



T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

REKREASYON ANA BİLİM DALI

**AÇIK ALAN REKREASYONUNA KATILAN BİREYLERİN SERBEST
ZAMANDA ALGILADIKLARI ÖZGÜRLÜK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
TUTUMLARININ İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Onur CEYHAN

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Meriç ÖDEMİŞ**

**ALANYA
(2024)**

T.C.
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REKREASYON ANA BİLİM DALI

**AÇIK ALAN REKREASYONUNA KATILAN BİREYLERİN SERBEST
ZAMANDA ALGILADIKLARI ÖZGÜRLÜK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
TUTUMLARININ İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Onur CEYHAN
Rekreasyon Anabilim Dalı
Rekreasyon Yüksek Lisans Programı

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Meriç ÖDEMİŞ

ALANYA
(2024)

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Onur CEYHAN'ın “AÇIK ALAN REKREASYONUNA KATILAN BİREYLERİN SERBEST ZAMANDA ALGILADIKLARI ÖZGÜRLÜK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARININ İNCELENMESİ” başlıklı tezi 26/07/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek “Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca, Rekreatyon Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

	Unvanı-Adı Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	: Dr. Öğr. Üyesi Meriç Ödemiş	
Üye	: Prof. Dr. Yavuz YILDIZ	
Üye	: Prof. Dr. Evren TERCAN KAAS	

Prof. Dr. Kemal VATANSEVER
Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

.....

Onur CEYHAN

TEŞEKKÜR

Tanıştığımız günden bugüne desteklerini esirgemeyen, Edirne’den Ardahan’a sevgi ve saygı duygularıyla yanımda olan biricik ve değerli eşim Seda EREN CEYHAN ve dünyaya geldiği günden beri hayatımıza neşe, mutluluk ve tat katan canım oğlum Doruk’a

Beni dünyaya getiren, büyüten, okutan, rol model olan kıymetli aile üyelerim, annem Perihan CEYHAN, babam Muhittin CEYHAN ve abim Koray CEYHAN’a

Lisansüstü eğitim sürecim boyunca, bana çok şey öğreten ve dokunuşları ile çalışmamı değerli hale getiren tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Meriç ÖDEMİŞ’e,

Hem tez hem öğrencilik sürecinde bana destek olan ve geniş ufuklara yelken açmamı sağlayan Alaaddin Keykubat Üniversitesi Rekreasyon Anabilim dalı değerli hocaları, Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ, Prof. Dr. Yavuz YILDIZ ve Dr. Öğr. Üyesi Elvan Deniz YUMUK’a,

Çocukluk, mahalle, okul ve yol arkadaşım, en dipten en tepeye kadar yanımda ve arkamda olan eskinin şairi şimdinin polisi “Can Dostum” Esat ORAL’a,

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyeleri çalışanları ve öğrencilerine teşekkürü borç bilirim.

Onur CEYHAN

ÖZET

AÇIK ALAN REKREASYONUNA KATILAN BİREYLERİN SERBEST ZAMANDA ALGILADIKLARI ÖZGÜRLÜK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Onur CEYHAN

Rekreasyon Anabilim Dalı

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Temmuz, 2024 (72 Sayfa)

Araştırmanın Amacı: Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük ile stresle başa çıkma tutumlarının çeşitli demografik bilgilere göre karşılaştırılması ve birbirleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Materyal ve Metot: Çalışma grubu Alanya ilçesinde açık alan rekreasyonu katılan 191 (Ort. yaş =28,01 ± 10,75) erkek ve 132 (Ort. yaş =23,43 ± 7,34) kadın olmak üzere toplam 323 (Ort. yaş =26,14 ± 9,75) gönüllü bireyden oluşmaktadır. Katılımcılar demografik bilgiler içeren kişisel bilgi formu, Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ) ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)’ni cevaplamışlardır. Verilerin analizi için tanımlayıcı istatistikler, çarpıklık ve basıklık değerleri, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı, Anova, Bonferroni, bağımsız gruplarda t testi ve Pearson korelasyon testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçlarına göre, SZAÖÖ toplam ortalama puanı “refah düzeyi”, “açık alan rekreasyon etkinliklerine katılım yılı”, “haftalık serbest zaman süresi” ve “serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumu”; SBTE toplam ortalama puanı ise “cinsiyet”, “medeni durum” ve “eğitim durumu”; değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar ($p<0,05$) oluşturmuştur. SBTE’nin alt boyut ortalama puanlarında ise farklı değişkenler açısından anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Ayrıca SZAÖÖ ve SBTE ortalama puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Çeşitli demografik değişkenlerin bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük ile stresle başa çıkma tutumlarında farklılığa neden olabilecek nitelikte olduğu belirlenmiştir. Ayrıca serbest zamanda algılanan özgürlüğün stresle başa çıkma tutumları üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: algılanan özgürlük, stresle başa çıkma tutumları, açık alan rekreasyonu, serbest zaman.

ABSTRACT

ANALYSIS OF PERCEIVED FREEDOM AND STRESS COPING ATTITUDES OF INDIVIDUALS PARTICIPATING IN OUTDOOR RECREATION

Onur CEYHAN

Department of Recreation

Graduate School of Education, Alanya Alaaddin Keykubat University

July, 2024 (72 Pages)

Aim of the Study: The aim of the study is to compare the perceived freedom and stress coping attitudes of outdoor recreation participants according to different demographic information and to examine the relationship between them.

Material and Method: The study group consisted of a total of 323 (mean age = 26.14 ± 9.75) volunteers, 191 (mean age = 28.01 ± 10.75) males and 132 (mean age = 23.43 ± 7.34) females, who participated in outdoor recreation in Alanya province. Participants completed a personal questionnaire that included demographic information, the Perceived Freedom in Leisure Scale (PFLS) and the Stress Coping Attitudes Inventory (SCAI). Descriptive statistics, skewness and kurtosis values, Cronbach alpha reliability coefficient, Anova, Bonferroni, independent samples t test and Pearson correlation tests were used to analyse the data.

Findings: According to the results of the analysis, significant differences were observed in the total mean score of the PFLS in terms of 'wealth level', 'years of participation in outdoor recreation activities', 'weekly leisure time duration' and 'difficulty in using leisure time'; and in the total mean score of the SCAI in terms of 'gender', 'marital status' and 'educational status'. Significant differences were observed in the mean scores of the sub-dimensions of SCAI in relation to different variables. It was also found that there was a significant and positive correlation between the mean scores of the PFLS and the SCAI.

Conclusions: It was found that different demographic variables may cause differences in individuals' perceived leisure freedom and coping attitudes towards stress. In addition, perceived leisure freedom was found to have positive effects on stress coping attitudes.

Keywords: perceived freedom, stress coping, outdoor recreation, leisure time.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	i
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xi
Kısaltmalar.....	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
1.2. Problem Cümlesi.....	2
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.4. Araştırmanın Sayıtları.....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
2. LİTERATÜR	5
2.1. Serbest Zaman Kavramı.....	5
2.2. Rekreasyon Kavramı.....	5
2.2.1. Rekreasyonun Özellikleri	6
2.2.2. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması	7
2.2.3. Rekreasyon Çeşitleri	9
2.3. Açık Alan Rekreasyonu	10
2.4. Stres	12
2.4.1 Stres Kaynakları.....	12

2.4.1.1. Bireysel Stres Kaynakları	14
2.4.1.1.1. Kişilik Özellikleri	14
2.4.1.1.2. Yaşam Tarzı, Yaş ve Cinsiyet.....	15
2.4.1.2. Örgütsel Stres Kaynakları	15
2.4.2. Stresin Aşamaları	17
2.4.3. Stresin Belirtileri	18
2.4.4. Stresin Sonuçları	19
2.4.5. Stres Yönetimi	20
2.5. Stresle Başa Çıkma	21
2.6. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük	22
3. YÖNTEM	25
3.1. Araştırma Modeli	25
3.2. Çalışma Grubu	25
3.3. Çalışmaya Dahil Edilme Kriterleri	25
3.4. Veri Toplama Araçları	25
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	26
3.4.2. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ)	26
3.4.3. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)	27
3.5. Verilerin Toplanması	28
3.6. Verilerin Analizi	28
4. BULGULAR.....	30
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	43
5.1. Cinsiyet değişkenine göre	43
5.2. Medeni durum değişkenine göre.....	44
5.3. Eğitim durumu değişkenine göre	45
5.4. Yaş durumu değişkenine.....	46

5.5. Açık alan rekreasyonuna katılım yılı değişkenine	48
5.6. Refah düzeyi değişkenine göre	49
5.7. Haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre	50
5.8. Serbest zaman değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkenine göre	50
5.9 Serbest zamanda algılanan özgürlük ve stresle başa çıkma tutumlarının ilişkisi .	51
6. ÖNERİLER.....	55
7. KAYNAKLAR	57
8. EKLER.....	66
EK-1. Etik Kurul Onayı	66
EK-2. Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Kullanım İzni	67
EK-3. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği Kullanım İzni	68
EK-4. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri	69
EK-5. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği.....	70
EK-6. Kişisel Bilgi Formu	71
9. ÖZGEÇMİŞ	72

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1. SZAÖÖ ve SBTE ölçek puanlarının dağılımı	30
Tablo 4.2. Araştırma grubunun demografik özelliklerine göre frekans dağılımları	31
Tablo 4.3. Cinsiyet değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı.....	32
Tablo 4.4. Medeni durum değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı	33
Tablo 4.5. Eğitim durumu değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı.....	34
Tablo 4.6. Yaş grubu değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı	35
Tablo 4.7. Açık alan rekreasyon etkinliklerine katılım yılı değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı	36
Tablo 4.8. Refah düzeyi değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı.....	38
Tablo 4.9. Haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı	39
Tablo 4.10. Serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı	40
Tablo 4.11. SBTE ve SZAÖÖ arasındaki korelasyon analizi sonuçları	41
Tablo 4.12. Hipotezlerin kabul veya ret durumu	42

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Stres kaynakları (a).....	13
Şekil 2.2. Stres kaynakları (b).	13
Şekil 2.3. A ve B kişilik tiplerinin özellikleri.....	14
Şekil 2.4. Makro düzey örgütsel stres kaynakları.....	16
Şekil 2.5. Genel uyum (adaptasyon) sendromu.	18
Şekil 2.6. Stres yönetim stratejileri.....	21
Şekil 2.7. Serbest zaman paradigması.	23



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

Kısaltmalar

SZAÖÖ	Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği
SBTE	Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri
DS	Dine Sığınma
DYA	Dış Yardım Arama
AP	Aktif Planlama
KSDE	Kaçma Soyutlanma Duygusal Eylemsel
KSB	Kaçma Soyutlanma Biyokimyasal
KBYY	Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma

1. GİRİŞ

Açık alan rekreasyonuna geçmişten günümüze dek çeşitli amaçlar doğrultusunda katılım sağlanmıştır. Açık alan rekreasyonu katılımcıların sosyal, zihinsel ve fiziksel isteklerini yerine getirmek için doğa ile buluştukları serbest zaman etkinlikleri olarak nitelendirilebilir (İbrahim ve Cordes, 2008). Akyüz vd. (2014) açık alan rekreasyonu etkinliklerinin kaynağının yüksek oranda doğa olduğunu ve bu sebeple bireyin yaşadığı natürel ortamda hayatını idame ettirmesi açısından ekonomik, sportif, turizm destinasyonları gibi çeşitli aktivitelerin önemli ilişki içerisinde olduğunu aktarmıştır. Açık alan etkinlikleri; doğa içerisinde karada, suda (göl, akarsu, deniz) ve havada gerçekleştirilen aktivitelerin tamamını ifade eder. Piknik, hobi balıkçılığı, dağ tırmanışı, trekking, doğa gözlemleri (kuş, botanik vb.), yayla ve doğa şenlikleri, doğa ile iç içe eğitim faaliyetleri, su altı dalış, sörf, kano, paraşüt, yelken kanat, uçurtma ve çocuk şenlikleri gibi etkinlikler açık alan rekreasyonu kapsamında değerlendirilebilir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011).

Özgürlük, bireyin dış koşullardan etkilenmeden, baskı ve zorlamalardan bağımsız olarak, kendi isteğiyle belirlediği gereklikleri aşarak; hedeflerine, istek ve ideallerine uygun davranabilmesi; yönlendirmesi, denetlemesi ve düzenlemesi durumudur (Doğan Ömür, 2012). Neulinger (1981) algılanan özgürlük için “bireyin yaptığını istemesi, tarafınca yaptığını tercih etmesi ve sonucunda hissettiği ruh hali” olarak tanımlamış ve serbest zamanın en önemli değişkeni olduğunu belirtmiştir. Kane vd. (1977) algılanan özgürlük için aktiviteye katılımın temel bileşeni olduğunu ifade etmiştir ve aktiviteye katılım ile katılım davranışının nedensel ilişki içerisinde olduğunu aktarmıştır.

Cüceloğlu (1996) stresi kişinin fizik ve toplumsal çevreden gelen ahenksiz koşullar sebebi ile bedensel ve ruhsal sınırlarının ötesinde harcamış olduğu çaba olarak tanımlamıştır. Başa çıkma, Lazarus ve Folkman (1984) tarafından bireylerin kendi kaynaklarının ötesinde algıladıkları belirli iç ve dış taleplerin üstesinden gelmek için gösterdikleri sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır. Başa çıkma genellikle iki kategoriye ayrılır. Bunlar; problem odaklı başa çıkma stratejileri ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri (Folkman vd., 1996).

Duygu odaklı başa çıkmada, stresli durumlardan kaynaklanan olumsuz duyguları yönetme ve kaçınma, inkâr, sorunlardan kaçma, sosyal destek arama problemle yüzleşme, şüpheli yaklaşım gibi eğilimler ile stresli durumun yarattığı negatif duygu durumunun kontrol altına alınması ve bireyin yeni ve daha olumlu bakış açısına odağını çevirmesini hedefler (Lazarus ve Delongis, 1983).

Soruna odaklanılarak, tehdit edici olayların ortadan kaldırılması, etkilerinin azaltılması ve sorunlara neden olan sancılı insan-çevre ilişkilerinin değiştirilmesi için çaba gösterilir. Kendini kontrol etme, sorumluluk alma, sorunları yapılandırılmış bir şekilde çözme, sorunun olumlu yönlerine odaklanma gibi davranışlara problem odaklı başa çıkma adı verilmektedir (Folkman, 2013).

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu tezin amacı açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük ile stresle başa çıkma tutumlarının çeşitli demografik bilgilere göre karşılaştırılması, birbirleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi ve öneriler geliştirilmesidir. Ayrıca literatür incelendiğinde de açık alan rekreasyonu, algılanan özgürlük ve stresle başa çıkma tutumuyla ilgili ayrı ayrı çalışmalara rastlanmış olsa da bu unsurların birlikte incelenerek ilişki düzeylerinin test edilmesinin literatüre yenilik ve özgünlük katacağı öngörülmüştür. Bu durum da tezin özgün değeri ve önemini ortaya koymaktadır.

1.2. Problem Cümlesi

1. Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük ve stresle başa çıkma tutum düzeylerinde çeşitli değişkenlere göre (yaş durumu, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, refah seviyesi, açık alan rekreasyonuna katılım yılı, haftalık serbest zaman süresi, serbest zaman değerlendirme güçlüğü) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

2. Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin algıladıkları özgürlük ve stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

H1a: Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyine göre cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H1b: Stresle başa çıkma tutumuna göre cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H2a: Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyine göre medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H2b: Stresle başa çıkma tutumuna göre medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H3a: Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyine göre eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H3b: Stresle başa çıkma tutumuna göre eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H4a: Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyine göre yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H4b: Stresle başa çıkma tutumuna göre yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H5a: Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyine göre açık alan rekreasyon etkinliklerine katılım yılı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H5b: Stresle başa çıkma tutumuna göre açık alan rekreasyon etkinliklerine katılım yılı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H6a: Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyine göre refah düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H6b: Stresle başa çıkma tutumuna göre refah düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H7a: Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyine göre haftalık serbest zaman süresi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H7b: Stresle başa çıkma tutumuna göre haftalık serbest zaman süresi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H8a: Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyine göre serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H8b: Stresle başa çıkma tutumuna göre serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H9: Stresle başa çıkma tutumu ile serbest zamanda algılanan özgürlük arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

- Araştırmaya dahil olan katılımcılar aktif olarak açık alan rekreasyonuna devam eden ve ölçekleri özveri ve ciddiyet ile dolduran bireylerdir.
- Araştırma ile toplanan verilerin tümüyle gerçeği yansıttığı varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan “Stresle Başa Çıkma Tutumları” ve “Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük” ölçeklerinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile Türk kültürüne uyum çalışmaları daha önce yapılmış olup araştırmaya uygun olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma aktif olarak açık alan rekreasyonuna devam eden katılımcıları kapsamaktadır.
- Bu araştırma Alanya ilçesinde ikamet eden katılımcılar ile sınırlıdır.
- Araştırmada veri toplama süreci 2023 Haziran ve 2024 Nisan ayları ile sınırlıdır.

2. LİTERATÜR

2.1. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman kavramı literatürde çeşitli şekillerde ifade edilmiş ve tanımlamalar ortaya konmuştur. 14. yüzyıldan beri bilinen boş zaman kelimesi İngilizce Leisure ve Latince rıza anlamına gelen Licere kelimelerinden gelmektedir (Godbey, 2008).

Kemp ve Pearson (1997)'a göre serbest zaman; zaruri ihtiyaçlar olan iş hayatı, uyku, yemek (beslenme) ve benzeri diğer zorunlu işler için ayrılan vakitten arta kalan zaman dilimidir. Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Birliği (2001)'nin tanımına göre ise serbest zaman; bireyin yaşam doyumunu, refahını artırmada etkili olan, eğlenceye yol açan, yaratıcılık, hoşnutluk ve memnuniyet barındıran bireye tatminsel yararları olan özel bir alanıdır. Pozitif psikolojide mutluluk çağrışımının anlaşılması zor olsa da serbest zaman önemli bir yaşam alanı ve genel refahın temel bileşenidir (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Shivers ve DeLisle (1997) serbest zaman kavramının bireyin kendini gerçekleştirebileceği bir alan olarak tanımlanabileceğini ifade etmiştir.

Serbest zaman diliminin nasıl kullanılacağı bireyin ihtiyacına, bilgisine ve arzusuna göre değişiklik göstermektedir (Boud ve Lawson, 2002). Lloyd (1922)'a göre serbest zaman macera dolu bir yaşam için gereklidir ve hayal gücü, yaratıcılık ve gerçek gelişimi gerektirir. Chen vd. (2013)'a göre, uluslararası toplumlarda bireylerin boş zamanlarında haz alıcı veya yaşam-etkinlik doyumu sağlamalarının yanı sıra, başarı ve kariyer hislerine erişmede önemi olan bir zaman dilimidir. Kleiber ve Kirshnit (2019)'a göre ise; serbest zaman gelişim için önemlidir ve insanlara yeni beceriler edinme ve geliştirme, sosyal ilişkiler kurma ve yeni kimlikler edinme fırsatları sağlar.

Serbest zaman, algılanan özgürlük olarak tanımlandığında stresi azaltıyor gibi görünmektedir ki serbest zamanların ruh sağlığına faydalı etkileri olduğu kavramını desteklemektedir. Bu etkiler kişinin yaşam kalitesinde doğrudan iyileşmeler yoluyla kendini gösterir ve genellikle iyi ruh halinin, mutluluğun ve zevkin artması olarak tanımlanır (Hull, 1990). Serbest zamanların aynı zamanda zihni hayatın günlük stres etkenlerine karşı oranlarının yardımcı olduğu da görülür (Iso-Ahola vd., 1994).

2.2. Rekreasyon Kavramı

Literatürde rekreasyonun tanımı, her araştırmacı tarafından farklı yönleriyle ele alınarak açıklanmaya çalışılmıştır. Bu tanımlar genelde sosyolojik, psikolojik, ekonomik

boyutlarıyla değerlendirmelerden oluşmaktadır. Rekreatyonun anlamı, insanların serbest zamanlara ne tür anlam yükledikleri, yaşadıkları kültür ve coğrafya ile ilişkilidir (Gürbüz, 2017). Diğer bir tanımda Hacıoğlu (2009) “bireyin ailevi, mesleki ve toplumsal görevlerini tamamladıktan sonra, özgürce tercih edebileceği bir seri dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini artırma ve kendini yenileme uğraşlarına katılması” olarak tanımlamaktadır. Latince “recreatio” kelimesinden türeyen rekreasyon kelimesinin köken manası ise yeniden yaratma, tazelenme ve yapılanmadır (Torkildsen, 2012). Rekreatyon, modern yaşamın sıkıntısından kaçış, kişinin kendisini ilgilendiren etkinliklere katılarak yaşamdan tat alma ve kendini keşfetmesine fırsat veren, aynı zamanda insanlık duygusunu kazanma ve başka insanlarla sosyalleşerek eğlenme altyapısı olan bir eylemdir (Mirzeoğlu, 2006).

McLean vd. (2005) rekreasyonu kamusal, yarı kamusal ve özel sektör girişimler etkisiyle uluslararası, ulusal ve kırsal ölçekte orman ve park, toplumsal aktivite merkezleri, spor ve rekreasyon alanları, su ve eğlence parkları, macera parkurlarında gerçekteştirilen etkinliklerin tamamı olarak aktarılmıştır. Torkildsen (1999) rekreasyonu serbest zamanlarda yapılan, bireysel veya kolektif, özgür ve zevkli, çekiciliği olan, herhangi bir dışsal ödöl tarafından zorlanmayan bir aktivite olarak tanımlamıştır.

Rekreatyon, kişilerin kendi özgür iradeleri, arzu ve istekleri ile aktif veya pasif şekilde katılım sağladıkları etkinliklerdir (Lu ve Hu 2005). Rekreatyon, wellnes ve fitness, spor ve fiziksel aktivitenin yanı sıra sanatsal estetik, müzik, açık hava güzelliği, kültürel yaratım ve stresi azaltma gibi aktiviteleri de içerir (Henderson ve Bialeschki, 2005). Rekreatyon sektörü; sportif faaliyetler, turizm hareketleri, sanat faaliyetleri, eğlenceli ve sosyal faaliyetler içeren çeşitli alanları kapsamaktadır (Society at a glance, 2009).

2.2.1. Rekreatyonun Özellikleri

Araştırmacılar tarafından aktarılan rekreasyon kavramının birtakım özellikleri aşağıda sıralanmıştır (Can, 2015; Çeribaşı, 1994; Gulam, 2016; Kılbaş, 2010; Orel ve Yavuz, 2003; Serarslan ve Bakır, 1988; Russell, 2017; Uzun, 2016).

- Katılımcının kendi özgür iradesiyle katıldığı ve boş zamanını verimli geçirmek için uyguladığı aktiviteleri içerir.
- Çalışmanın tam karşıtıdır. Çalışılmayan zamanla ilgilidir.

