



T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
DEPRESYON VE BOŞ ZAMANIN ANLAMI İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf ER

HAZIRLAYAN

Harun ÇÖPÜR

KARAMAN – 2020





T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DEPRESYON VE BOŞ ZAMANIN
ANLAMI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Hazırlayan

HARUN ÇÖPÜR

Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf ER

KARAMAN – 2020

ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TABLolar LİSTESİ	vi
KISALTMALAR	vii
İÇİNDEKİLER	
GİRİŞ.....	1
I. BÖLÜM (KAMPÜS REKREASYONU)	4
I.1. Rekreasyon Kavramı	4
I.1.1. Rekreasyonun Özellikleri.....	5
I.1.2. Rekreasyon İhtiyacı.....	6
I.1.3. Rekreasyonun Tarihsel Gelişimi	8
I.1.4. Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımı Engelleyen Faktörler	9
I.1.5. Türkiye’de Gençliğin Serbest Zamanı Değerlendirme İmkanları.....	11
I.2. Rekreasyon Sahaları.....	11
I.2.1. Kentleşme süreci içinde rekreasyon sahaları	13
I.2.2. Kırsal Rekreasyon Sahalarının Genel Özellikleri	14
I.3. Kampüs Rekreasyonu.....	15
I.3.1. Kampüs Rekreasyonu’nun Gayeleri	15
I.3.2. Kampüs Rekreasyon Programları.....	16
I.4. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.....	18
I.4.1. Üniversitenin Fakülte, Yüksekokul ve Enstitüleri	18
I.4.2. Üniversite Kampüsünde Bulunan Serbest zaman Kaynakları.....	18
I.4.2.1. Üniversite Sosyal Tesisleri.....	19
I.4.2.2. Üniversite Sportif Faaliyetler ve Spor Tesisleri.....	19
II. BÖLÜM (SERBEST ZAMAN KAVRAMI)	
II.1. Serbest zaman Kavramı	21
II.1.1. Serbest Zamanın Temel İşlevleri	23
II.1.1.1. Dinlenme Etkeni	23
II.1.1.2. Eğlenme Etkeni.....	23
II.1.1.3. Gelişim Etkeni	24
II.2. Serbest zamanları Değerlendirmenin Yararları	24
II.2.1. Fiziksel Yararları	25
II.2.2. Psikolojik Yararları.....	26
II.2.3. Toplumsal Yararları	26

III. BÖLÜM (DEPRESYON)	28
III.1. Depresyon Kavramı ve Tanımı.....	28
III.1.1. Depresyonun Nedenleri	30
III.1.2. Depresyonun Belirtileri	31
III.1.2.1. Ruhsal Belirtiler.....	31
III.1.2.2. Davranışsal Belirtiler.....	32
III.1.2.3. Düşünsel Belirtiler.....	32
III.1.2.4. Bedensel Belirtiler	33
IV. BÖLÜM (YÖNTEM).....	34
IV.1. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Yöntemi	36
IV.2. Amaç	36
IV.3. Sayıtlar	36
IV.4. Çalışmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları.....	36
V. BÖLÜM (BULGULAR)	38
V.1. BULGULAR	38
VI. BÖLÜM (TARTIŞMA VE SONUÇ)	50
VI.1. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	50
VII. ÖNERİLER.....	57
KAYNAKÇA	58
EKLER	

ÖNSÖZ

Lisansüstü eğitim sürecimin başından sonuna kadar beni yönlendiren, engin bilgi ve tecrübelerini paylaşan kıymetli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Yusuf ER'e kalbi teşekkürlerimi sunarım.

Gerek eğitim sürecimde, gerekse tez çalışmam sırasında yardımlarını esirgemeyen Doç. Dr. Mehmet DEMİREL, Doç. Dr. Mehmet ÖZDEMİR, Dr. Öğr. Üyesi Murat ARSLANDERE Hocalarıma ve Araştırma Görevlisi Abdullah ÇUHADAR kardeşime ayrıca teşekkürü bir borç bilirim.

Harun ÇÖPÜR

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; Üniversite öğrencilerinin depresyon ile boş zamanın anlamı ilişkisi incelenerek, rekreasyonel faaliyetlere yönelik görüşler araştırılarak, genç bireylerin hangi sebeplerden dolayı bu faaliyetlere yöneldikleri ve depresyon ile ilişkisinin farklı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine göre depresyon ve boş zaman anlamına ilişkin tutumlarına yönelik farklılaşmasının değerlendirilmesi çalışmanın bir diğer amacıdır.

Araştırmanın evrenini Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur. Örneklem grubunu ise Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nin Fakülte ve Yüksekokulların'da öğrenim görmekte olan 1466 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmanın verilerinin toplanmasında; 21 sorudan oluşan öğrencilerin depresyon düzeyini belirlemeye yönelik Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), öğrencilerin boş zamanın anlamına yönelik görüşlerini ölçmek amacıyla 35 maddeden oluşan Boş Zamanın Anlamı Ölçeği (BZAÖ) ve sosyo-demografik bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmanın yürütülmesi için çalışmaya katılan bireylerden sözel izinleri alınmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde tanımlayıcı istatistiksel modellerin yanı sıra t-testi, anova, anlamlı grupların tespiti için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi ve korelasyon analiz yöntemleri kullanılmıştır ($\alpha = 0.05$).

Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde katılımcıların depresyon ve boş zamanın anlamı alt boyutlarında cinsiyet, yaş, sınıf, refah düzeyi, derslerdeki başarı durumu, gelir düzeyi, boş zaman yeterliliği ve boş zamanları değerlendirmekte çekilen güçlük değişkenlerinde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Üniversite Öğrencileri, Boş Zamanın Anlamı

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between depression and meaning of leisure by investigating the opinions of recreational activities by examining the relationship between depression and the meaning of leisure. Another aim of the study is to evaluate the differences of university students in the study group towards their attitudes towards depression and leisure time according to their sociodemographic characteristics.

The universe of the research was composed of students studying at Karamanoğlu Mehmetbey University. The sampling group was composed of 1466 students studying at the Faculties and Schools of Karamanoğlu Mehmetbey University. In collecting the data of the study; Beck Depression Scale (BDÖ) was used to determine the depression level of students consisting of 21 questions, and the Meaning of Leisure Time Scale (BZAÖ) and socio-demographic information form consisting of 35 items were used to measure students' views about the meaning of leisure time. Verbal permissions were obtained from the individuals who participated in the study to conduct the research. In addition to descriptive statistical models, t-test, anova, Tukey HSD multiple comparison test and correlation analysis methods were used in the statistical analysis of the data.

When the results obtained from the study were analyzed, it was found that the participants differed significantly in the variables of depression and meaning of leisure time, gender, age, class, level of welfare, success in lessons, income level, leisure time and difficulty in evaluating leisure time.

Keywords: Depression, University Students, Meaning Of Leisure

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı.....	37
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	37
Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Depresyon ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin T-Testi Tablosu.....	38
Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Depresyon ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu.....	39
Tablo 5. Sınıf Değişkenine Göre Katılımcıların Depresyon ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu.....	40
Tablo 6. Ders Başarı Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Depresyon ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu.....	42
Tablo 7. Ekonomik Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Depresyon ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu.....	43
Tablo 8. Boş Zaman Değerlendirme Güçlüğü Çekme Değişkenine Göre Katılımcıların Depresyon ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu...	45
Tablo 9. Beck Depresyon Ölçeği İle Boş Zaman Anlamı Ölçeği İlişkisine Dair Korelasyon Analizi Tablosu.....	46

KISALTMALAR

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

BZAÖ: Boş Zaman Anlamı Ölçeği

Ort: Ortalama

N: Kişi Sayısı

Ss: Standart Sapma

t: T- Değeri

p: Anlamlılık



1. GİRİŞ

Teknolojik kirliliğin ve betonlaşmanın arttığı yüzyılımızda yaşam alanlarımız doğadan uzaklaşmakta ve doğal yaşam alanları da hızla tahrip edilmektedir. Doğadan hızla uzaklaşmanın etkilerini, metropol kentlerde yaşamlarını sürdürenler daha çok hissetmektedir. Kent yakınlarındaki rahatlıkla ulaşılan doğal mekanlar, mevcut kapasitelerinden fazla kullanılmaları sonucu betonlaşmakta ve zamanla doğal yapılarını kaybetmektedirler (Erduran, 2006: 225).

Geçmişten günümüze bireylerin çalışma zamanı oldukça yıpratıcı iken, meşgul oldukları zamanı dışında kalan süreçte ise bireylerin kendisine vakit ayırması, yenilenmesine ve yaşamına tekrardan başlamasına olanak sağlamıştır. “Bundan dolayı bireylerin meşgul oldukları zamanındaki, serbest zamanın kullanımının değerlendirilmesi de kayda değerdir.” (Soyer ve Can, 2003).

Doğal ortamlardan uzakta, gürültülü ve yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen şehirlerde yaşamak mecburiyetinde olan insanlar, doğal potansiyeli bakımından çekici yerlere ilgi duymaktadır. Özellikle ekonomik ve kültürel seviyedeki artış, şahsi araç sayısında artışa neden olmakta ve insanların ulaşım sorunu da büyük oranda ortadan kalkmaktadır. Bu durum da dinlenmek ve eğlenmek için tercih edilen rekreasyon alanlarına ihtiyacı her geçen gün artırmaktadır (Köse, 1997).

Rekreatif faaliyetlerin birey ve toplum sağlığı üzerinde faydalı sonuçlar doğurduğu yapılan birçok çalışma ile kanıtlanmıştır. Rekreasyon faaliyetlerinin doğurduğu önemli ve faydalı sonuçlara rağmen bireylerin farklı sebeplerden dolayı kendilerine fayda sağlayan böylesi faaliyetlere katılım gösteremedikleri saptanmıştır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Son dönemlerde bireylerin doğal ortamlara daha çok istek ve ihtiyaç gösterdikleri açıkça görülmektedir. İnsanlar artık yüksek katlı beton binalar yerine, şehrin yoğunluğundan ve gürültüsünden biraz daha uzaklaşabilecekleri, bahçeli ve yaşamlarını rahatça sürdürebilecekleri, dinlenebilecekleri mekanları tercih etmektedir.

Kent merkezi ya da etrafında bulunan ve bireylere mesafesi 0-20 km arasında değişen ve bireylerin özellik ve taleplerine göre düzenlenme yapılması gereken rekreatif tesis ve sahalarının detaylar ön plana alınmayarak her yönüyle aranan özellikleri, kentsel ölçekte ve bireylere yakın rekreasyon imkanları sunmalarıdır. Bu rekreasyon sahaları şöyle sıralanabilir (Ekingen, 2018):

- Çocuk oyun sahaları, semt parkları, çocuk parkları, mahalle parkları
- Kapalı veya açık spor tesisi veya alanı
- Ağaçlıklı yollar (alleler), gezinti yerleri (promenad), aile gazinoları, çay bahçeleri
- Tiyatro-sergi salonları, sinema, eğlence merkezleri, gece kulüpleri
- Botanik ve hayvanat bahçeleri, Planoteryum (Planoterium), Arboterum (Arboterium)'lar
- Müze, kütüphane, lunapark ve fuar
- Bale-opera-konser salonlarıdır (Turizm Bakanlığı, 1978)

Gelişen dünya ile rekreasyon ihtiyacı yaşamın tüm alanında kendini ön plana çıkarmaktadır. Bu istek ve ihtiyaçlar bireylerin günlük hayatları içerisinde zor işlerden sonra kendini gösterdiği gibi en hafif işlerden sonra da yenilenme ve dinlenme ihtiyacı doğurmuştur.

Özellikle genç nüfus olarak ifade ettiğimiz üniversitelerde öğrenim görmekte olan öğrencilerin günlük hayatları içerisinde yoğun okul hayatı, iş hayatı ve diğer faktörlerin oldukça fazla olması günlük hayatın stresinden uzaklaşmak adına rekreatif etkinlik ihtiyacı ön plana çıkmaktadır. Bu sebepten ötürü üniversite öğrencileri için üniversite bünyesindeki rekreatif etkinlik alanları ayrı bir öneme sahiptir.

Araştıracığımız kısım olarak üniversite öğrencileri dersleri ve fizyolojik ihtiyaçları için tükettikleri zamanlarından arta kalan vakitlerinde depresyon, yalnızlık gibi psikolojik sorunlarını gidermek, farklı bireylerle rekreasyon etkinlik alanları aracılığıyla iletişim kurarak sosyalleşmek, bilgi ve kültür birikimlerini arttırmak, daha sağlıklı ve bilinçli yaşamak adına sportif anlamda kendini gerçekleştirebileceği rekreasyonun içerdiği faaliyetlerden, aktivitelerden yararlanmalıdır. Bu aktivitelere katılan öğrenciler sözü edilen olumlu etkilerden faydalanmalarının yansısı, sosya-kültürel hayatlarında ve profesyonel yaşamlarında başarıya daha kolay ulaşacaklardır.

Bu gayeler neticesinde üniversite öğrencilerinin “Rekreasyon” ve “Kampüs Rekreasyonu” kavramlarını tanımaları ve rekreatif faaliyetlerden yararlanmaları için öncelik teşkil etmektedir. Bahsedilen kavramların farkında olan üniversite öğrencileri ile rekreatif etkinliklerin verime ulaşması daha kolay olacaktır.

I. BÖLÜM

KAMPÜS REKREASYONU

I.1. Rekreasyon Kavramı

İnsanoğlunun düşüncesi, günlük aktivitelerin sıradanlıktan kurtaran, daha geniş kapsamda sosyal etkinliklere katılımlara olanak tanıyan ve bireyin karakter özelliklerini geliştirip göstermesine ortam oluşturan, saf çıkarıcı olmayan etkenleri ön plana çıkarır. Gelişme işlevi, serbest zamanda bilgiyi transfer etmek, bir kültürü geliştirmek gereksinimin baskın olduğu bir uğraştır (Ağduman, 2014).

Rekreasyon kelime anlamı olarak bireylerin meşgul oldukları zamanları dışında kendi özbenliğiyle yenilenmek maksadıyla istekli aktif olarak yer aldıkları etkinlikler rekreasyon olarak adlandırılmaktadır. Latince “Rekreatio” sözcüğünden gelir ve baştan yaratma yenilenme, veya yeniden kurulma manasında da kullanılmaktadır (Kesim, 2006). Rekreasyon anlam olarak serbest zamanları değerlendirme anlamını vermek için kullanılsa da kişilerin ya da grupların boş zamanlarında kendi istekleriyle yer aldıkları, kişinin serbest vaktinde, keyif almak veya çeşitli fiziksel, sosyal ve hissi yetileri elde etmek için yaptığı etkinlikler veya deneyimlerdir (Kılbaş, 2001: 14).

Bir başka ifadeyle, rekreasyon anlam olarak iş ve çalışma zamanından sonra bireyin fiziksel ve psikolojik anlamda dinlenme ve canlanmasına etki eden haz verici bir etkinlik; oyun anlamına da gelmektedir. Rekreasyon harcanan emeğe değen, istekli olarak katılınan ve kişisel gelişimlere aktif olarak destek olan bir serbest zaman faaliyetidir (Roosman ve Schlatter, 2000).

Rekreasyon bir hedef değil, hayatın kalitesini artırma, öğrenmeye olan zamanı artırma, kassal gücü geliştiren, çevreye çeşitli bakış açıları yüklemeye çalışan, kazanmaya motive eden güçlendirme yolunda bir araçtır (Okuyucu ve Ramazanoğlu, 2006). Bilindiği üzere rekreasyon yorgunluk sonrası dinlenme amaçlı faaliyetlerdir. Bu faaliyetler kişiyi rahatlatır, yeniden dinç hale getirir ve işe hazırlar. Çoğu kez sadece eğlence amaçlı olduğu düşünülür ve bir gaye yüklenmez. Serbest zamanlarda haz, mutluluk ve isteklilik ana kazanımdır, kazanımlar ise araç olarak görülmektedir. (Voight, 1998).

Genel anlamda rekreasyon bireyin artan çalışma yükü, rutin hayatta çevrenin olumsuz etkilerinden dolayı kaybedilen güzel yaşamı tekrar kazanmak, yaşamın devamını sağlamak bununla birlikte zevk almak maksadıyla tümüyle mesai harcama ve mecburi gereksinimler için ayrılan zaman dışında, alanda serbest ve bağlantı optimal doyum sağlayacak serbest zaman içinde, isteğe bağlı olarak birey ve grup içerisindeki grup onayı aramayan aktivitelerdir (Karaküçük, 2005: 61).

1.1.1. Rekreasyonun Özellikleri

İnsanların serbest zamanlarını nasıl değerlendireceği konusunda rekreasyon kavramıyla arasında bir ilişki vardır (Demirel ve Harmandar, 2009). Bu sahalara kişinin aktif katıldığı gayeleri direkt olarak rekreasyon kavramında ortak bir gaye olmaktadır. Bu ortak gaye, rekreasyonun niteliklerini ortaya çıkarmaktadır (Bozatay, 1998).

Araştırmalar incelendiğinde rekreasyonu diğer faaliyetlerden ayıran birçok temel özellik göze çarpmaktadır ve pek çok akademisyen tarafından da dile getirilmiştir. Örneğin, Karaküçük (2005) Özelliklerini şu şekilde ifade etmiştir:

- Rekreasyonda gönüllük ve isteklilik ön planda olmalıdır.

