



**STRESİN ÜSTESİNDEN GELMEDE BOŞ
ZAMAN (REKREASYON) İNANIŞLARI VE
STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Fatih BEDİR

**Doktora Tezi
Spor Yönetimi Anabilim Dalı
Doç. Dr. Orcan MIZRAK
2020
Her Hakkı Saklıdır**

T.C
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

Fatih BEDİR

STRESİN ÜSTESİNDEN GELMEDE BOŞ ZAMAN
(REKREASYON) İNANIŞLARI VE STRATEJİLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Doç. Dr. Orcan MIZRAK

ERZURUM- 2020

TEZ KABUL TUTANAĐI

KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĐÜNE

Orcan MIZRAK danışmanlığında, Fatih BEDİR tarafından hazırlanan bu çalışma 25 / 12 / 2020 tarihinde aşağıda isimleri yazılı jüri tarafından Spor Yönetimi Anabilim Dalı'nda Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Murat KALDIRIMCI

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Orcan MIZRAK

Jüri Üyesi: Doç. Emre BELLİ

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Engin GEZER

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Akın ÇELİK

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

İÇİNDEKİLER

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

BİRİNCİ BÖLÜM

ZAMAN, SERBEST ZAMAN VE BOŞ ZAMAN KAVRAMLARI

1.1. ZAMAN KAVRAMI.....	2
1.1.1. Zamanın Kullanım Bölümleri	3
1.1.1.1. Serbest Zaman Kavramı	4
1.1.2.Boş Zaman Kavramı.....	5
1.1.3. Boş Zaman ve Serbest Zaman Arasındaki Farklılıklar	5
1.1.4. Boş Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	6
1.1.4.1. Sanayi Devrimi Sonrasındaki Gelişmeler.....	8
1.1.4.2. Boş Zamanların Artış Sebepleri	8
1.1.4.3. Günlük Çalışma Sürelerinin Azalması.....	9
1.1.5. Haftalık Çalışma Sürelerinin Azalması	9
1.1.5.1. Yıllık Çalışma Sürelerinin Azalması	10
1.1.5.1.1. Çalışma Hayatının Kısaltılması	10
1.1.5.1.2. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları.....	10
1.1.5.1.3. Dinlenme Fonksiyonu	11
1.1.5.1.4. Eğlenme Fonksiyonu	11
1.1.5.1.5. Gelişim Fonksiyonu	11
1.1.5.1.6. Sürelerine Göre Boş Zamanlar.....	11
1.1.5.1.7. Boş Zaman Davranışlarını-İnanışlarını Etkileyen Faktörler.....	12
1.1.5.1.8. Boş Zaman Kuramları	13

İKİNCİ BÖLÜM

REKREASYON KAVRAMI

2.1. REKREASYON	20
2.1.1. Rekreasyon Çeşitleri ve Sınıflandırılması	22
2.1.2. Amaçlarına Göre.....	23
2.1.2.1. Mekânsal Açıdan	23
2.3.1.1.1. Katılımcıların Milliyetlerine Göre	25
2.1.3.1.2. Olanaklara Göre	26
2.1.3.1.3. Rekreasyon İhtiyacı ve Faydaları.....	27
2.1.3.1.4. Boş Zaman Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen Unsurlar.....	31
2.1.3.1.5. Demografik Faktörler	33
2.1.3.2. Diğer Faktörler.....	35

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

STRES KAVRAMI

3.1. STRESİ AÇIKLAYAN KURAMLAR.....	39
3.1.1. Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar	39
3.2. Stresi açıklayan psikolojik kuramlar	40
3.2.1. Stresi Açıklayan Sosyal Kuramlar	41
3.2.1.1. Strese Yönelik Sistem Kuramları	41
3.2.1.2. Stresin Benzer Kavramlarla İlişkisi	42
3.2.2. Stres ve Çatışma	43
3.2.2.1. Stres ve Kaygı.....	43
3.2.2.2. Stres ve Engellenme	44
3.2.3. Stres ve Endişe	44
3.2.3.1. Stres ve Gerilim	45
3.2.3.2. Stres ve Depresyon	45
3.3. STRESİN AŞAMALARI.....	46
3.3.1. Alarm Aşaması	47
3.3.2. Direnç Aşaması	47
3.3.3. Tükenme Aşaması	48

3.3.4. Stres Oluşturan Faktörler.....	48
3.3.4.1. Kişisel Stres Kaynakları	48
3.3.4.2. Örgütsel Yapıya Bağlı Stres Kaynakları	50
3.3.4.3. Örgüt Dışı Stres Kaynakları	53
3.3.4.4. Diğer Kişisel Stres Kaynakları	53
3.3.4.5. Stresin Belirtileri	55
3.3.5. Strese Verilen Tepkiler.....	57
3.3.5.1. Stresin Zararlı Etkileri	58
3.3.5.2. Stresin Üstesinden Gelme ve Rekreasyon.....	59
3.3.5.3. Stresin Üstesinden Gelmenin Tanımlanması	59
3.3.5.4. Stresin Üstesinden Gelmede Boş Zaman Hiyerarşik Boyutları	61
3.3.5.5. Stresin Üstesinden Gelmede Boş Zaman (Rekreasyon) İnanışları.....	61
3.3.5.6. Stresin Üstesinden Gelmede Boş Zaman (Rekreasyon) Stratejileri.....	63

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

METOT VE BULGULAR

4.1. MATERYAL VE METOT.....	65
4.1.1. Çalışma Evreni ve Örneklem	65
4.1.2. Veri Toplama Araçları.....	65
4.1.3. İstatistik Analizi	66
4.1.4. Bulgular	67
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	78
KAYNAKÇA	90
EKLER.....	109
EK 1. ANKET FORMU	109
ÖZGEÇMİŞ.....	111

ÖZET

DOKTORA TEZİ

STRESİN ÜSTESİNDEN GELMEDE BOŞ ZAMAN (REKREASYON)
İNANISLARI VE STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Fatih BEDİR

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Orcan MIZRAK

2020, 111 sayfa

Jüri: Doç. Dr. Orcan MIZRAK (Danışman)
Prof.Dr. Murat KALDIRIMCI
Doç. Dr. Engin GEZER
Doç. Dr. Akın ÇELİK
Doç. Dr. Emre BELLİ

Bu araştırmanın amacı; Atatürk Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin, stresin üstesinden gelmede sahip oldukları boş zaman (rekreasyon) inanışları ve stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın evrenini; Atatürk Üniversitesinde öğrenim gören lisans öğrencileri oluştururken; örneklem grubunu ise farklı fakültelerden rastgele yöntemle seçilmiş 279' u kadın, 321' i erkek olmak üzere toplam 600 öğrenci oluşturmaktadır.

Çalışmada veri toplama araçları üç bölümden meydana gelmektedir. İlk bölümde demografik özelliklerle ilgili sorular, ikinci kısımda Iwasaki ve Mannel (2000) tarafından geliştirilen, geçerlik ve güvenirlik analizi Bedir, vd (2016) tarafından yapılan ve 27 maddeden oluşan “Boş Zaman İnanış Ölçeği”, üçüncü kısımda yine Iwasaki ve Mannel (2000) tarafından geliştirilen, geçerlik ve güvenirlik analizi Bedir, (2016) tarafından yapılan ve 18 maddeden oluşan “Boş Zaman Strateji Ölçeği” kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde IBM SPSS Statistics v22.0 yazılımı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi için frekans analizi, Ölçek verilerinin karşılaştırılmasında Independent Samples T Testi, ve One Way Anova testi uygulanmıştır. Ayrıca Boş Zaman İnanış ve Strateji Ölçekleri arasındaki ilişkinin saptanması için Pearson Korelasyon analizi ve ölçeklerin birbirlerini yordama biçimlerini belirlemek için Basit Doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık seviyesi ($p \leq 0.05$) olarak alındı.

Kurulan regresyonun %1 anlamlılık seviyesinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ($p < 0,01$). R^2 değeri incelendiğinde stresin üstesinden gelmede sahip olunan boş zaman inanışlarının bireylerin stresin üstesinden gelme stratejileri üzerindeki değişimin yaklaşık % 89.5'inin bireylerin boş zaman inanışları ile açıklandığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman, Stres, Başa Çıkma, İnanış, Strateji

ABSTRACT**Ph. D. DISSERTATION****INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE
(RECREATIONAL) BELIEFS AND STRATEGIES IN COPING WITH STRESS****Fatih BEDİR****Advisor: Assoc. Prof. Dr. Orcan MIZRAK****2020, 111 pages****Jury: Assoc. Prof. Dr. Orcan MIZRAK****Prof. Dr. Murat KALDIRIMCI****Assoc. Prof. Dr. Engin GEZER****Assoc. Prof. Dr. Akın ÇELİK****Assoc. Prof. Dr. Emre BELLİ**

The purpose of this study is to examine the relationship between the Leisure beliefs and strategies are of the students who are studying at Ataturk University.

The universe of the research; While creating undergraduate students studying at Atatürk University; The sample group consists of a total of 600 students, 279 female and 321 male, randomly selected from different faculties.

Data collection tools in the study consist of three parts. In the first section, questions about demographic characteristics, in the second section “Leisure believe Scale” developed by Iwasaki and Mannel (2000), and adapted into Turkish with validity and reliability by Bedir, et al (2016) were used. In the third section “Leisure Coping Strategy Scale” developed by Iwasaki and Mannel (2000), and adapted into Turkish with validity and reliability by Bedir (2016) were used. IBM SPSS Statistics v20.0 software statistical were used to evaluate the data obtained from the respondents. Frequency analysis was used to determine the demographic characteristics of the participants, Independent Samples T Test and One Way Anova test were used to compare the scale data. Also, Pearson Correlation analysis was used to determine the relationship between Leisure Belief and Strategy Scales, and Simple Linear Regression analysis was used to determine the predictive power each other of the scales. The level of significance in the analyzes was taken as ($p \leq 0.05$).

Regression was found to be statistically significant at 1% significance level ($p < 0.01$). When the value of R^2 is examined, it is seen that about 89.5% of the changes in leisure strategies in coping with the stress are explained by the leisure beliefs of individuals.

Keywords: Leisure, Stress, Coping, Beliefs, Strategies.

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	67
Tablo 4.2. Katılımcıların Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T testi)	68
Tablo 4.3. Katılımcıların Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Rekreasyon Hakkında Bilgi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent T testi)	69
Tablo 4.4. Katılımcıların Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Yerleşim Birimine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova testi)	70
Tablo 4.5. Katılımcıların Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Yapılan Aktivite Türüne Göre Karşılaştırılması (One Way Anova testi).....	71
Tablo 4.6. Katılımcıların Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aktiviteye Katılım Sıklığına Göre Karşılaştırılması (One Way Anova testi)	72
Tablo 4.7. Katılımcıların Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması (One Way Anova testi) ...	73
Tablo 4.8. Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri Alt Boyut Puanları ve Toplam Puanları Arasındaki İlişkiler İle İlgili Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	74
Tablo 4.9. Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri Toplam Puanlarını Tanımlayıcı İstatistikî Bulgular	75
Tablo 4.12. Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları.....	76
Tablo 4.13. Test Edilen Hipotezlere İlişkin Sonuçlar	77

TEŞEKKÜR

Hem akademik hem de sosyal anlamda kendilerinden birçok şey öğrendiğim değerli danışman hocam sayın Doç. Dr. Orcan Mızrak'a, fikirlerinden sürekli istifade ettiğim arkadaşlarım sayın Dr. Öğrt. Üyesi. Fatih AĞDUMAN ve Dr. Öğrt. Üyesi. Deniz BEDİR'e ayrıca bu çalışmayı gerçekleştirebilmem adına dualarını benden esirgemeyen kıymetli aileme ve hatıra kalması için sevgili kızıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Erzurum-2020**Fatih BEDİR**

GİRİŞ

Modern zaman insanlara birçok kolaylık ve imkân sunmasına rağmen hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelen stresi de beraberinde getirmektedir. Yoğun tempolu, koşuşturmalı yaşamlarında sürekli strese maruz kalan insanlar artık stresle nasıl bir arada yaşanılabileceğini ve üstesinden nasıl gelinebileceğini düşünmektedirler. Bu durum araştırmacıların dikkatini stres ve stresin etkilerini nasıl en aza indirilebileceği üzerine yoğunlaştırmıştır.

Stres faktörleri ve stresin oluşturduğu etkiler kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir. Aynı şekilde stresin üstesinden gelmede başvurulan yöntemler de çeşitlilik göstermektedir. Strese maruz kalan bir birey genellikle ya doğrudan olaya müdahale ederek (problem odaklı başa çıkma) ya da duygusal tepki vererek (duygusal odaklı) başa çıkma eğilimi göstermektedir.

Stresle baş etme yöntemlerinin klinik boyutları, sakinleştiriciler ya da buna benzer farmakolojik maddelerden oluşmaktadır. Bu maddeler stresin üstesinden gelmede başvurulan yöntemlerden biri olmasına rağmen, sinir sistemi ve diğer organlar üzerinde olumsuz etkilere sahip olması ve kullanıcılar üzerinde bağımlılık etkisi oluşturabilmesinden ötürü oldukça tartışılmakta ve önerilebilir bir seçim olmadığı görülmektedir.

Son zamanlarda stresin üstesinden gelmede başvurulan yöntemler arasında boş zaman (rekreasyon) faaliyetleri ön plana çıkmaktadır. Bu faaliyetlerin kişileri stresli ortamlardan uzaklaştırabilme, geçici ya da sürekli bir rahatlama sağlayabilmesi araştırmacıları boş zaman aktivitelerinin stresin üstesinden gelebilme rolü üzerine yoğunlaştırmıştır. Özellikle baş edebilme aracı olarak kullanılabilecek bu tarz faaliyetlerin bireyler üzerinde olumsuz bir etkisinin olmaması bu faaliyetleri daha fazla tercih edilebilir kılmaktadır. Ayrıca stresin üstesinden gelmede bu tarz faaliyetler hem problem odaklı hem de duygusal odaklı başa çıkma yanıtları verdiği için araştırılmaya değer görülmektedir.

Yapılan bu çalışma stresle başa çıkma modelleri arasında yer alan ve yaygın bir şekilde kullanılan problem odaklı ve duygusal odaklı başa çıkma modeline ek olarak sosyal destek arama olarak da ifade edilen hem problem odaklı hem de duygusal odaklı baş etme modelini kapsayan üçüncü (mix) tip başa çıkma modelini barındıran yapısı ile dikkat çekmektedir. Stresin üstesinden gelmede boş zaman faaliyetlerinin bilinçli bir baş etme aracı olarak kullanılması, başa çıkma stratejileri açısından önemlidir.

Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın amacı Atatürk Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin, stresin üstesinden gelmede sahip oldukları boş zaman (rekreasyon) inanışları ve stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ZAMAN, SERBEST ZAMAN VE BOŞ ZAMAN KAVRAMLARI

1.1. Zaman Kavramı

Araştırmacılar, zaman kavramını bilimsel bakış açılarına göre çok değişik şekillerde tanımlamaktadır. Kelime anlamı olarak zaman, olayların başlangıcından günümüze gelip, geleceğe doğru sürekliliği, bir müdahale olmaksızın kesintisiz devam eden bir süreçtir (Smith,1998). Zaman, kişinin somut bir şekilde anlayamadığı felsefi, psikolojik, fiziksel ve sosyolojik bileşenleri olan bir olgu ve gerçekliktir (Güven ve Yeşil, 2011). Zaman, olayların geçmişten günümüze gelip, geleceğe doğru süreklilik arz eden kesintisiz bir süreç olup, harekete anlam yükleyen ana unsurdur (Tutar, 2007: Tengilimoğlu vd, 2003). Belirli bir süre için evrende hareket halinde olan her şeyin durduğu düşünüldüğünde, böylesi durağan bir ortamda zaman olgusundan bahsetmek mümkün değildir (Özgen ve Doğan, 1997). Zaman engellenemez bir biçimde, değişmeyen bir hızla süre gelen ve herkesin aynı ölçüde sahip olduğu önemli bir olgudur (Akatay, 2003). Yapılması gereken işleri gerçekleştirmek için gerekli olan ya da işin yapıldığı andan bittiği ana kadar geçen süredir (Güven ve Yeşil, 2011). Zaman, süre gelen olay ve olayların algılanmasıdır (Açıkalın, 1998). Kızıllırmak'ın (1969) Gökbilim Terimleri Sözlüğü'nde ise zaman; gerçekleşen olayların yineleyen gök olaylarına göre diziliminden oluşan bir kavram, güneş ve yıldızların öğlene göre açısız uzaklığına (saat açısına) karşılık bir değer olarak açıklana bilmektedir.

Zaman; biriktirilemeyen, borç alınamayan veya satın alınamayan yalnızca tüketilen ve kayıp edilen, yinelenmesi olası olmayan ve nesnelerin uzaydaki hareketlerine göre ölçülebilen, bölümlere ayrılabilen soyut bir kavramdır (Eren, 1993).

Jensen (1995); zamanın üç değişik bölümünden bahsetmektedir.

- a. Var oluş– temel ihtiyaçlar (uyuma, yeme-içme ve kişisel bakım)
- b. Mecburi yapılması gereken işlere ayrılan zaman – maddi kazanç için
- c. Boş zaman – zorunlu ihtiyaçlar dışında özgürce kullanabildiğimiz zaman

Yukarıdaki gibi tasnif edilen zaman, toplumdaki kişilerin vakitlerini nasıl değerlendirdiklerinin farkına varabilmelerine yardımcı olur. Zamanın farkında olmak, zamanın iyi kullanılması gerekliliğini ortaya çıkarır (Jensen, 1995; Gürbüz, 2006).

1.1.1. Zamanın Kullanım Bölümleri

Zamanın gündelik hayatımızdaki farklı etkinliklere göre dağılımı aşağıdaki gibi sıralanabilir;

Meyer vd, (1969) zamanı gruplandırmaları şöyledir;

- Var olmakla ilgili alakalı zaman; beslenme, uyuma, bedensel ihtiyaçlar.
- Para kazanma ile ilgili zaman; çalışma zamanı.
- Boş zaman; dinlenme, eğlenme, vb.,

Grazia'nın zamanı gruplaması şu şekildedir;

- İş zamanı,
- İş ile ilgili etkinliklere ayrılan zaman,
- Hayatı idame etmeye yönelik zaman,
- Boş zaman (Grazia, 1962).

Megyeri ise zamanı şöyle gruplamıştır;

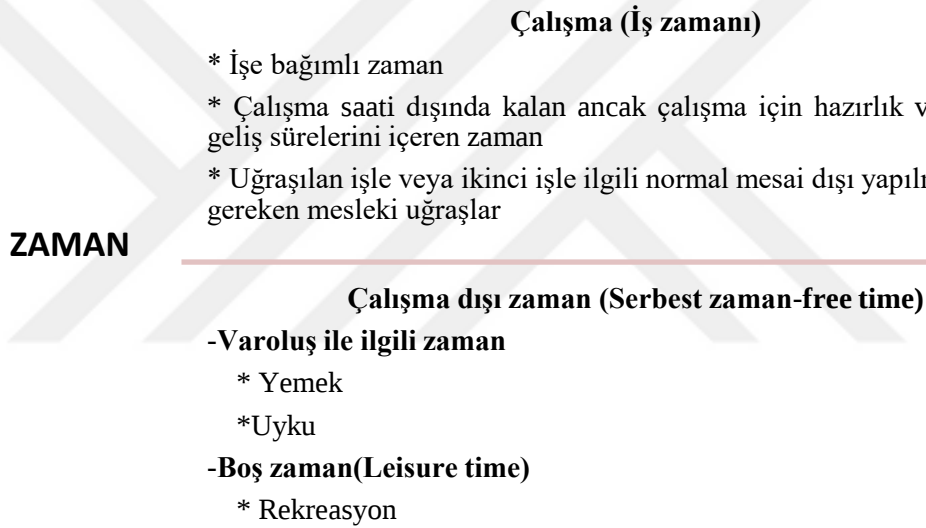
- Zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman (uyku, yemek yeme, temizlik, giyinme),
- Çalışma ve çalışma ile ilgili etkinlikler için ayrılan zaman (iş, yolculuk, eğitim için harcanan zaman),
- Rekreatif faaliyetleri için ayrılan zaman (spor, eğlence, dinlenme vb.),
- Diğer faaliyetler için tahsis edilen zaman (Özçalıkuşu, 1999).

Gökmen vd, (1985) ise zamanı;

- Temel ihtiyaçların giderilmesi için ayrılan zaman (uyku, temizlik, giyinme, yemek vb. faaliyetler),
- İş yaşamına bağlı faaliyet ve yükümlülükler için tahsis edilen zaman (iş, yolculuk, ödev, öğrenim, için geçen süre vb.),
- Rekreatif etkinlikler için tahsis edilen zaman (eğlence, spor, Güzel sanatlar, vb.),

- Diğer faaliyetler için tahsis edilen zaman olarak kategorize etmiştir.

Zaman bireylerin sahip olduğu en değerli varlıklardan biridir. Özellikle sıkı bir iş temposuna sahip bireyler için zaman çok daha kıymetlidir. Buna rağmen bireylerin büyük bir kısmı sahip oldukları bu değerli varlığın kıymetini bilmezler. Zaman yitirdikten sonra tekrar elde edilmesi olası olmayan bir kaynaktır. Buna rağmen insan kendi zamanını istediği gibi değerlendirebilir. Aynen öteki değerli ve kısıtlı kaynaklar gibi zaman da etkili ve verimli bir şekilde kullanılabilir ya da tersine boşa harcanabilir. Birçok çalışma en değerli kaynağın zaman olduğunu ve bu kaynak gerektiği gibi kullanılmadığını zaman hiçbir şeyin doğru bir biçimde kullanılmadığını ifade etmiştir Drucker, (1995).



Şekil 1:Zaman Kullanım Bölümleri (Meyer vd, 1969).

1.1.1.1. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman; “uyku, zorunlu kişisel ihtiyaçlar ve çalışma zamanından arta kalan zaman” olarak tanımlanmaktadır. Boş zaman (leisure) ise; bireylerin mesleki, ailevi ve sosyal sorumluluklarını ve hayatını idame ettirebilmesi için gerekli olan faaliyetleri gerçekleştirdikten sonra, hür iradesiyle yapabileceği dinlenme, eğlenme, bilgi ve yeteneklerini geliştirme, sosyal yaşama istekli bir biçimde katılma gibi faaliyetleri gerçekleştirebileceği zaman dilimidir. Boş zaman ve serbest zaman birbirlerinden farklı ifadelerdir. Serbest zaman boş zamanı da içine alan, daha geniş bir zaman dilimini kapsayan bir ifadedir (Sevil vd, 2012).

1.1.2. Boş Zaman Kavramı

İngilizcede “boş zaman” kelimesinin karşılığı olan “leisure” Latince “izin verilmiş olmak” ya da “hür olmak” anlamına gelen “licere” kelimesinden gelmiştir. Ayrıca, Fransızcada “boş zaman” anlamına gelen “loisir”, lisans ve özgürlük kelimelerinin İngilizce karşılığı “licence” ve “liberty” de buradan türetilmiştir. Genel olarak boş zaman “sıradanlıktan kurtulmak”, “kısıtlamalardan özgürlüğe geçmek”, “seçme özgürlüğü”, “İş zamanından sonra (kişiye) arta kalan zaman”, “zorunluluklar yerine getirildikten sonra kalan zaman” biçiminde ifade edilebilmektedir (Torkildsen, 2005).

Boş zamanın hür bir şekilde yararlanılabilecek zaman olarak kabul edildiği çeşitli anlayışlar ve yaklaşımlar neticesinde ortaya çıkan birden çok tanım yapılmıştır. Boş zaman; yemek, uyku ve cinsel ihtiyaçların giderilmesi gibi fizyolojik, ev içinde yapılması zorunlu bazı işler gibi ailevi, iş hayatı gibi mesleki zorunlulukların dışında kalan bütünüyle kişinin seçimine bağlı olarak bireysel ya da toplu halde serbestçe yapılan aktivitelere ayrılan zaman olarak ifade edilebilir (Caldwell, 2005). Boş zaman kavramının kültürden kültüre değişmesinin nedeni henüz tanım üzerinde tam bir fikir bütünlüğüne varılamamasıdır. Bazı araştırmacılar, boş zaman kavramını artık zaman olarak nitelendirmektedirler. Boş zaman, kişinin kendisi için istekli bir şekilde kullanma hakkına sahip olduğu, iş ve yaşamla ilgili mecburiyetler ve görevler tamamlandıktan sonra geriye kalan zaman dilimidir (Jensen, 1995).

Aynı şekilde Karaküçük ve Başaran boş zamanı, “İş saatleri ve mecburi olarak kişinin kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan ve serbestçe kullanabileceği ve tercih hakkına sahip olduğu bir zaman dilimi” olarak açıklamıştır (Karaküçük, 2005; Başaran, 1982). Broadhurst ise, bu tanımlara karşı olarak boş zamanı “artık bir zaman dilimi olarak düşünülemeyeceğini, tam aksine hayatın temel bir parçası” olduğunu belirtmiştir (Broadhurst, 2001).

1.1.3. Boş Zaman Ve Serbest Zaman Arasındaki Farklılıklar

Serbest zaman; uyku, mecburi şahsi gereksinimler ve iş zamanından geriye kalan zaman olarak ifade edilir. Boş zaman ise, bireylerin iş, aile, sosyal görevlerini ve hayatlarını idame ettirebilmeleri için gerekli olan vazifeleri yerine getirdikten sonra,

özgür iradesiyle tercih edebileceği dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini geliştirme, sosyal hayata istekli olarak katılma gibi faaliyetlere katılabilecekleri zaman dilimi olarak ifade edilebilir. Boş zaman, bireylerin zorlanmadan veya zorlanmanın en az olduğu, kendi tercihlerine göre harcadıkları isteğe bağlı zamandır (Sevil vd, 2012: Önal, 2017).

1.1.4. Boş Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi

İlk medeniyetler döneminde, insanlar bedensel ve ruhsal yorgunluklarından sıyrılmanın manevi âlemde ve sonsuz huzurla gerçekleşebileceğine inanmaktaydılar. Daha sonraki yıllarda bu gereksinim; daha ileri yaşlarda dinlenme, uzun ve kısa dönemli tatillere gitme ve çeşitli boş zamanlarda rekreatif etkinliklere yönelme şeklinde değişiklik göstermiştir (Hazar, 2003). Yüz yıllardır insanlar değişik sebeplerle boş zamanlarını aktif bir şekilde geçirmek için sürekli olarak yaşadıkları yerlerden başka yerlere geziler düzenlemişlerdir. Bu geziler genellikle ticari ve dinsel faaliyetleri kapsayan geziler olup, diğerleri ise sağlık nedenleri ile gerçekleşmiştir. İlk seyahatlerin Sümerliler ile ticari nedenlerden dolayı başladığı, Fenikelilerin ise günümüzün ilk seyyahları olduğu ifade edilmektedir (Kozak, 2001). 2000 yıldan beri gelişen, kültürel özellikler kazanan Sümerliler, zaman ilerledikçe gelişmiş ve bu gelişme bağlı olarak Sümerliler’de boş zaman aristokrasisi oluşmuştur. Sümerliler, boş zaman faaliyetleri olarak avcılık, savaş arabası yarışları ve diğer birçok farklı açık hava sporlarını ve oyunlarını içeren etkinliklerle meşgul olmuşlardır (Shivers ve Delisle, 1997).

Erken gelişmiş kültürlerde boş zaman, imtiyaz sahibi bir kesime atfedilmiş ve bu kesim tarafından kullanılır olmuştur. Örneğin Mısır Uygarlığı (M.Ö. 500 den Roma dönemine kadar), Asur ve Babil uygarlıkları “boş zaman” aktivitelerini içermekte fakat bu aktiviteler öncelikle toplumun üst sınıflarındaki asil kesimine, askeri ve dini liderlerin öncelikli faaliyetleri arasında bulunmaktaydı (Şentuna, 2010). Bu aktiviteler, at yarışı, güreş, boks, okçuluk, sanat, dans, müzik, drama, avcılık, savaş, vb. faaliyetleri içermekteydi. Boş zaman değerlendirmeleri için Eski Asur ve Babil’de, parklar, açık ve kapalı alan olarak birçok rekreatif alan (hayvanat bahçesi, parklar, vb.) bulunmaktaydı. Sümerliler ve Mezopotamya kervanları, ticari gelir sağlamak amacıyla eğlenceli ortamlar hazırlayarak ticaret hanelerine insanları çekmenin yolunu 4000 yıl önce

bulmuşlardır. Sümerliler ve Mezopotamyalılar, satış için elverişli bir çevreye sahip olmanın gerekliliğine inanmışlardır (Torkildsen, 1992).

Antik Yunan'da olimpiyat oyunları dâhil birçok sportif faaliyet, açık hava festivalleri ile tiyatroları, tüm boş zaman faaliyetleri resmi tesisler ile faaliyet göstermekteydi. Ayrıca, sadece vatandaşların katılmak ve yarışmak için özendirildiği ilk dönemlerde, amatörlikten profesyonelliğe, kitle izleyiciliğine, ticarileşmeye ve uzman ruhu kazandırmak için bu faaliyetler teşvik edilmekteydi (Torkildsen, 1992). Mısır, Roma, Yunan, medeniyetleri arasından Eski Mısır'da sadece ayrıcalıklı bir kesim için yapılan boş zaman faaliyetleri oldukça zengin ve çok yönlü bir şekilde gerçekleştirildiği bilinmektedir. Daha düşük seviyede gelir düzeyine sahip insanlar için ise bu olanakların çok daha az olduğu ve alt sınıfların bazı faaliyetlere (müzik, sanat, tiyatro, vb.) katılma imkânlarının olmadığı bilinmektedir (Karaküçük, 1997).

Eski Yunan'da boş zaman, daha çok entelektüel uğraşlar olarak dünyanın ileri gelen değerleriyle ilgili olmak, bunlar hakkında düşünmek olarak anlaşılmıştır. Buna göre, boş zamanlar, gereksiz ve hiç bir şeyin yapılmadığı zaman dilimleri olarak düşünülmemekteydi. Tam aksine bu zamanlar değerli zamanlardı. Bir bakıma, ruhun sakinleşmesi ve derin düşüncelere ayrılan zaman olarak açıklanıyordu. Çalışma ve iş gücü alt sınıftaki insanlara aitken boş vakit, sadece üst sınıf insanların değerlendirmede bulunacağı zaman olarak düşünülüyordu. Asiller (aristokratlar) ile daha az okumuş ve özgürlüğü olmayan bireylerin boş zamandan anladıkları ve boş zamanı değerlendirme biçimleri oldukça farklıydı. Her sınıf, statüsüne uygun olan kavrama, hoşlanma ve estetik zevke sahipti ve tüm yaşam tecrübelerinde statülere özgü normlar, seçenekler ve uygulamaları belirliyordu (Kelly vd, 2000). Eski Yunan'da boş zaman algısının aksine Roma zamanında, boş zaman sınıfsal farklılıklar gözetmiyordu ve bundan dolayı bir sosyal sınıf ve bir yaşam tarzı olarak düşünülmüyordu. Romalılar, eğlenceli boş vakit aktiviteleri için çalışma saatlerinden sonra bir vakit oluşturmuşlardı. Boş zaman yapılması gerekli olan rutinlerden sonraki bir zamandı ve tekrar toparlanma ve güç kazanma için elzemdi. Bundan dolayı yöneticiler tarafından boş vaktin farklı birçok aktivite yoluyla en verimli bir şekilde geçirilmesi teşvik edilmekteydi. Gruplar halinde yapılan rekreatif faaliyetler (oyunlar, sporlar, gladyatör dövüşleri vs.) bu dönemde yayıldı ve günlük yaşamın bir parçası haline geldi (Juniu vd, 2000).

1.1.4.1. Sanayi Devrimi Sonrasındaki Gelişmeler

18.YY'lardan itibaren sürekli bir şekilde gelişen sanayi reformu ile boş zaman kavramı yeniden ortaya çıkmıştır. Modern çağda profesyonel biçimde gerçekleştirilen birçok spor branşı bu çağda ortaya çıkmıştır. 18.YY'ların sonunda, boş zaman ifadesinin modern şekline büründüğü görülmektedir. Diğer taraftan, 20. yüzyıl başlarında II. Dünya Savaşı sonrasında ilk olarak gelişmiş batı milletlerinde ve gelişmekte olan milletlerde düzenli, rutin ve tekdüze bir iş ortamının düşük motivasyon, işten bıkkınlık, içsel tatminsizlik oluşturduğu görülmüş ve kişilerin boş zamanlarının değerlendirilmesi gibi bir alanda çalışmaların yapılması düşüncesinin güç kazanmasına sebep olmuştur (Kenan ve Yüksel, 2012). Daha sonraki gelişmeler Avrupa ve ABD'de çalışma sürelerinin 8 saate kadar düşürülmesi sonucu boş zamanın nasıl değerlendirileceği düşüncesini ortaya çıkarmıştır. İnsanların boş zamanlarındaki artış öte yandan kötü bir şekilde değerlendirilebileceği olasılığını barındırdığı için uzmanları endişelendirmiştir. 1930'lardan sonra bazı işçi sendika yetkililerinin konu hakkındaki değerlendirmeleri boş zaman, çalışanlar için değerli bir şans ve kültürel değerler açısından bir zorunluluk olarak düşünölmeye başlanmıştır (Karaküçük, 1995).

1.1.4.2. Boş Zamanların Artış Sebepleri

Kişilerin boş zamanlarındaki artış sebepleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Sosyal, ekonomik ve teknolojik olarak gerçekleşen yenilik ve gelişmeler, çalışma yaşamında zaman anlayışı açısından gerçekleşen değişimler,
- Mali açıdan kişilerin refaha kavuşması yaşanan yükselişler veya bireysel harcamalardaki (barınma, yiyecek, giyim vb.) bireysel kısıtlamalar (tasarruf),
- Ulaşımda meydana gelen olanaklar ile beraber insanların daha fazla seyahat etme imkânına sahip olmaları,
- Kişilerin yeni şeyleri öğrenme ve tecrübe etme isteği. Örneğin; sağlıklı yaşam hakkında daha fazla bilgi edinmeleri ve bununla birlikte boş zaman ve iş hayatı arasında bir denge yaratmak peşinde olmaları,
- Modern hayatın getirdiği yoğunluktan kurtulup, daha sakin kırsal bölgelere gitme gibi (Arslan, 2019).

Sağcan, (1986) kişilerin boş zamanlarındaki artışın sebeplerini;

- Çalışma günlerinin azalması,
- Hafta tatili,
- Yıllık izinler vb.,

Belirttiğimiz sebeplerin hepsi, turizm ve rekreasyon'un modern görünümüne kavuşmasına neden olmuştur. Yine de bunların en önemlisi 1930'larda itibaren dünyadaki bir çok ülke tarafından yürürlüğe giren ve çalışanların büyük bir bölümünün planlamalar yaparak rekreasyon faaliyetlerine katılmalarını mümkün kılan ücretli yıllık izin hakkının çalışanlara verilmesidir. İnsanların yıllık izinlerini genellikle yaz aylarında kullanması kitle turizmin gelişmesine sebep olmuştur.