- Rekreatif faaliyetler esnekler, farklı ortam ve kondisyonlarda yapılabilmektedir.
- Rekreatif faaliyetler evrenseldir, yani dünya dili üzerindedir ve din, dil, ırk ayrımı yapılmaksızın oluşturulmaktadır.
- Rekreatif, kişinin özgün ve özgür olarak kendisini ifade ederek yaratıcı davranışlar içeren etkinlikler içermelidir.
- Rekreatif, rekreatif faaliyetlere katılım süre ve sıklığı ile ortaya çıkan bir deneyim ürünüdür.
- Rekreatif faaliyetler, toplumun gelenek ve göreneklerine uygun nitelikler taşımaktadır.
- Rekreatif etkinlikler iklim şartlarına, coğrafi etmenlere bağımlı değil her ortama uygun şekillenebilir.
- Rekreatif etkinliklerin yapıcı olması elzemdir. Katılımcılara sosyal, duygusal, mental yollar ile zarar değil yarar sağlamalıdır.
- Rekreatif aktiviteler konfor, güven, erişilebilirlik gibi çeşitli ilkeleri bünyesinde barındırır.
- Çarpık ya da aşırı şehirleşme, çevre kirliliği, aşırı çalışma ve yaşam şartlarından yıpranan bireylerin; yenilenmek, dinlenmek ve ferahlamak için katıldıkları faaliyetlerdir.

2.2.2. Rekreatif faaliyetlerinin sınıflandırılması

Raymore vd. (2001) serbest zaman davranışındaki değişikliklerin büyük olasılıkla bireylerin rollerinin, ilişkilerinin ve ekolojik bağlamlarının değiştiği yaşam geçiş dönemlerinde meydana geldiğini belirtmektedir. Serbest zamanın sınıflandırılması toplumdaki bireylerin zamanlarını nasıl harcadıklarının farkında olmasına ve planlı bir şekilde kullanmasına yardımcı olmaktadır (Gülbüz, 2006).

Literatürde rekreatif faaliyetlerinin sınıflandırılmasına ilişkin çeşitli araştırmalar ve tanımlamalar mevcuttur. Leitner ve Leitner (2004)'in çalışmasında şu şekilde sınıflandırmıştır:

Basit eğlence: Herhangi bir sosyal talebin olmadığı, spor yapmak, sinemaya gitmek gibi mutluluğun ön planda olduğu aktiviteleri içermektedir.

Zihinsel aktivite ve öz-farkındalık: Meditasyonun ön planda olduğu rekreatif aktivitelerdir. Kitap okumak ve yazmak gibi örnekler bu grubun içirişindedir.

Spor ve egzersiz: Bireylerin aerobik ve anaerobik seviyelerine etki edebilecek etkinliklerdir.

Müzik: İster şarkı söyleyerek ister pasif dinleyici olarak katılım sağlanan etkinliklerdir.

Sanat: Resim yapmak, yağlı boya yapmak, heykeltıraşlık ile ilgilenmek ve bunlara benzer etkinlikleri içinde barındırır.

Dans: Hem aktif hem de seyirci olarak katılım sağlanabilen etkinliklerdir. Estetik ihtiyaçları gidermek amacıyla yapılabilirler.

Hobiler: Kişiden kişiye değişiklik gösterebilen, araba koleksiyonu, değerli taşlar biriktirme gibi etkinlikleri içeren etkinliklerdir.

Oyunlar: Amacın eğlenceli faaliyet geçirmek olduğu, rekabet etmeyi içinde barındırmayan etkinliklerdir.

Gevşeme: Bedenin rahatlaması için termal olarak yapılan etkinliklerin bütünüdür. Masaj bunun bir örneğidir.

İnsani hizmetler: Karşı taraftan herhangi bir beklentinin olmadığı, tamamıyla gönüllü olarak katılım sağlanan, insanlara yardım etmeyi amaç edinen etkinliklerdir. Sosyal yardım kuruluşlarına katılmak bunun bir örneğidir.

Tribe (2011), rekreasyonel aktiviteleri üç ana başlık halinde gruplayarak ele almıştır.

1. Kapalı alanda ev, iş yeri vb. gibi alanlarda yapılan rekreasyon aktiviteleri; müzikle uğraşım, bilgi teknolojileri ve oyun ile uğraşım, yazılı basım okuma ya da takip etme, ev egzersizleri, koleksiyonculuk örneklerdir.
2. Açık alan ya da evin dışında yapılan rekreasyon aktiviteleri; spor müsabakası izleyiciliği, öğreniyeri ve turistik yerlerin keşfi, yiyecek-içecek destinasyonları, şans oyunları ve aktif egzersiz örneklerdir.
3. Seyahat ve turizm rekreasyonu esnasında yapılan aktiviteler; doğayı keşfetme, destinasyonu gezme, su parklarına katılım örnek olarak verilebilmektedir.

Mclean vd. (2005) ise farklı noktada rekreasyonu değerlendirerek kâr amaçlı ve kar amaçsız faaliyetler bağlamında değerlendirerek kâr amaçlı rekreasyonu ticari rekreasyon olarak nitelendirmiştir ve bireylerin ücret karşılığı hizmet aldığı rekreasyonel aktiviteler olarak tanımlamıştır.

Tüm bu çalışmalar akabinde rekreasyonun tanımlanmasında tek bir tanım olmadığı gibi rekreasyonel etkinliklerin sınıflandırılmasında da farklı yaklaşımlar ve çeşitlilik söz konusudur.

2.2.3. Rekreasyon çeşitleri

Yapılan çalışmalar ışığında (Hacıoğlu vd., 2009; Hazar, 1999; Hazar, 2003; Yaylı vd., 2014) rekreasyon çeşitleri listelenmektedir.

- Katılımcı sayısına göre rekreasyon: Yapılan etkinliğin bireysel veya grup şeklinde yapılması etkilidir.
- Katılım amacına göre rekreasyon: Dinlenme, kültürel, toplumsal, sportif, sanatsal, terapötik, macera, eğitsel, turizm amaçlarını güden etkinlikleri barındırır.
- Yerel sınıflamaya göre rekreasyon: Ulusal ve uluslararası etkinlikler olmak üzere yerel sınıflamaya göre rekreasyonu iki gruba ayılırken, ulusal etkinliklerde kırsal ve kentsel olma üzere iki grupta incelenmektedir.
- Etkinliklere katılım biçimlerine göre rekreasyon: Bireyler etkinliklere etken ya da edilgen olarak 2 şekilde katılım sağlayabilirler. Katılımcıların aktif olarak yer aldığı etkinlikleri barındıran rekreasyona etken rekreasyon denilir. Katılımcıların etkinliklerin içinde aktif olarak yer almadıkları, izleyici veya dinleyici olarak yer alabildikleri etkinlikleri içinde barındıran rekreasyon türüne de edilgen rekreasyon denir.
- Katılımcı sayısına göre rekreasyon: Katılımcı sayısına göre rekreasyonu belirlerken yapılan etkinliğin bireysel veya grup şeklinde yapılması etkilidir.
- Fonksiyonel açıdan rekreasyon:
 - a. Ticari rekreasyon: Katılımcıların ücret karşılığında aldıkları hizmet ve tecrübe ettikleri rekreasyon etkinlikleridir.
 - b. Estetik rekreasyon: Yüksek refah, artan eğitim durumu ve kültürel ağırlıklı rekreasyonel aktiviteleri kapsamaktadır.
 - c. Sosyal rekreasyon: İnsani ve sosyal ilişkileri ön plana alan rekreatif etkinlikleri içerisine alan aktivitelerdir.
 - d. Sağlık rekreasyonu: Önleyici, koruyucu ve müdahale edici olarak planlanan ve genelde doğa ile iç içe etkinliklerdir.
 - e. Fiziksel rekreasyon: Aktif fiziksel katılım beklenen kapalı alan ya da açık alan farketmeksizin gerçekleştirilen etkinliklerdir.

- f. Sanatsal rekreasyon: Katılımcıların sanatsal doyum arttıran ya da becerilerini geliştirmesine katkı sağlayan etkinliklerdir.
- g. Kültürel rekreasyon: Bireylerin deneyim, bilgi ve becerilerine yeni katkılar sağlayan etkinlikleri kapsamaktadır.
- h. Turistik rekreasyon: Tüm rekreatif aktivitelerin turizm seyahatinde uygulanması olarak ifade edilmektedir.
- Mekânsal açıdan rekreasyon: İnsanların serbest zamanlarını değerlendirdiği mekân açısından sınıflama çeşitleri kapalı alan rekreasyonu ve açık alan rekreasyonu olarak iki grupta incelenmektedir.

2.3. Açık Alan Rekreasyonu

Clawson ve Knetsch (1966)'e göre açık alan rekreasyonu “aktivitelerin açık alanda gerçekleştirilmesidir. İbrahim ve Cordes (1993)'e göre katılımcıların tamamen kendi istekleriyle gönüllü olarak serbest zamanlarında katıldıkları, katılımcılar ve doğanın elementleri arasında organize edilmiş aktivitelerdir. Açık alan rekreasyonu doğal çevre içinde icra edilmek üzere bir dizi rekreasyon davranışını içinde bulunduran, faaliyetlere göre ise ortamın doğallık düzeyi ve çeşitliliğinin değiştiği bir rekreasyon çeşididir (Virden, 2006). Açık alan rekreasyonunu Ardahan ve Lapa (2011) ise tamamen doğayla iç içe olunan ve doğayla birey arasında etkileşim oluşturan ve katılımcı bireyin tam anlamıyla fiziksel, sağlık, ruhsal ve sosyal olarak kendi çıkarları paralelinde gerçekleştirdiği serbest zaman etkinlikleri olarak tanımlamaktadır.

Tüm bu tanımlamalar ışığında açık alan rekreasyonu; doğadaki açık alanlarda bireylerin kendi arzu ve isteklerine göre serbest zamanlarında katıldıkları ve doğayla birey arasında etkileşim oluşturan rekreasyon aktiviteleridir.

Açık alan rekreasyonu literatürde 3 kapsamda ele alınmış olup bunlar; kaynak, kullanıcı ve aracı merkezli rekreasyon olarak ifade edilmiştir (Yaylı vd., 2014). Kaynak merkezli açık alan rekreasyonu, yüzde yüz doğa ile iç içe, doğal oluşumlar, doğal kaynaklar ve natürel güzelliklerin bireylerce kullanımı ile gerçekleşir (Argan vd., 2013). Kaynak merkezli rekreasyonel etkinlikler, kaya tırmanışı, kamping, doğa yürüyüşü, dağ bisikleti ve avcılık gibi olarak sıralanabilmektedir (Jensen ve Guthrie, 2006). Kullanıcı merkezli açık alan rekreasyonu, insan eliyle şekillendirilen alanları kapsar. Kamu kurum ve kuruluşları, gençlik ve spor müdürlükleri, belediyeler ve genç ofisler gibi sorumluluk alanları dahilinde parklarda, eğlence aktivite alanlarında, yüzme havuzlarında, hayvanat

bahçelerinde ve mesire alanlarında gerçekleştirilen etkinlileri içermektedir (Jensen ve Guthrie, 2006; Yaylı vd., 2014).

Açık alan rekreasyon faaliyetlerine ve doğa sporlarına duyulan gereksinimin artış nedenlerinin başında sanayileşme ve kentleşme gelmektedir (Aslan, 1993). Kentsel alanlarda yaşayanların, kent yaşamının monotonluğu ve bunalımından kaçma arzusu rekreasyon faaliyetlerini etkileyen diğer önemli faktörlerdir (Sağcan, 1986). Günlük stres, iş stresi ve yoğunluğu ve hayatın getirdiği tüm zorluklardan bir arınma olarak açık alan rekreasyonuna olan talep gün geçtikçe artmaktadır.

Kelly (1980)'e göre açık alan rekreasyonunun gelişimini sağlayan en önemli unsurlardan biri, açık alanları rekreatif kullanım için açan ve rekreasyonu teşvik eden yönetim yaklaşımı ve politikalaradır. Günümüzde belediyeler, bakanlıkların destekleriyle çeşitli rekreasyon alanları oluşturulmakta ve bu durum açık alan rekreasyonunu gelişimini destekleyen önemli unsurlardır.

Covid 19 pandemisiyle birlikte açık alan rekreasyonuna bakış değişmiş ve aslında bir ihtiyaç olduğu fark edilmiştir. Fagerholm vd. (2021) Case Turku Finlandiya'da yapmış oldukları çalışmada pandemi sonrası anket katılımcılarının yarısından fazlasının pandemi sonrası açık alan rekreasyonuna daha çok katıldığını ve en sık olarak ziyaret edilen yerlerin orman ya da evlere yakın kamusal alanlar olduğunu bildirmiştir.

Outdoor Industry Foundation (2011) raporuna göre;

- Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan 6 yaş üstü bireylerin %50'sinin açık alan rekreasyonuna katıldığını,
- Açık alan rekreasyonu katılımcılarının kondisyon ve fitness seviyelerinin katılmayanlara oranla anlamlı olarak farklılaştığı,
- Yürüyüş ve bisiklet parkurları belirlenmiş topluluklarda yaşayan Amerikalılar arasındaki katılım oranının kolay erişime sahip olmayanlara göre daha yüksek olduğu,
- Kadınların açık hava etkinliklerine katılımı hl erkeklerden düşük olsa da iyileşme gösterdiği,
- Gençler ve ergenler, açık hava etkinliklerinin havalı hissettirdiğini düşündükleri için dışarı çıkmaya motive oldukları,
- Koşu ve Jogging tarzı koşunun 50 milyon katılımcı ve yüzde 18'lik oranla 2010 yılının en popüler aktivitesi olduğu,

- Katılımcıların %60'ının evli olduğu ve %46'sının aylık kazancının 75 bin dolar ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

2.4. Stres

Tarihsel olarak stres kelimesi Latince 'estrica', Fransızca ise 'estrece' kelimelerinden gelmektedir. İlk olarak 14. yüzyıllarda zorluk, güçlük, sıkıntı çekmek anlamlarında kullanılmış olup 1700'lü yıllardan sonra bela, dert, keder, musibet anlamlarında ifade edilmiştir. Son üç asırdan itibaren ise kullanımında revizeye uğrayarak baskı, zor, güç anlamında nesnelere, bireylere, canlıya ve ruhsal durumlara atfedilerek kullanılmıştır (Altuntaş, 2003).

Selye (1974) stresi, bedenin korku, kaygı, sıcak, soğuk, beden ısısı ve kan basıncı gibi yaşamsal işlevlerinin dengesine zarar veren uyarıcılara ve organizmanın her türlü değişmeye verdiği tepki olarak tanımlamıştır. Selye'nin çok yaygın olarak benimsenen bu tanımına göre stres, memnuniyet verici olup olmadığına bakılmaksızın, bedenin her türlü isteğine uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepki olarak anlaşılmaktadır. Selye, stresin hem yaşam iksiri hem de kötü bir armağan olabileceğini de fark etmiştir.

Günümüzde stres çoğu zaman hayatı olumsuz yönde etkileyen bir güç olarak karşımıza çıkmakta olup, kişilerde ortaya çıkan, onları günlük normal yaşayışlarından sapmaya zorlayan, bir olayın ya da durumun insanlar üzerinde meydana getirdiği, fiziksel ve psikolojik zorlanma olarak da tanımlanmaktadır (Uysal, 2008).

Cüceloğlu (1996) ise stresi, bireyin, fizik ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret olarak ifade etmiştir.

2.4.1 Stres kaynakları

Stres kaynakları (stresörler) stres tepkilerini başlatan herhangi bir fiziksel, psikolojik veya çevresel olay veya durumudur (Anspaugh vd., 2003).

Yaşamda herhangi bir olay, deneyim veya çevresel sorunlar strese neden olur. Kişi yaşadığı durumu kendisi için tehdit veya zorluk olarak algılar ve bu da fiziksel ve psikolojik etkilere neden olur. Stresörler, "kronik, son derece yıkıcı veya kontrolden çıkmış gibi algılanırlarsa" kişinin sağlığını daha fazla etkilemektedir (Namazova, 2022).

Lazarus ve Folkman (1984)'a göre stresör türlerini dört farklı kategoriye ayırmak mümkündür.

- a. Krizler / Afetler
- b. Önemli yaşam olayları
- c. Günlük sorunlar / mikro stresörler ve
- d. Dış stresörler

Stresi meydana getiren çok sayıda faktör bulunmakta ve bu faktörleri sınırlandırmak zordur. Literatürde konuya ilişkin akademik çalışmaları da göz önünde bulundurarak genel anlamda strese yol açan kaynakları üç şekilde ele almak mümkündür. Bu kaynaklar; kişinin kendisinden kaynaklanan (bireysel) etkenler, örgütsel kaynaklar/iş faktörleri, çevresel faktörler şeklinde belirtilmektedir (Akça, 2014; Bilgili ve Tekin, 2019; Cin, 2021);

Sabuncuoğlu ve Tüz (1996), strese neden olan faktörlerin stresör olarak adlandırıldığını belirtip bu faktörleri fiziksel çevre şartları, örgütsel faktörler ve bireysel faktörler olmak üzere aşağıdaki şekilde gruplandırmışlardır:

Fiziksel Çevre Şartları	Örgütsel Faktörler	Bireysel Faktörler
Gürültü ve titreşim	Aşırı iş yükü	Kişilik (A ve B tipi)
Aydınlatma	İşin niteliği	Diğer faktörler
Isıtma ve havalandırma	Diğer örgütsel faktörler	

Şekil 2.1. Stres kaynakları (a), Sabuncuoğlu ve Tüz (1996).

Can (1992) ise, stres kaynaklarını çevresel etmenler, grup ve örgütsel etmenler, bireysel etmenler olmak üzere şu şekilde açıklamıştır.

Çevresel Etmenler	Grup. ve Örgütsel Etmenler	Bireysel Etmenler
Ekonomik	Kişinin işine ilişkin görev gerekleri	Ailevi sorunlar
Politik	Rol gerekleri	Ekonomik sorunlar
Teknolojik belirsizlikler	Örgütsel yapı	
	Örgütsel önderlik	
	Örgütün yaşam seyri	
	Kişiler arası ilişkilerden kaynak.	

Şekil 2.2. Stres kaynakları (b), Can (1992).

2.4.1.1. Bireysel stres kaynakları

Stresin oluşumunda etkili olan bireysel kaynaklar bireyin tamamıyla kendi kişiliği ile ilgili durumlardır (Dumanlı, 2018).

Pek çok zaman dış etkenlerin stres yarattığı ve bunların kaçınılmaz olduğu düşünülse de kişinin fizyolojik ve psikolojik yapısından kaynaklanan, hatta kendi kendine yarattığı pek çok durum strese neden olmaktadır (Duyan, 2008).

2.4.1.1.1. Kişilik özellikleri

Stres ve diğer çeşitli sağlık sorunlarıyla karşılaşmada, dışa dönüklük veya içe dönüklük, A ve B davranış tipine sahip olmak gibi kişilik özellikleri önemli rol oynamaktadır (House vd., 1979; Sabuncuoğlu ve Tüz,1998).

A Tipi Davranış Özellikleri	B Tipi Davranış Özellikleri
-Sürekli hareket etme	-Sabırlı olma
-Hızlı yeme	-Oyunu yarışmak için değil, hoşça zaman geçirmek için sevmek
-Heyecanlılık	-Suçluluk duymadan dinlenmek
-Duygusallık	-Zaman esiri olmama
-Hızlı konuşma	-Takımla kolayca çalışma
-Rekabet duygusu	-Karar vermede aceleci olmama
-Yükselme ve başarı hırsları	-Her şeyi olduğu gibi kabul etme
-Sabırsız olma	-Sakin ve açık konuşma
-Zaman baskısını hissetme	
-İki işi aynı anda yapma	
-Sosyal olamama	
-Agresif olma	

Şekil 2.3. A ve B kişilik tiplerinin özellikleri, Sabuncuoğlu ve Tüz (1998).

A tipi kişilik özelliklerine sahip olan bireyler; yoğun dürtüleri olan, saldırgan, ihtiraslı, rekabetçi, yapılması gereken birçok işin baskısını üzerlerinde hisseden ve zamana karşı yarış halinde olan bireylerdir (Baltaş ve Baltaş, 1992).

A tipi kişilik özellikleri gösteren bireyler, çoğunlukla kendilerinin de farkında olmadıkları duygusal tükenme, kendine zarar verme eğilimi, tehlike ve aşırı riske girme gibi bazı saklı özelliklere sahip olmaktadır (Durna, 2005).

B tipi kişilik özellikleri gösteren bireyler A tipi kişilik özelliği gösterenlerin tam tersini oluşturmaktadır. Bu davranış biçimine sahip olanlar zamanla daha az çatışma halindedir. İş yaşantılarında oldukça rahat, başarı ile çok fazla ilgilenmeyen, istikrarlı bir

hızda çalışan, başarı konusunda aşırı hırslı ve başkaları ile rekabet içerisinde olmayan, kendine güvenen ve kendinden emin olan, sağlığına önem veren, boş vakti olan ve değerlendiren, uysal, daha az saldırgan, etrafına açık ve sosyal hayatı seven, her şeyi olduğu gibi kabul eden kişileri ifade etmektedir. Çabuk sinirlenmezler, yaptıkları işten zevk alırlar. İş hayatlarında rahat olmaları onda suçluluk duygusu hissettirmez ve sakin ve düzenli çalışırlar (Akıncı, 2015; Aktaş, 2001; Tokat vd., 2013; Yılmaz, 2016).

Örgütlerde çalışanların, A ve B tipin özelliklerinin karışık şekilde taşınmaları mümkündür. Bu tip bireyler karma tiptir. Diğer yandan bireylerin hangi tipin özelliklerine daha yakından tepki ve tutumlar sergilediği de önemlidir. Buradaki amaç çalışanların kendilerine zarar vermeden, iş ve iş yerinde bulunan diğer insanlar ile barışık olarak çalışmasıdır (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1998).

2.4.1.1.2. Yaşam tarzı, yaş ve cinsiyet

İnsanların “hayatımı yaşayacağım” mantığıyla hareket ederek alışık olmadığı ve kendi yaşam tarzına uzak olan ortamlara veya bazı saplantılara (alkol, sigara vb.) yönelmesi durumunda birey strese zemin hazırlamış olacaktır (Cin, 2021).