- Etkinliklerde mecburiyet bulunmaz.
- Rekreasyon, serbest zamanlarımızda uyguladığımız etkinlikler olarak da yapılır.
- Her yaştaki katılımlara olanak sağlar.
- Rekreasyon hareketinde, özgürlük önemlidir .
- Rekreasyonel aktiviteler, açık veya kapalı sahalar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.
- Rekreasyon zevk, neşe ve umut için bir kaynaktır.
- Rekreasyon evrensel değerleri kapsar.
- Rekreasyon; kendini ifade etmeye, sentez düzeyinde düşünmeye olanaklar tanır.
- Herkes için mutlak bir kazanım ortaya koyar, maneviyata uygun olmalı.
- Rekreasyonel etkinliklerin katılımcılara toplumsal nitelik kazandırması beklenir.
- Rekreasyon, toplumun örf ve adetlerine ve manevi değerlerine uyumlu olmalı ve sosyal değerlerle uyuşmalıdır.

Bunların dışında rekreasyon aktiviteleri, kişilerin boş vakitlerini keyif alarak değerlendirmelerine, iş dışında daha çeşitli uğraşlarda bulunmalarına, yeni arkadaşlıklar edinmelerine, başarıya doymalarına, özgünlük hissini kazanmalarına, bedensel açıdan kendilerini sıhhatli psikolojik olarak mutlu olmalarına ve aynı zamanda bireylerin eylemlerini aksiyona dönüştürerek deneyimler kazanmalarına olanak sağlar (Koç, 1991; Koyuncu, 2012).

I.1.2. Rekreasyon İhtiyacı

Rekreasyonu tanımlamadan önce “ihtiyaç” ın ne olduğu ve insan içinde çeşitlilik gösterip göstermediğı unsuruna değinmek gerekir. Eksiklik hissiyatı ve aynı zamanda bu hissin giderilmesi amacına veya doğal hayattan ortaya çıkmış olması durumuna ihtiyaç denmektedir. İnsan bir şeyin eksikliğini duyduğı zaman bu eksikliğı giderecek amaç ve fiillerde bulunarak doyum yaşamak ister. Bu fiiller ihtiyacı belirlemeye ve gidermeye yöneliktir. İhtiyaçlar, bireylerin üzerinde olan düşüncelerin belirtilmesi bakımından doğrudan etkilidir. İhtiyaçlar, her birey için aynı olmasına rağmen çeşitlilik ve şiddet yönünden farklılıklar taşımaktadır (Kaya, 2011).

Sanayi devrimiyle birlikte kırdan kente göçler artmıştır. Nüfus artış miktarıyla, kentlerden sıkılan bireylerin kendilerini rahatlatabilecekleri alan olarak rekreasyonel aktiviteleri ve faaliyetleri yapabilecekleri açık ve kapalı mekânlara ihtiyaç duymuşlardır. Böylelikle sanayi devriminde rekreasyon tarihi kayda değer bir yere sahip olmuştur (Torkildsen, 1999).

Rekreatif etkinliklere sürekli olarak katılan bireyin bu tür etkinliklerden mahrum olan insanların arasında fiziksel yönden çevresel faktörlere ve yasalara karşı tutum ve davranışlarının önemli farklılıklar gösterdiği bilinmektedir. Bu faaliyetler yaşama tutunma, sağlıklı yaşama kalitesini ve yaşam sürecinde değer kazanan faaliyetleri kapsamaktadır. Bundan dolayı dünyanın her yerinde insan, ruhsal bedensel ve toplumsal faydaları sebebiyle rekreatif faaliyetlerde kendini göstermektedir. (Sevil ve ark., 2012).

Genel olarak rekreasyon etkinlikleri; insanların yaşamındaki birçok sıkıntılardan uzaklaşıp problemlerin azalmasını sağlayarak, insanın kendini yenilemesine ve geliştirmesine

olanak sunan, aynı zamanda sosyo-kültürel bağlarını olumlu yönde etkileyen ve geliştiren faaliyetlerin tümüdür (Tütüncü ve ark., 2011:71).

Çok geniş bir yelpazeye sahip olan rekreasyonun yapısı gereği faaliyet süresince kişilerin istekleri çeşitlilikler gösterebilir. Bu çeşitlilik gösteren faaliyetlere okul öncesi dönemden başlayarak emekliliklerine kadar geçen süre içerisinde tüm kesimden bireyler engelliler ya da hastalık nedeniyle emekliye ayrılmış kesimler de yararlanabilmektedir (Özbey ve Çelebi, 2011: 254).

I.1.3. Rekreasyonun Tarihsel Gelişimi

Rekreasyon, kavram olarak yenidir fakat olgu olarak yeni değildir. Yüzyıllar önce yapılan eğlenceler, kutlamalar ve geleneksel sporlar (avlanma, güreş, cirit vb) rekreasyon kapsamında değerlendirilebilir. Ortaçağ zamanlarındaki rekreasyonel faaliyetler daha basit günlük davranışlar şekline dönüşmüş, genellikle avlanma, harp oyunları, bahçecilik, piknikçilik ve içe dönük uğraşlar olarak varlıklarını sürdürmeye devam etmiştir. Rönesans hareketleri ile birlikte deniz yollarının bulunması, hümanizm akımları ve yeni icatların boy göstermesi bireyin hayatına getirdiği esenlik, şehirleşmeyi artırarak dönüşümsel olarak da enginlik sağlamaktadır (Yücel, 1998).

Rekreasyonun Türkiye'deki gelişiminin dünyadaki gelişmeye paralel olduğu görülmüştür. Toplumların, yaşam biçimlerinin şekillenmesinde kültürel geçmişleri ile birlikte, etkileşim içinde bulundukları diğer toplumların da etkisi büyüktür. Türkiye'de rekreasyonel yaşam, toplumun tarihsel gelişimi içerisinde sosyal, siyasal, ekonomik, kültürel ve düşünsel değişimler olarak bireylerin yaşam biçimlerini doğrudan etkilemektedir. Bu etkiler doğrultusunda Türk insanının yaşam biçiminin oluşumunda Anadolu öncesi Bizans

İmparatorluğu ve Türk İmparatorluklarının etkilerinin olduğu görülmektedir (Karaküçük, 1999).

Türk toplumlarında serbest zaman ve rekreasyonun tarihsel gelişim süreci incelendiğinde; Anadolu öncesi Türk toplumlarında bireyler serbest zamanlarında kadın ve erkekler savaş hazırlık oyunları, at üzerinde oyunlar, düğünler, şöenler, törenler gibi faaliyetlere katılmaktaydılar. Selçuklularda, Lonca adı verilen zanaat örgütünün kuruluşu ve ahilik geleneği rekreasyon aktivitelerine yeni bir anlayış kazandırmıştır. Lonca üyesi olan erkekler iş bitiminde topluca yemekli eğlencelere katılmaktaydılar. Bunun dışında yaylalara çıkma, kaplıcalara gitme, cami ziyaretleri, yatır ziyaretleri, ramazan şenlikleri vb. diğer aktiviteler rekreasyonel faaliyetlerden bazılarıdır. Osmanlı döneminde kadınlar ev içi serbest zaman hareketine katılmakta iken, erkeklerin ise mesire yerlerine, hamama, kahvehaneye ve eğlence mekanlarına giderek yaygın serbest zaman faaliyetlerine katılım gösterdikleri bilinmektedir. Cumhuriyet sonrasında ise serbest zamanları değerlendirme anlayışı değişmiş ve gelişmiştir. Günümüzde rekreasyon hareketi kapsamında ortaya çıkan yeni trendler çok farklı aktiviteler ile değişik mekanlarda eğlence anlayışına farklı boyutlar kazandırmıştır. Bu bağlamda günümüzdeki rekreasyon trendlerinden bazıları; deniz-göl-nehir, spor, orman dağ ve terapatik rekreasyon aktiviteleri, festivaller, şenlikler, alışveriş ve eğlence parkları, arkeoloji ve müzecilik, endüstriyel rekreasyon vb.'dir (Gül ve ark., 2014: 75-77).

I.1.4. Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımı Engelleyen Faktörler

Rekreasyon faaliyet mekanları; katılım şekline, iklime, serbest zamanın biçimine, süresine, toplumsal değişimlere ve maddi düzeyine göre değişir. Bununla beraber devletlerin uyguladığı gelişmeler de önem arz etmektedir. Gelişen seviye ile birlikte serbest zaman

faaliyetlerinde değişiklik oluşmaktadır. Ülkelerin ekonomik gelişmişlik değerleri ile doğrusal yönde serbest zaman hareketleri de gelişmektedir (Koçyiğit ve Yıldız, 2014).

Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmek için gittiği yerler çeşitlilik gösterebilmektedir (Kaya 2007). Bu durumda Gold (1980), rekreasyonel isteklere etki eden esas işlevleri kullanıcı kapasitesine bağlı etkenler, rekreasyon sahasına bağlı etkenler ve kullanıcı potansiyeli ile rekreasyon sahasına bağlı etkenler olmak üzere üç ana başlıkta incelemiştir. Bunlar;

Kullanıcı potansiyeline bağlı etkenler:

- Toplam kişi sayısı
- Bireylerin yaşadığı yerler
- Nüfus özellikleri
- Maddi durum

Rekreasyon sahasına bağlı etkenler:

- Çeşitli alan kullanımı
- İklim özellikleri
- Liderlik seviyesi
- Doğal karakteristik özellikler

Kullanıcı potansiyeli ile rekreasyon sahası ilişkilerine bağlı etkenler:

- Süre ve ulaşım aralığı
- Rekreatif gelir envanter raporu
- Saha hakkında mevcut bilgi
- Saha hakkında kişilerin fikirleri (Gold, 1980; Alakoç, 2018: 11-12).

I.1.5. Türkiye’de Gençliğin Serbest Zamanı Değerlendirme İmkanları

Ülkemizde 12-24 yaş aralığında bulunan gruba genç denilmektedir. Genç kesim ülkemizin genel nüfusu içinde kayda değer bir yer tutmaktadır. Bu yaş grubunun kendine has özellikleri vardır. Tezcan (1993: 134)’a göre; heyecanlı, aceleci olması, çabuk, sabırsız ve kızmaya eğilimli olması, bağımsız olma tutkusu, öğrenimin hala devam ediyor olması, bir meslek öğrenme eforu içinde olması, genellikle bekâr olması ve ekonomik olarak bir gelirin olmaması genç bireyi tarif eden belli başlı bazı özelliklerdir.

Tezcan (1993: 131) yapmış olduğu diğer bir çalışmasına göre; diğer ülkelerde ve ülkemizde yaşanan gençlik sorunları, gençliğin serbest zamanlarının değerlendirilmesi konusuna dikkatleri yöneltmiş ve bu konuyu kayda değer kılmıştır.

Türkiye’de rekreatif faaliyetler daha çok; Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri, Gençlik kampları, istekli kuruluşlar, tarafından ve yerel yönetimlerin etkinlikleriyle beraber yürütülmektedir (Zorba, 2007: 52-55).

I.2. Rekreasyon Sahaları

Rekreasyonun faaliyet sahaları birçok değişkene bağlı olarak çeşitlilik göstermektedir. Serbest zamanın süresine, katılım tarzına, etkinliğin içeriğine, ekonomik kültürel coğrafi ve iklim şartlarına, insanın yeteneklerine, fiziksel ve düşünsel yapıya göre farklılıklar gösterebilmektedir.

Rekreatif faaliyetlerin içeriği katılımcıların fiziksel ya da sanatsal tercihlerine bağlı olarak çeşitlilik gösterebilmektedir. Katılımcıların tercihlerine göre biçimlenecek serbest zaman faaliyet alanları mevcuttur. Her ülkede, millette birbirine benzer serbest zaman etkinlik alanları olduğu gibi ekonomik, kültürel, coğrafi, toplum yapısı ve çeşitli sebeplere bağlı olarak kendine has özellikleri olan farklı serbest zaman etkinlik alanları bulunmaktadır.

Rekreatif faaliyet yerleri serbest vaktin türüne, miktarına, iştirakçinin yaşam kurallarına, hava durumuna, parasal gücüne, jeopolitik şekli ile çeşitlilik gösterebilir (Zorlu, 1973).

Bucher (1972) rekreasyon faaliyet alanları şöyle sıralamaktadır;

- ❖ Müzik Uğraşları; müzik hareketi, orkestra hareketi, oda müziği hareketi, bireysel müzik aletleri hareketi.
- ❖ Dans Uğraşları; folklorik danslar, sosyal danslar, modern danslar vb.
- ❖ Sanat ve Küçük El Becerileri;
- ❖ Açık Hava Hareketi; Kamplar, piknik, balıkçılık, av, doğada eğitimler, çevreci faaliyetler, keşif, macera vb.
- ❖ Spor ve Oyun; Okçuluk, su sporları, hava sporları, kış sporları, eğitsel oyunlar, salon sporları, açık hava sporları vb.
- ❖ Çeşitli Faaliyetler; Zihinsel oyunlar, hobi kulüpleri, kâğıt oyunları, tartışma, münazara, forum, bahçe işleri vb.

Belediyeler ve devlet kontrolündeki diğer kuruluşlar, tüm kesimin ilgisini barındıran rekreasyonel harekete destek olmalı ve imkan sunmalıdır. Amerika Birleşik Devletleri gibi gelişmiş ülkeleri incelediğimizde yerel yönetimlere ait olan geniş sahaları kapsayan görüntüsü, güzelliği ve tarihsel değerleri yüksek derecede doğal çevre ile bütünleşen açık alanları halkın hizmetine sunulmuş ve insanlar rekreatif faaliyetlerine burada devam etmektedirler. (Moble, 2006).

Devlete ait kuruluşlar ve yerel yönetimler, geniş halk kitlelerinin ilgi odağı olacak rekreasyonel aktiviteleri halka sunmalı ve desteklemelidir. Nitekim son zamanlarda

birçok belediyenin rekreasyon sahalarının inşasına verdiği değer yaptıkları atılım ve seçim vaatleriyle kendini göstermektedir. Dolayısıyla geleceğe ilişkin kent ve bölge planlamaları rekreasyon anlayışına uygun şekilde yapılmalıdır (Gümüş, 2016).

Dumadezier (1990), serbest zamanı değerlendirirken faaliyet sahalarını beş grupta toplamaktadır. Bu beş ana başlığı; fiziksel, sanatsal, pratik işler, entelektüel, toplumsal faaliyetler olarak belirlemiştir.

- Beden eğitimi hareket gezme av, vb.
- Grafik, resim, heykel, fotoğraf, sinema, tiyatro, edebiyat gibi güzel sanatların çeşitli dalları
- El işleri gibi faaliyetler
- Kitap okuma alışkanlıkları

I.2.1. Kentleşme Süreci İçinde Rekreasyon Sahaları

Bugün, büyük kentlere olan göç ve hızlı nüfus artışı sebebiyle şehrsel alanda rekreasyon ihtiyacı hızla artmaktadır. Şehrsel saha içinde farklı yerleşim birimlerinde farklı gelir düzeyi ve sosyo-kültürel yapıya sahip bireyler bulunabilir. Bu sebeple bireyin sosyo ekonomik kültürel ve fizyolojik olanaklarına bağlı olarak serbest zaman kullanımı farklı rekreasyon ihtiyaçlarını doğurur (Kızıltuğ, 1997).

Modernleşen kentler bireylerin yaşam alanı seçimlerinde ilk sırayı almıştır. Bu seçimler çoğu zaman zorunlu olmuştur. Ülkemizde ise bu artışı özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından sonra görmekteyiz. Bu artış büyük kentleri, artan nüfusu ve birçok kent sorununu da beraberinde getirmiştir. Artan göç sorunuyla da beraber kentlerde sosyal kontrolsüzlük sorunu baş göstermiştir (Şener, 2009).

Günümüzde giderek betonlaşan yaşam sahaları, zaman ilerledikçe artan nüfus; şehirlerin, insanların serbest zaman aktivitelerine ve fiziksel aktivitelere katılabileceği, rekreasyonel faaliyetlere kayda değer bir şekilde kentin bunaltıcı işlerinden arta kalan zamanda beton yığınları arasında sıkışıp kalan kent insanı nezih, güvenli ve olabildiğince yeşil rekreasyon sahalarına ihtiyaç duymuştur (Şahin ve Kocabulut, 2014).

Kentleşmenin gereği olan ahlak ve sosyal özelliklere ulaşmada rekreasyonel aktivitelerin yeri kayda değerdir. (Torkildsen, 2005).

Kentsel rekreasyon sahalarının genel özelliklerini Kaya (2006: 14) şöyle sıralamaktadır;

- Şehir içinde yer alır.
- Park ve bahçelere tüm kesimin kullanımına açık ve herkes dilediği gibi faydalanabilmektedir.
- Sürekli kullanılan alanlardır ve kullanımda hava durumu o kadar etkili değildir.

Şehirlerde suç oranının düşmesinden dolayı, bireylerin ruhsal sağlıklarını korumaya kadar, onları kalabalık ve zorlu kent yaşantısından yani stresten uzaklaştırmada bir araç görevi gören, psikolojik birçok faydası olduğu bilimsel çalışmalarla kanıtlanan spor ve serbest zaman hareketi kayda değer öneme sahiptir (Gümüş, 2012).

1.2.2. Kırsal Rekreasyon Sahalarının Genel Özellikleri

Rekreatif amaçlı etkinliklere baktığımızda ortam çeşitlilikleri bireylerin bedenlen ve ruhen yenilenmeleri için kayda değer işlevi olduğunu fark ederiz. Bundan dolayı kentlerden kırsal rekreasyonel sahalarla yönelik büyük bir akım olmuştur. Bu rekreasyon gereksinimlerinin bir kısmı kent içinde karşılanabilir duruma getirilse bile, yerleşim

sahalarında kişinin bulunduğu ortamda bireysel yaşam ve hareket serbestliğinin sınırlılığı nedeniyle her zaman bir rekreasyon etkinliği söz konusu olacaktır. Kentte bireyler sosyal yaşantıya ait birçok yasalara uyma zorunluluğundadır. Bu durum uzun bir zaman içinde bireyi psikolojik yönden olumsuz bir şekilde etkileyebileceği ve yıpranmasına neden olabileceği için bunu dengelemekte ancak özel bir ortam ile kısmen etkin olabilir (Bulut, 2000).

