuşsal* ve en düşük ise *davranışsal* boyutta katılmaktadırlar. Ölçek toplamında ise katılımcıların boş zaman tutumları yüksek düzeydedir. Ölçeğin maddeleri dikkate alındığında emniyet personeli bilişsel boyutta “*boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akılcıca kullanmak olduğunu, boş zaman aktivitelerinin bireyler ve toplum için faydalı olduğunu, insanların çoğunlukla arkadaşlık ilişkilerini boş zamanlarında geliştirdiğini, boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağladığını, boş zaman aktivitelerinin mutluluğu artırdığını, boş zamanın çalışma verimini artırdığını, boş zaman aktivitelerinin enerjiyi yenilemeye yardımcı olduğunu, boş zaman aktivitelerinin kişisel gelişim için bir araç olduğunu, boş zaman aktivitelerinin bireylerin rahatlamasına yardımcı olduğunu, insanların boş zaman aktivitelerine ihtiyaç duyduğunu, boş zaman aktivitelerinin sosyal ilişkiler için iyi bir fırsat olduğunu, boş zaman aktivitelerinin önemli olduğunu*” düşünmektedirler. Buna göre emniyet personeli bilişsel olarak boş zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmeye yönelik yüksek düzeyde algı taşımaktadırlar. Benzer şekilde duyuşsal boyutta emniyet personeli “*boş zaman aktiviteleri ile meşgul olduğunda zaman çok çabuk geçtiğini düşünüyor, boş zaman aktiviteleri onlara keyif vermektedir, boş zaman aktivitelerine değer veriyorlar, boş zaman aktiviteleri onlara zevkli deneyimler sağlamaktadır, boş zamanın iyi olduğunu hissediyorlar, boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorlar, boş zaman aktivitelerini canlandırıcı olarak düşünüyorlar, boş zaman aktiviteleri ile sık sık meşgul olmanın uygun olduğunu düşünüyorlar, boş zaman aktiviteleri için harcadığı zamanın boşa geçmediğini hissediyorlar, boş zaman aktivitelerinden hoşlanıyorlar.* Buna göre emniyet personeli duyuşsal olarak boş zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmeye yönelik yüksek düzeyde algı taşımaktadırlar. Yine davranışsal boyutta emniyet personeli “*boş zaman aktivitelerine sık sık katılmakta, imkan olsa boş zaman aktiviteleri için harcadığı zaman miktarını artırmak istemekte, gelir durumu müsaade ettiği ölçüde boş zaman aktivitelerinde kullanmak üzere araç- gereç satın almayı düşünmekte, zaman ve para yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılmayı düşünmekte, boş zaman aktivitelerinde daha yeterli olabilmek için önemli derecede*

zaman ve efor harcamakta, seçme şansı olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşamayı istemekte, plansız bile olsa bazı boş zaman aktivitelerine katılmakta, boş zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılmayı düşünmekte, boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanın artması gerektiğini düşünmekte, meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılmakta, boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcamakta, diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanımaktadırlar. Buna göre emniyet personeli davranışsal olarak boş zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmeye yönelik yüksek düzeyde algı taşımaktadırlar. Bu durumda emniyet personelinin boş zamanlarını etkili değerlendirme konusunda yüksek düzeyde bir isteğinin olduğunu söylemek mümkündür. Alandaki diğer bazı araştırma bulguları da bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde sonuçlar ortaya koymaktadırlar. Nitekim Yeniçeri, Coşkun ve Özkan, (2002) çalışmalarında memurların boş zamanlarını iyi bir biçimde değerlendirme arzusunda olduklarını ortaya koymuşlardır⁷¹. Ekici, Bayraktar ve Odabaşı, (2010) Muğla il emniyet müdürlüğünde görev yapan personelin yeterli boş zamana sahip olduklarını, genel olarak boş zamanı değerlendirmenin önemini ve kişiye olan katkılarının farkında olduklarını ortaya koymuşlardır⁷². Ayan, (2009) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda Sakarya il merkezinde görev yapan polis memurlarının yeterli serbest zamanlarının olmadığı, çalışma saatlerinin düzensizliği ve fazlalığı, polislik mesleğinin yorucu ve stresli olduğu ayrıca rekreatif faaliyetlere katılan polis memurlarının çalışma verimlerinin arttığı tespit edilmiştir²⁶. Metin'in (2016) çalışmasında polis memurlarının iş yoğunluğu ve çalışma sistemlerinden dolayı serbest zamanlarını değerlendirmede sıkıntı yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır⁷³. Özkökeli, (1998) polis memurlarının çoğunun imkan ve zaman verilse daha fazla boş zaman etkinliklerine katılmak istedikleri sonucuna ulaşmıştır. Kandazgelen ve Hüner, (2006) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zamanlarını nasıl ve ne şekilde değerlendirdiklerini ortaya koymayı amaçladığı araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman bulamama ve ekonomik yetersizlik nedeni ile yeteri kadar etkinliklere katılmadıklarını ortaya koymuşlardır⁷⁴. Çınar ve Karakuş, (2007) üniversite öğrencilerinin beden eğitimi dersi sayesinde kazandığı alışkanlıkları boş zamanlarında değerlendirme ve yaşama aktarma konusunda olumlu katkılar sağladığını ortaya koymuşlardır⁷⁵. Tezcan'ın (2007) yaptığı çalışmaya göre sosyal etkinliklerde bulunan veya spor yapan birey kendini daha