Bireylerin gençliklerinde başarısız tecrübeler yaşamış olmaları, yaşlarının ilerlemesine bağlı olarak kendilerini bilgi ve yeterlilik açısından yetersiz görmelerine sebep olabilmektedir (Özmutaf, 2006). Yaşlılık dönemi içinde bireyler huzursuz, aşırı hassas, kırılgan, şüpheli ya da öfkeli davranışlar sergileyebilir. Bu gibi durumlar yaşlı bireylerin yeni durumlara uyumlu olabilme ve yenilikleri kabul etmeleri konusunda güçlük yaşamalarına sebep olmaktadır (Kurşun, 2014)

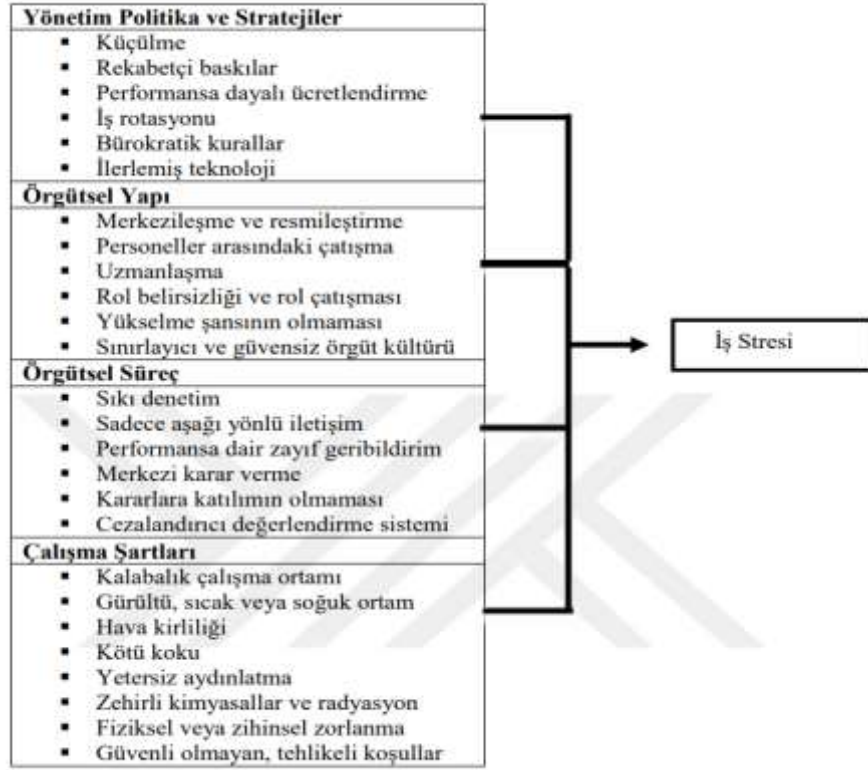
Strese sebep olan diğer bir değişken cinsiyettir. Özellikle son yıllarda erkeklerin egemen olduğu alanlarda kadınların da çalışmaya başlamasıyla beraber, kadınlar erkek çalışanlara nazaran daha fazla bir strese maruz kalabilmektedir (İlter, 2014). Erkeklerde evi geçindirme ve ekonomik gelir düzeyi başlıca stres kaynağı olarak değerlendirilebilirken, kadınlarda annelik ve diğer sorumluluklar ve iş yaşantısındaki olumsuz etkenler bireysel stres faktörü olabilir (Çetinkaya, 2020).

2.4.1.2. Örgütsel stres kaynakları

Örgüt toplumun gereksindiği bir malı, hizmeti ve düşünceyi üretmek için bir araya gelen insanlardan oluşur (Başaran, 2004)

Örgütsel stres kavramı bireyin çevre ile ilişkisi olarak ifade edilen, bireysel farklardan ve psikolojik süreçlerden etkilenen, kişiye fazla psikolojik veya fiziksel istekler yükleyen, dış çevre, durum veya olayın sonucu olan bir tepkidir. Örgütsel stres, kişi ve iş ilişkilerinden doğan insanı normal işlevlerinden alıkoyan değişiklikler getiren bir durum olarak açıklanmaktadır (Akgündüz, 2006).

Örgütsel stres kaynakları toplu olarak aşağıdaki şekilde gösterilmiştir (Luthans, 2002):



Şekil 2.4. Makro düzey örgütsel stres kaynakları, Luthans (2002).

Bu etkenlerden işle ilgili etkenler, açıkça yoğun bir stres potansiyeline sahiptir. Aşırı yüksek veya aşırı düşük görev gerekleri, rol çatışmaları veya belirsizliği, zayıf kişilerarası ilişkiler veya çok hızlı ya da çok yavaş mesleki ilerleme stres yaratabilir. Yapılan bir araştırmada işbaşında en çok stres yaratan etkenlerin neler olduğu sorulduğunda, iş görenler en çok şu yanıtları vermişlerdir. İstedikleri türde bir iş yapamamak (%34), iş akımıyla başa çıkmak (%30), işin çok zor olması (%28), iş arkadaşları ile sorunlar (%21), işverenle anlaşmazlık (%18) oranında stres yaratmaktadır (Schermeron, 1984).

2.4.2. Stresin aşamaları

Selye (1974), bedenin stresli durumlarda verdiği üç aşamalı tepkiyi “genel uyum sendromu” olarak adlandırmıştır (şekil 2.5). Bu kurama göre, organizmanın strese tepkisi üç aşamada gelişir. Bunlar alarm tepkisi, direnme ve tükenme aşamalarıdır (Balcı, 2000; Baltaş ve Baltaş, 1999; Güçlü, 2001, Johnstone, 1989).

Alarm aşaması:

Birey bir stres kaynağı ile karşılaştığında, sempatik sinir sisteminin etkin hale gelmesi nedeniyle beden savaş ya da kaç tepkisi" gösterir. Savaş ya da kaç sırasında vücutta meydana gelen fiziksel ve kimyasal değişiklikler sonucunda kişi bir stres kaynağıyla yüzleşmeye ya da ondan kaçmaya hazır hale gelir. Bu durum kalp atış hızının artması, kan basıncının artması, nefes alma sıklığının artması ve ani adrenalin salınımı şeklinde gelişir. Savaş ya da kaç tepkisinin olduğu evreye "alarm evresi" denir. Stres-alarm evresinde, stresin kaynakları ve yoğunlukları arttığında stres eğrisi hızla normal direnç seviyesinin üzerine çıkar ve böylelikle ilk belirtiler ortaya çıkarak normal davranıştan sapmalar gözlemlenir.

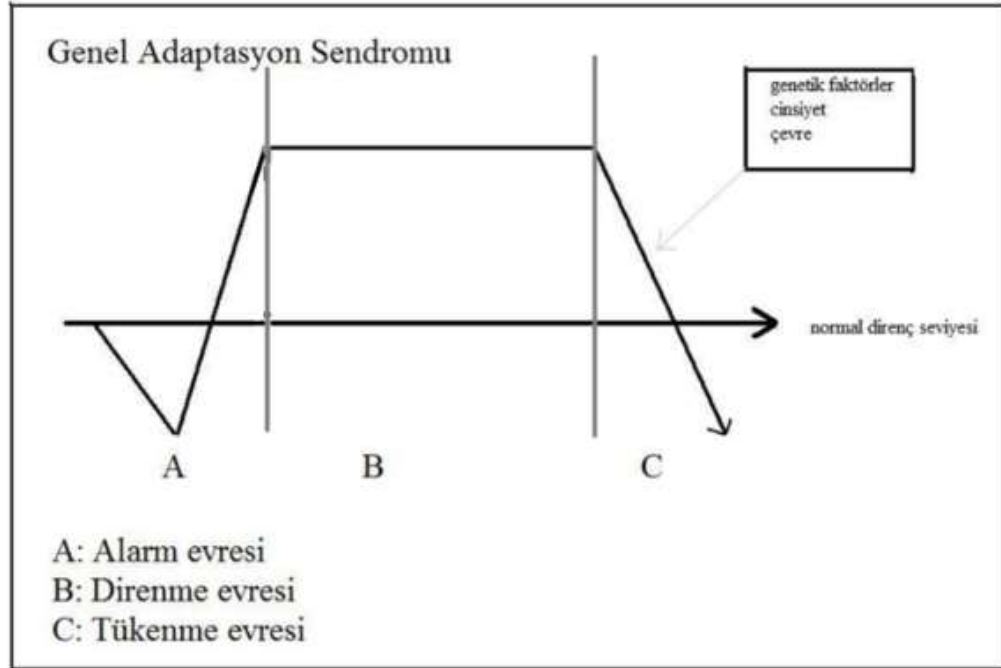
Direnme aşaması:

Alarm evresini "uyum ya da direnme aşaması" takip eder. Stresin kaynağına uyum sağlandığında her şey normale döner. Bu aşamada kaybedilen enerjinin geri kazanılması ve organizmaya verilen zararın ortadan kaldırılması için çaba gösterilir. Stresle başa çıkmak için uğraştığınızda parasempatik sinir sistemi harekete geçmeye başlar. Kalp atış hızı, kan basıncı ve nefes alış verişleri düzelir, kas gerginliği azalır. Direnç aşamasında birey, strese direnmek için elinden geleni yapar ve stres altındaki insan davranışını gösterir. Bu durum bireyin davranışlarında ve yaşamında belli bir süre boyunca gözlemlenebilmektedir.

Tükenme aşaması:

Uyum aşamasındaki stres ve gerginlik kaynakları ve yoğunluk dereceleri azalış göstermediği müddette ya da yükseliş olmadığında gayret, çaba azalır ve davranışlarında aşırı sapmalar ile hayal kırıklıklarının ön planda yaşandığı bir evreye girilir. Eğer stres kaynağı ile başa çıkılamaz ve adaptasyon sağlanamaz ise tüm kaynaklar kullanılamaz hale gelerek tükenme aşamasına geçilir. Bu aşamada parasempatik sinir sistemi aktiftir. Birey tükenmiştir ve stres kaynağı hala mevcuttur. Uzun süreli stres kaynakları ile

mücadele edilemez, iflasa yaklaşır ve yeni stres durumları ya da kaynaklarına açık hale gelir.



Şekil 2.5. Genel uyum (adaptasyon) sendromu, Selye (1974).

2.4.3. Stresin belirtileri

Her bireyde belirtilerin tek tip olması beklenmezken var olan belirtiler kişiden kişiye farklı sürelerde azalır, artar ya da yok olabilir. Stresin belirtileri genel hatlarıyla üç ayrı ana başlık altında toplanabilmektedir. Bunlar; psikolojik, bedensel (fiziksel), davranışsal belirtiler olarak ifade edilmektedir (Aksoy, 2005; Kutluca, 2004).

Stresin bedensel belirtileri şu şekilde sıralanabilmektedir (Ayhan vd., 2011; Barlı, 2010; Esen ve Erol, 2008; Fronk, 1985):

- Devamlılık içeren yorgunluk, bitkinlik ve yakınma hali,
- Stres anında ortaya sıkça çıktığı görülen baş ağrısı şikâyetleri,
- Sinir sistemine etki ederek istirahat halini engelleyen şikâyetler,
- Özellikle gece uykularında vücuda ve organlara etki eden ve kramp ve gerilmeler,
- Tansiyon yüksekliği, kalp atışında sıklık, ellerde terleme ve titreme,
- Akciğer fonksiyonlarında farklılaşmayla birlikte nefes alışverişinde zorluklar, alerjik reaksiyonlar ve sindirim problemleri,
- Aşırı duygu hassasiyetleri ve ağlama isteği.

Stresin davranışsal belirtileri aşağıdaki gibidir (Bakan vd., 2004; Daft, 1991):

- Aşırı iştahsızlık, yemek yememeye rağmen tokluk duygusu, kilo kaybı ve zayıflık,
- Uyku bozuklukları,
- Diş gıcırdatmalar,
- Sigara, içki kullanımı,
- Odaklanma bozuklukları.

Stresin psikolojik belirtileri aşağıdaki şekilde görülebilmektedir (Bahar, 2006; Sökmen, 2006):

- Gerginlik
- Aşırı endişe, tedirginlik ve korku
- Alınganlık ve ilgisizlik
- Hayattan zevk almama
- Kişilere aşırı güven veya güvensizlik,
- Ölüm ve intihar fikirlerinin sık tekrarlanması,

2.4.4. Stresin sonuçları

Stresin olumsuz sonuçları bilinmekte ve araştırılmaya yaygın şekilde devam edilmektedir. Ancak stresin olumlu etkileri de bilinmektedir. Belirli seviyede olan stresin başarıya tetikleyici olarak görüldüğü söylenebilir. Bunun içinse çatışmaya sebep olacak durumlar ortadan kaldırılmalı ya da minimize edilmelidir.

Kılıç ve Sakallı (2013) stresin faydalı noktalarına işaret ederek, özgüven tesisi, heyecan ve yenilik peşinde olma, hedefe odaklılık, konsantrasyon, pozitif enerji sağlamak gibi olumlu yönleri olduğunu ifade etmiştir.

Stresin olumsuz sonuçlarına bakıldığında bireysel ve örgütsel perspektifte çokça sonuçları bilinmektedir ve aşağıda belirtilmiştir.

Bireysel sonuçları şu şekildedir (Balaban, 2000; Gökler, 2012; Odacı ve Çıkrıkçı, 2017; Okutan ve Tengilimoğlu, 2002):

- İnsan bedeni üzerinde solunum sistemi, kardiyovasküler sistem, dolaşım sistemleri ve endokrin hastalıklara sebep olma,
- Ruhsal olarak stres nedeni kişilerde depresyon, endişe, yorgunluk ve uykusuzluğa sebep olma,
- Sürekli kaygı durumuna sebep olma.

Stresin örgüt üzerinde ise olumsuz olarak öncelikle verimlilik ve performans düşüklüğüne sebep olmaktadır. Bir diğeri ise bu düşüklüğün çalışanlara yansması ve örgüte yabancılaşma olarak ifade edilebilir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

2.4.5. Stres yönetimi

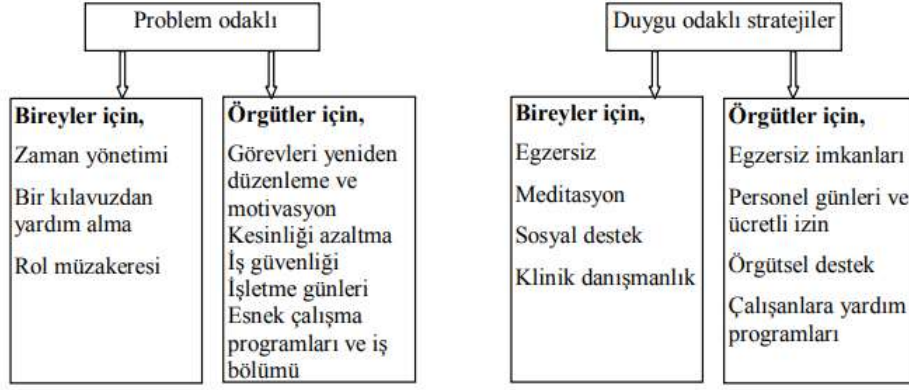
Walter Cannon ve Hans Selye, hayvan çalışmalarını stres yönetiminde bilimsel temel oluşturmak için ilk kez kullanan bilim insanlarıdır. Deneklerin sıcak ve soğuk hassasiyetlerini, tıbbi ve cerrahi müdahaleleri, baskı ve strese karşı üretilen fizyolojik tepkilerini tespit etmiştir ve ilerleyen aşamada insanlara genelleyerek çıkarımlarda bulunmuşlardır (Cannon, 1939; Selye, 1950).

Stresle başa çıkmak, strese karşı tepki geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek maksadıyla durum ya da tepkileri değiştirme ya da güncellemeye stres yönetimi denmektedir. Stresle baş etmede bireysel stratejiler çok gerekli ve önemli bir yere sahiptir ki bu stratejilerin ortak noktası, hemen hepsinin kişisel alışkanlıkları, fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapıları kontrol altına almayı hedeflemesidir. Bu nedenlerden ötürü vücutta başlayan zararlı stres reaksiyonlarına karşı birtakım önlemlerle etkisiz hale getirilerek etkileri yok edilmeye çalışılmaktadır (Güçlü, 2001).

Kişisel olarak stresi düşük seviyede tutmak için temel kurallar şu şekilde sıralanabilir (Akgemici, 2001).

- Sağlığınız için egzersiz/spor yapın,
- Anlamlı ve doyurucu bir işe girin,
- İçki, sigara gibi alışkanlıkları azaltın mümkünse de bırakın,
- Yeniliklere açık olun,
- Zamanı efendiniz değil ortağınız yapın.

George ve Jones (1999) şekildeki stres yönetim stratejilerini ortaya koymuşlar ve stresle başa çıkmanın bu çabalarla mümkün olduğunu ifade etmişlerdir.



Şekil 2.6. Stres yönetim stratejileri, George ve Jones (1999).

2.5. Stresle başa çıkma

Çetin (2009) çalışmasında başa çıkmayı stresli durum ile kişi arasındaki fenomenolojik bağ olarak tanımlamıştır ve kaygılı anlar için spesifik bir mücadele olarak ifade etmiştir. Başa çıkma kavramıyla ilgili literatüre bakıldığında bu kavramın faal bir şekilde davranışta bulunma, imkânları kullanma, taleplere etkili yanıtlar verebilme gibi özellikleri içinde barındırdığı görülmektedir (Marsella ve Jash-Scheuer, 1998).

Lazarus ve Folkman (1984) stresle başa çıkmayı “kişinin öz kaynaklarını aşan veya yük olarak değerlendirilen durumlarda içsel ve/veya dışsal istekleri idare etmek için devamlı olarak değişen bilişsel ve davranışsal çabalar” şeklinde tanımlamıştır.

Tarihsel perspektifte değerlendirildiğinde, stresle başa çıkma için beş farklı temel stratejinin varlığından söz edilebilir (Aydın, 2005; Şahin ve Durak, 1995). Bunlar:

- Freud’un kuramsal olarak ortaya çıkardığı bilinç dışında gerçekleşen savunma mekanizmaları bir başka deyişle ego savunma mekanizmaları,
- Erikson’un psikososyal teorisiyle tarihte yer alan, yaşam döngüleri,
- Problem çözmeyi başa alan davranışçı yaklaşım,
- Canon ve Selye gibi araştırmacıların ileri sürdüğü hem insanların hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği, genetik olarak programlanmış “Savaş ya da Kaç Tepkisi”,
- Organizmanın kendi fiziksel-psikolojik kaynaklarının strese girdiği ve tükendiği zamanlarda sürekli değişen bilişsel, fizyolojik ve davranışsal adaptasyon çabaları olarak sıralanabilmektedir (Billings ve Moos, 1982, 1986; Compas, 1987; Folkman, 1984).

Dağ (1990) kuramsal bakış açısıyla birçok davranış stresle başa çıkma stratejisi olarak görülebileceğini ifade ederken Folkman ve Lazarus (1985) çalışmalarında stresle başa çıkma davranışlarını iki grupta inceleyerek duygu odaklı ve problem odaklı olarak sınıflandırmıştır.

Problem Odaklı Başa Çıkma: Kişi problem karşısında çözümler üretmeye çalışmaktadır. Bilgi toplayarak stres yaratan durumu belirlemektedir. Topladığı bilgilerden işine yarar sağlayacak olanları seçmekte ve stresle başa çıkma tarzını belirlemektedir. Kişiler en çok iş yerinde yaşadıkları stresle ilgili durumlarda problem odaklı başa çıkma tarzını kullanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1980). Stresle başa çıkabilmek amacıyla strateji planlamak ya da daha çok efor sarf etmek problem odaklı başa çıkma için örnek gösterilebilir (Iwasaki vd., 2005).

Duygu Odaklı Başa Çıkma: Stres durumunda kişinin hissettiği olumsuz duyguları düzenlemede kullanmaktadır. Kişi stresten uzaklaşarak, kaçınarak, çevresi ile olan ilişkisini yeniden duygusal yönden düzenlemeye çalışarak veya destek arayarak baş etmeye çalışmaktadır (Folkman, 2010). Duygu odaklı başa çıkma stresin etkisiyle verilen duygusal tepkilerin düzenlenmesini içermektedir (Holt ve Mandigo, 2004)

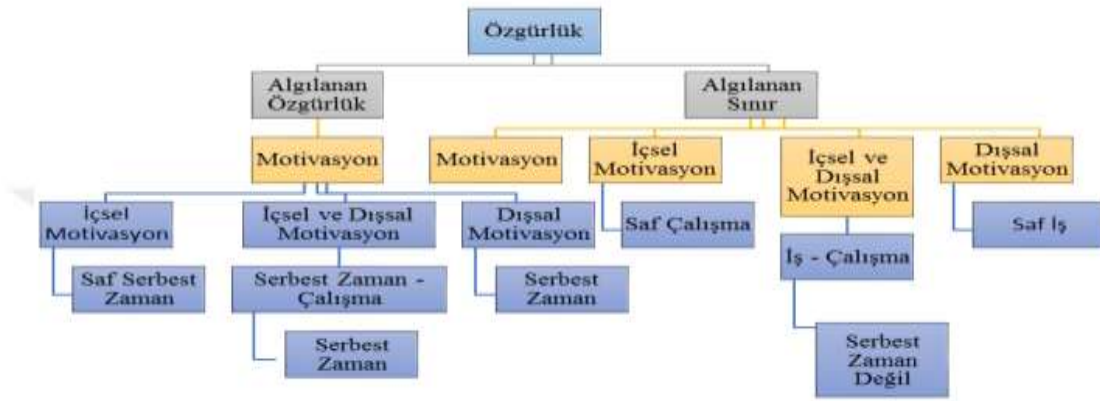
Kimball ve Freysinger (2003) üniversite sporunun hem bir stresle başa çıkma aracı (kendi kaderini tayin etme ve sosyal destek için bağlamlar sağlayarak) hem de bir stres kaynağı (kendi kaderini tayin etme ve sosyal destek eksikliği nedeniyle) olduğunu bildirdi.

2.6. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük

Serbest zamanda özgürlük kavramı bireyin gerçekleştirdiği eylemlerin kendine ait olduğunu kabul etmesi ve bu eylemlerin kendi seçimi doğrultusunda gerçekleştirdiği fikrini benimsemesi olarak ifade edilebilir (Neulinger, 1974). Serbest zamanlarında daha fazla özgürlüğe sahip olduğunu düşünen bireyler, daha yüksek düzeyde yetkinlik, kontrol odağı, iç motivasyon ve oynaklık duyguları gösterme eğilimindedir (Yerlisu Lapa, 2013). Neulinger (1981), algılanan özgürlük serbest zamanın en önemli değişkeni olduğunu savunmuş ve algılanan özgürlüğü “bireyin yaptığını istemesi ve kendisi tarafından yaptığını tercih etmesi ve sonucunda hissettiği ruh hali” olarak tanımlamaktadır. Serbest zamanda algılanan özgürlük, bireyin serbest zamanda yapacağı aktivitelere katılmak için göstereceği çaba ya da sahip olduğu becerilerine yönelik değerlendirmelerini yansıtır ve bunu yaparken yaşamında karşılaştığı olaylardan etkilenir. Ellis ve Witt (1994), bireyin

serbest zamanda algıladığı özgürlük, serbest zaman deneyimleri, serbest zaman yeterliliği ve serbest zaman ihtiyaçlarının karşılanması yaşam doyumunun etkilendiği bilişsel, motivasyonel bir yapıda olduğunu ifade etmiştir. Iso-ahola (1980) etkili ve verimli bir serbest zamanın özgürlük algısı ve içsel motivasyon olmak üzere iki koşulu olduğunu, bunlardan en önemlisinin özgürlük algısı olduğunu belirtmiştir

Serbest zaman paradigması 6 temel bilişsel ve zihinsel aktiviteden oluşan bir modeldir (Neulinger, 1981).