Kırsal rekreasyon sahalarının genel özelliklerini Kaya (2006: 14) şöyle sıralamaktadır;

- Kentin içerisinde olmayan yerleşim sahalarının dışında yer alırlar.
- Fiziksel tesislerin ağırlığı birkaçı dışında oldukça azdır. Dolayısı ile yatırım masrafları fazla değildir.
- Doğal özellik ve güzellik gerektirir.
- Çoğunluğu herkesin kullanımına açıktır.
- Genelde hafta sonu ve yıllık tatillerde kullanılır.

1.3. Kampüs Rekreasyonu

Türk Dil Kurumundaki belirtilen tanımına göre Kampüs; Şehir içinde kurulmayan bir üniversitenin açık ve kapalı mekanları ve yerleşkesine denmektedir (TDK, 2019).

Kampüs Rekreasyonu Serbest Zaman'ın özgürlük ruhunu destekler (Munday, 1998). Spor aktivitelerinde rekreasyonel faaliyete baktığımızda yüksek öğretim kurulu öğrencilerinin bu faaliyetlerde başarı gösterdiği görülmektedir (Nırca, 2004).

Kampüs alanına sahip her kurum için etkili olan kampüs rekreasyon mekan ve aktiviteleri kampüs niteliklerine göre çeşitlilikler gösterebilir. Kampüs içerisinde faal olarak oluşturulan rekreasyon etkinlikleri üniversite gençliği üzerinde rekreasyonun olumlu

etkilerinin olduğu düşünölmektedir. Kampüs Rekreasyonu Üniversitede ister öğrenci olsun ister çalışan tüm kesime çeşitli etkinlikler sunmaktadır. Üniversite sosyal alanları ve mevcut tesisleri yeterli ve üst seviyede kullanmayı öngörür ve faaliyetlere etkin katılımı destekler (Kaba, 2009).

I.3.1. Kampüs Rekreasyonu’nun Gayeleri

Üniversitelerin ilk zamanlarında kampüs rekreasyon programları kapalı mekanlarda gerçekleştirilen faaliyetler olarak anılırdı. Literatürde “intramural” kelimesi “duvarların içinde” yani kampüs sahası sınırları içinde yer alan yarışma sporlarını ve aktivitelerini işaret etmektedir (Karaküçük, 1999). Birçok okul, resmi olmayan rekreasyon hizmetlerini içeren programlar geliştirmiştir. Geleneksel rekabete dayanan diğer sporlardan farklı olarak bu faaliyetlerdeki vurgu birçok üniversitenin kampüs rekreasyon birimlerini yeniden adlandırmalarına neden olmuştur. Bu gelişme üniversitelerin rekabete dayanan yarışmalar ve faaliyetler gibi eğlenceye yönelik program geliştirecek birimlere imkân veren bir başlık bulmalarına sebep olmuştur. Özellikle okul merkezli rekreasyon programları belediyeler, okullar, işyerleri, sivil toplum örgütleri gibi kurumlarla işbirliği yapılarak kampüs rekreasyonunun hizmet sahası daha da geliştirilebilir (Wilgoose, 1979).

Kampüs Rekreasyonu’nun öğrencilerin öğrenim süreci dışında öğrencilerin grup içi davranışlarını, başkalarını yönlendirme, liderlik yapma ve özgüven gibi niteliklerini geliştirmek, özel hayatlarına artı değerler katmak amacıyla sağlık ve güvenlik gibi sahalarda çeşitli programlar uygulamak, akademik ve idari personellerin aileleri ve çocuklarına yaygın rekreasyon hizmeti sunmaktır (Kesim, 2008, Sözlü Görüşme; Kaba, 2009).

I.3.2. Kampüs Rekreasyon Programları

Kampüs rekreasyon programları adı geçen kampüs rekreasyon birimleri, Beden Eğitimi Bölüm Başkanlıkları veya Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Spor ve Kültür Şube Müdürlükleri tarafından Planlanması, gerçekleştirilmesi ve geliştirilmesi gerekli programlardır.

2547 sayılı YÖK ‘ün 47. Maddesi Yükseköğretim Kurumlarının yapacağı plan ve programlar uyarınca öğrencilerin zihinsel sağlığını koruma, beslenme, dinlenme, serbest zamanlarında faydalanma gibi sosyal gereksinimlerini karşılamak ve bu gaye ile bütçe imkânları nispetinde okuma salonları, sağlık merkezleri, öğrenci kantini ve lokantaları açmak, tiyatro salonları, spor salonu ve sahalar, kamp yerleri açmak ve bunlardan öğrencilerin verimli faydalanması için gerekli tedbirleri almakla mükelleftir diyerek ülkemizde kayda değer bir sayısal kapasite oluşturan üniversite öğrencilerinin yasal haklarını güvence altına almıştır.

Yükseköğretim kurumlarının yöneticileri, öğrencilerin eğitiminden ve refahından sorumlu olarak kabul edilirler. Bugün mevcut olan çok sayıda müfredat programının içeriği bu sorumluluğa yönetim taahhüdünün kanıtı olarak gösterilebilir (Karaküçük, 1999).

Mevcut programlar çerçevesinde fiziksel faaliyetlere düzenli katılımı sağlamak, standart hayatın öğrencilerde, akademik ve idari kadrolarda oluşturacağı olumsuzlukları ortadan kaldırmaya yardımcı olmak, kişisel kabiliyetleri ve alışkanlıkları geliştirmek, bütün üniversite öğrencilerinin ailelerinin streslerini azaltmalarına olanak sağlamak, mevcut yüklerden kurtulmalarını ve kendilerini yenileyerek daha dengeli ve sağlıklı bir yaşama kavuşmalarını sağlamak hedeflenmektedir.

Bu programların çağdaş ve gelişmiş bir üniversite oluşturma gayesine yönelik olarak başarılı, kendine güvenen bir nesil yetiştirmekte ne kadar kayda değer olduğu da önem arz etmektedir.

I.4. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

I.4.1. Üniversitenin Fakülte, Yüksekokul ve Enstitüleri

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, 5662 sayılı kanunla kurulan 17 yeni üniversite arasındadır. Ancak Karaman'da üniversitenin ilk temelleri, 30 Mart 1987 tarihli Yükseköğretim Kurulu kararı ile Selçuk Üniversitesine bağlı olarak faaliyete geçirilen Meslek Yüksekokuluna dayanmaktadır. Meslek Yüksekokulunun ardından yine Selçuk Üniversitesine bağlı olarak 12.12.1990 tarihinde Ermenek Meslek Yüksekokulu, 11.07.1992 tarihinde İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 10.09.1992 tarihinde de Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu kurulmuştur. Karaman'da yine Selçuk Üniversitesine bağlı olarak 30 Eylül 1994 tarihinde Kazım Karabekir Meslek Yüksekokulu, 02 Kasım 1996 tarihinde Sağlık Yüksekokulu, 18 Kasım 1997 tarihinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 05 Ağustos 2006 tarihinde Edebiyat Fakültesi ve 20 Ocak 2007 tarihinde de Kamil Özdağ Fen Fakültesi kurulmuştur (www.kmu.edu.tr, 2019).

Bugün Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi 2019 yılı verilerine göre aktif olarak 10 fakülte, 3 enstitü, 2 yüksekokul, 5 meslek yüksekokulu ve 630 akademisyen olmak üzere toplam 16065 öğrenciye hizmet vermektedir (www.kmu.edu.tr, 2019).

I.4.2. Üniversite Kampüsünde Bulunan Serbest zaman Kaynakları

Üniversite sahalarını özetleyen insanların eğlenerek ihtiyaçlarını kapsadığı yere kampüs denilmektedir. Kampüs, yalnızca öğretim programlarının devam ettiği bir yer

olmaktan ziyade öğrencilerin sosyal ve kültürel hayatlarına katkı sağlayan aynı zamanda kazanımları da olumlu şekilde etki eden sahalardır (Yılmaz ve ark., 2012).

Üniversite kampüsleri öğretim imkanlarının yanında bir yaşam becerisi kazandırma amacı olduğundan, öğrencilerin; eğitsel alanında karşılanabilir ve kayda değer olmalıdır (Yılmaz ve ark., 2012). Yani üniversite kampüslerinde açık ve yeşil sahaların insanların rahat hareket edebileceği bir alan olarak planlanması gerekir ve son derece önemlidir (Ertekin ve Çorbacı, 2010).

Bu açıdan bakıldığında, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinin kuruluşu ve kampüs içerisinde yer alan serbest zaman kaynaklarını aşağıdaki şekliyle özetleyebiliriz.

I.4.2.1. Üniversite Sosyal Tesisleri

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi kampüsü içerisinde yer alan sosyal ve spor tesislerini şöyle sırayabiliriz (KMU Faaliyet Raporu, 2019);

- ❖ Öğrenciler, personel ve misafirlerin yemek yiyebildiği 1200 kişilik yemekhane.
- ❖ Kapasitesi 50-250 kişi arasında değişen 21 toplantı ve konferans salonu.

I.4.2.2. Üniversite Sportif Faaliyetler ve Spor Tesisleri

Yıl boyunca Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde çeşitli spor müsabakaları düzenlenmekte, ayrıca üniversitenin basketbol, voleybol, futbol, futsal, tenis, hokey takımları Türkiye Üniversite Sporları Federasyonunun düzenlediği müsabakalara katılarak oldukça önemli dereceler elde etmektedir. KMÜ'lü sporcular güreş, yağlı güreş, taekwondo, karate, muaythai, kick boks, dağ koşusu gibi bireysel sporlarda da öne çıkmaktadır. En son Rio 2016 Olimpiyatlarında Türkiye 8 madalya kazanırken ülkemize üç madalyayı Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi öğrencileri getirmiştir. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

öğrencisi olan Dünya Güreş Şampiyonu Taha Akgül, Rio Olimpiyatlarında kariyerinin ilk olimpiyat altın madalyasını elde ederken milli takımın ilk altın madalyasına da imza atmıştır. Rio Olimpiyatlarında yine KMÜ öğrencisi olan milli tekvandocumuz Nur Tatar ve milli güreşçi Soner Demirtaş da bronz madalya kazanmışlardır (KMÜ Sportif Faaliyetler, 2019).

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi kampüsü içerisinde yer saha ve spor tesislerini şöyle sıralayabiliriz (Kmu Faaliyet Raporu, 2019);

- ❖ Amfi Tiyatro 533 m²
- ❖ 1.500 kişilik kapalı spor salonu 7.500 m²
- ❖ Ermenek spor salonu 150 m²
- ❖ Yarı olimpik kapalı yüzme havuzu 5.082 m²
- ❖ Açık spor tesisleri 22.451 m²
- ❖ Kapalı spor tesisleri 19.809 m²

II. BÖLÜM

SERBEST ZAMAN KAVRAMI

II.1. Serbest Zaman Kavramı

İngilizcede “Serbest Zaman” kelimesinin karşılığı olan “leisure” Latince “izin verilmiş” anlamından gelmektedir. Ayrıca, Fransızcada “serbest zaman” anlamına gelen “loisir”, lisans ve özgürlük sözcüğünün İngilizce karşılığı “licence” ve “liberty” de buradan türetilmiştir (Aytaç, 1997).

Gelişen dünyamızda modernize olmuş toplumlar serbest zamanın kullanımı noktasında birbirleriyle yarışmaya başlamışlar ve bu rekabet içerisinde serbest zaman kavramını genel hatlarıyla anlayabilen insanlar daha önde olmuşlardır. 1939-1945’den sonra sanayileşmenin artması batı toplumlarında olmak üzere yeni bir toplumsal değer yargıları ve anlayışın arttığı göze çarpmıştır. Sanayi toplumu içerisinde sadece verimli ve çok çalışan insanoğlunun bütünüyle rahata kavuşmadığı görülmektedir. Kalıplaşmış ve tek düze bir çalışma yöntemi, yabancılaşma, işlere alınmada zorluk, tatmin olamama gibi kişisel ve toplumsal pek çok nedenin temelini oluşturmuştur. Bu sorunların çözümlerine yönelik tepki sadece dinlenme ve yeniden işe dönme anlayışından uzak, eğlenme ve diğer moral etkinliklerini de kapsayan, işten arta kalan boş zamanın arttırılması ve değerlendirilmesi gibi bir anlayışın ortaya çıkmasıyla kendini göstermiştir (Karaküçük, 2005)

Bireyin iş hayatı dışındaki serbest zamanlarında dinlenip sevdiği işlerle uğraşması haz vermiştir. Bundan dolayı, çalışma dışındaki geçirilen zaman, birey üzerinde etkin şekilde rol oynamaktadır (Şahin ve ark., 2009).

Serbest zaman; kurtulma, serbestleşme anlamını aklımıza getirir. Öz benliklerinde hayatı dilediği şekilde yaşama şeklinde de söyleyebiliriz. Niteliksel olarak da doğal gelişmeler ve rahatlık anlamlarıyla daha yakın ilişkilere ortam hazırlamıştır. Zor bir işte gevşeme, ferahlama ve kişinin kendini gevşemeye bırakma durumu olarak da kendini göstermektedir (Hibbins, 1996).

Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Birliği yapmış olduğu serbest zaman açılımında “seçme özgürlüğü sentez, haz veren, memnuniyet ve tutum içeren ve bireysel tatmini arttıran eğlenceleri ön plana çıkaran bireyin yaşam sürecinin özel bir bölümünü oluşturan zaman dilimi” olduğunu karşımıza çıkarmaktadır (Demirel ve Harmandar, 2009).

Gelişen ülkelerdeki kentleşme süreci boyunca; haftalık çalışma saatlerinde hem işveren-işçi hem de hukuki bağlamda değişmez bir azaltma baskısı bulunmaktaydı. Benjamin Hunnicutt’un anlatımına göre; 19. yy Amerika’nın reform politikalarında iş saatlerinin kısaltılması önem arz eden bir konu olmuştur (Hunnicutt, 1984).

Günlük sekiz saatlik çalışma süresi uzun yıllar Amerika’nın yanı sıra diğer ülkelerdeki haftalık çalışma saatlerinin düşürülme eforlarında da paralellik göstermiştir. 1868’de kongre, tamirci ve işçiler için işverenleri ile federal hükümetin arasında yapılan bir kontratla günlük çalışma süresini 8 saat olarak belirledi. 1868’deki kanunu takiben, işçi cemiyetleri de diğer bölgelerdeki çalışanların da günlük 8 saat çalışma süresine sahip olmaları için efor gösterdiler ve bu eforların sonunda 1890 yılında başarıya ulaşmaya başladılar. Tamamen, tarım dahil tüm sanayi sektöründe ortalama haftalık çalışma süresi 69,7’den, 1860 yılında 61,7’ye, ve 1910 yılında 54,9 saate düşürüldü. Sonuç olarak, 19. Yüzyılın son yarısında, serbest zaman kavramı ile ilgili mevzular ortaya çıkmaya başladı (McClean ve ark., 2008).

Serbest zaman değerli kullanılabilirse bireye sorumluluğunu ve özgürlüğünü yaşama zamanını kullanma, iş ve çalışmada kendi öz iradesine göre bir seçme hakkı yapma kendi kendini bulmasına olanaklar sunmaktadır (Ekici ve ark., 2000).

II.1.1. Serbest Zamanın Temel İşlevleri

Serbest zamanda sosyal faaliyetler kültürel yapılar, ekonomik etkenler, aile yapısı, iş gelir getirisi, yaşadığı bölge cinsiyet ve yaş gibi pek çok faktöre bağlı olarak değişen serbest zamanın üç temel etkeni vardır. Bunlar; Dinlenme, Eğlenme ve Gelişim etkenidir (Karaküçük, 2008).

II.1.1.1. Dinlenme Etkeni

Çalışma süresinin günde 12-15 saat olduğu sanayi devriminin ilk dönemlerinde, işçiler boş zamanlarını sadece bedensel güçlerini yeniden kazanmak amacıyla dinlenme fonksiyonunu gerçekleştirerek geçiriyorlardı. Çalışan kısım için serbest zaman sadece bir sonraki güne bedensel olarak hazırlanma anlamına gelmekteydi. Sanayileşmiş toplumlarında çalışma zamanlarında düzenlendiğinden, dinlenme, kinestetik ve ruhi taraftan yenilenmek maksadıyla aktif veya pasif pek çok serbest zaman faaliyetinin gerçekleştirilmesi anlamına gelmektedir (Karaküçük, 1997:45).

Farklı bir ifadeyle ise dinlenme fonksiyonu, kişinin bedenen ve ruhen gerilimlerden uzak durması, dinlenme, yenilenme, motive olma ve yorgunluk atma özelliklerine sahip olabilmesidir. Bu işlev kişinin canlanmasını ve rahatlamasını kendini daha iyi hissetmesini sağlamaktadır. İnsanlar dinlenirken, stres atmak, yorgunluk gidermek, bedenen ve ruhen kendini iyi hissetmek için yapılan aktivitelerden keyif almak, kişiler için önemli bir unsurdur (Foulquie, 1994).

II.1.1.2. Eğlenme Etkeni

Eğlenme etkeni bireyin hayatı boyunca yaşamaktan zevk almasını, yaşantısına çeşitlilik getirmesine yardımcı bulunur. Bu taraftan incelendiğinde kişiler çok farklı şekillerde eğlenebilmektedirler. Örneğin, otel ve konaklama alanlarında rekreasyoncular tarafından sunulan hizmetleri kapsamaktadır (Mahiroğulları, 2016).