Modern toplumlarda geçmişten günümüze haftalık çalışma saatleri 40 saate düşürülmüştür. Çalışma saatleri üzerinde gözlemler yapan Jean Fourastre'nin 1975'te "çalışma süresinin haftada 30 saate ineceği" şeklindeki iyimser yorumu gün geçtikçe daha gerçekçi hale gelmektedir. Bu durum kişilerin boş zamanlarını ya daha fazla para kazanmak için üretimde, ya da tüketimde özellikle üçüncü sektör olan hizmet sektöründe kullanmalarına da sebep olabilir (Sağcan, 1986; Hacıoğlu vd, 2009).

İş yaşamındaki çalışma sürelerindeki azalma, dinlenme ve tatil sürelerindeki artışı Pennigton vd, (2001) 4 bölümde incelemiştir.

1.1.4.3. Günlük Çalışma Sürelerinin Azalması

Neredeyse 10-14 saat olan çalışma saatleri yetkili sendikalar ve sivil toplum örgütlerinin çabaları ve yapılan politik düzenlemeler neticesinde 8 saate kadar indirilmiştir. Böylece bireyler gün içerisinde boş zamanlara sahip olmuş ve bu zamanları değerlendirecek aktivite arayışına girmişlerdir (Pennigton vd, 2001).

1.1.5. Haftalık Çalışma Sürelerinin Azaltılması

Eski dönemlerde haftada 6 gün olan çalışma iş günleri günümüzde 5 güne indirilmiş, bu sayede bireyler hem kendilerini fiziksel hem ruhsal rahatlatma imkanı tanıyacak 2 günlük tatil olanağı tanımıştır. Bu düzenleme ile hafta sonu (weekend) turizminin gelişerek ortaya çıkması sağlanmıştır (Pennigton vd, 2001).

1.1.5.1. Yıllık Çalışma Sürelerinin Azaltılması

Maddi olanaksızlıklar ve izin günlerinde ödenmeyen ücretler bireylerin turizm hareketliliğini olumsuz yönde etkilemiş daha sonra yıllık izinlerin ücret kesilmeden yapılması kişileri daha fazla boş zaman etkinliklerine ve turistik faaliyetler yönlendirmiştir (Pennigton vd, 2001).

1.1.5.1.1. Çalışma Hayatının Kısaltılması

Mesleki alan eğitimin modernleşmesi, emeklilik ve öğretim yöntemlerinin değişmesi ve gelişmesi ile çalışma sürelerinde azalmalar gerçekleşmiş ve boş zaman artmıştır. Çalışma hayatının kısaltılmasına gözler önüne seren en net örnek, bireylerin erken emekli olabilme imkânlarına sahip olmasıdır (Pennigton vd, 2001).

1.1.5.1.2. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Boş zaman kavramı, endüstrideki gelişmeler ile çalışma, tasarruf, sermaye birikimi gibi ifadelerin yeni değerler olarak karşımıza çıktığı ve boş zamanların israf ve tembelliği ifade eden boşa harcanan zamanlar olarak düşünülmektedir. Bu dönemlerde boş zamanların temel işlevi çalışanların bir sonraki iş gününe hazır hale gelmeleri için toparlanıp dinlenmelerine olanak tanıyan zaman dilimleri olarak düşünülmüyordu. Boş zamanın dinlenme fonksiyonunun yanı sıra iki fonksiyonu daha vardır. Bunlar eğlenme ve gelişim fonksiyonlarıdır. Boş zamanın eğlenme ve gelişim fonksiyonunun tam olarak anlaşılması çok daha sonraki dönemlerde olmuştur (Sağcan, 1986).

1.1.5.1.3. Dinlenme Fonksiyonu

Karaküçük; dinlenme fonksiyonu, boş zamanı sahip olduğu fonksiyonlar arasında en fazla karakterize eden ve farklı algılamalarla, bireylerin çalışma hayatları boyunca etkin bir şekilde kullanılan temel bir fonksiyon olduğunu belirtmektedir. Dinlenme fonksiyonu, bireylerin bedensel ve ruhsal olarak toparlanmalarına fırsatlar sunan bir etkiye sahiptir. Günlük 12-15 saat devam eden çalışma sürelerinin olduğu endüstri devriminin ilk dönemlerinde, iş görenler bu fonksiyonunu bir sonraki iş günü için gerekli enerjiyi yeniden kazana bilmek için kullanıyorlardı (Karaküçük, 2005).

1.1.5.1.4. Eğlenme Fonksiyonu

Boş zaman ve rekreasyonun gelişmiş topluluklardaki algısı, insanlar ne kadar çok rekreatif faaliyete katılırsa o oranda başarılı oldukları düşünülmekte ve toplumda o oranda kabul görmektedir. Eğlenceye atfedilen değer günlük yaşamda da önemini göstermektedir (Püsküllüoğlu, 2005). Torkildsen, eğlencenin bir gereksinim olduğunu ve boş zamanlarda insanların hoşlanacakları zamanlara gereksinim duyduklarını belirtmiştir (Torkildsen, 2005).

1.1.5.1.5. Gelişim Fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, boş zamanlar vasıtasıyla kişilerin gelişimlerine bir noktada engel olarak düşünülen rutinlerin dışına çıkarak yarar sağlama, daha fazla sosyalleşmeye imkân tanıyan ve insanın değişik tecrübelerle sahip olmasını sağlayarak, kendini gerçekleştirme ve ifade edebilmelerine fırsat sunan ve kâr gütmeyen aktiviteler içerir (Karaküçük vd,1995). Gelişim fonksiyonu, boş zamanda yeni ve değişik bir şeyler öğrenmek ya da öğretmek, bir kültürü geliştirme arzusunun ağır bastığı faaliyetlerdir (Koçer, 1977).

1.1.5.1.6. Sürelerine Göre Boş Zamanlar

Boş zamanı yapılış amaçlarına, yapıldığı yerlere ve yapılış sürelerine göre katagorize etmek önemli bir husustur. Bu sınıflandırmalar arasında en çok tercih edilen sınıflandırma, boş zamanların yapılış sürelerine göre olan sınıflandırmadır.

Hacıoğlu vd, (2003) boş zaman sürelerini 2 ye ayırmışlardır:

Kısa Süreli Boş Zaman: Akşamüstü ve hafta sonları

Uzun Süreli Boş Zaman: Çocukluk, yıllık izin, emeklilik dönemi

Hacıoğlu bu şekilde sınıflandırırken, Jensen (1995) boş zamanı günlük, haftalık, yıllık ve emeklilik gibi dört farklı kategoride ele alarak katagorize etmektedir.

Günlük boş zaman: Günlük olarak yapılan rutinler ve yaşamsal ihtiyaçlardan sonra arda kalan zaman dilimidir.

Haftalık boş zaman: Bu durum hafta sonları ile ilgilidir. Çoğu ülkeler için bu 2 günlük bir süreyi kapsar, farklı birçok aktivite ya da daha yakın bölgeleri ziyaret etmek için yeterlidir.

Yıllık boş zaman: Modern çağdaki teknoloji ve sanayinin ilerlemesi ile birlikte yıllık boş zaman için ayrılan süre dikkate değer bir şekilde artmıştır. Eski dönemler ile kıyaslandığı zaman günümüzde çalışanların yıllık izinler vasıtasıyla sahip oldukları boş zamanlar 2 hafta ile 4 hafta arasında değişmektedir.

Emeklilik boş zamanı: Bireylerin belkide en fazla boş zamana sahip oldukları dönem emeklilik dönemleridir. Ülkemizde ve dünyanın birçok yerinde emeklilik yaşı 65 olarak belirlenmiş ve insan ömründeki artış hesaba katıldığında bireylerin boş zamanlarındaki artışta dikkate değerdir (Jensen, 1995).

1.1.5.1.7. Boş Zaman Davranışlarını-İnanışlarını Etkileyen Faktörler

Morgan, boş zaman alışkanlıklarının kişiden kişiye farklılık gösterme sebeplerini farklı kategorilerde toplamıştır (Bowdin vd, 1999).

Bunlar beş sınıfta incelenmiştir; bireylerin yaşadıkları aile ortamı, örnek alınan referans grupları, tecrübe edilen önceki fikirler, bireylerin sahip oldukları kişilik ve kültürdür.

Aile: Bireyin sahip olduğu aile kişilerin boş zamanlarda yapılan aktivitelere katılım türü ve sıklığını etkileyen kritik kurumdur. Çünkü aile bireylerin kişiliklerinin gelişmesinde sahip oldukları alışkanlık ve hobi tercihlerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Aile içindeki çocukların boş zaman alışkanlıkları anne babanın sahip olduğu imkânların yanı sıra görev ve sorumluluklarıyla da ilişkilidir (Bull vd, 2003).

Referans Grupları: Kişilerin sürekli bir arada bulundukları ve tavır ve davranışlarından etkilenilen gruptur (akranlar, aile, arkadaş ve komşular). Bunlar birincil referanslardır. Daha az iletişim halinde bulunulan gruplar ise ikincil referanslardır (Köybaşı, 2006). Gençlerin boş zamanı değerlendirme tercihlerini etkileyen diğer bir faktör ise ailenin olduğu kadar çocukların neredeyse daha fazla birlikte zaman harcadıkları arkadaş gruplarının da çocukların boş zaman katılım tercihlerini etkileyen en önemli bir diğer faktör olduğu düşünülmektedir. Bilhassa grup

halinde gerçekleştirilen faaliyetlerde, kişilerin aktiviteye karşı motivasyonlar'ının daha fazla olduğu ve boş zaman faaliyeti olarak katıldıkları aktiviteler için kurulan daha yakın iletişim biçimlerinin daha fazla yaşandığı sosyal ortam arkadaşlıkları ve ailenin olduğu ifade edilmektedir (Seçgin, 1996).

Önceki Fikirler: Bu gruptaki bireyler nispeten daha fazla boş zaman aktivitesine katılmış ve boş zaman değerlendirme tecrübesine sahip bireylerdir. Sahip oldukları bu tecrübeleri geliştirmiş oldukları farklı fikirler ile geliştirerek yeni faaliyetlerin oluşmasına ya da farklı tecrübelerin yaşanmasına olanak sağlarlar. Üretilen bu yeni fikirler gruplar tarafından incelenip tecrübe edilir. Böylelikle yeni boş zaman aktiviteleri üretilir (Köybaşı, 2006).

Kişilik: Bireylerin katıldıkları boş zaman aktivite seçimini etkileyen önemli bir diğer faktör ise kişiliktir. Her birey kendine has kişilik ve mizaca sahiptir, bireylerin sahip oldukları bu kişik ve mizaçlar özellikleri boş zaman da yapılacak faaliyetlerin belirlenmesinde çok önemlidir. Genellikle daha sosyal ve hareketli bireyler daha fazla toplu olarak yapılan aktivite türlerini tercih ederken, daha sessiz, utangaç ve içe kapanık bireyler ise nispeten tek olarak yapılabilen bireysel aktivite türlerini tercih etmektedir (Köybaşı, 2006).

Kültür: İnsanoğlunun yeryüzüne geldiği andan bu güne kadar ürettiği şeylerin toplamıdır (Yetim, 2000). Bir arada yaşanan toplumun sahip olduğu gelenek, görenek, örf ve adetler kısacası sahip oldukları kültürleri onların yaşantılarını, tutum ve davranışlarını etkileyen önemli bir etkidir. Bu açıklama dikkate alındığında insanların yaptıkları boş zaman faaliyetleri'de içerisinde yaşadıkları toplumların kültürüne paralellik gösterir olmuştur (Ertürk, 1972).

1.1.5.1.8. Boş Zaman Kuramları

M. Weber Kuramı: Klasik yaklaşımların başında Marxist, yaklaşımı gelmektedir. Marxist, boş zamanı insanların kendilerini geliştirebileceği zamanlar olarak ifade etmektedir. Bu zamanları kullanmayan kapitalist sistemin gereklerine uyararak, boş zamanlarında bile çalışan insanı bir yük hayvanına benzetmekte ve bu bireyleri programlanmış ve sürekli üretim yapan makinelere benzetmektedir. Marxist ayrıca, bir şeyler elde etmek için haddinden fazla zaman ve emek harcanmasının yanlış olduğunu,

önemli olan şeyin toplumun emeğini gerekli düzeyde uygun bir seviyeye düşürmek gerektiğine inanmaktadır. Bu dengeli çalışma sonucunda, toplumun tüm bireylerinin boş zamana sahip olarak, tanınan olanaklar sayesinde, politika, sanat, spor, bilim alanlarında kendilerini geliştirebileceklerini ifade etmektedir (Marx, 1997).

Marx’a göre, sanayi kapitalizminin hızını geliştirerek artırmasıyla ve her geçen gün daha karmaşık bir hal alması ile toplumun her açıdan sağlıklı işlemesine engel olduğunu belirtmektedir. Bu karmaşayı önlemek için de daha karışık bürokrasilere gereksinim duyulmaktadır. Gerekli olan bu bürokratik yapılar gerçekleştirildikten sonra, hem bu karmaşık bürokratik faaliyetlerinin, hem de bu bürokrasi içerisinde yer alan çalışanların tam ve sağlıklı bir uyumu elzem hale gelmektedir. Bu hayati ihtiyaca zaman temelli sıkı bir disiplin düzenine gerek duyulmuş, bu süreçte saat, zaman yeni bir denetim ve düzenleme aracı olarak ortaya çıkmıştır (O'Neill, 1986).

Lafargue Kuramı: İşletmelerde iş gücünü oluşturan çalışanların, zor şartlar altında, uzun saatler çalışmasına rağmen yine de sefalet içinde hayatlarını sürdürmeye çalışmalarının anlamsızlığını belirtmiştir. Ayrıca kapitalizmin üretimi sürekli büyüyen pazara sahip olmasına rağmen sahip olduğu imkanlarda herhangi bir artış olmamış, tek gaye ve endişe daha fazla tüketici bulmak, isteklerini kamçılar ve onlarda sahte gereksinimler meydana getirmek olmuştur (Lafargue, 1999).

19. yüzyılda üretim faaliyetlerindeki artış çalışanların daha fazla efor sarf etmelerine neden olmuş, bu çalışma ayrıca, çalışanların kendilerine vakit ayıramamalarına sebep olarak yozlaşmalarına, ruhen ve bedenlen kendilerini tüketmelerine sebep olmuştur. Lafargue’ de bunu delilik diye yorumlamaktadır. Lafargue’nun “Tembellik Hakkı” (1883) adlı kitabında bireylerin çok çalışma deliliğinin tam aksine, çalışma sürelerinin günde 14-16 saatten, günde en az 3 saatle indirilmesi gerektiğine inanmaktadır. Lafargue, bireylerin, zamanlarının neredeyse tamamını para kazanmak için harcadıklarını ve harcanılan bu zamanı ziyan edilmiş zaman olarak görmekte ve kazanılan parayı harcayabileceği, kendine vakit ayırabileceği, dinlenebileceği ve eğlenebileceği zamana bireylerin sahip olması gerektiğini ifade etmektedir. Böyle olmaz ise, bireyler bu rutine ve yorucu çalışma temposuna dayanamaz ve belli bir süre sonra çalışamaz ve para kazanamaz duruma gelebilir, düşüncesini de ileri sürmektedir. Bireylerin çalışarak para kazanması ayrıca

kazandığı bu parayı harcayarak mutlu olması gerektiğinde önemini belirtmiştir. İnsanlar boş zamanların da istedikleri ativitelere katılabilmeleri için serbest bırakılmalıdır diye savunurken, sadece üst sınıf diye nitelendirilen soyluların yaşamaya hakkı olduğu inancına karşı çıkan “çalışma hakkı” prensibini reddetmiştir. Lafargue, “Tembellik Hakkı” eserine karşılık, “Boş Zaman Hakk’ı” eserini ortaya çıkarmıştır (Lafargue, 1999). Bireyler için Boş zamanı kişisel bir hak olarak tanımlayarak bireyin temel gereksinimi olduğunu ifade eden Lafargue, çalışma saatlerinin düşürülmesi gerektiği tezini savunan tek düşünür değildir.

Russel Kuramı: Russel, (1990)’ de “Aylaklığa Övgü” adlı kitabında modern çalışma tanımını eleştirmiş. Bu eserde Russel, aşırı çalışma ve kapitalist düzene tepki olarak aylaklığın olumsuz düşünülmemesi gerektiğini, kişinin hayattan zevk alarak mutlu olması için bir durum olduğunu belirtmektedir. Buna göre, aşırı çalışma hayatının dikte edilmemesi gerektiğini, boş vakitlerin önemini ileri sürmektedir.

Russel, zorunlu iş yaşantısının, kişileri sosyalleşmekten, hayattan uzaklaştırmayacak, yorgunluk ve bitkinlik oluşturmayacak bir seviyede, olması gerektiğinin önemini vurgulamaktadır. Bu şekilde iş yaşamı bireyleri hırpalamayacak ve tüketmeyecektir. Bu şekilde bireyler sahip oldukları boş zamanlar ile gönüllü olarak katılacakları aktiviteler ile kendilerini bir yandan geliştirirken diğer yandan da yeniden toparlanmalarına imkân sağlayacak fırsatlarada sahip olacaklardır. İnsanlar mutlu bir hayat hakkına sahip olacaklar, güven, özveri, sevgi ve hoşgörü erdemleri ile yaşamak daha anlamlı olacaktır, düşüncesini savunmaktadır (Russel, 1990). Bu yüzden aylaklık, insansal, doğal, sosyal ve mutlu bir hayat için önemli bir gereklilik olduğunu söyleyen Russel aylak olan insanın, sosyalleşeceğini, sosyalleşen insanın mutlu olacağı, bakış açısıyla aylaklığa methiyelerde bulunmuştur.

Veblen Kuramı: Veblen boş zamanı sistematik olarak değerlendiren ilk kuramcıdır. “Aylak Sınıfının Kuramı” adlı kitabında Veblen, kapitalist hayatı hedonist ve irrasyonel bir yapı olarak ifade etmiştir. Veblen’e göre boş zaman bireylere toplumda saygınlık kazandırmak ve kendini ispatlamak amacıyla harcanılan, gösterişçi tüketim olarak açıklamaktadır. “Gösterişçi tüketim” sorununa değinen Veblen, günümüz toplumunda boş zaman aktivitelerinin de alınıp, satılan, bir nesne haline dönüştüğünü ileri sürmektedir (Veblen, 1995).

Veblen'e göre bireyler gösterişçi ve zengin olmayı, sahip oldukları her şeyleri hemen tüketmeyi ve varlığı-zenginliği hayatın önemi olarak benimsediklerini ifade etmiştir. Varlığı ve zenginliği aşırı bir şekilde abartan sınıf aynı anda, tembellik, aşırı tüketim ve gereksiz tüketici yaşama tarzını özümsemişlerdir. Bundan dolayı, moda ve tüketim, varlıklı sınıf olarak tanımlan bir zümte tarafından, diğer alt sınıfları dışlamak niyetiyle kullanılmıştır. Bu yüzden toplumda sınıf ayrılıklarının ortaya çıktığını belirtmektedir (Veblen, 1995).

Çalışanların iş yaşamlarındaki varlıklarını sürdürebilmeleri açısından, boş zaman gerekli bir süreçtir. Bireylerin sahip oldukları boş zamanların artmasıyla birlikte, rekabete dayalı endüstriyel alanda da artışlar görülmüştür. Bu artışlara spor, hobi, dinlenme ve turizm örnek olarak gösterilebilir. Bu durum bireyleri ya da toplumu endüstriyel alanda hedef haline getirmektedir (Aytaç, 2002).

Formm Kuramı: Fromm'a göre, çalışmak bireylerin ekonomik açıdan bağımsızlaşmasını sağlamaktadır. Günümüzde gelişmiş üretim anlayışının kabullenilmesi ile çalışma hayatı daha sistemli, yöntemli ve daha gerçekçi duruma gelmiştir. İş'in anlamı "İş, zevkli bir etkinlik olmak yerine, zorunluluklardan oluşan, bir göreve ve bir saplantıya dönüşmektedir. Çalışarak daha fazla maddi gelir kazanmak mümkün oldukça, iş olanakları arttıkça, iş de başarıya ve paraya giden yolun aracı haline gelmiştir (Fromm, 1996).

Teknoloji ve sanayi bireylerin sahip oldukları boş zamanların artmasına sebep olmuştur. Teknolojik gelişme ve üretim artışı, üretimin hem seri hem de kütleli bir nitelik taşımasını sağlamıştır. Fromm, "Sağlıklı Toplum" isimli eserinde toplumsal hayatlarında bireylerin yükümlülüklerini yerine zorla getirip, sanki kendileri istiyormuş hissine kapıldıklarını belirtirken, uyumcu toplumların kişiliği nasıl etkilediği ortaya koymuştur.

Kişileri kendi kararlarında manipülite eden, kapitalist hayat düzeni, bireylerin aşırı çalışması, aktif ve sorumlu fertler olmaları gerektiğini belirtmiştir. Kapitalist hegemonik değerlerin dikteleri sonucunda, birey seçmiş oldukları şeylerin gerçek mi yoksa yalan mı olduğunu ayırt edememekte, bu da her geçen gün içselleştirdiği anlayış ve değerlere uygun olarak hareket eden birey olmak yerine, yönlendirilmiş bireyler haline gelmelerine sebep olmaktadır (Fromm, 1996).

Riesman Kuramı: Riesman, “The Lonely Crowd” isimli kitabında, kişilerin bir arada yaşadığı toplumun her geçen gün sahte, yapay, birbirine uzak ve gerçek değerleri kaybetmekte olduğunu savunmuştur. Her şeyin maddesel olduğu ortaya çıktığı bu modern hayatta, kişilerin sahip oldukları boş zamanlarını değerlendirme biçimleri de bu yapaylığın tüm niteliklerini taşımaktadır (McClay, 1998).

Riesman bireylerin sahip olduğu boş zamanlarda çeşitli aktivitelere katıldıklarını, fakat bunu içinde bulundukları toplumdan uzaklaşmamak içgüdüleriyle yaptıklarını savunmuştur. İnsanların benzer hayatlar yaşamasına kapitalizm, teknoloji ve toplumsal kültür neden olmaktadır fikrini ileri sürmüştür (Aydoğan, 2000).

Adorno ve Horkheimer Kuramı: Adorno ve Horkheimer’a göre iş yerindeki çalışma anlamı ve iş dışındaki sosyal hayatın anlamı arasındaki çizgiler giderek kaybolmuştur. Bu iş anlamı, bireylerin tamamen sosyal ve kişisel yaşamını kapsamış, “işteki çalışma etiği ve işteki çalışmanın dışındaki boş zamanın yer değiştirmesi, her şeyden çok “kültür endüstrisi” vasıtası ile gerçekleşmiştir (Oskay, 1982).

Adorno ve Horkheimer, kültürel üretimin basit ve kolayca ortadan kaldırılabilir, olması kitle tüketimine açılması, kültür endüstrisini etkilemektedir. Kültür endüstrisinin, suni eğlencesi bir gereksinim haline bürünmektedir. Kültür endüstrisini meydana getiren ürünler; film, müzik, televizyon, radyo, diziler, magazin, çizgi roman birer örnektir. İnsanların sahip oldukları boş zamanları eğlenceli kılmak, mutlu etmek, her şeyin olağan üstü olduğu yanılsamasını oluşturarak, birbirilerine uyan ruh halini oluşturmaktadır. Bireyler boş zamanlarında yaptıkları faaliyetler yabancılaşma psikozu içindeki bireyin tekrar motive olabilmesi için elzem bir faaliyet haline gelmiştir. Bundan dolayı da boş zaman, iş zamanının devamı olarak karşımıza çıkmaktadır (Rojeck, 1995).

Gorz Kuramı: Gorz, Lafargue’nin “Tembellik Hakkı” manifestosundan yola çıkarak, İş yaşamının hayatın temel hedefini oluşturmasına, kişisel ve toplumsal olarak bir kimlik oluşturacağı düşüncesine katılmamaktadır. Gorz’a göre, Boş zaman, daha çok özgürleşme, özerklik anlamı, katılımı, devamlılığı oluşumunda “boş zaman” varoluşsal bir değere ve kişiyi sınırlayan, toplumu bir sistem içerisine alan dizgelerin geri çevrilmesi için boş zaman hayati niteliğe sahip olmaktadır.

Gorz, boş zaman kavramını bir problem olarak görmüştür. Toplumsal ekseninde hangi içeriğin ve tanımın verilme nedenini bilmeye bağlamıştır. Bunun sonuncunda da “iktisadi aklın” bu probleme gerçek cevaplar vermeye kalkışmadığını belirtmiştir. Ayrıca çarpıcı bir şekilde, niçin çalıştığımızı sorgulayan Gorz, “ niçin çalışıyoruz” sorusunu sorarak birçok şekilde değişen çalışma algısına dikkat çekmek istemiştir (Gorz, 1995).

Baudrillard Kuramı: Baudrillard boş vakit için, “Zevkin Baskısı” ile tüketilen haz olarak ifade etmiştir (Baudrillard, 1997). Modern toplum bir “tüketim toplumu” düşüncesini benimserken, bu dönemdeki her şeyin alım satım değerine sahip olduğunu belirtmektedir. Onun için, bireylerin sahip oldukları boş zamanlar birey için bir saygınlık anlamı taşımaktadır. İnsanlar, gereğinden fazla tüketmek, sahip oldukları boş zaman alanını artırmak için çalışmaktadırlar. İnsanların istediği tek şey, “kendini gerçekleştirme özgürlüğüne, boş zaman vasıtası ile ” ulaşmaktır. İnsanlar sahip oldukları boş zamanların çoğunu israf, tüketim ve zenginlik olarak göstermek istemektedir. İnsanların boş zaman özgürlüğünün olması ve tüketici olarak tercih yapma hakkına da sahip olması gerektiğini savunur (Baudrillard, 1997).

Yeni Zamanlar Kuramı: Yeni Zamanlar (New Times) tezi, tüm dünyanın nitel değişim halinde olduğunu, sadece nicel bir alanda değişmediğini ileri sürmektedir. Kapitalizm zamanla toplumların parçalanmasına ve değişmesine sebep olmuştur. Ayrıca modern toplumun, standartlaşmaya başladıklarını kabul etmektedir. Bunun da açıklaması fordizmden post-fordizme geçiş sürecinde olduğumuzu bize söylemektedir. Bu yeni dönemlerdeki köklü değişiklikler, zamana ayak uyduramama ve her şeyin altüst olması köklü değişikliklerden dolayı meydana gelmektedir (Hall and Jacques, 1995).

Yeni Zamanlarda, değişen yaşam biçimleri, kimlikler, köklü dönüşümler, daha az çalışma saatleri ve yüksek yaşam standartları gerçekleştiği sürece hayatın daha anlamlı bir hale geleceğine inanılmaktadır. Yeni Zamanlar söylemi, bireylerin iyi bir vatansever, komşu, sevecen bir ebeveyn, çevreci rollerini kimlik ögesi olarak kabul etmektedir. Bunun içinde yine değişen toplumsal yapılar, her şeyi politizasyonuna hizmet edecek şekilde planlamaktadır (Aytaç, 2002).

Postmodernizm: “Değişkenlik”, “görelilik”, ”uçuculuk”, “hız”, “yapaylık” diye ifade edilmektedir. Komşuluk ve aile bağları kavramları yerine yüzeysel hayat tarzları,

geçici tecrübeler ve hazzın tüketilmesi ön plana çıkmaktadır. Postmodern teoristlerin konu ile alakalı birçok farklı bakış açıları olmuştur. Örneğin, Jameson “geç kapitalizmin kültürel mantığı”, Baudrillard, “hiper gerçeklikler çağı”, Berman, “katı olanın buharlaştığı bir dönem”, Kellner, “teknokapitalizm”, Feyerabend “ne olsa gider, Sarup, “muğlaklık dönemi”, Eco, “masumiyet çağının sonu”, Gellner, “aşırı görelilik ve öznellik”, gibi ifade etmektedir. Boş zamanların, post modern dönem bakımından taşıdığı önem ise, boş zamanın değerinin olmasıdır (Aytaç, 2002). Postmodern zamanda, kültür değişime uğramış, kaygan, genel-geçer, rahat kimlikler sabit ve geleneksel bakış açılarının, yerine geçmiştir. Anlık zamanlar ortaya çıkmış, zaman anlamını kaybetmiştir. Bu da toplumun eylem tarzını “komünal boş zaman” pratiği biçiminde değiştirmiştir. Her şey hızlı bir şekilde tüketilip, yok edilmektedir (Urry, 1999).

Günlük yaşamda haz, imaj, gösterge ve simgeler tüketilmiş, değiş-tokuşa indirgenmiştir. Hazzın ve boş zamanın tüketilmesi için, eğlence mekânları, turistik mekânlar ve parklar daha fazla talep görmektedir. Ortak nokta ise, haz, zevk vericilik ve zahmetsiz ulaşılabilir olma unsurlarını içermektedir. Bu dönemde dostluk, aile ve arkadaşlık bağlarının kaybolması, bireylerin devamlı bir arayış, haz peşinde olması Postmodernizmin artık bireyleri ve sahip oldukları hayatları etkilediğinin bir kanıtı olmaktadır. Bunlara ek olarak moda, kişiliğin değil görünüşün ön plana çıkmasına, gösteriş, aşırılık, sürekli olmayan sosyal ve gerçek dışı hayatlara kişileri özendirmektedir (Featherstone, 1996).

İKİNCİ BÖLÜM

REKREASYON KAVRAMI

2.1.REKREASYON NEDİR

Latince “recreatio” kelimesinden türetilen rekreasyon (recreation) teriminin bir çok değişik açıdan farklı tanımı yapılabilmektedir. ‘Bireylerin sahip oldukları boş zamanlarında katıldığı faaliyetler olarak tanımlanan rekreasyonun bu ifadesi genel olarak kabul edilen bir açıklama olmakla birlikte, buradaki "faaliyet" in bu aktivitelere katılan kişileri bir şekilde tatmin etmesi gerektiği de belirtilmektedir (Torkildsen, 2005).

Rekreasyon, kökeni Latince olan yenilenme yeniden yapılanma olarak açıklanabilen recreatio sözcüğünden türemiştir. Türkçede rekreasyonun anlamı genel olarak kişilerin sahip oldukları boş zamanlarında yaptıkları aktiviteler olarak ifade edilmiştir. Bireylerin veya grupların boş zamanlarında hür iradeleriyle iştirak ettikleri, dinlendirici ve eğlendirici aktiviteler olarak açıklanmaktadır. Rekreasyonun, kişiyi yenileme anlamındaki görüşe göre; Rekreasyon, bireylerin yapmak zorunda olduğu uğraşlarından sonra kişiyi tazeleyen, dinlendiren ve istekli olarak yapılan faaliyetler olarak açıklanmaktadır (Karaküçük, 2005).

Biraz daha açarsak, Martin ve Esther, (1958) tarafından rekreasyon, tek ya da toplu şeklinde gerçekleştirilebilen, kişinin doğrudan doğruya ilgisini çeken alanlardan oluşan, serbestlik ve haz duygusu veren, yapılan faaliyet sonucunda herhangi bir ödül kazanma ya da zorunluluk duygusunu içinde barındırmayan aktiviteler olarak belirtilmiştir. Kraus ve Bates bu tanıma ek olarak, rekreasyonun bireylerin sahip oldukları boş zamanlarda istekli bir şekilde kendi bireysel zevki, tatmini ya da ihtiyaçları ölçüsünde katıldığı aktiviteler ya da yaşadığı deneyimler olduğunu ifade eder, deneyim kazanmanın bireylerin sahip oldukları boş zaman değerlendirmedeki önemine işaret etmektedir (Torkildsen, 2005).

İnsanın yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya negatif bir şekilde etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını yeniden elde etmek, kazanmak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum haz sağlayan, tamamen iş ve zorunlu gereksinimler için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız sahip

oldukları boş zaman içinde istekli bir şekilde tercih ettiği etkinliklerdir. Bu ifadenin de kapsam bakımından diğer açıklamalara benzerlik gösterdiği görülmektedir (Karaküçük 2005).

TDK (2005)' e göre rekreasyon bireylerin sahip oldukları boş zamanlarında eğlence ve spor amacı ile istekli olarak yer aldıkları faaliyetler, olarak tanımlanmıştır.

Rekreasyon aktif ya da pasif, tek ya da grupça, genç-yaşlı, erkek kadın, kapalı veya açık alanlarda kişilerin boş zamanlarında yapılabilen, bu faaliyetler sayesinde kişide dinlenme, eğlenme ve gelişim meydana getiren ve geniş bir kapsam alanına sahip, her kişinin mizacına uygun çeşitliliğe sahip etkinlikler gurubu olarak tanımlanabilir (Tamer, 1998).

Rekreasyon kavramı değişik çeşitli alanlar ile bağdaştırılabilir. Bundan dolayı rekreasyon ile alakalı birçok değişik tanımlamalar da ortaya çıkarmaktadır. Bu tanımlardan birine göre rekreasyon; Spor, fiziksel egzersiz, sanat ve oyun uygulamalarından faydalanılarak kişiliğin yaratıcı bir şekilde gösterilmesi şeklinde yorumlanan bir kavramdır. Bir diğer tanım; Fiziksel hareketlilikten çok duyguları ele alan rekreasyon, boş zamanda kişisel haz beklentisi ile katılım sağlanan faaliyetler şeklinde ifade edilmiştir. Rekreasyon; Bireysel bir karşılıktır, psikolojik bir tepki, tutum, yaklaşım ve yaşam tarzıdır şeklinde de açıklanmıştır. Bir başka bakış açısına göre rekreasyon hem önlem hem de tedavi tarzı olarak kullanılabilir. Her rekreasyonel aktivite günlük zorlamalardan ve negatif etkilerinden terapötik (Terapi amaçlı) bir kaçıştır. Örneğin uzun bir yürüyüş, kişiyi rahatlatarak büyük bir problemin çözümü olabilir veya problemin sebep olduğu olumsuz düşüncelerden kurtulmayı sağlayabilir şeklinde görüşler bulunmaktadır (Tekin vd, 2009). Sosyoloji sözlüğüne göre ise rekreasyon; Bireysel ya da grup halinde özgürce ve zevk alarak, bir ödül karşılığı beklemeden kendi isteğiyle yapılan bir boş zaman aktivitesidir” (Torkildsen, 2005).

2.1.1. Rekreasyon Çeşitleri Ve Sınıflandırılması

Ülkemizdeki rekreasyon anlayışının gelişmesi ve rekreasyon açısından gelişmiş ülkelerle yarışabilmesi için özellikle bu kavramın, ülkemizdeki tüm bireyler tarafından anlaşılması, bilinmesi ve çeşitlerinin sınıflandırılması gerekmektedir (Zorba, 2007).