Şekil 2.7. Serbest zaman paradigması, Neulinger 1981.

Birinci tür, saf serbest zamandır. Birey diğerleri tarafından sınırlanmayan belirli faaliyetleri yapmayı seçer. Örneğin, jogging yapmayı sevenler serbest zamanlarında gönüllü olarak jogging yapar. İkinci tür, serbest zaman çalışmasıdır. Birey belirli bir faaliyeti yapmayı seçebilir ama motivasyon hem içsel hem de dışsal olabilir. Örneğin, ev işleri hem serbest zaman hem de çalışma özelliği taşır. Üçüncü tür, serbest zaman işidir. Bu da bir seçim olmakla birlikte, bireyin serbest zaman faaliyeti ile ilgili motivasyonu dışsaldır. Örneğin birey arkadaşının partisine gitmeyi seçebilir. Yukarıda yer alan üç tür serbest zaman katılımcının zihinsel durumuna bağlıdır. Dördüncü tür saf çalışmadır. Faaliyetler kontrollüdür ve katılımcıların motivasyonu içseldir. Örneğin, kişinin evini temizlemekten başka seçeneği yoktur. Beşinci tür ise çalışma-iş olarak adlandırılır. Burada da faaliyet kontrollüdür ve katılımcının motivasyonu hem içsel hem de dışsaldır. Kişinin başka bir seçim hakkı yoktur. Örneğin, kişinin tatilde patronuyla golf oynamaktan başka bir şey yapma durumu yoktur. Altıncı tür saf iştir. Faaliyet kontrollüdür ve katılımcının motivasyonu dışsaldır. Örneğin, beden eğitimi öğretmeni öğrencilerine spor becerilerini göstermek zorundadır. Sayılan etkinliklerin son üç türü serbest zamanda

algılanan özgürlük değildir, çünkü katılımcının özgürlüğü sınırlandırılmıştır (Neulinger, 1981).

Harper (1986) algılanan özgürlük kavramı için davranış kısıtlayıcıları barındırmaksızın yürütülen eylemlerin nispeten özgür seçme olarak ifade etmiştir. Yumuk (2019) seçimlerin bireyi özellikle özgür kılmadığını, algılanan özgürlük kavramının serbest zaman deneyimini açıklamada tam anlamıyla yetmeyeceğini bunun sebebini de hayatın her anında yeni bir seçim içerisinde bulunduğunu aktarmıştır.



3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Tez çalışmasında nicel desen ve tarama modellerinden ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıyken ilişkisel tarama ise iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlarken ilişkisel çözümleme iki türlü yapılabilir; korelasyon türü ilişki ve sosyo-kültürel demografik bilgiler üzerinden karşılaştırma (Karasar, 2005). Böylece tutumlar ve eğilimler arası ilişkiler belirlenmektedir.

3.2. Çalışma Grubu

Mevcut çalışmanın evrenini Antalya ili Alanya ilçesinde açık alan rekreasyonu katılan bireyler oluştururken, çalışma grubu ise açık alan rekreasyonu yapan ve gönüllü olarak çalışmaya katılan bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıları 191 erkek (Ort. yaş=28,01±10,75) ve 132 kadın (Ort. yaş=23,43±7,34) olmak üzere 323 (Ort. yaş=26,14±9,75) birey oluşturmuştur. Katılımcılar kolayda örneklem yolu ile belirlenen gönüllülerden oluşmaktadır.

3.3. Çalışmaya Dahil Edilme Kriterleri

Araştırma gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmaya Antalya ili Alanya ilçesinde yaşayan, 18 yaşını doldurmuş ve açık alan rekreasyonuna katılan bireyler dahil edilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ) ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)'dir (Ek-4 ve Ek-5). Ayrıca demografik değişkenler ve rekreasyona katılım ile ilgili soruların bulunduğu "kişisel bilgi formu" yer almaktadır (Ek-6).

Kişisel Bilgi Formunu dolduran katılımcılar sırasıyla Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ) ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE) uygulanmıştır. Katılımcıların tüm soruları eksiksiz yanıtlanması istenmiştir.

3.4.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, araştırmaya konu olan katılımcılar hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olacak olan yaş, cinsiyet, serbest zaman süresi, etkinliklere katılım tercihi, katılım süresi, açık alan rekreasyon tercihi vb. gibi demografik sorulardan oluşmaktadır.

3.4.2. Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği (SZAÖÖ)

Orijinali Witt ve Ellis (1985) tarafından 25 madde olarak geliştirilen ölçek Yerlisu Lapa ve Ağyar (2011) tarafından geçerlilik ve güvenirliliği çalışması yapılan “Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği” ilk olarak Türkçe’ye 17 madde ve 2 alt boyut olarak uyarlanmıştır.

Yerlisu Lapa ve Ağyar (2011) tarafından yapılan geçerlilik ve güvenirlilik sonucunda ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarda ise tutarlılık kat sayıları ise, “bilgi ve beceri” alt boyutu için 0,85 ve “heyecan ve eğlence” alt boyutu için 0,83 olarak tespit edilmiştir.

Daha sonra Yerlisu Lapa ve Tercan Kaas (2017) tarafından doğrulayıcı faktör analizi için AMOS programından yararlanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu, modifikasyon endekslerine bakılarak yüksek hata kovaryanslarına sahip maddeler birbirleri ile eşleştirilmiştir (e3-e6, e7- e17, e16-e20). Modifikasyondan sonra birinci düzey faktör analizi sonuçlarına incelendiğinde, χ^2/df oranı ($\chi^2/df=1,42$) ve diğer uyum indeks değerleri A FI=0.85, FI=0,88, NFI=0,84, TLI=0,94, CFI=0.94 ve RMSEA=0,047 olarak tespit edilmiştir. İlgili sonuçlar uyum indeks değerlerinin kabul edilir uyum ölçütlerinde olduğunu göstermektedir. Madde faktör yük değerleri ise 0,46 ile 0,68 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0,93 olarak bulunmuştur.

Analiz yöntem ve tekniklerinin farklılaşması, programların güncellenmesi ve yeni fikirlerin ortaya çıkmasıyla birlikte çalışmanın yenilenme ihtiyacı oluşmuştur. Ölçek 2019 yılında tekrar doğrulayıcı faktör analizi yapılarak düzenlenmiştir. 25 madde ve tek alt boyut olarak Türkçe ’ye uyarlanma süreci tamamlanmıştır. Ölçeğe verilen cevaplar; 1 “Kesinlikle Katılmıyorum”, 5 “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde cevaplanmakta ve 5’likert tipi ölçek üzerinden hesaplanmaktadır. Ölçeğin toplam güvenirlik katsayısını ölçen Cronbach alfa katsayısı 0.96 hesaplanmıştır ve ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu görülmüştür.

3.4.3. Stresle başa çıkma tutumları envanteri (SBTE)

Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri, Özbay (1993) tarafından üniversite öğrencileri için uygulanmış, Özbay ve Şahin (1997) tarafından ise Türk kültürüne uyarlanması tamamlanmıştır. Orijinali 56 madde içeren ölçeğin Türkçe uyarlaması ile birlikte 43 madde 6 alt boyut ile strese karşı bireylerin nasıl tutum sergilediğini ölçmek için hazırlanmıştır. İlgili envanter 5'li likert tipi olarak tasarlanmıştır.

Alt boyutlar: aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama(duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyo-kimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılama olarak isimlendirilmiştir. Ölçek ile varyansın %50,2'si açıklanmaktadır. Güvenirlik katsayısı 0,81 olarak hesaplanırken, alt boyutlardan 10 maddeden (2,3,5,7,16,19,25,32,35,37) oluşan aktif planlama boyutu için 0,75, 9 maddeden (1,8,9,10,11,14,29,33,38) oluşan dış yardım arama boyutu için 0,81, 6 maddeden (12,13,17,20,21,31) oluşan dine sığınma boyutu için 0,89, 7 maddeden (6,22,34,36,40,41,42) oluşan kaçma soyutlanma-duygusal eylemsel boyutu için 0,62, 4 maddeden (18,23,24,28) oluşan kaçma soyutlanma-biyo kimyasal boyutu için 0,56 ve 7 maddeden (4,15,26,27,30,39,43) oluşan kabul-bilişsel yeniden yapılandırma boyutu için ise 0,56 olarak bulunmuştur.

Benzer ölçek yardımı ile ölçeğin geçerliğine ilişkin bulgulara ise 0,54 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada ise SBTE'nin genel güvenilirlik katsayısı 0,84 olarak hesaplanırken her bir alt boyutunun Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı sırasıyla, aktif planlama boyutu için 0,80; dış yardım arama boyutu için 0,89; dine sığınma boyutu için 0,94; kaçma-soyutlama duygusal eylemsel boyutu için 0,69; kaçma-soyutlama biyo-kimyasal boyutu için 0,50 ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma boyutu için de 0,53 olarak hesaplanmıştır.

Dış Yardım Arama: 9 maddeden oluşan alt boyutun strese karşı çözüm arayışı için sosyal desteğe başvurma ile dış yardım talebi eğilimindedir.

Dine Sığınma: 6 madde ile temsiliyet gücü olan bu alt boyutta inanç ve ilahi güçten destek alma faktörleri yer almaktadır.

Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel): 7 maddeden oluşan bu alt boyutta stresle başa çıkma tutumunun duygusal, eylemsel pasif kaçışı içeren ifadeleri içerir.

Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal): Yine kaçış mekanizması olan bu boyutun farklılığı ise yasaklı tütün, alkol ve uyuşturucu gibi maddelere yönelme kapsamındaki başa çıkmadır. Alt boyut 4 maddeden oluşmaktadır.

Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma: 7 maddeden oluşan bu alt boyutta problemin içselleştirilerek kabulü ve çözüm yollarının aranması söz konusudur.

3.5. Verilerin Toplanması

Veri toplama öncesinde Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Rektörlüğü, Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma Etiği Kurulunun 03.04.2023 tarihli 2023/11 karar numaralı değerlendirmeleri sonunda yüksek lisans tez çalışmasına ait etik kurul başvurusunun fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucuya ait olmak üzere araştırma süresince uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verildiğine dair Etik Kurul Kararı belgesi alınmıştır (Ek-1). Yazarlardan ölçek kullanımı için izinler talep edilmiş ve kullanım onayı alınmıştır (Ek-2 ve Ek-3). Takip eden süreçte, Katılımcılara ilgili onam formları titizlikle doldurtulmuştur.

Veri toplama araçları belirlenen hedef kitleye uygulanabilmesi için açık alan rekreasyonuna katılım yapılan alanlara gidilmiştir. Katılımcılara ölçek ve envanterler hakkında gerekli bilgiler özenle aktarılmış ve gönüllülük ilkesine uygun hareket edilmiştir. Veri toplama işlemi sonrası ölçekler titizlikle incelenmiş ve hatalı doldurulan üç anket değerlendirme dışında tutulduktan sonra 323 katılımcı analiz için hazır hale getirilmiştir.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmanın amacında yer alan alt problemlere uygun olarak toplanan veriler, kontrol edilmiş ve kayıt altına alınmıştır. Ölçeklerden üç tanesi eksik ve yanlış doldurulduğu için işleme alınmamış ve 323 ölçek değerlendirilmiştir. Kaydedilen verilerin çözümlenmesinde ise IBM SPSS 25 (Statistical Package for Social Sciences 25) istatistik paket programından faydalanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri, Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları testleri incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2018; Büyüköztürk, 2019). Elde edilen verilerin analizinde

istatistiki yöntem olarak; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma ve bağımlı değişkenlerde bağımsız değişkenler açısından anlamlı farklılıkları test etmek amacıyla iki değişkenli bağımsız gruplarda t testi, ikiden fazla değişken için ANOVA analizi yapılmış ve ANOVA analiz tablolarında anlamlı farklılıkların kaynağını tespit etmek için ise Bonferroni testi kullanılmıştır (Efe vd., 2000; Büyüköztürk vd., 2018; Kayrı, 2009). Ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için ise Pearson Korelasyon testleri yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.



4. BULGULAR

Tablo 4.1. SZAÖÖ ve SBTE ölçek puanlarının dağılımı

Ölçekler	Madde Sayısı	N	Ort. / Ss	Çarpıklık / Basıklık	C. Alpha
SZAÖÖ	25	323	3,85 / 0,59	-0,25 / -0,14	0,94
SBTE	43	323	2,23 / 0,56	-0,13 / 0,91	0,91
DS¹	6	323	2,03 / 1,07	-0,13 / -0,87	0,87
DYA²	9	323	2,39 / 0,73	-0,31 / 0,08	0,82
AP³	10	323	2,75 / 0,68	-0,59 / 0,64	0,83
KSDE⁴	7	323	1,92 / 0,86	-0,13 / -0,34	0,77
KSB⁵	4	323	1,15 / 1,08	0,62 / -0,67	0,78
KBY⁶	7	323	2,41 / 0,66	-0,12 / -0,13	0,61

Dine Sığınma¹, Dış Yardım Arama², Aktif Planlama³, Kaçma Soyutlanma Duygusal Eylemsel⁴, Kaçma Soyutlanma Biyokimyasal⁵, Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma⁶

Katılımcıların ölçek ortalama puanları ve iç tutarlık katsayıları incelendiğinde, sırasıyla 3,85, 0,94 “SZAÖÖ”; 2,23, 0,91 “SBTE”; 2,03, 0,87 “Dine Sığınma (SBTE)”; 2,39, 0,82 “Dış Yardım Arama (SBTE)”; 2,75, 0,83 “Aktif Planlama (SBTE)”; 1,92, 0,77 “Kaçma Soyutlanma Duygusal Eylemsel (SBTE)”; 1,15, 0,78 “Kaçma Soyutlanma Biyokimyasal (SBTE)” ve 2,41, 0,61 “Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma (SBTE)” olduğu tespit edilmiştir. Büyüköztürk (2018) -1 ile +1, Tabachnick ve Fidell (2013) -1,5 ile +1,5, George ve Mallery (2016) ise -2 ile +2 aralığında çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir olduğunu ve Kayış (2009) Cronbach Alpha güvenirlik katsayılarının 0,60’tan yüksek olmasının, oldukça güvenilir olduğunu yorumlamıştır. Bu bulgulardan veri toplama araçlarının güvenilir ölçme yaptığı, ayrıca çarpıklık ve basıklık değerlerine göre ise normal dağılım sergilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.2. Araştırma grubunun demografik özelliklerine göre frekans dağılımları

Değişkenler	Alt Grup	N	%	Toplam
Yaş Grubu	18-25 Yaş	210	65	323
	26-33 Yaş	39	12,1	
	34-41 Yaş	44	13,6	
	42+ Yaş	30	9,3	
Cinsiyet	Erkek	191	59,1	323
	Kadın	132	40,9	
Medeni Durum	Bekar	275	85,1	323
	Evli	48	14,9	
Açık Alan Rekreasyonuna Katılım Süresi	1-3 yıl	165	51,1	323
	4-7 yıl	54	16,7	
	8 yıl ≥	104	32,2	
Eğitim Durumu	Lisans	261	80,8	323
	Lise	62	19,2	
Refah Düzeyi	Çok İyi	32	9,9	323
	İyi	99	30,7	
	Normal	147	45,5	
	Kötü	32	9,9	
	Çok Kötü	13	4,0	
Haftalık Serbest Zaman Süresi	1-5 Saat	55	17,0	323
	6-10 Saat	99	30,7	
	11-15 Saat	97	30,0	
	16 Saat ≥	72	22,3	
Serbest Zaman Aktivitesine Katılırken Güçlük Çekme Durumu	Bazen	216	66,9	323
	Hiçbir Zaman	83	25,7	
	Her Zaman	24	7,4	
Açık Alan Rekreasyon Tercihi*	Yürüyüş, Koşu vb.	232	71,8	323
	Sosyal Kültürel	182	56,3	
	Takım Sporları	168	52,0	
	Bisiklet, Scooter vb.	132	40,9	
	Su Sporları	91	28,2	
	Hava Sporları	55	17,0	
	Pilates, Yoga vb.	52	16,1	
Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Sıklık İfadesi	Bazen	128	39,6	323
	Sıklıkla	113	35,0	
	Nadiren	44	13,6	
	Her Zaman	33	10,2	
	Asla	5	1,5	
Kulüp ya da Dernek Üyelik Durumu	Evet	173	53,6	323
	Hayır	150	46,4	
Alanya İlçesindeki Rekreasyon Alanlarının Yeterlilik Durumu	Kesinlikle Yeterli	23	7,1	323
	Yeterli	72	22,3	
	Normal	146	45,2	
	Yetersiz	64	19,8	
	Kesinlikle Yetersiz	18	5,6	
Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Tercihi	Arkadaş Grubu	283	87,6	323
	Aile	40	12,4	
Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sebebi	Eğlence	126	39,0	323
	Hobi, İlgi	89	27,6	
	Uzmanlaşmak	35	10,8	
	Sosyalleşmek	34	10,5	
	Sağlık	32	9,9	
	Güzellik, Estetik	7	2,2	

*Katılımcılar bu soruya birden fazla seçenek ile cevap verme özgürlüğüne sahiptir.

Tablo 4.2'deki veriler incelendiğinde, katılımcıların %65'inin 18-25 yaş aralığında olduğu, %59,1'inin erkek, %85,1'inin bekar, %51,1'inin 1-3 yıldır açık alan rekreasyonuna katıldığı, %70'inin lisans eğitimi aldığı, %45,5'inin refah düzeyini normal hissettiği, %30,7'sinin haftada 6-10 saat serbest zamanı olduğu, %66,9'unun serbest zamana katılım sağlarken bazen güçlük çektiği, %71,8'i yürüyüş koşu, %56,3'ü sosyal

kültürel etkinlikler, %52'sinin ise takım sporlarına katılım sağladığı, %39'unun serbest zaman etkinliklerine bazen katıldığı, %53,6'sının herhangi bir kulüp ya da derneğe üye olduğu, %45'inin Alanya ilçesindeki rekreasyon alanlarının normal yeterlilikte olduğu, %87,6'sının arkadaş grubuyla etkinliklere katıldığı ve %39'unun eğlence, %27,6'sının hobi, ilgi, 10,8'inin de ilgili alanda uzmanlaşmak için katılım sağladığı belirlenmiştir.

Tablo 4.3. Cinsiyet değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
SZAÖÖ	Erkek	191	3,82	0,58	-1,11	0,26
	Kadın	132	3,89	0,59		
DS¹	Erkek	191	1,94	1,11	-1,84	0,06
	Kadın	132	2,16	0,99		
DYA²	Erkek	191	2,29	0,74	-2,89	0,04*
	Kadın	132	2,53	0,69		
AP³	Erkek	191	2,71	0,71	-1,33	0,18
	Kadın	132	2,81	0,63		
KSDE⁴	Erkek	191	1,74	0,85	-4,82	0,001*
	Kadın	132	2,19	0,80		
KSB⁵	Erkek	191	1,10	1,03	-1,03	0,30
	Kadın	132	1,23	1,16		
KBY⁶	Erkek	191	2,37	0,64	-1,48	0,13
	Kadın	132	2,48	0,69		

Dine Sığınma¹, Dış Yardım Arama², Aktif Planlama³, Kaçma Soyutlanma Duygusal Eylemsel⁴, Kaçma Soyutlanma Biyokimyasal⁵, Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma⁶, * p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 4.3'teki analiz sonuçlarına göre, katılımcıların SZAÖÖ toplam ortalama puanı “cinsiyet” değişkenine göre ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği (p>0,05), SBTE'nin “dış yardım arama” ve “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” alt boyut ortalama puanlarının “cinsiyet” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı, farklılığın “kadın” katılımcıların lehine olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Ayrıca, SBTE'nin “dine sığınma”, “aktif planlama”, “kaçma soyutlanma biyokimyasal” ve “kabul bilişsel yeniden yapılanma alt boyut ortalama puanlarının “cinsiyet” değişkenine göre ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 4.4. Medeni durum değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
SZAÖÖ	Bekar	275	3,87	0,58	-1,55	0,12
	Evli	48	3,73	0,63		
DS¹	Bekar	275	2,08	1,02	-2,19	0,02*
	Evli	48	1,72	1,30		
DYA²	Bekar	275	2,39	0,73	0,21	0,98
	Evli	48	2,39	0,72		
AP³	Bekar	275	2,72	0,66	-1,65	0,09
	Evli	48	2,90	0,76		
KSDE⁴	Bekar	275	2,02	0,81	-6,03	0,001***
	Evli	48	1,27	0,84		
KSB⁵	Bekar	275	1,21	1,12	-3,03	0,03*
	Evli	48	0,81	0,79		
KBY⁶	Bekar	275	2,42	0,66	-0,66	0,51
	Evli	48	2,35	0,68		

Dine Sıęınma¹, Dış Yardım Arama², Aktif Planlama³, Kaçma Soyutlanma Duygusal Eylemsel⁴, Kaçma Soyutlanma Biyokimyasal⁵, Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma⁶; * p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların SZAÖÖ toplam ortalama puanının “medeni durum” değişkenine göre ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği (p>0,05), SBTE’nin “dine sığınma”, “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” ve “kaçma soyutlanma biyokimyasal” alt boyut ortalama puanlarının “medeni durum” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı (p<0,05), farklılığın “bekar” katılımcıların lehine olduğu, ayrıca SBTE’nin “dış yardım arama”, “aktif planlama” ve “kabul bilişsel yeniden yapılanma” alt boyut ortalama puanlarının “medeni durum” değişkenine göre ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 4.5. Eğitim durumu değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	P
SZAÖÖ	Lise	62	3,63	0,69	-2,74	0,00***
	Lisans	223	3,86	0,55		
DS¹	Lise	62	1,86	0,98	-1,29	0,29
	Lisans	223	2,09	1,06		
DYA²	Lise	62	2,25	0,78	-1,84	0,03*
	Lisans	223	2,38	0,72		
AP³	Lise	62	2,50	0,75	-2,55	0,00***
	Lisans	223	2,75	0,64		
KSDE⁴	Lise	62	1,95	0,76	-0,27	0,005**
	Lisans	223	1,99	0,86		
KSB⁵	Lise	62	1,00	1,02	-1,49	0,07
	Lisans	223	1,24	1,13		
KBY⁶	Lise	62	2,32	0,67	-1,11	0,43
	Lisans	223	2,43	0,68		

¹.Dine Sığınma ². Dış Yardım Arama ³. Aktif Planlama ⁴. Kaçma Soyutlanma Duygusal Eylemsel ⁵. Kaçma Soyutlanma Biyokimyasal

⁶. Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma; * p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 4.5'teki analiz sonuçlarına göre, katılımcıların SZAÖÖ toplam ortalama puanı, SBTE'nin "dış yardım arama", "aktif planlama" ve "kaçma soyutlanma duygusal eylemsel" alt boyut ortalama puanlarının "eğitim durumu" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı, farklılığın "lisans" düzeyinde eğitim gören katılımcıların lehine olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

SBTE'nin "dine sığınma", "kaçma soyutlanma biyokimyasal" ve "kabul bilişsel yeniden yapılanma" alt boyut ortalama puanlarının "eğitim durumu" değişkenine göre ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir (p>0,05).