Günümüzde insanlar, ne kadar boş zaman etkinliğine katılırsa o kadar başarılı sayılmakta ve statüsü artmaktadır. Eğlenceye verilen önem günlük yaşamda da görülmektedir (Püsküllüoğlu, 2005).

Kişiler artık birçok spor ve eğlence aktivitelerinde yoğun olarak yer almakta, spora ve eğlenceye olan bu ilgi 20. yüzyılın başlarında giderek artmakta olan bir akımın etkisiyle kişilerin; sağlıklarına, duygusal, fiziksel ve psikolojik ruh hallerine verdikleri önemde artmıştır (Horner ve Swarbrooke, 2005).

II.1.1.3. Gelişim Etkeni

Bireyi günlük aktivitelerin sıradanlığından kurtaran, daha geniş kapsamda sosyal etkinliklere katılımlarına olanak tanıyan ve bireyin karakter özelliklerini geliştirip göstermesine ortam oluşturan saf çıkarıcı olmayan etkenleri ön plana çıkarır. Gelişme işlevi, serbest zamanda bilgiyi transfer etmek, bir kültürü geliştirmek gereksiniminin baskın olduğu bir uğraştır (Ağduman, 2014).

Bireyin düşüncesini günlük eylemlerin otomatizminden kurtaran, daha geniş sosyal katılıma imkânı sağlayan ve insan kişiliğini geliştirip göstermesine eğilimli olan ve çıkarıcı olmayan faaliyetleri içerir (Karaküçük ve Ekenci, 1995). Gelişme işlevi, boş zamanda bilgi almak ya da vermek, bir kültürü geliştirmek ihtiyacının ağır bastığı uğraştır. Aniden

ortaya çıkan ya da örgütlenmiş gönüllü sosyal faaliyetlere katılma ihtiyacının ağır bastığı etkinliklerdir (Koçer, 1977).

II.2. Serbest Zamanları Değerlendirmenin Yararları

Boş zamanların değerlendirilmesi gerekliliği ve gerçekliği günümüzde var olan bir durumdur. Ancak burada önemli olan boş zamanları değerlendirmek değil boş zamanları etkili ve verimli olarak değerlendirebilmenin yollarını bilmektir. Bugün herkes boş zamanlarını değerlendirebilir; ancak her bireyin bunu etkili ve verimli bir biçimde yaptığını söylemek mümkün değildir.

Curtis (1979) serbest zamanları değerlendirmenin yararlarını temel olarak üç ana başlıkta toplamıştır. Bunlar; fiziksel, psikolojik ve sosyal yararlar olarak sıralayabiliriz.

II.2.1. Fiziksel Yararları

Hayatın ilerletilebilmesi için hareket gereklidir; yemek yeme, yürüyüş, çeşitli hareketlerde bulunulması gibi. Sağlıklı gelişim ve yaşamı sürdürmek için uygun bir fiziksel yapı ve fiziksel aktivite elzemdir. Araştırmalar düzenli fiziksel aktivitenin, şişmanlığı, kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarını, yüksek tansiyon, kolesterol, çeşitli kas ve eklem rahatsızlıklarını vb. gibi önüne geçmede etkili olduğunu göstermektedir. Egzersizle sağlığı korumak bilimsel dayanağı olan bir gerçekliktir (Zülal, 2002).

Yaşamın devam edebilmesi için harekete gereksinim vardır; eğlenmek, yürümek, beslenmek çeşitli davranışları yapmak ayrıca sıhhatli büyümek, gelişmek ve yaşamı devam ettirebilmek için sağlıklı bir bedensel yapı ve fiziksel faaliyet gereklidir. Yapılan çalışmalar sonucunda disiplinli bir fiziksel faaliyet, sağlık üzerinde pozitif yönde ve kayda değer derecede etkili olmaktadır. Egzersizlerle sağlığın korunabilmesi bilimsel bir gerçekliktir (Zorba, 2000).

II.2.2. Psikolojik Yararları

Bireyin ruhsal sağılığını ifade ettiğı söylenilebilir. Ruh sağılığı; kişinin kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir denge ve uyum içinde olmasıdır. Ruhsal bakımdan sağılıklı bir bireyde aranan nitelikler, yetişkin bir kişide aranan niteliklerdir. Ruhsal bakımdan sağılıklı, olgun insan seven ve sevilen, davranışları tutarlı, gerçekçi, özgür, çevresiyle uyumlu ilişkiler geliştiren, toplumda bir yeri ve görevi olduğunun bilincinde olan insandır. Yeteneklerini belirli bir amaca yöneltir, doğru ve verimli olarak kullanır. Kendine güvenir, umutsuzluğa kapılmaz, esnektir, hoşgörü sahibidir (Yörükoğlu, 1980).

Gedik (1985)'e göre, serbest zamanları değerlendirmenin psikolojik bakımdan faydalarını şöyle sıralayabiliriz; birey serbest zamanlarını pozitif biçimde değerlendirmekte fiziksel, zihinsel ve toplumsal unsurların birleşmesinden doğan bir kişilik elde etmektedir. Serbest zaman aktiviteleriyle kişi bir gruba, takıma veya organizasyona katılarak yalnızlığını giderebilir. Birey bu etkinliklere katılarak, dışa dönük kişilik geliştirme imkânına sahip olur.

Rekreasyon, doğru bir planlama ve sunum yapıldığı takdirde her yaş grubundan bireye sosyal yaşantı şekillerini, ait olma duygusunu ve kişilik olgusunu oluşturma yolu olarak kullanılabilir. Böylelikle insan haklarını korumanın, geliştirmenin ve hayat standardını yükseltme de rekreasyonla mümkün olacaktır. Kişinin dürtü ve motivasyonuna bağlı olarak ilgi alanı belirlenebilir ve rekreasyon etkinlikleri düzenlenirken bu ilgi alanları ışığında aktiviteleri spor, müzik, drama, el uğraşı, kamp, oyun, dans gibi sosyal ve özel olaylar içeren faaliyetler olarak planlama yapılmalıdır (Balcı, 2003:162).

II.2.3. Toplumsal Yararları

Sosyalleşme sürecinde birey içinde yaşadığı toplumun rol beklentilerini ve değerlerini öğrenir (Kılbaş, 1994). Sosyalleşme sürecinde aile ve arkadaş grupları çok

önemli araçlardır. Grup faaliyetlerinde katılımcılar sosyal ihtiyaçlarını karşılar veya ortamları hazırlar. Bu kişide bir tatmin yaratır ve kendini tanımasına yardımcı olur. Kişi boş zaman faaliyetlerine katılarak kendisi için ikinci bir kimlik oluşturma sürecine de girebilir. Birçok insan için boş zaman etkinliklerine katılmak, onların sosyal statüsünü yükseltir (Karaküçük, 2005).

Doğası gereği insanoğlu sosyal bir varlıktır. İletişim kurarak ve işbirliği yaparak sadece temel fizyolojik ihtiyaçlarımızı karşılamakla kalmayız aynı zamanda bir topluluğa dahil olma, katılma ve kabul edilme gibi ihtiyaçlarımızı da karşılamış oluruz (Corders ve İbrahim, 1996:47).

Verimli bir iletişim ve sosyalleşmenin kazançlarından yararlanmak ancak grup aktiviteleri vasıtasıyla mümkündür. Aile ve arkadaş grupları bu süreçte önemli araçlardır. Grup aktiviteleri sosyal faydalarının yanında, katılımcıların ait olma ihtiyaçlarının tatmin edilmesini de sağlamaktadır. Diğer önemli bir yararı da katılımcıların öz kimlik anlayışlarını geliştirmelerine fırsat vermesidir. Ayrıca, grup rekreasyon aktivitelerine katılım sonucunda grup üyeleri arasındaki bağların güçlenmesini sağlayan sosyal bir faydası da bulunmaktadır. Grup rekreasyonu faaliyetlerine katılım uzun vadeli arkadaşlık ve sevgi bağlarının gelişmesini sağlamanın yanında çoğu insana göre, statülerinin gelişmesini de sağlamaktadır (Cordes ve İbrahim, 1996:49-50).

III. BÖLÜM

DEPRESYON

III.1. Depresyon Kavramı ve Tanımı

Tıp tarihinde ilk kez hipokrat tarafından “melankoli” olarak ifade edilen depresyon; kişinin çok üzüntülü bir ruh hali içinde olduğu; konuşma, düşünme ve hareket yetilerinde yavaşlama olduğunu; değersizlik, güçsüzlük, karamsarlık, istek ve ilgisizlik, intihar düşünce ve duyguların hüküm sürdüğü bir kaygı durumudur (Cimilli, 2001, Öztürk, 2001, Balkaya, 2000). Depresyon başka fiziksel ve ruhsal hastalıklarla beraber görülebileceği gibi tek başına da ortaya çıkabilmektedir (Öztürk, 2004).

Depresyonun en eski tanımları MÖ dördüncü yüz yılda yaşamış olan, "tıbbın babası" olarak bilinen, Hippocrates'e kadar girmektedir. Hippocrates, mental hastalıkların, olağanüstü güçler nedeniyle değil, doğal nedenlerle oluştuğuna inanmaktaydı. Melankoliyi tanımlarken dalaktan fazla üretilen siyah safradan oluştuğunu ileri sürmüştür. "Melan" siyah, "koli" ise safra karşılığı olup melankoli böylece adlandırılmış oluyordu. Depresyonla baş edebilmek için günümüzde de kısmen de olsa kullanılan gevşeme teknikleri kullanarak ve sağlıklı yaşam stratejileri geliştirilerek, organizmanın dengesinin yeniden kurulmasını önermiştir (Aydın, 2004:3).

Latince kökenli depresyon kelimesi Türkçede bitkinlik, keder, donukluk, çöküntülü olma anlamına gelir. Türkçe karşılığı çökkünlüktür (Köknel, 2005).

Depresyonun hem kişisel hem sosyal olarak neden olduğu sorunlar, sayılan sorunlarla sınırlı değildir. Depresyonun, en fazla işlev kaybına neden olan hastalıklar içinde üst sıralarda bulunması, ne seviyede bir sosyal yüke neden olabileceğinin bir kanıtıdır. Kişisel ve sosyal

kayıplar bakımından ele alınması gereken diğerk bir konu, depresyonun intihara bağılı ölüm, kaza ve kalp damar hastalıkları risklerini de artırmasıdır. Bu durumda depresyon hem insan kayıpları hem tedavi maliyetleri bakımından sosyal tükenmeye de büyük katkıları bulunmaktadır (Kaya, 2004).

Çeşitli araştırmalarda sosyal sınıf çeşitlilikleri depresyonun da görüldüğü çeşitli psikolojik bozuklukların yaygın olması, orta ve üst sınıflar dikkate alındığından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulguları açıklamada genellikle kullanılan iki teorik yaklaşımdan biri sosyal ayıklanma diğeri ise sosyal nedensellik yaklaşımıdır. Sosyal ayıklanma ruhsal bozukluğun meydana gelmesinde öncelikli etkenlere ve bireysel özelliklere vurgu yapmaktadır. Sosyal nedensellik yaklaşımı ise daha çok yoksulluk ve alt sınıfta gelir seviyesi düşük insanlara değinmektedir (Almeida-Filho ve ark., 2004).

Depresyonun çok sık şekilde görülmesi günümüzde intihar etme yaşınıda düşürmüştür. Sigaraya başlama ve bir çok madde kullanımının arttığı ve yaşların giderek düştüğüde görülmektedir. Bir diğerk kayda değerk komplikasyonu da intiharlardır. Amerika Birleşik Devletleri'nde genç ölümlelerinde ölüm sebepleri arasında intihar üçüncü sırada yer almaktadır (Lewinsohn ve ark., 1993).

Bir başkaka ifadeyle depresyon, duygu durum elem, keder sıkıntı üzüntü yönünde artığı bir duygulanım bozukluğudur. Duygulanım her türlü uyaran ve düşünceye neşe, üzüntü, öfke, kin, korku, bunaltı, kaygı gibi duygulara tepki verilmesi sürecidir. Depresyonun başlıca belirtileri; karamsarlık, kötümserlik, mutsuzluk, isteksizlik, sıkıntı, umutsuzluk, yalnızlık, huzursuzluk ve tedirginliktir. Kişinin bilişsel işlevlelerinde bozukluk görülür. Kendini suçlar ve geleceğe yönelik beklentileri kaybolmuştur (Zorba ve Ark., 2005).

III.1.1. Depresyonun Nedenleri

Depresyon sık görülen bir hastalık olarak tanımlanmıştır. Buda yaklaşık her dört kişiden biri olarak gösterilmiştir. Hiçbir neden olmaksızın depresyon başlayabilir. Depresyona sebep olan etkenler şöyle özetlenebilir (Köroğlu, 2006:26):

- Yaş: Yaşın ilerlemesiyle ortaya çıkar.
- Cinsiyet: Genelde kadınlarda, daha çok görülür ama 55 yaş üzerinde bu durum tersine döner.
- Toplumsal Kesim: Yoksulluk ve işsizlik durumlarında daha sık görülür.
- Evlilik Durumu: Huzursuz ve maddi gelirleri yeterli olmayan bu yüzden boşanmışlarda daha çok göze çarpar.
- Stres: Birçoğunda yakın zamanlarda yaşanan bir başarısızlık, yitirme veya yetersizlik durumu tetikleyici neden olarak gözlemlenmektedir.
- Aile Öyküsü: Erken dönemde ilk çocukluk döneminde anneyi yitirme, ortaya çıkma olasılığını artırır.
- Bedensel Hastalık: Bedensel bir hastalık olarak da nitelendirilebilir.

Güç yaşam olayları ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır. Yaşam olayları bireyin sorunlarla başa çıkma becerisini geliştirecek düzeyde gerçekleştiğinde benliğin güçlenmesine olanak sağlarken, aşırı şiddette ve başa çıkılamaz olduğunda ruhsal dengeyi sarsarak ruhsal hastalıkların oluşmasına neden olabilmektedir. Olumsuz yaşam durumları ile depresyon arasında bağ olduğunu ve depresyonun başlamasından önce olumsuz yaşam olaylarının sık sık görüldüğünü bildiren pek çok sayıda çalışma mevcuttur. Yaşamdaki olayların bireyin öznel hayatında yaşadığı olumsuzluklardan

ötürü geldiği görülmektedir bu durum ise mental fiziksel sağlığın önemini bir kez daha ortaya koymaktadır (Ünal ve Özcan, 2000).

III.1.2. Depresyonun Belirtileri

Depresif belirtiler "yaşamın cilvesi" de denebilecek huzursuzluk gönüllü olmayış günlük mizaç ve duyguların değişimi gerçeği değerlendirme görünüm bozukluğu psikolojik tablolara kadar geniş bir bakış açısı içinde ortaya çıkar. Ancak tedaviyi gerektirecek düzeyde depresyon, genellikle günlük olaylara bağlı mizaç değişimlerden ayrı bir ruhsal bozukluk türüdür. Depresyonun, temel belirtileri ruhsal, davranışsal, düşünsel, bedensel ve fiziksel olarak ortaya çıkmaktadır (Güleç, 1991:4).

Öztürk (2004), genel olarak depresyonda görülen belirtileri şöyle sıralamıştır;

- Hüzünlü kederli durumlar
- Halsizlik ve güçsüzlük
- Odaklanma problemi
- Değersiz hissetme
- Harekette yavaşlama
- Eskiden keyif aldığı şeylerden keyif alamama (anhedoni)

III.1.2.1. Ruhsal Belirtiler

Depresyon hastalığı bir takım ruhsal belirtilerle beraber ortaya çıkmaktadır. Bunlar olumsuz düşüncelerle beraber oluşan üzüntülü, umutsuz, özgüvensiz, çıkış yolu olmayan bir ruh halini beraberinde getirmektedir. Beslenme ile ilgili problemler ilk belirtileri oluşturmakta ve özellikle ani kilo vermeler doktorlara da hastalığın derecesini belirlemek açısından ipuçları vermektedir. Bunun yanı sıra uykuda meydana gelen değişimler de depresyonun ilk akla gelen

ruhsal belirtilerindendir. Uyku bozuklukları üç durumda kendisini göstermektedir. İlk durumda uyumaya başlamakta zorluklar yaşanırken ikinci de uykunun niteliksel olarak bozulması ve kesintili bir uyku süreci üçüncü durumda ise çok erken kalkma gibi belirtiler görülmektedir. Ayrıca depresyon ölüm korkusu ve düşüncesinin daha sık akla gelmesi, nefes aldığımız sürece hayattan zevk alamama, benlik saygısında düşüş, dikkatte ve odaklanmada düşüş ve enerjik olmayan bir tavır yaratması açısından ruhsal belirtileri oldukça ağır olabilen bir hastalıktır (Beck, 1974: 1562-1567).

III.1.2.2. Davranışsal Belirtiler

Depresyonun davranışa yansımaları aşağıdaki gibi ifade edilebilir (Tharckery ve Harris, 2002):

- Sebepsiz hüzünlenip ağlamak
- İnsanlardan kendini soyutlamak
- Kazanımlar koymada ve onlara ulaşmak için çaba göstermemek.
- Kişisel bakımına dikkat etmemek
- Kendini daha iyi hissetmek yabancı madde ve yasaklı maddeler kullanmak

Depresyonla beraber hareketlerde bir azalış, yavaşlık ve isteksizlik oluşur. Yeni bir davranışı başlatma ya da sürdürme konusunda birey ilgisiz ve güçsüzdür (Sadock ve ark., 2007).

III.1.2.3. Düşünsel Belirtiler

Depresyonun düşünsel belirtileri aşağıdaki gibi ifade edilebilir (Tharckery ve Harris, 2002):

- Dikkati toplama ve yoğunlaşmada güçlük

- Kendi canına kıyma gibi düşünceler,
- Agresiflik hali,
- Panik atak durumları,
- Hezeyan gibi bazı düşünce bozuklukları.