Rekreasyonun sınıflandırılması, fonksiyonlarına ya da bazı ölçütlere bağlı olarak farklılık göstermektedir. Kişinin rekreatif faaliyete katılım amacı ne ise, buna uygun bir rekreatif etkinlik modeli ortaya çıkmaktadır. Herbir bireyin birbirinden farklı amaç ve istekleri olabileceği gibi, bu istek ve amaçları karşılayacak birçok rekreatif faaliyetinde var oluşu, bu faaliyetleri tek bir grup veya çeşitlendirme yapmanın güçlüğüne ortaya koymaktadır (Ergül, 2008). Bu bakımdan rekreasyon faaliyetleri farklı başlıklar altında sınıflandırmak ve incelemek daha yararlı olacaktır. Aşağıdaki tabloda bu sınıflandırmalar görülmektedir;



Şekil 2: Rekreasyon çeşitlerinin sınıflandırılması (Sağcan,1986).

Farklı birçok kaynaktan toplanan bilgiler akabinde oluşturulan Şekil. 2 de görüldüğü gibi rekreasyon aktivitelerin sınıflaması 7 ana başlık altında toplanmıştır. Bu başlıklar; Amaçlarına göre, mekânsal açıdan, katılımcıların milliyetlerine göre, olanaklara göre, katılımcıların yaşlarına göre, katılımcıların sayısına göre ve faaliyetlere katılma biçimlerine göre olarak sınıflandırılabilir (Sağcan,1986).

2.1.2. Amaçlarına Göre

Rekreatif faaliyetlerin sınıflandırılması çeşitli başlıklar altında yapılmıştır. Bu başlıklardan biride rekreatif faaliyetlerin amaçlarına göre sınıflandırılmasıdır. Karaküçük (2008)'e göre bu başlık 6 madde altında açıklanabilir. Bunlar;

- Dinlenme amacıyla yapılan rekreatif aktiviteler; Bireylerin boş zamanlarını bütünüyle dinlenmek, yani fiziksel ve mental sağlıklarının sürdürülebilmesi ya da geliştirilmesi amacıyla gerçekleştirilen aktivitelerle değerlendirilmesidir.
- Kültürel amaçlı yapılan rekreatif aktiviteler; Kişilerin sahip oldukları boş zamanlarını, sanat ve tarihi eserlerin, müzelerin gezilip-görülmesiyle ve diğer kültürel aktivitelerle geçirilmesidir.
- Toplumsal amaçlı yapılan rekreatif aktiviteler; Toplumsal ilişkiler kurmak ve geliştirmek amacıyla yapılan boş zaman aktiviteleridir.
- Sportif amaçlı gerçekleştirilen rekreatif aktiviteler; Bireylerin sahip oldukları boş zamanlarında rekreatif aktivite olarak bir spor olayına aktif ya da pasif şekilde katılımlarını ifade etmektedir.
- Turizm amacıyla gerçekleştirilen rekreatif aktiviteler; Turistik bir eylem içerisinde bulunan bireylerin gitmiş oldukları farklı yerlerde eğlenmek dinlenmek ya da diğer fayda içeren gereksinimleri elde etmek amacıyla katıldıkları aktiviteler bütünüdür.
- Sanatsal amaçlı gerçekleştirilen rekreatif aktiviteler; Sanatın birçok dalından biri veya birkaçı ile uğraşarak boş zamanların değerlendirilmesidir.

Rekreasyon aktivitelerinin sınıflandırması, bu aktivitelerin hangi amaçla gerçekleştirildiğinin öğrenilmesini sağlayacaktır. Rekreatif faaliyetlerin yapılış amaçlarının bilinmesi, bu faaliyetlerin kimler tarafından tercih edilmesi gerektiği ve hangi alanlarda yapılacağı hakkında katılımcılara bilgi sağlayacaktır (Metin vd, 2013).

2.1.2.1. Mekânsal Açıdan

Boş zaman faaliyetleri, kapalı alanda yapılan rekreasyon faaliyetleri ve açık alanda yapılan rekreasyon faaliyetleri olarak, yapıldığı yere göre ikiye ayrılır.

Kapalı alan rekreasyon faaliyetleri; Kamu ya da özel sektör tarafından oluşturulmuş, sonradan yapılmış ve genellikle bir çatı altında yapay çevrelerde gerçekleştirilebilen rekreasyon aktiviteleridir. Özellikle açık alanlarda yapılması pek mümkün olmayan soğuk iklimli bölgelerde akşamları yüzmek için kapalı ve ısıtılmalı bir yüzme havuzuna; tenis, basketbol, voleybol oynamak için ise bir spor salona ihtiyaç duyulur (Turgut, 2012). Kısacası kapalı alanda yapılan rekreatif faaliyetler bireylerin kullanımı için tahsis edilmiş kapalı mekânlarda ve evlerde yapılabilen rekreasyonel aktiviteleri içermektedir. Bu aktiviteleri aşağıdaki gibi sıralayabiliriz (Yüncü vd, 2013).

- Çocuk, gençlik, işletme, spor, özel ilgi ve sosyal kulüpler gibi kulüp ve derneklerdeki kapalı mekân faaliyetleri
- Kapalı alanlardaki sergi, defile vb. faaliyetler
- Kutlama vb., toplantılar
- Kapalı tesislerdeki sportif aktivitler (basketbol, buz pateni, voleybol, masa tenisi, jimnastik, vb.)
- Kapalı tesislerdeki sağlıklı yaşam aktiviteleri (sauna, kaplıca, içmece, hamam vb)
- Kurslar (el sanatları, güzel konuşma, yabancı dil, dekoratif eşya vb.,)
- Kapalı alanda yapılabilen kâğıt oyunları, tavla, satranç, tali oyunlar, bilgisayar oyunları vb.,
- Ev içinde gerçekleştirilebilecek aktiviteler (TV ve video izleme, radyo dinleme, müzik dinleme, kitap okuma, yatarak dinlenme; günlere, toplantılara, ziyafetlere, kutlamalara katılma, bakım onarım yapma, müzik aleti çalma, el sanatlarıyla uğraşma; çocuk faaliyetleri ya da aile eğlencelerine katılma vb.,)
- Kulüp (Çocuk, gece, gençlik, işletme, spor, özel ilgi kulüpleri vb.,) ve derneklerdeki kapalı alan aktiviteleri.

Açık alan rekreasyon faaliyetleri ise; Genellikle şehir yaşantısından uzak, doğal olan ya da bu amaçlar için dizayn edilmiş alanlarda yapılan aktiviteleri içerir. Açık alan rekreasyonu bireyin “her şeyden uzak” olma hissini gerçekleştirebildiği bir kavramı ifade eder. Açık alan rekreasyonu şehir merkezinde yaşayan birey için evinden birkaç adım uzaklıktaki bir çiftlik olabilirken, başka birisi için şehrin sınırları içerisinde dizayn edilmiş parklar ve şehir ormanları açık alan rekreasyonundan faydalanma için fırsatlar

sunmaktadır. Açık alanda yapılan rekreatif aktiviteler Jensen ve Guthrie tarafından “açık alan rekreasyonu” olarak ifade edilmiştir (Jensen ve Guthrie, 2006). Açık alanda gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleri, bir doğa unsurudur ve katılımcıların etkileşimi neticesinde ortaya çıkmaktadır. Açık alan aktiviteleri, tecrübenin özgül niteliği, kişinin kendini gerçekleştirme, eğlence maksadı ile su rotaları ve doğal alanlara gezileri kapsayan aktiviteler olarak ifade edilir (Yüncü vd, 2013). Hardiman ve Burgin (2011) ise macera turizmini açık hava aktiviteleriyle birlikte tanımlamaktadırlar. Weber (2001)’de maceracı rekreatif faaliyetler ile açık alan rekreasyon aktivitelerini kapsayan bir tanımlama yapmıştır. Maceracı rekreatif faaliyetlerin özünü açık alan rekreasyon aktivitelerinin oluşturduğunu savunmuştur. Macera temelli rekreasyon aktiviteleri genellikle açık alanlarda gerçekleştirilen, doğanın içinde bir rekreatif aktiviteleri uygulama alanına sahiptir. Bundan dolayı macera ve açık alan rekreasyonu terimleri genellikle birbirleriyle bütünleşmiştir (Weber, 2001).

2.3.1.1.1. Katılımcıların Milliyetlerine Göre

Katılımcıların milliyetlerine göre sınıflandırılması, faaliyetlerin kimlere yönelik olduğu ve hangi mekânlarda gerçekleşeceği konusunda fikir sahibi olmamıza fayda sağlayıcı olabilmektedir. Katılımcıların milliyetlerine göre rekreatif faaliyet çeşitleri ulusal veya uluslararası olarak sınıflandırılabilir. Buna göre (Hazar, 2009);

- Ulusal rekreasyon: Kişinin kendi ülke sınırları içerisindeki kişi ve kuruluşların katılımıyla gerçekleştirilen boş zaman değerlendirme aktiviteleridir. Ulusal festivaller, sergi ve gösteriler ulusal rekreasyon’a örnek olarak verilebilir.
- Uluslararası rekreasyon: Boş zaman ve rekreasyon kavramlarının bireyler ve hükümetler tarafından öneminin anlaşılması ve bu faaliyetlerin gerçekleştirilebilmesi açısından yapılmış yeni düzenlemeler ile (yıllık izinler, turizm hareketliliğinin sağlanması, seyahat acentaları,v.b.) boş zaman değerlendirme aktiviteleri ülke sınırları dışına çıkmaya başlamıştır. Örneğin uluslararası film festivalleri, kişilerin boş zamanlarını farklı bir ülkede geçirmeleri ve çeşitli gösterilere katılmalar örnek olarak verilebilir.

2.1.3.1.2. Olanaklara Göre

Aşıkkutlu vd, (2012) göre bu başlık altında yapılan değerlendirmede rekreatif olanaklara göre bir sınıflandırma yapılmıştır. Rekreatif Olanak dağılımı kapsamında belirtilen olanak sınıfları şu şekildedir;

- Doğal
- Yarı Doğal
- Doğala Yakın Kırsal
- Gelişmiş Kırsal
- Yarı Kentsel
- Kentsel

Bu sınıflandırmalar dikkate alınarak doğal ortamlar ve bulunan çevrenin rekreasyon açısından hangi imkanlara sahip olduğu değerlendirilerek bu ortamlara uygun oluşturulmuş rekreatif faaliyetleri kapsamaktadır. Dolayısıyla her bir olanak sınıfı için yönetim biçimi farklılık gösterebileceği dikkate alınarak, olanak sınıflarının doğru şekilde tespit edilmesi ve değerlendirilmesi önem arz etmektedir. Olanak sınıflarının tespit edilmesi ile ilgili olarak, Butler ve Waldbrook (2003) yaptığı çalışmada;

- Rekreasyon olanakların gözlemlenebilir ve ölçülebilir bir niteliğe sahip olması
- Rekreasyon olanakların yönetim kararları ile kontrol altında tutulması
- Rekreasyon olanaklarının tespit edilmesinde, katılımcıların kullanım alanları hakkındaki tercihleri ve kararlarının önemli olduğunu

Rekreasyon olanaklarının mevcut durumu ortaya koyduğunu belirtmiştir. Rekreasyon olanaklarının sınıflarının tespit edilmesi, katılımcılar için beklenti ve taleplerin gerçekleştirilmesinin yanı sıra yöneticiler açısından yönetim kararı almada önemlidir (Butler ve Waldbrook, 2003).

2.1.3.1.3. Rekreasyon İhtiyacı Ve Faydaları

Genel olarak incelendiğinde, araştırmalar içerisinde farklı başlıklar halinde gösterilsede, yapılan araştırmaların büyük bir bölümü rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenlerini aşağıda belirttiğimiz başlıklar şeklinde görebiliriz;

- **Fiziksel İhtiyaç ve Fayda**

İnsanın en temel ve önemli gereksinimi harekettir. Bireylerin hareket etmeden mutlu olmalarının neredeyse imkânsız olduğunu belirten ifadelerin sıklıkla konuşulduğu dönemlerde, rekreatif faaliyetler vasıtasıyla bilhassa stres ve stresin sebep olduğu birçok fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıkların tedavi edilmesinde fiziksel aktivitenin önemini vurgulayan birçok araştırma yapılmaktadır (Çoruh, 2013). Boş zaman faaliyetlerinden biri olan spor, dans, açık ve kapalı alan faaliyetleri, kişilerin bedensel sağlıkları için önemli ve elzem bir hale gelmiştir.

Bireylerin sağlıklı bir şekilde büyüme, gelişme ve hayatlarını devam ettirebilmeleri için uygun bir bedensel yapıya sahip olabilmeleri için fiziksel aktivite bir zorunluluk haline gelmiştir. Bireylerin düzenli bir şekilde yaptıkları fiziksel aktiviteler, şişmanlık, kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları, yüksek tansiyon, kolesterol, çeşitli kas ve eklem rahatsızlıklarını vb., gibi önemli hastalıkları tedavi etmede başvurdukları en önemli yöntemleri oluşturmaktadır. Düzenli bir şekilde yapılan egzersizler ile bireylerin sağlıklarını koruması bilimsel bir geçerlilik kazanmıştır (Zorba, 2012).

Teknolojik yenilikler ile birlikte çoğalan makineleşme, beden gücünün kullanılmasını en aza indirmiştir. İnsanların daha az hareket etmelerine bağlı olarak birçok hastalıkta göz önüne çıkmaya başlamıştır. Bu hastalıkları ortadan kaldırmanın en etkili yolu hareketsizlikten kurtulup daha fazla fiziksel faaliyetlere yönelmektir. Boş zaman aktivitelerinden aktif katılımı gerektiren spor, dans, açık ve kapalı alan aktiviteleri, kişilerin bedensel sağlıklarını korumaları için önemli ve yapılması gerekli aktiviteler olarak görülmektedir. İnsan tabiatı gereği hareketli bir canlıdır. Hayatlarını sürdürebilmeleri için harekete ihtiyaçları vardır (yemek yeme, yürümek, çeşitli faaliyetlerde bulunmak vb.,). Yapılan araştırmalar neticesinde düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, fiziksel ve ruhsal birçok hastalığın giderilmesinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Sistemli ve düzenli bir şekilde yapılan bedensel hareketler ile sağlığın korunması bilimsel bir gerçeklik kazanmıştır (Zülal, 2002; Zorba, 2000; Erkal, 1982).

• Sosyal İhtiyaç Ve Fayda

Bireylerin katılmış oldukları rekreatif faaliyetler onları sosyal yöndende kendilerini geliştirerek yeni arkadaş çevreleri edinmelerine olanak sağlamaktadır. Kişilerde sosyal yönden yarar sağlayan faaliyetler toplumsal olarak uyum ve kaynaşma açısından önemli katkılar sağlamaktadır (Çoruh, 2013). Günümüz insanı her geçen gün biraz daha fazla yaşamlarında rutin ve monoton bir düzen içerisine sürüklenmektedir. Çalışma ortamlarındaki kurallar ve iş yaşamındaki sıradanlık kişiyi sosyal çevresinden uzaklaştırarak yalnızlaşmalarını daha yoğun olarak yaşamalarına neden olacaktır. Günümüz dünyasında birçok faktör insanları birbirinden uzaklaştırmaktadır. Ekonomik durum, toplumsal statü, ırk, milliyet, eğitim ve kültürel değerler gibi farklılaşmalar bireyleri birbirinden uzaklaştırmaktadır. Kişiler arasında kuşku, hoşlanmama, güvensizlik meydana gelmektedir. Komşuluk, dayanışma ve dostluk gibi bağlar da giderek zayıflamaktadır. Grupların biraraya gelerek boş zaman etkinliklerini toplu halde gerçekleştirmeleri katılımcılar arasında bir dayanışmanın gelişmesine fırsat sunmaktadır. Bu şekilde gerçekleştirilen aktiviteler sayesinde faaliyet içerisinde yer alan üyeler birbirini tanımakta, iyi ilişkiler geliştirmekte ve yakınlaşmaktadırlar. Böylece boş zaman aktiviteleriyle bireylerin hayata karşı bakış açıları değişmekte, yaşam daha yaratıcı, mutlu ve zengin bir hal almaktadır (Tezcan, 1994).

İnsanlar tabiatları gereği sosyal yaradılışa sahip canlılardır. İnsanlar birbiriyle olan ilişkilerinde sadece temel fizyolojik gereksinimlerini karşılamazlar bunun yanı sıra paylaşma, kabullenme, samimiyet gibi sosyal gereksinimlerini de sağlamış olurlar. Birbirlerini tanımayan kişilerin bir araya gelerek tanışmaları ve yakın ilişkiler kurmaları uzun bir süreç gerektirir. Rekreatyonel faaliyetler sayesinde kişiler böyle fırsatlara zorlanmadan sahip olabilirler (Kılbaş, 1994).

Boş zamanları değerlendirme özellikle Amerikada gençlerin sorunlarının üstesinden gelmede, onların toplumsal yaşama adapte olup, onlara demokratik ve ahlaki nitelikler edinmelerini sağlamak için eğitimin bir parçası olarak kullanılan boş zaman değerlendirme, 1918’de “National Education Association Educational policies Commission” tarafından eğitimin en önemli unsuru olarak belirlenmiştir (Kılbaş, 1994).

Stresle baş edebilme, sağlık ve mutluluk teori ve araştırmalar için merkezi bir algıyı oluşturmaktadır (Lazarus, 1993). Bu baş etme kaynakları ve stratejilerinin en önemli değeri sadece kişilerde ruhsal şekilde değil aynı zamanda onların tecrübe ettiği yaşam olayları, sosyal ve kültürel şartlar, kişilik eğilimleri, kişinin yaşamındaki köklü değişiklikler ve onların sosyal yaşam deneyimlerini de derinden etkilemektedir (Friedman vd, 1995).

Amerika'daki bir çalışmada Caldwell ve Smith (1994) sahip oldukları boş zamanlarda sıkılan geçlerin bu zamanları zararlı davranışlar ile (sigara, alkol, intihara kalkışma vb.) değerlendirerek geçirmelerinin çok daha muhtemel olduğunu ifade etmişlerdir. Yapılan incelemeler sahip oldukları boş zamanları sıkıcı bir şekilde geçirenlerin ruhsal ve bedensel sağlıklarının daha kötü olduğunu ortaya koymaktadır (Weissinger, 1995). Örneğin Orsega vd, (2003) grupça yapılan bir egzersiz programına katılan daha yaşlı yetişkinlerin bedensel ve ruhsal karakteristikleri incelendiğinde, bu programlara katılanların katılmayanlara oranla daha iyi bedensel, ruhsal ve sosyal fayda sağladıklarını ileri sürmüşlerdir.

- **Psikolojik ve Duygusal İhtiyaç Ve Fayda**

Kişilerin davranışlarının kaynağını oluşturan veya mevcut davranışı biçimlendirdiği varsayılan “psikolojik ihtiyaç”, özellikle iş hayatının kişilerde meydana getirdiği baskının, yorgunluk ve çeşitli stres faktörlerinin ortadan kaldırılmasında boş zaman ve boş zaman aktivitelerinin önemli bir role sahip olduğu bilinmektedir. Kişiler stres, monotonluk ve karmaşadan uzaklaşmak için daha fazla boş zamana ve rekreatif aktivitelere gereksinim duymaktadır (Çoruh, 2013).

Kişilerin sürekli etkileşim halinde bulunduğu aile, okul, iş yaşantısındaki yoğunluğu ve sorunları fiziksel ve mental sağlığını bozarak yorulmasına ve dayanma gücünün azalmasına sebep olabilir. Günümüzde insanların karşı karşıya kaldıkları birçok stres oluşturan faktör ve insanın bu stresörlere karşı ortaya koyduğu tepkiler, önemli birçok rahatsızlığı meydana getirmektedir (Karaküçük, 2008). Bu nedenle kişiler hergün karşılaştıkları streslerden uzaklaşmak veya kurtulmak için, duygusal olarak tatmin olma gereksinimi hissederler. Bu tarz streslerden uzaklaşmak için kişiler farklı bir ortam içerisine girip moral kazanmak isterler. Bu ortam onlar için dinlenmek, eğlenmek, değişiklik oluşturarak ve kendisini yenileyecek rekreatif faaliyetleri

içermektedir. Birçok psikolog boş zaman ve boş zaman aktivitelerini kişinin dengesini ve mutluluğunu elde etmesinde yararlı olacağını düşünmüşlerdir. Boş zamanları değerlendirme sadece fiziksel rahatsızlıkların giderilmesinde değil aynı zamanda ruhsal sağlığın korunmasında da önemli bir araç olduğunu belirtmiş, rekreasyonun zihinsel ve duygusal hastalıkların önlenmesinde başvurulması gerekli yöntemlerden biri olduğunu belirtmişlerdir (Kraus, 1985).

Gedik'e göre, kişilerin sahip oldukları boş zamanlar ve bu boş zamanlarda yapılan faaliyetlerin psikolojik yönden içerdiği yararlar şöyle sıralanabilir; kişi sahip olduğu boş zamanlarında faydalı faaliyetler yaparak fiziksel, zihinsel ve toplumsal faktörlerin biraraya gelmesinden oluşan iyi bir kişiliğe sahip olur. Bireylerin takdir edilen özellikler (dürüst, adil, hoşgörülü, vb.) elde etmelerine katkı sağlar. Şiddete eğilimli tutumların ortadan kaldırılması ve cinsel gerilimlerin giderilmesi rekreasyonel aktiviteler aracılığıyla sağlanabilir. Rekreatif faaliyetlerle birey kendini yalnız hissetmez belli bir guruba iştirak ederek yalnızlık duygusunu giderebilir. Bu tarz aktivitelere katılan bireyler sosyal bir kişiliğe sahip olma imkânı bulur (Gedik, 1985).

Kişilerin sahip oldukları boş zamanlarda yaptıkları rekreatif faaliyetleri tutum değişiklikleri, kişisel gelişim, duygu kontrolü süreci gibi olumlu niteliklere sahip olmada kişiye yardımcı olur. Yaşadığı yerden başka bir yere gitme ile kişiler, sahip oldukları ruh halinden kurtulabilir. Rekreasyonel faaliyetlerin çeşitliliğe sahip olması ve herkese hitap etmesi, bireylerin farklı ve pozitif psikolojik sonuçlara ulaşmasını sağlayabilir (Tezcan, 1977).

Dr. William Menninger bireylerin sahip oldukları hobilerin, rekreasyonel aktivitelerin ve bu aktivitelere grup halinde katılmalarının ruh sağlığı üzerinde oluşturduğu olumlu yöndeki gelişmelere dikkati çekmiştir (Curtis, 1979).

Boş zamanları değerlendirme sadece bedensel hastalıkların tedavisinde değil, aynı zamanda mental sağlığın sürdürülmesinde de önemlidir. Bazı araştırmacılara göre birçok psikolojik rahatsızlığın sebebinin yetersiz boş zaman kullanımı olduğu ileri sürülmektedir (Kraus, 1977).

Boş zaman araştırmacıları stresle baş edebilme yöntemleri ve stratejilerinin birçok türü arasında boş zaman faaliyetlerinin insanların stresin üstesinden gelebilmelerine,

sağlıklarını geliştirme ve devam ettirmelerine yardımcı önemli bir araç olabileceğini önermişlerdir (Caltabiano, 1995; Coleman, 1993; Coleman vd,1993; Driver vd., 1991).

Boş zaman ve sağlık çalışmalarına yönelik yapılan son araştırmalar rekreasyonel aktivitelerin stres ve mental sağlık üzerinde stresin oluşturduğu olumsuz etkileri ortadan kaldırmada tampon edici role sahip olduğunu iddia etmektedirler. Stresin üstesinden gelebilme konusu hakkında yapılan sosyal psikolojik araştırmaların merkezinde Coleman ve Iso-Ahola (1993) boş zaman faaliyetlerinin bireylerin sağlıklarını korumak için strese karşı olumlu etkilere sahip olduğunu ve sosyal destek sağladığını ileri sürmektedirler.

Kişilerin sahip oldukları boş zamanlar ve bu boş zamanlarda yaptıkları aktiviteler yoluyla olumsuz ruh halini ortadan kaldırma ve pozitif bir ruh haline sahip olma stresle baş edebilme stratejilerinin bir diğer yolunu oluşturmaktadır. Hull vd, (1995) rekeatif faaliyetlerin bazı tiplerinin (doğa temelli aktiviteler vb.) pozitif ruh halini artırmak ya da olumsuz ruh halini azaltmanın yanı sıra stresi azaltan bir role sahip olduğunu belirtmişlerdir (Smale ve Dupuis, 1993).

- **Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi İhtiyacı Ve Fayda**

Kişiler sahip oldukları yetenekleri, bu yetenekleri ne kadar geliştirebileceklerini rekreasyonel etkinliklere katılım yoluyla farkedebilirler. Bireylerin istekli ve kendi seçtikleri rekreatif faaliyetlere katılma kişinin bu aktivitelerdeki performansını olumlu yönde etkileyerek sahip olduğu yetenek ve potansiyelin farkında olacaklardır. Öyleki kişinin eğlenmek amacıyla yaptığı bir aktivitede göstermiş olduğu performans kendinide etkileyerek bu alanda kişinin profesyonelleşmesine bile sebep olmaktadır. Kişiler sahip oldukları boş zamanlarda katılmış oldukları etkinliklerde yeteneklerini keşfetmeleri ve değişik mecralarda da bu yeteneklerini yansıtmaları sayesinde, iş ve sosyal hayatlarında başarılı oldukları birçok araştırmada karşımıza çıkmaktadır (Çoruh, 2013).

2.1.3.1.4. Boş Zaman (Rekreasyonel) Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen Unsurlar

Rekreasyon davranışsal bir yaklaşım ya da bir model olarak düşünülebilmektedir. Bu modelin temel yapısını rekreatif yarlara sebep olan gerekli motivasyonları

sağlamak için tercih edilen özel aktivitelere katılım oluşturmaktadır. Kişilerin sahip oldukları boş zamanlarda yaptıkları rekreatif faaliyetler bazı motivasyonları yerine getirmek ve ilgili faydaları ortaya çıkarmak için tasarlanmış gerekli rekreasyonel olanakları sağlamak ile mümkün olabilir (Pettengill ve Manning, 2011). Rekreasyon alanlarının değişik motivasyon alanlarını içermesi gerekmektedir. Bir etkinliğe katılan ziyaretçilerin izleme verileri ziyaretçilerin ihtiyaçlarını, motivasyonlarını anlamada ve gelecekteki rekreasyon faaliyetlerinin belirlenmesinde yarar sağlayabilir (Ankre vd, 2012). Bu verileri ile katılımcıların düzenlenen rekreatif bir etkinliğe katılımlarında önemli olduğu düşünülen faktörler de yer almaktadır. Bundan dolayı rekreatif aktivitelere katılımı etkileyen faktörlerin araştırılması önem arz etmektedir.

Modern çağda sanayi ve teknolojiadaki ilerlemeler, kalkınma ve refahtaki yükseliş ve makinenin insan işgücü üzerindeki egemenliği, bireylerin sahip olduğu boş zamanların artmasına ve dolayısıyla boş zaman aktivitelerine olan ilginin artmasını da sağlamıştır. Bu gelişmeler ile birlikte, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmeleri açısından farklı birçok tercih sunan bir sektör ortaya çıkmıştır. Rekreasyonel aktivitelere katılımın pozitif yararlarına rağmen, kişilerin değişik sebeplerden dolayı kendileri için önemli olan bu tarz aktivitelere iştirak etmedikleri ya da çeşitli engellerden dolayı iştirak edemedikleri görülmüştür. “Engel” kavramı boş zaman literatüründe “kişilerin sahip oldukları boş zamanlarında rekreatif aktivitelere katılımını engelleyen ya da sınırlayan ve kişi tarafından karşılaşılan olumsuz nedenler” olarak ifade edilmektedir (Demirel ve Harmandar, 2009).

Bireylerin sahip oldukları boş zamanlarda rekreasyon aktivitelerine katılımlarını etkileyen birçok nedenin olduğu söylenebilmektedir. Literatürde bu nedenler değişik bakış açıları içerisinde incelenmektedir. Torkildsen (2005)’e göre, rekreatif aktivitelere katılımı üç farklı grup halinde incelemiştir. İlk grupta yer alan bireysel faktörler, bireyin hangi yaşam evresinde olduğu, ihtiyaçları, ilgi alanları, tutum ve davranışları, becerileri, içinde bulunduğu aile şekli ve kişiliği etkilidir. Örneğin yaş, kişinin rekreatif aktivitelere katılımında çok önemli bir faktördür. Fakat bu faktör, bireye ve aktivitenin içeriğine göre farklılık göstermektedir. İkinci grup içerisinde yer alan, kişilerin içinde bulundukları şartlar ve durumlar ile ilgili olan faktörlerdir. Bunlar, kişilerin içinde yer aldıkları sosyal oluşum, kazançları, işteki statüleri vb., unsurlardır. Üçüncü grup içerisinde ise, kişinin sahip olduğu imkân ve destek faktörlerdir. Bu faktörler kişi için

elverişli olan kaynaklar, tesisler, aktiviteler, bunların niteliği ve uygunluğu, yeterliliği, çekiciliği ve yönetimidir. Boş zaman ve rekreasyon faaliyetlerine katılımı etkileyen bu faktörler bazen tek başlarına, bazen etkileşimli olarak, bazen de bir arada ortaya çıkmaktadırlar (Tütüncü vd, 2011).

Bekdemir ve Altınçekiç (2012)'e göre rekreasyon potansiyelini etkileyen ana sebepleri pozitif faktörler (bitki örtüsü ve ulaşım), negatif faktörler (koruma durumu, yerleşim ve koruma alanlarına yakınlık) ve koruma eşik değerleri olarak belirlemişlerdir.

Başka bir çalışmaya göre, kişilerin boş zaman davranışlarını etkileyen nedenler beş başlık altında incelenmiştir. Bunlar aile, referans grupları, önceki fikirler, kişilik ve kültürdür (Bowdin vd, 1999).

2.1.3.1.5. Demografik Faktörler

Rekreatif aktivitelere katılımı etkileyen önemli unsurlardan biri de kişilerin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, maddi durumları gibi demografik özellikleri ve yine demografik özellikler ile bağlantılı olan ve diğer açıklayıcı özellikler olarak ifade edilen, bireylerin yaşadıkları yer, çalışma süreleri, boş zaman aktivitelerine katılım sıklıkları gibi unsurlardır (Millen, 1983) Bu unsurlar;

- **Cinsiyet**

Cinsiyet kişilerin boş zaman aktivitelerine katılımlarını etkileyen en önemli değişkenlerden birisidir. Henderson vd, (1996) 'ne göre kadın ve erkeğin toplumda karşılaştıkları durumların farklı olduğunu, bu yüzden onların sahip oldukları boş zamanlarında tercih ettikleri rekreatif faaliyetlerin türlerinde ve katılım sıklıklarında farklı olduğunu ileri sürmektedirler. Erkek katılımcıların sahip oldukları özellikler ve toplum tarafından edindikleri statü neticesinde rekreasyonel tercihlerinde daha aktif, daha rahat olduğu sonucuna varılmıştır. Son dönemlerde kadınlar ve erkekler arasındaki katılım oranlarındaki fark azalmış olsa da, farklılık hala erkeklerin lehinedir. Kadınların yükümlülükleri gereği (anne, eş, iş hayatı vb. gibi) daha sınırlı fırsatlara sahiplerdir (Floyd vd, 2006; Henderson ve Bialeschki, 1991; Lee vd, 2001; Manning, 1999; Wearing, 1999 ; Ardahan ve Lapa, 2011).

- **Yaş**

Kişilerin boş zaman aktivitelerine katılımını etkileyen önemli faktörlerden biride yaş değişkenidir. Örneğin daha genç yaştaki kişiler daha ileri yaştaki kişilere oranla daha fazla fiziksel aktivite ve spor aktivitelerine katılma eğilimi göstermektedirler (Kunz ve Graham 1996; Demir ve Demir, 2006).

- **Medeni Durum**

Bireylerin medeni durumları onların rekreatif faaliyetlere katılım sıklıklarına dolaylı olarak etki etmektedir. Evliliklerinin ilk yıllarında daha fazla bu tarz aktiviteye katılan çiftler daha sonraki yıllarda sahip oldukları çocuk ve onların bakımları gibi yükümlülüklerden ötürü katılım sıklıklarındaki oran düşmektedir. Bu yüzden medeni durumda rekreatif faaliyetlere bireylerin katılımlarını etkileyen bir diğer faktördür (Millen, 1983)

- **Eğitim Durumu**

Rekreatif aktivitelere katılımı etkileyen bir diğer faktör ise bireylerin eğitim durumlarıdır. Eğitim düzeyi ile bireylerin katıldıkları boş zaman faaliyetleri arasında ilişki bulunmaktadır. Eğitim düzeyi yüksek kişiler, sinema, tiyatro, opera, bale gibi kültürel aktiviteleri tercih ederken, eğitim seviyesi düşük bireyler bu tip aktivitelere daha az ilgi göstermektedirler (Sağcan, 1986). Aynı zamanda Sağcan (1986) yapmış olduğu çalışmada, bireylerin eğitim düzeylerinin yeni yerler ve yeni şeyler görme istekleri üzerinde direkt bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Tüm bunların yanı sıra, kişilerin eğitim seviyelerinin onların rekreasyon aktivitelerine karşı tutumlarında etki ettiğini belirtmişlerdir.

- **Gelir Düzeyi**

Kişilerin rekreatif aktivitelere katılımlarını etkileyen diğer önemli bir faktör de kişilerin sahip oldukları gelir düzeyidir. Harcanabilir gelir düzeyi seyahat için kişinin tutumunu etkileyebilir (Mutinda ve Mayaka, 2012). Rekreatif aktivitelerin bazı türlerinin belli düzeyde harcama gerektirmesi bu tür aktivitelere katılmanın ön şartı olarak harcanabilir gelire sahip olunmasıdır. Kişiler temel gereksinimlerini giderdikten sonra belli bir düzeyde para ayırabiliyorlarsa, bu ayrılan para ile rekreatif faaliyetlere katılabilmektedirler. Böylece, kişilerin sahip oldukları gelir sadece katılabilecekleri

rekreasyon aktivitelerinin türünü değil, aynı zamanda onların bu tarz aktivitelere ne sıklıkla katılabileceklerini belirlemede önemli bir etken olarak düşünülmektedir (Demir ve Demir, 2006).

2.1.3.2. Diğer Faktörler

Morgan kişilerin boş zaman alışkanlıklarını nasıl kazandıklarını beş farklı katagoride incelemiştir (Bowdin vd, 1999).

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

- **Aile**

Aile çocukların sahip oldukları boş zamanlarını değerlendirme tercihlerini etkileyen önemli bir kurumdur. Çocukların boş zaman alışkanlıkları, ailenin sahip olduğu imkânların yanı sıra sorumluluk ve vazifeleriyle de alakalı bir durumdur. Ayrıca aile içerisinde oluşan evlenme, boşanma, dul olma gibi olaylarda bireylerin boş zaman alışkanlıklarını şekillendiren unsurlardır (Bull vd, 2003).

- **Referans Grupları**

Referans grupları bireylerin sürekli temas halinde oldukları, samimi ilişkiler kurulan diğer bireylerin tutum ve davranışlarından etkilenenlerdir (akranlar, aile, arkadaş ve komşular). Bunlar birincil referanslardır. Daha az ilişki halinde bulunan bireyler ise ikincil referans gruplarıdır (Köybaşı, 2006). Çocukların boş zaman alışkanlığının oluşmasında aile bireylerinin olduğu kadar beraber zaman geçirilen arkadaş gruplarının da etkisi çok büyüktür. Özellikle grupça gerçekleştirilen aktivitelerde, bireylerin motivasyonu'nun daha yüksek olduğu ve boş zamanlarını geçirmek için samimi ilişkilerin daha sıkı yaşandığı sosyal çevre ve ailenin olduğu ifade edilmektedir (Yetiş, 2008; Seçgin, 1996).