Tablo 4.6. Yaş grubu değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort.	SS	F	p	Farkın Kaynağı
SZAÖÖ	18-25 yaş	210	3,90	0,60	2,073	0,10	
	26-33 yaş	39	3,89	0,52			
	34-41 yaş	44	3,71	0,63			
	42 üstü yaş	30	3,70	0,55			
DS ¹	18-25 yaş	210	2,22	1,00	10,785	0,000***	1>2
	26-33 yaş	39	1,75	1,03			1>4
	34-41 yaş	44	1,98	1,13			3>4
	42 üstü yaş	30	1,15	1,04			
DYA ²	18-25 yaş	210	2,44	0,73	2,756	0,04*	1>4
	26-33 yaş	39	2,26	0,67			3>4
	34-41 yaş	44	2,47	0,64			
	42 üstü yaş	30	2,09	0,87			
AP ³	18-25 yaş	210	2,73	0,69	0,462	0,70	
	26-33 yaş	39	2,74	0,69			
	34-41 yaş	44	2,85	0,57			
	42 üstü yaş	30	2,80	0,80			
KSDE ⁴	18-25 yaş	210	2,09	0,81	12,751	0,00*	1>3
	26-33 yaş	39	1,85	0,72			1>4
	34-41 yaş	44	1,73	0,87			2>4
	42 üstü yaş	30	1,16	0,89			3>4
KSB ⁵	18-25 yaş	210	1,15	1,16	1,342	0,26	
	26-33 yaş	39	1,29	0,91			
	34-41 yaş	44	1,29	0,99			
	42 üstü yaş	30	0,83	0,88			
KBY ⁶	18-25 yaş	210	2,46	0,69	3,158	0,02	1>4
	26-33 yaş	39	2,35	0,65			3>4
	34-41 yaş	44	2,50	0,56			
	42 üstü yaş	30	2,09	0,60			

¹.Dine Sığınma ². Dış Yardım Arama ³. Aktif Planlama ⁴. Kaçma Soyutlanma Duygusal Eylemsel ⁵. Kaçma Soyutlanma Biyokimyasal

⁶. Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma; * p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 4.6 incelendiğinde, katılımcıların, SBTE'nin “dine sığınma”, “dış yardım arama”, “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” ve “kabul bilişsel yeniden yapılandırma” alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları arasında “yaş grubu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre; SBTE'nin “dine sığınma” alt boyut ortalama puanına ilişkin, “18-25 yaş” grubu katılımcıları ile “26-33 yaş”, “42 yaş ve üstü yaş” ve “34-41 yaş” grubu katılımcıları ile “42 yaş ve üstü yaş” grubu katılımcıları arasında; “dış

yardım arama” ve “kabul bilişsel yeniden yapılandırma” alt boyut ortalama puanına ilişkin, “42 yaş ve üstü yaş” grubu katılımcıları ile “18-25 yaş” ve “34-41 yaş” grubu katılımcıları arasında; “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” alt boyut ortalama puanına ilişkin, “42 yaş ve üstü yaş” grubu katılımcıları ile diğer üç grup katılımcıları ve “18-25 yaş” grubu katılımcıları ile “34-41 yaş” grubu katılımcıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, anlamlı farklılıkların tüm alt boyut puan ortalamalarına göre yaş grubu arttıkça stresle başa çıkma tutum düzeylerinin azaldığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca katılımcıların SZAÖÖ toplam ortalama puanı ile SBTE “aktif planlama” ve “kaçma soyutlanma biyokimyasal” alt boyut ortalama puanlarının “yaş grubu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.7. Açık alan rekreasyon etkinliklerine katılım yılı değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı

Ölçekler	Kaç Yıldır Devam Ettiği	N	Ort.	SS	F	p	Farkın Kaynağı
SZAÖÖ	1-3 yıl	165	3,72	0,60	8,710	0,000***	3>1 2>1
	4-7 yıl	104	4,04	0,54			
	8 yıl ≥	54	3,96	0,52			
DS ¹	1-3 yıl	165	2,01	1,04	0,919	0,40	
	4-7 yıl	104	2,21	0,97			
	8 yıl ≥	54	1,98	1,18			
DYA ²	1-3 yıl	165	2,34	0,73	0,946	0,39	
	4-7 yıl	104	2,49	0,75			
	8 yıl ≥	54	2,42	0,75			
AP ³	1-3 yıl	165	2,65	0,71	4,161	0,01*	3>1
	4-7 yıl	104	2,82	0,59			
	8 yıl ≥	54	2,88	0,66			
KSDE ⁴	1-3 yıl	165	1,97	0,80	3,671	0,02*	2>3
	4-7 yıl	104	2,13	0,84			
	8 yıl ≥	54	1,76	0,94			
KSB ⁵	1-3 yıl	165	1,08	1,08	1,509	0,22	
	4-7 yıl	104	1,38	1,21			
	8 yıl ≥	54	1,15	1,08			
KBYY ⁶	1-3 yıl	165	2,37	0,71	2,914	0,06	
	4-7 yıl	104	2,61	0,55			
	8 yıl ≥	54	2,37	0,62			

Dine Sığınma¹, Dış Yardım Arama², Aktif Planlama³, Kaçma Soyutlanma Duygusal Eylemsel⁴, Kaçma Soyutlanma Biyokimyasal⁵, Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma⁶; * $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

Tablo 4.7 incelendiğinde, katılımcıların, SZAÖÖ toplam ortalama, SBTE'nin “aktif planlama” ve “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları arasında “açık alan rekreasyon etkinliklerine katılım yılı” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, SZAÖÖ toplam ortalama puanı ile açık alan rekreasyon etkinliklerine “1-3 yıl” grubu katılımcıları ile “4-7 yıl” ve “8 yıl $\geq$ ” grubu katılımcıları arasında anlamlı farklılaştığı, bu anlamlı farklılığın sırasıyla “4-7 yıl” ve “8 yıl $\geq$ ” grubu katılımcıların lehine olduğu; SBTE'nin “aktif planlama” alt boyut ortalama puanlarında açık alan rekreasyon etkinliklerine “1-3 yıl” grubu katılımcıları ile “8 yıl $\geq$ ” grubu katılımcıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, bu anlamlı farklılığın sırasıyla “8 yıl $\geq$ ” grubu katılımcıların lehine olduğu ve “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” alt boyut ortalama puanlarında açık alan rekreasyon etkinliklerine “4-7 yıl” grubu katılımcıları ile “8 yıl $\geq$ ” grubu katılımcıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, anlamlı farklılıkların “4-7 yıl” grubu katılımcıları lehine olduğu sonucuna varılmıştır. Katılımcıların SBTE'nin diğer alt boyut ortalama puanlarının “açık alan rekreasyon etkinliklerine katılım yılı” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.8. Refah düzeyi değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı

Ölçekler	Refah Düzeyi	N	Ort.	SS	F	p	Farkın Kaynağı
SZAÖÖ	Kötü	45	3,95	0,71	4,453	0,004**	3>2 4>2
	Normal	147	3,73	0,56			
	İyi	99	3,93	0,50			
	Çok İyi	32	4,05	0,67			
DS ¹	Kötü	45	1,78	1,13	2,382	0,69	
	Normal	147	1,97	0,95			
	İyi	99	2,13	1,25			
	Çok İyi	32	2,38	0,82			
DYA ²	Kötü	45	2,22	0,83	2,582	0,53	
	Normal	147	2,33	0,73			
	İyi	99	2,48	0,72			
	Çok İyi	32	2,60	0,61			
AP ³	Kötü	45	2,42	0,77	13,051	0,000***	3>1
	Normal	147	2,65	0,63			3>2
	İyi	99	3,07	0,59			3>4
	Çok İyi	32	2,71	0,72			
KSDE ⁴	Kötü	45	1,86	0,81	3,874	0,01**	4>1
	Normal	147	1,95	0,71			4>2
	İyi	99	1,80	1,08			4>3
	Çok İyi	32	2,37	0,61			
KSB ⁵	Kötü	45	1,16	0,98	1,312	0,27	
	Normal	147	1,16	1,06			
	İyi	99	1,05	1,29			
	Çok İyi	32	1,48	1,09			
KBY ⁶	Kötü	45	2,35	0,77	4,977	0,002**	3>2
	Normal	147	2,29	0,60			
	İyi	99	2,60	0,68			
	Çok İyi	32	2,51	0,61			

Dine Sığınma¹, Dış Yardım Arama², Aktif Planlama³, Kaçma Soyutlanma Duygusal Eylemsel⁴, Kaçma Soyutlanma Biyokimyasal⁵, Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma⁶, * p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların, SZAÖÖ toplam ortalama, SBTE'nin “aktif planlama”, “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” ve “kabul bilişsel yeniden yapılanma” alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları arasında “refah düzeyi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Bonferroni sonuçlarına göre, SZAÖÖ toplam ortalama puanı “çok iyi” ve “iyi” refah düzeyinde hisseden katılımcılar ile “normal” refah düzeyinde hisseden katılımcılar arasında anlamlı farklılaştığı, bu anlamlı farklılığın sırasıyla “çok iyi” ve “iyi” hisseden katılımcıların lehine olduğu; SBTE'nin “aktif planlama” alt boyut ortalama puanlarında refah düzeyini “iyi” hisseden katılımcılar ile “çok iyi”, “normal” ve “kötü” hisseden katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, bu anlamlı farklılığın “iyi” hisseden katılımcıların lehine olduğu, “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” alt

boyut ortalama puanlarında refah düzeyini “çok iyi” hisseden katılımcılar ile “kötü”, “normal” ve “iyi” hisseden katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, anlamlı farklılıkların “çok iyi” hisseden katılımcılar lehine olduğu ve “kabul bilişsel yeniden yapılanma” alt boyut ortalama puanlarında refah düzeyini “iyi” hisseden katılımcılar ile “normal” refah düzeyinde hisseden katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu, bu anlamlı farklılığın refah düzeyini “iyi” hisseden katılımcılar lehine olduğu sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların SBTE’nin diğer alt boyut ortalama puanlarının “refah düzeyi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.9. Haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı

Ölçekler	Haftalık serbest zaman süresi	N	Ort.	SS	F	p	Farkın Kaynağı
SZAÖÖ	1-5 saat	55	3,92	0,64	6,337	0,000***	1>3 2>3
	6-10 saat	99	4,00	0,53			
	11-15 saat	97	3,65	0,55			
	16 saat $\geq$	72	3,87	0,62			
DS ¹	1-5 saat	55	2,10	1,22	3,078	0,02*	4>3
	6-10 saat	99	2,13	0,88			
	11-15 saat	97	1,77	1,07			
	16 saat $\geq$	72	2,22	1,15			
DYA ²	1-5 saat	55	2,44	0,87	0,594	0,61	
	6-10 saat	99	2,43	0,72			
	11-15 saat	97	2,31	0,65			
	16 saat $\geq$	72	2,40	0,76			
AP ³	1-5 saat	55	2,87	0,85	1,435	0,23	
	6-10 saat	99	2,67	0,61			
	11-15 saat	97	2,71	0,62			
	16 saat $\geq$	72	2,83	0,72			
KSDE ⁴	1-5 saat	55	1,89	0,93	1,335	0,26	
	6-10 saat	99	2,07	0,75			
	11-15 saat	97	1,87	0,78			
	16 saat $\geq$	72	1,34	1,03			
KSB ⁵	1-5 saat	55	1,24	1,11	1,296	0,28	
	6-10 saat	99	1,09	1,17			
	11-15 saat	97	1,04	0,92			
	16 saat $\geq$	72	1,34	1,16			
KBYY ⁶	1-5 saat	55	2,53	0,78	0,788	0,50	
	6-10 saat	99	2,37	0,61			
	11-15 saat	97	2,38	0,61			
	16 saat $\geq$	72	2,43	0,71			

Dine Sığınma¹, Dış Yardım Arama², Aktif Planlama³, Kaçma Soyutlanma Duygusal Eylemsel⁴, Kaçma Soyutlanma Biyokimyasal⁵, Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma⁶, * $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

Tablo 4.9 incelendiğinde, katılımcıların, SZAÖÖ toplam ortalama ve SBTE'nin “dine sığınma” alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları arasında “haftalık serbest zaman süresi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Anlamlı farklılıkların çözümlenmesi için kullanılan Bonferroni sonuçlarına göre, SZAÖÖ toplam ortalama puanı haftalık serbest zamanı “11-15 saat” olan katılımcılar ile haftalık serbest zamanı “1-5 saat” ve “6-10 saat” olan katılımcılar arasında anlamlı farklılaştığı, bu anlamlı farklılığın sırasıyla “1-5 saat” ve “6-10 saat” haftalık serbest zamanı olan katılımcıların lehine olduğu; SBTE'nin “dine sığınma” alt boyut ortalama puanlarında haftalık serbest zamanı “11-15 saat” olan katılımcılar ile haftalık serbest zamanı “16 saat $\geq$ ” olan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu, bu anlamlı farklılığın sırasıyla haftalık serbest zamanı “16 saat $\geq$ ” olan lehine olduğu sonucuna varılmıştır. Katılımcıların SBTE'nin diğer alt boyut ortalama puanlarının “haftalık serbest zaman süresi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.10. Serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı

Ölçekler	Serbest Zamanı Değerlendirmede Güçlük Çekme	N	Ort.	SS	F	p	Farkın Kaynağı
SZAÖÖ	Her zaman	24	3,76	0,64	11,255	0,000***	3>1 3>2
	Bazen	216	3,76	0,53			
	Hiçbir zaman	83	4,11	0,63			
DS ¹	Her zaman	24	1,72	1,20	1,438	0,23	
	Bazen	216	2,02	0,97			
	Hiçbir zaman	83	2,15	1,43			
DYA ²	Her zaman	24	2,36	0,75	0,494	0,61	
	Bazen	216	2,37	0,71			
	Hiçbir zaman	83	2,46	0,87			
AP ³	Her zaman	24	2,69	0,61	7,336	0,001***	3>1
	Bazen	216	2,66	0,93			
	Hiçbir zaman	83	2,99	0,68			
KSDE ⁴	Her zaman	24	1,55	0,99	4,048	0,01*	2>1
	Bazen	216	2,01	0,78			
	Hiçbir zaman	83	1,82	1,00			
KSB ⁵	Her zaman	24	0,85	0,94	4,934	0,008***	2>1
	Bazen	216	1,28	1,13			
	Hiçbir zaman	83	1,09	1,04			
KBYY ⁶	Her zaman	24	2,51	0,67	1,204	0,30	
	Bazen	216	2,38	0,66			
	Hiçbir zaman	83	2,40	0,69			

Dine Sığınma¹, Dış Yardım Arama², Aktif Planlama³, Kaçma Soyutlanma Duygusal Eylemsel⁴, Kaçma Soyutlanma Biyokimyasal⁵, Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma⁶; * $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

Katılımcıların SZAÖÖ toplam ortalama, SBTE'nin "aktif planlama", "kaçma soyutlanma duygusal eylemsel" ve "kaçma soyutlanma biyokimyasal" alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları arasında "serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumu" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bonferroni sonuçlarına göre, SZAÖÖ toplam ortalama ve SBTE'nin "aktif planlama" alt boyut ortalama puanlarında serbest zamanı değerlendirmede "bazen" ve "her zaman" güçlük çeken katılımcılar ile serbest zamanı değerlendirmede "hiçbir zaman" güçlük çekmeyen katılımcılar arasında anlamlı farklılaştığı, bu anlamlı farklılığın "hiçbir zaman" güçlük çekmeyen katılımcıların lehine olduğu; SBTE'nin "kaçma soyutlanma duygusal eylemsel" alt boyut ortalama puanlarında serbest zamanı değerlendirmede "bazen" güçlük çeken katılımcılar ile serbest zamanı değerlendirmede "her zaman" güçlük çeken katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu, bu anlamlı farklılığın "bazen" güçlük çeken katılımcıların lehine olduğu; SBTE'nin "kaçma soyutlanma biyokimyasal" alt boyut ortalama puanlarında serbest zamanı değerlendirmede "bazen" güçlük çeken katılımcılar ile serbest zamanı değerlendirmede "her zaman" güçlük çekmeyen katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu, bu anlamlı farklılığın serbest zamanı değerlendirmede "bazen" güçlük çeken katılımcıların lehine olduğu sonucuna varılmıştır.

Ayrıca katılımcıların, SBTE'nin diğer alt boyut ortalama puanlarının "serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumu" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.11. SZAÖÖ, SBTE ve alt boyutlar arasındaki korelasyon analizi sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8
SZAÖÖ	r	1							
SBTE	r	0,273**	1						
DS¹	r	0,182**	0,691**	1					
DYA²	r	0,240**	0,816**	0,453**	1				
AP³	r	0,260**	0,616**	0,244**	0,487**	1			
KSDE⁴	r	0,134*	0,732**	0,426**	0,535**	0,143*	1		
KSB⁵	r	0,010	0,460**	0,232**	0,218**	-0,047	0,495**	1	
KBY⁶	r	0,259**	0,783**	0,427**	0,569**	0,554**	0,476**	0,246**	1

Dine Sığınma¹, Dış Yardım Arama², Aktif Planlama³, Kaçma Soyutlanma Duygusal Eylemsel⁴, Kaçma Soyutlanma Biyokimyasal⁵, Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma⁶;

*Korelasyon 0,05 düzeyi anlamlıdır (2-kuyruklu)

**Korelasyon 0,01 düzeyi anlamlıdır (2- kuyruklu)

Araştırma grubu SZAÖÖ ile SBTE'nin toplam ($p<0,05$), SBTE'nin “dış yardım arama”, “aktif planlama” ve “kabul bilişsel yeniden yapılanma” alt boyut ortalama puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu, SBTE'nin “dine sığınma” ve “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” alt boyut ortalama puanları arasında ise pozitif yönde ve çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.12. Hipotezlerin kabul veya ret durumu

	Hipotezler	Kabul	Ret
H1a	Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyine göre cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.		-
H1b	H1b: Stresle başa çıkma tutumuna göre cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H2a	H2a: Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyine göre medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.		-
H2b	H2b: Stresle başa çıkma tutumuna göre medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H3a	H3a: Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyine göre eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H3b	H3b: Stresle başa çıkma tutumuna göre eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H4a	H4a: Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyine göre yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.		-
H4b	H4b: Stresle başa çıkma tutumuna göre yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H5a	H5a: Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyine göre açık alan rekreasyon etkinliklerine katılım yılı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H5b	H5b: Stresle başa çıkma tutumuna göre açık alan rekreasyon etkinliklerine katılım yılı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H6a	H6a: Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyine göre refah düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H6b	H6b: Stresle başa çıkma tutumuna göre refah düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H7a	H7a: Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyine göre haftalık serbest zaman süresi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H7b	H7b: Stresle başa çıkma tutumuna göre haftalık serbest zaman süresi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H8a	H8a: Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyine göre serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H8b	H8b: Stresle başa çıkma tutumuna göre serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H9	Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyine göre cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.	+	

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde açık alanda yapılan rekreasyonel etkinliklere devam eden katılımcılardan elde edilen verilere ilişkin bulguların tartışmasına yer verilecektir. Elde edilen bulgular öncelikle demografik değişkenler açısından tartışılacak sonrasında ise ilişki açısından değerlendirilecektir.

5.1. Cinsiyet Değişkenine Göre

Tablo 4.3 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre SZAÖÖ'nün toplam puanında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Çalışmayı destekler nitelikte çalışmalar literatürde mevcuttur (Ağyar, 2013a; Akdeniz vd., 2018; Çakır, 2019; Demirdöğen, 2021; Demirel vd., 2017; Gürer, 2022; Ekinci, 2019; Kara vd., 2018; Serdar ve Ay 2016; Taşkıran ve Gürbüz 2018; Tükel ve Temel 2020; Yaşartürk ve Yılmaz 2019; Yumuk, 2019; Wu vd., 2010). Wu vd. (2010) cinsiyet değişkeninin serbest zamanda algılan özgürlük ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Akdeniz vd. (2018), kadın ve erkek katılımcıların serbest zamanda algılanan özgürlük seviyelerinin farklılaşmadığını bulmuştur. Benzer şekilde Çakır (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı farklılığın oluşmadığını belirtmiştir. Tükel ve Temel (2020) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada benzer şekilde serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeğinin cinsiyet açısından anlamlı fark yaratmadığını bulmuştur. Ekinci (2019) bedensel engeli olan bireylerle yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni serbest zamanda algılanan özgürlük açısından anlamlı fark olmadığını literatüre katkı olarak sunmuştur. Çalışmadaki bulguların aksine ise, cinsiyet değişkeni açısından erkeklerin lehine sonuçların da literatürde yer aldığı görülmektedir (Memili vd., 2019; Öztürk vd., 2019). Memili vd. (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada erkeklerin anlamlı olarak kadın katılımcılardan farklılaştığını ve bu farklılığın erkekler lehine olduğunu ifade etmiştir. Literatürde kadın katılımcıların erkek katılımcılardan serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinin yüksek olduğu çalışmalara da nadir de olsa rastlanmıştır (Janke vd., 2010; Yerlisu Lapa, 2013).

Analiz sonuçlarına göre SBTE'nin “dış yardım arama” ve “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” alt boyut ortalama puanlarının “cinsiyet” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı, farklılığın “kadın” katılımcıların lehine olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Benzer olarak Gianakos (2000, 2002), Nwankwo ve Onyishi (2012) ve Özgan vd. (2008) kadınların stres düzeylerinin erkeklerden daha yüksek

olduğunu buldu. İwasaki vd. (2005) Stres ve başa çıkma araştırmalarında cinsiyet birincil bir araştırma odağı olmamasına rağmen, araştırmacılar başa çıkma yöntemlerinin kullanımını açıklamada cinsiyetin oynayabileceği role giderek daha fazla önem vermektedirler. Ptacek vd. (1994), başa çıkma stratejilerindeki cinsiyet farklılıklarının, bağımsız, araçsal ve rasyonel olarak tasvir edilen erkeklerle karşılaştırıldığında kadınların duygusal, destekleyici ve bağımlı olduğu stereotiplerini teşvik eden erken sosyalleşmeden kaynaklanabileceğini öne sürdü. Aksine Kimball ve Freysinger (2003), Aşçı vd. (2015), serbest zaman ve stres üzerine yapılan araştırmalar cinsiyeti stresin bir anlamı olarak algılamamıştır.

Cinsiyet değişkeni, serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeğine ilişkin anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Ülkemizde ve çalışmamızda kadın ve erkeklerin benzer rekreatif etkinliklere katıldığı ve bu etkinliklerden elde edilen çıktılarının benzer özgürlük algısı hissi yarattığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Diğer yandan stresle başa çıkma tutum envanteri puanlarına göre dış yardım aram ve kaçma soyutlanma duygusal eylemsel puan ortalamalarında kadınlar lehine fark tespit edilmiştir. Kadınların toplum baskısı, cinsiyet eşitsizliği ve güç farklılıklarından dolayı stres anlarında dış yardıma başvurduğu, duygusal eylemsel olarak kaçış reaksiyonu içinde olduğu ve farkın bu sebeple olduğu düşünülmektedir.