III.1.2.4. Bedensel Belirtiler

Fizyolojik ihtiyaçta azalış ya da artma şeklinde görülen uyku ve yeme düzeninde bozukluklar söz konusudur. Cinsel istikrarsızlık veya tamamen ortadan kalkma olabilmekte; bireyde çoğu zaman aşırı yorgunluk ve ufak bir işin bile çok efor gerektirdiği düşüncesi ortaya çıkabilmektedir (Işık, 2008; Köroğlu 2006).

IV. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde katılımcıların sosyo-demografik özellikleri, araştırmada yer alan değişkenler, bu değişkenlerin ölçümünde kullanılan ölçeklerin özellikleri ve nasıl uygulandıkları (işlem) ele alınmaktadır. Depresyon ile boş zamanın anlamı ilişkisinin incelendiği bu araştırmada örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere yönelik görüşleri araştırılarak genç bireylerin hangi sebeplerden dolayı bu faaliyetlere yöneldikleri ve depresyon ile ilişkisi incelenmektedir. Bu bağlamda, katılımcıların depresyon ve boş zamanın anlamı ile ilgili görüşleri, cinsiyet, yaş, başarı, ekonomik durum, sınıf düzeyi gibi demografik parametrelere göre ele alınmaktadır.

IV.1. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)”, “Boş Zaman Anlamı Ölçeği (BZAÖ)” ve araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Beck (1961) tarafından 1961 yılında geliştirilen ölçek 21 belirti kategorisinden oluşmuştur. Türkçe geçerlik ve güvenirliği Hisli (1989) tarafından yapılan ölçeğin her bir belirti kategorisinde bulunan dört seçeneği, 0 ile 3 arasında puan alır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63’tür. Toplam puanın yüksek oluşu depresyon belirti düzeyinin ya da şiddetinin yüksekliğini gösterir. Ölçekten alınan 10- 17 puan hafif, 18-29 puan orta, 30-63 puan ciddi düzeyde depresyonu göstermektedir (Beck ve ark., 1961; Hisli, 1989; Tezel ve ark., 2009).

Üçüncü bölümde ise, katılımcıların serbest zamana yönelik neler hissettiklerini belirlemek amacıyla (Esteve ve ark., 1999) tarafından geliştirilen ve Gürbüz ve arkadaşları

(Gürbüz vd., 2007) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan “Boş Zaman Anlamı” ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 6’lı Likert tipi olup (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 6=Tamamen Katılıyorum), toplam 35 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu çalışma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan toplam ölçek iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alpha) Beck Depresyon Ölçeği için 0,86 ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği için ise 0,86 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarında sırasıyla Algılanan Özgürlük 0,84, İş İlişkisi 0,84, Boş Zamanın Kullanılabilirliği 0,84, Sosyal Etkileşim 0,85, Hedef Yönelimi 0,85, Algılanan Yeterlilik 0,85, İçsel Motivasyon 0,86 ve Aktif -Pasif Katılım 0,86 olarak tespit edilmiştir.

Çalışmada elde edilen verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans tanımlayıcı istatistik yöntemleri, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Yapılan incelemeler sonucu verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Jondeau ve Rockinger (2003)’ e göre alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayılarının +3 ile -3 arasında değiştiğinde bu alt boyutlarında normal dağılım parametrelerine uygun şartlar taşıdığını belirtmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde tanımlayıcı istatistiksel modellerin yanı sıra t-testi, anova, anlamlı grupların tespiti için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi ve korelasyon analiz yöntemleri kullanılmıştır ($\alpha = 0.05$).

Araştırma, 2019-2020 eğitim ve öğretim yılında Karaman’da yürütülmüştür. Araştırmaya Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde öğrenci olan 570 erkek ve 896 kadın olmak üzere toplam 1466 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmanın evrenini Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi öğrencileri oluştururken örneklemini ise uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen ve Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler (n=1466) oluşturmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen bu örnekleme

kaza sonucu oluşan ya da bulunabilir örnekleme de denir. Uygun örnekleme, araştırmanın kolaylıkla ulaşabileceği örneklem elemanlarını almayı içerir (Özen ve Gül, 2007).

Çalışmanın evrenini üniversite öğrencileri oluştururken örneklemini ise uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen ve Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler (n=1466) oluşturmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen bu örnekleme kaza sonucu oluşan ya da bulunabilir örnekleme de denir. Uygun örnekleme, araştırmanın kolaylıkla ulaşabileceği örneklem elemanlarını almayı içerir (Özen ve Gül, 2007).

IV.2. Amaç

Bu çalışmanın amacı; Üniversite öğrencilerinin depresyon ile boş zamanın anlamı ilişkisi incelenerek rekreasyonel faaliyetlere yönelik görüşler araştırılarak genç bireylerin hangi sebeplerden dolayı bu faaliyetlere yöneldikleri ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesidir.

IV.3. Sayıtlar

1. Öğrenciler tarafından doldurulan ölçeklerin doğru ve samimi olarak cevapladığı düşünülmektedir.

2. Kullanılan “Beck Depresyon Ölçeği” ve “Boş Zaman Anlamı” ölçeklerinin ölçme açısından yeterli olduğu kabul edilmektedir.

IV.4. Çalışmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları

Varsayım, doğruluğu kabul edilmiş fikirleri temsil eden ifadelere denir. Bu çalışmada kullanılan “Beck Depresyon Ölçeği” ve “Boş Zaman Anlamı” ölçeklerinin geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilir.

— Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin, soruları doğru ve içten olarak yanıtladıkları kabul edilecektir.

— Araştırmaya katılan öğrencilerin sorulara vereceği cevaplar tahmini olarak 5 dakikalık bir süreyi kapsayacağı kabul edilecektir.

— Sorulara verilecek yanıtların doğruyu yansıttığı kabul edilecektir.

— Araştırmanın örneklemini oluşturan fakülte ve yüksekokul öğrencilerinin araştırmaya gönüllü katıldıkları ve anket sorularına objektif yanıt verdikleri varsayılacaktır.

Çalışmamızın kısıtları ise şu şekildedir;

— 2019-2020 Eğitim-Öğretim yılında Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinin Fakülte ve Yüksekokullarında öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılacaktır.

V. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan 1466 üniversite öğrencisinin anket formlarından elde edilen bulguların istatistiksel sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir. Katılımcıların depresyon ve boş zamanın anlamına ilişkin görüşleri aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

V.1. BULGULAR

Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)	21	1466	19,48	11,24	,361	-,569
BZAÖ 1 (Aktif-Pasif Katılım)	5	1466	4,03	,991	-,626	,442
BZAÖ 2 (Sosyal Etkileşim)	5	1466	4,07	1,12	-,611	,009
BZAÖ 3 (Algılanan Yeterlilik)	4	1466	4,16	1,15	-,485	,527
BZAÖ 4 (Boş Zamanın Kullanılabilirliği)	5	1466	3,83	1,11	-,272	-,440
BZAÖ 5 (Algılanan Özgürlük)	5	1466	3,90	1,22	-,328	-,569
BZAÖ 6 (İçsel Motivasyon)	3	1466	3,91	1,18	-,332	-,442
BZAÖ 7 (Hedef Yönelimi)	3	1466	3,98	1,21	-,469	-,241
BZAÖ 8 (İş İlişkisi)	5	1466	4,14	1,12	-,526	-,042

Tablo 1’de çalışma kapsamındaki katılımcıların; Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği (BZAÖ) alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve çarpıklık ile basıklık değerleri verilmiştir. Buna göre BDÖ için ortalamanın 19,48, BZAÖ alt boyutlarında en yüksek ortalamanın 4.16 ile “Algılanan Yeterlilik (BZAÖ 3)” alt boyutunda olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edildiğinde verilerin normal dağılıma uygun olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	896	59,5
	Erkek	570	37,8
	Toplam	1466	97,3
Yaş	17-20 Yaş	768	51,0
	21-24 Yaş	633	42,0
	25 ve Üstü	65	4,3
	Toplam	1466	97,3
Sınıf	1. Sınıf	761	50,5
	2. Sınıf	436	29,0
	3. Sınıf	168	11,2
	4. Sınıf	101	6,7
	Toplam	1466	97,3
Derslerdeki Başarı Durumu	Çok Kötü	20	1,3
	Kötü	133	8,8
	Orta	696	46,2
	İyi	515	34,2
	Çok İyi	102	6,8
	Toplam	1466	97,3
Ekonomik Durum	Düşük	144	9,6
	Orta	794	52,7
	İyi	483	32,1
	Çok İyi	45	3,0
	Toplam	1466	97,3
Haftalık Boş Zaman Süresinin Yeterliği	Kesinlikle Yetersiz	164	10,9
	Yetersiz	348	23,1
	Normal	478	31,7
	Yeterli	376	25,0
	Kesinlikle Yeterli	100	6,6
	Toplam	1466	97,3
Boş Zamanlarınızı Değerlendirmekte Ne Sıklıkla Güçlük Çekiyorunuz?	Her Zaman	263	17,5
	Bazen	922	61,2
	Hiçbir Zaman	281	18,7
	Toplam	1466	97,3

Tablo 2’de görüldüğü gibi, araştırma kapsamında yer alan katılımcıların, %59.5’inin kadın, %51.0’ının 17-20 yaş grubunda olduğu, %50.5’inin 1. sınıf olduğu, %46.2’sinin derslerindeki başarı durumunun orta olduğu, %52.7’sinin ekonomik durumunun orta düzeyde olduğu, %31.7’sinin haftalık boş zaman süresinin yeterliliğinin normal olduğu ve % 61.2’sinin boş zamanlarını değerlendirmekte çektiği güçlük bazen olarak belirlenmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Depresyon ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin T-Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	T	p
Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)	Kadın	18,94	11,123	-2,288	,022
	Erkek	20,32	11,400		
BZAÖ 1 (Aktif-Pasif Katılım)	Kadın	4,04	,992	,398	,690
	Erkek	4,02	,991		
BZAÖ 2 (Sosyal Etkileşim)	Kadın	4,07	1,130	,209	,834
	Erkek	4,06	1,130		
BZAÖ 3 (Algılanan Yeterlilik)	Kadın	4,17	1,140	,514	,608
	Erkek	4,14	1,190		
BZAÖ 4 (Boş Zamanın Kullanılabilirliği)	Kadın	3,90	1,138	2,691	,007
	Erkek	3,73	1,078		
BZAÖ 5 (Algılanan Özgürlük)	Kadın	3,96	1,241	2,084	,037
	Erkek	3,82	1,206		
BZAÖ 6 (İçsel Motivasyon)	Kadın	3,90	1,186	-,481	,631
	Erkek	3,93	1,185		
BZAÖ 7 (Hedef Yönelimi)	Kadın	4,05	1,222	2,946	,003
	Erkek	3,86	1,190		
BZAÖ 8 (İş İlişkisi)	Kadın	4,19	1,152	1,870	,062
	Erkek	4,07	1,075		

Cinsiyet değişkenine göre Beck Depresyon Ölçeği ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarına göre Beck Depresyon Ölçeği ile BZAÖ “Boş Zaman Kullanılabilirliği”, “Algılanan Özgürlük” ve “Hedef Yönelimi” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p < 0.05$) diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Depresyon ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)	17-20 Yaş	19,48	11,022	,000	1,000	
	21-24 Yaş	19,48	11,453			
	25 ve Üzeri	19,47	12,027			
BZAÖ 1 (Aktif-Pasif Katılım)	17-20 Yaş	3,96	,989	6,103	,002	2-1*
	21-24 Yaş	4,09	,988			
	25 ve Üzeri	4,32	,975			
BZAÖ 2 (Sosyal Etkileşim)	17-20 Yaş	4,01	1,137	2,628	,073	
	21-24 Yaş	4,12	1,116			
	25 ve Üzeri	4,27	1,138			
BZAÖ 3 (Algılanan Yeterlilik)	17-20 Yaş	4,14	1,175	1,140	,320	
	21-24 Yaş	4,17	1,140			
	25 ve Üzeri	4,36	1,165			
BZAÖ 4 (Boş Zamanın Kullanılabilirliği)	17-20 Yaş	3,84	1,131	,209	,812	
	21-24 Yaş	3,83	1,102			
	25 ve Üzeri	3,75	1,113			
BZAÖ 5 (Algılanan Özgürlük)	17-20 Yaş	3,89	1,244	,285	,752	
	21-24 Yaş	3,93	1,209			
	25 ve Üzeri	3,83	1,249			
BZAÖ 6 (İçsel Motivasyon)	17-20 Yaş	3,88	1,194	,581	,560	
	21-24 Yaş	3,95	1,186			
	25 ve Üzeri	3,87	1,081			
BZAÖ 7 (Hedef Yönelimi)	17-20 Yaş	3,96	1,219	,109	,897	
	21-24 Yaş	3,99	1,213			
	25 ve Üzeri	4,02	1,147			
BZAÖ 8 (İş İlişkisi)	17-20 Yaş	4,09	1,143	3,082	,046	2-3*
	21-24 Yaş	4,22	1,098			
	25 ve Üzeri	4,01	1,095			

Yaş değişkenine göre Beck Depresyon Ölçeği ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Beck Depresyon Ölçeğinde anlamlı farklılık bulunamazken, BZAÖ “Aktif Pasif Katılım” ve “İş İlişkisi” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0.05$) diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık olmadığı ortaya

çıkmiştir ($p>0.05$). Anlamlı farklılığın kaynağı için yapılan Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma testi sonuçlarına göre ise “Aktif-Pasif Katılım” alt boyutunda anlamlı farkın 17-20 yaş grubu katılımcılardan kaynaklandığı, “İş İlişkisi” alt boyutunda ise 25 ve Üzeri katılımcıların görüşlerinden kaynaklandığı belirlenmiştir.

Tablo 5. Sınıf Değişkenine Göre Katılımcıların Depresyon ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)	1. Sınıf	19,91	11,199	3,097	,026	1-4* 3-4*
	2. Sınıf	19,17	10,947			
	3. Sınıf	20,13	12,590			
	4. Sınıf	16,47	10,124			
BZAÖ 1 (Aktif-Pasif Katılım)	1. Sınıf	4,02	,976	,687	,560	
	2. Sınıf	4,01	1,021			
	3. Sınıf	4,12	1,004			
	4. Sınıf	4,09	,957			
BZAÖ 2 (Sosyal Etkileşim)	1. Sınıf	4,03	1,124	1,222	,300	
	2. Sınıf	4,07	1,124			
	3. Sınıf	4,20	1,150			
	4. Sınıf	4,14	1,152			
BZAÖ 3 (Algılanan Yeterlilik)	1. Sınıf	4,13	1,147	,769	,511	
	2. Sınıf	4,16	1,194			
	3. Sınıf	4,21	1,200			
	4. Sınıf	4,31	1,022			
BZAÖ 4 (Boş Zamanın Kullanılabilirliği)	1. Sınıf	3,81	1,105	2,635	,048	4-2*
	2. Sınıf	3,78	1,132			
	3. Sınıf	3,92	1,156			
	4. Sınıf	4,10	1,045			
BZAÖ 5 (Algılanan Özgürlük)	1. Sınıf	3,85	1,245	2,818	,038	3-1*
	2. Sınıf	3,88	1,209			
	3. Sınıf	4,11	1,268			
	4. Sınıf	4,08	1,081			
BZAÖ 6 (İçsel Motivasyon)	1. Sınıf	3,85	1,158	2,425	,064	
	2. Sınıf	3,91	1,165			
	3. Sınıf	4,08	1,347			
	4. Sınıf	4,08	1,163			

BZAÖ 7 (Hedef Yönelimi)	1. Sınıf	3,94	1,185	3,215	,022	4-2*
	2. Sınıf	3,92	1,256			
	3. Sınıf	4,15	1,247			
	4. Sınıf	4,24	1,131			
BZAÖ 8 (İş İlişkisi)	1. Sınıf	4,10	1,105	3,378	,018	3-1*
	2. Sınıf	4,10	1,166			
	3. Sınıf	4,36	1,093			
	4. Sınıf	4,30	1,075			

Sınıf değişkenine göre Beck Depresyon Ölçeği ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Beck Depresyon Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmış ve bu anlamlı farklılığın 1. Sınıf ve 3. Sınıf öğrencileri ile 4. Sınıf öğrencilerinden ve 4. Sınıf öğrencileri sebebiyle olduğu belirlenmiştir. BZAÖ “Boş Zaman Kullanılabilirliği” alt boyutunda ortaya çıkan anlamlı farkın 2. Sınıf öğrencilerinden kaynaklandığı, “Algılanan Özgürlük” alt boyutundaki anlamlı farkın 1. Sınıf öğrencilerinden kaynaklandığı “Hedef Yönelimi” alt boyutunda anlamlı farkın 2. Sınıf öğrencilerinden kaynaklı olduğu ve “İş İlişkisi” alt boyutunda ise anlamlı farkın 1. Sınıf öğrencilerinden kaynaklı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Ders Başarı Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Depresyon ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)	Çok Kötü	30,80	11,574	15,613	,000	2-1*
	Kötü	24,46	11,151			3-1*
	Orta	19,67	11,098			4-1*
	İyi	17,88	10,882			
	Çok İyi	17,50	11,044			
BZAÖ 1 (Aktif-Pasif Katılım)	Çok Kötü	3,39	1,296	6,972	,000	2-1*
	Kötü	3,69	1,039			3-1*
	Orta	4,07	,937			4-1*
	İyi	4,10	1,006			
	Çok İyi	4,06	1,032			
BZAÖ 2 (Sosyal)	Çok Kötü	3,61	1,428	3,931	,004	2-1*