- **Önceki Fikirler**

Bu gruplar daha önceden yapmış oldukları boş zaman deneyimlerini diğerleriyle paylaşırlar ve bu tecrübelerden yararlanarak yeni boş zaman faaliyetleri üretebilirler. Üretilen bu yeni fikirler bireyler tarafından gözden geçirilir ve tecrübe edilir. Böylelikle yeni rekreatif aktiviteler üretilir (Köybaşı, 2006).

Kişilik

Kişilik bireylerin boş zaman değerlendirme tercihleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Kişiler birbirlerinden farklı mizaç ve ruh haline sahiptirler, kişilerin bu özellikleri onların rekreatif aktivite seçimlerini belirlemede önemli bir role sahiptir. Genellikle daha anti sosyal kişiler sahip oldukları boş zamanlarını bireysel aktivitelere katılarak geçirmekten hoşlanırlar (Köybaşı, 2006). Bunun tam aksine daha sosyal kişiler de grupça yapılan faaliyetleri tercih ettikleri bilinmektedir.

Kültür

Kültür insanoğlunun dünyaya geldiği ilk andan itibaren oluşturduğu değerlerin toplamıdır (Yetim, 2000). Bir arada yaşanan toplumların kültürleri bireylerin yaşantılarını şekillendirme ve etkileme konusunda büyük bir öneme sahiptir. Bundan dolayı kişilerin boş zamanlarında yaptıkları rekreatif faaliyetler de toplumun kültürüne paralellik göstermektedir (Ertürk, 1972).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

STRES KAVRAMI

Her geçen gün stres üzerine yapılan araştırmaların sayısında ki artış ile birlikte stres kavramı, psikoloji ile ilgili yapılan araştırmalar kapsamında incelenen çalışmaların başında gelmektedir. Aşağıda stres kavramını açıklamak için yapılan tarifler, strese verilen tepkiler, stres belirtileri, uyaranlar, stres sebepleri, stresin hayatımızdaki etkileri, sonuçları ve stres - kişilik arasındaki ilişki, gerçekleştirilmiş olan literatür taraması ile özetlenmektedir.

İlgili çalışmalar incelendiği zaman stres kavramı ilk olarak 17. Yy. elastiksel nesne ile nesneye karşı gösterilen dış güç arasında var olan ilişkiyi açıklamak için fizikçi Robert Hooke tarafından literatüre kazandırılan bir kavramdır (Altuntas, 2003). Stres kavramının ilk olarak fizik alanında kullanılmasından sonra, stres kelimesi farklı alanlarda farklı anlamlarda kullanılmaya başlanmıştır. Stres kavramının psikoloji alanındaki tanımı ise “sıkıntı” veya “zorluk” anlamlarına gelen eski Fransızcada ve Ortaçağ İngilizcesinde sıkça rastlanan “stres” veya “straisse” kelimelerinden türetildiği düşünülmektedir. Fakat daha kuvvetli bir olasılıkla sözcük, Latincedeki “çekip germek” manasına gelen “stringere” kelimesinden geldiği ileri sürülmektedir (Graham, 1999).

Robert Hooke ile Thomas Young’un ardından biyolog Walter Cannon, stres kelimesini canlılar açısından incelemiştir. Cannon, insan bedenini bir sistem olarak ele alınmasının önemini fark eden ilk bilim adamlarından biridir. Canon 1930’lu yıllarda “homeostatis” kavramını kullanıp sistemin kendi iç dengesi içerisinde bulunan devamlılığı koruma özelliğinden söz etmiş, yaşamda gerekli olan dengeyi devam ettirebilmek için geri bildirim aşamalarını belirlemiş ve incelemiştir (Cooper, 2008). Organizmanın strese karşı vermiş olduğu “savaş veya kaç” tepkisine yönelik ilk incelemeleri gerçekleştirmiştir. Canon’a göre stres, organizmaya ait doğal içsel dengenin çevredeki dışsal uyaranlar tarafından bozulmasının sonucunda oluşur. Canon bu aşamayı homeostatis ve “savaş kaç tepkisi” kavramları ile açıklamaktadır (Şahin, 2010).

Hans Selye, Cannon’un düşünceleri temelinde deneysel incelemeler yapmış ve çalışmaların sonucunda Genel Uyum Sendromu fikrini ileri sürmüştür. Selye, stres

kelimesinde biyolojik bir bakış açısı sergilemiştir (Johnstone, 1989). Hans Selye'nin gerçekleştirmiş olduğu bazı deneyler sonucunda, organizmanın birçok farklı stres kaynağına ortak bir tepki verdiğinin farkına varması ve bu tepki grubuna “Genel Uyum Sendromu” adını vermesi ile stres ile alakalı çalışmalarda önemli bir döneme girilmiş; bu alana olan ilgi bilim adamlarının dikkatini çekmiştir. Selye stresi, “organizmanın karşılaştığı baskılara vermiş olduğu genel bir tepki” şeklinde ifade etmiştir. Organizma üzerinde stres oluşturan faktörlere “stresör” adı verilmiştir (Gençöz, 1998).

Walter Canon ve Hans Selye'den sonra, stres kavramı artık psikolojinin alanınada kullanılmaya başlanarak 1944 yılında ilk kez Psikoloji Özetleri kapsamında kendisine yer bulmuştur. 1950'li yıllardan sonra psikoloji alanında yapılan önemli bir konu haline gelmiştir (Jones vd, 2001).

Stres, organizmanın, hayatını ve çevresel uyumunu yani dengesini zorlayıcı bir uyarıcıya vermiş olduğu ve devamlılığını sürdürmek olarak ifade edilen bir “savaş veya kaç” tepkisidir (Şahin, 1994). Bu durumu Selye “Genel Uyum Sendromu” olarak ifade etmiştir.

Stres kavramının tanımlanmasında üç farklı yaklaşımdan bahsetmek mümkündür. İlk yaklaşımda çevre faktöründen bir stresör olarak behsedilmektedir. Stresi bir tepki olarak ele alan ikinci yaklaşımda, kişilerin stresörlere karşı verdikleri tepkiler üzerinde durulur. Son yaklaşımda ise, çevre ve kişi arasındaki etkileşim incelenerek, uyarıcı ve tepkilerini içeren bir aşama olarak açıklanmaktadır. Bu aşama bireyler ile çevre arasında bulunan karşılıklı etkileşim ve uyumu kapsamaktadır. Bu yaklaşımda stres, stresör ve stres tepkisi etkileşimi ile açıklanmaktadır (Cotton, 1990).

Stres, insan açısından en genel anlamı ile sağlanmış olan bir dengenin yapısının bozulmuş olduğu ve tekrar bu dengenin sağlanması gerektiğine ilişkin bir işaret olarak açıklanabilir (Şahin vd, 2009). Stres, kişinin fiziksel ve toplumsal çevresinden gelen uyumsuz koşullar neticesinde, mental ve fiziksel hudutlarının ötesinde harcamış olduğu efor olarak ifade edilebilir (Cüceloğlu, 2012).

Schermerhom'a göre stres, kişilerin yüzleşmiş oldukları sıradışı istekler, tehditler ve fırsatlar ortaya çıktığında oluşan bir gerilim halidir. Özellikle işletmeler kapsamında yapılan bir tanıma göre stres, kişilerin çalışma ve iş ortamlarında var olan tanınmayan ve tehditkâr faktörlere tepki olarak ifade edilmektedir (Gücüyeter, 2003).

3.1. Stresi Açıklayan Kuramlar

3.1.1. Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar

- *Genel Uyum Sendromu;*

Hans Selye stresin fizyolojisiyle ilgili araştırmaları sayesinde tanınır hale gelmiştir. 1936 yılında yaptığı bir dizi deney sonrasında Genel Uyum Sendromu olarak ifade ettiği bir sürece ilişkin açıklamalar yapmıştır. Bu sendrom, strese karşı organizmanın alarm, direnç ve tükenme şeklindeki üç farklı aşamada tepki verdiğini belirtmektedir. Alarm sürecinde, strese sebep olan faktör fark edilerek biyokimyasal tepkiler aktif hale gelir ve organizma savunmaya hazırlanır. Organizma bu süreçte, direnç ortaya koymaktadır. Strese sebep olan faktörler ortadan kalkmayıp organizma üzerinde etkisini devam ettirirse, vücut tükenme aşamasına geçerek çeşitli hastalıklara karşı savunmasız hale gelecektir (Johnstone, 1989). Selye'ye göre, organizma aşırı ve uzun bir süre strese maruz kalırsa, vücutta sistemsel yıpranmalara, hasarlara hatta ölümlere sebep olmaktadır (Şahin, 2010). Selye'ye göre strese maruz kalan organizma fiziki, psikolojik ve davranışsal birtakım tepkiler göstermektedir. Kalp atış hızında artış, ağız kuruması, vücudun titremesi, fazla terleme, iştah kaybı, çeşitli ağrılar, huzursuzluk, sıkıntı, bunalım, yorgunluk ve mental tükenmişlik gibi bazı spesifik durumlar meydana gelmektedir. Bununla birlikte birey, sahip olmuş olduğu biyolojik ve psikolojik kaynaklar ile maruz kaldığı stresler ile başa çıkmaya, uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bu uyum organizma tarafından sağlandığı zaman başlangıçta oluşan tepkiler ortadan kalkmaktadır. Fakat organizmanın bu streslere aşırı maruz kalması ve uyum sağlayamaması halinde tükenme başlayarak bireyde ölüme kadar giden sıkıntılı bir süreç içerisine girilmiş olur (Tuğrul, 2000).

- *Genetik-Yapısal Kuramlar;*

Bu teoriler, stres ile baş edebilmede bireylerin sahip oldukları genetik özelliklerin önemini vurgulamaktadır. Genetik yapı, bireylerin stresin üstesinden gelebilmelerini sağlamada çok önemlidir. Bu teoriler, genetik yapıyla ilişkili ve kişinin direncini ortaya koyan fiziki yapı ile arasında bulunan ilişkiyi açıklamaya çalışmaktadır. Genetik özellikler organizmadaki direnci azaltabilmekte ya da artırabilmektedir. Otonom sistemi organizma stres ile karşı karşıya kaldığı zaman “savaş- kaç” tepkisini vermede sorumlu

olan sistemdir ve genetik yapı bu otunum sistemi üzerinde etkili olduğu bilinir (Rice, 1999).

3.2. Stresi Açıklayan Psikolojik Kuramlar

- *Psikodinamik Kuram;*

Bu modelde yaygın olarak kabul görülen teori modeli Sigmund Freud'a ait olan modeldir. Freud teorisinde işaret veya nesnel kaygı, travmatik veya nevrotik kaygı, ahlaki kaygı biçiminde üç farklı katkı türünden bahsetmektedir. Freud'un tarif ettiği bu üç tür kaygı, kişilerde gerilime neden olmaktadır. Meydana gelen bu gerilimin minimize edilmesi savunma sistemleri ile gerçekleşmektedir. Bu savunma sistemlerindeki aşırı kullanım kişilerde hastalıklara neden olmaktadır (Schultz, 2007).

- *Öğrenme Kuramı;*

Bu teori edimsel ve klasik şartlanma bileşimleri ile stresi açıklamaya çalışmıştır. Stres teorisi açısından şartlanmanın iki yönü değer arz etmektedir. Öncelikle kaygı ve korku gibi hisler ile ilgili tepkiler karmaşık olup, psikolojik, davranışsal ve fiziki bileşenleri içermektedir. Uzak durma tutumu kişiyi stresörlerden mümkün olduğunca uzak tutmaktadır. Kişi, stresörler ile karşılaştığı zaman içsel bir gerilim yaşamakta ve beden fiziki uyarım haline geçmektedir. İkincil olarak şartlanmanın oluşması ile birlikte kaygı, tahmin edilebilecek duruma gelmektedir. Korkutucu uyarılarla karşılaşma durumu olmasa da sadece onunla ilgili konuşmak veya onu düşünmek dahi kaygı oluşturabilir. Edimsel şartlamada ise, ödül getiren tutumun sıklığının artması, olumsuz sonuçlara yol açan tutumun sıklığının azalması söz konusudur. Stresörlerden uzak durmak, kişiyi stres yaşamaktan kurtaracağından dolayı kaçınmacı davranış sergilemesi çoğalacaktır (Yurtsever, 2009).

Kaçınma tutumu, tecrübe edilmiş kaygı veya korkunun azalmasında önemli bir etkiye sahiptir. Kişiler genelde kişiyi rahatsız eden gerilimin azalması veya gerilime neden olabilecek durumlardan uzaklaşmaya çalışır. Genel olarak kaygıyı doğuran stresli durumlar, kaçma ya da kaçınma eğilimine sebep olmaktadır (Rice, 1999).

- *Bilişsel-Transaksiyonel Kuram;*

Teori, kişilerin bir olayı stresli ya da stressiz olarak yorumlamalarını isteyerek ona aktif bir rol vermekte ve kişinin mevcut durumu yorumlamasının önemi belirtilmektedir. Bilişsel psikoloji kişilerin yüzleştikleri olayların değil, bu olayların birey tarafından nasıl değerlendirildiğinin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu açıdan karşılaşılan stresli bir olayı algılama biçimimiz onun üstesinden gelmek için sahip olduğumuz yeteneklerimizi değerlendirişimiz o olayı stresli veya stressiz olarak tarif etmemize neden olmaktadır (Akman, 2004).

3.2.1. Stresi Açıklayan Sosyal Kuramlar

- *Çatışma Kuramı;*

Çatışma Teorisine göre, toplumlar uyum içerisinde yaşayabilmek için kişilerin süreç içerisinde belirli toplumsal kurallara riayet etmeleri için birbirlerine baskı yapmaktadırlar. Bu tarz baskılar toplumdaki kişilerde çatışmalara sebep olabilmektedir. Bu çatışmalar birçok konuda yaşanabilir ve kişilerde oluşan stresin kaynağını oluşturabilir (Ceylan, 2005).

3.2.1.1. Strese Yönelik Sistem Kuramları

- *Bütüncü Sağlık Kuramı;*

Bütüncü sağlık teorisi, kişiyi bir zihin-beden bileşeni olarak, doğanın bir parçası gibi kavramlaştırıp stresin üstesinden gelmede fiziki, psikolojik ve toplumsal müdahalelerin aynı anda kullanılmasının önemini vurgulamaktadır (Şahin, 2010).

- *Psikosomatik Kuram:*

Psikosomatik teorinin asıl ilkesi zihin ve bedenin birbiri ile etkileşim halinde bulunmasıdır. Bu kuramın tavsiye ettiği adımlar şöyledir: Duyusal uyarıcı, genel uyum sendromunu başlatan ani ve yoğun bir uyarıcıdır. Bu uyarıcıya stresör denilmektedir. İkinci adım stresörün algılanması durumudur. Üçüncü adım, algılanan stresörün bilişsel anlamda değerlendirilmesidir. Daha sonra stresör zararlı ya da zararsız olarak tanımlanır. Eğer bu stresör zararsız ise bir sonraki aşamaya geçilmez. Sonraki aşama uyaranın organizma tarafından stresör olarak tanımlanmasından sonra gerçekleşir.

Sonraki aşama ise duygusal uyarılmadan fiziki uyarılmaya geçiştir. Bunun ardından gelen fiziki uyarılma, çevreyle ilgili sinir sisteminin bazı bölümlerinde bulunan aktivitelerin artırılması ve özel birçok hormonun salgılanmasını kapsamaktadır. Fiziki uyarılmanın ardından iç organlardaki faaliyetlerde dikkate değer değişimler meydana gelmektedir. Bu aşamada fiziksel olarak oluşan değişimler savaş ya da kaç tepkisini içermektedir (Akgündüz, 2006). En son aşama ise psikojenik olarak sürekli uyarılma halinde olmanın sonucu olarak vücutta meydana gelen bedeni tepkiler yani organlarda oluşan gelen zararları içermektedir. Organlarda meydana gelen bu zarar organların tolerans eşiğini aşan uzun süreli ve şiddetli olduğu takdirde zarar görmeleri ve hastalıkların ortaya çıkması kaçınılmaz hale gelmektedir (Yurtsever, 2009).

- *Canlı Sistemler Kuramı;*

Steinberg ve Ritzman (1990) tarafından ileri sürülen canlı sistemler kuramına göre stres, sistem içerisinde ve sistemden dışarı çıkan madde, enerji veya bilgidaki yetersizlik, fazlalık veya uyumsuzluk hallerinde, dengenin yapısının bozulduğuna ve tekrar bu dengenin sağlanması gereğine işaret eder. Steinberg ve Ritzman 'a göre canlı sistemler, basitten karmaşığa doğru giden açık sistemlerdir. Her bir açık sistemin içine giren ve sistemden çıkanları düzenleyen alt sistemleri mevcuttur. Alt sistemlerdeki işleyiş sistemin tamamının varlığını sürdürmesine, gelişmesine, kendi gayesi ve hedefleri olan sistemler haline dönüştürmektedir. Sistemlerin var olması, sistemin içinde ve dışında bulunan bütün değişkenlerin uyum halinde olmasını planlamış gibidir. Bu dengede meydana gelecek herhangi bir bozulma, sistemin yeniden sahip olduğu dengeye kavuşmak için uğraşlar içine girmesine yol açacaktır. Var olan tüm canlılar bu uyumun ve dengenin sürdürülmesi gayreti içerisindeyler. Bütün sistemler veya alt sistemler açısından dengenin ne olması gerektiği kalıtsal olarak bu sistemlere yüklenmiş ya da öğrenilmiş, alışılmış bir kararlılık halidir (Ülev, 2014).

3.2.1.2. Stresin Benzer Kavramlarla İlişkisi

Stres ve stresin sonucu olarak ortaya çıkan bazı durumlarla yakından benzerlik gösteren birçok kavram mevcuttur. Bu kavramlardan bazıları; çatışma, engelleme, endişe, gerilim ve depresyondur. Stres ile bu kavramlar arasında olan ilişkiler aşağıda belirtilmiştir.

3.2.2. Stres Ve Çatışma

Sıklıkla işgörenler veya yöneticiler arasında meydana gelen ve çalışma ortamını olumsuz yönde etkileyebilecek çatışma durumu, bulunulan ortamdaki bireyler ile uyuşamama, anlaşamama ya da uyum sağlayamama neticesinde meydana gelen bir durumdur. Bu noktadan hareketle çatışma; aynı ortamda bulunan iki ya da daha fazla bireyin, grup ya da birim arasında, ister işsel ister farklı nedenlerle meydana gelen anlaşmazlık, olarak bilinmektedir (Eren, 1989). Fakat çatışma sadece yöneticiler ve işgörenler arasında meydana gelen bir durum değildir. Çatışma iş yerindeki herhangi iki birey arasında da meydana gelebilir. İşgörenlerin ruhsal durumlarındaki ve çevrelerindeki değişimler sonucunda stres, panik, gerilim, güvensizlik, depresyon gibi ruh halleri içerisine girdikleri bilinmektedir. Kişinin yaşadığı bu duygular artarak çatışmaya dönüşmekte, işgörenin olduğu kadar örgütsel yapının verimliliğini düşürmekte, örgüt kültüründe bozulmalara sebep olmaktadır (Barutçugil, 2004). Cüceloğlu'na göre, "birbirlerine uyum sağlayamayan iki veya daha fazla güdünün aynı anda kişiyi etkilediği zamanlarda meydana gelir" (Cüceloğlu, 1994). Bireyler şahsi problemlerinden dolayıda çatışmalar yaşayabilir ve bu durumu diğer çalışanlara da yansıtabilir.

Kişisel farklılıkların da etkisiyle oluşan çatışmalar, çalışanların iş yerindeki çalışma ve çabalarına da olumsuz bir şekilde etki etmektedir. Çalışanların birbirlerine engelleyici tavırlar sergilemesi, hedeflerine ulaşmamaları için etik olmayan faaliyetler için girmesi ve çıkar çatışması sonucu iş verimliliğini düşürecek eğilimlerde olması örgüt içinde çatışma durumunun var olduğunu göstermektedir (Robbins, 1991). Bireyler arası kişilik ve sosyal farklılıklar, tüm direniş ve çabalara rağmen kişiler arasında bazı çatışmaların oluşmasında etkili olmaktadır. İnsanoğlunun var olduğu tüm ortamlar muhtemel bir çatışmanın yaşanması için yeterlidir. Farklı kişilikler, eğitim seviyeleri ve farklı kültürlerden gelen bireylerin bir araya gelerek oluşturduğu örgütler çatışmaların daha sık görüldüğü yapılardır.

3.2.2.1. Stres Ve Kaygı

İç ve dış dünya dengelerindeki farklılaşma kaygının oluşmasını sağlar. Stresin kaygının ilk aşamasını oluşturduğu düşünülmektedir. Stres ile karşılaşan insanların

durumları, stresi nasıl anlamlandırdıkları ve nasıl yorumladıkları da kaygının seviyesini etkilemektedir. Bireylerin anlık durumlara göre farklılık gösteren ve devamlı olmayan, geçici duygusal tepkilerine durumluluk kaygı adı verilmektedir. Stres kaynağının tehlikeli veya tehdit edici olarak yorumlanması sonucu durumluluk kaygının devamlı bir hal alması durumunda kaygıya sürekli kaygı denmektedir (Aydın, 2002). Durumluk kaygı genellikle stres oluşturan durum ortadan kalktığında ya da üstesinden gelindiğinde son bulur. Ancak sürekli kaygının giderilmesi için profesyonel bir desteğe ihtiyaç duyulur.

3.2.2.2. Stres Ve Engellenme

İnsanların istek ve gereksinimlerinin giderilmesinde ve doyuma ulaşmasında dış etkenler tarafından bir önlenme durumu söz konusu ise bu duruma engellenme denir. Bireylerin gerçekleştirmek istediği şeylere ulaşmak için ilerlemesinin önüne geçildiğinde ya da ilerlemesi yavaşlatıldığında engellenme durumu oluşur. Kişiler içsel nedenlerin yanı sıra dışsal nedenler tarafından engellenebilir. Organ ve Hammer'a göre; engellenmenin olumsuz sonuçlar meydana getirmesi için, alternatif bir ilerleme yolu göstermemesi veya engellenene bir sınır koymaması gerekmektedir (Aydın, 2004). Stres ve engelleme kavramsal olarak birbirinden farklı fakat sebep sonuç ilişkisi barındıran kavramlardır.

3.2.3. Stres Ve Endişe

R. B. Yerken ve J. D. Dodson stresi farklı bir şekilde yorumlamış ve 1908 yılında gerçekleştirdikleri laboratuvar çalışmaları sonucunda, stresin belli bir düzeyinin çalışanlar üzerinde verimlilik açısından olumlu neticeler doğurabileceğini tespit etmişlerdir. Buna rağmen söz konusu stres seviyesi arttıkça gözlenen başarının düştüğü, yerini endişe, yorgunluk ve hata yapma gibi olumsuz sonuçlara bıraktığı tespit edilmiştir (Ertekin, 1993). Endişe çalışanların yanı sıra yöneticilerin de kararlarını negatif yönde etkilemekte ve stresle birleştğinde örgüt yapısının bozulmasına sebep olabilmektedir. Endişe kavramı ile stres kavramları birbirlerine benzetilmektedir. Eroğlu endişeyi “ Olası tehlikeler ve bu tehlikelerin zararlı etkileri karşısında kişilerin hissettikleri derin güvensizlik duygusudur” şeklinde ifade etmişlerdir (Eroğlu, 1996).

Endişe iyi kontrol edilemediği zaman tıpkı stres gibi çok büyük ve olumsuz neticeler doğurabilir. Endişe uygun bir şekilde kontrol edildiğinde, belli bir düzey stres gibi kişileri olumlu bir şekilde etkileyebilir (Ertekin, 1993).

3.2.3.1. Stres Ve Gerilim

Stres bireysel olarak ele alındığında, kişilerin gerilmelerine sebep olur. Teknik olarak da, bireysel tercihler yapılırken ya da önemli kararlar verilirken zorlanmalarına sebep olmaktadır. Toplumsal olarak stres ise, çatışma, savaş, gerginlik gibi çatışmayı anımsatan neticelere sebep olabilir (Şimşek vd, 1998). Gerilim, stresli bir durum karşısında kişinin hem mental hem de fiziksel sistemi üzerinde oluşan etkidir. Kas ve sinirsel gerilimin oluşmasında en büyük sebeplerden biri de strestir. Gerginlik ve stres kavramları birbirleri ile iç içe geçmiş ve gerek iş yaşamında, gerekse de günlük konuşmalarımızın da bir parçası haline gelmiştir (Güney, 2013). Gerilim zaman zaman fiziksel ve ruhsal anlamda olumsuz sonuçlar meydana getirebilir. Gerilimli zamanlarda verilen tepkiler kontrol edilemezse, hoş olmayan durumların oluşmasına sebep olabilir.

Karl Albrecht, stres faktörlerini “fiziksel faktörler” ve “duygusal faktörler” olarak tanımlamaktadır. Kişisel faktörler dışında ve yakın çevresiyle iletişimi ve etkileşimi sonucu meydana gelen gerilimler stresin fiziksel sebepleridir. Fiziksel etkenler dışında sadece kişinin kendi içsel süreçleri sonucunda meydana gelen gerilimler ise stresin duygusal faktörlerini oluşturur (Aydın, 2004). Uzun çalışma saatleri, ücretlerdeki eşitsizliği, var olan olanaklardan yararlanamama, yeterli çalışanın olmayışı, hiyerarşik yapıdaki belirsizlik gibi temel konular gerilime sebep olabilmektedir. Bu gerilime sebep olan konuları, bilgilendirme toplantıları, eğitimler, hakkaniyet, düzenli ve eşit çalışma koşulları, motivasyon sağlayıcı özendiriciler, görev tanımlarının net bir şekilde bilgilendirilmesi ve toplam kalite yönetimi gibi yöntemlerle çözmek mümkündür (Ertekin, 1993).

3.2.3.2. . Stres ve Depresyon

Bireyler günlük yaşantılarında karşılaştıkları olumsuz durumlar neticesinde çatışma yaşayabilirler. Bu çatışmalar ilerledikçe bireylerde depresyonlara sebep olabilir. Gerçekleştirilen incelemeler sonucunda kişilerin gündelik yaşantılarının kişiyi depresif

yaptığı yönünde anlamlı ilişkiler literatüre girmiştir. Bu tarz durumlara bazı örnekler alt tarafta sıralanmıştır (Tuğrul, 2000);

- Kişilerin mesleki açıdan başarısız olmaları,
- Kişilerin hoşlanmadıkları bir işte çalışmak zorunda kalmaları,
- Çalışılan işe karşı bağlılıklarının olmaması,
- Aile bireylerinden birinin vefatı ya da ciddi rahatsızlıkları,
- İşten yeteri kadar ücret alamama,
- Sosyal ilişkileri kurmadaki başarısızlıklar.

Depresyon bireylerin iş yaşantısındaki durumunu olumsuz yönde etkileyebileceği gibi ailesi ve iş arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde de problemler yaşamasına sebep olacaktır (Güler, 2013).

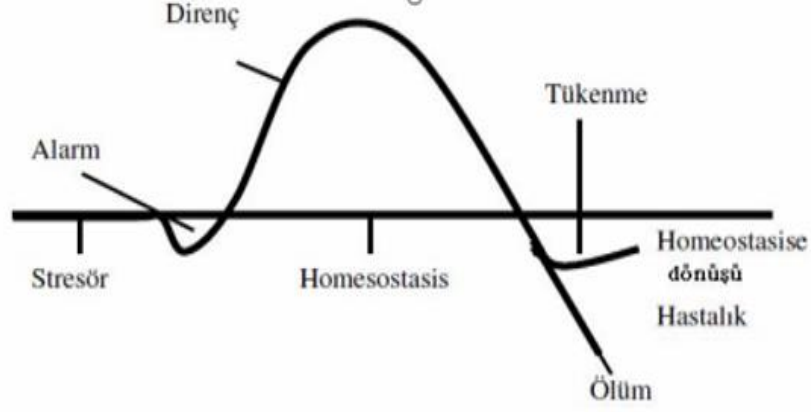
Stresin hissedilmesinde, bireylerin kişilik ve bireysel özellikleri de etkilidir. Kişilerin karşılaştıkları aynı türdeki stresörlere karşı farklı tepkiler vermesi olasıdır. Bireylerin huyu, karakteri, mizacı, alışkanlıkları, yetenekleri ya da iş tecrübeleri stresörlerin üstesinden gelmede etkili olabilmektedir. Bazı kişiler stresli durumuna iyimser bir yaklaşım sergileyerek böyle durumları fırsata dönüştürmeye çalışırken, diğerleri ise daha kötümser bir tavır alarak hem kendileri hem de etrafındaki kişileri için olumsuz sonuçlar oluşturan bir süreci başlatabilirler (Güney, 2017).

Stres neticesinde oluşan ve kişilerin karşılaştıkları kötü durumlar ve bu kötü durumlar sonucunda kişiye yüklenen sorumluluk duygusu kişinin daha depresif bir hal almasına sebep olabilir. Bu tarz durumlar meydana geldiği zaman profesyonel bir yardım almak stresin sebep olduğu depresyon durumunun ortadan kaldırılmasında etkili olacaktır.

3.3. STRESİN AŞAMALARI

Hans Salye uzun yıllar devam ettirmiş olduğu araştırmalarının bir sonucu olarak organizmanın strese karşı vermiş olduğu tepkiye “genel uyum sendromu” adını vermiştir (Borş, 2010).

Aşağıda görüldüğü gibi bu sendrom üç aşamadan oluşmaktadır:



Şekil 2.1. Genel Uyum Sendromunun Aşamaları (Sızan, 2006).

3.3.1. Alarm Aşaması

Organizmanın strese vermiş olduğu tepkinin ilk aşaması olarak belirlenen alarm aşaması, “Savaş ya da kaç” tepkisinin verildiği aşama olarak bilinmektedir. Bu süreçte organizmanın stresörler ile karşı karşıya kaldığında bazı değişiklikler göstermektedir (Akgündüz, 2006). Alarm aşamasında dışsal stresörler organizmanın farklı birçok tepki vermesine neden olmaktadır. Bu süreçte, nefes alıp vermede, kalp atışı, kan basıncı ve hormon salınımındaki artışlar gibi fizyolojik ve kimyasal birçok farklı tepkimeler meydana gelmektedir. Bu stresörler organizmayı etkilemeye devam ederse, genel uyum süreci direnç aşamasına geçmektedir (Aktaş ve Aktaş, 1992, s.155).

3.3.2. Direnç Aşaması

Kişi strese sebep olan problemi giderdiği zaman, organizma alarm aşamasında oluşan zararları tamir eder ve organizmanın vermiş olduğu tepkiler ortadan kalkar (Borş, 2010).

Alarm aşamasını, "uyum ya da direnme aşaması" izler. Stres kaynağına uyum gerçekleşirse her şey eski haline döner. Bu süreçte kaybedilen enerji, tekrar kazanılmaya ve organizmadaki tahribat onarılmaya çalışılır. Stresin üstesinden geldiği zaman parasempatik sinir sistemi etkin olmaya başlar. Kalp atışı, tansiyon, solunum düzene girer, kas gerilimi azalır. Organizmadaki değişiklikler normale dönünceye kadar belirli bir süre bireyin davranışlarında ve yaşantısında bu gerilim hali gözlenebilir (Güçlü, 2001).

3.3.3. Tükenme Aşaması

İnsanlar stresin üstesinden gelmek için sınırlı enerji kaynağına sahiptirler ve karşılaştıkları stresin üstesinden gelemedikleri zaman onları tükenme aşamasına getirmektedir (Tırıtıoğlu, 2006).

Kişinin karşılaştığı stres çok mühim ise ve uzun süre devam ederse; uyum sağlamak için harcanan enerji azalır ve tükenme basamağına gelinir. Bu süreçte tekrar alarm reaksiyonları görülür ve devam eden süreçte devamlı gerilim, bitkinlik ve ruhsal çöküntüler meydana gelir (Borş, 2010).

3.3.4. Stres Oluşturan Faktörler

Stresin meydana gelmesinde birçok çevresel faktör bulunmakta ve strese sebep olan ortamları oluşturmaktadır (Güçlü, 2001). Günümüzde çalışanlar ve yöneticiler aşırı rekabetçi, değişken, bilinmez ve hatta muğlaklığın egemen olduğu iş ortamlarında çalışmaktadırlar. Nispeten stres oluşturan faktörler, yönetici ve iş görenlerin kontrolü dâhilinde değilse yani, yakın ve genel çevre şartlarından oluşmakta ise, yönetici ve çalışanların bu çevrelere uyum sağlamaları zorlaşmaktadır. Kendi plan ve programlarını istedikleri gibi planlayamayan ve dış koşulların etkisi ile değiştirmek zorunda kalan kişiler aşırı stres ya da gerilim yaşamaktadırlar. Stres oluşturan faktörleri temel olarak üç sınıfta toplayabiliriz. Bunlar; (1) bireyin kendisinden kaynaklanan, (2) bireyin çalışma ortamından kaynaklanan, (3) bireyin yaşadığı genel çevre ortamından kaynaklanan stres kaynaklarıdır (Pehlivan, 1995).

3.3.4.1. Kişisel Stres Kaynakları

- **Kişilik**

Strese neden olan sebepler, genellikle bireylerin kişiliklerini ortaya koyan mizaçları, huyları, yetenekleri ve karakterleri ile alakalı olabilir. Bundan dolayı stresin asıl nedenini bireylerin sahip oldukları kendi kişilikleri oluşturabilir. Kişiliği, bireyin ruhsal ve fiziksel davranış özelliklerinde var olan değişiklikler ve bu değişikliklerin bireyin davranış ve düşüncelerini etkileme biçimi olarak açıklayabiliriz (Erdoğan, 1991).

Kişilik ve stres arasındaki ilişki Rosenman ve Fredman tarafından ilk kez 1974 yılında araştırılmıştır. Yapılan araştırmada kişilik tiplerini A ve B olarak tanımlamış, her birine çeşitli özellikler atfetmişlerdir (Tutar, 2007).

A tipi kişilik genel olarak şu şekildedir:

Yoğun iş gücü altında sürekli gece hatta hafta sonları bile dinlenmeden uzun saatler boyunca çalışırlar. Tatil sürelerinin tamamını kullanmadan hemen işe dönerler, hatta tatile bile çıkmayabilirler. Sürekli kendileri ve çevrelerindeki bireyler ile yarış halindedirler, performanslarını sıra dışı ölçütlerle değerlendirirler. İş ortamlarında engellendikleri düşünürler, sorumluluğu altında çalışan bireylerin performanslarını beğenmezler ve üstlerinin kendilerini anlamadıklarını düşünürler. Strese yatkınlığı olan kişilik tipidir. Bu kişilik tipine sahip olanlar genellikle sorumluluklarına aşırı iş yükü alırlar (Durna, 2004).