iyi hissedeceğinden bu durum çalışma performansını olumlu yönde etkileyeceğini ve bunun da işletmenin performansını artıracaklarını ortaya koymaktadır⁷⁶. Zorba'nın (2001) araştırmasına göre Muğla ilinde çalışan kamu personelinin boş zaman değerlendirmeye yönelik tesis ve imkanı olmadığı, çalışanların ise kendilerine ait boş zamana ve rekreatif etkinliklere ihtiyaç duydukları ortaya konulmuştur⁷⁷. Binarbaşı'nın (2006) araştırmasında da öğretmenler boş zaman etkinliklerinin bıraktığı etkiyi yüksek oranlarda dinlendirici, mutlu edici, rahatlatıcı ve can sıkıntılarından uzaklaştırıcı, sağlıklarına olumlu etki yaptığı şeklinde düşündükleri görülmektedir⁷⁸. Bu araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda emniyet personelinin daha fazla boş zaman aktivitelerine katılma istediğinde olduklarını söylemek mümkündür. Polislik mesleğinin çalışma şartlarının ağırlığı ve çalışma saatlerinin fazlalığı göz önünde bulundurulduğunda emniyet personelinin iş stresini atmak ve rahatlamak amacıyla imkân dâhilinde daha fazla boş zaman aktivitelerine katılmak istedikleri anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan emniyet personelinin *cinsiyet* değişkenine göre boş zaman tutumlarına ilişkin algıları arasında boş zaman ölçeğinin boyutlarında ve ölçek toplamında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Buna göre boş zaman tutumları bakımından emniyet personelinin cinsiyetine göre anlamlı olarak bir farklılaşma görülmemiştir. Alandaki bazı araştırma sonuçları da bu araştırmanın sonuçlarıyla paralel bir şekilde cinsiyet değişkeninin boş zaman aktivitelerine katılma bakımından anlamlı bir yordayıcı olmadığını ortaya koymaktadır. Nitekim Erenci, (2006) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman etkinliklerine iştirak etme davranışının cinsiyete göre farklılık göstermediği ortaya konulmuştur⁷⁹. Ayan, (2009) tarafından yapılan çalışmada hem erkek hem de kadın polis memurlarının daha fazla zamana sahip olarak boş zaman aktivitelerine katılmak istedikleri sonucuna ulaşılmıştır²⁶. Pala'nın (2012) yaptığı çalışmada hem kadın hem de erkek beden eğitimi ve spor öğretmenleri boş zaman etkinliklerini "kesinlikle katılıyorum" düzeyinde mutlu edici bulmuşlardır⁸⁰. Bu bağlamda hem erkek hem de kadın emniyet personeli boş zamanlarını değerlendirme bakımından benzer algılara sahiptirler.

İkamet durumları değişkenine katılımcıların boş zaman tutumlarına ilişkin algıları arasında boş zaman ölçeğinin boyutlarında ve ölçek toplamında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Buna göre boş zaman tutumları bakımından katılımcıların

ikamet durumlarına göre anlamlı olarak bir farklılaşma görülmemiştir. Bu durumda hem il merkezinde hem de ilçe merkezinde çalışan emniyet personeli boş zamanlarını değerlendirme bakımından benzer algılara sahiptirler.

Yaş değişkenine göre katılımcıların boş zaman tutumlarına ilişkin görüşleri arasında *bilişsel* boyut ve *boş zaman* toplamında anlamlı fark saptanmıştır ($p < 0,05$). Bilişsel boyutta ve boş zaman toplamında ise her ne kadar ANOVA sonucunda anlamlı fark saptansa da yapılan Bonferroni çoklu analiz sonucunda gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark saptanmamıştır. Bu durumda yaş değişkenine göre katılımcıların boş zaman tutumları anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Alandaki bazı araştırmalarda katılımcıların yaşının boş zaman aktivitelerine katılma bakımından anlamlı bir yordayıcı olmadığı saptanmıştır. Nitekim Erenci, (2006) tarafından yapılan araştırmada serbest zaman etkinliklerine iştirak etme davranışının yaşa göre farklılık göstermediği ortaya konulmuştur⁷⁹. Yine benzer şekilde Ayan, (2009) tarafından yapılan araştırmada polis memurlarının tüm yaş aralıklarında büyük oranda daha az çalışarak daha fazla zamana sahip olarak boş zaman aktivitelerine katılmak istedikleri sonucuna ulaşılmıştır²⁶. Bununla birlikte yaş değişkeninin katılımcıların boş zaman etkinliklerine katılma durumlarını etkilediğini ortaya koyan araştırmalar da vardır. Nitekim Pala, (2012) tarafından beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin boş zamanlarında tercih ettiği etkinliklerin araştırıldığı çalışmada genç öğretmenlerin daha fazla spor yaptıkları tespit edilmiştir⁸⁰. Yine Çelik, (2014) tarafından polis koleji öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada yaşı küçük olanların boş zamanlarını daha etkili değerlendirme eğiliminde oldukları saptanmıştır⁵⁶. Benzer şekilde Demir'in (2006) araştırmasında da gençlerin yaşı büyük olanlara göre daha fazla fiziksel aktivite ve spor faaliyetlerine katıldığı ortaya konulmuştur.⁸¹ Bu araştırmada yaş değişkenine göre emniyet personelinin boş zaman tutumları anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu durumda her yaş grubundan emniyet personeli boş zamanlarını değerlendirme bakımından benzer tutumlara sahiptir. Polislik mesleğinin zor şartları ve yoğun mesaisi göz önünde bulundurulduğunda bu iş stresinden kurtulmak için her yaş grubundan katılımcılar boş zaman aktivitelerine katılma isteğinde oldukları söylenebilir.