Etkileşim)	Kötü	3,81	1,144			3-1*
	Orta	4,05	1,100			4-1*
	İyi	4,16	1,139			
	Çok İyi	4,22	1,136			
BZAÖ 3 (Algılanan Yeterlilik)	Çok Kötü	3,37	1,351	7,591	,000	2-1*
	Kötü	3,78	1,229			3-1*
	Orta	4,17	1,114			4-1*
	İyi	4,29	1,113			
	Çok İyi	4,11	1,390			
BZAÖ 4 (Boş Zamanın Kullanılabilirliği)	Çok Kötü	3,33	1,217	3,036	,017	2-1*
	Kötü	3,62	1,193			3-1*
	Orta	3,84	1,122			4-1*
	İyi	3,91	1,087			
	Çok İyi	3,75	1,069			
BZAÖ 5 (Algılanan Özgürlük)	Çok Kötü	3,50	1,374	4,421	,001	3-1*
	Kötü	3,62	1,289			4-1*
	Orta	3,87	1,242			
	İyi	4,05	1,187			
	Çok İyi	3,83	1,154			
BZAÖ 6 (İçsel Motivasyon)	Çok Kötü	3,58	1,246	,759	,552	
	Kötü	3,81	1,079			
	Orta	3,94	1,193			
	İyi	3,91	1,195			
	Çok İyi	3,91	1,207			
BZAÖ 7 (Hedef Yönelimi)	Çok Kötü	3,86	1,428	2,378	,050	3-2*
	Kötü	3,69	1,287			4-2*
	Orta	3,99	1,182			
	İyi	4,05	1,201			
	Çok İyi	3,95	1,305			
BZAÖ 8 (İş İlişkisi)	Çok Kötü	3,58	1,326	2,816	,024	3-1*
	Kötü	3,93	1,193			4-1*
	Orta	4,18	1,086			
	İyi	4,18	1,125			
	Çok İyi	4,10	1,189			

Ders başarı değişkenine göre Beck Depresyon Ölçeği ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Beck Depresyon Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmış ve bu anlamlı farklılığın ders durumu çok kötü olan öğrenciler sebebiyle olduğu belirlenmiştir. BZAÖ’nde ise “İçsel Motivasyon” alt boyutu dışında tüm alt boyutlarda ve ders durumu çok kötü ve kötü olan öğrencilerden kaynaklı anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 7. Ekonomik Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Depresyon ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)	Düşük	22,76	11,619	6,869	,000	2-1*
	Orta	19,59	11,205			3-1*
	İyi	18,14	11,031			
	Çok İyi	21,33	10,921			
BZAÖ 1 (Aktif-Pasif Katılım)	Düşük	3,91	,993	1,106	,346	
	Orta	4,03	,997			
	İyi	4,08	,964			
	Çok İyi	3,97	1,154			
BZAÖ 2 (Sosyal Etkileşim)	Düşük	3,97	1,248	1,193	,311	
	Orta	4,05	1,133			
	İyi	4,14	1,080			
	Çok İyi	3,95	1,181			
BZAÖ 3 (Algılanan Yeterlilik)	Düşük	4,10	1,151	,746	,525	
	Orta	4,13	1,150			
	İyi	4,22	1,161			
	Çok İyi	4,20	1,327			
BZAÖ 4 (Boş Zamanın Kullanılabilirliği)	Düşük	3,69	1,212	1,216	,302	
	Orta	3,83	1,110			
	İyi	3,88	1,091			
	Çok İyi	3,76	1,204			
BZAÖ 5 (Algılanan Özgürlük)	Düşük	3,65	1,154	3,693	,011	3-1*
	Orta	3,90	1,260			
	İyi	4,01	1,186			
	Çok İyi	3,72	1,233			
BZAÖ 6 (İçsel	Düşük	3,82	1,187	2,335	,072	

Motivasyon)	Orta	3,90	1,162		
	İyi	3,99	1,199		
	Çok İyi	3,57	1,382		
BZAÖ 7 (Hedef Yönelimi)	Düşük	3,85	1,245	,873	,454
	Orta	3,97	1,196		
	İyi	4,03	1,209		
	Çok İyi	3,93	1,448		
BZAÖ 8 (İş İlişkisi)	Düşük	4,07	1,227	,463	,708
	Orta	4,13	1,095		
	İyi	4,19	1,109		
	Çok İyi	4,10	1,412		

Ekonomik durum değişkenine göre Beck Depresyon Ölçeği ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Beck Depresyon Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmış ve bu anlamlı farklılığın ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerden kaynaklandığı belirlenmiştir. BZAÖ “Algılanan Özgürlük” alt boyutunda ortaya çıkan anlamlı farkın ise yine aynı şekilde ekonomik durumu düşük öğrencilerden kaynaklandığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 8. Boş Zaman Değerlendirme Güçlüğü Çekme Değişkenine Göre Katılımcıların Depresyon ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)	Her Zaman	22,77	10,561	14,226	,000	2-1*
	Bazen	18,64	11,178			3-1*
	Hiçbir Zaman	19,14	11,573			
BZAÖ 1 (Aktif-Pasif Katılım)	Her Zaman	3,88	1,084	4,694	,009	2-1*
	Bazen	4,09	,913			3-1*
	Hiçbir Zaman	4,00	1,126			
BZAÖ 2 (Sosyal Etkileşim)	Her Zaman	3,88	1,207	4,739	,009	2-1*
	Bazen	4,12	1,093			3-1*
	Hiçbir Zaman	4,09	1,156			
BZAÖ 3 (Algılanan Yeterlilik)	Her Zaman	3,97	1,303	4,816	,008	2-1*
	Bazen	4,22	1,095			3-1*
	Hiçbir Zaman	4,14	1,207			
BZAÖ 4 (Boş Zaman)	Her Zaman	3,76	1,262	1,807	,165	

Zamanın Kullanılabilirliği)	Bazen	3,88	1,063			
	Hiçbir Zaman	3,77	1,144			
BZAÖ 5 (Algılanan Özgürlük)	Her Zaman	3,85	1,353	,433	,648	
	Bazen	3,91	1,191			
	Hiçbir Zaman	3,94	1,231			
BZAÖ 6 (İçsel Motivasyon)	Her Zaman	3,86	1,242	,449	,639	
	Bazen	3,93	1,154			
	Hiçbir Zaman	3,90	1,234			
BZAÖ 7 (Hedef Yönelimi)	Her Zaman	3,82	1,375	3,422	,033	2-1*
	Bazen	4,03	1,123			
	Hiçbir Zaman	3,94	1,321			
BZAÖ 8 (İş İlişkisi)	Her Zaman	3,97	1,323	4,590	,010	2-1*
	Bazen	4,20	1,042			
	Hiçbir Zaman	4,10	1,163			

Boş zaman değerlendirme gücülüğü çekme durumu değişkenine göre Beck Depresyon Ölçeği ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Beck Depresyon Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmış ve bu anlamlı farklılığın her zaman boş zamanlarını değerlendirmekte güçlük çeken katılımcılardan kaynaklandığı belirlenmiştir. BZAÖ’nde ise “Algılanan Özgürlük”, “İçsel Motivasyon” ve “Boş Zaman Kullanılabilirliği” dışında kalan tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmuştur. Anlamlı farkın ise her zaman boş zaman değerlendirme gücülüğü çekenlerden kaynaklandığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 9. Beck Depresyon Ölçeği İle Boş Zaman Anlamı Ölçeği İlişkisine Dair Korelasyon Analizi Tablosu

[illegible]

Yapılan korelasyon analizi sonucu BDÖ ve BZAÖ ölçekleri arasındaki korelasyon negatif yönde anlamlı bulunmuştur ($p<01$).



VI. BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

VI.1. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin depresyon ile boş zamanın anlamı ilişkisi incelenerek rekreasyonel faaliyetlere yönelik görüşler araştırılarak genç bireylerin hangi sebeplerden dolayı bu faaliyetlere yöneldikleri ve depresyon ile ilişkisini ortaya koymaktır. Araştırma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine göre depresyon ve boş zaman anlamına ilişkin tutumlarına yönelik farklılaşmasının değerlendirilmesi çalışmanın bir diğer amacıdır.

Tablo 1 incelendiğinde; çalışma kapsamındaki katılımcıların; Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği (BZAÖ) alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve çarpıklık ile basıklık değerleri verilmiştir. Buna göre BDÖ için ortalamanın 19,48, BZAÖ alt boyutlarında en yüksek ortalamanın 4.16 ile “Algılanan Yeterlilik (BZAÖ 3)” alt boyutunda olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edildiğinde verilerin normal dağılıma uygun olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 2 incelendiğinde; araştırma kapsamında yer alan katılımcıların, %59.5’inin kadın, %51.0’ının 17-20 yaş grubunda olduğu, %50.5’inin 1. sınıf olduğu, %46.2’sinin derslerindeki başarı durumunun orta olduğu, %52.7’sinin ekonomik durumunun orta düzeyde olduğu, %31.7’sinin haftalık boş zaman süresinin yeterliliğinin normal olduğu ve % 61.2’sinin boş zamanlarını değerlendirmekte çektiği güçlük bazen olarak belirlenmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre Beck Depresyon Ölçeği ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarına göre Beck Depresyon

Ölçeği ile BZAÖ “Boş Zaman Kullanılabilirliği”, “Algılanan Özgürlük” ve “Hedef Yönelimi” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p < 0.05$) diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($p > 0.05$). Benzer araştırmalar incelendiğinde Ilgaz (2015) ve Kızılgök (2018) Adana’da 225 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada cinsiyet ile depresyon düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğunu rapor etmişlerdir. Doğan ve ark. (1994)’nın üniversite öğrencilerindeki depresyon düzeyini belirlemek amacıyla yapmış oldukları araştırmanın sonucunda, erkek öğrencilerin depresyon düzeylerini kız öğrencilerden düşük bulmuşlardır. Özdemir (2007)’in öğrencilerin depresyon seviyelerini incelediği çalışmasının sonucunda, kız öğrencilerin depresyon seviyelerinin erkek öğrencilerin depresyon seviyelerinden düşük olarak bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmalardan elde edilen veriler çalışmayla benzer sonuçlar göstermektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçların aksine Ay (2018) çalışmasında, erkek ve kadın öğrencilerin depresyona ilişkin puan ortalamaları arasında manidar bir farklılık bulunmadığını saptamıştır. Demir’in çalışmasında cinsiyet depresyon ilişkisi bulunmamaktadır (Demir, 2015). Benzer şekilde bir başka araştırmada cinsiyet farklılığının depresyonu yordamadığı gözlenmiştir (Özdel ve ark., 2002). Bu sonuçlar araştırma sonuçlarıyla uyuşmamaktadır. Boş zamanın anlamına yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında; üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada Dinç ve ark. (2019) cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğunu rapor etmişlerdir. Üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada Allison ve ark. (1999), ergenlik dönemindeki bireyler üzerine Tappe ve ark. (1989) yapılan çalışmalarda boş zaman ölçeğinin alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Alfadhil (1996) tarafından yapılan çalışmada zaman ve arkadaş eksikliği engelinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bulunan sonuçlar bu çalışmayla örtüşmektedir. Birçok çalışmada cinsiyetin kampüs rekreasyonunu

etkilediği ve erkeklerin bu konuda aile, iş, toplumsal alışkanlıklar gibi sosyal kurumların da desteklediği yapılardan dolayı daha çok aktif, daha rahat olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar Gürbüz ve Henderson (2013), tarafından yapılan çalışma ile benzerlik gösterirken Atasoy ve diğerleri (2015) ve Yalçın, Demirel, Demirel ve Çolakoğlu (2017)'nin yaptıkları çalışmalarda ise BZAÖ'nin alt boyutlarında cinsiyetler arası anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Güler ve ark. (2019) cinsiyet değişkenine göre boş zamanın anlamı alt boyutunda anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Doğan ve ark. (2003) yapmış oldukları çalışmada erkeklerin kadınlardan göreceli olarak daha fazla boş zaman etkinliklerine katılım göstermesine karşın, bu oranın birbirine oldukça yakın olduğunu belirtmişlerdir. Bunun nedeninin ise örneklem gruplarının farklı olmasından kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Tablo 4 incelendiğinde; yaş değişkenine göre Beck Depresyon Ölçeği ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Beck Depresyon Ölçeğinde anlamlı farklılık bulunamazken, BZAÖ “Aktif Pasif Katılım” ve “İş İlişkisi” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p < 0.05$) diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($p > 0.05$). Anlamlı farklılığın kaynağı için yapılan Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma testi sonuçlarına göre ise “Aktif-Pasif Katılım” alt boyutunda anlamlı farkın 17-20 yaş grubu katılımcılardan kaynaklandığı, “İş İlişkisi” alt boyutunda ise 25 ve Üzeri katılımcıların görüşlerinden kaynaklandığı belirlenmiştir. Konuyla ilgili literatüre ve benzeri araştırmalara bakıldığında, elde edilen bulguyla ilgili benzeri ve farklı yönde bulgularında olduğu görülmüştür. Eyüpoğlu (2009) yaptığı araştırmasında ergenlerin yetişkinlerden depresyonu daha fazla yaşadıklarını, Otacıoğlu (2008) ve Koç (2008) bireylerin depresyon düzeylerinin yaşlarına göre değişmediğini, Yiğit (2008) ve Bingöl ve ark. (2010) yaş arttıkça depresyon düzeyinin arttığını bildirmişlerdir (Dashdamirov, 2013). Depresyon

üzerine yapılan araştırmalarda yaş değişkeni faktörünün etkisine bakıldığı zaman her yaşta ortaya çıkabileceği görülmektedir. Cebeci ve Aydemir (2001) ve Özmen (1996) depresyon olgusunun bireyin hayatında 20 yaşından sonra ortaya çıkabileceğini ifade etmişlerdir. Boş zamanın anlamına yönelik yapılan araştırmaları incelediğimizde ise Balcı (2003) da yaptıkları çalışmada benzer bir sonuç bulmuşlardır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde bizim çalışmamızla benzerlik gösterdiği görülmektedir. Ragheb ve Tate (1993), cinsiyet, yaş, gelir durumu gibi etkenlerin ilişkisinden çok daha önemli olan etkinin, boş zaman aktivitelerine katılım konusu olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte, Mannell ve Kleiber (1997), boş zaman etkinliklerine ilişkin tutum, inanç ve değerlerin boş zaman katılımını ve boş zaman deneyiminden elde edilen sonuçları etkilediğini rapor etmişlerdir. Güler ve ark. (2019) boş zamanın anlamına yönelik yaptıkları araştırmada yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

Tablo 5 incelendiğinde; sınıf değişkenine göre Beck Depresyon Ölçeği ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Beck Depresyon Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmış ve bu anlamlı farklılığın 1. Sınıf ve 3. Sınıf öğrencileri ile 4. Sınıf öğrencilerinden ve 4. Sınıf öğrencileri sebebiyle olduğu belirlenmiştir. BZAÖ “Boş Zaman Kullanılabilirliği” alt boyutunda ortaya çıkan anlamlı farkın 2. Sınıf öğrencilerinden kaynaklandığı, “Algılanan Özgürlük” alt boyutundaki anlamlı farkın 1. Sınıf öğrencilerinden kaynaklandığı “Heden Yönelimi” alt boyutunda anlamlı farkın 2. Sınıf öğrencilerinden kaynaklı olduğu ve “İş İlişkisi” alt boyutunda ise anlamlı farkın 1. Sınıf öğrencilerinden kaynaklı olduğu belirlenmiştir. Güney (1985), üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmada üniversite 1. sınıf öğrencilerinde depresyonun yaygın olduğunu rapor etmiştir. Kara (2019) öğretmen adayları ile yaptığı çalışmada öğretmen adaylarının depresyon

düzeylerini incelediği araştırmada sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bir başka benzer araştırmada Demirci ve ark. (2018) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada sınıf düzeyi değişkenine göre öğrencilerin depresyon düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Çelik (2019) üniversite öğrencilerini araştırdığı çalışmasında 1. sınıf öğrencilerin depresyon düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirlemiştir. Evren ve ark. (2019) tarafından Ankara’da üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada sınıf değişkenine yönelik anlamlı sonuç olmadığını saptamıştır.

Tablo 6 incelendiğinde; ders başarı değişkenine göre Beck Depresyon Ölçeği ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Beck Depresyon Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmış ve bu anlamlı farklılığın ders durumu çok kötü olan öğrenciler sebebiyle olduğu belirlenmiştir. BZAÖ’nde ise “İçsel Motivasyon” alt boyutu dışında tüm alt boyutlarda ve ders durumu çok kötü ve kötü olan öğrencilerden kaynaklı anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Büküşoğlu’nun 2005 yılında yapmış olduğu çalışmada gençler, serbest zaman etkinliklerinin okul başarısı üzerindeki olumsuz etkisini sadece %11 oranında algılamaktadırlar. Bu gençlerin yarısı okul başarılarının serbest zaman etkinliklerinden hiç etkilenmediğini, serbest zaman etkinlikleri öncesindeki durumlarının daha sonra da devam ettiğini bildirirken %36’sı olumlu yönde bir gelişme tanımlamaktadır. Bu sonuç bizi okul başarısızlığı gösteren öğrencileri serbest zaman etkinliklerine yönlendirmede cesaretlendirebilir. Benzer bir çalışmada Öksüz (2012), “Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu İle Özel Yurtlarda İkamet Eden Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi (Balıkesir İli Örneği)” adlı çalışmasında boş zaman değerlendirmenin akademik başarıya ne yönde etkisinin olduğuna baktığında “başarıyı artırır” 332 kişi ile en yüksek oranda olduğunu tespit etmiştir. Özmeden (1997) ise, “Yükseköğrenim

Kredi ve Yurtlar Kurumunda İkamet Eden Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirme Sorunları Üzerine Bir Araştırma (Çanakkale İli Örneği)” isimli yüksek lisans tez çalışmasında başarıyı artırır %91,4 ile en yüksek oranda olduğunu bulmuştur. Araştırmamızın bu çalışmayla aynı yönde sonuçlar verdiği söylenilebilir.