Bir araştırma sonucuna göre,

Friedman vd, (1974) kalp hastalığına sahip olan bireylerde yaptıkları çalışmada, bu tarz hastaları betimleyen davranışlar kümesini A-tipi davranış kümesi olarak belirtmişlerdir. Ayrıca Roseman ve arkadaşlarının yüz yüze görüşme yöntemi ile yaptıkları araştırmada, A-tipi özellik gösteren erkeklerin, B tipi özellik gösterenlere oranla iki kat fazla kalp krizi geçirdikleri tespit etmişlerdir (Yöndem, 2006).

A tipi kişiliğin bazı özellikleri şunlardır:

- Aynı anda birden fazla bir şeyle ilgilenmek ya da düşünmek,
- Çevresinde olup biten şeylerin farkında olamama,
- Hızlı ve bağırarak konuşma,
- Beklemekten hoşlanmama,
- Beden dilini aşırı kullanma,
- Eğlence için değil kazanmak için oynama,
- Konuşurken aşırı tepkiler verme,
- Sürekli koşuşturma ve acelecilik,

Genellikle A tipi kişilik özelliğine sahip bireyler, sürekli bir koşuşturma ve işleri yetiştirememesi gibi bir telaş içerisinde dirler (Güçlü,2001).

B tipi kişilik ise:

A tip kişiliğin aksine nispeten az rekabetçi, kendisini işine daha az veren ve zaman konusunda oldukça rahat davranışlar sergileyen bireylerin sahip oldukları kişilik tipidir. Dengeli ve düzenli bir hızla çalışırlar ve kendilerine olan güven duyguları fazladır. Başarı açısından B tipi ile A tipi kişilik tipine sahip bireylerin kıyaslanması doğru olmaz (Moorhead vd, 2008). ‘B tipi’ kişilik az mücadeleci, uysal ve rahattırlar. İşleri yetiştirme kaygıları yoktur, kendilerine daha fazla zaman ayırırlar (Durna, 2004).

Bu kişilik tipindeki bireyler daha rahattır ve katı kurallara sahip değildirler. Başarıya karşı aşırı bir ihtirasa sahip değildirler. Çabucak sinirlenmezler ve tedirginlik hissetmezler. İşlerini severek yaparlar, rahat ve düzenli bir şekilde işlerini yaparlar. Sürekli bir güven duygusuna sahiptirler (Güney, 2000; Eren, 2004).

B tipi kişiliğin bazı özellikleri şunlardır:

- Sabırlı ve sakinler,
- Yavaş hareket ederler,
- Rahatlığı severler,
- Mücadeleden hoşlanmazlar,
- Katı kurallardan hoşlanmazlar,
- Çabuk sinirlenmezler,
- Zaman kaygıları yoktur (Durna, 2004).

Karma Tip Davranış Özellikleri;

Bazen bireyler A ve B tipinin kişilik özelliklerinin her ikisine de sahip olabilirler. Bu tip insan kişiliklerine karma tip adı verilir. Dikkat edilmesi gereken, normal ve olağan durumlarda bile bireyin davranışlarına telaş, hız hâkim ise oranı düşük olsa bile A tipinin özelliklerine sahiptir (Güçlü, 2001).

3.3.4.2. Örgütsel Yapıya Bağlı Stres Kaynakları

Bir iş yerinde işgörenleri etkileyen birçok farklı stres kaynağı bulunabilir. Bu stresörler den bazıları aşağıda verilmiştir;

- Aşırı iş yükü,

- İşi bitirmek için yeterli zamana sahip olamama,
- Yapılan gözlemlerin açık bir şekilde yapılması,
- Yetkiye sahip olmamak,
- Rol belirsizliği,
- Örgüt ve bireyin değerleri arasındaki uyumsuzluk,
- Engellenme,
- Rol çatışması,
- Aşırı sorumluluk,
- Kötü çalışma şartları,
- İş görenler arasındaki iletişim,
- Aidiyet hissetmemek (Pehlivan, 2000)

Çalışma hayatı ile ilgili stresörler, yöneticiler için devamlı olarak problem oluştururlar. Bu stresörler farkedilmeyince, üstesinden gelinmeside zorlaşır, bunun neticesinde de bu stresörler kronik stres kaynakları haline gelir (Şahin, 1994).

Diğer bir örgütsel stres kaynakları ise (Schafer, 1987. Akt. Pehlivan, 1995; Ertekin, 1993):

Örgütsel Politikalar:

- Çalışanların adaletsiz ve yetersiz bir şekilde değerlendirilmesi,
- Ücret adaletsizliği,
- Keyfi ve belirsiz düzenlemeler,
- İş rotasyonları,
- Mükemmelliyetçi görev tanımları.

Örgütsel Yapı:

- Merkezcilik,
- Ortak karar alamama,
- Personel gelişiminin sağlanamaması,
- Aşırı biçimsellik,
- Aşırı uzmanlaşma,
- Hiyerarşik yapı,

Örgütsel Süreç:

- İletişimdeki zayıflıklar,
- Yetersiz ve yanlış değerlendirme,
- Ortak amaçların olmaması,
- Personel eğitimlerinin yetersizliği.

İş gereksinimleri ve rol niteliklerine ilişkin stresörler ise, şöyle sıralanabilir (Schafer, 1987. Akt. Pehlivan, 1995);

Çalışma Koşulları:

- Aşırı kalabalık,
- Gizliliğin saklanamayışı,
- Mekânsal açıdan düzensizlik,
- Risk oluşturabilecek maddelerin bulunması,

İş Koşulları:

- Güvenlik riski,
- Kirli hava,
- Radyasyon,

Kişilerarası İlişkiler:

- Adaletsiz ve saygısız denetmenler,
- Aidiyet yoksunluğu,
- Güven eksikliği,
- Mücadele (Rekabet),
- Temsil sorumluluklarında güçlük,
- Gruplar arası ve grup içi çatışmalar,

İş Gereklere:

- Tekrar edilen çalışma,
- İş yetiştirme telaşı,
- Beceri gereğinin azlığı,
- Başkalarından sorumlu olma,
- Yeterli istihdamın sağlanamaması,

Rol Özellikleri:

- Kişilerarası rol çatışması,
- Görev tanımlarının belirsizliği,
- Aşırı ya da yetersiz görev tanımı,
- Rol-statü çelişmesi.

3.3.4.3. Örgüt Dışı Stres Kaynakları

Kişilerin çalıştıkları çevrenin haricinde bir de toplumsal yani genel çevresi vardır. Toplumsal çevrenin kişiden istediği eylem ve işlemler, kişiler ile ilgili diğer bireylerin beklentileriyle şekillenir. Birey üzerinde toplumsal bir baskı vardır. Bu baskı, yasal yollarla olabileceği gibi, o toplumun kültürel yapısından da kaynaklanabilir (Başaran, 1982).

Modern dünyanın insan açısından stres kaynaklarını işe bağlı olup olmaması bakımından kategorize etmek her zaman kolay değildir. Modern dünyada birey, iş, aile ve sosyal çevre üçgeni arasında yaşamakta, bazen iş hayatını sosyal hayatı etkilemekte veya tam tersi durumlara maruz kalmaktadır. Yetki ve sorumluluklara sahip bireyler, iş ve aile yaşantısını dengede tutmak ve her iki yaşantıyı da sürdürmek zorundadırlar. Kişi iş yaşamı ile aile yaşamının gerektirdiği sorumlulukları yerine getirirken strese maruz kalabilmektedir. İnsanların karşılaştıkları toplumsal ve teknolojik yenilikler, ailevi ilişkiler, ulaşım sorunları, yaşanan yerin değiştirilmesi, ekonomik ve finansal koşullar, ülkenin ekonomik gidişatı ve çeşitli ekonomik problemler stres kaynağı olabilmektedir (Erdoğan, 1999).

İş haricinde gelişen fakat bireyleri iş yaşantılarında da etkileyen stresörler, genellikle doğum, ailesel anlaşmazlıklar, gelir yetersizlikleri, düşük ücretle çalışmak, daha önce uğraşılan bir hobiden vazgeçilmesi ya da kişinin düzenli bir hayat yaşayamaması gibi nedenlerdir (Pehlivan, 2000).

3.3.4.4. Diğer Kişisel Stres Kaynakları

Kişisel stres kaynakları biyolojik-bedensel, maddi-parasal, kişisel-duygusal ve yaşam tarzı ve yaş olmak üzere sınıflandırılabilir (Mutlu, 2017).

- **Biyolojik-Bedensel Faktörler**

Biyolojik bedensel faktörler arasında; Irsi rahatsızlıklar, sistem bozuklukları, iç salgı bezleri veya hormonal denge düzensizlikleri sayılabilir. Bu rahatsızlıklara sahip olan bireyler diğerlerine nazaran stresli koşullara karşı daha hassastır ve mevcut rahatsızlıklarında onlarda başlı başına bir stres kaynağıdır (Eren, 2004; Tokay, 2001).

- **Maddi-Parasal Faktörler**

Maddi durum insanlar için sürekli bir stres kaynağı teşkil etmektedir. Bazıları için ailenin geçimini sağlamak, sahip olduğu sorumlulukları yerine getirmek ve yüzleştiği sorunların üstesinden gelmek; diğerleri için ise hayalini kurdukları bir yaşantıya ulaşmak için çok çalışmak gerektiği düşüncesi stres kaynağı olabilir. Bu tarz düşünceler daha fazla kişinin gerilim yaşamasına sebep olur (Eren, 2004). Gereksinimler ya da daha iyi bir yaşam için eşlerin her ikisinin çalışması ya da ikinci bir işte çalışmak zorunda kalması bireylerin aileye, eğlenceye ve dinlenmeye daha az zaman ayırmalarına ve hem zihnen hem de bedenen daha fazla yorulmalarına sebep olmaktadır (Durna, 2004; Güney, 2001).

- **Yaşam Tarzı ve Yaş**

Her insanın sahip olduğu bir yaşayış tarzı vardır. Kişi kurmuş olduğu bu düzende kendini mutlu ve huzurlu hisseder. Kişi alışmış olduğu bu yaşam tarzından uzaklaşır ve daha farklı arayışlar içerisine girerse stresle karşılaşma olasılığı artmaktadır.

Ayrıca, devamlı değişen yaşam tarzı, sürekli farklı kişiler, farklı yerler ve farklı uğraşlar ile ilgilenen kişiler üzerindeki stres yükü artar. Bu artış kişilerin dengesinin bozulmasına, direncinin kırılmasına ve bireylerin üzerinde olumsuz etkilerin oluşmasına sebep olur. Ayrıca bu değişken yaşam tarzını tercih eden insanlar durağan bir yaşam tarzından bıkip farklı arayışlara girerlerse alışmadıkları bu tarz bir yaşam yıkıcı etkilerde sebep olabilmektedir (Yılmaz, 2006). Örneğin sporcuların planlı ve düzenli hayatları değişkenlik gösterdiği zaman büyük problemlere sebep olmaktadır.

Yaş uzmanlar tarafından diğer bir stres kaynağı olarak düşünülmektedir. Kişilerin yaşları ilerledikçe sahip olduğu yetenek ve becerilerini kaybetmesi rahatlıkla üstesinden gelebildikleri şeylerin artık üstesinden gelememeleri onların strese girmelerine sebep olabilmektedir (Eren, 2004).

3.3.4.5. Stresin Belirtileri

Modern toplumların yaşamış oldukları en önemli rahatsızlıklar stres kaynaklıdır. Stres, kendisini sürekli bedensel ağrıları, baş ağrısı, halsizlik, aşırı gerginlik gibi genel belirtiler halinde varlığını hissettirmektedir. Bununla birlikte insanlar, hayatın baskı ve taleplerine farklı şekillerde tepkiler vermektedirler. Böylece her insan kendine özgü stres belirtileri sergilemektedirler. Stresli bir yaşam, genel sağlık için son derece tehdit oluşturan bir yaşam biçimidir (Seyhan, 2007).

Stres organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Tehdit ve zorlamalar karşısında organizma kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini aktive etme özelliğine sahiptir. Bu özellik, organizma tehlike ile karşılaştığı zaman “savaş veya kaç” olarak tanımlanan tepkilerin ortaya çıkmasını kapsamaktadır (Ulukuş, 2001).

Bireylerin strese karşı savunmasız kalmasında rol oynayan iki faktör vardır. Bunlardan ilki, stresli durumlarla karşılaşmanın sıklığı ve karşılaşılan stresin ne kadar uzun süreli olduğu ve kişiye anlam bakımından ne ifade ettiğidir. Diğer faktör de, bireylerin stresle başa çıkmak konusundaki kişisel donanımıdır (Seyhan, 2007). Bedensel düzeydeki değişikliklerin, bütün insanlarda aynı oranlarda meydana gelmesine karşın, psikolojik düzeyde olaylar, bireylerin sahip oldukları kişilik ve çevre gibi bireysel şartlara bağlı olarak çok farklılık gösterbilir. Strese karşı davranışsal tepkileri, aktif ve pasif davranışlar olarak iki sınıfta ele alabiliriz. Aktif davranışlar, stresörlere yöneliktir ve onu ortadan kaldırmayı amaçlar. Savaşmayla ilgili tepkiler bunlardandır. Pasif davranışlar ise, kaçmayla ilgili tepkileri içerir. Pasif davranışlar, stresörlerden bir süre uzaklaşıp, toparlandıktan sonra tekrar geri dönüp bu stresörü ortadan kaldırmaya yöneliktir (Ulukuş, 2001).

İnsanların hayatlarındaki her türlü değişim strese sebep olabilir. Daha çok istenmeyen yenilikler strese sebep olsada zaman zaman arzulanan ve istenen

yeniliklerde strese sebep olabilmektedir. Örneğin herkes şans oyunlarından büyük miktarlarda kazanç elde etmek ister ama bu kazancın getireceği değişime adapte olamayıp ciddi stres yaşayanlar oldukça çoktur. Stres belirtileri genelde karmaşıktır ve her insanda farklı ortaya çıkabilir. Stresin belirtileri; fiziksel, davranışsal ve psikolojik olmak üzere üç grupta incelenebilir (Pehlivan, 2000).

- ***Fiziksel Stres Belirtileri***

Genel belirtiler; yüksek tansiyon, mide bozuklukları, aşırı terleme, solunum bozuklukları, çeşitli alerjiler ve baş ağrısı gibi rahatsızlıklar şeklinde kendini göstermektedir (Seyhan, 2007).

- ***Davranışsal Stres Belirtileri***

Yapılan incelemeler neticesinde, stresli durumların bireylerde alkol, sigara ve madde kullanımı veya alışkanlığı gibi kötü alışkanlıklara bireyi daha eğilimli hale getirdiğini ortaya koymuştur. Bireylerin yaşadıkları stres davranışsal olarak, uykusuzluk, iştahsızlık, yeme alışkanlığında artış, sigara ve alkol kullanma biçiminde ortaya çıkması söz konusudur (Baltaş ve Baltaş, 2000).

- ***Psikolojik Stres Belirtileri***

Psikolojik stres belirtileri, gerginlik, geçimsizlik, işbirliğinden kaçınma, sürekli endişe, yetersizlik duygusu, yersiz telaş vb., gibi durumlarla kendini gösterebilir (Baltaş ve Batlaş, 2000).

Strese verilen tepkiler veya organizmadaki stresten kaynaklanan değişimlere uyum süreci kısa ve uzun dönemde organizmayı tehdit edecek çeşitli zararlara sebep olabilir. Strese karşı verilen tepkiler uzun periyotta birçok hastalığın meydana gelmesine zemin oluşturmaktadır. Stres belirtileri genellikle çok karmaşıktır. Bu belirtiler kişiden kişiye farklılık gösterir. Strese maruz kalma süreci ne kadar uzun olursa belirtiler gittikçe kötüleşmektedir. Fakat zaman zaman bazı belirtiler azalır veya yok olur ama diğerleri bunların yerine geçer (Artan, 1986). Genellikle stresli kişilerin davranışsal özellikleri şunlardır;

- Daha önce kolaylıkla verilebilen kararları vermekte güçlük çekilmesi,
- Değersizlik, yetersizlik, güvensizlik ve terkedilmişlik duyguları,
- Alışılmış davranış biçimlerinde önemli değişiklik,

- En iyi olanı değil, garanti olanı seçmek,
- Uygun olmayan durumlarda ortaya çıkan öfke, düşmanlık, kızgınlık dalgaları,
- Sigara ve içki içme eğiliminin artması,
- Bireysel hata ve başarısızlıkları devamlı düşünmek,
- Aşırı hayal kurmak, sık sık düşüncelere dalıp gitmek,
- Duygusal ve cinsel alanda düşüncesiz davranışlar,
- Birlikte olunan kimselere aşırı güven veya güvensizlik,
- Alışılmıştan daha titiz ve işin gerektirdiğinden daha fazla çalışmak,
- Konuşma ve yazıda belirsizlik ve kopukluk,
- Gereksiz yere önemsiz konularda aşırı endişelenme ya da tam tersine gerçek sorunlar karşısında ilgisizlik ve kayıtsızlık,
- Sağlığa aşırı düşkün olma,
- Uyku bozukluğu,
- Ölüm ve intihar fikirlerinin sürekli düşünülmesi (Baltaş ve Baltaş, 1993)

3.3.5. Strese Verilen Tepkiler

Bireylerin strese karşı göstermiş olduğu tepkiler spesifik olmayan tepki, savaş veya kaç tepkisi ve genel uyum sendromu olarak üç başlık altında incelenebilir.

- ***Spesifik Olmayan Tepki***

Fiziksel açıdan organizmada belirli bir uyarana karşı spesifik olmayan bir tepki zinciri faaliyete geçerken, psikolojik açıdan olayın stresör olarak algılanması spesifik faktörlere bağlıdır. Karşılaşılan tüm olaylar herkes tarafından aynı şekilde yorumlanmayabilir. Bazıları için stres verici olan bir durum bir başkası için stres verici olmayabilir (Baltaş ve Baltaş, 2013).

- ***Savaş veya Kaç Tepkisi***

Tehlikeli bir durumla karşı karşıya kalan canlı, bu tehlikenin üstesinden gelebileceğine inandığı zaman savaşmaya; üstesinden gelemeyeceğine inandığı zaman ise kaçmaya hazırlanır (Ulukuş, 2001). Organizma, savaşmaya karar verirse, var olan bir tehlike karşısında hayatta kalmak için sahip olduğu tüm sistemleri alarma geçirerek

maksimum hareketliliğe çıkaracak solunum sayısının artması, kasların gerilmesi, kalp atışının hızlanması gibi bir dizi faaliyette bulunur (Baltaş ve Baltaş, 2013).

Savaşma kararı alındığında ilk olarak bilinçlilik durumundaki farkındalık ve uyanıklık artar. Anlık kaygı seviyesi yükselir. Sempatik sinir sistemi aktive olur. Böylece organizma savaşa hazırlanmış olur (Morgan, 1996).

- **Genel Uyum Sendromu**

Stresi açıklayan ilk yaklaşımlardan biri, stres tanımını da ilk kez gündeme getiren kişi olan, Hans Selye'nin "Genel Uyum Sendromu" yaklaşımıdır. Genel Uyum Sendromunun üç aşaması alarm tepkisi, direnç dönemi ve tükenme dönemidir (Akman, 2004). Bu üç aşamadan daha önce bahsetmiştik.

3.3.5.1. Stresin Zararlı Etkileri

Stresin zararlı etkileri fizyolojik, ruhsal ve davranışsal olarak gruplandırılabilir;

- **Fizyolojik Zararlı Etkiler**

Baş ağrısı, yüksek kan basıncı, uykusuzluk, baş dönmesi, hızlı kalp atışı, göz seğirmesi, aşırı terleme, midede bulantı ve kramp, kaslarda gerilim ve titreme, yorgunluk, bağırsakların bozulması, göğüs ağrısı, göz bebeklerinin büyümesi, çarpıntı, zor nefes almak, dişlerin sıkılması, kilo kaybı (Tutar, 2000).

- **Ruhsal Zararlı Etkiler**

Hafıza kaybı, öfke, konsantrasyon eksikliği, neşesizlik, huysuzluk, tedirginlik, suçluluk duygusu, inkar, korku, depresyon, ajitasyon, güvensizlik, kararsızlık, baskı altında hissetme (Tutar, 2000).

- **Davranışsal Zararlı Etkiler**

İçer kapanıklık, durgunluk, şüphecilik, anti sosyal hareketler, sürekli konuşma, içki ve sigara tüketiminde artış, duygusal aşırılıklar, insanlardan uzaklaşma, aşırı hareketlilik, gevşeyememe, yaşam biçimindeki sıradışı değişim. Stres altındaki insanlar genelde daha çabuk sinirlenirler ve birçok insan için önemsiz olan durumlara bile tepkiler verebilirler. Bu tarz bireyler daha çok madde kullanımına yönelir, uykuları

düzensizdir. Kendilerini yetersiz hissederler. Şüphelidirler, her şeyin kendi kontrollerinde olmasını isterler. Yaptıkları her işte motivasyonları düşüktür (Norfolk, 1989; Akt: Yılmaz, 2006).

3.3.5.2. Stresin Üstesinden Gelme ve Rekreasyon

3.3.5.3. Stresin Üstesinden Gelmenin Tanımlanması

Stres, insanların psikolojik ve fizyolojik sağlıklarını etkileyebilmektedir. Bu durum fark edildiğinde yani özellikle 1980’li yıllardan sonra stresle baş etme psikoloji bilim dalının üzerinde yoğunlaştığı bir konu haline gelmiştir (Saral, 2013). Kişinin kendisinde stres oluşturan faktörlerle mücadele etmesi anlamına gelen başa çıkma; bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin hepsini kapsamaktadır (Şirin, 2007).

Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkmayı (coping), stres vericilerin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnme amacıyla ortaya konan bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünü olarak tanımlamaktadır.

Lazarus ve Folkman (1984) Olayın bilişsel olarak değerlendirilmesi baş etme yöntemini belirlemektedir. İlk değerlendirmede, birey olayı ilgisiz, yararlı veya stres verici olarak anlamlandırmaktadır. Olay stres verici olarak anlamlandırıldığında ikincil değerlendirme yapılmaktadır. Bu değerlendirmede kişisel baş etme kaynaklarının yeterliliği gözden geçirilmektedir. Ek olarak, olayın kontrol edilebilirliği de olayın değerlendirilmesinde baş etme stratejisinin belirlenmesini etkileyebilecek ölçütlerden biri olarak görülmektedir.

Snyder’a (2001) göre baş etme kavramı, psikoloji bilimi için önemli bir kavram haline gelmiştir. Birey için baş etme, yüksek oranda doyum sağlayabilmek amacıyla bireyin yaşamını korumak için neler yapması gerektiğinin bir tanımı olarak ifade edilmektedir. Bu nedenle baş etme kavramı, çeşitli türde düşünceleri, duyguları ve hareketleri içermektedir. Baş etme yansımaları, psikolojik doyum tehdit edildiğinde ortaya çıkan düşünce, his ve hareket olarak vurgulanmaktadır.

Hayatımızın her alanında yer alan stres kavramı sürekli araştırma konusu olmuştur. Birey aşırı zorlandığı durumlarda dahi bununla nasıl baş edeceğini nasıl tepki vereceğini bilinçli olmasa da bulmaktadır (Aslan, 2007). Bireyin yaşam kalitesini

olumsuz yönde etkileyen stres faktörünü en aza indirmeyi amaçlayan stresle başa çıkma; bireye bu tarz durumlarda güç vermektedir (Güney, 2001).

Birey, herhangi bir ortamda bir stresörle karşılaştığında ilk vereceği tepki hem basit hem de tipiktir. Yani kendinde var olan özellikleriyle bu stresin üstesinden gelmeye çalışır. Bazen de ortadan kaldırmak yerine kabullenme, kayıtsız kalma, kaçma ya da başarabileceğine inanma gibi tepkiler de verir (Saral, 2013). Literatürde başa çıkma stilleri genellikle iki ana kaynak olarak vurgulanır. Folkman ve Lazarus (1988), stresin bireylerde başa çıkma davranışına sebep olduğunu ve bu iki kavramın sürekli birbiriyle ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Başa çıkma yöntemleri ya doğrudan olaya müdahale ederek (problem odaklı başa çıkma) ya da duygusal tepki vererek (duygusal odaklı başa çıkma) işlevi göstermektedir. Ayrıca başa çıkma stilleri üzerine yapılmış tüm araştırmalar ve araştırmacılar arasından sadece Folkman ve Lazarus (1985) üçüncü bir boyuttan bahsetmiştir. Üçüncü tip (Mix) olarak nitelendirdiği problem ve duygusal odaklı baş edebilmeyi, sosyal destek arama olarak ifade etmiştir. Problem odaklı başa çıkma direkt problemin çözümü için gerekli yolların aranması ile ilgiliyken, duygusal odaklı başa çıkma mevcut stresten uzaklaşma, farklı şeyler ile meşgul olma ve stresin üstesinden gelebilmek için gerekli enerjiyi toparlayabilme adına fırsatlar sunma yetisine sahiptir. Oysa mix tip yani sosyal destek arama hem problem odaklı hem de duygusal odaklı başa çıkma modellerinin her ikisinin özelliklerine sahiptir. Edinilen sosyal destek mevcut problemin giderilmesi ile alakalı somut öneriler ile problem odaklı başa çıkmanın doğasına uygun hareket eder (Folkman ve Lazarus, 1985).

Başa çıkma; Birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve uygulama olarak üç aşamada incelenen bir süreçtir. Birincil değerlendirme olası bir olayın zararının birey tarafından incelenmesi durumudur. Bu değerlendirme kapsamına bireyin **inançları**, hayattan beklentileri, paradigması gibi özellikler girer. Herhangi bir başa çıkma **stratejisinin** seçimi olan ikincil değerlendirmeyi ise zaman, para, bilgi ve saygınlık gibi faktörler etkiler. Son aşama olan uygulama süreci ise, bireyin tehdit içeren duruma tepki vermesi ve bir **strateji** uygulamasının beklendiği aşamadır (Şahin, 1994).

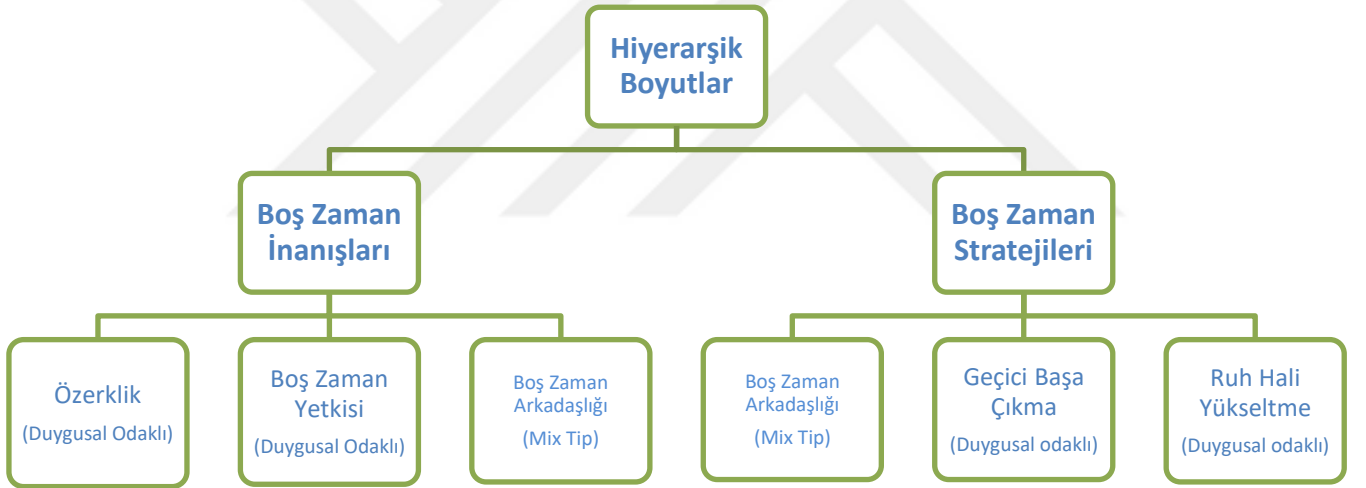
Boş zaman ve boş zaman faaliyetlerinin stresin üstesinden gelebilmede üstlendiği rolü duygusal odaklı başa çıkma olarak nitelendirebiliriz. Fakat böyle bir başa çıkma

bireyin toparlanmasına olanak vererek problem odaklı başa çıkma için bireyi etkin ve yetkin hale getirebildiği unutulmamalıdır (Iwasaki, 2006).

Bu bağlamda stresle baş etme, bireyin kendisinden kaynaklanan ve çevreden gelen çatışmaları, istekleri kontrol etmek için yapılan bilişsel ve davranışsal çabalarıdır. Stresle baş etmek için kimi işlevsel kimi işlevsel olmayan çeşitli yöntemler öne sürülmüştür. Fakat stresle baş etme yollarının oluşturulmasının esas amacı olumsuz stresin etkilerini azaltmaktır.

3.3.5.4. Stresin Üstesinden Gelmede Boş Zaman Hiyerarşik Boyutları

Stresin üstesinden gelmede boş zaman hiyerarşik boyutları boş zaman inanışları ve stratejileri olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Herbir boyut kendi içerisinde alt boyutları barındırmaktadır.



Şekil:1 Stresin Üstesinden Gelmede Boş Zaman Hiyerarşik Boyutları (Iwasaki and Mannell, 2000).

3.3.5.5. Stresin Üstesinden Gelmede Boş Zaman (Rekreasyon) İnanışları

Boş zaman başa çıkma inanışları, boş zaman aktivitelerinin stresin üstesinden gelmede insanlara yardım edebilme rolüne sahip olabileceği iki önemli rolü tanımlamak için boş zaman başa çıkma stratejilerinden ayrılır. Boş zaman başa çıkma inanışları kişilerin boş zamanlarının ve bu boş zamanlarda yaptıkları rekreatif faaliyetlerin stresin üstesinden gelmede onlara yardım edebileceğine dair insanların genelleşmiş inanışları

olarak ifade edilmektedir. Bu inanışlar zaman içinde dereceli olarak gelişir ve sosyalleşme süreçleri boyunca sürdürülür. Bu inanışlar Nispeten istikrarlı psikolojik eğilimler gibi görünmektedir. Coleman ve Iso-Ahola (1993) e göre boş zaman inanışları iyi sağlığı sürdürmek için stresin olumsuz etkilerine karşı bir tampon ya da ılımlayıcı olarak hareket eder. Bu inanışların stres seviyeleri yüksek olduğu zaman fayda sağlayacağı varsayılır. Coleman ve Iso-Ahola boş zaman vasıtasıyla geliştirilmiş arkadaşlığın stresli koşullar altında insanların iyi sağlıklarını sürdürmelerine yardımcı olabileceğini ileri sürmüşlerdir (Iwasaki and Mannell, 2000).

Böyle arkadaşlıklar tarafından sağlanan duygusal destek stresli bir olay ile başa çıkmada etkili olabilir. Coleman (1993) boş zaman eğilimleri ya da inanışlarının etkilerini test etmiş ve genel nüfus üzerinde sağlığı sürdürmek ve strese karşı bir tampon olarak hareket ettiğini ifade etmişlerdir (Iwasaki and Mannell, 2000).

Ayrıca Iwasaki ve Mannell (2000) stresin üstesinden gelmede boş zaman (rekreasyon) inanışlarının sağlığı sürdürdüğünü ve strese karşı bir tampon vazifesi gördüğünü ileri sürmektedirler.

Boş zaman başa çıkma inanışları, kişilerin boş zaman ve boş zaman aktiviteleri ile stresin üstesinden etkili bir şekilde gelebileceği inanışını ifade eder ve bireylerin boş zaman faaliyetlerinin stresin üstesinden gelebileceğine dair süregelen psikolojik eğilimleridir (Iwasaki, 2006).

Boş Zaman (Rekreasyon) İnanışları Boyutları

Özerklik: İnsanların genel olarak, boş zamanlarını değerlendirme davranışlarının esas olarak kendileri belirleme, serbestçe seçme veya özerk olma eğilimi olduğuna inanan; buna göre, boş zamanlarında kontrol hissi ve içsel motivasyona sahip olmayı ifade etmektedir (Iwasaki and Mannell, 2000).

Boş zaman yetkisi: İnsanların boş zaman alma hakkına sahip oldukları, boş zamandaki kendini ifade etmenin yaşamlarındaki kısıtlamaları ortadan kaldırmak için kaynaklar sağladığı ve boş zamanlarının değerli bir benlik duygusu oluşturduğuna dair genel inançları (Iwasaki and Mannell, 2000).

Boş zaman arkadaşlığı: Boş zaman arkadaşlıkları, insanların boş zamanlarında geliştirdikleri arkadaşlıkların onlara sağladığı sosyal destek inancına atıfta bulunmaktadır (Iwasaki and Mannell, 2000).

Not: Boş zaman arkadaşlığı boyutu, belirli işlevlerine göre dört alt boyuttan oluşmaktadır: Duygusal destek, Saygı desteği, Somut yardım(maddi vb.), Bilgi desteği.

Çalışmamızda sadece boyutlar üzerinden araştırma yapılmıştır. Boyutların Alt boyutlarına indirgenmemiştir.

3.3.5.6. Stresin Üstesinden Gelmede Boş Zaman (Rekreasyon) Stratejileri

Boş zaman başa çıkma stratejileri bireyin stresin üstesinden gelmesindeki eylem sürecini temsil eder. İnsanlar stresli bir olayla karşılaştıkları zaman onlar bu olaya cevap vermede belli bir başa çıkma eylemi içerisinde bulunabilir. Bazı durumlarda durumsal ya da içeriksel faktörler kişinin başa çıkma eylem seçimini güçlü bir şekilde etkiler. Boş zaman baş etme stratejileri stresli bir durum anında ya da sonrasında boş zamanın ve boş zaman aktivitelerinin stresle baş etme aracı olarak kasıtlı bir şekilde kullanılmasını ifade eder.

Örneğin iş yerinde önemsiz bir şeyler hakkında oda arkadaşın ile sözlü bir tartışmadan dolayı sebep olunan kötü ruh hali ya da duygusal rahatsızlıklar neticesinde bu duygulardan kurtulmak için boş zaman faaliyetlerine kişinin katılımı olarak açıklanabilir.

Durumsal etkiler daha güçlü olduğu zaman insanların bir duruma cevap vermede başa çıkma eylemleri göstermesi daha muhtemeldir. Örneğin sürekli yalnız çalışan bir kişinin iş sonrası bu yalnızlığını yenmek için boş zaman faaliyeti olarak daha sosyal ortamları tercih etmesi kişinin bu yalnızlık stresinin üstesinden gelmede boş zaman faaliyetlerini bir strateji olarak kullanması olarak görülebilir (Iwasaki ve Mannell, 2000).

Boş Zaman (Rekreasyon) Stratejileri Boyutları

Boş Zaman Arkadaşlığı: Boş zamanlarda kazanılmış **daha yakın** arkadaşlığı (dostluk veya yoldaşlık) ifade etmektedir, bu arkadaşlık aracılığı ile boş zaman bir sosyal destek biçimi olarak isteğe bağlı ve eğlenceli paylaşılan deneyimler sağlar (Iwasaki and Mannell, 2000).

