

**ÇALIŞAN KADINLARDA BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ VE SAĞLIKLI
YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖZLEM KAYGUSUZ

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**MERSİN
TEMmuz - 2020**

**ÇALIŞAN KADINLARDA BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ VE SAĞLIKLI
YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖZLEM KAYGUSUZ

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**Danışman
Doç. Dr. HÜSEYİN GÜMÜŞ**

**MERSİN
TEMMUZ - 2020**

ONAY

Özlem KAYGUSUZ tarafından Doç. Dr. Hüseyin GÜMÜŞ danışmanlığında hazırlanan “Çalışan Kadınların Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi” başlıklı bu çalışma aşağıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından oy birliği/çokluğu ile Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi	Unvanı, Adı ve Soyadı	İmza
Başkan	Doç. Dr. Hüseyin GÜMÜŞ	
Üye	Prof. Dr. Yunus YILDIRIM	
Üye	Doç. Dr. Hanifi ÜZÜM	

Yukarıdaki Jüri kararı Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu’nuntarih vesayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tezde kullanılan özgün bilgiler, şekil, tablo ve fotoğraflardan kaynak göstermeden alıntı yapmak 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu hükümlerine tabidir.

ETİK BEYAN

Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinde belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak kullandığımı,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Mersin Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
- Tezin tüm telif haklarını Mersin Üniversitesi'ne devrettiğimi

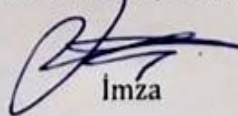
beyan ederim.

ETHIC DECLARATION

This thesis is prepared in accordance with the rules specified in Mersin University Graduate Education Regulation and I declare to comply with the following conditions:

- I have obtained all the information and the documents of the thesis in accordance with the academic rules.
- I presented all the visual, auditory and written informations and results in accordance with scientific ethics.
- I refer in accordance with the norms of scientific works about the case of exploitation of others' works.
- I used all of the referred works as the references.
- I did not do any tampering in the used data.
- I did not present any part of this thesis as an another thesis at Mersin University or another university.
- I transfer all copyrights of this thesis to the Mersin University.

03 Temmuz 2020/03 July 2020



Özlem KAYGUSUZ

ÖZET

ÇALIŞAN KADINLARDA BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

Araştırmanın asıl amacı; çalışan kadınların boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelemektir. Alt amaçları ise, çalışan kadınların boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışı alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bazı demografik özellikler arasındaki farkın istatistiksel olarak karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya Mersin İl Merkezinde çalışan 342 kadın gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZY) ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (SYBD) uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programına girilerek, istatistiksel analizleri yapılmıştır. Verilerin, çarpıklık ve basıklık değerleri verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Araştırmada, Pearson Korelasyon analizi ve T- Testi kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerinin ve ölçeklerden aldıkları ortalama puanların belirlenmesi için yüzde, frekans ve ortalama puanları incelenmiştir.

Araştırmada; çalışan kadınların boş zaman yönetimiyle sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki genel olarak pozitif yönlü yüksek seviyeli ilişki tespit edilmiştir. Boş zaman yönetimi ve sağlık algısının medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t-testi analizi sonucunda, medeni durumun sağlık algısı ve boş zaman yönetiminde anlamlı farka yol açan bir değişken olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Katılımcıların boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi ölçeği puanlarının kurum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanlarının orta, sağlıklı yaşam biçimi ölçeği toplam puanlarının ise yüksek seviyede olduğu, evli olan bireylerin bekarlara oranla daha yüksek düzeyde puanlara sahip olduğu ve ölçek puanlarının çalışılan kurum türü değişkenine göre bir farklılık göstermediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Zaman Yönetimi, Sağlıklı Yaşam, Rekreasyon, Kadın.

Danışman:Doç. Dr. Hüseyin GÜMÜŞ, Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi/ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.

SUMMARY

LEISURE TIME MANAGEMENT AND HEALTHY STYLE IN WORKING WOMEN ANALYSIS OF BEHAVIOR

The main purpose of the research is; analyzing leisure management and healthy lifestyle behaviors of working women. Its sub-objectives are examining the relationship between leisure time sub-dimensions and healthy lifestyle behavior sub-dimensions of working women and comparing the difference between some demographic features statistically. 342 women working in Mersin City Center participated in the study voluntarily. Personal Information Form, Leisure Management Scale (BZY) and Healthy Lifestyle Behaviors Scale (SYBD) were applied to the participants. The data obtained were entered in the SPSS program and statistical analyzes were made. The skewness and kurtosis values of the data indicate that the data has a normal distribution. In the research, Pearson Correlation analysis and T-Test were used. In addition, in order to determine the demographic characteristics of the participants and the average scores they received from the scales, the percentage, frequency and average scores were examined.

In this study; positive high level relationship between leisure time management and healthy lifestyle behaviors of working women was determined. As a result of independent groups t-test analysis conducted to determine whether leisure time management and health perception differ according to marital status variable, it was found that marital status is a variable that leads to a significant difference in health perception and leisure time management ($p < .05$). It was found that the leisure management and healthy lifestyle scale scores of the participants did not differ statistically according to the institutional variable.

As a result; it can be said that the total scores of the leisure management scale of the participants are medium, the total scores of the healthy lifestyle scale are high, married individuals have higher scores than the singles and the scale scores do not differ according to the type of institution studied.

Keywords: Leisure, Time Management, Healthy Living, Recreation, Women.

Advisor: Doç. Dr. Hüseyin GÜMÜŞ, Mersin University, Faculty of Education / Department of Physical Education and Sports, Mersin.

TEŞEKKÜR

Yapmış olduğum bu çalışma sürecinde bilgilerini ve deneyimlerini esirgemeyen, faydalı olabilmek için elinden geleni yapan değerli danışmanım Sayın Doç. Dr. Hüseyin Gümüş'e,

Lisans ve Yüksek Lisans eğitimim boyunca her zaman bana destek olan ve ilgilerini hiçbir zaman eksik etmeyen, elinden gelen her şeyin fazlasını yapan sadece eğitim hayatımda değil hayatta da bana yol gösteren pek kıymetli, hakkını hiçbir zaman ödeyemeyeceğim hocam Prof. Dr. Yunus Yıldırım'a,

İçtenlikle ve büyük özveriyle çalışmam boyunca hep yanımda olan, bilgisiyle bana faydalı olabilmek için her şeyi yapan, lisans eğitimim boyunca yan yana olduğum arkadaşım Öğr. Gör. Oğuzhan Eroğlu'na,

Sonsuz sevgilerini hep hissettiren, en iyi aile ortamını yaşatan canım annem Zeynep Ayvalı ve canım babam Hacı Ayvalı'ya,

Ve ayrıca çalışmam boyunca tüm zorluklarda, sıkıntıda, mutlulukta her anımda yanımda olan beni destekleyen, sevgisiyle beni iyi hissettiren canım eşim Öğr. Gör. Emre Kaygusuz'a,

Sonsuz Teşekkürlerimi sunarım.

Özlem KAYGUSUZ

Mersin, 2020

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	
ONAY	
ETİK BEYAN	
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLOLAR DİZİNİ	vi
KISALTMALAR VE SİMGELER	vii
1.GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2.Araştırmanın Amacı	2
1.3.Araştırmanın Problemi	2
1.5.Araştırmanın Önemi	3
1.6.Araştırmanın Sayıtları	4
1.7.Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.8.Tanımlar	4
2.İLGİLİ ARAŞTIRMALAR/ ALANYAZIN	5
2.1.Zaman Kavramı	5
2.2.Zaman Türleri	6
2.2.1.Gerçek (objektif) Zaman:	6
2.2.2.Biyolojik Zaman:	6
2.2.3. Psikolojik (sübjektif) zaman:	7
2.2.4.Yönetsel Zaman	7
2.3.Zaman Yönetimi Kavramı	7
2.4.Zaman Yönetiminde Farklı Yaklaşımlar	8
2.4.1.Düzenli yaşama yaklaşımı	8
2.4.2.Savaşçı yaklaşım	8
2.4.3.Hedef belirleme yaklaşımı	8
2.4.4.ABC yaklaşımı	8
2.5.Boş Zaman ve Serbest Zaman Kavramları	9
2.6.Boş Zaman Kavramı	10
2.7.Boş Zaman Fonksiyonları	10
2.7.1.Dinlenme Fonksiyonu	10
2.7.2.Eğlenme Fonksiyonu	11
2.7.3.Gelişim Fonksiyonu	11
2.8.Boş Zaman Yönetimi	12
2.9.Yaşam Kalitesi	12
2.10.Boş Zaman Yönetimi ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkisi	13
2.11.Boş Zaman Kuramları	13
2.11.1.Marx ve Boş Zaman Kuramı	13
2.11.2. Bir Boş Zaman Manifestosu: Lafargue'nun "Tembellik Hakkı"	14
2.11.3.Gorz: Özgürleşme Alanı Olarak Boş Zaman	14
2.12.Sağlık Kavramı ve Farklı Tanımları	15
2.13.Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	16
2.14.Sağlıklı Yaşam Davranışları ve Etkileyen Faktörler	17
2.14.1.Sağlık Sorumluluğu	17
2.14.2.Manevi Gelişim (Kendini Gerçekleştirme)	17

2.14.3. Beslenme	18
2.14.4.Egzersiz ve Fiziksel Aktivite	18
2.14.5.Stres Yönetimi	19
2.14.6.Kişilerarası İlişkiler	19
2.15.Kaynak Araştırmaları	19
2.15.1.Boş Zaman Yönetimiyle İlgili Yapılan Çalışmalar	19
2.15.2.Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarıyla İlgili Yapılan Çalışmalar	21
3.YÖNTEM	23
3.1.Araştırmanın Modeli	23
3.3.Araştırmanın Evren ve Örneklemi	23
3.4.Veritoplama Araçları	23
3.4.1.Kişisel Bilgi Formu	23
3.4.2.Boş Zaman Yönetim Ölçeği	23
3.4.3.Sağlıklı Yaşam Biçimi Ölçeği 2	24
3.5.Verilerin Toplanması ve Analizi	25
4.BULGULAR	26
5.TARTIŞMA VE SONUÇ	30
5.1.Tartışma	30
5.2. Sonuç	33
5.3. Öneriler	33
KAYNAKLAR	34
EKLER	43
ÖZGEÇMİŞ	70

TABLolar DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 4.1.Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular	26
Tablo 4.2.Katılımcıların Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Ölçeklerinin Ortalama Puanı	26
Tablo4.3.Medeni durum değişkenine göre boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi ölçeği t testi sonuçları	26
Tablo4.4.Çalışılan kuruma göre boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi ölçeği t testi sonuçları	27
Tablo4.5.Evli katılımcılarda boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışı alt ölçekleri arasındaki korelasyon	28
Tablo4.6.Bekar katılımcılarda boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışı alt ölçekleri arasındaki korelasyon	28

KISALTMALAR ve SİMGELER

Kısaltma/Simge	Tanım
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
TDK	Türk Dil Kurumu
BZY	Boş Zaman Yönetimi
SYBÖ	Sağlıklı Yaşam Biçimi Ölçeği



1.GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın amacı, problem cümlesi, problem durumu, alt problemler, araştırmanın önemi, sayıtlar, sınırlılıklar ve tanımlar ele alınacaktır.

1.1.Problem Durumu

Para ve zaman insanoğlunun yokluğundan en fazla yakındığı konuların başında gelmektedir. Kaybedilen para tekrar kazanılabilmektedir; ancak kaybedilen zamanın telafisi mümkün olmamaktadır. Zamanın optimum kullanılması bu durumdan ötürü önemlidir. Zamanın boşa harcanmasının sebebi başkaları değil, bireyin kendisidir (Özgen ve Doğan, 1997).

Araştırmacılar zamanın insan kişiliğini ve yaşamının amacını doğrudan etkilediğine dikkat çekmiş, zamanın verimli bir şekilde kullanılabilmesi için zaman yönetimi gündeme gelmiştir. Zaman yönetimi, bireyin iş ve özel hayatında amaçlarına uygun ve verimli bir şekilde ulaşabilmesi için organize etme, planlama, koordinasyon etme gibi yönetim fonksiyonlarını kendi faaliyetlerine uygulama sürecidir (Erdem, 1999). Mannell ve Kleiber (1997) zaman yönetiminin boş zaman kısıtlamalarının getirdiği, boş zaman kısıtlamalarının üstesinden gelmek için tipik bir davranış stratejisi olduğuna işaret etmektedir.

“Boş zaman” ve “Serbest zaman” kavramları genellikle birbirine karıştırılabilmektedir. Alan yazınlarında bu kavramlar çoğunluk olarak birbirlerinin yerlerine kullanılmıştır. Boş zaman, bireyin iş saatleri dışı etkinlikleri için kullanacağı zaman olup serbest zamanın bir parçasıdır (C. Demir ve N. Demir, 2007). Boş zaman, kişinin çalışma dışı faaliyetler için kullandığı zaman aralığı olarak ifade edilebilir (C. Demir ve N. Demir, 2006). Boş zaman etkinlikleri serbest zaman sırasında meydana gelir (Dillard ve Bates, 2011; Hills, Argyle ve Reeves 2000).Kişiler serbest zamanlarında çalışma kaygısı olmaksızın istedikleri gibi hareket edebiliyorsa ve bu etkinliklerden mutluluk duyuyorsa boş zaman faaliyetini gerçekleştirmiş olur (C. Demir ve N. Demir, 2006).

Boş zamanları çalışanların verimli değerlendirmesi önemli olup, iş hayatının getirmiş olduğu sıkıntı, stres ve yorgunluktan uzaklaşma, kişisel ve sosyal hayatında daha huzurlu, mutlu ve başarılı olma sonucunu doğuracaktır. Başarılı olabilmek için çalışan bir insanın, iş hayatında olduğu kadar özel hayatına da yeterli zaman ayırabilmeli, çeşitli hobilere ve sosyal hayata sahip olabilmelidir (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006).

Çalışan insanların, iş için yapacakları faaliyet ve zamanlarının olmasına rağmen, özel yaşantıları için ayırabildikleri zaman aralığı dardır ve sorumluluklarıyla mücadele etme çabasındalardır. İnsanoğlunun bunlarla baş edebilmesi için, önce ne yapmak istediğini bilmesi ve kendisi için gerçekten nelerin önemli olduğunun değerlendirmesiyle olasıdır (Tracy, 2008).

Günümüzün önemli uğraşlarından biri de boş zamanları en iyi şekilde değerlendirmek olmalıdır. Masa başında sürekli oturur pozisyonda çalışan kişilerin, fiziksel aktivitesi olmayan bir yaşam tarzını benimsemesi, sağlık açısından tehdit edici bir durumdur. Yaşam koşullarının getirmiş olduğu stres ve zorluklar karşısında yıpranan insanın; beden sağlığını, ruh sağlığı, çalışma verimini ve sosyal çevrelerini hareketsiz yaşam tarzı etkilemektedir. Hareketsiz yaşam tarzı kalp hastalıkları, obezite, bağışıklık kaybı, eklem ağrıları gibi hastalıklara sebep olabilir. Boş zamanlarında etkinliklerde bulunan, sağlıklı beslenen ve spor yapan kişilerin kendilerine olan öz güveni daha fazla, beden ve ruh sağlıkları daha dengeli, çevresiyle ve arkadaşlarıyla uyumu daha iyidir (Zorba, 1999).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları; kişinin sağlığını koruması, boş zamanlarını kaliteli değerlendirmesi ve manevi gelişimi, düzenli egzersize katılımı, dengeli ve yeterli beslenmeyi, kişilerarası ilişkileri ve stres yönetimi bileşenlerini içermektedir (Walker, Sechrist ve Pender, 1987). Sağlıklı bir yaşam biçimini benimseyen bireyler entelektüel kapasiteleri artmakta, daha sağlıklı beslenmekte, psikolojik durumları iyi olmakta, bağışıklık düzeyini arttırmakta, normal beden ağırlığını korumakta kalp-damar hastalıklarından korunmakta, stresle uygun bir şekilde baş edebilmekte ve yaşam kaliteleri artmaktadır (G. Güler, N. Güler, Kocataş, Yıldırım ve Akgül, 2008).

1.2.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; çalışan kadınların boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelemektir. Alt amaçları ise, çalışan kadınların boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışı alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bazı demografik özellikler arasındaki farkın istatistiksel olarak karşılaştırılmasıdır.

1.3.Araştırmanın Problemi

Çalışan kadınların boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ne düzeydedir?

1.4.Alt Problemler

- 1- Katılımcıların boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam düzeyi nedir?
- 2- Çalışan kadınların boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında ilişki var mıdır?

- 3- Çalışan kadınların boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında medeni duruma göre fark var mıdır?
- 4- Çalışan kadınların boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında bağlı olduğu kuruma göre fark var mıdır?

1.5.Araştırmanın Önemi

Boş zamanı doğru bir şekilde yönetmek; zorunluluklardan arta kalan zamanda bir yaşam dilimi oluşturmayı ve bu zaman dilimini doğru kullanmayı ifade etmektedir (Durhan, Akgül ve Karaküçük, 2017).

Alanyazında kadınlara yönelik yapılan çalışmalar çeşitli meslek gruplarında sağlık yaşam biçimini (Güner ve Demir, 2006). Obezite ve sağlıklı yaşam biçimi arasındaki ilişkiyi (Arslan ve Ceviz, 2007), Hastanede çalışan hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını belirlenmesi (Özkan ve Yılmaz, 2006), boş zaman yönetimi stilleri, boş zaman katılımları ve orta yaştaki kadınların iyi olması (Harrington McDevitt, 1997) gibi çalışmalar bulunmaktadır. Ancak yapılan çalışmalar incelendiğinde kadınların boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçim davranışını bir arada inceleyen her hangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Kadının çalışma hayatına katılması ekonomik sebeplere bağlı olarak, yaşam koşullarını daha iyi idame ettirebilmesi için gerekmektedir. Çalışan kadınlar için zaman yönetimi önemli ve kıymetlidir. Çünkü gelişmekte olan toplumlarda kadına yüklenen toplumsal görevler gün geçtikçe artmaktadır. İş yaşamındaki görevleri bittikten sonra ev yaşamındaki yemek yapmak, ev işleri, çocuk bakımı, yaşamsal sorumlulukları gibi görevlerin devam ettiği bilinmektedir. İşte bu zorunluluklardan ve kendi temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra arta kalan boş zamanı verimli bir şekilde planlaması ve yönetmesi, rekreatif etkinliklerde bulunması daha mutlu, başarılı ve sağlıklı bir hayata sahip olmasını sağlayacaktır.