Tablo 7 incelendiğinde; ekonomik durum değişkenine göre Beck Depresyon Ölçeği ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Beck Depresyon Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmış ve bu anlamlı farklılığın ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerden kaynaklandığı belirlenmiştir. BZAÖ “Algılanan Özgürlük” alt boyutunda ortaya çıkan anlamlı farkın ise yine aynı şekilde ekonomik durumu düşük öğrencilerden kaynaklandığı ortaya çıkmıştır. Atasoy ve diğerleri (2015) ve Özşaker (2012) tarafından boş zamanın anlamına yönelik yapılan çalışmalarda gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Boş zamanın anlamına yönelik Dinç ve ark. (2019) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada algılanan gelir durumuna göre anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Gezer (2008) öğretim elemanları ile yapmış olduğu araştırmada öğretim elemanlarının algıladıkları gelir düzeyi değişkenine göre depresyon düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediğini rapor etmiştir. Bu çalışmalarda ortaya çıkan sonuç yapılan bu çalışmayla benzerlik göstermemektedir. Bu farkların nedenleri örneklem grubundaki popülasyon farklılığından olabileceği gibi gelir düzeyinin sınıflandırılmasının farklı olmasından da kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Tablo 8 incelendiğinde; boş zaman değerlendirme güçlüğü çekme durumu değişkenine göre Beck Depresyon Ölçeği ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Beck Depresyon Ölçeği nde anlamlı farklılık olduğu

ortaya çıkmış ve bu anlamlı farklılığın her zaman boş zamanlarını değerlendirmekte güçlük çeken katılımcılardan kaynaklandığı belirlenmiştir. BZAÖ’nde ise “Algılanan Özgürlük”, “İçsel Motivasyon” ve “Boş Zaman Kullanılabilirliği” dışında kalan tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmuştur. Anlamlı farkın ise her zaman boş zaman değerlendirme güçlüğü çekenlerden kaynaklandığı ortaya çıkmıştır. Literatüre baktığımızda Kuzu (2019)’un yaptığı çalışmada haftalık boş zaman değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkenine göre incelediği araştırmasında farklı öğretmenler arasında dışsal doyum puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucunu elde etmiştir. Yine başka bir çalışmaya göre Yılmaz (2018) tarafından yapılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine yeterince katılmama nedenleri sırasıyla, 1. İlgili kurumların bana hitap eden programları olmadığı için (% 61.5), 2. Ekonomik yetersizlik (% 59.0), 3. Hangi faaliyeti nasıl ve niçin yapacağına dair bir bilgiye sahip değilim (%58.6), 4. Etkinliklere katılmamı teşvik edici tesis. araç-gereç yeterli değil. programları bana uymuyor (% 55.6) şeklinde belirlemiştir bu da boş zamanı değerlendirmekte çekilen güçlüğü ön plana çıkartarak çalışmamızı desteklemektedir.

Tablo 9 incelendiğinde; yapılan korelasyon analizi sonucu BDÖ ve BZAÖ ölçekleri arasındaki korelasyon negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<01$). Bu ilişki boş zamanın anlamının depresyon üzerinde etkili bir role sahip olduğunu ve boş zamanın tipik rekreasyonel faaliyetler ile değerlendirilmesinin depresyon belirtilerini olumlu anlamda etkilediği sonucuna ulaşılabilir.

VII. ÖNERİLER

Öğrenciler için yüksek öğretim kurumlarında öncelikli olarak serbest zamanlarını etkili olarak değerlendirebilmeleri için yeterli rekreasyon sahaları olması oldukça kayda değerdir. Öğrencilerin sportif, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılabilmeleri için gerekli fiziki ve ekonomik şartların sağlanması, öğrencilere yönelik rekreasyon hareketi ve programlar öğrencilerin sosyo ve ekonomik özellikleri göz önüne alınarak planlanması üniversite öğrencileri için faydalı olacaktır.

Bu çalışmayla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde depresyon ve boş zamanın anlamıyla ilgili çalışmaların oldukça sınırlı olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemi bu çalışmanın sınırlılığını ortaya koymaktadır. Türkiye'nin coğrafi konumu ve üniversiteler göz önünde bulundurulduğunda bölgesel farklılıkların depresyon ve boş zaman konusunda farklılıklar ortaya çıkartabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla gelecekte yapılması planlanan mevcut konuya yönelik muhtemel araştırmalarda, daha kapsamlı sayıda üniversitede öğrenim gören öğrenci ile gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Ayrıca Pandemi öncesi ve sonrası Üniversite öğrencilerinin boş zamanın anlamı konusunda neler yaptıkları bir değerlendirmeye tabi tutulabilir. Bununla ilgili yeni çalışmalar ortaya konulabilir. Rekreasyon ve Yerel yönetim bütünlüğü kapsamında şehir ölçeğinde yapılan rekreatif faaliyetlerin değerlendirilmesi ve Üniversite-Yerel Yönetim Rekreasyon ilişkisi ele alınarak farklı çalışmalar ve yeni veriler literatüre kazandırılabilir.

KAYNAKÇA

- Ağduman, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Motivasyon Ve Tatminlerinin İncelenmesi (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Alakoç, F. (2019). Sosyo-demografik değişkenlerin rekreasyon katılımına etki: İstanbul (Kadıköy ve Maltepe) örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alfadhil, A.M. (1996). University Students' Perception of Constraints to Participation in Recreational Sports Activities. *Published Doctoral Dissertation. Michigan State University.*
- Allison, K.R., Dwyer, J.M. and Makin, S. (1999). Perceived Barriers to Physical Activity Among High School Students. *Preventive Medicine*, 28, 608-615.
- Almeida-Filho, N., Lessa, I., Magalhaes, L. (2004). Social inequality and depressive disorders in Bahia, Brazil: interactions of gender, ethnicity, and social class. *Soc Sci Med*, 59: 1339-1353.
- Atasoy, L. K., Öncü, E., ve Kılıç, K. S. (2015). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Serbest Zaman Algısı ve Engelleri. 3. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi.*
- Ay, T. (2018). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresif belirti yaygınlığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 519870).*
- Aydın, H. (2004). *Depresyon Nedir*, Mayo Clinic Depresyon, Ankara, Güneş Kitapevi.
- Aytaç, Ö. (1997). Modern toplumda boş zaman olgusu. Dünya’da ve Türkiye’de Sosyolojik Gelişmeler, I. Baskı. Ankara, *Sosyoloji Derneği Yayınları*, 341–356.
- Balcı, V. (2003). Ankara’daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerin Katılımlarının Araştırılması, *Milli Eğitim, Kültür ve Sanat Dergisi*, Bahar, 161-163.
- Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan, A., ve Ersöz, V. (2003). Ankara’daki üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının araştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, 158, 161-173.
- Balkaya, F. (2000). Çok boyutlu öfke ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı semptom gruplarındaki etkisi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*

- Beck AT, Wart CH, Mendelson M,(1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry* 4:561-571.
- Beck, A.T. (1974). Assesment of Depression: the depression. *Journal of Psychotherapy*.138, 12, 1562-1567.
- Bingöl, G., Demir, A., Karabek, R., Kepenek, B., Yıldırım, N., & Kaytaç, E. G. (2010). Bazı değişkenler açısından 65 yaş üstü bireylerin depresyon düzeylerinin incelenmesi.
- Bozatay, H. (1998). Devlet Memurlarının Rekreatif Faaliyetleri Üzerine Bir Araştırma. (Çanakkale İli Uygulaması). (*Yüksek lisans tezi*) Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Bucher, Ac. (1972). Foundations of Physical Education. *The Mosby Company*, St. Louis, Toronto, London.
- Bulut, Y. (2000). Tercan Baraj Gölü ve Çevresinin Rekreasyon Alan Kullanım Potansiyelinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Erzurum Atatürk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.*
- Büküşoğlu, N., Bayturan, A.F. (2005). Serbest zaman etkinliklerinin gençlerin psiko-sosyal durumlarına ilişkin algısı üzerindeki rolü. *Ege Tıp Dergisi*, 44: 173-177.
- Cebeci, S.A. ve Aydemir, Ç. (2001). *Birinci basamak sağlık hizmetlerinde depreyon*. H.Kumbasar (Ed.), Modern Tıp Seminerleri Dizisi, Depresyon, (18), 20-23. Güneş Kitabevi Yayınları. Ankara.
- Cimilli, C. (2001). Depresyonda sosyal ve kültürel etmenler. *Duygu durum dizisi*, 4:157-68.
- Cordes, K. A., ve Ibrahim, H. M. (1996). Applications in Recreation&Leisure, *Mosby-Year Book, Inc.* Chapter 3. USA, s.: 39,47-50.
- Curtis, J. E. (1979). Recreation Theory and Practice. Toronto, London, St. Louis: *The C.V. Mosby Company*.
- Çelik, K. (2019). Üniversite öğrencilerinin facebook kullanımının umutsuzluk ve depresyon ile ilişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*
- Çelik, Z. (2014). Ankara Polis Koleji Öğrencilerinin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. (*Yüksek lisans tezi*), *Ankara Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*

- Dashdamirov, E., (2013). Üniversite Öğrencilerinin Aşka İlişkin Tutum Biçimleri ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.*
- Demir, E. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi. *Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.*
- Demirci, R., Acar, G., & Erdoğan, B. S. (2018). Öğrencilerin depresyon ve motivasyon bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 36-45.
- Demirel, M., ve Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1): 838-846.
- Dinç, H., Koca, H. B., Poyraz, A., & Aydemir, K. (2019). Üniversite öğrencilerinin boş zaman anlamlarının incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-9.
- Doğan O, Doğan S, Çorapçıoğlu A ve Çelik, G., (1994). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Yaygınlığı ve Bazı Değişkenlerle İlişkisi. *C.Ü. Tıp Fak. Dergisi*, 16(2):148- 151.
- Doğan, O., Ceylan, N., & Sümer, R. (2003). Türkiye Gençlik Birliği Derneği. *Ankara: Gençlik Merkezi Tasarımı.*
- Dumazedier, J. (1990). *Boş zaman ve kültür*. Çeviri: E. Topbaş, Ankara *Türk Yurdu Dergisi*, 38.
- Ekici, S., Soyer, F., Özmaden, M., Devecioğlu, S., Pepe, K., ve Acet, M. (2000). “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders Dışı Etkinlikleri Üzerine Bir Araştırma” *1.Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, 26-27 Mayıs Gazi Üniversitesi Tesisleri Gölbaşı Ankara.*
- Ekingen, N. (2018). Batman kent merkezinde ve ilçelerinde rekreasyon alanlarının incelenmesi (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi*).
- Erduran, F. (2006). Ilgaz Dağı Milli Parkı'nın Koruma ve Kullanım İlkeleri Açısından Turizm-Rekreasyon Potansiyelinin Saptanması, *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi* 37 (2), s. 225-233.
- Ertekin, M., ve Çorbacı Ö.L. (2010). Üniversite Kampüslerinde Peyzaj Tasarımı (Karabük Üniversitesi Peyzaj Projesi Örneği). *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*; 10(1): 55-67.

- Esteve, R., San Martin, J., Lopez, A. E. 1999. "Grasping The Meaning of Leisure: Developing A Self Report Measurement Tool", *Leisure Studies*. 18(2), 79-91.
- Evren, B., Evren, C., Dalbudak, E., Topcu, M., & Kutlu, N. (2019). The impact of depression, anxiety, neuroticism, and severity of Internet addiction symptoms on the relationship between probable ADHD and severity of insomnia among young adults. *Psychiatry Research*, 271, 726-731.
- Eyüboğlu, S. (2009). Depresif yakınmaları olan hastaların depresyon ile ölüm kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Foulquie, P. (1994). *Pedagoji Sözlüğü, Boş Zaman*. Çev. Cenap Karakaya, Sosyal Yayınlar, İstanbul.
- Gabbard, G. O. (1995). Mood disorders: Psychodynamic etiology. HI Kaplan, BJ Sadock (eds). *Comprehensive Textbook of psychiatry*. 6 ed. Baltimore: Williams and Wilkins Comp; p.1116-23.
- Gedik, N. (1985). Gençliğin Boş Zamanları Değerlendirme Sorunları. *Türk Hemşireler Dergisi*, XXXV, 2, 33-38.
- Gezer, E. (2008). Stres veren yaşam olaylarının, öğretim elemanlarının, depresyon ve tükenmişlik düzeylerine etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Gold, S.M. (1980). "Recreation Planning and Design. McGrawHillBookComp." New York.
- Gül, T., Karaçar E., Kement, Ü., Paslı, M. M., Yayla. Ö., Erol, E. ve Göker, G. (2014). "Rekreasyona Giriş". Yaylı, A., (Editör). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Güleç, C. (1991). "Depresyon: Çağdaş Tedavi Yaklaşımları", Ankara, *Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları*.
- Güler, C., Demirel, D.H., Çakır, O.V., ve Budak, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde boş zamanın anlamı. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiri Kitabı, 11-14 Nisan, Bodrum, Türkiye.
- Gümüş, H. (2012). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara*.

- Gümüş, H. (2016). Rekreasyonel alanların kullanım etkenlerinin incelenmesi. *Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
- Güney, M., (1985). *Üniversite Öğrencileri Arasında Depresyon ve Problem Alanlarının Akademik Başarı ile İlişkisi.* Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.
- Gürbüz, B., Özdemir, A. S., Karaküçük, S. 2007. “Meaning of leisure time scale: Evaluation of psychometric characteristics on Turkish university students”, *4th International Mediterranean Sport Science Congress.* Antalya, Turkey
- Gürbüz, B., ve Henderson, K. (2013). Exploring the Meanings of Leisure among Turkish University Students, *Croatian Journal of Education*, 15(4), 927-957.
- Hibbins, R. (1996). “Global Leisure”. *Social Alternatives.* Jan, Vol 15, issue 1: 22-25.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği, Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi, Psikologlar Derneği Yayını*, Kasım, 7(23):3–13.
- Horner, S., ve Swarbrooke, J. (2005). *Leisure Marketing: A Global Perspective (Paperback)* (1st Edition), Oxford: Elsevier Butterworth-Heinemann, Linacre House, Jordan Hill.
- <http://dosya.kmu.edu.tr/strateji/userfiles/files/Raporlar/2018%20Y%C4%B1%C4%B1%20C4%B0dare%20Faaliyet%20Rapor.pdf> Erişim Tarihi: 11.05.2020
- <http://sayilarla.kmu.edu.tr/#dvImkanlar> Erişim Tarihi: 11.05.2020
- <http://www.tdk.gov.tr/TDKSOZLUK/SOZBUL.ASP?kelime=kampus> Erişim Tarihi: 11.05.2020
- <https://www.kmu.edu.tr/sayfa/16//> Erişim Tarihi: 11.05.2020
- <https://www.kmu.edu.tr/sayfa/60/yerleskede-yasam/saglik,-kultur-ve-sportif-faaliyetler/tr> Erişim Tarihi: 11.05.2020
- Hunnicut, B. (1984). “The End of Shorter Hours”, *Labor Review* (Vol 3), s.: 373-374. Hurrelmann, K., 1988, *Social Structure and Personality Development.* Cambridge University Press. Cambridge.
- İlgaz, A. (2015). Depresyon Ve Dindarlık İlişkisi (Kastamonu Örneği). *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.*
- Işık, E., ve Uzbay, T. (2008). *Güncel Temel ve Klinik Psikofarmakoloji.* 1. Baskı. Golden Medya, Ankara.

- Jondeau, E., Rockinger, M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics & Control*, 27, 1699 – 1737.
- Kaba, İ. C. (2009). Türkiye’deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonu’nun Mevcut Durumu ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.*
- Kara, F. (2019). Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yolları ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.*
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon: (Boş Zamanları Değerlendirme) kavramkapsam ve bir araştırma*, Seren Ofset, 2.baskı, Ankara, s.:36,45,46,47.
- Karaküçük, S. (1999). “*Rekreasyon, Boş Zaman Değerlendirme*”. Bağırhan Yayın Evi, Ankara.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon ve Boş Zamanları Değerlendirme*. (3. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon*. 3. Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon – Boş Zaman Değerlendirme*, Gazi Kitabevi, “5.Basım”, Ankara, “s. : 3–59 89”
- Karaküçük, S., ve Ekenci, G. (1995). Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rolü. *Milli Eğitim Dergisi*; 128: 62–66.
- Karaküçük, S., ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kentleşme*. Ankara Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. (Altıncı Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kaya, A.M. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (*Yüksek lisans tezi*), Sivas Cumhuriyet Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Kaya, B. (2004). “*Küreselleşen Türkiye’nin Ruh Sağlığına Değınmeler: Korku Denizini Aşmak*”; Özgür Üniversite Forumu.