Geçici başa çıkma: Zihin ve bedeni meşgul tutma aracı olarak boş zaman, geçici olarak sorunlardan uzaklaşmaya olanak tanıyarak ve bireylerin sorunlarını daha iyi ele almaları için tazelenmiş hissetmelerini ve yeniden toplanmalarını sağlamak için onlara fırsatlar sunma olarak ifade edilebilir (Iwasaki and Mannell, 2000).

Ruh hali yükseltme: Olumlu ruh halinin artırılması veya boş zaman değerlendirme yoluyla olumsuz ruh halinin azaltılması olarak yorumlanabilir (Iwasaki and Mannell, 2000).

HİPOTEZ

Hipotez

- **H1:** Stresin Üstesinden Gelmede Sahip Olunan İnanışlar Bireylerin Boş Zaman Stratejilerinin Önemli (Anlamlı) Bir Yordayıcısıdır.

Alt Hipotezler

HA¹: Katılımcıların Cinsiyetlerine İle Stresin Üstesinden Gelmede Sahip Oldukları İnanışlar Arasında Anlamlı Farklılık Vardır.

HB¹: Katılımcıların Cinsiyetlerine İle Stresin Üstesinden Gelmede Sahip Oldukları Stratejiler Arasında Anlamlı Farklılık Vardır.

HC¹: Katılımcıların Rekreasyon Bilgileri İle Stresin Üstesinden Gelmede Sahip Oldukları İnanışlar Arasında Anlamlı Farklılık Vardır.

HD¹: Katılımcıların Rekreasyon Bilgileri İle Stresin Üstesinden Gelmede Sahip Oldukları Stratejiler Arasında Anlamlı Farklılık Vardır.

HE¹: Katılımcıların Yerleşim Yerleri İle Stresin Üstesinden Gelmede Sahip Oldukları İnanışlar Arasında Anlamlı Farklılık Vardır.

HF¹: Katılımcıların Yerleşim Yerleri İle Stresin Üstesinden Gelmede Sahip Oldukları Stratejiler Arasında Anlamlı Farklılık Vardır.

HG¹: Katılımcıların Aktivite Türü İle Stresin Üstesinden Gelmede Sahip Oldukları Boş Zaman İnanışları Arasında Anlamlı Farklılık Vardır.

HH¹: Katılımcıların Aktivite Türü İle Stresin Üstesinden Gelmede Sahip Oldukları Boş Zaman Stratejileri Arasında Anlamlı Farklılık Vardır.

HI¹: Katılımcıların Aktivite Sıklıkları İle Stresin Üstesinden Gelmede Sahip Oldukları Boş Zaman İnanışları Arasında Anlamlı Farklılık Vardır.

HI¹: Katılımcıların Aktivite Sıklıkları İle Stresin Üstesinden Gelmede Sahip Oldukları Boş Zaman Stratejileri Arasında Anlamlı Farklılık Vardır.

HJ¹: Katılımcıların Gelir Düzeyleri İle Stresin Üstesinden Gelmede Sahip Oldukları Boş Zaman İnanışları Arasında Anlamlı Farklılık Vardır.

HK¹: Katılımcıların Gelir Düzeyleri İle Stresin Üstesinden Gelmede Sahip Oldukları Boş Zaman Stratejileri Arasında Anlamlı Farklılık Vardır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

METOT VE BULGULAR

4.1.MATERYAL VE METOT

4.1.1.Çalışma Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; Atatürk Üniversitesinde öğrenim gören lisans öğrencileri oluştururken; örneklem grubunu ise farklı fakültelerden rastgele yöntemle seçilmiş 279' u kadın, 321' i erkek olmak üzere toplam 600 öğrenci oluşturmaktadır.

4.1.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama araçları üç bölümden meydana gelmektedir. Birinci bölümde katılımcılara ilişkin demografik bilgileri içeren anket formu yer almaktadır. İkinci bölümde Iwasaki ve Mannell (2000) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Bedir, vd (2016) tarafından yapılan Boş Zaman İnaniş Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 7'li Likert Tipinde uygulanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, toplam 27 maddeden ve (1) *Boş zaman üretilmiş hür irade (özerklik)* alt boyutunu 2,5,6,9,20 (ters madde), 24. (2) *Boş zaman yetkisi* alt boyutunu 4,11,14,17,23,27 (3) *Boş zaman arkadaşlığı* alt boyutunu 1,3,7,8,10,12,13,15,16,18,19,21,22,25,26 (ters madde) ölçek soruları oluşturmaktadır.

Üçüncü bölümde ise yine Iwasaki ve Mannell (2000) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Bedir (2016) tarafından yapılan Boş Zaman Strateji Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 7'li Likert Tipinde uygulanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması toplam 18 maddeden ve (1) *Boş zaman arkadaşlığı* alt boyutu 2,5,7,8,15 (ters madde), 18 (2) *Boş zaman geçici baş edebilme* alt boyutu 3,4,9,11,14,17 (3) *Boş zaman ruh hali artırma* alt boyutu 1,6,10,12 (ters madde),13(ters madde), 16, ölçek soruları oluşturmaktadır.

Uygulanılan Boş Zaman İnaniş Ölçeği alt boyutlarından *Boş zaman üretilmiş hür irade (özerklik)* iç tutarlılık katsayısı α : .95, *Boş zaman yetkisi* iç tutarlılık katsayısı α : .95 ve *Boş zaman arkadaşlığı* α : .98 dir.

İnanış ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı .96 dır. Alt boyutların güvenirlik katsayısı ise .95 ile .98 arasında değişmektedir

Uygulanılan Boş Zaman Strateji Ölçeği alt boyutlarından boş zaman arkadaşlığı iç tutarlılık katsayısı α : .94 boş zaman geçici baş edebilme iç tutarlılık katsayısı α : .94 ve boş zaman ruh hali artırma α : .95 dir.

Strateji ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı .90 dir. Alt boyutların güvenirlik katsayısı ise .94 ile .95 arasında değişmektedir.

4.1.3. İstatistik Analizi

Veriler IBM SPSS v22.0 yazılımı kullanılarak, elektronik ortama aktarılmış ve istatistiki analizler yapılmıştır. Demografik özelliklerinin belirlenmesi için Frekans Analizi yapılmıştır. Ölçek verilerinin normal dağılım özelliği gösterip göstermediğini test etmek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Tabachnick ve Fidell (1996) e göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5, George ve Mallery (2016) e göre de -2,0 ile +2,0 arasında olması halinde homojen bir dağılıma sahip olduğu söylenebilir. Kullanılan ölçeklerin normallik testleri sonucu (İnanış Ölçeği Skewness -1,5 ve Kurtosis +1,1), (Strateji Ölçeği Skewness -1,4 ve Kurtosis +1,1) değer aralıklarında homojen bir dağılım gösterdikleri tesbit edilmiştir.

Ölçek verilerinin karşılaştırılmasında ikili gruplar için Independent Samples T Test, üç ve daha fazla gruplar için One Way Anova testi uygulanmıştır. One Way Anova testi sonucunda anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc testlerinden Tukey yapılmıştır.

Ayrıca katılımcıların boş zaman inanış ve stratejileri arasındaki ilişkinin saptanması için Pearson Korelasyon analizi ve değişkenlerin birbirlerini yordama biçimlerini belirlemek için Basit Doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır.

4.1.4. Bulgular

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	n	%
Kadın	279	46.5
Erkek	321	53.5
Yaşadığı yerleşim birimi		
Köy	77	12.8
İlçe	161	26.8
Şehir	362	60.4
Rekreasyon Hakkında Bilgi		
Evet	415	69.2
Hayır	185	30.8
Aktivite türü		
Sportif	182	30.3
Sosyal	338	56.4
Kültürel/Sanatsal	80	13.3
Katılım sıklığı		
Ayda 1-2 kez	189	31.5
Ayda 3-4 kez	121	20.2
Ayda 5-6 kez	107	17.8
Ayda 7 ve üzeri	183	30.5
Gelir düzeyi		
0-500 TL	51	8.5
501-1000 TL	42	7.0
1001-1500 TL	139	23.2
1501 ve Üzeri	368	61.3
Toplam	600	100.0

Tablo 4.1’de katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında; %53.5’unun erkek, %46.5’inin kadın; yerleşim birimine göre; %12.8’i köyde, %26.8’nin ilçede, %60.4’ünün ise şehirde yaşadığı görülmektedir. Katılımcıların rekreasyon hakkında bilginiz varmı sorusuna; %69.2’si evet bilgim var, %30.8’i hayır bilgim yok cevabını vermişlerdir. Katılımcılar yapmış oldukları etkinliklere; %30.3’ü sportif etkinlik, %56.4’ü sosyal etkinlik, %13,3’ü ise kültürel ve sanatsal etkinlikleri tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Yapılan aktivitelerin sıklığına göre ise katılımcıların

%31,5'i ayda bir ya da iki kez, %20,2'si ayda üç ya da dört kez, %17,8'i ayda beş veya altı kez, %30,5'i ise ayda yedi veya daha fazla sayıda aktiviteye katıldıklarını belirtmektedir. Katılımcıların ailelerinin ya da kendi gelir düzeylerine bakıldığında %8,5'i 0 ile 500 TL arasında, %7'si 501 ile 1000 TL arasında, %23,2'si 1001 ile 1500 TL arasında, %61,3'ü 1501 TL ve üzeri gelire sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4.2. Katılımcıların Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

		Cinsiyet	n	X	ss	t	p
Boş Zaman İnanışları	Özerklik	Kadın	279	4.94	1.00	1.04	.296
		Erkek	321	4.85	1.05		
	Boş Zaman Yetkisi	Kadın	279	5.46	1.36	1.20	.229
		Erkek	321	5.32	1.51		
	Arkadaşlık	Kadın	279	5.26	1.19	1.34	.181
		Erkek	321	5.12	1.29		
	Toplam	Kadın	279	5.51	1.37	1.30	.192
		Erkek	321	5.36	1.46		
Boş zaman Stratejisi	Arkadaşlık	Kadın	279	4.94	1.00	1.77	.076
		Erkek	321	4.79	1.04		
	Geçici Baş Etme	Kadın	279	5.38	1.40	.960	.338
		Erkek	321	5.27	1.48		
	Ruh Hali Artırma	Kadın	279	4.44	.61	2.01	.045*
		Erkek	321	4.33	.67		
	Toplam	Kadın	279	5.50	1.38	.956	.339
		Erkek	321	5.39	1.45		

*(p<0.05)

Tablo 4.2 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine göre boş zaman inanışları ve boş zaman stratejileri toplam puanlarında anlamlı farklılıklara rastlanmazken, boş zaman stratejileri ölçeğinin ruh hali artırma alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılıklara rastlanmıştır (p<0.05). Bu sonuç stesin üstesinden gelebilmek için boş zamanı strateji olarak kullanan kadınların ruh hallerinde olumlu bir değişiklik oluşturduğu şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 4.3. Katılımcıların Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Rekreasyon Hakkında Bilgi Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

		Bilgi	n	X	ss	t	p
Boş Zaman İnanışları	Özerklik	Evet	415	5.08	.86	6.04	.000**
		Hayır	185	4.47	1.23		
	Boş Zaman Yetkisi	Evet	415	5.68	1.21	6.85	.000**
		Hayır	185	4.73	1.70		
	Arkadaşlık	Evet	415	5.42	1.05	6.29	.000**
		Hayır	185	4.66	1.48		
Boş zaman Stratejisi	Toplam	Evet	415	5.71	1.17	6.68	.000**
		Hayır	185	4.80	1.68		
	Arkadaşlık	Evet	415	5.06	.85	6.76	.000*
		Hayır	185	4.40	1.10		
	Geçici Baş Etme	Evet	415	5.63	1.21	7.20	.000**
		Hayır	185	4.64	1.68		
	Ruh Hali Artırma	Evet	415	4.49	.56	5.44	.000**
		Hayır	185	4.15	.75		
	Toplam	Evet	415	5.74	1.17	7.30	.000**
		Hayır	185	4.76	1.65		

*(p≤0.05)

** (p≤0.01)

Tablo 4.3 incelendiğinde katılımcıların rekreasyon hakkında sahip oldukları bilgi ile boş zaman inanışları ve stratejileri alt boyut puanları ve toplam puanlar arasında üst düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.01$). Bu sonuçlara göre her iki ölçeğin tüm alt boyutları ve toplam puanlarında rekreasyon hakkında bir bilgiye sahip olan bireyler bilgisi olmayanlara kıyasla boş zaman faaliyetlerinin stresin üstesinden gelmeye yardımcı olabileceğine dair pozitif yönde bir inanışa sahip olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra rekreasyon hakkında bilgiye sahip olan bireyler stresli durumların üstesinden gelebilmek için boş zaman faaliyetlerini bir strateji olarak kullandıkları ve alt boyutların temsil ettiği özellikler açısından daha fazla yetkin oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 4.4. Katılımcıların Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Yerleşim Birimine Göre Karşılaştırılması.

		Yerleşim	n	$\bar{x}$	ss	p	Anlamlı fark
Boş Zaman İnanışları	Özerklik	Köy	77	4.67	1.14	.086	-
		İlçe	161	4.99	.96		
		Şehir	362	4.90	1.02		
	Boş Zaman Yetkisi	Köy	77	5.08	1.43	.100	-
		İlçe	161	5.51	1.37		
		Şehir	362	5.40	1.47		
	Arkadaşlık	Köy	77	4.91	1.30	.074	-
		İlçe	161	5.30	1.15		
		Şehir	362	5.19	1.27		
	Toplam	Köy	77	5.14	1.47	.087	-
		İlçe	161	5.57	1.33		
		Şehir	362	5.43	1.43		
Boş zaman Stratejisi	Arkadaşlık	Köy	77	4.67	1.02	.160	-
		İlçe	161	4.94	1.02		
		Şehir	362	4.86	1.02		
	Geçici Baş Etme	Köy	77	5.02	1.49	.109	-
		İlçe	161	5.44	1.42		
		Şehir	362	5.33	1.44		
	Ruh Hali Artırma	Köy	77	4.24	.68	.130	-
		İlçe	161	4.40	.63		
		Şehir	362	4.40	.64		
	Toplam	Köy	77	5.15	1.44	.103	-
		İlçe	161	5.57	1.40		
		Şehir	362	5.44	1.41		

*(p≤0.05)

Tablo 4.4 incelendiğinde katılımcıların yerleşim yerleri ile boş zaman inanışları ve stratejileri alt boyut puanları ve toplam puanlar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.5. Katılımcıların Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Yapılan Aktivite Türüne Göre Karşılaştırılması.

		Aktivite Türü	n	$\bar{x}$	ss	p	Anlamli fark
Boş Zaman İnanışları	Özerklik	1-Sportif	182	5.04	1.00	.041*	1>3
		2-Sosyal	338	4.86	1.01		
		3-Kültür/Sanat	80	4.71	1.12		
	Boş Zaman Yetkisi	1-Sportif	182	5.57	1.44	.071	-
		2-Sosyal	338	5.34	1.40		
		3-Kültür/Sanat	80	5.16	1.61		
	Arkadaşlık	1-Sportif	182	5.28	1.19	.102	-
		2-Sosyal	338	5.20	1.24		
		3-Kültür/Sanat	80	4.92	1.34		
	Toplam	1-Sportif	182	5.58	1.40	.086	-
		2-Sosyal	338	5.41	1.38		
		3-Kültür/Sanat	80	5.16	1.56		
Boş zaman Stratejisi	Arkadaşlık	1-Sportif	182	4.95	1.01	.116	-
		2-Sosyal	338	4.86	.98		
		3-Kültür/Sanat	80	4.66	1.20		
	Geçici Baş Etme	1-Sportif	182	5.46	1.48	.146	-
		2-Sosyal	338	5.30	1.37		
		3-Kültür/Sanat	80	5.09	1.64		
	Ruh Hali Artırma	1-Sportif	182	4.48	.63	.017*	1>3,1>2
		2-Sosyal	338	4.36	.62		
		3-Kültür/Sanat	80	4.25	.76		
	Toplam	1-Sportif	182	5.58	1.46	.145	-
		2-Sosyal	338	5.42	1.33		
		3-Kültür/Sanat	80	5.21	1.60		

*(p<0.05)

Tablo 4.5 incelendiğinde katılımcıların Yapılan Aktivite Türüne Göre boş zaman inanışları ve stratejileri toplam puanlarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0.05$). Buna rağmen inanış ölçeğinin özerklik alt boyutunda stresli durumlarda boş zamanlarında sportif etkinlikleri ile ilgilenen bireylerin ($\bar{x}=5.04$) kültür sanat aktiviteleri ile ilgilenen bireylere ($\bar{x}=4.71$) oranla daha fazla özerklik oluşturdıkları ve strateji ölçeğinin ruh hali artırma alt boyutunda yine stresli durumlarda sportif etkinlikler ile ilgilenen bireylerin ($\bar{x}=4.48$) sosyal etkinlikler ($\bar{x}=4.36$) ve kültür/sanat ($\bar{x}=4.36$) etkinlikleri ile ilgilenenlere nazaran ruh hallerini yükseltebildikleri söylenebilir.

Tablo 4.6. Katılımcıların Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aktiviteye Katılım Sıklığına Göre Karşılaştırılması.

		Katılım Sıklığı	n	$\bar{x}$	ss	p	Anlamlı fark
Boş Zaman İnanışları	Özerklik	1-Ayda 1-2 kez	189	4.44	1.25	.000**	4> 2,1 2>1
		2-Ayda 3-4 kez	121	4.84	1.02		
		3-Ayda 5-6 kez	107	5.10	.82		
		4-Ayda 7 ve üzeri	183	5.27	.63		
	Boş Zaman Yetkisi	1-Ayda 1-2 kez	189	4.67	1.74	.000**	4> 2,1 2>1
		2-Ayda 3-4 kez	121	5.34	1.39		
		3-Ayda 5-6 kez	107	5.73	1.13		
		4-Ayda 7 ve üzeri	183	5.96	.89		
	Arkadaşlık	1-Ayda 1-2 kez	189	4.60	1.52	.000**	4> 2,1 2>1
		2-Ayda 3-4 kez	121	5.12	1.18		
		3-Ayda 5-6 kez	107	5.43	1.01		
		4-Ayda 7 ve üzeri	183	5.70	.74		
	Toplam	1-Ayda 1-2 kez	189	4.73	1.73	.000*	4> 2,1 2>1
		2-Ayda 3-4 kez	121	5.37	1.35		
		3-Ayda 5-6 kez	107	5.77	1.09		
		4-Ayda 7 ve üzeri	183	6.00	.84		
Boş zaman Stratejisi	Arkadaşlık	1-Ayda 1-2 kez	189	4.43	1.25	.000**	4> 2,1 2>1
		2-Ayda 3-4 kez	121	5.77	1.06		
		3-Ayda 5-6 kez	107	5.04	.75		
		4-Ayda 7 ve üzeri	183	5.26	.62		
	Geçici Baş Etme	1-Ayda 1-2 kez	189	4.65	1.75	.000**	4> 2,1 2>1
		2-Ayda 3-4 kez	121	5.22	1.47		
		3-Ayda 5-6 kez	107	5.59	1.09		
		4-Ayda 7 ve üzeri	183	5.93	.83		
	Ruh Hali Artırma	1-Ayda 1-2 kez	189	4.11	.76	.000**	4> 2,1 2>1
		2-Ayda 3-4 kez	121	4.39	.66		
		3-Ayda 5-6 kez	107	4.45	.46		
		4-Ayda 7 ve üzeri	183	4.62	.47		
	Toplam	1-Ayda 1-2 kez	189	4.76	1.74	.000**	4> 2,1 2>1
		2-Ayda 3-4 kez	121	5.35	1.42		
		3-Ayda 5-6 kez	107	5.75	1.04		
		4-Ayda 7 ve üzeri	183	6.02	.78		

*(p≤0.05)

**(p≤0.01)

Tablo 4.6 incelendiğinde katılımcıların aktiviteye katılım sıklıkları ile boş zaman inanışları ve stratejileri alt boyut puanları ve toplam puanlar arasında üst düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.01$). Bu sonuçlara göre her iki ölçeğin tüm alt boyutları ve toplam puanlarında boş zaman aktivitelerine daha sık katılan bireyler, Özerklik ($\bar{x}=5.27$), Boş zaman yetkisi ($\bar{x}=5.96$), Arkadaşlık ($\bar{x}=5.70$), Toplam ($\bar{x}=6.00$) daha az katılanlara kıyasla, Özerklik ($\bar{x}=4.44$), Boş zaman yetkisi ($\bar{x}=4.67$), Arkadaşlık ($\bar{x}=4.60$), Toplam ($\bar{x}=4.73$) boş zaman faaliyetlerinin stresin üstesinden gelmeye yardımcı olabileceğine dair pozitif yönde bir inancıya sahipken aynı zaman da yine boş zaman aktivitelerine daha sık katılan bireyler arkadaşlık ($\bar{x}=5.26$), geçici baş etme ($\bar{x}$

=5.93), ruh hali artırma ($\bar{x}$ =4.62), toplam ($\bar{x}$ =6.02) daha az katılanlara kıyasla, arkadaşlık ($\bar{x}$ =4.43), geçici baş etme ($\bar{x}$ =4.65), ruh hali artırma ($\bar{x}$ =4.11), toplam ($\bar{x}$ =4.76) stresli durumların üstesinden gelebilmek için boş zaman faaliyetlerini bir strateji olarak kullandıkları ve diğer bireylere nazaran Özerklik, Boş zaman yetkisi, Boş zaman arkadaşlığı, Geçici baş etme ve Ruh hali artırma gibi alt boyutların temsil ettiği özellikler açısından daha fazla yetkin oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 4.7. Katılımcıların Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri Ölçeğinden Aldıkları Puanların Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması.

		Gelir Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	p	Anlamlı fark
Boş Zaman İnanışları	Özerklik	1-0-500 TL	51	4.39	1.34	.000**	4> 1,2 3>1,2
		2-501-1000TL	42	4.56	1.24		
		3-1001-1500 TL	139	4.94	1.02		
		4-1500 ve Üzeri	368	4.98	.92		
	Boş Zaman Yetkisi	1-0-500 TL	51	4.75	1.85	.000**	4> 1,2 3>1,2
		2-501-1000TL	42	4.77	1.56		
		3-1001-1500 TL	139	5.50	1.41		
		4-1500 ve Üzeri	368	5.50	1.34		
	Arkadaşlık	1-0-500 TL	51	4.54	1.60	.000**	4> 1,2 3>1,2
		2-501-1000TL	42	4.77	1.65		
		3-1001-1500 TL	139	5.25	1.19		
		4-1500 ve Üzeri	368	5.30	1.12		
	Toplam	1-0-500 TL	51	4.71	1.84	.000*	4> 1,2 3>1,2
		2-501-1000TL	42	4.84	1.68		
		3-1001-1500 TL	139	5.52	1.38		
		4-1500 ve Üzeri	368	5.56	1.25		
Boş zaman Stratejisi	Arkadaşlık	1-0-500 TL	51	4.30	1.28	.000**	4> 1,2 3>1,2
		2-501-1000TL	42	4.44	1.15		
		3-1001-1500 TL	139	4.92	1.02		
		4-1500 ve Üzeri	368	4.96	.93		
	Geçici Baş Etme	1-0-500 TL	51	4.58	1.88	.000**	4> 1,2 3>1,2
		2-501-1000TL	42	4.69	1.79		
		3-1001-1500 TL	139	5.46	1.39		
		4-1500 ve Üzeri	368	5.44	1.30		
	Ruh Hali Artırma	1-0-500 TL	51	4.10	.83	.002*	4> 1 3>1,2
		2-501-1000TL	42	4.21	.71		
		3-1001-1500 TL	139	4.45	.63		
		4-1500 ve Üzeri	368	4.43	.60		
	Toplam	1-0-500 TL	51	4.68	1.83	.000**	4> 1,2 3>1,2
		2-501-1000TL	42	4.76	1.75		
		3-1001-1500 TL	139	4.55	1.38		
		4-1500 ve Üzeri	368	4.58	1.26		

*(p≤0.05)

** (p≤0.01)

Tablo 4.7 incelendiğinde katılımcıların gelir düzeyi ile boş zaman inanışları ve stratejileri alt boyut puanları ve toplam puanlar arasında üst düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.01). Bu sonuçlara göre her iki ölçeğin tüm alt boyutları ve toplam

puanlarında gelir düzeyi daha yüksek olan bireyler, Özerklik ($\bar{X}=4.98$), Boş zaman yetkisi ($\bar{X}=5.50$), Arkadaşlık ($\bar{X}=5.30$), Toplam ($\bar{X}=5.56$) daha düşük olan bireylere kıyasla, Özerklik ($\bar{X}=4.39$), Boş zaman yetkisi ($\bar{X}=4.75$), Arkadaşlık ($\bar{X}=4.54$), Toplam ($\bar{X}=4.71$) boş zaman faaliyetlerinin stresin üstesinden gelmeye yardımcı olabileceğine dair pozitif yönde bir inanişsa sahipken aynı zaman da yine gelir düzeyi daha yüksek olan bireyler arkadaşlık ($\bar{X}=5.26$), geçici baş etme ($\bar{X}=5.93$), ruh hali artırma ($\bar{x}=4.62$), toplam ($\bar{X}=6.02$) gelir düzeyi daha düşük olan bireylere arkadaşlık ($\bar{X}=4.30$), geçici baş etme ($\bar{X}=4.58$), ruh hali artırma ($\bar{X}=4.10$), toplam ($\bar{X}=4.68$) kıyasla stresli durumların üstesinden gelebilmek için boş zaman faaliyetlerini bir strateji olarak kullandıkları ve gelir düzeyi daha düşük olan bireylere nazaran Özerklik, Boş zaman yetkisi, Boş zaman arkadaşlığı, Geçici baş etme ve Ruh hali artırma gibi alt boyutların temsil ettiği özellikler açısından daha fazla yetkin oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 4.8. Boş Zaman İnanişları ve Stratejileri Alt Boyut Puanları ve Toplam Puanları Arasındaki İlişkiler İle İlgili Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

			1	2	3	4	5	6	7	8
Boş Zaman İnanışları	1	Özerklik r p	1 .000	.924** .000	.910** .000	.845** .000	.880** .000	.781** .000	.938** .000	.892** .000
	2	Boş Zaman Yetkisi r p	.924** .000	1	.949** .000	.875** .000	.907** .000	.783** .000	.981** .000	.929** .000
	3	Arkadaşlık r p	.910** .000	.949** .000	1	.867** .000	.899** .000	.780** .000	.979** .000	.917** .000
Boş Zaman Stratejileri	4	Arkadaşlık r p	.845** .000	.875** .000	.867** .000	1	.931** .000	.857** .000	.885** .000	.941** .000
	5	Geçici Baş Etme r p	.880** .000	.907** .000	.899** .000	.931** .000	1	.834** .000	.922** .000	.980** .000
	6	Ruh Hali Artırma r p	.781** .000	.783** .000	.780** .000	.857** .000	.834** .000	1	.786** .000	.820** .000
	7	Boş Zaman İnanışToplam r p	.938** .000	.981** .000	.979** .000	.885** .000	.922** .000	.786** .000	1	.946** .000
	8	Boş Zaman Strateji Toplam r p	.892** .000	.929** .000	.917** .000	.941** .000	.980** .000	.820** .000	.946** .000	1

Tablo 4.8 incelendiğinde boş zaman inanınışları ve stratejileri alt boyut puanları ve toplam puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Buna göre bireylerin boş zaman inanış puanlarının artması durumunda boş zaman strateji puanlarında artacağı söylenebilir.

Tablo 4.9. Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri Toplam Puanlarını Tanımlayıcı İstatistiki Bulgular

Tür	n	min	Max	$\bar{X}$	ss
Boş Zaman İnanışları	600	1.00	7.00	5.43	1.41
Boş zaman Stratejileri	600	1.00	7.00	5.44	1.41

Tablo 4.9 incelendiğinde Boş zaman inanışları ölçeğinin puan ortalaması 5.43 boş zaman stratejileri ölçeğinin puan ortalaması 5.44 olarak bulunmuştur.

Tablo 4.10. 7’li Likert Ölçeğine Göre Aritmetik Ortalamaların İnanış Ölçeğine Göre Değerlendirme Aralığı

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

Tablo 4.10’da 7’li likert ölçeğine ait aritmetik ortalama değerleri verilmiştir. Bu çalışmada boş zaman inanışları $\bar{X} = 5.43$ tür (Çoğunlukla stresin üstesinden gelmeye yardımcı olur.)

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

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

Tablo 4.11'de 7'li likert ölçeğine ait aritmetik ortalama değerleri verilmiştir. Bu çalışmada boş zaman stratejileri $\bar{x} = 5.44$ tür (Çoğunlukla stresin üstesinden gelmenin bir yoluydu.)

Tablo 4.12. Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken: <i>Boş Zaman Stratejileri</i>		
	Beta	t	Sig.
Boş Zaman İnanışları	.946	71.483	0.000**
R ²		.895	
F		5109.836	

**($p \leq 0.01$)

Tablo 4.12. incelendiğinde kurulan regresyonun %1 anlamlılık seviyesinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ($p < 0,01$). R² değeri incelendiğinde stresin üstesinden gelmede sahip olunan boş zaman inanışlarının bireylerin stresin üstesinden gelme stratejileri üzerindeki değişimin yaklaşık % 89.5'inin bireylerin inanışları ile açıklandığı görülmektedir. Bireylerin sahip oldukları boş zaman inanışları stresin üstesinden gelmede kullanılan stratejiler üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Beta: .946). Dolayısıyla H1 hipotezi kabul edilmiştir. Buna göre bireylerin sahip oldukları stresin üstesinden gelmede sahip olunan boş zaman inanış düzeylerindeki pozitif yönde artış stresin üstesinde gelmede boş zaman faaliyetlerinin bir araç olarak kullanılacağı sonucu elde edilmiştir.

Tablo 4.13. Test Edilen Hipotezlere İlişkin Sonuçlar

Hipotez	Uygulanan Testler	Sonuç
H1: Stresin üstesinden gelmede sahip olunan inanışlar bireylerin boş zaman stratejilerinin anlamlı bir yordayıcısıdır.	Korelasyon ve Regresyon	Kabul
HA¹: Katılımcıların cinsiyetlerine ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları inanışlar arasında anlamlı farklılık vardır.	Anova	Ret
HB¹: Katılımcıların cinsiyetlerine ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları stratejiler arasında anlamlı farklılık vardır.	Anova	Ret
HC¹: Katılımcıların rekreasyon bilgileri ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları inanışlar arasında anlamlı farklılık vardır.	Anova	Kabul
HD¹: Katılımcıların rekreasyon bilgileri ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları stratejiler arasında anlamlı farklılık vardır.	Anova	Kabul
HE¹: Katılımcıların yerleşim yerleri ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları inanışlar arasında anlamlı farklılık vardır.	Anova	Ret
HF¹: Katılımcıların yerleşim yerleri ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları stratejiler arasında anlamlı farklılık vardır.	Anova	Ret
HG¹: Katılımcıların aktivite türü ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları boş zaman inanışları arasında anlamlı farklılık vardır.	Anova	Ret
HH¹: Katılımcıların aktivite türü ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları boş zaman stratejileri arasında anlamlı farklılık vardır.	Anova	Ret
HI¹: Katılımcıların aktivite sıklıkları ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları boş zaman inanışları arasında anlamlı farklılık vardır.	Anova	Kabul
HI¹: Katılımcıların aktivite sıklıkları ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları boş zaman stratejileri arasında anlamlı farklılık vardır.	Anova	Kabul
HJ¹: Katılımcıların gelir düzeyleri ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları boş zaman inanışları arasında anlamlı farklılık vardır.	Anova	Kabul
HK¹: Katılımcıların gelir düzeyleri ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları boş zaman stratejileri arasında anlamlı farklılık vardır.	Anova	Kabul

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Atatürk Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin, stresin üstesinden gelmede sahip oldukları boş zaman (rekreasyon) inanışları ve stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış olduğumuz çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır;

5.1. Cinsiyet

Katılımcıların cinsiyetlerine göre boş zaman inanışları ve boş zaman stratejileri toplam puanlarında anlamlı farklılıklara rastlanmazken, boş zaman stratejileri ölçeğinin ruh hali artırma (Duygusal Odaklı Başa Çıkma Özelliği) alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0.05$). Bu sonuç stresin üstesinden gelebilmek için boş zamanı strateji olarak kullanan kadınların ruh hallerinde olumlu bir şekilde değişiklik oluşturduğu ve stresin üstesinden gelmede duygusal odaklı bir baş etme eğilimine sahip oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Birçok çalışma, kadınların stresli bir duruma karşı duygusal tepkilerini değiştirmeyi amaçlayan başa çıkma stratejileri kullanma eğiliminde olduklarını, erkeklerin ise stresli deneyimlerle başa çıkmak için daha problem odaklı yöntemler kullandıklarını bulmuştur (Endler ve Parker, 1990 ; Olff vd, 2007 ; Ptacek vd, 1994).

Olff vd, (2007) Stres ve stres ile başa çıkma stillerinde cinsiyet farklılıklarını araştırdığı çalışmasında kadınların başa çıkma stillerinin erkeklere ziyade daha fazla duygusal odaklı (boş zaman arkadaşlığı, boş zaman aktivitesi,vb.,) daha az problem odaklı olduğunu belirtmişlerdir. Yaptığımız çalışmada kadınların başa çıkma stili olarak boş zaman faaliyetlerini değerlendirmesi ve ruh hali artırma boyutundan almış oldukları puanlar araştırmacının bulgularını destekler niteliktedir.

Yine Banyard ve Graham (1993) stres ile başa çıkma ile ilgili yapmış olduğu çalışmada cinsiyet farklılıklarına değinmiş ve kadınların erkeklerden daha fazla duygusal odaklı bir başa çıkma modeline sahip olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Ayrıca Folkman ve Lazarus (1988) duygusal odaklı başa çıkmayı stresli durumlar tarafından ortaya çıkmış durumların giderilmesi için stresörler den ziyade kişi kendisini başka şeylere kanalize ederek mevcut stresin etkisini uzaklaştırarak daha iyi hissetmesi

olarak yorumlamışlardır. Bizim bulgularımızdaki ruh hali artırma alt boyutunun temsil ettiği başa çıkma tam olarak bunu ifade etmektedir.

Iwasaki vd, (2005) profesyonel yöneticiler arasında stres ile başa çıkmanın cinsiyet temelli analizi isimli çalışmasında boş zaman aktivitelerinin hem kadın hem de erkek yöneticiler arasında stres ile başa çıkmanda önemli bir araç olduğunu belirtmişlerdir. Stres ile başa çıkmada kadın ve erkekler arasında boş zaman aktivitelerinin tercih edilişi açısından herhangi bir farklılığa rastlanmadığını ifade etmişlerdir. Bu bulgular çalışmamızla benzerlikler taşımaktadır.

Compas vd, (1988). Kızların akademik etkinliklere yanıt olarak erkeklerden daha fazla duygusal odaklı stratejiler kullanmasına rağmen, başa çıkma stratejilerinin oluşturulması ve kullanımında cinsiyet açısından güçlü farklılıklar olmadığını ifade etmişlerdir.