Bireylerin, mutluluğu ve huzuru yakalayabilmeleri için, içinde bulunduğumuz koşullar bireyleri boş zaman etkinliklerine itmektir. Boş zaman faaliyetleri toplumların sağlığı ve yaşam kaliteleri için önemli bulunmaktadır (Alexandris ve Carroll, 1999). Boş zaman yönetimini doğru değerlendirmek, gerekli planlamaları yapmak, boş zamanları etkin ve verimli bir şekilde geçirmek; biyolojik, psikolojik ve sosyal yönden daha sağlıklı olmayı sağlayacaktır ve yaşam kalitesini arttıracaktır. Bu araştırmada çalışan kadınlarda boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelenmesi önem arz etmektedir.

1.6.Araştırmanın Sayıtları

Araştırmaya katılım sağlayacak olan çalışan kadınların ölçeklerdeki soruları dikkatli bir şekilde okuyarak kendilerini yansıtan cevaplar verecekleri varsayılmıştır.

1.7.Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma Mersin İl'inde Devlette kadrolu, sözleşmeli (işçi, çalışan, vs.), şirket çalışanı (taşeron işçi) ve özel sektörde çalışan kadınlardan toplanmış verilerle sınırlandırılmıştır.

1.8.Tanımlar

Boş Zaman:Boş zaman, iş ile ilgili sorumluluklardan, hayatı yönetme veya diğer görevlerden serbest olunan zorunlu olmayan zamandır (Bakır, 1990).

Devlette kadrolu: Genel yönetsel esaslara göre, temel ve sürekli kamu hizmetlerini yerine getirmekle görevli kişilerdir.

Özel sektör: Kamu kurum ve kuruluşların dışında kalan, özel girişimle ekonomi olarak bağımsız bir şekilde çalışan kişi ve kuruluşların özel iş teşebbüsüdür.

2.İLGİLİ ARAŞTIRMALAR/ ALANYAZIN

2.1.Zaman Kavramı

Zaman kavramını hiçbir bilim adamı ya da yazar kesin bir tanımını yapmamıştır (A. Baltaş ve Z. Baltaş, 1987). Türk Dil Kurumu tarafından zaman “bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2017). Zaman tüm insanlar tarafından, her an kullanılan bir kavramdır. Ancak bu kavramın nasıl kullanılması ve üzerinde ne kadar düşünülmesi gerektiği, tam olarak ne anlama geldiği hakkında pekte bir bilginin bulunmadığı bir kaynak olmaktadır. Belirli bir coğrafyaya ya da bölgeye ait olmaması, tüm canlılığı kapsamaması ve insanların yaşadığı süreç içerisinde her an kullanılabilen, evrensel bir kaynak olarak ele alınabilmektedir. Ancak zamanın her hangi bir fiziksel özelliğinin olamamasından ötürü, ayırt edici tanımlamaların yapılmaması anlaşılmasında eksiklikler de oluşturmaktadır (Örücü ve Kanbur, 2007).

Alaylıoğlu ve Oğuzhan zamanı, Peş peşe gelişen olaylara bakarak zihinde yaratılan ve olaylar içerisinde devam edileceği düşünülen, eni sonu belli olmayan soyut bir kavram olarak da söylenebilmektedir(Alaylıoğlu ve Oğuzhan, 1968).Zaman insanlar için çok önemli olup en öz tanımı ile zaman hayat demektir (Karaküçük, 2005). Soyut bir kavram olan zaman kesin ölçülemeyen, geçmiş ve gelecek anlamlarını içerir (Öktem, 1993). İnsanların kendi hayatlarını organize etmek, planlamak ve organize edilen planlara uyum sağlamaları için kullanılan önemli bir kavramdır (Kocaekşi, 2012).

Zamanı verimli kullanabilmek bir eğitim işidir. Bu mesuliyet ise öncelikle ailenin sonra ise okulların üzerine düşmektedir. Zamanı iyi değerlendirebilmek, kişinin kendisine, iş hayatına, sosyal hayatına, fizyolojik ihtiyaçlarına, eğlenmesine ayırdığı zaman iyi kullanabilmesine bağlıdır (Karaküçük, 2005).

İnsanoğlunun yaradılışından bu yana zaman büyük önem arz etmektedir. Sağlıklı bir insanın doğum, gelişim ve ölümü belirli bir zaman aralığında gerçekleşmektedir. Bu yaşam serüveninde zamanını verimli ve etkili değerlendiren insanoğlu, daha değerli, başarılı bir hayat sürdürmüş olabilmektedir. Başarılı insanların çevresine, ailesine, kendisine ayırdığı zamanı vardır. Önemli olan ise zamanı nasıl kullandığıdır.

Dağlı’ ya (1999) göre zaman, para gibi harcanamayan, biriktirilemeyen, yeniden kullanılamayan herkes için benzer öneme sahip olan tek kaynaktır. Başarılı olmanın en etkin yolu zamanı iyi kullanmaktır. Zamanı verimli ve iyi kullanmak kişinin yaptığı işe ve uğraşa göre değişmektedir. Zaman amaca ulaşmak için bir araçtır. Amaca ulaşmak için zamanı iyi kullanmayı bilen insan önceliklerini belirleyerek planlama yapmaktadır (Kibar, Fidan ve Yıldırım, 2014).

2.2.Zaman Türleri

Zaman algılama türüne göre farklı kategorilere ayrılmıştır. Bunlardan bazıları şunlardır:

1. Gerçek(Objektif) Zaman
2. Biyolojik Zaman
3. Psikolojik Zaman
4. Yönetsel Zaman

2.2.1.Gerçek (objektif) Zaman:

Gerçek zaman herkes tarafından aynı şekilde benimsenmeyen ve algılanamayan zaman dilimine verilen isimdir. İnsanların çalışmalarını daha iyi takip edip, düzenleyebilmek için saat kavramı geliştirilmiştir ve zaman belirli birimlerden oluşturulmuştur. Durumda zaman incelendiğinde zaman birimleri salise, saniye, dakika, gün, ay, yıl; mevsim, yıl, vs. gibi kavramlar ile adlandırılmıştır. Böylelikle ölçülebilen bir zaman oluşturulmuştur ve buna da gerçek zaman denilmiştir. Gerçek zaman nesnel bir zamandır (Özkan ve Yılmaz, 2006; Tengilimoğlu, Tutar, Altınöz, Başpınar ve Erdönmez, 2007).

Herkes tarafından aynı algılanır. Gerçek bir ölçü dilimine dayanır, takip edilebilir (Andıç, 2009). Objektif zaman stresi çok hissettirir. Mesela yaklaşan sınav stresi, yetişmesi gereken işin zamanının yaklaşması, çalışanlar eve gitmek için mesai saatini beklemesi gibi birçok şey stresi artırır (Bayramlı, 2006).

2.2.2.Biyolojik Zaman:

Biyolojik zaman canlılık ile ilgili olan, canlıların iç dengelerinin oluşumunda etkili olan, DNA özelliklerine göre değişen doğal bir ritimdir. Abay Biyolojik zaman ile alakalı yapmış olduğu tanımda biyolojik zamanın objektif zamandan farklı olduğuna ve her canlının kendine has bir biyolojik yapısının olduğuna değinmektedir. Genç ve yaşlılarda, erkek ve kadınlarda biyolojik ritimler farklılık göstermektedir (Özdemir, 2006).

Biyolojik(İçgüdüsel) zaman, genelde psikolojiyle alakalı bir durumdur. Tüm canlılarda gözlemlenen bu zaman, canlıların DNA özelliklerinden kaynaklanan iç dengelerini sağlayan doğal bir işleyiştir (Andıç, 2009).

2.2.3. Psikolojik (sübjektif) zaman:

Subjektif zaman kişinin içerisinde bulunduğu psikolojik durum ve zaman ile arasında kurmuş olduğu ilişkidir. Bu bağlamda kişinin içerisinde bulunduğu duruma göre algılamış olduğu zamandır (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2003).Subjektif zaman kişiden kişiye göre değişmektedir. Örneğin işini seven ve yapmaktan keyif alan bir insan için zaman hızlı geçebilir fakat işini sevmeyen biri için aynı şey söylemek mümkün olmayabilir (Andıç, 2009).

Zaman su gibi akıp gidebilir, bazen hiç zaman geçmez ya da zamanın durmaması kişinin ruh haliyle ilgili olduğu için işte psikolojide buna “psikolojik zaman” denir. İnsanın ruh haline göre, durumuna ve kişilere göre zaman algısı değişebilir (Aytun,2005).

2.2.4.Yönetmel Zaman

Yöneticilerin çalışmalarını düzenli bir şekilde yürütmek için yönetmel çalışmalara ayırdıkları zaman olarak ifade edilmektedir (Erdem, 1999). Birden çok kişinin bir araya gelmesiyle bir amaç belirlemesi ve bu amaca ulaşmak için yerine getirilen örgütlenme, koordinasyon, planlama, denetim ve yönetici eğitimi gibi faaliyetlerin getirdiği zamandır (Bener, 1989).

Yöneticinin kendini değerlendirmesi ve bilmesi önce çalışanlarının yönetilmesinde sonrasında çalışanları ile birlikte zamanı yönetmesi önemli bir noktaya sahip olduğunu gösterir. Yönetici kendini bilmeli, yetenek ve becerilerinin farkında olmalı, altında çalışan kişileri yönetmesi ve denetlemesi noktası oldukça önemlidir (Eroğlu, 1994).

2.3.Zaman Yönetimi Kavramı

Zaman yönetimi bir eğitim aracı olarak Danimarka da doğmuştur. Daha çok İş gücü yoğun olana yöneticiler tarafından işlerini organize etmeye yardımcı olması nedeniyle ihtiyaç duyulup, dünyaya yayılmıştır (Koch, 1998). Kişiden kişiye göre değişen zamanın yönetimi hakkında da farklı tanımlarda yapılabilmektedir. Herkes konuyu kendi anlatımına göre yorumlamaktadır. Zaman yönetiminde önemli olan, var olan zamanda nelerin planlanması gerektiğinin bilinmesidir (Erdem, 1999).Zaman yönetimi, Zamanın; yükümlülüklerini, faaliyetlerini, hazlarını ve sosyal yaşamın içeriğini tek bir çatı altında yürütülebilecek şekilde planlanmamasıdır (Özgen ve Doğan, 1997).

Zaman yönetiminin amacı, yöneticilerin ve bireylerin zamanı etkin ve randımanlı bir şekilde, hedefleri doğrultusunda planlayarak kullanmalarını sağlayabilmektedir (Uğur, 2000). Yönetimin temel fonksiyonlarından olan örgütlenme, planlama, denetleme, yönetme ve

koordinasyon fonksiyonlarının tamamlanması durumunda zaman iyi yönetilmiş olmaktadır (Aydın, 2011).

Zaman yönetimi sadece zamanın kontrol edilmesi değil, insanlar açısından hayatın değerini arttıran bir unsur olmasıyla önemlidir (Alay, 2000). Zaman yönetimi temellerinin bireylerce bilinmesi ve uygulanması onların sorunlarını çözmemektedir; ancak bireylerin sonuçlara ve güçlü çözümlere ulaşmasında yardımcı olmaktadır (Alay ve Koçak, 2002).

2.4.Zaman Yönetiminde Farklı Yaklaşımlar

2.4.1.Düzenli yaşama yaklaşımı

Düzenli yaklaşım bireysel ve örgütsel verimliliği artırır, örgüte ve bireye zaman kazandırır; fakat bir takım problemler ortaya çıkabilir. Zamanın büyük bir kısmının üretim yerine planlamaya harcanması sonucunda, düzenleme bir araçken amaç haline dönüşebilir. Örgütler ve bireyler gereğinden çok yapılanmış, esneklikten uzak ve durağan hale gelebilir (Alay, 2000).

2.4.2.Savaşçı yaklaşım

Bu yaklaşım başkalarını düşman gibi görür ancak kişinin kendi zaman sorumluluğunun kendisinin üstlenmesi gerektiğini savunur. Yapılacak faaliyetin iş birliği içerisinde olmayı gerektirdiğinde kişinin çevresindekiler hem ortak çalışmaya yaklaşmayacak hem de soyutlandıkları fikri ile daha fazla problem yaratacaktır (İşcan, 2008).

2.4.3.Hedef belirleme yaklaşımı

Hedef belirleme yaklaşımında bireyler değerlerini saptar ve amaçlarına kavuşmak için peş peşe planlar yapar. Bu yaklaşıma göre amaçlarının nasıl saptanıp gerçekleştirileceğini bilen insanlar, amaçlarına ulaşırlar; fakat sadece zaman ve enerjiyi merkez olarak amaçları ortaya koymak, yaşamı kaliteli hale getireceğine ilişkin doğru olmayan bir beklenti içinde olmak, bu yaklaşımı zayıf hale getirebilmektedir (Alay, 2000).

2.4.4.ABC yaklaşımı

ABC yaklaşımı önemli işlere öncelik veren bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım *“insan istediğini yapabilir ama her şeyi yapamaz”* der ve hedef belirleme yaklaşımından esinlenir. İddiası şudur; neye ulaşmak istiyorsanız çabalarınızı öncelikle o işler üzerinde yoğunlaştırırsanız, o işte mutlu

ve başarılı olursunuz (İşcan, 2008). Değerlerin, amaçların belirlenmesi ve neye ulaşmak istenildiğinin netleştirilmesi için önemli işlerin öncelikli yapılmasında olduğunu savunulur(Paşa, 2001).

2.5.Boş Zaman ve Serbest Zaman Kavramları

Boş zaman ve serbest zaman ya da çalışma dışı zaman olarak da bilinen ve birbirlerinin yerlerine kullanılan bu kavramlar çoğunlukla karıştırılmaktadırlar. Çalışma dışı zaman, yaşamı kazanmak adına fikri ve nedeni düşünsel çabalar için iş için harcanan zorunlu zamanın dışında kalan zamandır. Yemek yemek, iş hayatı, uyumak, kişisel bakım ve ihtiyaçların giderilmesi yaşamak için yapılması gereken faaliyetlerden sonra gelen eğlenceli geçirilen zamanı kapsamaktadır. Böylelikle çalışma dışı zaman, işten arta kalan serbest zaman içerisinde yer alan ve insanın özgür bir şekilde kullanabildiği zamandır. Serbest zaman ve boş zaman arasında fark bulunmaktadır. Şöyle ki; serbest zaman bir amaçsızlığı yansıtmaktadır, boş zaman ise yönlendirilmeye açıktır. Boş zaman hak etme önemini taşımaktadır ve pozitif değerinden söz edilebilir. Serbest zaman ise, seçerek değilde şartlar geri serbest zamanı olan kişinin bunu nasıl kullanacağı değilde nasıl ortadan kaldıracığı şeklinde gelişir ve negatif değer taşır.

Garzia boş zaman ve serbest zaman arasındaki farkı *“her insanın serbest zamanı olabilir ancak boş zaman’ı olmayabilir”* şeklinde ifade etmiştir (Karaküçük, 1999).

Serbest zaman; uyku, zorunlu ihtiyaçlar ve çalışma zamanında arta kalan bölüm; boş zaman ise, kişinin mesleki, ailevi, toplumsal görevlerini ve yaşamını sürdürebilmesi için zorunlu olan durumları yerine getirdikten sonra, hür iradesiyle gerçekleştirebileceği; dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini geliştirme, toplumsal yaşama gönüllü olarak katılma gibi uğraşları eyleme dönüştürebileceği zaman dilimi şeklinde tanımlanmıştır. Boş zaman, kendi seçimlerimize göre tüketilen zorlama olmaksızın ya da en az olduğu zamandır (İskender, Avcı ve Yaylı, 2015)

Doğan (2002), serbest zaman kelimesinin gerçek anlamından kaynaklanan bir farlılık gözükmektedir ve zamanın boş olmayacağı düşüncesiyle tercih edilir. Gerçekte Farsça bir sözcük olan serbest, başı bağlı olmak manasında kullanılmaktadır. Bu nedenle serbest zaman, çalışma dışı ayrılmış zamandan artarak düzenlenmiş, planlanmış bir zaman olarak söylene bilmektedir. Serbest kelimesinin orijinal karşıtının serbaz sözcüğüyle ifade edilmesi, eş anlamlısının başıboş ve boş sözcükleri olasını gerektirir. Böylelikle serbest zaman yerine boş zaman kavramını çalışma dışı zaman ifadesinde söylenmesi köken bilimine(etimoloji) ve sözlüğe uygundur şeklinde görüşünü ifade etmektedir.

2.6.Boş Zaman Kavramı

Boş zaman kavramının kökeni, Latince'de izinli olmak ya da özgür olmak anlamına gelen "licere" kelimesinden meydana çıkmış olan İngilizcede "leisure", Fransa'da serbest zaman anlamına gelen "loisir" kelimelerinden gelmektedir. Bu kelimelerin ortak manaları ise zorunluluğun olmaması ve ne yapmak istediğimizi özgürce seçebilmektir (Torkildsen, 2005).