Öğrenim durumu değişkenine göre katılımcıların boş zaman tutumlarına ilişkin görüşleri arasında *bilişsel* ve *duyuşsal* boyutlarda anlamlı fark saptanmıştır ($p < 0,05$). Bilişsel ve duyuşsal boyutta her ne kadar ANOVA sonucunda istatistiksel olarak

anlamli fark saptansa da yapilan Bonferroni çoklu analiz sonucunda gruplar arasında herhangi bir anlamli fark saptanmamıştır. Bu durumda öğrenim durumu değişkenine göre katılımcıların boş zaman tutumları anlamli olarak farklılaşmamaktadır. Bu bulguya paralel olarak Ayan, (2009) tarafından yapılan araştırmada da ortaokul mezunu polislerin tamamı, lise mezunu polislerin %86,4'ü, üniversite mezunlarının %89,1'i, yüksek lisans mezunlarının %82,6'sı, doktora mezunları olanların tamamı daha az çalışarak daha fazla zamana sahip olmak istedikleri ortaya konulmuştur²⁶. Bu durumda öğrenim durumu fark etmeksizin emniyet personelinin boş zaman konusunda benzer tutumlara sahip olduğu söylenebilir.

Gelir durumu değişkenine göre katılımcıların boş zaman tutumlarına ilişkin görüşleri arasında göre hiçbir boyutta anlamli fark saptanmamıştır ($p > 0,05$). Bu durumda gelir durumu değişkenine göre emniyet personelinin boş zaman tutumları anlamli olarak farklılaşmamaktadır. Alandaki bazı araştırmalarda katılımcıların gelir durumlarının boş zaman aktivitelerine katılma bakımından anlamli bir yordayıcı olduğu saptanmıştır. Nitekim Kılıç, (2006) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre gelir düzeyi ile sportif rekreasyona katılım oranı arasında istatistiksel olarak anlamli bir ilişki bulunmuştur⁸². Yine Sevil, (2012) de gelir düzeyi arttıkça bireylerin boş zamanlarını değerlendirmede rekreatif faaliyetlere katılma arzularının arttığını belirtmektedir⁸³. Benzer şekilde Süzer, (1997) üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine katılmalarında ellerine geçen para miktarının önemli etkisi olduğu ve öğrencilerin ellerine geçen aylık para miktarı arttıkça, boş zaman faaliyetleri için harcadıkları para miktarının da arttığını belirtmektedir⁸⁴. Bu araştırmada ise gelir durumunun katılımcıların boş zaman tutumlarını anlamli bir şekilde yordamadığı saptanmıştır. Bunun sebebi araştırmanın örnekleminde yer alan emniyet personelinin birbirine yakın gelir durumları olduğundan kaynaklanıyor olabilir. Nitekim katılımcıların %97,4'ü 3000 tl üzeri gelir durumuna sahip grupta yer almaktadırlar. Bu durumda birbirine benzer gelir durumları olan emniyet personelinin benzer şekilde boş zaman tutumlarının olduğu söylenebilir.

Mesleki kıdem durumu değişkenine göre katılımcıların boş zaman tutumlarına ilişkin görüşleri arasında anlamli bir fark saptanmamıştır ($p > 0,05$). Bu durumda boş zaman tutumları bakımından mesleki kıdem durumu değişkeni, katılımcıların algılarını arasında anlamli olarak farklılaşmamaktadır. Alanda bu bulguya benzer sonuçlar elde

edilmiştir. Nitekim Bekdemir, (2011) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları, polislerin mesleki kıdemlerine göre serbest zamanlarında tercih ettikleri etkinlik türleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını, dolayısıyla farklı mesleki kıdeme sahip polislerin benzer etkinlikleri seçtiklerini ortaya koymuştur⁸⁵. Yine benzer şekilde Ayan, (2009) tarafından yapılan çalışmada bütün kıdemlere sahip polis memurları boş zaman aktivitelerine daha fazla katılmak istemektedirler. Araştırma kapsamında yer alan emniyet personelinin kıdemleri fark etmeksizin boş zaman aktivitelerine karşı benzer tutumlara sahip oldukları söylenebilir²⁶.

Hastalık durumu değişkenine göre katılımcıların boş zaman tutumlarına ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$). Buna göre boş zaman tutumları bakımından hastalık durumu değişkeni, katılımcıların algılarını arasında anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