Bedir (2016) çalışmasında stresin üstesinden gelebilmek için boş zaman faaliyetlerini strateji olarak kullanımının cinsiyet açısından farklılaşmadığını belirtmiştir.

5.2. Rekreasyon Hakkında Sahip Olunan Bilgi

Katılımcıların rekreasyon hakkında sahip oldukları bilgi ile boş zaman inanışları ve stratejileri alt boyut puanları ve toplam puanlar arasında üst düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.01$). Bu sonuçlara göre her iki ölçeğin tüm alt boyutları ve toplam puanlarında rekreasyon hakkında bilgiye sahip olan bireyler bilgisi olmayanlara kıyasla boş zaman faaliyetlerinin stresin üstesinden gelmeye yardımcı olabileceğine dair pozitif yönde bir inancıya sahipken aynı zaman da yine rekreasyon hakkında bilgiye sahip olan bireyler boş zaman faaliyetlerini stresli durumların üstesinden gelebilmek için strateji olarak kullandıkları ve diğer bireylere nazaran Özerklik, Boş zaman yetkisi, Boş zaman arkadaşlığı, Geçici baş etme ve Ruh hali artırma gibi alt boyutların temsil ettiği özellikler açısından daha fazla yetkin oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Birol vd, (2018) yapmış oldukları çalışmalarında, rekreasyon kavramının katılımcılar tarafından bilinen bir kavram olmadığını, rekreasyon faaliyetlerini gerçekleştirdikleri boş zaman süresi ile ilgili algılarında farklı olduğunu ifade etmişlerdir.

Tanyeri, (2016) bireylerin rekreatif faaliyetlere bilinçli katılımlarını incelediği araştırmada; rekreatif etkinlikler hakkında bilgiye sahip olan bireylerin bilgisi olmayan bireylere oranla rekreatif faaliyetlere bilinçli katılımlarının daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir. Rekreasyonun genel olarak fayda içermesi insanlara rahatlama için fırsatlar sağlaması gibi özelliklerin bireyler tarafından bilinir olması bu tür etkinliklerin tercih edilebilirliğini artırdığı görülmektedir.

Özşaker, M (2012). Gençlerin boş zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine yapmış olduğu çalışmasında boş zamanlara katılımı engelleyen faktörlerden biri olan bilgi eksikliği alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Tolukan, (2010) yapmış olduğu araştırmada rekreatif faaliyetlere katılımı engelleyen faktörler açısından bayan bayanlar lehine bilgi eksikliği alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu belirtmişlerdir.

Demirel ve Harmandar (2009) 'ın yapmış oldukları araştırmada ise üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılmalarına engel olabilecek faktörlerde bilgi eksikliğin engelleyici rolünden bahsetmişlerdir. Tüm bu bulgular boş zaman faaliyetlerine katılmada sahip olunan bilgi ve inanışların boş zaman faaliyetlerine katılım ve stresin üstesinden gelmek için bu faaliyetlerin tercih edilebilirliği yönünden çalışmamızla benzerlikler göstermektedir.

5.3. Yerleşim Yeri

Katılımcıların yerleşim yerleri ile boş zaman inanışları ve stratejileri alt boyut puanları ve toplam puanlar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Arslan (2015) yerleşim yerleri ile rekreatif etkinliklere katılım oranları üzerine yapmış olduğu çalışmasında yerleşim biriminin rekreatif etkinliklere katılımı etkilediğini; kentlerde yaşayan öğrencilerin, kırsal alanda yaşayanlara oranla daha yüksek bir oranla rekreatif faaliyetlere katıldıklarını ifade etmişlerdir.

Müderrişoğlu (2002) rekreatif faaliyetlere katılım sıklıklarının kentsel alanda yaşayanlardan ziyade kırsal alanlardan gelen bireyler tarafından daha fazla tercih edildiğini belirtmektedir. Bu bulgular çalışmamızla çelişmektedir.

Bulgularımızla benzerlik gösteren çalışmalar da literatürde mevcuttur;

Örneğin; Tanyeri (2016) bireylerin rekreatif faaliyetlere bilinçli katılımlarının yereleşim birimine göre farklılık göstermediğini ifade etmişlerdir.

Yine Bedir (2016) Boş zaman (Rekreasyonel) aktivitelerinin stresin üstesinden gelebilme rolünü isimli çalışmasında yerleşim birimine göre boş zaman faaliyetlerinin stresin üstesinden gelmede strateji olarak kullanılması açısından farklılaşmadığı belirtilmiştir.

5.4. Aktivite Türü

Katılımcıların Yapılan Aktivite Türüne Göre boş zaman inanışları ve stratejileri toplam puanlarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0.05$). Buna rağmen inanış ölçeğinin özerklik alt boyutunda ($p\leq 0.05$) ve strateji ölçeğinin ruh hali artırma alt boyutunda ($p\leq 0.05$) yine anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Özerklik ve Ruh hali artırma boyutları başa çıkma stilleri gözününde bulundurulduğunda duygusal odaklı başa çıkma özelliği taşıdığı ve bireylerin daha iyi hissetmeleri açısından önem arz ettiği görülmektedir. Ayrıca sportif etkinliklerin doğası gereği bireylerin pozitif ruh hallerine katkı sağladığı, mutluluk düzeylerini arttıracak, depresyon ve anksiyeteye üzerine olumlu etkiler oluşturacağı literatürde çokça bahsedilmiştir (Ünal, 1992; Kleiber, 1980; Patterson, 1994; Tomporowski, 1984; Shaw, 2000; Long, 1983; Tekin, 2009; Van, 2005).

Yurtsever (2009) Yapmış olduğu çalışmada spor yapmanın, üniversite öğrencilerinin stresten kaynaklı sempatik sistem sorunlarını daha aza indirdiğini ve düzenli egzersizin psikolojik rahatsızlıkların giderilmesinde oldukça etkin bir yol olduğunu belirtmişlerdir.

Ekiz (2016) çalışmasında algılanmış stres düzeyleri ile sağlıklı yaşam geliştirici davranışları ölçeğinin alt boyutlarından biri olan Egzersiz alt boyutu arasındaki ilişkiyi istatistiksel olarak anlamlı bulmuşlardır ($p<0,05$). Algılanmış stres seviyelerinin spor yapan öğrencilerde daha düşük olduğu araştırmacı tarafından belirtilmektedir.

Bedir (2016) yapmış olduğu çalışmada boş zaman faaliyetlerini stresin üstesinden gelme aracı olarak kullanan bireylerin tercih etmiş oldukları aktivite türü olarak sportif, sosyal ve kültür/sanat faaliyetlerinin dışında diğer aktiviteleri tercih ettiklerini ve bu aktiviteleri tercih eden bireylerin strateji ölçeğinin ruh hali artırma alt boyutundan ve toplam puan üzerinden anlamlı farklılıklara sahip olduğunu belirtmiştir. Yapmış olduğumuz çalışma ile bu çalışma arasındaki farklılığın, Bedir (2016) spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine çalışmasını gerçekleştirmiş olması ve örneklem gurubunun mesleki alanı olarak nitelendirebileceğimiz sporu boş zamanlarında tercih etmek istememeleri rahatlamak için farklı alternatifleri deneme istekleri olarak açıklanabilir.

Doğaner (2017) Düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “Algılanan Stres” ölçeğinin “Stres” algısında düşüklüğün istatistiki düzeyde anlamlı bir farklılık gösterdiği belirtmişlerdir [$F(1; 88)=11.386$, $p<0.05$].

Lippke vd, (2015) tarafından “Algılanan Stres, Fiziksel Aktivite ve Motivasyon” konulu araştırmasında boş zamanlarda fiziksel aktivite ile uğraşmanın stres düzeyini düşürdüğü belirtmişlerdir.

Salmon (2001) fiziksel egzersizin, bireylerde bir tür anti depresyon etkisine sahip olduğunu ve anksiyeteyi (endişe ve kaygı durumu) engelleyici pozitif yönlü özellikleri olduğu ve egzersiz programlarının bireylerdeki yoğun stres seviyesini düşürdüğü saptamışlardır.

Knöchel vd, (2012) sportif aktivitelerin bireylerin stresli ruh hallerini ciddi ölçüde azaltma etkisine sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Farklı bir çalışmada ise Eyre ve Baune (2012) fiziksel aktivitelerin stresten ileri gelen psikolojik rahatsızlıklarda tedavi olarak kullanılabilen yönünün olduğunu belirtmişlerdir.

Vancampfort vd, (2014) şizofren hastalar üzerinde uygulamış oldukları fiziksel aktivitelerin hastaların ruh sağlıklarına olumlu yönde katılırlarının olduğunu belirtmişlerdir.

Ayrıca Knols vd, (2005) hastalıklardan kaynaklanan stres ve depresyonu önlemede yine fiziksel aktivitelerin rolünden bahsetmektedirler.

Uluşık vd, (2015). Yapmış olduğu çalışmada spor yapmanın bireylerin stres düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşmışlardır.

Literatürde var olan bir çok çalışmada da sportif aktivitelerin stres üzerinde olumlu yönde etkiye sahip olduğu araştırmacılar tarafından belirtilmektedir (Salar vd., 2012; Peluso ve Andrade, 2005).

Behzadnia vd, (2014) tarafından sporcu olmayan erkek öğrenciler üzerine yapılan bir çalışmada aerobik antrenmanın psikolojik iyiliğe olumlu etkisi olduğu bulunmuştur.

Görüldüğü gibi hem çalışmamızda hem de literatürdeki diğer çalışmalarda stresin üstesinden gelmede rekreatif faaliyetlerden biri belkide en önemlisi olan sportif faaliyetler bireylerin stresli durumlarda bu stresin üstesinden gelmek için ister bireylerin kendileri tarafından isterse uzmanlar tarafından uygulatılan önemli bir başa çıkma aracı olarak görülmektedir.

5.5. Aktiviteye Katılım Sıklığı

Katılımcıların aktiviteye katılım sıklıkları ile boş zaman inanışları ve stratejileri alt boyut puanları ve toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.01$). Bu sonuçlara göre her iki ölçeğin tüm alt boyutları ve toplam puanlarında boş zaman aktivitelerine daha sık katılan bireyler, Özerklik ($\bar{x}=5.27$), Boş zaman yetkisi ($\bar{x}=5.96$), Arkadaşlık ($\bar{x}=5.70$) ve Toplam ($\bar{x}=6.00$) puanlarda aktiviteye daha az katılanlara kıyasla, Özerklik ($\bar{x}=4.44$), Boş zaman yetkisi ($\bar{x}=4.67$), Arkadaşlık ($\bar{x}=4.60$) ve Toplam ($\bar{x}=4.73$) puanlarda boş zaman faaliyetlerinin stresin üstesinden gelmeye yardımcı olabileceğine dair pozitif yönde bir inanışa sahipken aynı zaman da yine boş zaman aktivitelerine daha sık katılan bireyler arkadaşlık ($\bar{x}=5.26$), geçici baş etme ($\bar{x}=5.93$), ruh hali artırma ($\bar{x}=4.62$) ve toplam ($\bar{x}=6.02$) puanlarda aktiviteye daha az katılanlara kıyasla, arkadaşlık ($\bar{x}=4.43$), geçici baş etme ($\bar{x}=4.65$), ruh hali artırma ($\bar{x}=4.11$) ve toplam ($\bar{x}=4.76$) puanlarda stresli durumların üstesinden gelebilmek için boş zaman faaliyetlerini bir strateji olarak kullandıkları ve diğer bireylere nazaran Özerklik, Boş zaman yetkisi, Boş zaman arkadaşlığı, Geçici baş etme ve Ruh hali artırma gibi alt boyutların temsil ettiği özellikler açısından daha fazla yetkin oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Bedir (2016) yapmış olduğu çalışmada stresin üstesinden gelmede boş zaman faaliyetlerine katılım sıklığına göre boş zaman strateji ölçeği alt boyut puanları arasında arkadaşlık ($p=,012$), ruh hali artıma ($p=,001$) ve toplam ($p=,016$) puanlarında anlamlı farklılıklara rastlanırken; ($p<0,01$), ($p<0,05$) geçici baş etme ($p=,127$) boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Çalışmamızdaki bulgular boş zaman aktivitelerine daha sık katılan bireylerin geçici baş etme ($p=,127$) alt boyutu haricinde diğer alt boyutlar ve toplam puan açısından stresin üstesinden gelebilmek için bu tarz faaliyetlere oldukça sık katıldıklarını ve stresin üstesinden gelebildikleri şeklinde yorumlanabilir.

Pressman vd, (2009) yapmış oldukları çalışmada boş zaman aktivitelerine katılımın stresli durumlardan kurtulmaya etkisi olduğunu belirtmişler fakat bu tarz aktivitelere katılım sıklıkları ile alakalı bir karşılaştırma yapmamalarına rağmen daha sık katılımın stresin üstesinden gelmede daha iyi sonuçlar verebileceği ve katılım sıklığı ile alakalı çalışmaların yapılması gerektiğine vurgu yapılmıştır.

Iwasaki ve Mannel (2000) boş zaman aktivitelerine daha sık katılımın bireylerin olumlu ruh hali kazanmalarına ve stresin üstesinden gelebilmelerine yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca stresin üstesinden gelmede boş zaman inancına sahip olan bireylerin bu tarz faaliyetlere daha fazla katıldıkları da belirtilmektedir.

Ağduman (2014) yapmış olduğu çalışmada boş zaman aktivitelerine ayda 7 kez ve daha fazla katılan bireylerin Boş Zaman Motivasyon ve Tatmin puanlarının yüksek olduğu ifade etmişlerdir.

Chih-Mou (1998) Boş Zaman Davranış Modeli isimli çalışmasında aktivitelerle katılım sıklığının bireylerin boş zamanlar motivasyonlarıyla direkt ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Eravşar (2016) yaşam tatmini ve psikolojik iyilik üzerine yapmış olduğu araştırmasında rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ile psikolojik iyilik arasında anlamlı farklılıklara rastlamamıştır. Bu bulgular çalışmamızla çelişmektedir.

5.6. Gelir Düzeyi

Katılımcıların gelir düzeyi ile boş zaman inanışları ve stratejileri alt boyut puanları ve toplam puanlar arasında üst düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.01$). Bu sonuçlara göre her iki ölçeğin tüm alt boyutları ve toplam puanlarında gelir düzeyi daha yüksek olan bireyler, Özerklik ($\bar{X} = 4.98$), Boş zaman yetkisi ($\bar{X} = 5.50$), Arkadaşlık ($\bar{X} = 5.30$) ve Toplam ($\bar{X} = 5.56$) puanda daha düşük olan bireylere kıyasla, Özerklik ($\bar{X} = 4.39$), Boş zaman yetkisi ($\bar{X} = 4.75$), Arkadaşlık ($\bar{X} = 4.54$) ve Toplam ($\bar{X} = 4.71$) puanda boş zaman faaliyetlerinin stresin üstesinden gelmeye yardımcı olabileceğine dair pozitif yönde bir inancıya sahipken aynı zaman da yine gelir düzeyi daha yüksek olan bireyler arkadaşlık ($\bar{X} = 5.26$), geçici baş etme ($\bar{X} = 5.93$), ruh hali artırma ($\bar{X} = 4.62$) ve toplam ($\bar{X} = 6.02$) puanlarda gelir düzeyi daha düşük olan bireylere oranla, arkadaşlık ($\bar{X} = 4.30$), geçici baş etme ($\bar{X} = 4.58$), ruh hali artırma ($\bar{X} = 4.10$) ve toplam ($\bar{X} = 4.68$) puanlarda stresli durumların üstesinden gelebilmek için boş zaman faaliyetlerini bir strateji olarak kullandıkları ve Özerklik, Boş zaman yetkisi, Boş zaman arkadaşlığı, Geçici baş etme ve Ruh hali artırma gibi alt boyutların temsil ettiği özellikler açısından daha fazla yetkin oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Pressman vd, (2009) yüksek gelire ve eğitime sahip olan bireylerin boş zaman aktivitelerine daha fazla katılım gösterdikleri ve bunun stres üzerindene olumlu sonuçlar doğurabileceğini ileri sürmüşlerdir.

Lindström vd, (2001) Daha düşük Sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireylerin daha az boş zaman fiziksel aktiviteye katılım riskine sahip olacaklarını belirtmişleridir.

Wister (1996) düşük gelir seviyesini daha az boş zaman aktivitelerine katılım sebebi olarak göstermişlerdir.

Özdilek vd, (2007) gelir seviyesinin bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımını etkilediğini, yüksek gelire sahip bireylerin bu tarz faaliyetlere daha sık katılım gösterdiklerini ifade etmişlerdir.

Mensink vd, (1997) Yüksek Sosyo-ekonomik statüye sahip kadın ve erkeklerin daha düşük Sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylere nazaran daha sık boş zaman aktivitelerine katıldıklarını belirtmişlerdir.

Lewis vd, (1993) düşük gelire sahip siyah Amerikalıların nisbeten daha fazla gelire sahip orta sınıf beyazlara göre daha az boş zaman aktivitesine katıldığını belirtmişlerdir.

Caspersen vd, (1986) boş zaman aktivitelerine en yüksek katılımın yüksek gelir gurubu tarafından gerçekleştiğini belirtmişlerdir.

Ayrıca Oğuz (2000) ve Dwyer (1993) öğrenciler üzerine yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerin elde ettikleri para miktarınca boş zaman aktivitelerine katılım sıklıkları arasında pozitif yönlü bir ilişkiden bahsetmişlerdir. Tüm bu bulgular çalışmamızla örtüşmektedir.

5.7. Boş Zaman İnanışları İle Stratejiler Arasındaki İlişki

Yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucu boş zaman inanışları ve stratejileri alt boyut puanları ve toplam puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ($r=.94$) Buna göre bireylerin boş zaman inanış puanlarının artması durumunda boş zaman strateji puanlarında artacağı söylenebilir. Bu sonuçlar neticesinde boş zaman faaliyetlerinin stresin üstesinden gelebileceğine dair sahip olunan pozitif yönlü inanışlar, stresli durumlarla karşılaşıldığında stresin üstesinden gelmede strateji olarak kullanılacağı anlamına gelmektedir.

5.8. Ölçeklerden Alınan Toplam Puanlar

Boş zaman inanışları ölçeği toplam puanı $\bar{X}=5.43$ ve Boş zaman stratejileri ölçeği toplam puanı $\bar{X}=5.44$ tür. Buna göre örneklem gurubumuzdaki bireylerin pozitif yönde bir boş zaman inanışına sahip oldukları ve bu doğrultuda boş zaman faaliyetlerini stresin üstesinden gelebilecek bir araç (strateji) olarakta kullandıkları görülmektedir.

5.9. Boş Zaman İnanışları İle Stratejilerin Birbirlerini Yordama Biçimleri

Boş zaman inanışları ve stratejileri arasında kurulan regresyonun %1 anlamlılık seviyesinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ($p<0,01$). R^2 değeri incelendiğinde stresin üstesinden gelmede sahip olunan boş zaman inanışlarının bireylerin stresin üstesinden gelme stratejileri üzerindeki değişimin yaklaşık % 89,5'inin Bireylerin İnanışları İle Açıklandığı görülmektedir. Bireylerin Sahip Oldukları Boş Zaman İnanışları Stresin Üstesinden Gelmede Kullanılan Stratejiler Üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Beta: .946). Dolayısıyla H_1 hipotezi kabul edilmiştir. Buna göre bireylerin sahip oldukları boş zaman inanışları düzeylerindeki pozitif yönde artış stresin üstesinde gelmede boş zaman faaliyetlerinin bir araç olarak kullanılacağı sonucu elde edilmiştir. Nitekim Iwasaki ve Mannel (2000) çalışmalarında benzer şekilde boş zaman inanışlarının stratejiler üzerindeki yordama gücünden bahsetmişlerdir.

H1: Bireylerin boş zaman (rekreasyon) aktivitelerinin stresin üstesinden gelebilmeye yardımcı olduğuna dair inanışları bir sonraki aşamada bireylerin bu inanışları eylem haline dönüşerek strateji olarak kullanmaları algısı üzerine etkisi olacaktır (Stresin Üstesinden Gelmede Sahip Olunan İnanışlar Bireylerin Stratejilerinin Önemli (Anlamlı) Bir Yordayıcısıdır)

Boş zaman inanışları ve stratejileri arasında kurulan regresyonun %1 anlamlılık seviyesinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ($p<0,01$). R^2 değeri incelendiğinde stresin üstesinden gelmede sahip olunan boş zaman inanışlarının bireylerin stresin üstesinden gelme stratejileri üzerindeki değişimin yaklaşık % 89,5'inin Bireylerin İnanışları İle Açıklandığı görülmektedir. Dolayısıyla **H1** hipotezi kabul edilmiştir.

HA¹: Katılımcıların cinsiyetlerine ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları inanışlar arasında anlamlı farklılık vardır.

HB¹: Katılımcıların cinsiyetlerine ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları inanışlar arasında anlamlı farklılık vardır.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre boş zaman inanışları $p=.192$ ve boş zaman stratejileri $p=.339$ toplam puanlarında anlamlı farklılıklara rastlanmazken, boş zaman stratejileri ölçeğinin ruh hali artırma alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0.05$) toplam puanlar göz önünde bulundurulduğunda **HA¹ HB¹** alt hipotezleri reddedilmiştir.

HC¹: Katılımcıların rekreasyon bilgileri ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları inanışlar arasında anlamlı farklılık vardır.

HD¹: Katılımcıların rekreasyon bilgileri ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları stratejiler arasında anlamlı farklılık vardır.

Katılımcıların rekreasyon hakkında sahip oldukları bilgi ile boş zaman inanışları ve stratejileri alt boyut puanları ve toplam puanlar arasında üst düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.01$). Dolayısı ile **HC¹ HD¹** alt hipotezleri kabul edilmiştir.

HE¹: Katılımcıların yerleşim yerleri ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları inanışlar arasında anlamlı farklılık vardır.

HF¹: Katılımcıların yerleşim yerleri ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları stratejiler arasında anlamlı farklılık vardır.

Katılımcıların yerleşim yerleri ile boş zaman inanışları ve stratejileri alt boyut puanları ve toplam puanlar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Dolayısı ile **HE¹ HF¹** alt hipotezleri reddedilmiştir.

HG¹: Katılımcıların aktivite türü ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları boş zaman inanışları arasında anlamlı farklılık vardır.

HH¹: Katılımcıların aktivite türü ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları boş zaman stratejileri arasında anlamlı farklılık vardır.

Katılımcıların yapılan aktivite türüne göre boş zaman inanışları ve stratejileri toplam puanlarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0.05$). Dolayısı ile **HG¹ HH¹** alt hipotezleri reddedilmiştir.

HI¹: Katılımcıların aktivite sıklıkları ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları boş zaman inanışları arasında anlamlı farklılık vardır.

H_I¹: Katılımcıların aktivite sıklıkları ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları boş zaman stratejileri arasında anlamlı farklılık vardır.

Katılımcıların aktiviteye katılım sıklıkları ile boş zaman inanışları ve stratejileri alt boyut puanları ve toplam puanlar arasında üst düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.01$). Dolayısı ile **H_I¹** **H_I¹** alt hipotezleri kabul edilmiştir.

H_J¹: Katılımcıların gelir düzeyleri ile ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları boş zaman inanışları arasında anlamlı farklılık vardır.

H_K¹: Katılımcıların gelir düzeyleri ile ile stresin üstesinden gelmede sahip oldukları boş zaman stratejileri arasında anlamlı farklılık vardır.

Katılımcıların Gelir düzeyleri ile boş zaman inanışları ve stratejileri alt boyut puanları ve toplam puanlar arasında üst düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.01$). Dolayısı ile **H_J¹** **H_K¹** alt hipotezleri kabul edilmiştir.

ÖNERİLER

Atatürk Üniversitesinde öğrenin gören öğrencilerin stresin üstesinden gelmede sahip oldukları boş zaman (rekreasyon) inanışları ile boş zaman stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış olduğumuz bu çalışma ile ;

- Stresin üstesinden gelmede boş zaman (rekreasyon) aktivitelerinden faydalanma bireylerin sahip oldukları boş zaman inanışları ile alakalı olduğu tespit edilmiştir.
- Yapılan aktivite türü bireylerin sahip olduğu boş zaman (rekreasyon) inanışları ve stratejileri üzerine etkiye sahip değildir. Buna rağmen sportif aktivitelerle ilgilenen bireylerin kültür sanat aktivitelerini tercih edenlere kıyasla daha fazla özerklik yetkisine sahip olduğu ayrıca yine sportif aktiviteleri tercih edenlerin sosyal aktiviteleri tercih edenlere kıyasla daha pozitif bir ruh haline sahip oldukları görülmektedir.
- Boş zaman aktivitelerine katılım sıklıkları bireylerin stresin üstesinden gelmede sahip oldukları boş zaman (rekreasyon) inanışları ve bu inanışları strateji olarak kullanabilme davranışları üzerine direkt etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.
- Stresin üstesinden gelmede Boş zaman (rekreasyon) inanışına sahip bireyler bu inanışa sahip olmayan bireylere nazaran daha sık ve daha fazla boş zaman

faaliyetine katıldıkları ve bu faaliyetleri stresi minimize etmek ya da ortadan kaldırmak için bir araç olarak kullandıkları tespit edilmiştir.

Atatürk Üniversitesi evreninde yapılan bu araştırma farklı örneklem grupları ve çalışmada kullanılan veri toplama araçlarına ek farklı psiko-sosyal alanlarda geliştirilmiş ölçekler ile kapsamı genişletilerek yapılacak çalışmalar rekreasyon, stres, sağlık ve mutluluk arasındaki ilişkileri inceleyebilme adına faydalı olabilir.

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

Konu üzerine yapılmış araştırmalar incelendiğinde boş zaman (rekreasyon) faaliyetleri aracılığıyla kişileri stresli ortamlardan uzaklaştırabilme ya da stresli bir bireyin bu stresin üstesinden gelebilmek için bu tarz aktiviteleri bir başa çıkma aracı olarak kullanıp geçici ya da sürekli bir rahatlama sağlaması araştırmacıları boş zaman aktivitelerinin stresin üstesinde gelebilme yeteneği üzerine yoğunlaştırmıştır. Özellikle baş edebilme aracı olarak kullanılabilecek bu tarz bir faaliyetin bireyler üzerinde olumsuz bir etkisinin olmamasından ötürü bu tür faaliyetleri daha fazla tercih edilebilir kılmaktadır. Yapılan çalışmada kişilerin başa çıkma aracı olarak boş zaman (rekreasyon) faaliyetlerini stresin üstesinden gelmede strateji olarak kullanmadan önce bu tarz faaliyetlere yönelik belli bir takım boş zaman inanışlara sahip olması gerektiği ve sonraki aşamada bu inanışlarını eyleme dökererek bilinçli bir başa edebilme aracı olarak kullanmaları dikkat çekmektedir.

Bireyleri rekreasyon ve rekreasyon faaliyetleri ve bu faaliyetlerin bireyler üzerinde ne tür pozitif etkilere sahip olduğuna dair bilgilendirme onların inanışları üzerinde en azından tutum oluşturabilme adına önem arz etmektedir. Bireylerin bu tür faaliyetlere karşı sahip oldukları pozitif yönlü inanışları onların tutumlarını davranışa dönüştürmede büyük önem arz ettiği çalışmamızdaki bulgularla ortaya konulmuştur. Bilinçli bir toplum her alanda olduğu gibi stresin üstesinden gelmede sahip oldukları farkındalık ile sağlıklı bir nesil oluşturma adına önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

- Açıklan, A. (2016). Toplumsal, Kurumsal ve Teknik Yönleriyle Okul Yöneticiliği. Pegem Atıf İndeksi, 1-176.
- Ağduman, F. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi
- Akatay, A. (2003), Örgütlerde Zaman Yönetimi, Selçuk Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı: 10, Sayfa: 282-300.
- Akgündüz, S. (2006). “Örgütsel Stres Kaynaklarının Çalışanların İş Tatmini Üzerindeki Etkisi ve Banka Çalışanları İçin Yapılan Bir Araştırma”, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*. Cilt.10, no.34, ss. 40-55.
- Aktaş, A., & Aktaş, R. (1992). İş stresi. *Verimlilik Dergisi*, 1, 153-167.
- Altuntas, E. (2003). *Stres Yönetimi*. Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 9-63.
- Ankre, R., Fredman, P., & Lindhagen, A. (2012). Visitor monitoring from a management perspective—Experiences from Sweden. *Proceedings of MMV 6–Stockholm 2012*, 26-27.
- Ardahan, F. ve Lapa, T.Y. (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporları Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1): 1327–1341.
- Ardahan, F. (2012). Rekreasyonel Egzersiz Güdüleme Ölçeğinin (REMM) Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi (ss.57-72). Kemer, Antalya. 12 – 15 Nisan 2012.
- Arslan, H. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Tercihleri: Çankırı Karatekin Üniversitesi Örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (40).

- Arslan, M. (2019). *Sınıf öğretmenlerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi (Batman ili örneği)* (Master's thesis), Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Artan, I. (1986). *Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama*. Bassen Kültür ve Eğitim. İstanbul.
- Aslan, G. (2007). Örgütsel ortamda bireysel stresle başa çıkma tutumlarının araştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 67- 84.
- Aşıkkutlu, H. S., Daşdandır, A., Kayacan, B., Kütük, B.Ş., Uzun, O., Demir, Z. ve Müderrisoğlu, H. (2012). *Korunan Alanlarda Rekreasyonel Olanak Dağılımı (ROD) Yöntemi İle İdeal Rekreasyonel Yönetim Bölgelerinin Oluşturulması*. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi (ss.103-119). Kemer, Antalya. 12 – 15 Nisan.
- Aydın, İ. (2002), *İş Yaşamında Stres*, Pegem Akademi Yayıncılık, 2. Baskı 2004, Pegem Akademi, Ankara.
- Aydın, Ş. (2004), “*Otel İşletmelerinde Örgütsel Stres Faktörleri: 4-5 Yıldızlı Otel İşletmeleri Uygulaması*”, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, İzmir.
- Aydoğan, F. (2000). *Medya ve Serbest Zaman*. Om Yayınları, İstanbul.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 12 (1), 231-260.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (1993). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Remzi Kitabevi 14. Basım. İstanbul.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2000). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. 20. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Banyard, V. L., & Graham-Bermann, S. A. (1993). A gender analysis of theories of coping with stress. *Psychology of women quarterly*, 17(3), 303-318.
- Barutçugil, İ. (2004). *Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi*. Kariyer Yayınları, İstanbul.
- Başaran, İ. E. (1982). *Örgütsel Davranış*, AÜ Eğitim Fakültesi Yayınları, Ankara.
- Baudrillard, Jean, *Tüketim Toplumu*, (Çev.: H.Deliçaylı-F.Keskin), Ayrıntı Yay. İstanbul 1997.

- Bedir, F. (2016). *Boş Zaman (Rekreasyonel) Aktivitelerinin Stresin Üstesinden Gelebileceği Rolünün İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Atatürk Üniversitesi. Erzurum.
- Bedir, F., Bedir, D., Erhan, S.E., Şen, İ. (2016). “Boş Zaman Stres ile Başa Çıkma İnanış Ölçeğinin Türkçe Geçerlik Güvenirlik Çalışması”. *Spor Bilimleri Dergisi*,18(4).
- Bekdemir, A., & Altınçekiç, H. (2012). *A method of carrying capacity for alternative recreation areas: Towards conservation thresholds and recreational potential*. In mmv 6, the 6th International conference on monitoring and management of visitors in recreational and protected areas.
- Bertrand, Russell, Aylaklığa Övgü, (Çev.: Mete Ergin), Cem Yayınevi, İstanbul 1999.
- Biol, S. Ş., Temel, V., & Aydın, E. (2018). Determination of recreational activities participation levels and psycho-social status of the children under protected in Karaman province Determination of recreational activities participation levels and psycho-social status of the children under protected in Karaman province. *Journal of Human Sciences*, 15(1), 459-477.
- Borş, D. (2010). *Konaklama işletmelerinde stresin çalışan performansına etkileri: Belek'teki beş yıldızlı otel işletmelerinde bir uygulama*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya
- Bowdin, G.A. J. McDonnell, I. Allen, J. and O'Toolo, W. (1999). *Events Management*, Butter Worth Heinemann, Australia.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*. Psychology Press.
- Bull, C., Hoose, J., & Weed, M. (2003). *An introduction to leisure studies*. Pearson Education.
- Butler, R.W. and Waldbrook, L.A. (2003). A New Planning Tool: The Tourism Opportunity Spectrum. *The Journal of Tourism Studies*.14(1): 21-32.
- Caldwell, L. L. & Smith, E. A. (1994). “Leisure and Mental Health of High Risk Adolescents”. *Leisure and Mental Health*. 1, 330-345.

- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is Leisure Therapeutic?, *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26
- Caltabiano, M. L. (1995). "Main and Stress-Moderating Health Benefits of Leisure". *Society and Leisure*, 18, 33-52.
- Caspersen, C. J., Christenson, G. M., & Pollard, R. A. (1986). Status of the 1990 physical fitness and exercise objectives--evidence from NHIS 1985. *Public health reports*, 101(6), 587.
- Celal Bayar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ceylan, M. (2005) *Stresle Başa Çıkma Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi*, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi.
- Hsieh, C. (1998). Leisure attitudes, motivation, participation, and satisfaction: Test of a model of leisure behavior. *Dissertation Abstracts International A, The Humanities and Social Sciences*, 59, 3644.
- Coleman, D. & Iso-Ahola, S. E. (1993). "Leisure and Health: The Role of Social Support and Selfdetermination". *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Coleman, D. (1993). "Leisure Based Social Support, Leisure Dispositions and Health". *Journal of Leisure Research*, 25, 350-361.
- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(3), 405.
- Cooper, S. J. (2008). From Claude Bernard to Walter Cannon. Emergence of the concept of homeostasis. *Appetite*, 51(3), 419-427.
- Cotton, D. H. (1990). *Stress management: an integrated approach to therapy*, Psychology Press, (No. 17).
- Curtis J. E. (1979). *Recreation Theory and Practice*, Mosby Company, Toronto.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (2012) *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul.