Kişi kendi yaşam tarzına uygun meşguliyetlerde bulunabilir, şart ve amaç belirtmeksizin kendi arzusu yönünde etkinlikte bulunup yalnız veya çevresiyle zaman geçirebilir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2015). Boş zaman, iş ile ilgili sorumluluklardan, hayatı yönetme veya diğer görevlerden serbest olunan zorunlu olmayan zamandır. Geniş anlamada ifade edilecek olursa boş zaman, kamu hizmetleri kapsamı içindeki hobiler ve uğraşlar dizisine katılım göstermek benlik geliştirme için serbestçe kullanım hakkı ve fırsatları ifade etmektir. Boş zaman yaratıcı ve manevi değerlerin kaynağı olarak da söylenebilir (Bakır, 1990).

Son yıllarda boş zaman kavramının giderek artmasında ki önem, haftalık çalışma saatlerin azalması yeni teknolojilerin hayatı kolaylaştırması, erken emeklilik, daha uzun tatil süreleri ve işsizlik oranındaki artış kişilerin sahip olduğu boş zaman sürelerinin fazlalaşmasına neden olduğu söylenebilir. Ekonomi olarak gelişmiş olana ülkelerinde boş zaman ortamı kendiliğinden oluşmaktadır. Boş zamanın anlamı kültürden kültüre göre değişebilmekte olmasının nedeni, boş zaman kavramının net bir fikir birliğinin oluşmamasından temel kaynaklı olabileceği düşünülebilir (Cordes ve İbrahim, 1999).

2.7.Boş Zaman Fonksiyonları

Boş zaman üç temel fonksiyonla ifade edilmektedir. Bunlar dinlenme, eğlenme ve gelişim fonksiyonudur (Karaküçük, 2005).

2.7.1.Dinlenme Fonksiyonu

Kişinin işi, yaşantısı ve çalışma ortamı onları dinlenme eylemine itmektir (Hacıoğlu ve diğerleri, 2015). Dru Scoot "*Çalışma zamanı berrak düşünmeyi ve etkili çalışmayı ifade eder. Dinlenme zamanı akülerimizin yeniden dolmasını ve gücümüzün yenilenmesini sağlar. Çalışmak zorunda olduğumuz günlerde muntazam, yüksek verimli sabahlar istiyorsanız, kendinize devamlı bir miktar dinlenme zamanı ayırınız. Tam olarak verimli zaman, toplam dinlenme zamanına bağlıdır*" ifadesiyle dinlenme fonksiyonunun öneminden bahsetmiştir (Scoot, 1997).

Sanayi devriminin ilk zamanlarında çalışma süresi günde 12-15 saat olduğu, işçiler boş zamanlarını fiziksel güçlerinin tekrar yerine gelmesi için kullandıkları zaman aralığında

dinlenme fonksiyonunu gerçekleştirerek geçiriyorlardı. Alishanlar için boş zaman sadece ertesi güne bedensel olarak hazırlanmak anlamına gelmekteydi. Günümüzde ise, sanayide gelişen toplumlarda iş ve iş dışı süreler düzenlendiğinden, ruhsal ve bedensel yönden canlanmak için pasif ya da aktif olarak birçok faaliyetlerin gerçekleşmesi anlamına gelmektedir (Karaküçük, 1997).

Çalışma hayatında fiziksel olarak tüketici bir ortam içinde olmayan birçok insan için dinlenmek sırtüstü yatmak ve hiçbir şey yapmamak anlamını üstlenmemektedir. Çalışma dışı zamanlarda, fiziksel ya da zihinsel olarak mecburi birtakım uğraşlarla dinlenmeyi tercih eden insanların sayısı azımsanmayacak kadar değildir (Kropoktin, 1997). Karaküçük; bu fonksiyonun boş zamanı en fazla karakterize eden, çalışma hayatı boyunca değerlendirilen ve farklı algılamalar yaratan temel bir fonksiyon olduğunu ifade etmektedir (Karaküçük, 2005).

2.7.2.Eğlenme Fonksiyonu

Günümüzde insanlar, başarılı olması ve statülerinin daha çok artması boş zaman etkinliklerine yer vermesiyle gerçekleşmektedir. Günlük yaşamda eğlenceye verilen önem görülmektedir (Püsküllüoğlu, 2005). Torkildsen, boş zamanlarda kişiyi memnun edecek anlara ihtiyaç duyulması ve eğlenmenin içten gelen bir istek olduğunu belirtmiştir (Torkildsen, 2005).

Eğlenme fonksiyonu, herhangi bir sıkıntı sonrası rahatlamayı tabir eden, eğlenceden keyif almanın ön planda olduğu, günlük hayatın ihtiyaçlarının gerektirmediği ve can sıkıntısını ortadan kaldıran tüm sportif uğraşlara ya da diğer faaliyetlere katılımı ifade eder. Bu katılımlar ister pasif isterse aktif olabilir (Karaküçük, 1997).

2.7.3.Gelişim Fonksiyonu

İnsanı alışılmış düzenden kurtaran, insanın kendini gerçekleştirmesine, insan düşüncesine ve yeteneklerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlayan ve çıkar gütmeyen faaliyetlerdir. Daha çok bireylerin karar verme süreçlerinde ortaya çıkan bir fonksiyondur (Karaküçük, 2005). Boş zamanın iki tarafı da keskin bir kılıç gibidir. Boş zamanı olumlu kullanılırsa kişisel ve toplumsal gelişim, olumsuz kullanılırsa bunalım, başıbozukluk gibi problemler ortaya çıkarır (Karaküçük, 1997).

Word İnsanların düşüncelerini günlük işlerin işleyişinden kurtaran, daha çok sosyalleşme ve faaliyet gösterme fırsatı sunan ve kişilerin kendini gösterebilmesini ve insanların gelişmesini sağlayan, herhangi bir fayda amacı gütmeyen faaliyetlerden oluşur (Ağduman, 2014).

Bireyin kendini geliştirmesi çalışma zamanı dışında olması gerektiğini ifade eder. Bu gelişim hem sosyal hem de kültürel yönde olabilmektedir (Hacıoğlu ve diğerleri, 2015). Bireyin benliğini geliştirmesi ve herhangi bir çıkar izlemeden bunları yansıtmaya imkân sağlar. Bu bakımdan gelişim fonksiyonu insanın yeni öğrenimlerine vesile sağlamaktadır (Hazar, 2014).

2.8.Boş Zaman Yönetimi

60'lı yılların başlarında, birçok bilim adamı boş zaman yönetiminin önemine dikkat çekmiştir. Gussen (1967), boş zamanın kullanılmasının sadece bireyi değil, çevreyi ve hatta toplumu da büyük ölçüde etkileyebileceğini savundu. Ne yazık ki, çoğu insan boş zamanlarını nasıl kullandıklarının önemini anlamadı.

Charlesworth'a (1964) göre, artan boş zaman miktarının iyi kullanılması, bilgelik gerektirir. Boş zaman miktarı 20. yüzyıl boyunca arttığından, boş zamanda yapılan faaliyetler, boş zaman kullanmanın en iyi yolu ve insanların nasıl kullandıkları, boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, akademik araştırmaya layık önemli konulardır. Boş zaman sağlıklı veya zararlı bir şekilde kullanılabilir. Örneğin, Mokhtari, Reichard ve Gardner (2009) İnternetin gün içinde zaman tahsisinde bir değişim yarattığını ortaya koydu. İnternette daha fazla zaman geçirmek, diğer faaliyetlere daha az zaman ayırmak demektir. Bir ekranın önünde oturmak, hareketsiz bir yaşam tarzı ile sonuçlanabilir.

Boş zaman yönetiminde tek başına verimlilik arayışı yerine daha iyi bir yaşam kalitesi ve kişisel değerlerin oluşması peşinde koşulabilir. İnsanlar sadece para kazanmakla kalmaz, aynı zamanda daha iyi bir yaşam kalitesi elde ederler (Wang, Kao, Huan ve Wu, 2011).

2.9.Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesini bireyin etkinliklere katılması, isteklerini gerçekleştirme, nitelikleri bakımından yeterli kaynaklarının olması, , bu kaynakların sosyal kıyaslamalar yoluyla yeterli bulunması, kişisel gelişim imkânlarından faydalanması şeklinde ele alırlar (Zorba, 2010). Yaşam kalitesi, kişilerin kültürlerini ve değerlerini kendi durumlarını anlamasıdır. Bireyin psikolojik durumunu, aile içindeki ve aile dışındaki sosyal ilişkilerini, inançlarını ve çevresel etkilerini, fiziksel fonksiyonlarını kapsamaktadır. Yaşam kalitesi kavramı kişilerin beklentisiyle ve hayat tarzlarıyla ilişkilidir (Carr, Gibson ve Robinson, 2001). Sağlam bir fiziksel yapının gelişimi, psikolojik olarak iyilik halinde olunması düzenli spor alışkanlığı ile sağlanabilir. Böylece kaliteli ve sağlıklı bir yaşama sahip olmuş oluruz (Özer ve Baltacı, 2008).

2.10.Boş Zaman Yönetimi ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkisi

Mannell ve Kleiber (1997) boş zamanın refahı iyileştirmede bir faktör olabileceğini öne sürdü. Godbey (1999) da boş zamanın yaşamdan duyduğu memnuniyeti ve kalitesini arttırdığı konusunda hemfikir. Pawelko, Magafas ve Anita (1997) boş zamanları yönetme ve boş zaman etkinlikleri için iyi seçimler yapma becerisinin ergenlerin refah ve yaşam kalitelerine katkıda bulunduğunu bulmuşlardır. Daha Sonraki zamanlarda, Lee ve McCormick (2004) tarafından yürütülen, refahı etkileyen faktörlerle ilgili araştırmalarda, boş zaman etkinliklerine katılım ve boş zamanlarında can sıkıntısı, refahın belirleyicisi olarak bulundu. Trenberth (2005) insanları zamanlarını ve boş zamanlarını nasıl yönetecekleri konusunda eğitmek, becerileri uygulamalarına, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olabileceğini önermiştir. Pierceall ve Keim (2007) stresle başa çıkmak için en sık kullanılan faaliyetlerin başında, aile ve arkadaşlar ile konuşma, boş zaman etkinlikleri ve egzersiz yapmayı içerdiği belirtmiştir.

Bu çalışmalara dayanarak boş zaman, insanların yaşamlarında giderek daha önemli bir rol oynadığından, insanların boş zamanlarını kullanma biçimleri modern toplumda önemli bir konu haline gelmiştir. Bununla birlikte, yaşam kalitesi kavramının yaşamın birçok alanını içerdiği göz önüne alındığında, sağlık, refah, memnuniyet, fiziksel ve zihinsel koşullar gibi fikirlerin hepsi bu geniş kavramın aydınlatılmasında dikkate alınmıştır. İnsanların boş zamanları ile ilgilenme şekilleri, hayatlarını bir bütün olarak yönetme şeklini etkileyecektir. Kaliteli bir yaşam sürmek ve daha fazla eğlence odaklı yaşam tarzı olan insanlar boş zamanlarını sağlıklı bir şekilde kullanmalı (Wang ve diğerleri, 2011).

2.11.Boş Zaman Kuramları

2.11.1.Marx ve Boş Zaman Kuramı

Marx'a göre boş zaman insanın kendini geliştirmesi gereken bir vakit olarak görülür. Ona göre, *"boş zamanı olmayan, tüm yaşamı uyku, yemek ve benzeri şeylerin getirdiği fiziksel kesintiler dışında, yaşamını kapitalist düzen için çalışmakla geçiren kişi yük hayvanından bile aşağıdır. Kendi dışına yönelik zenginlik üreten bir makinedir yalnızca"* (Marx, 1997).

Marx'ın işin insana daha değer vermesi iddiaları, genel olarak işçi patron üzerinde duruluyor. İşçilerin yaşam hakkı olması gereğinin, boş zaman hakkından doğması gerektiğini göz ardı edilmiştir. Oysaki kişisel özgürleşimin, kendini gerçekleştirmenin bir yolu da boş zaman hakkını bireyin kendi istediği doğrultuda yön vermesiyle mümkündür.(Aytaç, 2002).

"Art-Emek yaratmak için emek ve zamanı azaltmak değil, toplumun emeğini belirli bir asgari dereceye düşürmek söz konusudur. Bu azalmanın dolaylı sonucuysa, toplumun tüm

üyelerinin, herkese tanınmış olan boş zaman ve olanaklar sayesinde, sanat, bilim vb. alanlardaki eğitimini geliştirebilmeleridir” (Marx, 1997).

2.11.2. Bir Boş Zaman Manifestosu: Lafargue'nun "Tembellik Hakkı"

Lafargue, Tembellik Hakkı (1883) adlı eserinde kapitalist uygarlığın sahip olduğu ulusların işçi sınıfını kullanarak saran çalışma çılgınlığının bireysel ve toplumsal yoksunluklara yol açtığını ve buna karşı koyulması gerektiğini savunur. Buradaki tembellik hakkı, boş zamanı ifade etmektedir. Lafargue halkın, ekmeğini kazanmaktan başka zamanı yoksa yazık olur. İnsanın ekmeğini yemek içinde zamanının olması gerektiğini savunur ve yoksa ekmeğini uzun süre kazanamaz olacağını düşünür (Lafargue, 1999).

Lafargue *“halkın çalışmasını isteyen şu adaletli ve iyiliksever Tanrı, onun dinlenmesini de ister”* diyerek boş zamanın önemini ifade etmiştir. Makinaların gelişmesiyle insanlığın kurtulacağı, işçinin daha fazla boş zamana sahip olacağını vurgulamıştır. Böylelikle işçinin çalışma sürelerini günde en fazla üç saat olması gerektiğini ve işçinin bu üç saati hiç durmaksızın dolu dolu verimli bir şekilde çalışmasını önerir. Geriye kalan boş zamanında ise, işçi kültürel, sosyal ve yaratıcı etkinlik gibi aktiviteler yapabilmesi için serbest bırakılmalı, baskıcı olmaktan uzak durulmalıdır. Ksenophan'a göre *“çalışma bütün zamanı alır ve onunla birlikte Devlet'e ve dostlarına hiç boş zaman kalmaz”* bahsetmiştir. Lafargue' de bu düşünceyi savunmuştur. (Lafargue, 1999).

19. Yüzyıldan beri kapitalist düzenin işçi sınıfını aşırı çalışmaya zorladığı ve bu temponun işçilere doğal hastalıklara, yozlaşmalara götürüyordu. Lafargue'ın bu çalışma çılgınlığına karşı koyması “boş zaman hakkını” bireyin temel gereksinimi olarak görmeye itmiştir. Lafargue işçileri zorlayan bu kapitalist düzenden kurtarmaya çalışmıştır (Lafargue, 1999).

2.11.3.Gorz: Özgürleşme Alanı Olarak Boş Zaman

Andre Gorz kapitalist düzenin çalışanlara, işlerinde kendilerine uygulanan zorlamalara karşı kişisel egemenlik alanı ve tazminat bahşederek korumaya çalıştığını söylemektedir (Gorz, 1986). Bireyin çalışma kölesi olduğu sistemin önüne set koymak ve Fordist üretim sürecinin esnemesi gerektiğini ileri sürer (Gorz, 1995). Boş zaman toplumun neye benzeyebileceğini, farklı faaliyet türlerinin nasıl birbirine ekleneceğini, hangi geçiş politikaların yönetileceğini belirtmeye çalışmıştır. Gorz'un çalışmasında iktisadi akılsallık yoktur. Alternatif bir sosyalizmin esas olarak “boş zaman toplumu” olması gerekeni savunur. Mutluluğun, çalışmaya veya harcamaya değil, kültürel ve duygusal alışverişin yoğunluğuna bağlı olduğunu; boş Zaman'ın

yaratıcılığa, birlikte yaşama becerisinin geliştirilmesine, oyuna, aşka ve sanata imkan verdiğini anlatır. Hangi toplumsal örgütlenme altında olursa olsun “*çalışmak için mi yaşıyoruz, yaşamak için mi çalışıyoruz*” sorusuna verilecek cevaba dikkat çeker (Gorz, 1986).

Çalışma düzenindeki kriz ve yeni soluklanma arayışları, kişileri çalışmalarının dışında başka yerde kimlik ve toplumsal aidiyet kaynakları, kişisel açılım imkânları ve başkalarının saygısını kazanabilecekleri ve kendilerine saygı duyabilecekleri anlam yüklü faaliyetler aramak zorunda bırakmaktadır. İktisadi aklın, zamanın toplumda serbestleşmesi gerektiğini, toplumsal düzenlemenin hangi anlamda verilmek istediğini konusunda yanıtlar vermesinin uzak olduğuna inanmıştır (Gorz, 1995).

Gorz için boş zaman, daha çok hür yaşamak ve özerklik anlamına gelir. Kişiyi sınırlayan ve kişinin potansiyel güçlerini ortaya koyma çabasını kamçılayan, toplumu mekanik boyutta algılayan tüm düzenleyicilere karşı koymak, boş vakit zamanı fonksiyonu ile mümkün olacaktır (Aytaç, 2002).

2.12.Sağlık Kavramı ve Farklı Tanımları

Sağlığın birçok tanımı yapılmıştır ve farklılıklar göstermiştir. Eski çağlarda bedensel bütünlük, toplum içinde yaşamının birinci şartı olarak görülürken, bedensel yetersizliği olanlar ve dış görünüşleri farklı olanlar toplumda dışlanmışlardır. Kişilerin sağlıklı bir birey sayılabilmesinde ruh sağlığın önemi 19 yy. sonlarına doğru fark edilmiş, ruh ve beden ayırımı yapılmıştır. İkinci Dünya Savaşı sırasında bireylerin ruhsal sorunları yoğun yaşamalarına bağlı olarak, bedensel yetersizliğin oluşmasında ruhsal faktörlerin önemi anlaşılmıştır (Ocakçı, 2003).

Literatürde sağlığın birçok farklı tanımı yapılmıştır. Genel anlamda şu şekilde ifade edilmiştir.