Araştırmaya katılan emniyet personelinin algılarına göre umutsuzluk ölçeği ile boş zaman tutumları arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Buna göre umutsuzluk ölçeği ile boş zaman tutumları arasında negatif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı olmayan bir ilişki ($r=-,014$) saptanmıştır. Buna göre katılımcıların umutsuzluk düzeyleri ile boş zaman tutumları arasında negatif bir ilişki vardır ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu durumda katılımcıların boş zaman tutumları arttıkça umutsuzlukları düştüğünü söylemek mümkündür. Alandaki bazı araştırmalar, boş zaman aktivitelerine katılmanın bireylerin umutsuzluk düzeylerini azalttığını ortaya koymuşlardır. Nitekim Kurar ve Baltacı, (2014) rekreasyonel etkinliklerin insanlara fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan olumlu etkilerinin bulunduğunu, kişinin kendine olan güveni ve saygısını arttırdığını belirtmektedirler⁸⁶. Özdağ ve arkadaşları, (2009) tarafından yapılan bir çalışmada katılımcılar boş zaman değerlendirme faaliyetlerinin vücutları üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu, sıkıntı azaltıcı, dinlendirici, eğlendirici, sağlık verici, eğitici, mutluluk verici olduğunu belirtmişlerdir⁸⁷. Karaman'a göre (2015) rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri daha düşüktür. Turan, Arslan ve Yamaner, (2017) tarafından yapılan çalışmada, spor yapan bireylerin umutsuzluk puanları ortalaması daha düşüktür⁸⁸. Kırımoğlu'nun, (2010) çalışmasında, spor yapan bireylerin, spor yapmayan bireylerden daha umutlu oldukları saptanmıştır⁸⁹. Bayoğlu ve Karagün, (2017) beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin spor yapma yılı ile umutsuzluk puanlarını karşılaştırdığı çalışmanın sonucunda, sporu

aktif bir şekilde devam etmeyen bireylerin umutsuzluk puanının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir⁹⁰. Bu bakımdan boş zaman aktivitelerine katılmanın umutsuzluk düzeyini düşürdüğünü söylemek mümkündür. Bu bağlamda, emniyet personelinin boş zaman tutumları ve umutsuzluk algıları arasında negatif yönde bir ilişkinin olması bundan kaynaklanıyor olabilir. Bu ilişkinin düşük düzeyde olması ise başka yordayıcıların etkilerinin olduğunu göstermektedir.

SONUÇLAR

Araştırmada elde edilen bulgulardan aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Araştırmaya katılan emniyet personelinin algılarına göre umutsuzluk düzeyleri düşüktür. Bu durumda araştırma kapsamında anket uygulanan emniyet personelinin umutsuzluk yaşama düzeylerinin düşük olduğunu sonucuna varılmıştır. Buna göre emniyet personelinin hayata ve geleceğe umutla baktıkları söylenebilir:

2. Araştırmaya katılan emniyet personelinin umutsuzluk ölçeğinde *cinsiyet* değişkenine göre algıları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre erkek katılımcılar kadınlara göre daha fazla umutsuzluk taşımaktadırlar.

3. Araştırmaya katılan emniyet personelinin *ikamet durumları* değişkenine göre algıları arasında umutsuzluk ölçeğinde anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre il merkezinde ikamet eden katılımcılar ilçe merkezinde ikamet edenlere göre daha fazla umutsuzluk taşımaktadırlar.

4. Araştırmaya katılan emniyet personelinin *yaş* değişkenine göre katılımcıların görüşleri arasında umutsuzluk ölçeğinde anlamlı fark saptanmıştır. Buna göre katılımcıların yaşı arttıkça daha fazla umutsuzluk yaşamaktadırlar.

5. *Öğrenim durumu ve gelir durumu* değişkenine göre katılımcıların algıları arasında umutsuzluk ölçeğinde anlamlı fark saptanmamıştır.

6. *Mesleki kıdem durumu* değişkenine göre katılımcıların görüşleri arasında umutsuzluk ölçeğinde anlamlı fark saptanmıştır. Buna göre, katılımcıların mesleki kıdemi arttıkça umutsuzluk düzeyi artmaktadır.

7. *Hastalık durumu* değişkenine göre katılımcıların görüşleri arasında *umutsuzluk* ölçeğinde anlamlı fark saptanmıştır. Buna göre hastalık geçirenlerin hastalık geçirmeyenlere göre umutsuzluk düzeyleri anlamlı olarak daha yüksektir.

8. Araştırmaya katılan emniyet personelinin boş zamana yönelik tutumları ölçek bazında yüksek düzeydedir.

9. Katılımcılar boş zaman tutum ölçeğine en yüksek *bilişsel* boyutta, daha sonra *duyuşsal* ve en düşük ise *davranışsal* boyutta katılmaktadırlar.

10. Araştırmaya katılan emniyet personelinin *cinsiyet, ikamet durumu, yaş, öğrenim durumu, gelir durumu, mesleki kıdem ve hastalık durumu* değişkenlerine göre boş zaman tutumlarına ilişkin algıları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

11. Araştırmaya katılan emniyet personelinin algılarına göre umutsuzluk ölçeği ile boş zaman tutumları arasında negatif yönde, düşük düzeyde bir ilişki ($r=-,014$) saptanmıştır.

ÖNERİLER

Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlara göre aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

1. Araştırmaya katılan emniyet personelinin algılarına göre umutsuzluk algıları düşük düzeydedir. Bu durumda emniyet personelinin gelecekte umutlu olduğu söylenebilir. Emniyet personelinin umut düzeyini yüksek tutmak için çalışma şartları ve çalışma saatleri bakımından daha olumlu uygulamaların yapılması önerilir.

2. Erkek emniyet personelinin umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu göz önüne alındığında erkek çalışanların yüklerini azaltmak ve gelecek konusunda onlara umut vermek için umutsuzluk kaynakları araştırılıp destek sunulması önerilebilir.