5.2. Medeni Durum Değişkenine Göre

Tablo 4.4 incelendiğinde medeni durum değişkenine göre SZAÖÖ'nün toplam puanında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Benzer sonuçlara literatürde rastlamak mümkündür (Bilgen ve Yüksel, 2021; Yaşartürk ve Yılmaz, 2019). Kick boks sporcularıyla çalışma yürüten Bilgen ve Yüksel (2021) serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyinin medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Yaşartürk ve Yılmaz (2019) da kamu personeliyle yaptığı çalışmada medeni durum açısından serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyinin anlamlı farklılaşmadığını aktarmıştır. Diğer yandan literatürde SZAÖÖ medeni durum değişkeni açısından bekâr katılımcıların lehine anlamlı farklılıklar da mevcuttur (Balaban, 2020; Demirdöğen, 2020; Yumuk, 2019). Demirdöğen (2020) Antalya ilinde yürüttüğü çalışmada medeni durum değişkeni açısından serbest zamanda algılanan özgürlüğün anlamlı farklılık ifade ettiğini ve bu anlamlı farkın bekâr katılımcıların lehine olduğunu tespit etmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, SBTE'nin "dine sığınma", "aktif planlama" ve "kaçma soyutlanma duygusal eylemsel" alt boyut ortalama puanlarının "medeni durum" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı, farklılığın "bekâr" katılımcıların lehine olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Kural (2013) ise medeni durum açısından farklılığın sadece "dine sığınma" alt boyutunda ve evli bireylerden yana olduğunu bulmuştur. Ayrıca Bozkurt (2004) öğretmenlerin medeni durumlarının stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarını farklılaştırmadığını ifade etmiştir.

Medeni durum değişkeni, serbest zamanda algılanan özgürlük açısından anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Katılımcıların katıldığı etkinliklere medeni durum fark etmeksizin katılabileceği ve aynı zamanda katılımcıların yüksek çoğunluğunun bekar olması bu sonuçları ortaya çıkardığı varsayılmaktadır. Ayrıca evli bireylerin sosyal destek ya da kreş/bakıcı desteğiyle daha olumlu sonuçlar ortaya çıkaracağı tahmin edilmektedir. Stresle başa çıkma tutumu açısından bekâr katılımcıların puanı daha yüksek bulunmuştur. Aile sorumluluğu, ev ekonomisi gibi konuların stresle başa çıkmayı olumsuz etkilediği ve bu farkın kaynağını oluşturduğu düşünülmektedir.

5.3. Eğitim Durumu Değişkenine Göre

Katılımcıların eğitim durumu değişkeni ANOVA analiz sonuçlarına göre katılımcıların SZAÖÖ toplam ortalama puanları eğitim durum düzeyi değişkeninde anlamlı farklılığa rastlanmıştır (tablo 4.5). Bu farklılık lisans düzeyi eğitim seviyesine sahip olan katılımcılar lehinedir. SZAÖÖ'ye ilişkin eğitim durumu değişkeni ile ilgili bulgular literatürde incelendiğinde, Naito (2007) Japonya'da yapmış olduğu çalışmada eğitim seviyesinin yükseldikçe algılanan özgürlük seviyesinin de yükseldiğini ifade etmiştir. Janke vd. (2010) serbest zamanda algılanan özgürlük açısından eğitim durumunun belirleyici bir rolü olduğunu belirtilmiş ve eğitim seviyesi ile serbest zamandaki özgürlük algısının doğru orantıda olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde Şeras (2017) Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı çalışanları ile yaptığı çalışmada eğitim düzeyinin yükseldikçe serbest zamanda algılanan özgürlük puanlarının yükseldiğini tespit etmiştir. Bir diğer çalışmada da Balaban (2020) kamu çalışanlarında eğitim seviyesi arttıkça serbest zamanda algılanan özgürlük seviyesinin de paralel olarak arttığını bulmuştur. Bu çalışmaların aksine Yumuk (2019) ise çalışmasında eğitim durumu değişkeni ile serbest zamanda algılanan özgürlük arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların SBTE'nin “dış yardım arama”, “aktif planlama” ve “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” boyut ortalama puanlarının “eğitim durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı, farklılığın “lisans” düzeyinde eğitim gören katılımcıların lehine olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Benzer şekilde Kural (2013) çalışmasında “aktif planlama” ve “kaçma soyutlanma biyokimyasal” alt boyut ortalama puanlarının eğitim açısından anlamlı farklılaştığını ve eğitim düzeyi yüksek olanların lehine olduğunu aktarmıştır. Düğenci (2018) ise çalışmasında anne eğitim durumuna ilişkin analiz sonuçlarında; dine sığınma, kaçma-biyokimyasal alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılığı eğitim düzeyi yüksek annelerin lehine olarak ifade etmiştir. Aksine Aşçı vd. (2015) anne-baba eğitim düzeyine, mesleğine ve aile tutumuna göre stresle baş etme tarzlarının farklılaşmadığını belirlemiştir. Eğitim düzeyi değişkenine göre stresle başa çıkma puan ortalamaları açısından anlamlı farklılık tespit edilmediğini aktarmıştır. Yılmaz ve Beji (2010) gebelerle yürüttüğü çalışmada eğitim durumu değişkeninin stresle başa tutumları açısından farklılık yaratmadığını belirtmiştir. Ayrıca Ekinci vd. (2013) ve Uluruh (2008) çalışmalarında stresle baş etmenin eğitim durumu açısından farklılık oluşturmadığını ortaya koymuştur. Uzunoğlu vd. (2009) ise Türkiye de görev yapan farklı klasmandaki futbol hakemlerinin karar verme stilleriyle ilgili çalışmasında eğitim düzeyi azaldıkça hakemlerin çekingen ve sorumluluktan uzak olduklarını aktarmıştır.

Eğitim durumu değişkeni, serbest zamanda algılanan özgürlük açısından yüksek eğitim görenlerin lehine anlamlı bir farklılık yaratmıştır. Katılımcıların yüksek eğitim seviyesiyle yaşadığı andan haz alma, özgürlüğün önemine varma, serbest zamanın değerini bilme gibi değerlere sahip olduğu bunun da farkı oluşturan kısım olduğu düşünülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu ve aktif planlama alt boyutu açısından yüksek eğitilmiş katılımcıların puanı daha yüksek bulunmuştur. Artan eğitim seviyesinin stresle başa çıkmayı olumlu etkilediği görülmektedir. Stres yaratan durumlar karşısında nasıl davranılması gerektiği, çözüm yolları ve aktif olarak planlama ile nasıl baş edilebileceğinin bilinmesinin farkındalık yaratarak farkın kaynağını oluşturduğu üzerinde durulmaktadır.

5.4. Yaş durumu değişkenine göre

Tablo 4.6 incelendiğinde, yaş durumu değişkenine göre SZAÖÖ'nün toplam puanında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Literatürde Yumuk (2019) çalışmamızla

paralel olarak yaş değişkeni açısından korku evleri katılımcılarının serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını kayda geçmiştir. Benzer şekilde Demirdöğen (2020), Serdar ve Ay (2016), Taşgın ve Çağlayan (2011) ve Yılmaz (2019) yaş değişkeni açısından anlamlı farklılık olmadığını çalışmalarında ifade etmiştir. Bu çalışmanın aksine, Bilgen ve Yüksel (2021), Şeras (2017) ve Yerlisu Lapa (2013) yaşları genç olan katılımcıların algıladıkları özgürlük seviyesinin yaşları daha ileri seviyede olan gruplardan yüksek olduğunu saptamıştır. Diğer yandan Demirel vd. (2017) ve Janke vd. (2010) yetişkin bireylerin algılanan özgürlük puanlarının daha yüksek seviyede seyrettiğini aktarmıştır.

Analiz sonuçlarına göre SBTE'nin "dine sığınma", "dış yardım arama", "kaçma soyutlanma duygusal eylemsel" ve "kabul bilişsel yeniden yapılandırma" alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları arasında "yaş grubu" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Anlamlı farklılıkların SBTE'nin "dine sığınma" alt boyut ortalama puanına ilişkin, "18-25 yaş" grubu katılımcıları ile "26-33 yaş", "42 yaş ve üstü yaş" ve "34-41 yaş" grubu katılımcıları ile "42 yaş ve üstü yaş" grubu katılımcıları arasında; "dış yardım arama" ve "kabul bilişsel yeniden yapılandırma" alt boyut ortalama puanına ilişkin, "42 yaş ve üstü yaş" grubu katılımcıları ile "18-25 yaş" ve "34-41 yaş" grubu katılımcıları arasında; "kaçma soyutlanma duygusal eylemsel" alt boyut ortalama puanına ilişkin, "42 yaş ve üstü yaş" grubu katılımcıları ile diğer üç grup katılımcıları ve "18-25 yaş" grubu katılımcıları ile "34-41 yaş" grubu katılımcıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, anlamlı farklılıkların tüm alt boyut puan ortalamalarına göre yaş grubu arttıkça stresle başa çıkma tutum düzeylerinin azaldığı sonucuna varılmıştır. Kural (2013) çalışmasında "kaçma-soyutlama duygusal-eylemsel" ve "kaçma-soyutlama biyokimyasal" alt boyut ortalama puanlarında 18-22 yaş grubu katılımcıların 38 ve üstü katılımcılarına göre anlamlı farklılık ifade ettiğini aktarmıştır. Erkmén ve Çetin (2008) ise beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi çalışmasında "yaş değişkenine" göre yapılan karşılaştırmada, dine sığınma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu, 30 yaş ve altında bulunanların hem 31-35 yaş arası hem de 36 yaş ve üstünde olanlardan daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları aktarmıştır. Kaçma soyutlama duygusal eylemsel alt boyutu puanlarının da anlamlı farklılık gösterdiği ve 30 yaş ve altındakilerin 36 yaş ve üstünde olanlara göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları bulmuştur. Bulgularımızın aksine spor

bilimleri öğrencileri ile çalışan Serdar ve Demirel (2020) ve ilk ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile çalışan Kırımoğlu vd. (2011) ise stresle başa çıkma tutumları açısından yaş değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığını iletmiştir.

Yaş durumu değişkeni, serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeğine ilişkin anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Çalışmadaki yaş ortalamasının düşük olması sebebiyle algılanan özgürlüğün yüksek puanlar aldığı ve herhangi farklılığın oluşmadığı tahmin edilmektedir. Stresle başa tutumları ölçek puanı ve alt boyut puanlarında anlamlı şekilde genç olan grubun puanları lehine fark oluşmuştur. 18-25 yaş arası gençlerin tüm alt boyut stres yaratan durumlara karşı daha ironik ve alaycı, zaman zaman ise vurdumduymaz olduğu ve gençlik enerjisiyle strese daha güçlü karşı koyabildiği düşünülmektedir.

5.5. Açık alan rekreasyonuna katılım yılı değişkenine

Çalışmamızda SZAÖÖ toplam ortalama puanı ile açık alan rekreasyon etkinliklerine “1-3 yıl” grubu katılımcıları ile “4-7 yıl” ve “8 yıl $\geq$ ” grubu katılımcıları arasında anlamlı farklılaştığı, bu anlamlı farklılığın sırasıyla “4-7 yıl” ve “8 yıl $\geq$ ” grubu katılımcıların lehine olduğu görülmüştür (tablo 4.7). Literatürde katılım yılı değişkeni ile ilgili verilerin sınırlı olduğu görülmüştür. Fakat Yerlisu Lapa ve Ağyar (2012) ve Şeras (2017) çalışmalarında aylık katılım sayılarını baz almış ve bir ay içerisinde katılım sayısı arttıkça serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyinin yükseldiğini belirtmiştir. Yaşartürk ve Yılmaz (2019) sosyal etkinliklere katılım sağlayanların serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeyinin katılamayanlara göre anlamlı farklılaştığını ifade etmiştir. Son olarak Emir (2020) deneysel çalışmasında ön test ve son test gruplarıyla çalışmış ve 12 haftalık pilates yapan grubun puanlarının yüksek olduğunu aktarmıştır. Morse (2020) rekreasyonel deneyim modeli açıklaması ile rekreasyon lideri eşliğinde deneyim ve tecrübenin arttıkça elde edilen algılanan özgürlük, yaşam doyumu ve etkinlik doyum düzeylerinin pozitif etkileneceğini ifade etmiştir.

Analiz sonuçlarına göre “aktif planlama” alt boyutunda “8 yıl $\geq$ ” katılımcılarının “1-3 yıl” katılımcılarından, “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” alt boyut ortalama puanlarında ise “4-7 yıl” grubu katılımcıları ile “8 yıl $\geq$ ” grubu katılımcıların anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). Anlamlı farklılıkların sırasıyla “8 yıl $\geq$ ” ve “4-7 yıl” grubu katılımcıları lehine olduğu sonucuna varılmıştır. Aksine ise Kural (2013)

alışmasında ise etkinliklere katılım yılının stresle başa çıkma tutumu açısından fark yaratmadığını ifade etmiştir.

Açık alan rekreasyonuna katılım yılı değişkeni, serbest zamanda algılanan özgürlük açısından anlamlı bir farklılık yaratmıştır. Katılımcıların açık alan rekreasyonuna katılım yılı arttıkça kendilerini daha zgr hissettiği görülmüştür. Bunun sebebinin de kendi rekreasyon plan ve programını yaparak uzun yıllar katılım gösteren bireylerin; suda, havada ya da bir dağ başında etkinlikte özgürlüklerinin tadını çıkarmak olduğu düşünülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu açısından uzun yıllar sürdürülebilir rekreasyon planlamasında bulunan bireylerin stresle başa çıkarken aktif planlama içerisinde olduğu ve yıllar içerinde önlerine çıkan stresli durumlara bu şekilde karşı koyarak devamlılık sağladığı düşünülmektedir.

5.6. Refah Düzeyi Değişkenine Göre

Tablo 4.8’de görülen sonuçlara göre serbest zamanda algılanan özgürlük puanları refah düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir ve anlamlı farklılık refah düzeyi iyi ve çok iyi olan katılımcıların lehine olduğu tespit edilmiştir. Yerlisu Lapa (2013) park rekreasyonu katılımcılarıyla yapmış olduğu çalışmasında refahın algılanan özgürlük üzerinde etkili olduğunu ifade etmiş ve yüksek refaha sahip grubun algılanan özgürlük seviyelerinin diğerlerinden yüksek olduğunu ortaya aktarmıştır. Benzer şekilde Balaban (2020), Naito (2007), şeras (2017) ve Yapılı (2022) katılımcıların refah düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiğini ve refah düzeyi iyi ve çok iyi olanların serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeyinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bunların aksine Yumuk (2019) refah düzeyinin algılanan özgürlük için anlamlı bir farklılık yaratmadığını aktarmıştır.

Analiz sonuçlarına göre SBTE’nin “aktif planlama”, “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” ve “kabul bilişsel yeniden yapılanma” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu alt boyut puanlarında refah düzeyi arttıkça ortalama puanların yükseldiği görülmüştür. Düğenci (2018) ise refah düzeyi açısından “dine sığınma” alt boyutlarında anlamlı farklılık bulmuştur ve farklılığın refah düzeyi düşük olan grubun lehine olarak aktarmıştır. Bunların aksine Aşçı vd. (2015) ve Serdar ve Demirel (2015) refah düzeyi ile ilgili anlamlılık değerine ulaşamamıştır.

Refah durumu değişkeni, serbest zamanda algılanan özgürlük, stresle başa çıkma tutumları ve alt boyutlar açısından anlamlı bir farklılıklar yaratmıştır ($p<0,05$).

Katılımcıların maddi kaygılarının daha az olduğu durumlarda ve daha iyi yaşam standartlarıyla hayatına devam ettikleri durumlarda stresle başa çıkma ve algıladıkları özgürlük seviyelerinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

5.7. Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre

Tablo 4.9 incelendiğinde, katılımcıların, SZAÖÖ toplam haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın 1-5 saat ve 6-10 saat lehine olduğu sonucuna varılmıştır. Literatürde haftalık serbest zaman süresi değişkenine ait sınırlı sayıda kaynak olduğu görülmüştür. Anlamlı bir farklılığın olmadığı çalışmaların (Yumuk, 2019; Akdeniz vd., 2018) aksine haftalık serbest zaman süresi az olanların düşük özgürlük seviyesine, fazla olanların ise yüksek özgürlük seviyesine sahip olduğu çalışmalar (Demirdöğen, 2021; Işık vd., 2018; Şeras, 2017 ve Balaban, 2020) mevcuttur. Şeras yapmış olduğu çalışmada haftalık serbest zaman süresi 1-5 saat olan katılımcıların puanlarının diğer tüm gruplardan düşük olduğu sonucunu bulmuştur.

Tablo 4.9 incelendiğinde, katılımcıların SBTE'nin "dine sığınma" alt boyutlarına ilişkin ortalama puanı arasında "haftalık serbest zaman süresi" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Diğer alt boyutlarda herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Serdar ve Demirel (2020) ise yapılan çalışmada stres puanlarının haftalık serbest zaman sürelerine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığını aktarmıştır.

Haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre, haftalık serbest zaman süresi kısıtlı olan bireylerin serbest zamanlarının daha kıymetli olduğunu bu kısa sürede kendilerini daha özgür hissettikleri düşünülmektedir. Stresle başa çıkarken dine sığınma stratejisini ortalama puanı yüksek olan katılımcıların haftalık serbest zaman süresi daha yüksek görülmüştür. Bunun sebebinin haftalık serbest zaman süresi arttıkça kendini dinleme ve dini ritüellere katılma fırsatı olabileceği öngörülmektedir.

5.8. Serbest Zaman Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu Değişkenine Göre

Çalışmamızda SZAÖÖ toplam ortalama puanı ile serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme değişkenine göre, hiçbir zaman güçlük çekmeyen katılımcılar diğer tüm katılımcılardan; bazen güçlük çeken katılımcılar ise her zaman güçlük çeken katılımcılardan serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinin anlamlı olarak

farklılaştığı bulunmuştur (tablo 4.10). Benzer sonuca rekreatif bisiklet kullanıcılarıyla çalışan Yapılı (2022) ve korku evlerindeki çalışması ile Yumuk (2019)'da ulaşmıştır. Felce ve Perry (1992) serbest zamana katılımın insanların refahı, yaşam kalitesi ve özgürlüğü ilgili olduğunu ve olguların da birbirlerini pozitif etkilediğini ifade etmiştir. Bu doğrultuda Kinney ve Coyle (1992) engelli yetişkinler için kendi seçtikleri serbest zaman etkinliklerine güçlük çekmeden katılma fırsatı ve bu katılımdan duyulan memnuniyetin, genel yaşam memnuniyetinin, algılanan özgürlüğün ve iyi oluşun önemli belirleyicileri olduğu bulunmuştur. Karakuş ve Dinç (2018) ise doğa sporcularıyla fitness merkezlerine katılım sağlayan bireyler üzerinde serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri açısından yaptıkları incelemelerinde anlamlı farklılık olmasa da zorluk çekmeyen katılımcıların puanları yüksek seyrettiğini bulunmuştur.

Analiz sonuçlarına göre SBTE'nin "aktif planlama", "kaçma soyutlanma duygusal eylemsel" ve "kaçma soyutlanma biyokimyasal" alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları arasında "serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumu" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Anlamlı farklılığın her zaman zorluk çekenlere göre hiçbir zaman ve bazen zorluk çekenler lehine olduğu kaydedilmiştir.

Serbest zamanı değerlendirirken güçlük çekme değişkeni açısından, serbest zamanda algılanan özgürlük, stresle başa çıkma tutumları ve alt boyutlar açısından anlamlı bir farklılık yaratmıştır. Katılımcıların serbest zamanı değerlendirirken hiç güçlük çekmedikleri zaman stresle kolay başa çıkabildikleri ve algıladıkları özgürlükler seviyelerinin yüksek olduğu anlaşılmıştır. Serbest zaman katılım güçlüğünün kendi başına bir stres yaratabileceği ve aynı zamanda kendine vakit ayırmanın kişiyi özgür hissettirdiğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.9. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının İlişkisi

Korelasyon analizi sonuçlarına göre SZAÖÖ toplam puanı ile SBTE'nin dış yardım arama, aktif planlama ve kabul bilişsel yeniden yapılanma alt boyut ortalama puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu, SBTE'nin dine sığınma ve kaçma soyutlanma duygusal eylemsel alt boyut ortalama puanları arasında ise pozitif yönde ve çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (tablo 4.11).

Yerlisu Lapa (2013) ve çalışmasının sonucunda, serbest zamanda algılanan özgürlük, yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu arasında pozitif ve doğrusal bir ilişki saptamıştır. Ağyar (2013a) beden eğitimi ve spor okulunda öğrenim gören katılımcılara algılanan özgürlük, benlik saygısı ve yaşam doyum üzerine yaptığı çalışma sonucunda birbirleri arasında pozitif korelasyon olduğunu iletmiştir. Ayrıca Ağyar (2013b), Türkiye içerisinde yaşayan kadınları örnek aldığı çalışmasında serbest zamanda yaşam doyuma, algılanan özgürlük ve serbest zaman doyumunun pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Yumuk (2019) ve Balaban (2020) çalışmalarında serbest zamanda algılanan özgürlük ile yaşam doyumu ölçekleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Yapılı (2022) ise rekreasyonel akış deneyimi ile serbest zamanda algılanan özgürlük ortalama puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Demirdöğen (2021) serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği ile Oxford mutluluk ölçeği arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Şeras (2017), serbest zaman tatmini ile serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Wu vd. (2010), serbest zamanda algılanan özgürlük ve serbest zaman katılımını incelediği Tayvanlı üniversite öğrencilerini kapsayan çalışmasında serbest zamanda algılanan özgürlüğün, serbest zaman katılımı ile pozitif ve anlamlı bir ilişki yansıttığını bildirmiştir. Iso-Ahola (1979) algılanan özgürlüğü yüksek olan bireylerin, serbest zamana ilişkin algı düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır. Guinn vd. (1996), 14-17 yaş aralığında olan adölesanlar ile gerçekleştirdiği çalışmanın sonuçlarına göre serbest zamanda algılanan özgürlük ve etkinliğe katılım arasında pozitif bir ilişki olduğunu öne sürmüştür. Poulsen vd. (2007) özel gereksinimli bireylerle yapmış olduğu çalışmasında, yaşam doyum ve serbest zamanda algılanan özgürlüğün güçlü ve pozitif yönde korelasyona sahip olduğunu aktarmıştır.

Lee vd. (2012) serbest zaman aktivitelerine katılımdan elde edilen sosyal desteğin önemini doğrulamıştır ve stresin mental ve motorik sağlık çıktıları üzerindeki negatif etkilerini tamponlayan şeyin aktivite ve arkadaşlarla yapılan şeyler olduğunu ileri sürdüğünü aktarmıştır. Driver vd. (1991) rahatlama, telafi, kaçış, özgürlük ve bağımsızlık gibi boş zaman motivasyonlarının stresi durumları azaltmada etkili olduğunu aktarmıştır.