- Evrensel olarak kabul edilen sağlık tanımı Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) tarafından yapılan tanımlamadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlığı “sadece bir hastalığın veya sakatlığın olmayışı değil, aynı zamanda beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir huzur ve iyilik içinde olmaktır” diye tanımlamıştır. DSÖ’nün bu tanımı insanı sosyal ve psikolojik yönüyle, hastalığı semptomlar boyutunda sıkıştırmaması, modern ve çağdaş yönüyle bütün olarak ele almasıdır (Z. Baltaş, 2008).
- Türk Dil Kurumu’na göre sağlık; “Bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik durumunda olması, vücut esnekliği, esenlik, sıhhat, afiyet” olarak tanımlamaktadır (TDK).
- Beklenen iyilik veya hastalığın bulunmaması, sağlık kavramını anlatmak istemektedir. Sağlık, kişinin bazı durumlarda uygun kararı vermesini, sosyal

çevreye ve fiziki çevre bağlamında başın ve vücudun uyumlu olarak çalışmasını, kişinin zevk duymasına imkân sağlamasını içermektedir (Orhaner, 2014).

- Sağlık Psikolojik olarak, beden ve ruh sağlığı açısından bireylerin ve toplumların sosyal yönlerini de etkilemektedir. Bu yüzden sağlık sadece vücuttaki hastalık veya engellilik olarak görülmemektedir (Çelik, 2006).

Sağlığın olumlu ve olumsuz olarak değinilen tanımında ise; hastalık belirtilerinin ve sakatlık durumunun olmaması gibi hastalığa vurgu yapan olumsuz tanımların dışında, fiziksel zindelik durumu gibi olumlu olarak da tanımlanabilmektedir. Örneğin, toplumsal görevleri yerine getirebilme durumu olarak bazı kaynaklarda sağlığı tanımlamaktadır (Öz, 2004.).

2.13.Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, bireyin gündelik işlerini yaparken sağlığına uygun davranması ve sağlığına yönelik davranışlarını kontrol etmesidir. Sağlığın olumlu yönde ilerlemesindeki amaç kişinin kendi sağlığını geliştirmesi ve düzenli kontrollünü arttırmaktır. Böylelikle hastalık durumunu erken teşhis etmek, mevcut bulunan sağlığı sürdürmek ve hastalıklardan korunmak gibi sağlığı geliştirici davranışlar önemli bulunmaktadır(Owens, 2006).

Kişinin günlük aktivitelerini düzenlemede, olumlu ya da olumsuz yönde sağlığını etkileyen bütün davranışları kontrol etmesi, kendi sağlık durumuna göre uygun davranışları fark etmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu davranışlar kişinin kendisini geliştirmesine olanak sağlayan ve iyilik halini arttıran davranışlardır (Ocakçı, 2017).

Pender, Murdaugh ve Parsons'a (2011) göre Sağlıklı yaşam biçimi davranışı, kişinin beslenme alışkanlıkları, çevresel faktörler, ekonomik ve sosyal durum ve stres gibi faktörler ile mücadele etme gibi eylemler sağlıklı yaşam biçimi davranışı olarak göstermektedir (World Health Organisation).

Dünya Sağlık Raporu'na göre, dünyada her yıl meydana gelen ölümlerin yaklaşık yarısından 20 temel risk etmeni sorumludur. Bütün dünyadaki ölümlerin üçte birinden ise bu risk etmenlerinden ilk 10'u sorumludur. Bu risk etmenlerinin birçoğu yüksek gelirli ülkelerde yaygındır. Buna karşın, yol açtıkları toplam küresel hastalık yükünün yarısından fazlası düşük ve orta gelirli ülkelerde görülmektedir. Risklerin azaltılması ve sağlığın geliştirilmesi, yalnızca ölümlerin ve sakatlıkların önlenmesini sağlamayacak, aynı zamanda hükümetlerin ve toplumun katılımının sağlandığı bir ortam yaratarak sosyal değerlerinin güçlenmesini de destekleyecektir. Sağlığın geliştirilmesi için hastalık nedenlerinin ve risk etmenlerinin bilinmesi ve tanınması önem taşımaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (World Health Organization) raporu'na göre riskin

%25 azaltılması, tüm dünyadaki hastalık yükünün büyük oranda azalmasını sağlayacaktır “(WHO).

2.14.Sağlıklı Yaşam Davranışları ve Etkileyen Faktörler

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları; sağlık sorumluluğu, kendini gerçekleştirme, beslenme, egzersiz ve fiziksel aktivite, stres yönetimi, kişilerarası destek başlıkları altında toplanmıştır (Spradley,1990).

2.14.1.Sağlık Sorumluluğu

Sağlık sorumluluğu ilk defa Almanya’da, Birleşik Krallık ve ABD’de yapılan sağlık reformları neticesinde koruyucu sağlık hizmetlerine verilen ehemmiyetin artmasıyla gündeme gelmiştir (Schmidt, 2009; Pender, Murdaugh ve Parsons, 2011). Bireyin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kabullenip uygulayabilmesi için kendi sağlığı ile ilgili sorumluluk duymasına bağlıdır. Kişinin kendi sağlığı üzerindeki sorumluluk düzeyini yansıtan bireyin içsel kontrolüdür (Walkerve diğerleri, 1987). Sağlık sorumluluğu; bireyin kendi sağlığını koruma sorumluluğu, sağlığına dikkat etmesi, hastalıklara yakalanmamak için önlemler alması, sağlıkla ilgili bilgiler edinmesi, gerektiğinde tutum ve davranışlarında değişikliklerde bulunabilmesidir (Altay, 2006).

Kan ve organ bağışında bulunma, diğer bireylere zarar vermeme, sağlığı geliştirici fırsatları yaratma, çocukların gelecekteki sağlıklarını koruma gibi bireyin diğer bireylere karşı sağlık sorumluluğu olduğu da söylenebilir. Ayrıca gereksiz ilaç kullanmama, sağlık hizmetlerinden faydalanan kişilerin ve devletin finansal çıkarlarını gözetme, randevulara zamanında gitme gibi sağlık ve bakım sistemlerine karşı olan sağlık sorumluluğundan da bahsedilebilmektedir(Schmidt, 2009; Pender ve diğerleri, 2011).

İki türlü sağlık sorumluluğundan söz edilebilir. Nedensellik sorumluluğu kişilerin davranışları neticesinde verdikleri seçimi belirtirken, rol sorumluluğu ise kişilerin özerk karar vermelerini ifade etmektedir. Bu iki sorumluluk türü de birbirine bağlıdır. Nedensellik sorumluluğu bireylerin rolleri sonucu hareketlerinin sağlık vaziyetini belirlemeye yardımcı olurken, rol ise direk kişilerin rollerini vurgulamaktadır (Minkler, 1999).

2.14.2.Manevi Gelişim (Kendini Gerçekleştirme)

Maslow’a göre kendini gerçekleştirme;

- Realist olma,
- Başkalarını, kendini ve doğayı sevip kabul etme,

- Sorunların çözümüne odaklanma,
- Özerk olma, insanlara karşı cana yakın,
- Empati ve acıma duygularını geliştirmiş,
- Demokratik karakter yapısına sahip olan bireylerdir.

Her bireyin kendine özgü belli bir kendini gerçekleştirme seviyesi vardır ve kişinin yaşamı boyunca devam eden bir süreçtir. Bireylere uygulanan eğitimin amacı, bireyin kendini gerçekleştirme seviyesini hayata geçirmek ve en uygun düzeye çıkarmaktadır (Açıkgöz, 1996). Kendini Gerçekleştirme 2008 yılında yapılan son revizeden sonra manevi gelişim(tinsellik) olarak değiştirilmesi uygun görülmüştür (Ünal ve diğerleri, 2009).

2.14.3. Beslenme

Beslenme; sağlığı bozucu duruma getirmeden en ekonomik şekilde sağlıklı gelişim, büyüme, sağlıklı iyi bir şekilde uzun süre yaşamak için gerekli besin ve enerjiyi yeterli oranda sağlayacak olan besinlerin değerlerini yitirmeden vücutta kullanmaktır (Spellbring, 1991).

Yeterli beslenme, meyve ve sebze tüketimi; kolorektal kanser, mide kanseri ve kardiyovasküler hastalıkların riskini azaltmaktadır. Birçok insan DSÖ tarafından tavsiye edilenden daha fazla tuzu tüketmektedir. Çok fazla tuz tüketimi kardiyovasküler ve yüksek tansiyon olma riskini artırmaktadır. Aşırı kilolu ya da obez olmak birçok hastalığın habercisi olmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2013). Son zamanlarda yapılan araştırmalarda fiziksel aktivitenin artırılması ve beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesiyle tip 2 diyabetin %30-50 oranlarında önüne geçileceği kanıtlanmıştır. Bununla birlikte medikal beslenme hipertansiyondan korunma ve dislipidemi gibi hastalıkların tedavisinin vazgeçilmez ögesidir (Oşar, 2004).

2.14.4.Egzersiz ve Fiziksel Aktivite

Sağlıklı yaşamın ve günlük yaşamın parçası olan egzersiz; nefes alıp verme hızını, kalp ritmini belirli bir seviyede arttıran, kas gruplarına yönelik çalışma gerçekleştiren enerji harcanmasını sağlayan bedensel hareketlerdir (Özer, 2001). Fiziksel aktivite; günlük yaşamımızda yaptığımız oturma, kalkma, dolaşma gibi kas hareketini kapsamaktadır. Egzersiz ise bir spor etkinliği içerisine girebilecek düzenli ve sürekli yapılan kas hareketidir (Maurer ve Smith, 2000).

1950 yıllarındaki araştırmalara göre egzersiz ile temel fizyolojik işlevlerin geliştirilebileceğine, bunun sonucunda pek çok rahatsızlığın aza indirileceğinde etkisi olduğunu,

depresyon, stres ve kaygının eksilmesindeki rolünü ortaya çıkarmıştır (Manios, Kolotourou ve Moschonis, 2005).

2.14.5.Stres Yönetimi

Stres fizyolojik travma, psikolojik problemler, çevresel faktörlere bağlı olarak gelişebilmektedir. Spor yapmak, sosyal aktivitelere katılmak, boş zamanlarda etkinlik yapmak, yoga gibi rahatlatıcı terapi yöntemleriyle uğraşmak, kişisel gelişim programları izlemek gibi benzeri etkinliklerle uğraşmak stresle başa çıkmak adına önemli olabilir (Balcıoğlu, 2005).Stres yönetimi; kişinin gerginliğini sinir halini azaltmak ya da doğru bir şekilde kontrol altına alabilmek için fizyolojik ve psikolojik kaynakları bilmesi ve eyleme geçirebilmesini ifade eder (Walker ve Hill-Pokerecky, 1996)

2.14.6.Kişilerarası İlişkiler

Kişiler arası destek; sağlığı geliştirmek adına insanların birbirleriyle olan ilişkileri sonucu ortaya çıkmıştır. Birbirlerine güven verici davranışta bulunan kişi veya kişiler, herhangi bir koşula bağlı olmadan, anlayışlı bir yaklaşımla kişiler arası iletişimin önem kazanmasını sağlarlar (Tomaka, Thompson ve Palacios, 2006).

- Bireyin stres altındayken veya yardıma ihtiyaç duyduğunda yanında birinin olması,
- Bağlı bulunan kişi sayısı,
- Sosyalleşme anlamında farklı yaklaşımlarda bulunmak,
- Kişinin güvenilebileceği, sırrını paylaşabileceği, değer verdiği kişi ile samimi ilişki,
- Bireye yardım edebilecek kişi sayısının fazlalığı gibi nicel ya da niteliğe bağlı farklı tanımlar yapılmaktadır (Ardahan ve Lapa Yerlisu, 2011).

Kişi hayatının herhangi bir periyodunda ayrılık, ölüm maddi yetersizlik gibi sorunlarla karşılaşabilmektedir. Bu gibi durumlarda çevresiyle olan iletişimi sayesinde aldığı yardımlar önemlidir.

2.15.Kaynak Araştırmaları

2.15.1.Boş Zaman Yönetimiyle İlgili Yapılan Çalışmalar

Kırtepe ve Uğurlu'nun (2018) yapmış oldukları Rekreatif amaçlı spor salonuna giden bireylerin boş zaman yönetimlerinin farklı değişkenlere göre belirlenmesi adlı çalışmanın sonucunda, bireylerin boş zaman yönetimlerine ilişkin programlama alt boyutunun zamanlarını etkili ve daha verimli kullanabilmeleri için katıldıkları sürelerle göre önem arz ettiği

belirlenmiştir. 4-12 ay arasında spor salonuna giden katılımcıların 3 ay ve 1-2 yıl arasında spor salonuna giden katılımcılar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,005$). 4-12 ay arasında rekreatif amaçlı spor salonuna giden katılımcıların boş zaman yöntemlerini bir planlama veprogram çerçevesinde değerlendirme isteklerinin sıra ortalama puanlarının daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Kırtepe (2018)Park ve Rekreasyon alanlarını kullanan bireylerin boş zaman yönetimini incelemiş ve; park ve rekreasyon alanlarını kullanan bireylerin cinsiyetleri ile ölçeğin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı, gelir durumu, sahip oldukları boş zaman süresi ve boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme değişkenleri ile ölçeğin alt boyutları arasında arasında anlamlı bir farklılaşma görülmüş olup bu alanları kullanan bireylerden gerekli zamana sahip alanların boş zamanlarını değerlendirmede daha etkin oldukları, gelir durumu iyi ve normal olanların boş zamanlarında bir program dahilinde neler yapabileceklerini belirledikleri görülmüştür.

Durhan ve diğerleri (2017) Rekreatif amaçlı, yüzme sporuyla uğraşan bireylerin boş zaman yönetimleri üzerine bir değerlendirme adlı araştırmasında; yüzme sporuyla rekreatif amaçlı uğraşan bireylerin boş zaman yönetimlerinin, günlük boş zaman sürelerinin de fazlalığı göz önüne alınarak değerlendirildiğinde, iyi olduğunu söylenebilmektedir. Belirli değişkenlerin boş zaman yönetimini etkilediği ancak genel olarak katılımcıların boş zamanlarını yönetme noktasında başarı sağladıkları görülmüştür.

Zimmermann ve Tower'in (2017)Kim ve ne için boş zaman yönetiminin planladığına yönelik bir çalışma yaparak hedef kitleye yönelik farklı planlamalar yapılması gerektiğinin önemini ortaya koymuşlardır. Psikoloji dünyasındaki araçları kullanmanın, yöneticilerin gençlik programlarını daha iyi sunmalarına yardımcı olacak gençlik ihtiyaçlarının daha iyi anlaşılmasını sağlayacağını savunuyor. Beş faktör kişilik modeliyle bireysel gençlik ihtiyaçlarına, özellikle de özel ihtiyaçları olan gençlere özel bir anlayış eklemek, eğlence hizmetleri geliştirmelerine ve sunmalarına yardımcı olacağını tespit etmiştir.

Pavelka'da (2017) yine boş zaman yönetimine dikkat çekmiş, Kanada'daki rekreasyona yönelik göç dalgasını 2004 ile 2016 yılları arasında izlemiş Kuzey Amerika'da kentsel rekreasyonun oluşturduğu toplumsal değişimi gözlemlemiştir.

Anderson (2017) yapmış olduğu Boş zaman yönetimi için beş faktörlü model: pozitif gençlik gelişim programlarındaki kişilik farklılıklarını değerlendiren pedagoji adlı çalışmasında, beş faktör kişilik modelinin boş zaman ve PYD (positive youth development) programlarındaki rolünü ele almıştır. Bireyin sahip olduğu tüm kişilik farklılıkları yelpazesi göz önüne alındığında, bireyin kişisel gelişimden yararlanmaya hazır olduğu boş zaman etkinliklerini seçmede uygun olmaktadır sonucuna ulaşmıştır.

Harrington McDevitt (1997) Boş zaman yönetimi stilleri, boş zaman katılımları ve orta yaştaki kadınların iyi olması çalışmasında, çalışmaya katılan kadınların %77'sinin boş zaman yönetimlerini yoğun olarak incelediklerini ortaya koyulmuştur. Araştırmacının boş zaman yönetimi stillerini inceleyerek fedakâr, çabalayan, durgun ve gelişen şeklinde dört kategori ortaya koyduğu görülmüştür. Bu stillerin kadınların boş zamanlarıyla ilgili görüngelerinin tema özellikli bir tanım içerdiğini belirtmektedir.

Karagöz ve Çetinkaya (2019) Sağlık kurumu çalışanlarında zaman yönetimi adlı çalışmasında, Sivas Ağız ve Diş Sağlığı Hastanesi, Sivas Numune hastanesi ve Sivas İl Sağlık Müdürlüğünde çalışan sağlık personellerinin zamanı etkili kullanması değerlendirmiş. Çalışmanın sonucunda; katılımcıların sorumlu olduğu işleri mesai saatleri içerisinde yaptıkları ve önemli işlerinin ertelenmesine müsaade etmedikleri görülmüştür. Çalışanlar işlerini öncelik sıralamasına koyarak, programlı bir şekilde yaptıkları belirtilmiştir. Personellerin zamanı etkili kullanma noktasında beklenen ortalamanın üzerinde oldukları görülse de iletişim konusunda eksikliklerinin olduğu gözlemlenmiştir.

Köse ve Dönmez (2019) yapmış olduğu Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Zaman yönetimi davranışları çalışmasında; spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin okudukları bölüm ile okuldaki başarılarının zaman yönetimi durumlarına etki etmediği görülmüş. Cinsiyet değişkeninin ise zaman yönetiminde bir etken olduğu gözlemlenmiştir.

2.15.2.Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarıyla İlgili Yapılan Çalışmalar

Yetgin ve Agopyan'ın (2017)Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları araştırmasında; üniversite öğrencilerine sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite olanağının sunulması, sağlıklı yaşam davranışı sergilemelerine yardımcı olacağını göstermiştir. Ek olarak üniversite öğrencilerinin sağlıklarını muhafaza etmek ve geliştirmek için davranış ve bilgi olarak eksik kaldıkları konularla ilgili eğitim verilmesi gerektiğinin önemine dikkat çekmişlerdir.