- Kaya, F. (2007). "Bartın Kent Halkının Rekreasyonel Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma." *Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.*
- Kaya, L.G. (2006). *Turizm ve Rekreasyon Planlaması*, İnönü Üniversitesi, Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi, Peyzaj Mimarlığı Bölümü, Malatya.
- Kesim, Ü. (2006). *Sağlıklı Kentler Birliği Toplantısı*, 27-28 Nisan, Eskişehir.
- Kesim, Ü. (2008). Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar. *İ.T.Ü Beden Eğitimi. İ.T.Ü Rektörlüğü Yayın No: 1651, İstanbul*, s.33-40.
- Kılbaş, S. (1994). *Gençlik ve Boş Zamanı Değerlendirme*, Adana, Çukurova Ün. Basımevi: 41.
- Kılbaş, Ş. (2001), *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*, Adana: Anaca Yayınları.
- Kızılgök, S. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Kişisel ve Ailesel İşlevselliğin Depresyon Anksiyete Riskine Etkisi. *Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Adana.*
- Kızıltuğ, H. (1997) Şehirselsel Açık Alan Kullanımının Erişilebilirlik ve İşlevsel Çeşitlilik Yönlerinden Değerlendirilmesi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*
- Koç, V. (2008). Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.*
- Koçyiğit, M., ve Yıldız, M. (2014), Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Uygulamaları: Konya Örneği, *International Journal of Science Culture and Sport*, August, s:211- 223.
- Koyuncu, İ. (2012). Rekreasyon Potansiyelinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma; Aksaray Güzelyurt İlçesi. *Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.*
- Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal Çöküntü: Depresyon*. 6. Baskı. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu, E. (2006). *Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?* 2. Baskı. Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Köse, A. (1997). Kaz Dağında Doğal Çevre Özelliklerine Dayanan Günübirlilik Rekreasyon Alanlarına Üç Örnek: Ayazma, Pınarbaşı ve Sütüven, *Türk Coğrafya Dergisi*, sayı:32, İstanbul.

- Kuzu, V. (2019). Sosyal Bilgiler Öğretmenlerinin Boş Zaman Değerlendirme Etkinlikleri İle Mesleki İş Doyumu Arasındaki İlişki. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi), Uşak*
- Lewinsohn, P.M., Rohde, P., Seeley, JR., ve Fischer, S. A. (1993). *Age-Cohort Changes In The Lifetime Occurrence Of Depression And Other Mental Disorders*. J Abnorm Psychol ;102:110–120.
- Mahiroğulları, M. A. (2016). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Doctoral dissertation, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Mannell, R. C., Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. Venture Publishing Inc.
- McClean, D. D., Hurd, A. R., ve Rogers, N. B. (2008). *Kraus" Early History of Recreation and Leisure in Modern Society*. Jones and Barlett Publishers. 8th Ed. USA, s.:66-67.
- Mobley, T. A. (2006). Yerel yönetimlerin halkın rekreasyon ve park ihtiyaç ve hizmetlerini karşılamadaki rolü. *Yerel Yönetimler ve Sağlıklı Kentler Sempozyumu*, Eskişehir.
- Munday J. (1998). *Leisure Education Theory and Practice*. Second Edition, Sagamore Publishing Campaign, USA, s.9.
- Nırsa, (National Intramural –Recreational Sports Association). (2004). *The Value of Recreational Sports in Higher Education, Impact on Student Enrollement, Succes and Buying Power.*, Versa Press, USA , s. 25.
- Okuyucu, C., ve Ramazanoğlu, F. (2006). Dünyadaki değişimin boş zaman faaliyetlerine etkileri. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı*, s: 74-75, Muğla.
- Otacıoğlu, S. G., (2008). Müzik Öğretmenlerinin Sosyotropik ve Otonomik Kişilik Özellikleri ile Depresyon Düzeyleri Üzerine İlişkisel Araştırma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (1).
- Öksüz, E. (2012). Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu İle Özel Yurtlarda İkamet Eden Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi (Balıkesir İli Örneği). *(Yüksek lisans tezi), Balıkesir Balıkesir Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir*.
- Özbey, S., ve Çelebi, M. (2011). *Rekreasyon temelleri*. İçinde: N. Mirzeoğlu (Edt.), *Spor bilimlerine giriş*. Ankara: Spor Yayınevi, s. 241-270

- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. ve Oğuzhanoglu, N.K., (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyo-Demografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3:155–161.
- Özdemir, R. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Görülen Depresyonun Giderilmesinde Dansın Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.*
- Özen, Y., & Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (15), 394-422.
- Özmaden, M. (1997). Yükseköğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumunda İkamet Eden Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirme Sorunları Üzerine Bir Araştırma (Çanakkale İli Örneği). *(Yüksek lisans tezi), Ankara Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
- Özmen, E. (1996). Depresyon: Genel bir gözden geçirme. *Depresyon Dergisi*, 1 (1), 3-14.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Öztürk, M. O. (2001). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: 291-337.
- Öztürk, O. (2004). “*Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*”. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Püsküllüoğlu, A. (2005). *Türk Dil Kurumu*. Türkçe Sözlük. 10. Baskı. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Ragheb, M. G., Tate, R. L. (1993). A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure studies*, 12(1), 61-70.
- Roosman, R. J., ve Schlatter, E. B. (2000). *Recreation Programming Desing Leisure Experiences*, Third Edition, Sagamore Publishing, United States.
- Sadock, BJ., Kaplan, IH., ve Sadock, V. (2007). *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, 3. Cilt, Çeviri: Aydın H, Bozkurt A. Güneş Kitapevi, Ankara, 2064-2087.
- Sevil, T., Şimşek, K.Y., Katırcı, H., Çelik, O.V., ve Çeliksoy, M.A. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. 1. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Soyer, F. ve Can, Y. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Alışkanlıkları ve Sportif Eğilimlerinin Mesleki Yönelişlerine Göre Karşılaştırılması. *I. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu*. Ankara: Mayıs; 102- 120.

- Şahin, C.K., Akten, S., ve Erol, U.E. (2009). Eğirdir meslek yüksekokulu öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Artvin Çoruh Üniversitesi, Orman Fakültesi Dergisi*, 10(1), 62-71.
- Şahin, G., ve Kocabulut, Ö. (2014). Sportif rekreasyon aktivitelerine düzenli katılımı engelleyen faktörlerin incelenmesi: Akdeniz üniversitesi turizm fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 1 (2), 46-67.
- Şener, G. (2009). Türkiye’de Facebook kullanımı araştırması, *XIV. Türkiye’de İnternet Konferansı*, 12-13.
- Tappe, M., Duda, J. and Ehrnwald, P. (1989). Perceived Barriers to Exercise among Adolescents. *Journal Of School Health*, 59(4), 153-155
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi*. Ankara: A.Ü. Yayını.
- Tezcan, M. (1993). Eğitim Sosyolojisinde Çağdaş Kuramlar Ve Türkiye. *Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yay. No: 170*.
- Tezel, A., Arslan, S., Topal, M., Aydoğan, Ö., Koç, Ç., & Şenlik, M. (2009). Hemşirelik öğrencilerinin problem çözme becerileri ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1-10.
- Tharckery, E., ve Harris, M. (2002). *The Gale encyclopedia of mental disorders*. Detroit:Gale.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management*, London, E and FN Spon., s:49-52.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. 5th Edition, Routledge. Londra: Taylor and Francis Group.
- Turizm ve Tanıtma Bakanlığı, (1978). Turizm Planlaması Genel Müdürlüğü, *Metropolitan Alan Rekreasyon Master Planı*. Ankara.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N., ve Taş, İ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (2), 69-83.
- Ünal, S., ve Özcan, E. (2000). Depresyonda Hazırlayıcı ve Ortaya Çıkarıcı Etkenler, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, (1)1: 41-45.
- Voight, D. (1998). *Spor Sosyolojisi*. Çeviri: Ayşe Atalay, Bağırhan, Ankara.

- Wilgoose, C.E. (1979). *The Cirriculum In Phsycal Education*. Prentice Hall, New Jersey, USA.
- Yalçın, C., Demirel, M., Demirel, D.H., ve Çolakoğlu, T. (2007). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zamanın Anlamı İle Akıllı Telefon Bağımlılıklarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1303-1414.
- Yılmaz, O. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları Ve Zaman Yönetim Becerilerinin İncelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi)*, Kocaeli.
- Yılmaz, T., Gökçe, D., Şavklı, F., ve Çeşmeci, S. (2012). Engellilerin Üniversite Kampüslerinde Ortak Mekanları Kullanabilmeleri Üzerine Bir Araştırma: Akdeniz Üniversitesi Olbia Kültür Merkezi Örneği, *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 9(3): 1-10.
- Yiğit, R. (2008). İlköğretim II. kademe öğrencilerinin depresyon ve sosyal beceri düzeylerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi (*Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*).
- Yörükoğlu, A. (1980). *Çocuk Ruh Sağlığı*, 3.Baskı. Ankara, TGB Kültür.
- Yücel, F.G. (1998). İstanbul ve Çevresindeki Ormanların Rekreatiyonel Potansiyellerinin Saptanması. *Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü*.
- Zorba, E. (2000). Kartal, R. "Sağlığımız ve Egzersiz",s: 7–10.
- Zorba, E. (2007). Türkiye’de Rekreatiyona Bakış Açısı ve Gelişimi. *Gazi Haber Dergisi*, ss. 52-5.
- Zorba, E., İkizler, C., Tekin, A., Miçoğulları, O., ve Zorba, E. (2005). *Herkes için spor*. İstanbul: Morpa kültür yayınları.
- Zorlu, E. (1973). "Boş zamanlar sorunu." Gençlik Lideri El Kitabı.
- Zülal, A. (2002). Sağlık İçin Hareket Edin. *Bilim ve Teknik Dergisi*. Ağustos. s.72–75.

EKLER

Evrak Tarih ve Sayısı: 03.06.2020-E.11841



T.C.
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu



Sayı : 95728670-044-
Konu: Anket İzni

Sayın Harun ÇÖPÜR

İlgi: 03.06.2020 tarihli dilekçe.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalında Dr. Öğr. Üyesi Yusuf ER. danışmanlığında yürüttüğünüz "*Üniversite Öğrencilerinde Depresyon ile Boş Zamanın Anlamı İlişkisinin İncelenmesi*" başlıklı yüksek lisans tez çalışması için Üniversitemiz öğrencilerine uygulamayı düşündüğünüz anket çalışması Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi'nin 10'uncu maddesi uyarınca etik kurallara uygun olduğu belirlenmiş olup uygulama yapılması uygun görülmüştür.
Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Birol ÜNER
Başkan

DAĞITIM
Rektörlük (Özel Kalem)
Sayın Harun ÇÖPÜR

Mevcut Elektronik İmzalar

BİROL ÜNER (Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu - Başkan) 03.06.2020 17:58

Yunus Emre Yerleşkesi / Karaman
Tel:0338 2262000
Belgegeçer #0338 2262023

Ayrıntılı Bilgi için İletişim: Feri Jane Yaşar
Bilgisayar İşletmeni
Telefon No: 0 338 226 2000-3026



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu ölçek üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerin depresyon düzeyleri ile boş zamanın anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Her bir ifadede sunulan durumun sizin için uygunluğunu belirtmek için uygun alanı işaretleyiniz. Her birey, diğer bireylerden farklı olduğundan bu ankette doğru veya yanlış cevap yoktur. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır.

Harun ÇÖPÜR

Yüksek Lisans Öğrencisi

- 1- Cinsiyetiniz ? ☐ Kadın ☐ Erkek
 2- Yaşınız ? ☐ 17-20 ☐ 21-24 ☐ 25 ve üstü
 3- Sınıfınız? ☐ 1. Sınıf ☐ 2. Sınıf ☐ 3. Sınıf ☐ 4. Sınıf
 4-Toplumdaki kişilerin refah düzeyini düşündüğünüzde “1” en düşük basamak, “5” en yüksek basamak olmak üzere siz kendinizi bu refah düzeyinin kaçınıcı basamağında görüyorsunuz?
 Çok Kötü ☐ Kötü ☐ Normal ☐ İyi ☐ Çok İyi ☐
 5- Derslerdeki başarı durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?
☐ Çok Kötü ☐ Kötü ☐ Orta ☐ İyi ☐ Çok İyi

6- Anneniz ve babanızın eğitim durumu nedir?	Anne	Baba
Okur-yazar değil	☐	☐
İlkokul mezunu	☐	☐
Ortaokul mezunu	☐	☐
Lise mezunu	☐	☐
Üniversite mezunu	☐	☐
Lisans üstü ve üzeri	☐	☐

7- Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

☐ Düşük ☐ Orta ☐ İyi ☐ Çok İyi

8- Haftalık boş zaman süresinin size göre yeterliliğini değerlendiriniz.

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

9- Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?

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

Beck Depresyon Ölçeği

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

(0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.

- (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
- (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
- (3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.

- (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
- (1) Gelecek için karamsarım.
- (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
- (3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor

- (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
- (1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
- (2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
- (3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

- (0) Herşeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
- (1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
- (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
- (3) Herşeyden sıkılıyorum.

- (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
- (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
- (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
- (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

- (0) Kendimden memnunum.
- (1) Kendimden pek memnun değilim.
- (2) Kendime kızgıyım.
- (3) Kendimden nefret ediyorum.

- (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
- (1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünmüyorum.
- (2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
- (3) Herşeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.

- (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
- (1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
- (2) Kendimi öldürmek isterdim.
- (3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.

- (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
- (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
- (2) Çoğu zaman ağlıyorum.
- (3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.

- (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkkın ve sinirli değilim.
- (1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
- (2) Herşey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
- (3) Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.

- (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.
- (1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
- (2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
- (3) Artık çevremde hiçkimseyi istemiyorum.

- (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
- (1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
- (2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
- (3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.

- (0) Her zamankinden farklı göründüğümü sanmıyorum.
- (1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
- (2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
- (3) Kendimi çok çirkin buluyorum.

- (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.
- (1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
- (2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
- (3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.

- (0) Uykum her zamanki gibi.
- (1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.
- (2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.
- (3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.

- (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
- (1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.
- (2) Her şey beni yoruyor.
- (3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.

- (0) İştahım her zamanki gibi.
- (1) Eskisinden daha iştahsızım.
- (2) İştahım çok azaldı.
- (3) Hiçbir şey yiyemiyorum.

- (0) Son zamanlarda zayıflamadım.
- (1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 kg verdim.
- (2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 kg verdim.
- (3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 kg verdim.

- (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.
- (1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
- (2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.

(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünmüyorum.

(0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.

(1) Eskisine oranla sekse ilgim az.

(2) Cinsel isteğim çok azaldı.

(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.

(0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.

(1) Yaptıklarımın olayı cezalandırılabileceğimi düşünüyorum.

(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.

(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

BOŞ ZAMAN ANLAMI ÖLÇEĞİ

Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	2	3	4	5	6

Boş zaman aktivitelerine katılmak.....tır

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Bir şeyleri çok aktif yapmak	1	2	3	4	5	6
2	Heyecanlanmak	1	2	3	4	5	6
3	Fiziksel efor harcamak	1	2	3	4	5	6
4	Zihinsel konsantrasyon uygulamak	1	2	3	4	5	6
5	Zihinsel olarak meşgul olmak	1	2	3	4	5	6
6	Diğer insanlarla buluşmak	1	2	3	4	5	6
7	Diğer insanlarla ilişki kurmak	1	2	3	4	5	6
8	Diğer insanlarla iletişim kurmak	1	2	3	4	5	6
9	Takım çalışması yapmak	1	2	3	4	5	6
10	Diğerleri ile işbirliği içinde olmak	1	2	3	4	5	6
11	Yeterlilik hissinin geliştirmek	1	2	3	4	5	6
12	Tatmin olmuş hissetmek	1	2	3	4	5	6
13	Yetenekli olduğunuz işlerle meşgul olmak	1	2	3	4	5	6
14	Aktivitelerinizin sonuçlarından tatmin olmak	1	2	3	4	5	6
15	Bir şeyleri acele etmeden yapmak	1	2	3	4	5	6
16	Zamanı göz önüne almamak/unutmak	1	2	3	4	5	6
17	Zaman baskısı olmaksızın kendinizi eğlendirebilmek	1	2	3	4	5	6
18	İstediğiniz her şeyi yapabilecek kadar vaktinizin olduğunu hissetmek	1	2	3	4	5	6
19	Sevdiğiniz bir şeyi yapmak istediğinizde telaş içinde olmamak	1	2	3	4	5	6

20	İstedığınız her şeyi yapmak	1	2	3	4	5	6
21	Ne yapmak istediğinizi seçmekte özgür olduğunuzu hissetmek	1	2	3	4	5	6
22	İstediniz her şeyi istediğiniz her an yapabilmek	1	2	3	4	5	6
23	Kendi zamanınızın sahibi olduğunuzu hissetmek	1	2	3	4	5	6
24	Ne yapmak istediğinize kendi kendinize karar vermek	1	2	3	4	5	6
25	Başka bir amaç olmaksızın sadece iyi vakit geçirmek için bir şeyler yapmak	1	2	3	4	5	6
26	Bir şeyin pratik faydalarını bir kenara bırakarak yapmak	1	2	3	4	5	6
27	Sadece zevk almak için bir şeyler yapmak	1	2	3	4	5	6
28	Bu aktivitenin hazırlığını “hemen hemen” aktivitenin kendisi kadar eğlenceli bulmak	1	2	3	4	5	6
29	Bu aktivitenin hazırlığını aktivitenin kendisi kadar eğlenceli bulmak	1	2	3	4	5	6
30	Bu aktivitenin ön hazırlığından aktivitenin kendisinden eğlendiğin kadar eğlenmek	1	2	3	4	5	6
31	Günlük sorumluluklarınızın dışında farklı bir şeyler yapmak	1	2	3	4	5	6
32	Günlük sorumluluklarınızın dışında farklı bir şeyler aramak	1	2	3	4	5	6
33	Yaşamın monotonluğundan kaçmanızı sağlayacak aktivitelerle ilgilenmek	1	2	3	4	5	6
34	Günlük sorumluluklarınızla ilgisi olmayan konuları düşünmek	1	2	3	4	5	6
35	Günlük sorumluluklarınızdan dolayı yapamadığınız her şeyi yapmak	1	2	3	4	5	6