3. İl merkezinde çalışan emniyet personelinin daha yüksek umutsuzluk taşıdıkları dikkate alındığında il merkezinde çalışmanın getirdiği olumsuz durumlar, yoğun mesai ve pahalı yaşam koşullarını kolaylaştırmak için personele lojman vb desteklerin sağlanması önerilir.

4. Yaşı ilerleyen emniyet personelinin umutsuzluk düzeylerinin arttığı göz önünde bulundurulduğunda bu personele ileriki yaşlarda daha fazla kıdem tazminatı vb katkıların sunulması umutsuzluklarını giderilmesi önerilir.

5. Hastalık yaşayan emniyet personelinin daha yüksek düzeyde umutsuzluk taşıdığı dikkate alındığında, çalışanların hastalık yaşamaları durumunda fiziksel ve psikolojik destek sağlanması önerilir.

6. Emniyet personelinin boş zaman tutumlarının yüksek olduğu dikkate alındığında çalışanların boş zamanlarını değerlendirebilecekleri imkan ve mekanların artırılması önerilir.

7. Katılımcıların boş zaman tutumları ile umutsuzluk algıları arasındaki negatif ilişki göz önüne alındığında emniyet personelinin umutsuzluk düzeylerini azaltmak için daha fazla boş zaman aktivitelerine katılımların sağlanması önerilir.



KAYNAKLAR

- 1- Sisley BL. Timely Tips: Time management for administration. Physical Educator, (1983), 40(2): 75-77
- 2- Bozkurt G. Sosyal Zamanlar. Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi, MPM Yayınları, (1992). 40(04): 7
- 3- Baltaş A. ve Baltaş Z. Başarılı ve Sağlıklı Olmak için Stres ve Basa Çıkma Yolları. 5. Baskı, Remzi Yayınevi, İstanbul, (1987). s. 241
- 4- Addington Ö. E. % 100 Düşünce Gücü. Çev. B. Çetinkaya, Akaksa Yayınları, İstanbul, (1993). s. 128
- 5- Alaylıoğlu R. ve Oğuzhan F. Zaman, Ansiklopedik Eğitim Sözlüğü, İstanbul.(1968).
- 6- Baymur F. Genel Psikoloji. 4. Baskı, Bilim ve Kültür Eserleri Dizisi, İstanbul, (1978). s. 138
- 7- Mirzeoğlu N. Spor Bilimlerine Giriş. Bağırhan Yayınevi, Ankara (2003).
- 8- Cüceloğlu D. İçimizdeki Biz. Birinci baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul, (1996). s. 76
- 9- Ağduman F. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Motivasyon Ve Tatminlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi SBE.2014,3-6
- 10- Kurar İ. Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları. International Journal Of Science Culture And Sport 2014.2 (41-42)
- 11- Kaba C.İ. Türkiye’deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonu’ nun Mevcut Durumu ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi SBE.2009. 6-8
- 12- Karaküçük , Rekreasyon Bos Zamanları Değerlendirme, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1999 s.2-3
- 13- Baltaş A. ve Baltaş Z. Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres ve Başarma Yolları, 5.Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1987, s.241
- 14- Canan, İ., İslam’da Zaman Tanzimi, Cihan yayınları, İstanbul.(internetten bakılacak) (1997).
- 15- Uzunoğlu, S. “Zaman Sermayesi”, Zaman Gazetesi, 13-27 Nisan 1992 (Uzunoğlu, 1992).

- 16- Kaba C.İ. Türkiye’deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonu’ nun Mevcut Durumu ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi SBE.2009. 6-8
- 17- Meyer, H. D. Brightbill, C.K., Sessoms, H.D.; Community Recreation, A Guide to its Organization, Virginiaa, USA, 1970 , s.29-30).
- 18- Özkes M. Ergenlik Döneminde Boş Zaman Aktivitelerinin İncelenmesi. Ege Eğitim Dergisi. 2011 (12) 1.3
- 19- Mansuroğlu S. Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri Ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi. Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 2002, 15(2),53-54
- 20- Toksay T. Turizm Olayına Genel Yaklaşım Der Yayınları (1983), S:32,
- 21- Bahadır T.K. Rekreasyon faaliyetlerine katılan 13-15 yaş Grubu öğrencilerin yaşam kalitesi ve bazı Psikolojik özelliklerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi SBE.2010. 4-5
- 22- Yetim G. Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini ve Sadakati üzerine etkisi: Eskişehir’deki Fitnes Merkezleri üzerine araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi SBE, 2014, 4
- 23- Zorlu, E. Gençlik Lideri El Kitabı, GSB yayını, Ankara(1973).
- 24- Arvasi,S.A. Diyalektiğimiz ve Estetiğimiz, Türmen, Yayınları.,İstanbul (1982).
- 25- Karaküçük S., Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme, Dördüncü Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara. (2001)
- 26- Ayan N. Sakarya Emniyet Müdürlüğü İl Merkezinde Görevli Polis Memurlarının Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, SBE,2009, S.12-15
- 27- Ağılönü A. Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Hizmetleri ve Model Belirleme (Fethiye Örneği). Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul(2007).
- 28- Yılmaz S. Üniversitelerin atletizm takımlarında yer alan Sporcu öğrencilerin serbest zamanlarını Değerlendirme alışkanlıklarının araştırılması. Yüksek Lisans Tezi.Dumlupınar üniversitesi S.B.E. 2011.10-14
- 29- Kraus GR. Recreation Today: Program Planning and Leadership. Second Edition, Goodyear Publishing Company, California, USA (1977).