Kılıç (2017)Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi adlı yüksek lisans tez çalışmasında, sağlıklı yaşam davranışlarını “bazen” yapmaktadırlar yanıtına ulaşılmıştır. Ayrıca yaş, medeni hal, ağırlık, eğitim durumu, haftalık çalışma saati, aktif bir şekilde spor yapma sağlıklı yaşam davranışları üzerinde ciddi bir etkiye sahiptir. Düzenli spor yapan, evli, haftalık 40 saati geçmeyecek şekilde çalışan, kilosu 70 kg altında olan ve 26-30 yaş arasındaki öğretmenler daha olumlu davranışlarda bulunduğu görülmüştür.

Toplu (2019) yapmış olduğu Fitness merkezlerine gelen erkek yetişkinlerde Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesinin incelenmesi çalışmasında, sağlık

sorumluluğunun ve genel sağlık niteliklerinin, ruhsal alanlarının ve manevi gelişimin bedensel; kişilerarası ilişkilerin ise çevresel alanın yardımcısı olduğu bulunmuştur.

Kara (2018) Öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisi adlı araştırmasında, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile akademik başarı arasında pozitif ve çok az bir seviyede ilişki, vücut kitle indeksi ve akademik başarı arasında negatif çok yetersiz seviyede ilişki, fiziksel aktivite ve akademik başarı arasında negatif zayıf ilişki olduğu görülmüştür. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, vücut kitle indeksi ve fiziksel aktivite değişkenleri çok zayıf olsa da anlamlı bir ilişki göstermektedir. Bu değişkenler, akademik başarıdaki toplam varyansın yaklaşık %6'sını açıklamaktadır sonucuna ulaşmıştır.

Şenel (2019) Çalışan ve çalışmayan kadınların fiziksel aktivite ve egzersiz hakkındaki bilgi ve bilinç düzeylerini belirlemek ve karşılaştırmak amacıyla yapmış olduğu araştırmasında, çalışan kadınların düzenli fiziksel aktivite hakkındaki bilinç ve bilgi düzeylerinin çalışmayan kadınlara göre daha çok olduğunu, ancak şiddetli fiziksel aktivite hariç yapmış oldukları fiziksel aktivite arasında çok bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Çiftcioğlu (2019) Stres üriner inkontinansı olan ve olmayan kadınların yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi, karşılaştırılması ve yaşam biçimi davranışlarının stresüriner inkontinans üzerine etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada ise; sağlıklı yaşam biçimi davranışları, stresüriner inkontinans ile ilişkili olduğu ve uygun yaşam biçimi ile stres inkontinans olumlu yönde etkilendiği sonucunu ortaya koymuştur.

3.YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Araştırma çalışan kadınların boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı ilişkisel tarama modelinde, aynı zamanda aylık hane geliri, medeni durum gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için kesitsel tarama türünde bir araştırma olarak planlanmıştır. Betimsel çalışmalar, genelde verilen bir durumu aydınlatmak, olaylar arasında olası ilişkileri ortaya çıkarmak ve standartlar doğrultusunda değerlendirmeler yapmak için yürütülür. Betimsel araştırmalar; bir durumu olabildiğince tam ve dikkatli bir şekilde tanımlanmasını sağlayan çalışmalardır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Tarama Modeli; bir konuya veya olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek, tutum vb. özelliklerinin belirlendiği genellikle diğer araştırma daha büyük örneklemeler üzerinde yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2014).

3.3.Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu çalışmanın evreni Mersin İl'inde çalışan kadınlardan oluşturmaktadır. Örneklemi ise seçkisiz olmayan örnekleme metodlarından amaçsal örnekleme (Purposive sampling) yöntemiyle seçilen 342 kadın birey oluşturmaktadır.

3.4.Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği(free time management)” ve “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği” (Health Promotion Life-Style Profile) kullanılmıştır.

3.4.1.Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmanın bağımsız değişkenleri olması planlanan; bağlı olduğu kurum, medeni durum ve düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım değişkenlerini içermektedir.

3.4.2.Boş Zaman Yönetim Ölçeği

Wang ve diğerleri (2011) tarafından BZYÖ geliştirilmiş.Elde edilen verilerin dil geçerliliği belirlenmiş, açıklayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile

güvenilirlik hesaplamaları yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %61'ini açıklayan, 15 madde ve 4 alt boyuttan oluşan bir ölçme aracı elde edilmiş ve alt boyutlarda yer alan maddelerin boş zaman tutumu (10, 11, 12) ve programlama (13,14,15) alt boyutlarındaki maddelerin orijinal formdaki maddelerle birebir örtüştüğü gözlenirken, amaç belirleme ve değerlendirme (1,2,3,4,5,6) alt boyutunda 6 madde, yöntem (7,8,9) alt boyutunda ise 3 madde gözlemlenmiştir. Orijinal ölçekte 'amaç belirleme ve değerlendirme' alt boyutu 5 maddeden oluşmakta iken 'yöntem' alt boyutu ise 4 maddeden oluşmaktadır. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği'nin Maddelerinin içeriği ve faktör yükleri göz önüne alınarak incelendiğinde 'değerlendirme' ayrı bir boyutta gözlemlenirken, 'amaç ve yöntem belirleme' ise diğer alt boyutu oluşturmaktadır. Ölçeğin faktör yükleri ve açıkladıkları varyans oranlarına ilişkin bilgiler Tablo 4.1'de verilmiştir. Dereceleme maddeleri "1-Kesinlikle katılmıyorum, Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum" seçeneklerinden oluşmaktadır. Orijinal Ölçekte BZYÖ'nin Cronbach Alpha değeri .83 ve test-tekrar test güvenilirliği .86 bulunmuştur. Alt boyutları iç tutarlık katsayıları .71-.81 arasında değişmektedir. Bu sonuçlara göre BZYÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

3.4.3.Sağlıklı Yaşam Biçimi Ölçeği 2

Sağlıklı Yaşam Biçimi Ölçeği 2, Walkerve diğerleri(1987) tarafından geliştirilmiş Türkçeye uyarlaması ise Bahar, Beşer ve Gördes (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 52 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; sağlık sorumluluğu (3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51), Egzersiz ve fiziksel aktivite (4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46), Beslenme (2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50), Kişilerarası ilişkiler (1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49), Stres yönetimi (5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47), kendini gerçekleştirme (6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52). Beşli likert tipinde hazırlanan ölçekte sorular (1) Hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Sık sık, (4) Düzenli olarak, (5) Her zaman verilmektedir. Orijinal ölçeğin, geçerlilik ve güvenilirlik sonucunda Cronbach Alpha değerinin .92 olduğu bulunmuş ve yüksek güvenilirlik derecesine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları ise; Sağlık sorumluluğu .77, Fiziksel Aktivite .79, Beslenme .68, Kendini Gerçekleştirme .79, Kişilerarası ilişkiler .80, Stres Yönetimi .64 olarak saptanmıştır. Ölçeğin Türkiye de tüm alanlar için sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında kullanılabileceği belirtilmiştir. Ölçeğin Türkiye'de tüm alanlar için sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında kullanılabileceği belirtilmiştir.

3.5.Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma grubunu oluşturan Mersin İlinde çalışan kadınlara gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra ölçekler tek tek dağıtılmıştır ve katılımcılara Boş zaman yöntemi ve Sağlıklı yaşam biçimi ölçeği ile ilgili gerekli bilgiler verilmiştir (Ek-1, Ek-2 ve Ek-3). Verilerin toplanması için Mersin üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulundan, İl Milli Eğitim Müdürlüğünden, Mersin Üniversitesi idari birimlerden ve fakültelerden gerekli izinler alınmıştır. Veriler toplanırken gönüllülük ilkesi göz önünde bulundurularak, ölçeklerin katılımcıların kimliklerinin belli edecek özellikler taşımadığı belirtilmiştir. Katılımcılar tarafından ölçeklerin cevaplandırılması bittikten sonra araştırmacı tarafından ölçekler toplanmıştır.

Elde edilen veriler SPSS programına girilerek, istatistiksel analizleri yapılmıştır. Veri girişi yapılırken yanlış işlem yapıp yapılmadığı yüzde ve frekans dağılımlarına bakılarak tespit edilmiştir. Yanlış kodlanan veriler tespit edilip düzeltilmiştir. Ayrıca ölçeklerin yeterli iç tutarlılık katsayısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu işlemlerden sonra, verilerin normallik incelemesi yapılarak, verilerin normal dağılıp dağılmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. BZYÖ 'inde çarpıklık değeri (-,332) ve basıklık değeri (0,40); SYBÖ çarpıklık değeri (,276) ve basıklık değeri (,043) verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham'e (2013) göre genel olarak +1 ile -1 arasındaki çarpıklık ve basıklık ölçüsüne sahip verilerin normal dağıldığı kabul edilmektedir. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre bu değerlerin +1,5 ile -1,5 aralığında olması normal dağılım için yeterli kabul edilebilir. Ayrıca George ve Mallery'e (2010) göre bu değerlerin +2,0 ile -2,0 aralığında olması da normal dağılım için yeterli kabul edilebilmektedir. Araştırmada, Pearson Korelasyon analizi, T- Testi, ANOVA Testi ve Post Hoc analizlerinden Scheffe Testi kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerinin ve ölçeklerden aldıkları ortalama puanların belirlenmesi için yüzde, frekans ve ortalama puanları incelenmiştir. Elde edilen bulgular tablolar halinde düzenlenmiştir.

4.BULGULAR

Tablo 4.1.
Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular

Değişkenler	Kategori	n	%
Medeni Durum	Evli	242	70,8
	Bekâr	100	29,2
	Toplam	342	100,0
Kurum	Kamu	183	53,5
	Özel Sektör	159	46,5
	Toplam	342	100,0
Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	Evet	101	29,5
	Hayır	241	70,5
	Toplam	342	100,0

Tablo 4.2.
Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi ölçeklerin ortalama puanları

Değişkenler	$\bar{x}$	ss
Boş zaman Yönetimi	3,29	,52
Sağlık Sorumluluğu	3,70	,72
Fiziksel Aktivite	3,33	,84
Beslenme	3,79	,62
Manevi Gelişim	4,70	,71
Kişilerarası ilişkiler	3,53	,68
Stres Yönetimi	3,79	,71
Sağlıklı Yaşam Biçimi Toplam	3,99	,55

Tablo 4.2 incelendiğinde; katılımcıların boş zaman ölçeği toplam puanlarının orta seviyede, sağlıklı yaşam biçimi ölçeği puanlarının ise yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3.
Medeni durum değişkenine göre boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi ölçeği t testi sonuçları

Değişken		n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Boş Zaman Yönetimi	Evli	242	3,39	,58	340	1,977	,044*
	Bekâr	100	3,18	,51			
Sağlık sorumluluğu	Evli	242	3,51	,72	340	2,061	,040*
	Bekâr	100	2,65	,42			
Fiziksel aktivite	Evli	242	2,36	,85	340	,882	,379
	Bekâr	100	2,27	,82			
Beslenme	Evli	242	3,43	,60	340	2,213	,028*
	Bekâr	100	2,67	,64			
Manevi gelişim	Evli	242	3,74	,70	340	2,257	,035*
	Bekâr	100	3,28	,42			

Tablo 4.3 (devamı)

Değişken		n	–	ss	sd	t	p
Kişiler arası iletişim	Evli	242	3,56	,66	340	1,117	,240
	Bekâr	100	3,46	,73			
Stres yönetimi	Evli	242	2,82	,71	340	1,263	,216
	Bekâr	100	2,72	,68			
Sağlıklı yaşam toplam	Evli	242	3,02	,53	340	1,953	,047*
	Bekâr	100	2,71	,57			

*p<0.05

Tablo 4.3 incelendiğinde, Araştırmaya katılan bireylerin boş zaman yönetimi ve sağlık algısının medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t-testi analizi sonucunda, medeni durumun sağlık algısı ve boş zaman yönetiminde anlamlı farka yol açan bir değişken olduğu tespit edilmiştir (p<.05). Evli bireylerin birçok alt boyutta ortalama puanları, bekâr olan bireylere oranla daha yüksektir.

Tablo 4.4.

Çalışılan kuruma göre boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi ölçeği t testi sonuçları

Değişken		n	–	ss	sd	t	p
Boş Zaman Yönetimi	Kamu	183	3,32	,49	340	1,26	,207
	Özel	159	3,2	,55			
Sağlık sorumluluğu	Kamu	183	2,71	,75	340	,901	,368
	Özel	159	2,67	,68			
Fiziksel aktivite	Kamu	183	2,31	,88	340	1,24	,216
	Özel	159	2,27	,79			
Beslenme	Kamu	183	2,82	,61	340	1,21	,224
	Özel	159	2,74	,62			
Manevi gelişim	Kamu	183	3,75	,72	340	1,51	,131
	Özel	159	3,63	,69			
Kişiler arası iletişim	Kamu	183	3,54	,68	340	,24	,814
	Özel	159	3,52	,69			
Stres yönetimi	Kamu	183	2,85	,73	340	1,78	,076
	Özel	159	2,72	,66			
Sağlıklı yaşam toplam	Kamu	183	3,03	,56	340	1,48	,141
	Özel	159	2,94	,53			

Tablo 4.4 incelendiğinde; katılımcıların boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi ölçeği puanlarının kurum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. (p<0,05)

Tablo 4.5.

Evli katılımcılarda boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışı alt ölçekleri arasındaki korelasyon

Değişken		Boş zaman top.	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1) Sağlık sorumluluğu	r	,364**						
	p	,000						
2) Fiziksel aktivite	r	,291**	,493**					
	p	,000	,000					
3) Beslenme	r	,369**	,550**	,455**				
	p	,000	,000	,000				
4) Manevi gelişim	r	,384**	,438**	,297**	,435**			
	p	,000	,000	,000	,000			
5) Kişiler arası iletişim	r	,409**	,494**	,290**	,454**	,705**		
	p	,000	,000	,000	,000	,000		
6) Stres yönetimi	r	,359**	,489**	,585**	,469**	,543**	,447**	
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
7) Sağlıklı yaşam toplam	r	,475**	,660**	,596**	,615**	,659**	,643**	,675**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

Tablo 4.5 incelendiğinde; evli olan katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ile sağlıklı yaşam biçimi ölçeğinin sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutları puanları arasında pozitif yönlü ve düşük seviyeli, kişilerarası iletişim alt boyutu puanlarıyla ise pozitif yönlü ve orta seviyeli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca evli olan katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ile sağlıklı yaşam biçimi ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü ve orta seviyeli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.6.

Bekar katılımcılarda boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışı alt ölçekleri arasındaki korelasyon

Değişken		Boş zaman top.	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1) Sağlık sorumluluğu	r	,435**						
	p	,000						
2) Fiziksel aktivite	r	,330**	,523**					
	p	,000	,000					
3) Beslenme	r	,373**	,610**	,531**				
	p	,000	,000	,000				
4) Manevi gelişim	r	,576**	,477**	,348**	,482**			
	p	,000	,000	,000	,000			
5) Kişilerarası iletişim	r	,451**	,549**	,311**	,494**	,713**		
	p	,000	,000	,000	,000	,000		
6) Stres yönetimi	r	,429**	,530**	,625**	,532**	,568**	,485**	
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
7) Sağlıklı yaşam toplam	r	,558**	,798**	,726**	,777**	,775**	,767**	,800**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

Tablo 4.6 incelendiğinde; bekar olan katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ile sağlıklı yaşam biçimi ölçeğinin sağlık sorumluluğu, manevi gelişim, kişilerarası iletişim ve stres yönetimi alt boyutları puanları arasında pozitif yönlü ve orta seviyeli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ile sağlıklı yaşam biçimi ölçeğinin fiziksel aktivite ve beslenme alt boyutları puanları arasında pozitif yönlü ve düşük seviyeli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bekar olan katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ile sağlıklı yaşam biçimi ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü ve orta seviyeli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.



5.TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1.Tartışma

Bu tez çalışması, boş zaman yönetimi ve Sağlıklı yaşam biçimi ölçeği değişkenleri arasında fark ve ilişki olup olmadığını araştırılarak literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Elde edilen sonuçlar araştırmanın alt amaçlarına göre sıralanmıştır. Araştırmadan elde edilen toplam puanlar, bu çalışmada kullanılan ölçekler veya benzer ölçeklerin kullanıldığı tartışmalarla karşılaştırılarak tartışılmıştır. Literatürde Boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını inceleyen yine çok sayıda araştırma bulunmaktadır ve çalışmanın bulguları ile karşılaştırıldığında birtakım benzerlikler ve farklılıklar görülmektedir.

Bu çalışmada; katılımcıların Boş Zaman Yönetimi Ölçeği toplam puanlarının “orta”, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği toplam puanlarının ise “yüksek” seviyede olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.2). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin yüksek seviyede olması, katılımcıların çalışan bireylerden oluşmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ancak katılımcıların çalışan kesimden olması ve kadın bireylerden oluşması, onların boş zaman yönetimi tutumlarını olumsuz etkilediği söylenebilir. Türk toplumuna kadına yüklenen değer bu bulgunun oluşmasında etkili olduğunu söylenebilir. Ardahan ve Lapa Yerlisu (2011) erkeklerin boş zaman konusunda toplumsal sorumluluklar, iş, aile gibi sosyal kurumların da desteklediği bünyelerden dolayı daha rahat ve faal olduğunu kadınların ise üzerine aldıkları rollerin daha kısıtlı fırsatlara ehil olduğu belirtmişlerdir. Thapa, Confer ve Mendelson, (2004) boş zaman davranışlarında erkeklerin bayanlara oranla daha fazla etkinliğe katılım sağladıklarını belirtmişlerdir. Erkeklerin boş zamanı kullanma ve yönetme alışkanlıklarının kadınlara oranla daha yüksek olması sebebiyle (İskender, Avcı ve Yaylı, 2015) kadınların boş zaman kullanımı konusunda erkeklere oranla daha kısıtlı fırsatlara sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca Ülkemizde kadının anne olmak, eş olmak, yemek, temizlik gibi ev işlerinin sorumlulukları ve bunlar için ayrılması gereken zaman dilimi düşünüldüğünde çalışan kadınların boş zaman yönetimi konusunda ortalama puanlara sahip olmasının nedenini anlaşılabilir kılmaktadır.