Stresle başa çıkma tutumları ve serbest zamanda algılanan özgürlük arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Serbest zamanlarını açık alan rekreasyonu aktiviteleriyle geçiren bireylerin temiz hava, doğa ile etkileşim ve iç açıcı manzara ile

bütünleştigi aynı zamanda etkinlik ve yaşam doyumu seviyelerinin yükseldiği görülmektedir. Tüm bunların bireylerin özgürlük hissiyatını ve stresle başa çıkma tutumlarının sebebi olduğu ve olumlu etkilediği düşünülmektedir.

Mevcut araştırmanın amacı Alanya ilçesinde açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Çalışma sonuçları analiz edildiğinde aşağıdaki şekilde özetlenebilir;

- Araştırmada katılımcıların %65'ini “18-25 yaş” aralığındaki katılımcıların oluşturduğu,
- Araştırmada katılımcıların %59,1'inin erkek, %85,1'inin bekâr olduğu,
- Araştırmada katılımcıların %70'inin lisans eğitimi aldığı, %45,5'inin refah düzeyini normal hissettiği,
- Araştırmada katılımcıların %51,1'inin 1-3 yıldır açık alan rekreasyonuna katıldığı, %30,7'sinin haftada 6-10 saat serbest zamanı olduğu, %66,9'unun serbest zamana katılım sağlarken bazen güçlük çektiği,
- Araştırmada katılımcıların %71,8'i yürüyüş koşu, %56,3'ü sosyal kültürel etkinlikler, %52'sinin ise takım sporlarına katılım sağladığı,
- Araştırmada katılımcıların %53,6'sının herhangi bir kulüp ya da derneğe üye olduğu, %87,6'sının arkadaş grubuyla etkinliklere katıldığı,
- Araştırmada katılımcıların %39'unun eğlence, %27,6'sının hobi, ilgi, %10,8'inin de ilgili alanda uzmanlaşmak için katılım sağladığı belirlenmiştir.
- Araştırmada SZAÖÖ, SBTE ve alt boyut ortalama puanlarında en yüksek puanı serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği ortalama puanı alırken en düşük puan ortalamasını ise kaçma soyutlanma duygusal eylemsel alt boyut ortalama puanı almıştır.
- Araştırmada “cinsiyet” değişkenine göre SBTE'nin “dış yardım arama” ve “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” alt boyut ortalama istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı, farklılığın “kadın” katılımcıların lehine olduğu belirlenmiştir.
- Araştırmada SBTE'nin “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” ve “kaçma soyutlanma biyokimyasal” alt boyut ortalama puanlarının “medeni durum”

değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı, farklılığın “bekâr” katılımcıların lehine olduğu, tespit edilmiştir.

- Araştırmada SBTE’nin “aktif planlama” alt boyut ortalama puanlarının “eğitim durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı, farklılığın “lisans” düzeyinde eğitim gören katılımcıların lehine olduğu belirlenmiştir.
- Araştırmada SBTE’nin “dine sığınma”, “dış yardım arama”, “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” ve “kabul bilişsel yeniden yapılandırma” alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları arasında “yaş grubu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanların genç yaş gruplarının lehine olduğu tespit edilmiştir.
- Araştırmada SZAÖÖ toplam ortalama, SBTE’nin “aktif planlama” ve “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları arasında “açık alan rekreasyon etkinliklerine katılım yılı” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanların 1-3 yıl katılımcılarında en düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.
- Araştırmada SZAÖÖ toplam ortalama, SBTE’nin “aktif planlama”, “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” ve “kabul bilişsel yeniden yapılandırma” alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları arasında “refah düzeyi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlara bakıldığında “iyi” ve “çok iyi” refah düzeyine sahip olan katılımcıların lehine olduğu görülmektedir.
- SZAÖÖ toplam ortalama puanı “haftalık serbest zaman süresi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlara bakıldığında en düşük ortalamaların “11-15 saat” olduğu sonucuna varılmıştır.
- Araştırmada katılımcıların SZAÖÖ toplam ortalama, SBTE’nin “aktif planlama”, “kaçma soyutlanma duygusal eylemsel” ve “kaçma soyutlanma biyokimyasal” alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları arasında “serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlarda “hiçbir zaman” güçlük çekmeyen katılımcıların yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Araştırmada SZAÖÖ ile SBTE ortalama puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

6. ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçlarına ilişkin spesifik öneriler ve açık alan rekreasyonel etkinliklerine yönelik genel öneriler sunulmuştur.

- Araştırma sonuçlarına göre birbirini pozitif yönde etkileyen serbest zamanda algılanan özgürlük ve stresle başa çıkma tutumları düzeyleri; serbest zaman doyumu, etkinlik doyumu, serbest zaman engelleri ve serbest zaman kolaylaştırıcıları gibi ölçeklerle fark ve ilişki düzeyleri incelenebilir. Ayrıca yapılacak regresyon analiziyle yordama düzeyine bakılabilir.
- Eğitim durumu değişkeninin önemi bu çalışmada görülmüştür. Yüksek eğitim kurumlarında eğitim gören, eğitim seviyelerini yükselten bireylerin kendi akademik eğitimleri haricinde serbest zaman yönetimlerine, katılımına ve farkındalığına katkı sağladığı düşünülmektedir. Serbest zamanını verimli kullanabilen yüksek eğitim seviyesindeki bireylerin stresle başa çıkma tutum düzeyleri, özgürlük algıları ve açık alan rekreasyonuna katılım isteklerinin artması beklenmektedir. Bu beklenen sonuçlar neticesinde vatandaşların lisans ve lisansüstü düzeyde eğitime teşvik edilmesi sağlanmalıdır.
- Açık alan rekreasyonuna katılım yılı değişkeni açısından uzun yıllar katılımın hem stresle başa çıkma tutumlarına hem de serbest zamanda algılanan özgürlüğe olumlu katkı yaptığı görülmüştür. Bu sebeple açık alan rekreasyonuna katılımın tabana yayılması aynı zamanda etkileşimin azalmaması için belediye, gençlik spor müdürlükleri, genç ofisler ve sosyal-sportif vakıfların ücretsiz ya da düşük ücretli etkinlikler sunması, bunu yaparken uzun dönemli planlamaların yapılması ile açık alan rekreasyon faaliyet alanındaki liderlerin istihdamının oldukça önemli olduğu ve planlamaların bu doğrultuda yapılması önerilmektedir.
- Literatürde açık alan rekreasyonu, serbest zaman ve stresle başa çıkma alanındaki çalışmaların azlığı çalışma esnasında fark edilmiştir. Spesifik alanlarda ve katılımcılarla açık alan rekreasyonu, serbest zamanda algılanan özgürlük ve stresle başa çıkma tutumlarını içeren çalışmaların literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.
- Çalışmamızın sonuçlarına göre en çok katılım yürüyüş ve koşu alanında ortaya çıkmıştır. Buna göre koşu ve yürüyüş alanında bireyleri teşvik ederek daha geniş kitlelere yayılması önerilmektedir. Ayrıca en düşük katılım oranına sahip yoga ve

pilates alanında reklam ve tanıtım çalışmaları ile ücretsiz kurs, eğitim ya da kamplar önerilmektedir.

- Kadınların açık alanda yoga-pilates katılımlarının düşük seviyede olması görünüş kaygısı, rahat hissetmeme ya da baskı altında hissetme vb. gibi durumlardan kaynaklanıp kaynaklanmadığı ortaya koymak için nitel çalışmalar ile araştırmalar önerilmektedir.
- Araştırmamızın bulgularına göre katılımcıların daha çok eğlence amaçlı katılım sağladıkları görülmektedir. Bu sonuçtan yola çıkaran açık alan rekreasyon faaliyetlerinin eğlenceli olması en önemli unsur olarak görülmeli ve buna göre planlama yapılması önerilmektedir.
- Uzun yıllar rekreatif etkinliklerin içerisinde bulunan bireylerin stresli durumlarda aktif planlama içerisinde olduğu görülmektedir. Bu sebeple stresli durumlara aktif planlama yoluyla başa çıkması beklenen kişi ya da meslek gruplarının uzun süreli ve devamlı açık alan rekreasyonuna katılım ve teşviki önerilmektedir.

7. KAYNAKLAR

- Ağyar, E. (2013a). Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: The case of physical education and sport students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 2186-2193.
- Ağyar, E. (2013b). Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish women. *Social Indicators Research*. doi: <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0268-0>.
- Akça, R. (2014). Otel işletmelerinde mobbing, iş stresi ve işgörenlerin işten ayrılma niyetleri üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bölümleri Enstitüsü, Ankara.
- Akdeniz, H., Körmükçü, Y., Sekban, G., & Bostan, İ. (2018). Reviewing sports sciences students'perceived freedom levels in leisure in terms of any variables (Kocaeli university case). In *SHS Web of Conferences* (Vol. 48, p. 01068). *EDP Sciences*.
- Akgemci, T. (2001). Örgütlerde stres ve yönetimi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15(1-2).
- Akgündüz, S. (2006). Örgütsel stres kaynaklarının çalışanların iş tatmini üzerindeki etkisi ve banka çalışanları için yapılan bir araştırma. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Akıncı, Z., Güven, M., Demirel, O. N. (2015). Öğrencilerin A ve B tipi kişilik yapısı ile psikoşiddet (mobbing) ve depresyon arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Finans Politik & Ekonomik Yorumlar*, 52(604): 55-74.
- Aksoy, A. (2005). Çalışma hayatında stres kaynakları, stres belirtileri ve stres sonuçlarının incelenmesi üzerine bir araştırma. In *Journal of Social Policy Conferences* (No. 49). Istanbul University.
- Aktaş, A. M. (2001). Bir kamu kuruluşunun üst düzey yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 56(4): 25-43.
- Akyüz, H., Murat, K. U. L., & Yaşartürk, F. (2014). Rekreatyon açısından ormanlar ve çevre. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 881-890.
- Altuntaş, E. (2003) *Stres Yönetimi*, Bursa, Alfa Yayını.
- Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H., & Rosato, F. D. (1997). *Wellness: Concepts and applications*.
- Ardahan, F. ve Lapa, T. Y. (2011). Açık alan rekreatyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- Argan, M., Yüncü, D., Coşkun, İ. O., Sevil, T., Özel, Ç. H., Yüncü, H. R. ve Şimşek, K. Y. (2013). *Rekreatyon yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Aslan, Z. (1993) Sanayileşme ve kentleşmenin doğada rekreatyon faaliyetlerine duyulan gereksinimi arttırıcı etkisi. *Ekoloji ve Çevre Dergisi*, 2(8): 22-24.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., & Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Aydın, K. B. (2005). Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ayhan, Z., Yeom, H. W., Zhang, Q. H., & Min, D. B. (2001). Flavor, color, and vitamin c retention of pulsed electric field processed orange juice in different packaging materials. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 49(2), 669-674.

- Balaban, J. (2000). Temel eğitimde öğretmenlerin stres kaynakları ve başa çıkma teknikleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7): 188-195.
- Balaban, T. (2020). Rekreatyonel aktivitelere katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi: Antalya ili örneği. Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Balcı, A. (2000). *Öğretim elemanlarının iş stres, kuram ve uygulama*. Nobel Yayınları.
- Baltaş A., & Baltaş Z., (1992) *Stres ve başa çıkma yolları* (12.Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul, s. 140-157-188-194-292.
- Baltaş, G. (1997). Determinants of store brand choice: a behavioral analysis. *Journal of product & brand management*, 6(5), 315-324.
- Barlı, Ö., (2010). *Davranış bilimleri ve örgütlerde davranış*, 4. Baskı, Aktif Yayınevi, Erzurum.
- Bilgen, H., & Yüksel, O. (2021). Kick boks sporcularının heyecan arayışı ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 71-81.
- Bilgili, H. & Tekin, E. (2019). Örgütsel stres, örgütsel bağlılık ve öğrenilmiş güçlülük ilişkisi üzerine bir araştırma. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18): 2167-2200
- Billings, A. C., & Moos, R. H. (1982). Psychosocial theory and research on depression: An integrative framework and review. *Clinical Psychology Review*, 2(2), 213-237.
- Boud B.M., & Lawson F. (2002). Tourism and recreation: Handbook of planning and design. *Architectural Press*, p:1.
- Bozkurt, N. (2004) İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Büyüköztürk, (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni spss uygulamaları ve yorum*, 25. Baskı, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (Yirmi Dördüncü Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2018). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, E. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 1-17.
- Can, Halil (1992) *Organizasyon ve yönetim*, Adım Yayıncılık, Ankara.
- Cannon, W. (1939). *The wisdom of the body*, 2nd ed., NY: Norton Pubs.
- Chen, Y.C., Li, R.H. ve Chen, S.H. (2013). Relationships among adolescents'leisure motivation, leisure involvement, and leisure satisfaction: A *Structural Equation Model*. *Social Indicators Research*. 110(3): 1187– 1199.
- Cin, Z. (2021). Konaklama işletmelerinde çalışanların işlerinde algıladıkları stres faktörleri, stres durumundaki tavırları ve stresle baş etme stratejileri: Kuşadası'ndaki 4 ve 5 yıldızlı konaklama işletmelerine yönelik bir uygulama. Yüksek lisans tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Clawson, M. ve Knetsch, J. L. (1966). Economics of outdoor recreation. *Nat. Resour. J*, 8, 738-743.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101(3), 393.
- Cüceloğlu, D. (1996). İnsan ve davranışı (7. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çakir, V. O. (2019). Surveying the level of perceived freedom of university students in their leisure time. *Journal of Educational Issues*, 5(1), 199-208.
- Çeribaşı, S. (1994). Antalya ilindeki birinci sınıf tatil köyleri ve 4-5 yıldızlı otellerde animasyon hizmetleri, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çetin, B. (2009). Yeni ilköğretim programı (2005) uygulamalarının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin öz-yeterliliklerine etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(25), 130-141.
- Çetinkaya, M. Y. (2019). Eğitim örgütlerinde örgütsel psikolojik sermaye ile örgütsel stres yönetimi arasındaki ilişki. Yayınlanmamış doktora tezi, Harran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Dağ, I. (1990). Kontrol odağı stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirdöğen, S. (2021) Serbest zamanda algılanan özgürlük ve mutluluk düzeyi ilişkisi (Dans okulları örneği). Yüksek lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Demirel, M., Demirel, D. H., & Serdar, E. (2017). Constraints and perceived freedom levels in the leisure of university students. *Journal of human sciences*, 14(1), 789-795.
- Diener, E., Biswas-Diener, R., & Lyubchik, N. (2018). Social well-being: research and policy recommendations. *Global Happiness*.
- Doğan Ömür, A. (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların özgürlük kavramını algılayışlarına ilişkin bir çalışma (İstanbul örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Driver, B. L., Tinsley, H. E., & Manfreda, M. J. (1991). The paragraphs about leisure and recreation experience preference scales: Results from two inventories designed to assess the breadth of the perceived psychological benefits of leisure. *Benefits of leisure*, 263-286.
- Dumanlı, Ş. (2018). Turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Durna, U. (2005). A tipi ve B tipi kişilik yapıları ve bu kişilik yapılarını etkileyen faktörlerle ilgili bir araştırma. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(1): 275-290.
- Duyan, E. C. (2008). Çalışma yaşamında yoga: iş tatmini ve stres yönetiminde etkileri üzerine bir araştırma. Doktora tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Düğenci, A. (2018). Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi. . Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Efe, E., Bek, Y., & Şahin, M. (2000). İstatistik Yöntemler II. *T.C Kahramanmaraş Sütçü imam Üniversitesi Rektörlüğü Yayın*, (10), 214.
- Ekinci, M., Şahin Altun, Ö., & Can, G. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *European Psychiatric Nursing Congress 2013*.
- Ekinci, Ü. (2019). Bedensel engelli bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

- Emir, E. (2020). Serbest zaman doyumu, ilgilenimi ve algılanan özgürlük ilişkisi: fiziksel aktivite yoluyla kadınların güçlenmesi. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erkmen, N., & Çetin, M. Ç. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 231-242.
- Esen, E., Kurt, F., Akgün, N., Esen, N. C., Tuna, Ö., & Şahin, T. (2008). *İşletme becerileri grup çalışması*. Lisans Yayıncılık.
- Fagerholm, N., Eilola, S., & Arki, V. (2021). Outdoor recreation and nature's contribution to well-being in a pandemic situation-Case Turku, Finland. *Urban Forestry & Urban Greening*, 64, 127257.
- Felce, D., & Perry, J. (1992). Exploring current conceptions of quality of life: A model for people with and without disabilities. In R. Renwick, I. Brown, & M. Nagler (Eds.), *Quality of life in health promotion and rehabilitation: Conceptual approaches, issues, and applications* (pp. 51-62). Thousand Oaks, CA: Sage
- Folkman, S. (2010). 22 Stress, health, and coping: synthesis, commentary, and future directions. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*, 453.
- Folkman, S. (2013) *Stress: Appraisal and coping*. Springer, Berlin.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.
- 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., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992.
- Fronk, Ron L., (1985). *Productive stress management and winning lifestyles*, Sixth Printing, USA.
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- George, J.M. & Gareth R.J. (1999). *Understanding and managing organizational behavior*, 2. Edition, Addison Wesley Publishing Company, Massachuset, pp.36-321.
- Gianakos, I. (2000). Gender roles and coping with work stress. *Sex roles*, 42, 1059-1079.
- Gianakos, I. (2002). Predictors of coping with work stress: The influences of sex, gender role, social desirability, and locus of control. *Sex roles*, 46, 149-158.
- Godbey, G. (2008). *Leisure in your life: New perspectives*. State College, PA: Venture Publishing.
- Gökler, R. (2012) Modern çağın hastalığı; stres ve etkiler. *Journal of History Culture and Art Research*, 1(3) (2012): 154-168.
- Guinn, B., Semper, T., & Jorgensen, L. (1996). Perceived leisure freedom and activity involvement among Mexican American adolescents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*.
- Gulam, A. (2016). Recreation- need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1(2), 157-160.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Güney, S. (2011) *Davranış bilimleri*, 6. Baskı, Nobel Yayıncılık, Ankara 2011.
- Gürbüz, B. (2006). Kentsel yaşam sürecinde rekreasyonel katılım sorunları. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Gürbüz, B. (2017). The conception and perception of leisure in Turkey. In K. Henderson, & A. Sivan (Eds), *Leisure from international voices*, Champaign, IL: *Sagamore Publishing*
- Gürer, B. (2022). Tenisçilerin serbest zamanda algıladıkları özgürlüğün yaşam doyumuna etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 141-153.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz A. & Dinç Y. (2009) *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Harper, W. (1986). Freedom in the experience of leisure. *Leisure Sciences*, 8(2), 115–130
- Hazar, A. (1999). *Turizm işletmelerinde animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon: Rekreasyon ve animasyon teorisi, animasyon hizmetlerinin yönetimi, geleneksel kültür canlandırması, uygulamalı animasyon etkinlikleri*. Detay Yayıncılık.
- Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2005). Leisure and active lifestyles: Research reflections. *Leisure Sciences*, 27(5), 355-365.
- Holt, N.L. ve Mandigo, J.L. (2004). Coping with performance worries among male youth cricket players. *Journal of Sport Behavior*. 2004; 27:39–57.
- House, J. S., Wells, J. A., Landerman, L. R., McMichael, A. J., & Kaplan, B. H. (1979). Occupational stress and health among factory workers. *Journal of Health and Social Behavior*, 139-160.
- Hull IV, R. B. (1990). Mood as a product of leisure: Causes and consequences. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 99-111.
- Ibrahim, H., & Cordes, K. A. (2008). *Outdoor recreation: enrichment for a lifetime* (No. Ed. 3). Sagamore Publishing.
- Iso-Ahola, S. E. (1979). Basic dimensions of definitions of leisure. *Journal of leisure research*, 11(1), 28-39.
- Iso-Ahola, S. E. (Ed.). (1980). *Social psychological perspectives on leisure and recreation* (pp. 14+- 432pp).
- Iso-Ahola, S. E., Jackson, E., & Dunn, E. (1994). Starting, ceasing, and replacing leisure activities over the life-span. *Journal of leisure research*, 26(3), 227-249.
- 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.
- İbrahim, H., Cordes, K.A., (2002) *Outdoor Recreation, Enrichment For a Lifetime*. Second Edition, Sagamore Publishing, İl.
- İlter H., (2014). Çalışma hayatında stres ve sağlık çalışanları. Yüksek Lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Janke, M. C., Carpenter, G., Payne, L. L., & Stockard, J. (2010). The role of life experiences on perceptions of leisure during adulthood: A Longitudinal analysis. *Leisure Sciences*, 33(1): 52-69.
- Jensen, C. R. ve Guthrie, S. (2006). Outdoor recreation in America. *United States of America: Human kinetics*.
- Johnstone, M. (1989). *Stress in Teaching. An Overview of Research*. Scottish Council for Research in Education, 15 St. John Street, Edinburgh, Scotland EH8 8JR (L4. 20).
- Kane, T. R., Joseph, J. M., & Tedeschi, J. T. (1977). Perceived freedom, aggression, and responsibility, and the assignment of punishment. *The Journal of Social Psychology*, 103(2), 257-263.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., & Sarol, H. (2018). Yetişkinlerde serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(4), 113-121.