- 30- Erdem B. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Belirlenmesi Ve Sportif Faaliyetlerin Bu Katılımdaki Yeri.Yüksek Lisans Tezi. Gazi üniversitesi E.B.E.Beden eğitimi ve spor öğretmenliği anabilim dalı. 2011 s.9-12
- 31- Soykan E., Kütahya İlinde Rekreatif Amaçlı Trekking (Doğa Yürüyüşü) Alanlarının Belirlenmesi Ve Spor Turizminin Geliştirilmesi Açısından Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, s.61, Dumlupınar, Kütahya. (2004).
- 32- Kesim, Ü., Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Program ve Hizmetleri. Sağlıklı Kentler Birliği Eğitim Toplantıları, Fiziksel Aktivite, Sağlıklı Yaşam ve Yerel Yönetimler Sempozyumu, Tepebaşı, Eskişehir. (2006).
- 33- Himmetoğlu BA. Rekreasyon Nedir?. Turizm Yıllığı, T.B.K. Yayını, Ankara. (1989).
- 34- Açıkada C., Ergen E. Bilim ve Spor. Ankara (1990).
- 35- Kraus GR. Recreation Program Planning Today,.Scott Foresman and Company, London (1985).
- 36- Butler GD. Introduction To Community Recreation. 4nd edition, Mc Graw-Hill Book Company, New York (1968).
- 37- Curtis Je. Recreation Theory and Practice. the Mosby Company, St. Louis, Toronto, London (1979).
- 38- Kılbas S. Rekreasyon. Anaca Yayınları, 1. Baskı, Ankara (2001).
- 39- Gedik N. Gençliğin Bos Zamanları Değerlendirmesi Sorunları. Tüm Hemşireler Dergisi, (1985). 35
- 40- Karaküçük, S., Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. 3. Baskı, Gazi Kitabevi, (1999). Sayfa: 56-305, Ankara.
- 41- Özdemir, S.A., Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğünde Çalışan Yer Altı İşçilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara. (2006).
- 42- Zorba, E., Türkiye’de Rekreasyona Bakış, Gelişimi ve Beklentiler, Uluslararası Bildiriler, Muğla. (2002).
- 43- Kurt GAdana Kemal Serhadlı polis meslek yüksekokulu Öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sayfa: 4-5, Karaman (2011).

- 44- Öztürk Ö. Kur'an kursu öğrencilerinde depresyon düzeyi üzerine bir araştırma (konya örneği). Yüksek Lisans Tezi, (2007). Sayfa: 7-8, Konya.
- 45- Aydoğan A. C. Ortaöğretim Alan Öğretmenliği Tezsiz Yüksek Lisans Programına Devam Eden Öğretmen Adaylarının Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Eskisehir Anadolu Üniversitesi SBE, 2004, S.93
- 46- Abramson LY, Metalsky GI, Alloy LB (1989) Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. Psychol Rev, 96: 358-372. (Abramson ve ark. 1989).
- 47- Kodan S. Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Ve Akılcı Olmayan İnanışlar Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi, SBE, 2013. S.176-178.
- 48- Şengül, S. ve Güner, P. İlköğretim matematik öğretmenliği programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. X. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi. Niğde: Niğde Üniversitesi (2012).
- 49- Yerlikaya, İBilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara (2006).
- 50- Ceyhan, A.A. Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (2004). 1, 91-101.
- 51- Üngüren, E. ve Ehtiyar, R. Türk ve Alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: Turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. Journal of Yasar University, (2009).4(14), 2093-2127.
- 52- Abramson L.Y., Metalsky G.I. ve Alloy L.B. Hopelessness depression: A theorybased subtype of depression. Psychol Rev, (1989) 96, 358-372.
- 53- Özmen, D., DüNDAR, P.E., Çetinkaya, A.Ç., Taşkın, O. ve Özmen, E. Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler, Anadolu Psikiyatri Dergisi, (2008). 9, 8-15.
- 54- Yaşar Y. Açıklamalı Polis Meslek Hukuku (2002) , 14. Baskı Ankara,17-43.

- 55- Dündar, A.D Halkla İlişkileri Belirleyen En Önemli Olan Faktör, İç ilişkiler .(1997),EGM, Polis Dergisi, 13. Sayı.
- 56- Çelik, Z. Ankara Polis Koleji öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. (2014).
- 57- Kodan, S. Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk ve akılcı olmayan inanışlar arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi, (2013). 11 (2), 175-190.
- 58- Özben, Ş. ve Argun, Y. (2003). İlköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeyleri üzerine bir araştırma. Ege Eğitim Dergisi, 1 (3), 36-48.
- 59- Ceyhan, A. Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi, (2004). 4(1), 91-102.
- 60- Özer, F. G., Beydağ, K. D., Cengiz, Ş., ve Kiper, S. Hemodiyalize giren hastaların umutsuzluk düzeyleri. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, (2006). 4 (10),123-136.
- 61- Karataş, Z, Gökçakan, N. Lise öğrencilerinin umutsuzluk duygularının bazı değişkenler açısından incelenmesi. VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Bildiri Özetleri Kitapçığı, Marmara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İstanbul. (2005).
- 62- Yıldırım, B. İlkokul öğretmenlerinin umutsuzluk düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi, İstanbul, Türkiye (2015).
- 63- Çelikel, F. ve Erkorkmaz, U. Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. Noropsikiatri Arsivi, (2008). 45(4).
- 64- Dinçer, B. İlköğretim matematik öğretmen adaylarının mesleğe karşı tutum, algı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi (Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir (2013).
- 65- Karaman, M. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara (2015).