Farklı bir çalışma olarak Harrington McDevitt (1997) orta yaşlı kadınların iyi olma düzeyleri, boş zaman aktivitelerine katılımları ve boş zaman yönetim stilleri gibi çalışmalar yapmış, çalışmaya katılan kadınların %77’sinin boş zaman yönetimlerini etkin olarak değerlendirdiklerini ortaya koydukları görülmüştür.

Bu çalışmada; medeni durum değişkenine göre katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeğinin sağlık sorumluluğu, beslenme, manevi gelişim alt boyutlarında ve ölçeğin toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların, sağlıklı yaşam biçimi ölçeği toplam puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılıklar evli olan bireyler lehine

gerçekleşmektedir (Tablo 4.3). Bu durum, evli olan bireylerin evliliğin getirmiş olduğu sorumluluklarla beraber bekâr olanlara göre daha düzenli bir yaşam biçimi yaşadıkları şeklinde açıklanabilir. Nitekim Verbrugge (1979) yaptığı çalışmada bekar bireylerin sağlık yaşam davranışlarıyla ilgili olarak düzensiz beslenme alışkanlıklarının yanında, düzensiz uyku ve düşük fiziksel aktivite düzeylerinin evlilere oranla çok daha aşağıda olduğunu bildirmişlerdir. Benzer olarak Trost, Owen, Bauman, Sallis ve Brown (2002), evli ve özellikle çocuklu bireylerin günlük fiziksel aktivite düzeylerine da bağlı olarak bekar bireylerden çok daha aktif olduklarını vurgulamışlardır.

Bu araştırmada; katılımcıların boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi ölçeği puanlarının kurum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 4.4). Bu durum, kurum değişkeni fark etmeksizin kadın çalışanların boş zaman yönetimim ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını aynı şekilde planladıkları şeklinde yorumlanabilir. Yapılan çalışmalar sağlıklı yaşam biçimi davranışının birçok değişken etkilendiğini göstermektedir. Aytekin (2019),365 doktor ve hemşire üzerine yaptığı araştırmasında, karakter özelliklerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilişkisi olduğu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkilediği tespit edilmiştir. Karakter özelliklerinde doktor ve hemşirelerin, yaş, görev, medeni durum, cinsiyet, birim ve çalıştığı kuruma göre farklılık gösterirken, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında bu bağımsız değişkenlere ek olarak öğrenim durumunun da farklılık gösterdiği saptanmıştır. Üçdal (2019) 297 beden eğitimi ve spor öğretmeni ile yapmış olduğu çalışmasında, Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile cinsiyet, haftalık çalışma saatleri, meslekte çalışma süresi, yaş, eğitim düzeyi, aylık gelir düzeyleri, sigara kullanım durumları, çalıştıkları okul durumu, fiziksel aktiviteye katılım durumları, medyadan sağlık programlarını takip etmeleri ve çalıştıkları okulun eğitim kademeleri gibi durumlar ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin medeni durumları, aile yapıları, kronik hastalık durumları ve idari görev durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Kırtepe ve Yıldırım (2018) park ve rekreasyon alanlarını kullanan bireylerin gelir durumu, sahip oldukları boş zaman süresi ve boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme değişkenleri ile ölçeğin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmüş olup bu alanları kullanan bireylerden gerekli zamana sahip olanların boş zamanlarını değerlendirmede daha etkin oldukları, gelir durumu iyi ve normal olanların boş zamanlarında gerekli planlamalara sahip olmadıkları, boş zamanlarını değerlendirmede bazen ve hiçbir zaman zorluk çekmeyen katılımcıların boş zamanlarında bir program dahilinde neler yapabileceklerini belirledikleri görülmüştür. Boş zaman yönetimini genel açıdan anlatan araştırmaların yanı sıra Zimmerman ve Tower (2017) araştırmalarında boş zaman yönetimini

daha çok planlama boyutuyla ele almış, kim ve ne için boş zaman yönetiminin planladığına yönelik bir çalışma yaparak hedefteki kitleye yönelik planlamalar yapılması gerektiğini ortaya koymuştur. Pavelka'da (2017) boş zaman yönetiminin planlama aşamasına dikkat çekmiş, Kanada'daki rekreasyona yönelik göç dalgasını 2004 ila 2016 yılları arasında izlemiş Kuzey Amerika'da kentsel rekreasyonun oluşturduğu toplumsal değişimi gözlemlemiştir. Literatürde boş zaman yönetimini planlama boyutunda inceleyen farklı çalışmalar da bulunmaktadır (Anderson, 2017; Torkildsen, 2005).

Bu araştırmada; evli olan katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ile sağlıklı yaşam biçimi ölçeğinin sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutları puanları arasında pozitif yönlü ve düşük seviyeli, kişilerarası iletişim alt boyutu puanlarıyla ise pozitif yönlü ve orta seviyeli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca evli olan katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ile sağlıklı yaşam biçimi ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü ve orta seviyeli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.5). Bekâr olan katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ile sağlıklı yaşam biçimi ölçeğinin sağlık sorumluluğu, manevi gelişim, kişilerarası iletişim ve stres yönetimi alt boyutları puanları arasında pozitif yönlü ve orta seviyeli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ile sağlıklı yaşam biçimi ölçeğinin fiziksel aktivite ve beslenme alt boyutları puanları arasında pozitif yönlü ve düşük seviyeli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bekar olan katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ile sağlıklı yaşam biçimi ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü ve orta seviyeli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.6). Bu pozitif yönlü ilişki boş zamanın iyi planlanması ve yönetilmesi durumunda bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında da olumlu bir değişmeye gidileceği sonucunu doğurabilir. Aitchison (1999) kadınların boş zaman yönetimindeki yerini ele alan çalışmasında, kadınların kariyerlerinde ilerleyememe nedeninin kültürel ve yapısal kısıtlamaların olduğunu belirtmiştir. Kadınların yaşadığı yapısal kısıtlamalara örnek olarak, çocuklu kadın çalışanların ek ihtiyaçlarının karşılanmama, istihdamdaki sorunlar, durumu gösterilmiştir. Boş zaman yönetiminin kötü bir şekilde kullanmak, kuruluşlardaki rehber ve rollerin olmaması da kadınların kültürel kısıtlamasına örnek olabilir.

5.2. Sonuç

Türk toplumunda kadına yüklenen anne olmak, eş olma, bakıcı olma, temizlikçi olma gibi misyonların kadınların zamanı kullanma ve yönetme konusunda bir takım engeller oluşturduğu söylenebilir. Boş zamanı yönetme durumunun sağlıklı yaşam biçimi davranışlarıyla ilişkili olduğu düşünüldüğünde kadınlara bu konuda verilecek eğitimlerle sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında değişiklik yaratılabilir.

5.3. Öneriler

1. Araştırmayı yaparken, çalışan kadınlara uygulamada onların boş zamanlarını bulup ve bu çalışmaya katkı sağlamaları çok zor olmuştur. Bu nedenle bu çalışma sadece çalışan kadınlara değil de, ev hanımlarına da uygulanabilir.
2. Hem çalışıp hem de evin yükü üzerinde olan kadınların, hiç boş zamanının olmamasından yakındıkları için çalışmaya katkı sağlamak istemediklerini belirttiler. Bu gibi sorunlarda onların kendilerine ayırdıkları zaman aralıklarının öneminden bahsedilebilir ve kadınları bu konu hakkında bilinçlendirilebilecek çalışmalar daha fazla yapılabilir.
3. Bu araştırma Mersin İlinde kamu ve özel sektörde çalışan kadınlar üzerine yapılmıştır. Bu bağlamda; farklı illerde ve farklı çalışma alanlarında ya da spor alanlarında görev yapan kadınlar üzerinde, boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki incelenebilir.
4. Örneklem nitelik ve nicelik olarak farklılaştırılarak ve daha fazla değişkenin bir arada ele alındığı araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- [1]. Açıkgöz, K. Ü. (1996). *Maslow'un gereksinim kuramı içinde etkili öğrenme ve öğretme*. İzmir: Kanyılmaz Matbaası.
- [2]. Adair, J. ve Adair, T. (1994). *Zaman Yönetimi* (B. Güngör, Çev.). Ankara: Öteki Yayınevi.
- [3]. Aitchison, C. (2005). Feminist and gender research in sport and leisure management: Understanding the Social-Cultural Nexus of Gender-Power Relations. *Human Kinetics Journals*. 19(4), 422-441.
- [4]. Ağduman, F. (2014). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Erişim adresi: <http://earsiv.atauni.edu.tr/xmlui/handle/123456789/1372>
- [5]. Alay, S., Koçak, S. (2002). Validity and reliability of time management questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 9-13.
- [6]. Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 282-300.
- [7]. Alay, S. (2000). *Relationship between time management and academic achievement of selected university students*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Orta Dogu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- [8]. Alaylıoğlu, R., Oğuzhan, F. (1968). *Ansiklopedik Eğitim Sözlüğü*. İstanbul: Arif Bolat Kitabevi.
- [9]. Altay, B. (2006). Samsun 6 No'lu Sağlık Ocağı Bölgesindeki 15-49 Yaş evli kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *O.M.Ü. Tıp Dergisi*, 23(1), 1- 8.
- [10]. Alexandris, K., Carroll, B. (1999). Constrains on recreational sport participation in adults in greece: Implications For Providing And Managing Sport Services. *Journal Of Sport management*, 13(4), 317-332.
- [11]. Alemdar, S. (2016). *Özel bir zayıflama merkezine devam eden yetişkin kadınlarda sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ağırlık kaybına yansımalarının değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Erişim adresi: <http://acikerisim.baskent.edu.tr/handle/11727/2505>
- [12]. Andıç, H. (2009). *Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- [13]. Anderson, A. (2017). The five-factor model for leisure management: pedagogies for assessing personality differences in positive youth development programmes. *World Leisure Journal*, 59(1), 70-76. doi: 10.1080/16078055.2016.1277613.
- [14]. Ardahan, F., Lapa Yerlisu, T. (2011). Açık alan rekreasyonu: Bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.

- [15]. Arslan, C., Ceviz, D. (2007). Ev hanımı ve çalışan kadınların obezite prevelansı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi BESYO*, 211-220.
- [16]. Aydoğan, İ., Gündoğdu, F. B. (2006). Bayan öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 217-232.
- [17]. Aydın, A. H. (2011), *Yönetim Bilimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- [18]. Aytekin, H. (2019). *Hekim ve hemşirelerin kişilik özellikleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine bir çalışma* (Yüksek Lisans tezi). Erişim adresi: <http://tez.sdu.edu.tr/Tezler/TS03432.pdf>
- [19]. Aytun, C. (2005). *Dijital Bölünme Olgusu ve Türkiye Üzerine Bir Uygulama* (Yüksek Lisans tezi). Erişim adresi: <http://libratez.cu.edu.tr/tezler/5657.pdf>
- [20]. Aytaç, Ö. (2002). Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 231-260.
- [21]. Bahar, Z., Beşer, A. ve Gördes, N. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi ölçeğinin geçerlilik güvenilirlik çalışması. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2008, 12(1).
- [22]. Bakır, M. (1990). *Rekreasyon ve turizm ilişkisinin turizm politikalarının oluşturulmasındaki Önemi* (Yayımlanmamış doktora tezi), İstanbul üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü, İstanbul.
- [23]. Balcıoğlu, İ. (2005). Medikal açıdan stres ve çareleri. *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri*, 47.
- [24]. Baltaş, A., Baltaş, Z. (1987). *Başarılı ve sağlıklı olabilmek için stresle başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- [25]. Bayramlı, Ü. (2006). *Zaman Yönetimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- [26]. Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- [27]. Baltaş, Z. (2008). *Sağlık Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- [28]. Charlesworth, J. C. (Ed.). (1964). A comprehensive plan for the wise use of leisure. In J. C. Harlesworth. *Leisure in America: Blessing or curse. American Academy of Political Social Science*, 30-46.
- [29]. Chen, C. T., Hu, J. L., Wang, C. C. ve Chen, C. F. (2011) A Study of The Effects Of Internship Experiences on The Behavioural Intentions of College Students Majoring in Leisure Management in Taiwan. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 10(2), 61-73.
- [30]. Cordes, K. A., İbrahim, H. M. (1999). *Applications in Recreation & Leisure: For Today and Future*. New York: McGraw-Hill Companies.
- [31]. Çakır, O. V. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.

- [32]. Çelik, Y. (2006). Sürdürülebilir kalkınma kavramı ve sağlık. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 9(1), 20-37.
- [33]. Çırak, G. (2006) *Üniversite öğrencilerinin ahlaki yargı yetenekleri ve ahlaki yargı yetenekleri ile kendini gerçekleştirme düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans tezi). Erişim adresi: <http://libratez.cu.edu.tr/tezler/5859.pdf>
- [34]. Çiftcioğlu G. (2019). *Stres üriner inkontinansı olan ve olmayan kadınların yaşam biçimi Davranışlarının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Erişim adresi: <http://earsiv.halic.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12473/2197/594364.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [35]. Covey, S. R., Merrill, A. R. ve Merrill, R. R. (1995). *First things first: To live, to love, to learn, to leave a legacy*. New York: Covey Leadership Center Inc.
- [36]. Carr, J. A., Gibson, B. ve Robinson, P. G. (2001) :Measuring of life is quality of life determined by, expectations or experience. *BMJ*, 322, 1240-3.
- [37]. Demir, C., Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Academic Review, Ege University Faculty of Economics and Administrative Sciences*. 6(1), 36-48.
- [38]. Dağlı, A. (1999). Zaman Yönetimi. Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5290>
- [39]. Doğan, İ. (2002). *Sosyoloji, Kavramlar ve sorunlar*, Ankara: Pegem Yayıncılık
- [40]. Durhan, A. T., Akgül, B. ve Karaküçük, S. (2017). Rekreatif amaçlı yüzme sporuyla uğraşan bireylerin boş zaman yönetimleri üzerine bir değerlendirme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 1302-2040.
- [41]. Dillard, J. E., Bates, D. L. (2011). Leisure Motivation Revisited: Why People Recreate. *Managing Leisure*, 16, 253-268.
- [42]. Demir, C., Demir, N. (2007). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6(1), 36-48.
- [43]. Erdem, R. (1999). Yöneticiler için zaman yönetimi. *Modern Hastane Yönetimi*, 3(7), 26-31.
- [44]. Eroğlu, B. S. (1994). Örgüt faaliyetleri açısından zaman yönetimi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(3/4), 255-270.
- [45]. Zorba, E. (2010). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ders notları. Erişim adresi: <https://docplayer.biz.tr/9898352-Fiziksel-aktivite-prof-dr-erdal-zorba.html>
- [46]. Fromm, E. (1990) *Sağlıklı Toplum*, (Y . Salman., Z. Tanrısever, Çev.) İstanbul: Payel Yayınları.
- [47]. George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: a simple guide and reference, 17.0 update (x ed.)*. Boston: Pearson.

- [48]. Gussen, J. (1967). The Psychodynamics of Leisure. In P. A. Martin. Leisure and mental health: A psychiatric viewpoint. *American Psychiatric asociation*, 51-69.
- [49]. Güner, İ. C., Demir, F. (2006). Ameliyathane hemşirelerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9(3).
- [50]. Güler, G., Güler, N., Kocataş, S., Yıldırım, F. ve Akgül, N. (2008). Bir üniversitede çalışan öğretim elemanlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(3), 18-26.
- [51]. Godbey, G. (1999). *Leisure and leisure services in the 21st century*. Andover: Venture Publishing
- [52]. Gorz, A. (1995) *İktisadi Aklın Eleştirisi* (İ. Ergüden, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- [53]. Gorz, Andre. (1986), *Elveda Proleterya* (H.Tufan Çev.) İstanbul: Afa Yayınları.
- [54]. Harrington McDevitt, J. (1997). *Leisure management styles, leisure participation, and well-being in midlife women* (Doktora tezi). Erişim adresi: https://indigo.uic.edu/articles/Leisure_management_styles_leisure_participation_and_well-being_in_midlife_women_/10785287/1
- [55]. Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2015). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi: Örnek Animasyon Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- [56]. Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. ve Tatham, R. L. (2013). *Multivariate data analysis* (vii ed.). Londra: Pearson.
- [57]. Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- [58]. İskender, A., Avcı, C. ve Yaylı, A. (2015). Gençlerin serbest zaman değerlendirme aracı olarak rekreatif faaliyetlere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Recreation and Tourism Research*. 2(1), 36-42.
- [59]. İşcan, S. (2008). *Pamukkale üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin akademik başarı üzerine etkisi* (Yüksek Lisans tezi). Erişim adresi: <http://acikerisim.pau.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11499/3007/Seher%20%20%20can%20.pdf?sequence=1>
- [60]. Kılıç, L. (2017). *Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans tezi). Erişim adresi: <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/285/466781.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [61]. Kırtepe, A., Uğurlu, F. (2018). Rekreatif amaçlı spor salonuna giden bireylerin boş zaman yönetimlerinin farklı değişkenlere göre belirlenmesi. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(3), 783-792. doi: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13146>

- [62]. Kırtepe, A., Yıldırım, E. (2018). Park ve Rekreasyon alanlarını kullanan bireylerin boş zaman yönetimi. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(19), 1177-1186. doi: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.14149>
- [63]. Koç, A. ve Al. (2016). On sekiz-35 Yaş arası kadınların osteoporoz hakkındaki bilgi, tutum ve davranış düzeyleri. *Turk J Osteoporos*, 22(11), 6.
- [64]. Karaküçük, S. (1997). Rekreasyon (Boş zamanları değerlendirme) kavram, kapsam ve bir Araştırma. Ankara: Seren Ofset.
- [65]. Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon – Boş Zaman Değerlendirme, Ankara: Gazi Kitabevi.
- [66]. Kara, H. (2018). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Akademik Başarı ile ilişkisi (Yüksek Lisans tezi). Erişim adresi: <http://acikerisim.trabzon.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12598/284>
- [67]. Kibar, B., Fidan, Y. ve Yıldırım, C. (2004). Öğrencilerin Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki: Karabük Üniversitesi. *Business&Management Studies: An International Journal*, 2, 136-153.
- [68]. Kocaekşi, S. (Ed.). (2012). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınevi.
- [69]. Kafkas, M. E., Kafkas, A. S. ve Acet, M. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı geliştirici yaşam biçimi düzeylerinin incelenmesi. *DPUJSS*, 32(2), 47- 56.
- [70]. Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon*. Ankara: Bağırhan Yayın evi.
- [71]. Karagöz, N., Çetinkaya, Ö. F. (2019). Sağlık kurumu çalışanlarında zaman yönetimi (Sivas İli Örneği). *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(66), 105-127.
- [72]. Kropoktin, P. (1997). *Keyifli iş* (N. Saatçioğlu, Çev.) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- [73]. Köse, B., Dönmez, M. (2019). Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Zaman Yönetimi Davranışları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 82-87.
- [74]. Lee, Y., McCormick, B. P. (2004). Subjective well-being of people with spinal cord injury: Does leisure contribute? *Journal of Rehabilitation*, 70(3), 5-12.
- [75]. Lafargue, P. (1999). *Tembellik Hakkı*, (V. Günyol, Çev.) İstanbul: Cumhuriyet Gazetesi Yayınları.
- [76]. Manios, Y., Kolotourou, M. ve Moschonis, G. (2005). Macronutrient intake, physical activity, serum lipids and increased body weight in primary schoolchildren. *Pediatrics International*, 47, 159-66.
- [77]. Mannell, R. C., Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. Andover: Venture Publishing
- [78]. Marx, K. (1997). *Boş Zaman Üzerine Seçmeler*, Cogito.
- [79]. Minkler, M. (1999). Personal responsibility for health: A review of the arguments and the evidence at century's end. *Health Education & Behavior*, 26(1), 121-140.