- Karakuş, S., & Dinç, F. (2018). Fitness merkezlerine üye bireyler ile doğa sporlarına katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeyleri arasındaki farkların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 64-73.
- Kayış, A., 2009. Güvenirlilik Analizi. Ş. Kalaycı (Ed), *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. (403-419). Ankara: Asil Yayıncılık.
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Journal of Social Science*, 55, 22.
- Kelly, J., (1980) Outdoor recreation participation: A comparative analysis. *Leisure Sciences*, 3: 129-154.
- Kemp, K., Pearson, S. (1997). *Leisure and tourism*. Great Britain: Longman Press.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme* (4. bs.). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kılıç, R., & Sakallı, S.Ö. (2013). Örgütlerde stres kaynaklarının çalışanların iş-aile çatışması üzerine etkisi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(3), 208-237.
- Kırımoğlu, H. (2011). Gender differences in coping among elite table tennis players. *Educational Research And Reviews*, 6(4), 389.
- Kimball, A., & Freysinger, V. J. (2003). Leisure, stress, and coping: The sport participation of collegiate student-athletes. *Leisure sciences*, 25(2-3), 115-141.
- Kinney, W. B., & Coyle, C. P. (1992). Predicting life satisfaction among adults with physical disabilities. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 73(9), 863-869.
- Kleiber, D. A., & Kirshnit, C. E. (2019). Sport involvement and identity formation. In *Mind-body maturity* (pp. 193-212). Taylor & Francis.
- Kural, B. (2013). Dağcılarının stresle başa çıkma tutumlarının karar vermede özsaygı ve karar verme stilleriyle ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kurşun, A. (2014). Çalışma hayatında stres ve stresle mücadele. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lazarus, R. S., & DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38(3), 245-254
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lee, C. J., Wu, C. S., & Lin, C. T. (2012). Leisure activity and coping with stress: Adolescents as case study. *Quality & Quantity*, 46(3), 979-991.
- Leitner, M. J., & Leitner, S. F. (2004). *Leisure enhancement* (3. ed.). London: Routledge.
- Lloyd, A. H. (1922). Ages of leisure. *American Journal of Sociology*, 28(2), 160-178. doi: <https://doi.org/10.1086/213437>.
- Lu, L., & Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of happiness studies*, 6, 325-342.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72.
- Marsella, A. J., & Dash-Scheuer, A. (1988). Coping, culture, and healthy human development: A research and conceptual overview. *Health and cross-cultural psychology: Toward applications* (pp. 162-178). Sage Publications, Inc.
- McLean, D., Hurd, A., & Brattain-Rogers, N. (2005). Philosophy of recreation and leisure. *Kraus' recreation and leisure in modern society*, 319-348.
- Memili, H., Akar, T., Öztürk, E., Durmaz, H., & Güngörmüş, H. A. (2019). Serbest zamanda algılanan özgürlük ile bilinçli farkındalık düzeyi ilişkisi: üniversite öğrencileri örneği. 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi* (255-256).
- Mirzeoğlu, N. (Editör). (2006). *Spor bilimlerine giriş*, Ankara: Spor Yayınevi

- Morse, W. C. (2020). Recreation as a social-ecological complex adaptive system. *Sustainability*, 12(3), 753.
- Naito, J. (2007). Perceived freedom and its sociological effects: An inquiry into the relationship between liberalism and inequality. *International Journal of Japanese Sociology*, 16(1), 80-99.
- Namazova, Ş. (2022). Türk ve Azeri üniversite öğrencilerinin algılanan stres, stres belirtileri ve stresle başa çıkma stratejileri açısından kıyaslanması. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Neulinger, J. (1974). The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure. *Springfield*, 11, 295-306.
- Neulinger, J. (1981). *To leisure: an introduction*. Boston: Allyn & Bacon
- Nwankwo, B. C., & Onyishi, I. E. (2012). Role of self-efficacy, gender and category of athletes in coping with sports stress. *IFE Psychologia: An International Journal*, 20(2), 94-101.
- Odacı, H., & Çıkrıkçı Ö. (2017). Problemlili internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4: 41-61.
- Okutan, M., & Tengilimoğlu D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3): 15-42
- Orel, F. D., & Yavuz, M. C. (2003). Rekreasyonel turizmde müşteri potansiyelinin belirlenmesine yönelik bir pilot çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(11) 61-76.
- Outdoor Industry Foundation. (2011). *Outdoor recreation participation report 2011*. Boulder, CO: The Outdoor Foundation.
- Özbay, Y. (1993). An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students. *Texas Tech University*,
- Özbay, Y., & Şahin, B. (1997). Stresle başa çıkma tutumları envanteri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 1-3.
- Özgan, H., Balkar, B., & Eskil, M. (2008). Eğitim fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24), 337-350.
- Özmutaf, N. M. (2006). Örgütlerde İnsan Kaynakları ve Stres: Ampirik Bir Yaklaşım. *Ege Journal of Fisheries and Aquatic Sciences*, 23(1).
- Öztürk, Ö. T., Soy Türk, M., & Serin, S. (2019). University students' perceptions of freedom in leisure. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3): 803-810.
- Poulsen, A. A., Ziviani, J. M., & Cuskelly, M. (2007). Perceived freedom in leisure and physical co-ordination ability: impact on out-of-school activity participation and life satisfaction. *Child: care, health and development*, 33(4), 432-440.
- 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
- Raymore, L. A., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2001). Leaving home, attending college, partnership and parenthood: The role of life transition events in leisure pattern stability from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 30 (2), 197-223.
- Russell, R. V. (2017). *Pastimes: the context of contemporary leisure* (No. Ed. 6). Sagamore Publishing.

- Sabuncuoğlu, Z., & Tüz, M. (1998). *Örgütsel psikoloji*. (3. Baskı). Bursa: Alfa Aktüel Yayınları.
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve turizm*. Cumhuriyet Basımevi.
- Schermerhorn Jr, J. R. (1984). *Management for productivity*. John Wiley & Sons, Incorporated.
- Selye, H (1950). "Stress and the general adaptation syndrome" *Br. Med. J.* 1 (4667): 1383-92
- Selye, H. (1974). Stress without distress. *In psychopathology of human adaptation* (pp. 137-146). Boston, MA: Springer US.
- Serarslan, M. Z., & Bakır, M. (1988). Turizm pazarlamasında sporun yeri ve Türkiye açısından değerlemesi. *Pazarlama Dünyası*, 2(9), 28-30.
- Serdar, E., & Ay, S. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 34-44.
- Serdar, E., & Demirel, M. (2020). Algılanan stres ile serbest zaman doyumu arasındaki ilişki: spor bilimleri öğrencileri örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 54-64.
- Shivers, J. S. and DeLisle, L. J. (1997). The story of leisure: context, concepts and current controversy, Illinois: *Human Kinetics Publishers*.
- Society at a Glance, (2009). Special focus: Measuring leisure in OECD countries. *OECD Social Indicators*
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.
- Şeras, H. (2017). Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı çalışanlarının katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2014). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Taşkıran, T., & Gürbüz, B. (2018). Serbest zamanda algılanan özgürlük ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor yönetimi Kongresi, 2018*, 201-202.
- Tokat, B., Kara, H., Yekta Kara, M. (2013). A-B tipi kişilik özelliklerine sahip iş görenlerin olası bir örgütsel değişime yatkınlıklarının araştırılması. *Turkish Studies International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic*, 8(8): 1973-1988.
- Torkildsen, G. (2012). *Leisure and recreation management*. Routledge.
- Tribe, J. (2015). *The economics of recreation, leisure and tourism*. Routledge.
- Tükel, Y., & Temel, A. S. (2020). Examining the levels of freedom, life satisfaction and happiness perceived by college students in leisure time. *International Journal of Research in Education and Science*, 6(4), 668-678.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- Uluruh, A. (2008). Ortaöğretim öğrencilerinde stres yaratan yönetici davranışları ve öğrencilerin başa çıkma davranışları. Yüksek lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Uysal, G. (2008). "Stres ve Stresle Baş Etme Stratejileri", *Sağlıcakla Dergisi*, S.9, ss.6-8
- Uzun F. (2016). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları ile rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörlerin incelenmesi. Yüksek Lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

- Uzunoglu, Ö. U., Şahin, M., & Fişekçioğlu, İ. B. (2008). Türk futbol hakemlerinin karar verme stillerinin klasmanlarına ve bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Virden, Randy J. (2006), Introduction to recreation and leisure. *Champaign: Human Kinetics*.
- Witt, P. A., & Ellis, G. D. (1985). Development of a short form to assess perceived freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 17(3), 225-233.
- World Leisure And Recreation Association (WLRA) (2001); “World Leisure and Recreation Association International Position Statement on Leisure Education and Youth at Risk”, Chair: Hillel Ruskin, *Leisure Sciences*, 23:201–207.
- Wu, H.C., Liu, A., & Wang, C.H. (2010). Taiwanese university students’ perceived freedom and participation in leisure. *Annals of Leisure Research*, 13(4), 679-700
- Yapılı, O. (2022). Rekreatif amaçlı bisiklet kullanıcılarında algılanan özgürlük ve akış deneyimi ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Alanya.
- Yaşartürk, F., & Yılmaz, H. (2019). Rekreatif etkinliklere katılan kamu personellerinin iş stresi ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1325-1335.
- Yaylı, Ali, Gül, Tolga, Karaçar Ercan, Kement, Üzeyir, Paslı, M. Mert, Yayla. Ö., Erol, E., Göker, G. (2014). “Rekreasyona Giriş”. Yaylı, A., (Editör). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yerlisu Lapa, T. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 1985-1993.
- Yerlisu Lapa, T., & Agyar, E. (2011). Cross-cultural adaptation of perceived freedom in leisure scale. *World Applied Sciences Journal*, 14(7), 980-986.
- Yerlisu Lapa, T., & Agyar, E. (2012). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 25-27.
- Yerlisu Lapa, T., & Tercan Kaas, E. (2017). Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği: yapı geçerliğinin sınanması (Perceived freedom in leisure scale: testing ve construct validity). *Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi*. 23-26 Kasım 2017, 216- 217, Manisa-Türkiye.
- Yerlisu Lapa, T., & Tercan Kaas, E. (2019). Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği-25: Üniversite öğrencileri için yapı geçerliğinin sınanması. *Journal of Human Sciences*, 6(4), 1071-1083.
- Yılmaz, A. (2016). Algılanan örgütsel destek ortamında iş stresi ve iş yaşam kalitesinin iş performansı üzerine etkisinin araştırılması: İstanbul’da bulunan beş yıldızlı otellerde çalışan aşçılar üzerine bir araştırma. Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, S. D., & Beji, N. K. (2010). Gebelerin stresle başa çıkma, depresyon ve prenatal bağlanma düzeyleri ve bunları etkileyen faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 20(3), 99-108.
- Yumuk, E. D. (2019). Heyecan arayışı ile yaşam doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi ilişkisi: İzmir korku evleri örneği. Yüksek lisans tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

8. EKLER

EK-1. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.04.2023-120122
Evrak Tarih ve Sayısı.: 18.04.2023-120925

T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ^{Ek-1}

Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma Etiği Kurul Kararı

TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
02	19	03.04.2023

Karar Numarası: 2023/11

Dr. Öğr. Üyesi Meriç ÖDEMİŞ'in Danışmanlığını yürüttüğü (Diğer araştırmacı- Araştırmanın Yürütücüsü Üniversitemiz Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Onur CEYHAN) "**Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi**" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasına ait etik kurul başvurusunun görüşülmesi istemi.

Dr. Öğr. Üyesi Meriç ÖDEMİŞ'in Danışmanlığını yürüttüğü (Diğer araştırmacı- Araştırmanın Yürütücüsü Üniversitemiz Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Onur CEYHAN) "**Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi**" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasına ait etik kurul başvurusunun fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucaya ait olmak üzere araştırma süresince uygulanmasının **etik olarak uygun olduğuna** oybirliği ile karar verildi.**03.04.2023**

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Özgür Kasım AYDEMİR
Kurul Başkanı

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Kamile DEMİR
(Kurul Başkan Yrd.)

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Mehmet AK
Üye

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ
Üye

(Mazeretli)

Prof. Dr. Seymur AĞAZADE
Üye

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Süleyman Cem ŞAKTANLI
Üye

(Mazeretli)

Prof. Dr. Kemal VATANSEVER
Üye

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır..

EK-2. Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Kullanım İzni

Ölçek İzni Hk.

Gelen Kutusu

X

Print

Share

0

Onur Ceyhan

Alıcı

26 Ağu 2022 11:18

☆

↩

⋮

Sayın hocam iyi çalışmalar,

Payallar Çok Programlı Anadolu Lisesi Beden Eğitimi Öğretmeni ve müdür yardımcısı olarak çalışmaktayım. Aynı zamanda Alanya Alandun Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisiyim.

Dr Öğretim Üyesi Meriç Ödemiş danışmanlığında "Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi" konulu çalışmamda kullanmak üzere, tarafınızdan 1997 Yılında Türkçeye geçerlik, güvenirlik ve uyarılama çalışması yapılan "Stresle başa çıkma tutumları envanteri" adlı ölçeğinizi kullanmak için **izin** istiyorum.

İlgunuze şimdiden teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Onur CEYHAN

Yasar OZBAY

Alıcı ben

31 Ağu 2022 22:32

☆

↩

⋮

Merhabalar,

talep ettiğiniz **ölçek** ve bilgileri aktedir. kolaylıklar

selamlar

Yaşar OZBAY, Prof.

EK-3. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği Kullanım İzni

Ölçek İzni Hk.

Serbest Zamanda

0

Onur Ceyhan

26 Ağu 2022 Çarş. 11:44

Mail:tenur

Sayın hocam iyi çalışmalar,

Paydalar Çok Programlı Anadolu Lisesi Beden Eğitimi Öğretmeni ve Müdür yardımcısı olarak çalışmaktayım. Aynı zamanda Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisiyim.

Dr. Öğretim Üyesi Meriç Özdemir danışmanlığında "Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi" konulu çalışmamda kullanmak üzere, tarafınızdan 2011 Yılında Türkiye'ye geçerek, güvenlik çalışması yapılan daha sonra 2017 yılında tarafınızdan Türk Kültürüne uyarlamaş olan 25 Maddelik " Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ) " adlı ölçeğinizi kullanmak için izin istiyorum.

İlgınıza şimdiden teşekkür eder, saygılarıma sunarım.

Onur CEYHAN

t

Tennur Yelisi LAPA

26 Ağu 2022 09:32

Mail:ten

Sayın Onur Ceyhan hocam,

Özellikle çalışmanızda başarılar dilerim. Çalışmanızda ve kullanmak istediğinizde diğer çalışmamızda memnuniyetle tarafınızdan Türkiye'ye adapte edilen "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği"ni kullanabilirsiniz. Ekte ölçeğin yönergesini gönderiyorum.

Kıymetler dilerim.

Prof. Dr. Tennur Yelisi Lapa

EK-4. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

1	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım	0	1	2	3	4
2	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşır, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım	0	1	2	3	4
3	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm	0	1	2	3	4
4	Başa gelenin çekileceğine inanırım	0	1	2	3	4
5	Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım	0	1	2	3	4
6	Başıma gelenlere inanmak istemem	0	1	2	3	4
7	Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum	0	1	2	3	4
8	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım	0	1	2	3	4
9	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim	0	1	2	3	4
10	Benden yaşlı birine danışırım	0	1	2	3	4
11	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım.	0	1	2	3	4
12	Dini aktivitelere katılırım	0	1	2	3	4
13	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissederim.	0	1	2	3	4
14	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım	0	1	2	3	4
15	Duruma olduğu gibi almaya çalışırım	0	1	2	3	4
16	Enerjimi yaptığım işler üzerinde yoğunlaştırırım	0	1	2	3	4
17	Eskisinden daha fazla ibadet / dua ederim	0	1	2	3	4
18	Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim	0	1	2	3	4
19	Her ne yaparsam zamanında yaparım	0	1	2	3	4
20	Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım	0	1	2	3	4
21	Huzuru dinimde bulmayı denerim	0	1	2	3	4
22	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim	0	1	2	3	4
23	Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım	0	1	2	3	4
24	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım	0	1	2	3	4
25	Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım	0	1	2	3	4
26	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım	0	1	2	3	4
27	Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım	0	1	2	3	4
28	Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim	0	1	2	3	4
29	Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım	0	1	2	3	4
30	Problemi bütün geçkliğiyle olduğu gibi hissederim	0	1	2	3	4
31	İlahi bir güçten yardım isterim	0	1	2	3	4
32	Problemi çözmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım	0	1	2	3	4
33	Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum	0	1	2	3	4
34	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim	0	1	2	3	4
35	Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim	0	1	2	3	4
36	Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim	0	1	2	3	4
37	Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm	0	1	2	3	4
38	Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıyorum	0	1	2	3	4
39	Problemimle yaşamayı öğrenirim	0	1	2	3	4
40	Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim	0	1	2	3	4
41	Rahatlamak için ağlarım	0	1	2	3	4
42	Müzik dinleyerek bir çok şeyi unuturum	0	1	2	3	4
43	Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım	0	1	2	3	4

EK-5. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği

Aşağıda verilen ifadelere cevap verirken, lütfen katıldığınız rekreasyon aktiviteleri ile ilgili duygu ve düşüncelerinize odaklanın. Cevaplar üzerinde çok düşünerek fazla vakit harcamanıza gerek yoktur. Rekreasyon aktiviteleri ile ilgili duygu ve düşüncelerinizi derecelendirmeyi lütfen her ifadenin yanında bulunan size uygun numarayı daire içine alarak yapınız. Sorulara içtenlikle cevap verdiğiniz için çok teşekkür ederim!	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Katıldığım rekreasyon aktiviteleri kendimi önemli hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5
2. Çok sayıda eğlenceli rekreasyon aktivitesi biliyorum	1	2	3	4	5
3. Rekreasyon aktivitelerini beraber yaptığım kişilerin becerilerini geliştirebilecek şeyler yapabilirim.	1	2	3	4	5
4. Yapmak istediğim tüm rekreasyon aktivitelerini yapabilecek kadar iyiyim	1	2	3	4	5
5. Bazen, bir rekreasyon aktivitesi sırasında her şeyi yapabileceğimi hissettiğim kısa anlar olur	1	2	3	4	5
6. Benim için yapabileceğim bir rekreasyon aktivitesini seçmek kolaydır	1	2	3	4	5
7. Rekreasyon aktiviteleri sırasında diğer insanların beni daha çok beğeneceği şeyler yapabilirim.	1	2	3	4	5
8. Rekreasyon aktiviteleri diğer insanları tanımama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
9. Bir rekreasyon aktivitesini istediğim kadar eğlenceli hale getirebilirim	1	2	3	4	5
10. Bir aktivite sırasında diğer insanların daha fazla eğlenmesini sağlayacak şeyler yapabilirim	1	2	3	4	5
11. Genelde rekreasyon aktivitelerini kiminle yapacağıma kendim karar veririm.	1	2	3	4	5
12. Diğer insanlarla birlikte yaptığım aktivitelerde iyiyim	1	2	3	4	5
13. Hemen hemen yaptığım tüm rekreasyon aktivitelerinde iyiyim	1	2	3	4	5
14. Yaptığım rekreasyon aktivitelerinde yaratıcı olabilirim	1	2	3	4	5
15. Rekreasyon aktivitelerini herkes için eğlenceli hale getirebilirim	1	2	3	4	5
16. Rekreasyon aktivitelerim sırasında, sıklıkla her şeyin iyi gittiği anlar olur ve çok heyecanlanırım.	1	2	3	4	5
17. İstemeseler de çoğunlukla insanların benimle rekreasyon aktivitelerini yapmalarını sağlarım	1	2	3	4	5
18. Hemen hemen her aktiviteyi kendim için eğlenceli hale getirebilirim	1	2	3	4	5
19. Yeni arkadaşlar edinmeme yardımcı olan rekreasyon aktivitelerine katılırım.	1	2	3	4	5
20. Rekreasyon aktivitelerini yaparken iyi şeylerin olmasını sağlarım.	1	2	3	4	5
21. Rekreasyon aktivitelerini yaparken kendimi güçlü ve kontrol sahibi hissettiğim zamanlar olur	1	2	3	4	5
22. İnsanların benimle aktivite yapmaktan hoşlanacağı şeyler yapabilirim	1	2	3	4	5
23. Sıkıntılı iken sakinleşmek için rekreasyon aktivitelerine katılabilirim	1	2	3	4	5
24. Rekreasyon aktivitelerini yaparken heyecanlanırım	1	2	3	4	5
25. Rekreasyon aktivitelerini yaparken genelde eğlenirim	1	2	3	4	5

EK-6. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Yaşınız?	2.Cinsiyetiniz? () Erkek () Kadın	3.Medeni Durumunuz? () Evli () Bekar	4.Kaç senedir Açık Alan rekreasyonu yapıyorsunuz? () 1-3 yıl () 4-7 Yıl () 7+ Yıl
5.Öğrenim Durumunuz? () Okur – Yazar () İlköğretim () Lise () Üniversite () Lisansüstü			

6. Toplumdaki kişilerin refah düzeyini düşündüğünüzde kendi refah düzeyinizi değerlendiriniz.

Çok Kötü	Kötü	Normal	İyi	Çok İyi
----------	------	--------	-----	---------

7. Haftalık serbest zaman sürenizi belirtiniz.

Haftalık	1-5 Saat	6-10 Saat	11-15 Saat	16 saat ve üzeri
----------	----------	-----------	------------	------------------

8. Serbest zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?

Hiçbir Zaman	Bazen	Her zaman
--------------	-------	-----------

9. Serbest zamanlarınızı sıklıkla hangi açık alan rekreasyonu ile değerlendiriyorsunuz? İşaretleyiniz(×)

Bisiklet, Scooter vb.	
Yürüyüş, Koşu vb.	
Pilates, Yoga vb.	
Macera Sporları (Paraşüt,Paragliding vb.)	
Su Sporları (Yüzme, Dalış, Yelken vb.)	
Takım Sporları (Futbol,Basketbol,Voleybol vb.)	
Sosyal-Kültürel Etkinlikler (Piknik,Balık tutma,Gezi vb.)	

10. Bir haftalık süre içinde, serbest zamanlarınızda ne sıklıkla rekreasyonel aktivitelere katılırsınız (Sportif, Kültürel, Sanatsal, Sosyal)?

Her zaman	Sıklıkla	Bazen	Nadiren	Asla
-----------	----------	-------	---------	------

11. Herhangi bir kulübe/derneğe (sosyal-kültürel-sportif) üye misiniz?

Evet	Hayır
------	-------

12. İlçenizdeki Açık alan rekreasyonu yeterliliğini değerlendiriniz?

Kesinlikle Yetersiz	Yetersiz	Normal	Yeterli	Kesinlikle Yeterli
---------------------	----------	--------	---------	--------------------

13. Açık alan rekreasyonu aktivitelerini genellikle kimle yapmayı tercih edersiniz?

Yalnız	Aile	Arkadaş Grubu
--------	------	---------------

14. Açık alan rekreasyonu aktivitelerini hangi sebepten dolayı yapıyorsunuz?

Sosyalleşmek	Hobi, İlgi	İlgili alanda uzmanlaşmak	Eğlence	Sağlık	Güzellik, Estetik
--------------	------------	---------------------------	---------	--------	-------------------

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı-Soyadı : Onur CEYHAN

Eğitim Geçmişi:

- 2022, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Fakültesi, Rekreasyon Anabilim Dalı (Yüksek Lisans)
- 2012-2014, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü (Yatay Geçiş)
- 2010-2013, Edirne Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü (Yatay Geçiş)

Mesleki Geçmişi:

- 2024, Araştırma Görevlisi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi
- 2014-2024, Beden Eğitimi Öğretmeni, Milli Eğitim Bakanlığı
- 2014, Beden Eğitimi Öğretmeni, Milli Eğitim Bakanlığı, Ücretli Öğretmenlik

Bilimsel Çalışmalar:

- Işık U., Ceyhan O., Güngörmüş H.A., & Yumuk E.D (2023). Beyler, biraz ciddiyet lütfen: ciddi serbest zaman ve etkinlik doyumu ilişkisinde akış deneyiminin aracılık rolü. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Antalya.
- Yıldız Y., Ceyhan O., Yumuk E.D., & Güngörmüş H.A (2022). Gelişimsel yetersiz çocuğu olan/olmayan ebeveynlerde rekreasyonel etkinliklere katılım ile yaşam kalitesi ilişkisi. 3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 150-151. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum) (Yayın No:7712373)