- 66- Mohammed, H. S. Kuzey Irak'ta spor yapan 12-16 yaş arası bireylerin spor yapmayan bireylere göre umutsuzluk düzeylerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van (2018).
- 67- Dereli, F., ve Kabataş, S. Sağlık yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin iş bulma endişeleri ve umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. Yeni Tıp Dergisi, (2009). 26(1), 31-36.
- 68- Deveci, S. E., Ulutaşdemir, N., & Açık, Y. Bir mesleki eğitim merkezi öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ve etkileyen faktörler. Dicle Tıp Dergisi, (2011). 38(3).
- 69- Güler, K. Beden imajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluk üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. (2015).
- 70- Özmen, D., DüNDAR, P. E., Çetinkaya, A.Ç., Taşkın, O. ve Özmen E., Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. Anadolu Psikiyatri Dergisi, (2008). 9, 8-15.
- 71- Yeniçeri, M., Coşkun, B., & Özkan, H. Muğla il merkezindeki memurların boş zaman değerlendirme eğilimlerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi, (2011). 1(7).
- 72- Ekici, S., Bayrakdar, A., & Odabaş, K. Emniyet müdürlüğü personelinin boş zamanları değerlendirme alışkanlıklarının araştırılması. Journal of Physical Education and Sport Sciences, (2010). 12(1).
- 73- Metin, S. N. Emniyet müdürlüğünde çalışan polis memurlarının serbest zaman değerlendirilmesinin araştırılması. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya (2016).
- 74- Kandazgelen, N. ve Hergüner, G. Muğla beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinin incelenmesi (Sakarya İli Örneği), (2006). 9. Spor Bilimleri Kongresi
- 75- Çınar, Ç. ve Karakuş, S. Üniversite öğrencilerinin seçmeli beden eğitimi dersi sayesinde boş zamanlarını sportif etkinliklerle değerlendirme alışkanlıklarını kazanmalarının incelenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği), (2007). 10. Spor Bilimleri Kongresi.

- 76- Tezcan, N. Rekreasyon etkinliklerinin çalışanların performansları üzerine etkilerinin incelenmesi (Kocaeli Trakya Birlik). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya(2007).
- 77- Zorba, E. Kamu personelinin rekreatif eğilimleri (Muğla İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara (2001).
- 78- Binarbaşı, S. Kütahya ilinde ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının tespiti ve incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya (2006).
- 79- Erenci, T. Bir üniversite yerleşkesinde rekreasyon ihtiyacı ve planlanması (Umuttepe Örneği). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli (2006).
- 80- Pala, A. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının ve mesleki doyumlarının tespiti ve incelenmesi (İstanbul-Pendik Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya (2012).
- 81- Demir, C., & Demir, N. Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. Ege Academic Review, (2006). 6(1), 36-48.
- 82- Kılıç, K. Harcanabilir gelirin artmasının sportif rekreasyona katılıma olan etkisinin araştırılması: İstanbul Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya (2006).
- 83- Sevil, T. Boş zaman ve rekreasyon yönetimi, S. Koçaeşki. (Editör). Boş zaman ve rekreasyon: kavram ve özellikler. Birinci Baskı. Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Web-Ofset, (2012). s.1-25.
- 84- Süzer, M. Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara (1997).
- 85- Bekdemir, A. Kütahya Merkez Emniyet Teşkilatında görevli polislerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının araştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi Kütahya (2011).

- 86- Kurar, İ., ve Baltacı, F. Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya Örneği. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(Special Issue 2), (2014). 39-52.
- 87- Özdağ, S., Yeniçeri, M., Fişekçioğlu, İ. B., Akçakoyun, F., & Kürkcü, R. Devlet memurlarının boş zaman değerlendirme eğilimleri, antropometrik ve fiziksel uygunluk seviyeleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (2009). (22), 307-323.
- 88- Turan, E. B., Arslan, E., ve Yamaner, G. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin, rekreatif etkinliklere katılıp katılmama durumlarına göre umutsuzluk düzeyleri: Akdeniz Üniversitesi Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (2017). Cilt: 10 Sayı: 54.
- 89- Kırımoğlu, H. Türkiye'deki beden eğitimi ve spor yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin istihdam sorunu açısından umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, (2010). 18(1), 37-46.
- 90- Bayoğlu, S. ve Karagün, E. Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerde umutsuzluk incelemesi: Kocaeli Üniversitesi Örneği. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, (2017). Cilt: 6 Sayı: 2.
- 91- Karasar, N., , *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 8. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara (1998).
- 92- Büyüköztürk, Ş. *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (8. Baskı) Ankara: Pegem Yayınları 2007

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu, sayfa 1

ANKET FORMU

Değerli Düzce İl Emniyet Müdürlüğü Teşkilat Mensupları; Bu anket, “Düzce Emniyet Müdürlüğü Personelinin Boş Zaman tutumlarının ve Umutsuzluk Düzeylerinin incelenmesi” konulu Yüksek Lisans tezinde kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Anketteki bilgiler sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Başka bir amaç için kullanılmayacaktır. Lütfen herhangi bir kimlik bilgisi belirtmeyiniz. Cevaplarınızı şıkların karşısında belirtilen yerlere işaretleyiniz. İlginiz ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