- Çoruh, Y. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinlikleri Ve Rekreatif Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara, 20-22.
- Daş T. C. (2000). Stres ve Depresyon. *Psikiyatri Dünyası*. Cilt.4, ss.12-17.
- De Grazia, S. (1962). *Of time work and leisure*. The Twentieth Century Fund.
- Demir, C., Demir, N. (2006). Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. *Ege Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ege Akademik Bakış Dergisi*. 6(1): 36-48.
- Demirel, M., Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreatif Etkinliklere katılımlarında Engel Oluşturulabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt: 6, Sayı:1
- Doğaner, S. (2017). *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Driver, B. L.Brown, P. J.&Peterson, G. I. (1991). *Benefits of Leisure*, StateCollege. PA: Venture
- Drucker, P. F. (1995). *People and performance: The best of Peter Drucker on management*. Routledge.
- Durna, U. (2004). Stres, A ve B tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 11(1),191-206.
- Dwyer, Jr, J. F. (1993). *Customer Diversity and the Future Demand for Outdoor Recreation*. General technical report NE (USA).
- Ekiz, Ö. (2016). *Spor Ve Sağlık Alanlarında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Algılanmış Stres Seviyeleri Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 844.
- Eravşar H. (2016). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Rekreatif Aktivitelere Katılım Durumları, Psikolojik İyilik Halleri Ve Yaşam Tatminlerinin İncelenmesi (Antalya Merkez Örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Antalya, Akdeniz Üniversitesi. Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Erdoğan, İ. (1991). *İşletmelerde Davranış*. İ.Ü. İşletme Fakültesi Yay, İstanbul. No: 242.
- Erdoğan, İ. (1999). *İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış*. Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, İstanbul.
- Eren, E. (1989), *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Eren, E. (2004), *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul. 8.
- Ergül, K. (2008). *Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Yönelik*
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Spor*. Filiz Kitapevi, İstanbul.
- Eroglu, F. (1996). *Davranış Bilimleri*. Beta Basım Yayın, İstanbul.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve Yönetim*, TODAİE Yayınları, Ankara.
- Ertürk, S. (1972). *Eğitimde Program Geliştirme*. Yelkentepe Yayını. Ankara. No:4.
- Esalat-Manesh, K., Mohammadzade, H., Farokhi, A., & Ghasemnejad, R. (2014). Effect of Participation in Aerobic Dancing Classes on Psychological Well-Being of Male Students. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 16(9).
- Eyre, H. and Baune, Bt. (2012), Neuroimmunological effects of physical exercise in depression. *Brain, behavior, and immunity*, 26: 251-266.
- Featherstone, Mike, *Postmodernizm ve Tüketim Kültürü*, (çev.: M.Küçük), Ayrıntı Yay. İstanbul 1996.
- Floyd, M.F.,Nicholas, L., Lee, I., Lee, J. ve Scott, D. (2006). Social Stratification İn Recreational Fishing Participation: Research and Policy implications. *Leisure Sciences*, 28: 351-368.

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (pp. 150-153). Springer Publishing Company, New York.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 466.
- Friedman, H. S. Tucker, J.S.Schwartz, J. E. Tomlinson-Keasey, C. Martin, L. R.Wingard, D. L.&Criqui, M. H. (1995). "Psychosocial and Behavioral Predictors of Longevity: The Aging and Death of the "Termites." *American Psychologist*, 50, 69–78.
- Fromm, E. *Sağlıklı Toplum*. (çev.: Y. Salman ve Z. Tanrısever) Payel Yayınları, İstanbul 1996.
- Gedik, N. (1985). Gençliğin Serbest Zamanları Değerlendirme Sorunları., *Türk Hemşireler Dergisi*, XXXV(2), 33-38
- Gençöz, F. (1998) Uyum Psikolojisi. *Kriz Dergisi*, vol.6, no.2, pp. 1-7.
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Gorz, André. *İktisadi Aklın Eleştirisi*, (Çev. : Işık Ergüden), Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 1995.
- Gökmen, H. (1985) *Yükseköğrenim öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri ve Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri*, Milli Eğitim Basım Evi, Ankara.
- Graham, H. (1999) *Stresi Kendi Yararınıza Kullanın* (Çev.: Murat Sağlam ve Türkan Tezcan), Alfa Yayınları, İstanbul.
- Gücüyeter, N. (2003). *Lise Öğrencilerinin Kullandıkları Başa çıkma Stratejileri ile Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Güçlü, M. (2013). Gençlik döneminde boş zaman faaliyetlerinin yeri ve önemi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 160-169.

- Güçlü, N. (2001).Stres Yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* Cilt 21, Sayı 1 91-109. Ankara.
- Güler, A. (2013), *Örgütsel Stres Ve Sağlık Çalışanlarında Örgütsel Stresle Başa Çıkma Yolları (Serinhisar Devlet Hastanesi Örneği)*, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Hastane Ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Güney, D.S. (2017). Kurumsal Stres Bağlamında Beylikdüzü Belediyesi. *Ayrıntı Dergisi*, 5(49).
- Güney, S. (2000). *Davranış Bilimleri*. Ankara: Nobel Yay.
- Güney, S. (2001). *Yönetim ve organizasyon*. Ankara: Nobel Yay.
- Güney, S. (2013), *Davranış Bilimleri*, Nobel Yayıncılık, 7.Baskı, İstanbul.
- Gürbüz, B. (2006). *Kentsel yaşam sürecinde rekreasyonel katılım sorunları (Yayınlanmamış Doktora Tezi)*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Güven, M., Yeşil, S. (2011). İşletmelerde Zaman Yönetimi, (Editör: İ. Bakan), 2. Baskı, Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar, Beta Basım A.Ş., İstanbul.
- Hacıoğlu, N, G, A. Dinç, Y. (2003). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, Örnek Animasyon Uygulamaları*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Hacıoğlu, N. Gökdeniz, A. Dinç, Y. (2009). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları*, Detay Yayıncılık. Ankara, C.2, s.55-56.
- Hall, Stuart, Jacques, Martin, *Yeni Zamanlar: 1990’larda Politikanın Değişen Çehresi*, (çev.: A. Yılmaz), Ayrıntı Yayınları, İstanbul 1995.
- Hardiman, N., Burgin, S. (2011). Canyoning adventure recreation in the Blue Mountains World Heritage Area (Australia): The canyoning and canyoning trends over the last decade. *Tourism Management*. 32 (2011): 1324 – 1331.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*, 2. Baskı. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Hazar, A. (2009). *Rekreasyon ve Animasyon*, 4. Baskı. Detay Yayıncılık, Ankara.

- Henderson, K. A., Bialeschki, M. D., Shaw, S. M. ve Freysinger, V.J. (1996). *Both Gains and Gaps: Feminist Perspectives on Women's Leisure*. StateCollege, PA: Venture Publishing, Inc.
- Henderson, K., Bialeschki, D. (1991). A sense of entitlement to leisure as constraint and empowerment for women. *Leisure Sciences*. 12: 51-65.
- Hull IV, R. B., & Michael, S. E. (1995). Nature-based recreation, mood change, and stress restoration. *Leisure Sciences*, 17(1), 1-14.
- Iwasaki, Y. (2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. *Psychology, health & medicine*, 11(2), 209-220.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). "Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping". *Leisure Sciences*. 22(3), 163-181.
- Iwasaki, Y., MacKay, K., & Mactavish, J. (2005). Gender-based analyses of coping with stress among professional managers: Leisure coping and non-leisure coping. *Journal of Leisure Research*, 37(1), 1-28.
- İlgileri ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Manisa:
- İşler, H. (2012). *Beden Eğitimi ve Spor Bilgileri Rehber Kitabı*. Bedray Yayıncılık, İstanbul.
- Jensen, C. R. & Guthrie, S. P. (2006). *Outdoor Recreation in America*. Champaign. United States of America: Sheridan Books.
- Jensen, C. R. (1995). *Outdoor Recreation in America*. 5th Edition. Human Kinetics, USA.
- Johnstone, M. (1989). Stress in teaching: An overview of research (Vol. 103). *Scottish Council for Research in Education*.
- Jones, F., Bright, J., & Clow, A. (2001). *Stress: Myth, theory and research*. Pearson Education.
- Juniu, S. (2000). "Downshifting: Regaining The Essence of Leisure". *Journal of Leisure Research*. V32
- Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme. Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma*, Seren Matbaacılık, Ankara

- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme*. 2. Baskı. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon. Boş Zaman Değerlendirme*, 5.Basım. Gazi Kitabevi. Ankara:
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon. Boş Zamanları Değerlendirme*, Gazi Kitabevi, Ankara:
- Kelly, John R., Freysinger, Valeria, J. (2000). *21 st Century Leisure: Current Issues*, State College, Venture Publishing.
- Kenan, Ö. R. E. N., Yüksel, H. (2012). Geçmişten günümüze çalışma hayatı. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 1(1).
- Kılbaş, Ş. (1994). *Gençlik ve Boş Zamanı Değerlendirme*. Çukurova Üniversitesi Basımevi, Adana.
- Kızılırmak, A. (1969), Gökbilimleri Terimler Sözlüğü ve Karşılıklar Klavuzu, <http://www.bulutsu.org/sozluk/no=1506>, Erişim tarihi: 20.06.2020.
- Kleiber, D.A. (1980). Free time activity and psycho-social adjustment in college students: a preliminary analysis. *Journal-of-leisure-research*-12(3), 205-212
Refs: 16.
- Knols, R., Aaronson, Nk., Uebelhart, D., Fransen, J., Aufdemkampe, G. (2005), Physical exercise in cancer patients during and after medical treatment: a systematic review of randomized and controlled clinical trials. *Journal of Clinical Oncology*, 23: 3830-3842.
- Knöchel, C., Oertel-Knöchel, V., O'dwyer, L., Prvulović, D., Alves, G., Kollmann, B., Hampel, H. (2012), Cognitive and behavioural effects of physical exercise in psychiatric patients. *Progress in neurobiology*, 96: 46-68.
- Koçer, HA. (1977). *Eğitim Tarihi*. Ankara Üniversitesi Yayını, Ankara.
- Kozak, M. (2001). "Repeaters' Behavior At Two Distinct Destinations". *Annals of Tourism Research*, 28(3), 784-807.
- Köybaşı, N. (2006). *Boş Zaman Sosyolojisi ve Boş Zamanları Değerlendirme Aracı Olarak Dinlence Turizmi ve Kültür Turizmine Katılan Yerli Turistlerin*

Karşılaştırmalı Sosyolojik Analizi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kraus R.G. (1977). *Recreation Today, Program, Planing and Leadership*. California
Goodyear Publishing Company, Inc. Santa Monica.

Kraus, R. G. (1985). *Recreation program planning today*. Scott Foresman & Company.

Kunz, J.L. ve Graham, K. (1996). Life CourseChanges in AlcoholConsumption in
Leisure Activities of Men and Women. *Journal of Drug*. 26: 805-827.

Lafargue, Paul, *Tembellik Hakkı* (Çev.: V. Günyol), Cumhuriyet Gazetesi Yayınları,
İstanbul 1999.

Lazarus, R.S. (1993). "Coping Theory and Research: Past, Present and Future",
Psychosomatic Medicine, 55, 234–247

Lee, J., Scott, D. ve Floyd, M.F. (2001). Structuralinequalities in outdoorrecreation
participation: A multiple hierarchy stratification perspective. *Journal of Leisure
Research*. 33(4): 427-449.

Lewis, C. E., Raczynski, J. M., Heath, G. W., Levinson, R., & Cutter, G. R. (1993).
Physical activity of public housing residents in Birmingham,
Alabama. *American Journal of Public Health*, 83(7), 1016-1020.

Lippke, S., Wienert, J., Kuhlmann, T., Fink, S., Hambrecht, R. (2015), Perceived stress,
physical activity and motivation: Findings from an internet study. *Annals of
Sports Medicine and Research*, 2.

Lindström, M., Hanson, B. S., & Östergren, P. O. (2001). Socio-economic differences
in leisure-time physical activity: the role of social participation and social capital
in shaping health related behaviour. *Social science & medicine*, 52(3), 441-451.

Long, B.C. (1983). Aerobic conditioning and stress reduction: participation or
conditioning ? *Human Movement Science* 2, 171-186.

Manning, R.E. (1999). *Studies in Outdoor Recreation: Search and Research for
Satisfaction*. Second Edition. Corvallis, Oregon State University Press, OR.

Martin, H. N. and Esther, S. N. (1958). *Leisure and Recreation*. Ronald Press, New
York.

- Marx, K. (1997). *Boş Zaman Üzerine Seçmeler*. Cogito, 12.
- McClay, M. (1998). "FiftyYears of 'The LonelyCrowd. *The Wilson Quarterly*. 22(33), 34-42.
- McMillen, J. B. (1983). The social organization of leisure among Mexican-Americans. *Journal of Leisure Research*, 15(2), 164-173.
- Mensink, G. B., Loose, N., & Oomen, C. M. (1997). Physical activity and its association with other lifestyle factors. *European Journal of Epidemiology*, 13(7), 771-778.
- Metin, T.C., Kesici, M. ve Kodaş, D. (2013). Rekreasyon Olgusuna Akademisyenlerin Yaklaşımları. *Yaşar Üniversitesi Dergisi*. 30(8): 5021-5048.
- Meyer, H. D., Brightbill, C. K. & Sessoms H. D. (1969). *Community recreation, a guide to its organization*, Virginiaa, USA.
- Moorhead, G., & Griffin, R. W. (2008). *Organizational behavior managing people and organizations*. Dreamtech Press.
- Morgan, George, *İşte ve yaşamda stresi yenmenin yolları* (Çev.: Şebnem Çağla), Ruh Bilim Yayınları, İstanbul 1996.
- Mutinda, R. ve Mayaka, M. (2012). Application of destinationchoice model: Factors influencing domestic tourists destination choice among residents of Nairobi, Kenya. *Tourism Management*. 33 (2012): 1593-1597.
- Mutlu, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinin özel yaşam Alanlarına yönelik umut düzeyleri ile Stresle başa çıkma tutumları arasındaki İlişkinin incelenmesi (Yüksek Lisan Tezi)*. Necmettin Erbakan üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Müderrişoğlu, H. (2002). *Açık Hava Rekreasyonun da Taşıma Kapasiteleri-Rekreasyonel Kullanım İlişkilerinin İncelenmesi (Doktora Tezi)*. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Oguz, D. (2000). "User surveys of Ankara's Urban Parks". *Landscape and Urban Planning*, 52(2), 165-171.

- Olf, M., Langeland, W., Draijer, N., & Gersons, B. P. (2007). Gender differences in posttraumatic stress disorder. *Psychological bulletin*, 133(2), 183.
- O'Neill, J. (1986). The Disciplinary Society: From Weber to Foucault. *The British Journal of Sociology*. 37(1), 47-52.
- Ortega-Smith, E. Payne, L. L. & Godbey, G. (2003). "Physical and Psychosocial Characteristics of Older Adults Who Participate In A Community-Based Exercise Program". *Journal of Aging and Physical Activity*, 11(4), 516-532.
- Oskay, Ü. (1982). *Çağdaş Fantazya, Popüler Kültür Açısından Bilim-Kurgu ve Korku Sineması*. Ayko Yayınları, Ankara.
- Önal, L. (2017). *Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin boş zaman tutumları ile boş zaman aktivitelerine katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Özçalıküşu, O. (1999). *Yatılı İlköğretim Bölge Okullarında Okuyan Öğrencilerin Boş Zamanları Değerlendirme ve Spor Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*. Ankara.
- Özdilek, Ç., Demirel, M., & Harmandar, D. (2007). "The Comparasion of Dumlupınar and Sakarya Universities' Physical Education and Sport School Students' Participation Reasons and Participation Level In Leisure Time Activities". *International Journal of Human Sciences*, 4(2).
- Özgen, H., Doğan S. (1997), Zaman Yönetiminde Yeni Yönetim ve Organizasyon Yaklaşımları, *Standard Dergisi*, Yıl: 36, Sayı: 425, Sayfa:136-145.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Patterson, I., Carpenter G. (1994). Participation in leisure activities after the death of a spouse. *Leisure-sciences*, London. 16(2), 105-117 Refs:50, Apr/June.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*. Pegem Yayınları, Ankara.
- Pehlivan, İ. (2000). *İş Yaşamında Stres*. Pegem Yayınları, 1. Baskı. Ankara.

- Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. D. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70.
- Pennington-Gray, L. A. ve Kerstetter, D. L. (2001). "Testing A Constraints Model Within The Context of Nature-Based Tourism". *Journal of Travel Research*. 40(May), 416-423.
- Pettengill, P. R., & Manning, R. E. (2011). A review of the Recreation Opportunity Spectrum and its potential application to transportation in parks and public lands. Paul S. Sarbanes Transit in Parks Technical Assistance Center, Federal Lands Highway, Federal Highway Administration, US Department of Transportation.
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic medicine*, 71(7), 725.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Dodge, K. L. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressor and appraisals do not differ. *Personality and social psychology bulletin*, 20(4), 421-430.
- Rice, P.L. (1999) *Stress and Health* (3rd edition). Brooks/Cole Publishing Company, New York.
- Robbins, Stephen P, *Örgütsel Davranışın Temelleri* (Çev.: S. Ayşe Öztürk), Basım ve Yayım Etam AŞ, Eskişehir 1994.
- Rojeck, C. (1995). *Decentring Leisure*. SagePublication, London.
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*. Cumhuriyet Basım Evi, İzmir. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Salmon, P. (2001), Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical psychology review*, 21: 33-61.
- Saral, K. (2013). *Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları eğitim-öğretim yaşantılarında stresle başa çıkma ve sosyal karşılaştırma*

- düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*
- Schafer, W. (1987). *Stress Management For Wellness*. McGrawHill, New York:
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E., *Modern Psikoloji Tarihi*, (çev.: Y. Aslay). Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2007.
- Seçgin, H. (1996). *Ortaöğretim Kurumlarında Eğitsel Kol Çalışmalarının Boş Zaman Değerlendirmesine Katkıları (Yayınlanmamış Doktora Tezi)*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Sevil, T., Şimşek, K.Y., Katırcı, H., Çelik, V.O. ve Çeliksoy, M.A (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Seyhan, N. (2007). *Halk-Polis karşılaşmasında stres faktörü stad örneği uygulaması (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi)*, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Sakarya, 32.
- Shaw, S. (2000) Ideals versus reality: Contradictory aspects of family leisure. Abstracts from the 2000 Symposium on Leisure Research, 56. Ashburn, VA; National Park and Recreation Association.
- Shivers, J. S. & Delisle, L. J. (1997). Story of Leisure Context, Concepts, and Current Controversy. Champaign, *Human Kinetics*, Illionis.
- Sızan, B. (2006). *İş Başarımını Etkileyen Örgütsel Stres Kaynakları ve Bir Araştırma, (Yüksek Lisans Tezi)*, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Smale, B.J.A.& Dupuis, S. (1993). “The Relationship Between Leisure Activity Participation and Psychological Wellbeing Across The Lifespan”.*Journal of Applied Recreation Research*, 18, 281-300.
- Smith, H.W. (1998), *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası*, (Çev.: Aslı Cıngıl Çelik), Rota Yayın Yapım Tanıtım, İstanbul.
- Snyder, C. R., & Pulvers, K. M. (2001). Dr. Seuss, the coping machine, and “Oh, the Places You’ll Go.”. *Coping with stress: Effective people and processes*, 3-29.
- Steinberg, A. ve Ritzmann, R. A. (1990). A living system approach to understanding the
- Şahin H. M. (2010). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları.

- Şahin, H. N. (1994). *İş Yerinizdeki Kronik Stres Kaynakları: Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Şahin, N. H. (2010) *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım* (4. Baskı). Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). *Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması*. Türk Psikoloji Dergisi, 10(34), 56-73.
- Şahin, N. H., Güler, M., ve Basım, H. N. (2009) A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri İle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*. Cilt. 20, no.3, ss. 243-254.
- Şentuna, B. (2010). *Boş zamanlar sosyolojisi*. İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 1, 2020.
- Şimşek, M. Ş., Akgemici, T. ve Çelik, A. (1998), *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış*, Gazi Kitapevi, 6. Baskı, Ankara.
- Şirin, G. (2007). *Öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleriyle stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi)*. Gazi Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1996). *Using multivariate statistics* (3rd ed.). New York: HarperCollins College Publishers.
- Tamer, K. (1998). *Sportif rekreasyon etkinliklerine liderlik eden antrenörlerin lider davranış boyutları, (Yüksek Lisans Tezi)*, AnGazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Tanyeri, S.Ö. (2016). *Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Bilinçli Katılımlarının Farklı Parametrelerle İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Atatürk Üniversitesi. Kış Sporları ve Spor Bilimleri, Enstitüsü Erzurum:
- Tekin, A. (1997) *Trabzon'daki Ortaöğretim Kurumlarında Öğrenimlerine Devam Eden Sporcu ve Sporcu Olmayan Öğrencilerin Özsaygı Düzeylerinin Araştırılması, (Yüksek Lisans Tezi)*, K.T.Ü Sağlık Bilimleri Enstitüsü,, Trabzon.
- Tekin, G., Amman, M. T., & Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148-159.

- Tengilimoğlu, D., Tutar, H., Altınöz, M., Öztürk Başpınar, N., Erdönmez, C. (2003), *Zaman Yönetimi*, Nobet Yayın Dağıtım, Ankara.
- Test on a model of leisure behaviour*. PhD diss., Indiana University.
- Tezcan, M. (1977). *Serbest zamanlar Sosyolojisi*. Ankara: Doğan Matbaası.
- Tezcan, M. (1994). *Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi*. Ankara: Atilla Kitabevi, 24-25.
- Tiritoğlu, E. (2006). *Konaklama işletmelerinde stres faktörlerinin işgören devir hızına etkisi üzerine bir alan araştırması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Tokay, T. (2001). *Örgütsel stres ve performans ilişkisi (Yüksek lisans tezi)*. Yıldız Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tolukan, E. (2010). *Özel Yetenekle İlgili Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelere Katılımlarına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tomprowski, P.D., Ellis, N.R. (1984). Effects of exercise on the physical fitness, intelligence, and adaptive behavior of institutionalized mentally retarded adults. *Applied research-in-mental-retardation*-(Elmsford, N.Y.) 5(3), 329-337.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. London: Routledge. 5th Edition
- Torkildsen, G. (1992). *Leisure and Recreation Management*. Third Edition, S. 25,
- Tuğrul, C. D. (2000). Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası*, 4(1), 12-17.
- Turgut, T. (2012). *Suya Dayalı Rekreatif ve Antalya İlinde Suya Dayalı Rekreatif Alanında Faaliyet Gösteren İşletmelerin Profillerini Belirlemeye Yönelik Bir Uygulama (Yüksek Lisans Tezi)*. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Tutar, H. (2000). *Kriz ve stres ortamında yönetim*, Hayat Yayınları, İstanbul.
- Tutar, H. (2007). *Kriz ve Stres Yönetimi*, Seçkin Yayıncılık, Ankara:
- Tutar, H. (2007). *Zaman Yönetimi*, Seçkin Yayıncılık, Ankara.

- Türk Dil Kurumu (2005). *Türkçe sözlük* (10.baskı). Ankara: TDK.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Nilgün, A. V. C. I., & İlkey, T. A. Ş. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 69-83.
- Uluişik, V., & Pepe, K. (2015). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Ulukuş, K. S. (2001). *Stres ve İş Verimi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Urry, J. (1999). *Mekânları Tüketmek*, Ayrıntı Yay.İstanbul.
- Ünal, Ş.Ş. (1992) *Türk Halk Oyunlarının Bireyler Üzerinde Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri, (Doktora Tezi)*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Van der Smissen, B. (2005). Recreation and Parks: the Profession. *Human Kinetics*.
- Vancampfort D, Probst M, De Hert M, Soundy A, Stubbs B, Stroobants M, De Herdt A. (2014), Neurobiological effects of physical exercise in schizophrenia: a systematic review. *Disability and rehabilitation*, 36: 1749-1754.
- Veblen, Thorstein, *Aylak Sınıf*,(çev.: İnci User). Marmara Üniversitesi Yayın, İstanbul 1995.
- Wearing, B. (1999). *Leisure and Feminist Theory*. ThousandOaks, CA: Sage Publications.
- Weber, K. (2001). Outdoor Adventure Tourism. *Annals of Tourism Research*. 28(2): 360-377.
- Weissinger, E. (1995). "Effects of Boredom On Self-Reported Health". *Society and Leisure*, 18, 21-32.
- Wister, A. V. (1996). The effects of socioeconomic status on exercise and smoking: age-related differences. *Journal of Aging and Health*, 8(4), 467-488.

- Y, MacKay, K., & Mactavish, J. (2005). Gender-based analyses of coping with stress among professional managers: Leisure coping and non-leisure coping. *Journal of Leisure Research*, 37(1), 1-28.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*. Topkar Matbaacılık, Ankara.
- Yetiş, Ü. (2008). *Orta Öğrenim Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri (Yayınlanmamış Doktora Tezi)*. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, O. (2006). *Stresin performans üzerine etkisi 40'ıncı piyade eğitim alay komutanlığı lider personeli üzerinde bir araştırma (Yüksek lisans tezi)*. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Yöndem, Z.D. (2006). *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme*. Morpa, İstanbul.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma (Doktora Tezi)*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yüncü, D., Coşkun, İ. O., Sevil, T., Özel, Ç. H., Yüncü, H. R. ve Şimşek, K.Y. (2013). *Rekreasyon Yönetimi*. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Zorba, E. (2007). Türkiye’de rekreasyona bakış açısı ve gelişimi. *Gazi Haber Dergisi*, 52-55.
- Zorba, E. (2012). *Herkes için spor yaşam boyu spor*, Neyir Yayınları, 30. Ankara.
- Zorba, E., Kartal, R. (2000). *Sağlığımız ve Egzersiz*, Ata kitap evi, Ankara.
- Zülal, A. (2002). “Sağlık İçin Hareket Edin”. *Bilim ve Teknik Dergisi*. Ağustos, 72–75.

EKLER

EK 1. ANKET FORMU

Değerli Öğrenciler
 Aşağıdaki sorular "Atatürk Üniversitesi" nin Farklı Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman İnanışları ve Stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi" konulu araştırma için düzenlenmiştir. Sorulara vereceğiniz samimi yanıtlar araştırmamız sonuçları açısından son derece önemlidir. Katılımınız için teşekkür ederim.

Arç.Gör.Fatih BEDİR
fatih.bedir@atauni.edu.tr

1) Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek
 2) Gelir Düzeyi: ☐ 0-500 TL ☐ 501-1000 TL ☐ 1001-1500 TL ☐ 1501 ve üzeri TL
 3) Yaşadığınız Yer: ☐ Köy ☐ İlçe ☐ Şehir
 4) Boş zamanlarınızı genellikle hangi tür etkinliklere katılarak değerlendirirsiniz? (Tek seçenek işaretleyiniz.)
☐ Sporif etkinlikler ☐ Sosyal etkinlikler ☐ Kültürel/Sanatsal etkinlikler
 5) Belirliğiniz etkinliklere hangi sıklıkla katılırsınız?
☐ Ayda 1-2 kez ☐ Ayda 3-4 kez ☐ Ayda 5-6 kez ☐ Ayda 7+ kez
 6) Rekreasyon Hakkında Bilginiz Var mı?
☐ Evet ☐ Hayır

Boş Zaman Strateji Ölçeği
 Açıklamalar: Aşağıdaki ifadeler boş zamanlarda yaptığınız aktivitelerin stresin üstesinden gelmede size ne ölçüde yardımcı olduğunu değerlendirir. Bazen stresin üstesinden gelmeye yardımcı olacak boş zaman faaliyetlerini bilinçli bir şekilde seçebilirsiniz. Bazı sebeplerden dolayı katılmayı tercih ettiğiniz boş zaman faaliyetlerinin stresi azaltmaya yardımcı olduğunu farkedebilirsiniz. boş zaman ile biz boş zamanlarınızda yaptığınız ve katıldığınız rekreasyonel faaliyetleri kastediyoruz. (BZ: Boş Zaman)

	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KESİMLER KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KESİMLER KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KESİNLİKLE KATILMIYORUM
1 Katıldığım boş zaman aktiviteleri daha iyi hissetmeye yardımcı oldu.	1	2	3	4	5	6	7
2 Katıldığım boş zaman aktiviteleri beni destekleyen arkadaşlarımla birlikte olmak için fırsatlar sundu.	1	2	3	4	5	6	7
3 Problemlerden geçici bir şekilde uzaklaşmak için bir boş zaman aktivitesine katıldım.	1	2	3	4	5	6	7
4 Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olma stres ile baş edebilmenin bir yoluydu.	1	2	3	4	5	6	7
5 Boş zaman aktiviteleri ile sosyalleşme stres ile baş edebilmenin bir yoluydu.	1	2	3	4	5	6	7
6 Katıldığım boş zaman aktiviteleriyle pozitif bir his kazandım.	1	2	3	4	5	6	7
7 Boş zamanı arkadaşlarımla geçirerek stres ile baş edebildim.	1	2	3	4	5	6	7
8 Boş zaman faaliyetlerine katılmak benim için stres ile baş edebilme stratejisiydi.	1	2	3	4	5	6	7
9 Boş zaman aktiviteleri kendimi meşgul etmenin önemli bir yoluydu.	1	2	3	4	5	6	7
10 Katıldığım boş zaman aktiviteleriyle pozitif bir ruh hali kazandım.	1	2	3	4	5	6	7
11 Boş zaman faaliyetlerine katılmak problemlerimle ilgili yeni bir bakış açısı kazanmamı sağladı.	1	2	3	4	5	6	7
12 Katıldığım boş zaman faaliyetleri pozitif bir ruh hali geliştirmede başarısız oldu.	1	2	3	4	5	6	7
13 Katıldığım boş zaman aktiviteleri kendimi kötü hissetmeye neden oldu.	1	2	3	4	5	6	7
14 Boş zaman faaliyetleri ile problemlerimden uzaklaşıp kendimi toparlama fırsatı buldum.	1	2	3	4	5	6	7
15 Arkadaşımla ile birlikte yaptığım boş zaman aktiviteleri stresin üstesinden gelmeye yardımcı olmadı .	1	2	3	4	5	6	7
16 Katıldığım boş zaman aktiviteleri olumsuz duyguları üstesinden gelmeye yardımcı oldu.	1	2	3	4	5	6	7
17 Stres ile baş edebilmek için boş zaman faaliyetleriyle sorunlarımı kısa bir ara verdim.	1	2	3	4	5	6	7
18 Stres ile baş edebilme stratejilerimden biri sosyal boş zaman faaliyetlerine katılmaktı.	1	2	3	4	5	6	7

Boyutlar:

Boş zaman Arkadaşlığı -maddeler 2.5.7.8.15 (ters madde),18

Boş zaman Geçici baş edebilme -maddeler 3.4.9.11.14.17

Boş zaman Ruh hali yükseltme-maddeler 1.6.10.12(ters madde),13(ters madde),16

Boş Zaman İnaniş Ölçeği

Açıklamalar: Bu anket boş zaman hakkında sizin inanışlarınızı ölçmek için hazırlandı. “Boş zaman terimi” ile biz boş zamanda yaptığınız şeyleri ve katıldığınız rekreasyonel faaliyetleri kastediyoruz. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve her bir ifadeye katıldığınız ölçüde cevabınıza en yakın olan numarayı işaretleyin. İfadelerde boş zaman arkadaşları sizin boş zamanlarınızda sıklıkla birlikte olduğunuz bireyleri ifade eder. (BZ: Boş Zaman.)

	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KİSMEN KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KİSMEN KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KESİNLİKLE KATILMIYORUM
1 BZ larda Birlikte vakit geçirdiğim arkadaşlarım kendimi iyi hissetmeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7
2 BZ aktiviteleri özgürlük hissini yeniden kazanmak için fırsatlar sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
3 BZ larda Birlikte vakit geçirdiğim arkadaşlarım yapacaklarıma karar vermede bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7
4 BZ da yaptığım aktiviteler yaşamdaki problemlerle baş edebilme yeteneğimi güçlendirir.	1	2	3	4	5	6	7
5 BZ aktiviteleri ile öz denetim duyguları kazanırım.	1	2	3	4	5	6	7
6 BZ faaliyetleri benim için özgürce hareket edebileceğim faaliyetlerdir.	1	2	3	4	5	6	7
7 BZ larda Birlikte vakit geçirdiğim arkadaşlarım özel duygu-düşüncelerimi dinler.	1	2	3	4	5	6	7
8 Benim için BZ aktiviteleri arkadaşlık ilişkilerini geliştirmenin bir yoludur.	1	2	3	4	5	6	7
9 BZ da yaptığım aktiviteleri özgürce seçerim.	1	2	3	4	5	6	7
10 BZ larda Birlikte vakit geçirdiğim arkadaşlarım beni takdir eder.	1	2	3	4	5	6	7
11 BZ aktiviteleri kendimi iyi hissetmeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7
12 Bir şeyi ödünç almam gerektiğinde BZ larda vakit geçirdiğim arkadaşlarım onu bana ödünç verecektir.	1	2	3	4	5	6	7
13 Bir işi yapmak için ekstra yardıma ihtiyaç duyarsam BZ arkadaşlarımdan destek alabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14 Boş zamanlarımda kim olduğumu açıkça ifade edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
15 BZ larda Birlikte vakit geçirdiğim arkadaşlarım gerekirse bana ödünç para verecektir.	1	2	3	4	5	6	7
16 BZ larda Birlikte vakit geçirdiğim arkadaşlarım zor durumda olduğum zaman bana tavsiyelerde bulunurlar.	1	2	3	4	5	6	7
17 BZ aktiviteleri özgüven kazanmamda bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7
18 BZ larda Birlikte vakit geçirdiğim arkadaşlarım genellikle bana yararlı bilgiler sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
19 BZ larda Birlikte vakit geçirdiğim arkadaşlarım bana saygı duyar.	1	2	3	4	5	6	7
20 BZ faaliyetlerini yaparken <u>baskı altında hissederim.</u>	1	2	3	4	5	6	7
21 Yapacağım şeylere emin olmadığım zaman BZ larda vakit geçirdiğim arkadaşlarımdan fikir alabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
22 BZ larda vakit geçirdiğim arkadaşlarımdan bana değer verildiğini hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
23 BZ aktiviteleri kendimi daha iyi tanımama yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7
24 BZ da yapacağım şeylere kendim karar veririm.	1	2	3	4	5	6	7
25 BZ larda vakit geçirdiğim arkadaşlarım tarafında duygusal olarak desteklenmiş hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
26 BZ larda vakit geçirdiğim arkadaşlarımdan duygusal desteğinden <u>yoksunum.</u>	1	2	3	4	5	6	7
27 BZ faaliyetleriyle kendimi ifade etme fırsatları öz güvenimi artırır.	1	2	3	4	5	6	7

Boyutlar:

Boş zaman zaman üretilmiş hür irade (özerklik) -maddeler 2.5.6.9,20 (ters madde),24

Boş zaman yetkisi-maddeler 4.11. 14.17.23.27

Boş zaman arkadaşlığı-maddeler 1.3.7.8.10.12.13.15.16.18.19.21.22.25.26 (ters madde)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler
Adı Soyadı: Fatih BEDİR Doğum tarihi: 08.07.1982 Doğum yeri: Erzurum Medeni hali: Evli Uyruğu: T.C. Adres: Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetimi Anabilim Dalı, 25240 Erzurum Tel: 0442 231 13 80 Faks: 0449 231 13 33 E-mail: fatih.bedir@atauni.edu.tr
Eğitim
Lise: Atatürk Teknik Lisesi (2000) Lisans: Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi (2010-2014) Yüksek lisans: Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetimi Anabilim Dalı (2014-2016) Doktora: Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetimi Anabilim Dalı (2016-2020)
Yabancı Dil Bilgisi
İngilizce: (YDS 75.00, Ekim 2017)
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar
Spor Bilimleri Derneği.
İlgi Alanları ve Hobiler
Spor, Spor Yönetimi, Rekreasyon, Spor Psikolojisi.