- [80]. Mokhtari, K., Reichard, C. A. ve Gardner, A. (2009). The impact of Internet and television use on the reading habits and practices of college students. *Journal of Adolescent and Adult Literacy*, 52(7), 609–619.
- [81]. Ocakçı, A. (2003). Sağlığın korunma ve geliştirilmesinde hemşirelik hizmetlerinin Rolü. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 10(2), 20-7.
- [82]. Olcay Karabulut, E., Altun, M. (2017). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler bakımından İncelenmesi: Kırşehir İli Örneği. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 2147 – 1037.
- [83]. Ocakçı, A. Sağlığın korunma ve geliştirilmesinde hemşirelik hizmetlerinin rolü. (2017, 13 Ocak). Erişim adresi: <http://server.karaelmas.edu.tr/saglik/skg.htm>
- [84]. Orhaner, E. (2014). *Türkiye'de Sağlık Sigortası*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- [85]. Owens, L. (2006). *The Relationship of Health Locus of Control, Self Efficacy, Health Literacy and Health Promoting Behavior in Older Adults* (Doktora tezi). Erişim adresi: <https://search.proquest.com/openview/af4c6bc2b96e9f3f57ee2a23178bd96e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- [86]. Öz, F. (2004). *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*. Ankara: İmaj Yayınevi.
- [87]. Öktem, M. K. (1993). Zaman Yönetimi: örgütsel etkililiği artırmada zaman faktöründen yararlanılması. *Amme İdaresi Dergisi*, 26(1), 217–237.
- [88]. Örucü, E., Kanbur, M. T. (2007). Farklı sektörlerde faaliyetlerini sürdüren işletmelerde zaman yönetimi üzerine ampirik bir araştırma: bursa ili örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 9-31.
- [89]. Özdemir, A. (2006). *Farklı Örgüt Kültürü Olan İşletmelerde Zaman Yönetimi Üzerine Ampirik Bir Araştırma*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- [90]. Özgen, H., Doğan, S. (1997); Zaman yönetiminde yeni yönetim ve organizasyon Yaklaşımları. *Standard Dergisi*, 36(425).
- [91]. Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- [92]. Özer, D., Baltacı, G. (2008). *İş yerinde fiziksel aktivite, Fiziksel aktivite bilgi serisi*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- [93]. Özkan, S., Yılmaz, E. (2006). Hastanede çalışan hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 90-105.
- [94]. Hills, P., Argyle, M. ve Reeves, R. (2000), Individual Differences in Leisure Satisfaction: An Investigation of Four Theories of Leisure Motivation. *Personality and Individual Differences*, 28, 763-779.
- [95]. Pavelka, J. (2017) Are they having fun yet? Leisure management within amenity migration. *World Leisure Journal*, 59(1), 21-38. doi: 10.1080/16078055.2016.1277610.

- [96]. Paşa, M. (2001). *Zaman yönetimi ve bir uygulama*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- [97]. Pawelko, K. A., Magafas, H. ve Anita, H. (1997). Leisure Well-being among adolescent groups: Time, choices and self-determination. *Parks and Recreation*, 32(7), 26–38.
- [98]. Pender, N. J., Barkauskas, V. H., Hayman, L. ve Rice, V. H., (1992). Health promotion and disease prevention: toward excellence in nursing practice and education. *Nursing Outlook*, 40(3), 106-290.
- [99]. Pender, N., Murdaugh, C. ve Parsons, M. A. (2011). *Health Promotion in Nursing Practice*. United States of America: Pearson.
- [100]. Pierceall, E. A., Keim, M. C. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community College Journal of Research and Practice*, 31(9), 703–712.
- [101]. Püsküllüoğlu, A. (2005). *Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- [102]. Richard, K. (1998). *The 80/20 Principle: The Secret of Achieving More With Less*. New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group.
- [103]. Sabuncuoglu, Z., Tüz, M. (1996). *Örgütsel psikoloji*. Bursa: Ezgi Kitapevi Yayınları.
- [104]. Spellbring, A. M. (1991). Nursing's Role in Health Promotion. *Nursing Clinics of North America*, 26(4), 805-814.
- [105]. Spradley, B. W. (1990). Nursing's Role in Health Promotion. *Nursing Clinics of North America*, 26(4).
- [106]. Schmidt, H. (2009). Just Health Responsibility. *Journal of Medical Ethics*, 35, 21-26.
- [107]. Scoot, M. (1997). *Zaman Yönetimi* (A. Çelik, Çev.). İstanbul: Rota Yayınları.
- [108]. Smith, C., Maurer, F. (2000). *Community health nursing theory and practice*. Michigan: Saunders.
- [109]. Şenel, A. (2019). *Çalışan ve çalışmayan kadınların egzersiz bilgi ve bilinç düzeylerinin araştırılması* (Yüksek Lisans tezi). Erişim adresi:
<http://acikerisim.pau.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11499/3203/Aybike%20%C5%9Eenel%20Sa%C4%9F.BI.YL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [110]. Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (vi ed.)*. Boston: Pearson.
- [111]. Tengilimoğlu, D., Tutar, H., Atınöz, M., Başpınar, Ö. N. ve Erdönmez, C. (Ed.). (2007). *Zaman Yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- [112]. Thapa, B., Confer, J. J. ve Mendelsohn, J. (2004). Trip motivations among water-based recreationists. *2nd International Conference on Monitoring and Management of Visitor Flows in Recreational and Protected Areas*. 208-212.
- [113]. Tracy, B. (2008). *Time Management*. New York: Amacom.

- [114]. Trenberth, L. (2005). The role, nature and purpose of leisure and its contribution to individual development and well-being. *British Journal of Guidance and Counseling*, 33(1), 1-6.
- [115]. Tomaka, J., Thompson, S. ve Palacios, R. (2006). The relation of social isolation, loneliness, and social support to disease outcomes among the elderly. *Journal of Aging And Health*, 18(3), 359-384.
- [116]. Toplu, E. (2019). *Fitness merkezlerine gelen erkek yetişkinlerde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesinin incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi). Erişim adresi: <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/1929>
- [117]. Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. London: Routledge.
- [118]. Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F. ve Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & science in sports & exercise*, 34(12), 1996-2001.
- [119]. Üçdal, C. (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi (Erzurum İli Örneği)* (Yüksek Lisans tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=n05PBpAKXC-zaiCeNR3wxw&no=CutlODGX3Z2zkcgvwA8WQ>
- [120]. Ünal, D., Öztıp, D., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D. ve Betül, P. (2009). Bir grup Sağlık Y.O. öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki, *İnönüTıp fakültesi dergisi*, 16(2); 75-81.
- [121]. Velioğlu, P. (1999). *Hemşirelikte kavram ve kuramlar*. İstanbul: Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Mezunlar Derneği.
- [122]. Verbrugge, L. M. (1979). Marital status and health. *Journal of Marriage and the Family*, 41(2), 267-285.
- [123]. Walker, S. N., Sechrist, K. R. ve Pender, N. J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36, 76-81. doi: <https://doi.org/10.1097/00006199-198703000-00002>
- [124]. Walker, S. N., Hill-Polerecky, D. M. (1996). Psychometric evaluation of the Health Promoting Lifestyle Profile II. *Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center*.
- [125]. Wang, W. C., Kao, C. H., Huan, T. C. ve Wu, C. C. (2011). Free Time anagement Contributes to Better Quality of Life: A Study of Undergraduate Students in Taiwan. *J Happiness Stud*, 12, 561-573. doi: 10.1007/s10902-010-9217-7.
- [126]. WHO. The World health report: 2002 : reducing risks, promoting healthy life. (2018, 30 Haziran) Erişim adresi: <http://www.who.int/whr/2002/en/html>.
- [127]. Yetgin, M. K., Agopyan, A. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spormetre*, 15(3), 177-184.

- [128]. Yıldız, S., Tanrıverdi, H. (2018). Boş Zaman yönetimi ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *18. Ulusal Turizm Kongresi*, 827-835.
- [129]. Zimmermann, J. A. M., Tower, J. R. (2017). Leisure management: all about the “what” and the “who”. *World Leisure Journal*, 59(1), 2-5. doi: 10.1080/16078055.2016.1277608.
- [130]. Zorba, E. (1999). *Öğretim elemanları ve idari görevde çalışan personelin hayat tarzı, aktivite düzeyleri, Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Seviyeleri*. Muğla: Muğla Üniversitesi yayınları.
- [131]. Erişim adresi: <http://www.dpb.gov.tr/T.C. Devlet Personel Başkanlığı>.



EKLER

Ek-1

Değerli Katılımcı;

Bu anket, sizlerin “Boş Zaman Yönetimi” ve “Sağlıklı Yaşam Biçiminizi incelemeyi amaçlayan bilimsel bir çalışma için veri toplama aracı olarak hazırlanmıştır. Vereceğiniz cevaplar, bilimsel bir çalışmada kullanılacağından isim belirtmenize gerek olmayıp, elde edilen bilgiler kesinlikle araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır. Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarım, Uygulama süresi yaklaşık 8 dakikadır.

Özlem KAYGUSUZ

1) Bağlı olduğu kurum:

- ☐ Devlette kadrolu ☐ Sözleşmeli işçi
☐ Şirket çalışanı(taşeron) ☐ Özel sektör

2) Medeni Durumunuz:

- ☐ Evli Çocuklu ☐ Evli Çocuksuz
☐ Bekâr Çocuklu ☐ Bekâr Çocuksuz

3) Düzenli Olarak Fiziksel aktiviteye katılıyor musunuz?

- ☐ Evet ☐ Hayır

Ek-2

	Boş Zaman Yönetimi Ölçeği	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Boş zamanım için amaç belirlerim.	1	2	3	4	5
2.	Boş zamanımda yapabileceğim faaliyetlerin listesini yaparım.	1	2	3	4	5
3.	Boş zamanım için öncelikleri belirlerim.	1	2	3	4	5
4.	Boş zamanımı günlük veya haftalık olarak düzenlerim.	1	2	3	4	5
5.	Boş zaman aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplarım.	1	2	3	4	5
6.	Boş zamanımda yapabileceğim aktiviteleri düzenlerim.	1	2	3	4	5
7.	Bekleme zamanlarımı kullanırım.	1	2	3	4	5
8.	Boş zaman kullanımımı değerlendiririm.	1	2	3	4	5
9.	Zamanımın bir bölümünü boş zaman aktiviteleri için korurum.	1	2	3	4	5
10.	Boş zamanlar anlamlıdır.	1	2	3	4	5
11.	Boş zamanlar mutluluk vericidir.	1	2	3	4	5
12.	Boş zaman kullanımı önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Boş zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
14.	Boş zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
15.	Boş zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum.	1	2	3	4	5

Ek-3

SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ ÖLÇEĞİ		Hiç Bir Zaman	Bazen	Sık Sık	Düzenli Olarak	Her Zaman
1.	Bana yakın olan kişilerle endişelerimi ve sorunlarımı tartışırım	1	2	3	4	5
2.	Sıvı ve katı yağı, kolesterolü düşük bir diyeti tercih ederim	1	2	3	4	5
3.	Doktora ya da bir sağlık görevlisine, vücudumdaki olağandışı belirti ve bulguları anlatırım	1	2	3	4	5
4.	Düzenli bir egzersiz programı yaparım	1	2	3	4	5
5.	Yeterince uyurum	1	2	3	4	5
6.	Olumlu yönde değiştiğimi ve geliştiğimi hissedirim	1	2	3	4	5
7.	İnsanları başarıları için takdir ederim	1	2	3	4	5
8.	Şekeri ve tatlıyı kısıtlarım	1	2	3	4	5
9.	Televizyonda sağlığı geliştirici programları izler ve bu konularla ilgili kitapları okurum	1	2	3	4	5
10.	Haftada en az üç kez 20 dakika ve/veya daha uzun süreli egzersiz yaparım (hızlı yürüyüş, bisiklete binme, aerobik, dans gibi)	1	2	3	4	5
11.	Her gün rahatlamak için zaman ayırırım	1	2	3	4	5
12.	Yaşamımın bir amacı olduğuna inanırım	1	2	3	4	5
13.	İnsanlarla anlamlı ve doyumlu ilişkiler sürdürürüm	1	2	3	4	5
14.	Her gün 6-11 öğün ekmek, tahıl, pirinç ve makarna yerim	1	2	3	4	5
15.	Sağlık personeline önerilerini anlamak için soru sorarım	1	2	3	4	5
16.	Hafif ve orta düzeyde egzersiz yaparım (Örneğin haftada 5 kez ya da daha fazla) yürürüm	1	2	3	4	5
17.	Yaşamımda değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenirim	1	2	3	4	5
18.	Geleceğe umutla bakarım	1	2	3	4	5
19.	Yakın arkadaşlarıma zaman ayırırım	1	2	3	4	5
20.	Her gün 2-4 öğün meyve yerim	1	2	3	4	5
21.	Her zaman gittiğim sağlık personelinin önerileri ile ilgili sorularım olduğunda başka bir sağlık personeline danışırım	1	2	3	4	5
22.	Boş zamanlarımda yüzme, dans etme, bisiklete binme gibi eğlendirici fizik	1	2	3	4	5

	aktiviteler yaparım					
23.	Uyumadan önce güzel şeyler düşünürüm	1	2	3	4	5
24.	Kendimle barışık ve kendimi yeterli hissederim	1	2	3	4	5
25.	Başkalarına ilgi, sevgi ve yakınlık göstermek benim için kolaydır	1	2	3	4	5
26.	Her gün 3-5 öğün sebze yerim	1	2	3	4	5
27.	Sağlık sorunlarımı sağlık personeline danışırım	1	2	3	4	5
28.	Haftada en az üç kere kas güçlendirme egzersizleri yaparım	1	2	3	4	5
29.	Stresimi kontrol etmek için uygun yöntemleri kullanırım	1	2	3	4	5
30.	Hayatımdaki uzun vadeli amaçlar için çalışırım	1	2	3	4	5
31.	Sevdiğim kişilerle kucaklaşıyorum	1	2	3	4	5
32.	Her gün 3-4 kez süt, yoğurt veya peynir yerim	1	2	3	4	5
33.	Vücudumu fiziksel değişiklikler, tehlikeli bulgular bakımından ayda en az bir kez kontrol ederim	1	2	3	4	5
34.	Günlük işler sırasında egzersiz yaparım (örneğin, yemeğe yürüyerek giderim, asansör yerine merdiven kullanırım, arabamı uzağa park ederim)	1	2	3	4	5
35.	İş ve eğlence zamanımı dengelerim	1	2	3	4	5
36.	Her gün yapacak değişik ve ilginç şeyler bulurum	1	2	3	4	5
37.	Yakın dostlar edinmek için çaba harcarım	1	2	3	4	5
38.	Her gün et, tavuk, balık, kuru bakliyat, yumurta, çerez türü gıdalardan 3-4 porsiyon yerim	1	2	3	4	5
39.	Kendime nasıl daha iyi bakabileceğim konusunda sağlık personeline danışırım	1	2	3	4	5
40.	Egzersiz yaparken nabız ve kalp atışlarımı kontrol ederim	1	2	3	4	5
41.	Günde 15-20 dakika gevşeyebilmek, rahatlayabilmek için uygulamalar yaparım	1	2	3	4	5
42.	Yaşamımda benim için önemli olan şeylerin farkındayım	1	2	3	4	5
43.	Benzer sorunu olan kişilerden destek alırım	1	2	3	4	5
44.	Gıda paketlerinin üzerindeki besin, yağ ve sodyum içeriklerini belirleyen etiketleri okurum	1	2	3	4	5
45.	Bireysel sağlık bakımı ile ilgili eğitim programlarına katılırım	1	2	3	4	5
46.	Kalp atımım hızlanana kadar egzersiz yaparım	1	2	3	4	5
47.	Yorulmaktan kendimi korurum	1	2	3	4	5

48.	İlahi bir gücün varlığına inanırım	1	2	3	4	5
49.	Konuşarak ve uzlaşarak çatışmaları çözerim	1	2	3	4	5
50.	Kahvaltı yaparım	1	2	3	4	5
51.	Gereksinim duyduğumda başkalarından danışmanlık ve rehberlik alırım	1	2	3	4	5
52.	Yeni deneyimlere ve durumlara açığım	1	2	3	4	5

Ek-4



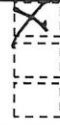
MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU
ONAY BELGESİ

Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü lisansüstü öğrencilerinden Özlem KAYGUSUZ'un "Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi" adlı çalışma kurumumuz tarafından incelenmiş ve,

Etik yönden uygun bulunmuştur.