Hamit YILDIZ
Polis Memuru

KİŞİSEL BİLGİLER VE GENEL SORULAR

- 1.Cinsiyetiniz? () Bayan Erkek ()
2. Yaşınız? () 26 ve altı () 27-33 () 34- 40 () 41-47 () 47 ve üzeri
3. Öğrenim durumunuz? () Lise () Ön lisans () Lisans () Yüksek lisans () Doktora
- 4.Gelir Durumunuz? () 1.500-2.000 TL () 2.001-2.500 TL () 2.501-3.000 TL () 3.001 TL. Ve üzeri
5. Görev Yılıınız? () 1-5 yıl () 6-11 yıl () 12-17 yıl () 18-23 yıl () 24 yıl ve üzeri
6. Daha Önce yaşadığınız hastalık var mı? () Fiziksel () Ruhsal
7. Son 10 yılda yaşadığınız yer neresidir? () İl Merkezi () İlçe () Köy

BOŞ ZAMAN TUTUM ÖLÇEĞİ					Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum					
1	2	3	4	5					
1	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akıllıca kullanmaktır								
2	Boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır								
3	İnsanlar çoğunlukla arkadaşlık ilişkilerini boş zamanlarında geliştirirler								
4	Boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar								
5	Boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır								
6	Boş zaman çalışma verimini artırır								
7	Boş zaman aktiviteleri enerjiyi yenilemeye yardımcı olur								
8	Boş zaman aktiviteleri kişisel gelişim için bir araç olabilir								
9	Boş zaman aktiviteleri bireylerin rahatlmasına yardımcı olur								
10	İnsanlar boş zaman aktivitelerine ihtiyaç duyar								
11	Boş zaman aktiviteleri sosyal ilişkiler için iyi bir fırsattır								
12	Boş zaman aktiviteleri önemlidir								
13	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olduğumda zaman çok çabuk geçiyor								
14	Boş zaman aktivitelerim bana keyif veriyor								
15	Boş zaman aktivitelerime değer veririm								
16	Boş zamanım boyunca kendim olabiliyorum								
17	Boş zaman aktivitelerim bana zevkli deneyimler sağlar								
18	Boş zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum								
19	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum								
20	Boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır								

21	Boş zaman aktiviteleri ile sık sık meşgul olmanın uygun olduğunu düşünüyorum					
22	Boş zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum					
23	Boş zaman aktivitelerinden hoşlanıyorum					
24	Boş zaman aktiviteleri dikkatimin tamamını alıyor					
25	Boş zaman aktivitelerine sık sık katılıyorum					
26	İmkanım olsa bu boş zaman aktiviteleri için harcadığım zaman miktarını artırırım					
27	Gelir durumum müsaade ettiği ölçüde boş zaman aktivitelerimde kullanmak üzere araç- gereç satın alırım					
28	Zamanın ve param yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılıyorum					
29	Boş zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcarım					
30	Seçme şansım olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşarım					
31	Plansız bile olsa bazı boş zaman aktivitelerine katılıyorum					
32	Boş zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim					
33	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum					
34	Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılıyorum					
35	Boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcayabilirim					
36	Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım					

EK 1. Beck Umutsuzluk Ölçeği, sayfa 4

BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ (BUÖ)

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olanlar için "Evet", uygun olmayanlar için ise "Hayır" sütununun altındaki kutuyu (x) işaretleyiniz.

EVET HAYIR

1	Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum		
2	Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur		
3	İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni Rahatlatıyor		
4	Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum		
5	Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var		
6	Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum		
7	Geleceğimi karanlık görüyorum		
8	Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı Umuyorum		
9	İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok		
10	Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı		
11	Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor		
12	Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum		
13	Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum		
14	İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor		
15	Geleceğe büyük inancım var		
16	Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur		
17	Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi		
18	Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor		
19	Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum		
20	İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim		

EK 2. Düzce Emniyet Müdürlüğü izin yazısı

T.C.
DÜZCE VALİLİĞİ
İl Emniyet Müdürlüğü

Sayı :18772286.31549/(91244)
Konu : Anket Onayı

19.01.2017

Hamit YILDIZ
330841 Sicil Sayılı Polis Memuru

Düzce Emniyet Personelinin Boş Zaman Tutumlarının ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi konulu anket çalışması yapmak üzere Müdüriyet Makamına vermiş olduğunuz 18.01.2017 tarihli dilekçeniz Müdüriyet Makamınca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize rica ederim.

Meltem ALKAN
Özel Kalem Büro A.
Komiser Ortakçısı

19.01.2017 Büro Memuru Şenol ÖZCAN

ÖZGEÇMİŞ

26.11.1981 yılında Gaziantep'te doğdum. İlk, orta ve lise öğrenimimi Gaziantep'te tamamladım. 2002 yılında Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümünü kazanıp 2006 yılında mezun oldum. 2009 yılında Eskişehir Polis Meslek Eğitim Merkezinde öğrenim görüp ve aynı yıl mezun oldum. 2010-2013 yılları arasında Bingöl İl Emniyet Müdürlüğünde görev yaptım. 2013 yılında Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programında okumaya hak kazandım. 2013 yılından itibaren Düzce İl Emniyet Müdürlüğü Eğitim Şube Müdürlüğünde polis memuru olarak görev yapmaktayım.