Etik yönden geliştirilmesi gerekmektedir.

Etik yönden uygun bulunmamıştır.



Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kararı	
Başvuru Formunun Etik Kurula Ulaştığı Tarih	23/07/2019
Etik Kurul Karar Toplantı Tarihi ve Karar No	31/07/2019 - 024
Yer	Mersin Üniversitesi, Uğur Oral Kültür Merkezi
Katılımcılar	Formda imzası bulunan üyelerimiz toplantıya katılmıştır.

KURUL BAŞKANI VE ÜYELER:

Prof. Dr. Soner Mehmet ÖZDEMİR

Başkan

İMZA

Prof. Dr. Hüseyin Mualla YÜCEOL

Üye

Prof. Dr. Aslıhan DOĞAN TOPÇU

Üye

Prof. Dr. F. Ayşe BALCI KARABOĞA

Üye

Prof. Dr. Turhan KORKMAZ

Üye

Prof. Dr. Şerife YORULMAZ

Üye

Prof. Dr. Nilgün ÇIBLAK COŞKUN

Üye

Açıklama:

ASLI GİRİDİR
Av. Türlen UĞUR CAN
Hukuk Müşaviri



T.C.
MERSİN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 34776202-605.01-E.17484315
Konu :Özlem KAYGUSUZ' un
Anket İzin Talebi

19.09.2019

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) Mersin Üniversitesi Rektörlüğünün 17.09.2019 tarihli ve 1159827 sayılı yazısı.
b) Valilik Makamının 18.09.2019 tarih 34776202-605.01-E.17441893 sayılı Oluru.

Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Özlem KAYGUSUZ' un Dr. Öğretim Üye Hüseyin GÜMÜŞ ile birlikte yürüteceği "*Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi*" konulu araştırma izin talebi incelenmiştir.

Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Özlem KAYGUSUZ' un söz konusu çalışmayı 2019 - 2020 eğitim öğretim yılında İlimize bağlı resmi ve özel tüm okullarda görev yapan bayan öğretmen ve bayan personele gönüllülük esasına dayalı olarak ve eğitim öğretimi aksatmadan (*imzalı ve mühürlü anket soruları kullanılarak*) uygulanması, çalışmaya konu kişilerden, aile üyelerinden ad ve soyad, telefon, adres ile din, mezhep, etnik gruba mensubiyet gibi hassas bilgilerin istenmemesi ve uygulama sonucunda hazırlanacak raporun basılı ve dijital ortamda İl Millî Eğitim Müdürlüğümüze vermek şartı ile uygun görüldüğüne ilişkin Valilik Makamının ilgi (b) Oluru yazımız ekinde gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Serbülent SEVDİ
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdür V.

Ek :
1- Valilik Oluru (1 Sayfa)
2- Mühürlü Anket Soruları (3 sayfa)

Dağıtım:
Mersin Üniversitesi Rektörlüğü
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığına)
13 İlçe Kaymakamlığına
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

Dumlupınar Mah. GMK. Blv. Yenişehir / MERSİN
Elektronik Ağ: <http://mersin.meb.gov.tr>
E posta: istatistik33@meb.gov.tr

Bilgi İçin: Şef Ayla SAĞLAM YAŞAR
V.H.K.İ Canan YAŞAR Tel: 0(324)3291481
Dahili Tel: 120 Faks: 0(324)3273518-19

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden f412-56b5-3793-9845-1c10 kodu ile teyit edilebilir.



T.C.
MERSİN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 34776202-605.01-E.17441893
Konu : Özlem KAYGUSUZ' un
Anket İzin Talebi

18/09/2019

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Mersin Üniversitesi Rektörlüğü'nün 17.09.2019 tarihli ve 1159827 sayılı yazısı.

Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Özlem KAYGUSUZ' un Dr. Öğretim Üye Hüseyin GÜMÜŞ ile birlikte yürüteceği "*Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi*" konulu araştırma izin talebi ile ilgili 18.09.2019 tarihli komisyon görüşü ve çalışma programı ilişikte sunulmuştur.

Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Özlem KAYGUSUZ' un söz konusu çalışmayı 2019 - 2020 eğitim öğretim yılında ilimizde bağlı resmi ve özel tüm okullarda görev yapan bayan öğretmen ve bayan personele gönüllülük esasına dayalı olarak ve eğitim öğretimi aksatmadan (*imzalı ve mühürlü anket soruları kullanılarak*) uygulanması, çalışmaya konu kişilerden, aile üyelerinden ad ve soyad, telefon, adres ile din, mezhep, etnik gruba mensubiyet gibi hassas bilgilerin istenmemesi ve uygulama sonucunda hazırlanacak raporun basılı ve dijital ortamda İl Millî Eğitim Müdürlüğüne vermek şartı ile uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Serbülent SEVDİ
İl Millî Eğitim Müdür V.

Ek :
1- Dilekçe ve Ekleri (31 sayfa)
2- Komisyon Görüşü (2 sayfa)

OLUR
18/09/2019

Süleyman DENİZ
Vali a.
Vali Yardımcısı

Dumlupınar Mah. GMK. Biv. Yenişehir / MERSİN
Elektronik Ağ: <http://mersin.meb.gov.tr>
E-posta: istatistik33@meb.gov.tr

Bilgi için: Şef Ayla SAĞLAM YAŞAR
V.H.K.İ Canan YAŞAR Tel.: 0(324)3291481
Dahili Tel: 120 Faks: 0(324)3273518-19

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 8ef8-cbd7-3e09-a680-ef9d kodu ile teyit edilebilir.



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Mersin Üniversitesi - ÖĞRENCİ
İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI
Tarih: 12/09/2019
Sayı: 40752009-602.08.01-
E.00001157506



0001157506

Sayı : 40752009-602.08.01
Konu : Özlem KAYGUSUZ'un Ölçek
Çalışması

DAĞITIM

İlgi : 02.09.2019 tarihli ve 23927388-602.08.01/00001145795 sayılı yazı.

Danışmanlığı Dr. Öğr. Üye. Hüseyin GÜMÜŞ tarafından yürütülen Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Özlem KAYGUSUZ'un "Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasında kullanmak üzere ekte belirtilen ölçekleri Rektörlüğümüze bağlı Fakülteler, Yüksekokullar, Enstitülerin bölümleri ve birimleri ve Mersin Üniversitesi Uygulama ve Araştırma Hastanesinde çalışan akademik, idari ve sürekli işçi(4D) kadın personellere 01 Eylül-30 Aralık 2019 tarihleri arasında uygulayabilmesi için gerekli izinlerin verilebilmesi hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Mehmet İsmail YAĞCI
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek:İlgi Yazı ve Ekleri

Dağıtım:

Tüm Fakülteler
Tüm Yüksekokullar



Adres: Mersin Üniversitesi Öğrenci
İşleri Daire Başkanlığı Çiftlikköy
Kampusü 33110 Yenişehir Mersin
E-posta:
Telefon: +90 03243610001-34755

Ayrıntılı bilgi için: Dursun Yavuz ÇAĞLAYAN

Fax: +90 03243610846

Elektronik ağı: www.mersin.edu.tr



1 / 2

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 718adbab-9394-4ad2-b1ac-d62d41694ca3 kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

Tüm Enstitüler

Mersin Üniversitesi - ÖĞRENCİ
İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI
Tarih: 12/09/2019
Sayı: 40752009-602.08.01-
E.00001157506



0001157506

Adres:Mersin Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı Çiftlikköy
Kampusü 33110 Yenişehir Mersin
E-posta:
Telefon: +90 03243610001-34755

Ayrıntılı bilgi için:Dursun Yavuz ÇAĞLAYAN
Fax: +90 03243610846
Elektronik ağ:www.mersin.edu.tr



2 / 2

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 718adbab-9394-4ad2-b1ac-d62d41694ca3 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Mersin Üniversitesi - ÖĞRENCİ
İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI
Tarih: 02/10/2019
Sayı: 40752009-602.08.01-
E.00001181307



0001181307

Sayı : 40752009-602.08.01
Konu : Özlem KAYGUSUZ Ölçek Çalışması

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 12.09.2019 tarihli ve 40752009-602.08.01/00001157506 sayılı yazı.

İlgi yazınızla belirtilen Özlem KAYGUSUZ'un Ölçek Çalışması uygulanmasının Fen Edebiyat Fakültesi Çeviri bölümü hariç, diğer okullarca uygun görüldüğü ile ilgili yazı ekte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Mehmet İsmail YAĞCI
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek:İlgi Yazı ve Ekleri



Adres: Mersin Üniversitesi Öğrenci
İşleri Daire Başkanlığı Çiftlikköy
Kampusü 33110 Yenişehir Mersin
E-posta:
Telefon: +90 03243610001-34755

Ayrıntılı bilgi için: Dursun Yavuz ÇAĞLAYAN

Fax: +90 03243610846

Elektronik ağı: www.mersin.edu.tr



1 / 1

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 718adbab-9394-4ad2-b1ac-d62d41694ca3 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Mersin Üniversitesi - ÖĞRENCİ
İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI
Tarih: 02/10/2019
Sayı: 40752009-602.08.01-
E.00001181307



0001181307

Sayı : 40752009-602.08.01
Konu : Özlem KAYGUSUZ Ölçek Çalışması

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 12.09.2019 tarihli ve 40752009-602.08.01/00001157506 sayılı yazı.

İlgi yazınızla belirtilen Özlem KAYGUSUZ'un Ölçek Çalışması uygulanmasının Fen Edebiyat Fakültesi Çeviri bölümü hariç, diğer okullarca uygun görüldüğü ile ilgili yazı ekte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Mehmet İsmail YAĞCI
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek:İlgi Yazı ve Ekleri



Adres:Mersin Üniversitesi Öğrenci
İşleri Daire Başkanlığı Çiftlikköy
Kampusü 33110 Yenişehir Mersin
E-posta:
Telefon: +90 03243610001-34755

Ayrıntılı bilgi için:Dursun Yavuz ÇAĞLAYAN

Fax: +90 03243610846

Elektronik ağ:www.mersin.edu.tr



1 / 1

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 718adbab-9394-4ad2-b1ac-d62d41694ca3 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Araştırma ve Uygulama Hastanesi Başhekimliği
İdari İşler Birimi
Yazı İşleri Birimi

Mersin Üniversitesi - YAZI İŞLERİ
BİRİMİ
Tarih: 16/09/2019
Sayı: 41993462-774.03-
E.00001159379



0001159379

Sayı : 41993462-774.03
Konu : Özlem KAYGUSUZ'Un Ölçek
Çalışması

REKTÖRLÜK MAKAMINA
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığına

İlgi : a) 13/09/2019 tarihli ve E. 1157506 sayılı yazınız.
b) 04/09/2019 tarihli ve E.1146916 sayılı yazınız.

İlgi yazınızda belirtilen yüksek lisans öğrencisi Özlem KAYGUSUZ'un 1 Eylül -30 Aralık tarihleri arasında "Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi" konulu araştırma yapma talebi Başhekimliğimizce uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz/ rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Meltem NASS DUCE
Başhekim



Adres:Mersin Üniversite Hastanesi
E-posta:
Telefon: +90 (0324) 241 00 00 /
21065

Ayrıntılı bilgi için:EVRİM ÇELİK ARSLAN
Fax: +90 (0324) 241 00 98
Elektronik ağ:www.mersin.edu.tr



1 / 1

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 718adbab-9394-4ad2-b1ac-d62d41694ca3 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Su Ürünleri Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri Birimi

Mersin Üniversitesi - ÖĞRENCİ
İŞLERİ BİRİMİ
Tarih: 13/09/2019
Sayı: 39279023-602.08.01-
E.00001158442



0001158442

Sayı : 39279023-602.08.01
Konu : Özlem KAYGUSUZ'un Ölçek
Çalışması

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 12.09.2019 tarihli ve 40752009-602.08.01/00001157506 sayılı yazınız.

Danışmanlığı Dr.Öğr.Üyesi Hüseyin GÜMÜŞ tarafından yürütülen Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Özlem KAYGUSUZ'un "**Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi**" başlıklı tez çalışmasında kullanmak üzere ilgi yazıda belirtilen ölçekleri Fakültemizin bölümleri ve birimlerinde çalışan akademik, idari ve sürekli işçi(4D) kadın personellere 01 Eylül-30 Aralık 2019 tarihleri arasında uygulanması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Mehmet Tahir ALP
Dekan



Adres:su ürünleri fakültesi
E-posta:hbekece@mersin.edu.tr
Telefon: +90 05303470181

Ayrıntılı bilgi için:05303470181
Fax: +90 03243411530
Elektronik ağ:www.mersin.edu.tr



1 / 1

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 718adbab-9394-4ad2-b1ac-d62d41694ca3 kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Turizm Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri Birimi

Mersin Üniversitesi - ÖĞRENCİ
İŞLERİ BİRİMİ
Tarih: 13/09/2019
Sayı: 38691713-605.01-
E.00001158074



0001158074

Sayı : 38691713-605.01
Konu : Özlem KAYGUSUZ'un Ölçek
Çalışması

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 12.09.2019 tarihli ve 40752009-602.08.01/00001157506 sayılı yazınız.

İlgi yazıya istinaden, Danışmanlığı Dr. Öğr. Üye. Hüseyin GÜMÜŞ tarafından yürütülen Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Özlem KAYGUSUZ'un "Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasında kullanmak üzere ilgili ölçekleri 01 Eylül-30 Aralık 2019 tarihleri arasında Fakültemiz öğrencilerine uygulaması uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Kemal BİRDİR
Dekan V.



Adres:MEÜ Turizm Fakültesi-
Öğrenci İşleri Birimi Çiftlikköy
Kampüsü Yenişehir / MERSİN
E-posta:gokaydasdan@mersin.edu.tr
Telefon: +90 03243610001 - 13979

Ayrıntılı bilgi için:MEÜ Turizm Fakültesi
Fax: +90 03243610751
Elektronik ağ:www.mersin.edu.tr



1 / 1

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 718adbab-9394-4ad2-b1ac-d62d41694ca3 kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eczacılık Fakültesi Dekanlığı
Personel İşleri Birimi

Mersin Üniversitesi - PERSONEL
İŞLERİ BİRİMİ
Tarih: 13/09/2019
Sayı: 29757327-602.08.01-
E.00001158299



0001158299

Sayı : 29757327-602.08.01
Konu : Özlem KAYGUSUZ'un Ölçek
Çalışması

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 12.09.2019 tarihli ve 40752009-602.08.01/00001157506 sayılı yazınız.

İlgi yazınız gereği Danışmanlığı Dr. Öğr. Üye. Hüseyin GÜMÜŞ tarafından yürütülen Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Özlem KAYGUSUZ'un "Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi" başlıklı tez çalışması Fakültemizde uygulanması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Serap YALIN
Dekan V.



Adres:Mersin Üniversitesi Eczacılık
Fakültesi Dekanlığı Personel İşleri
Birimi Yenişehir Kampüsü
YENİŞEHİR/MERSİN
E-posta:aksuvedat@mersin.edu.tr
Telefon: +90 0324 241 00 00/12108

Ayrıntılı bilgi için: Vedat AKSU

Fax: +90 0324 341 2400
Elektronik ağ: www.mersin.edu.tr



1 / 1

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 718adbab-9394-4ad2-b1ac-d62d41694ca3 kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığı
İdari İşler Birimi

Mersin Üniversitesi - İDARI İŞLER
BİRİMİ
Tarih: 13/09/2019
Sayı: 75296763-602.08.01-
E.00001159584



0001159584

Sayı : 75296763-602.08.01
Konu : Özlem KAYGUSUZ'un Ölçek
Çalışması

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 20.11.2018 tarihli ve 15302574-605.01/00000891684 sayılı yazınız.

Danışmanlığı Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin GÜMÜŞ tarafından yürütülen Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Özlem KAYGUSUZ'un "Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasında kullanmak üzere ölçek çalışmasını, Fakültemizde çalışan akademik, idari ve sürekli işçi(4D) kadın personellere 01 Eylül-30 Aralık 2019 tarihleri arasında uygulamasında sakınca bulunmadığı konusunu;

Bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Süleyman DEĞİRMEN
Dekan



Adres: Çiftlikköy Kampüsü 33343
Yenişehir MERSİN
E-posta: sakdemir@mersin.edu.tr
Telefon: +90 0324 3610001-5261

Ayrıntılı bilgi için: D.ÖZÇALICI
Fax: +90 0324 3610056
Elektronik ağ: www.mersin.edu.tr



1 / 1

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 718adbab-9394-4ad2-b1ac-d62d41694ca3 kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
Personel İşleri Birimi

Mersin Üniversitesi - PERSONEL
İŞLERİ BİRİMİ
Tarih: 16/09/2019
Sayı: 70485557-602.08.01-
E.00001161328



0001161328

Sayı : 70485557-602.08.01
Konu : Özlem KAYGUSUZ'un Ölçek
Çalışması

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 12.09.2019 tarihli ve 40752009-602.08.01/00001157506 sayılı yazınız.

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Özlem KAYGUSUZ'un "Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmış olduğu ölçekleri Enstitümüze bağlı çalışan akademik, idari ve sürekli işçi(4D) kadın personellerden katılmayı kabul edenlere 01 Eylül-30 Aralık 2019 tarihleri arasında uygulayabilmesi Enstitümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Bahar TAŞDELEN
Enstitü Müdürü



Adres:Mersin Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Enstitüsü Çiftlikköy
Kampüsü
E-posta:teslimeocak@mersin.edu.tr
Telefon: +90 0324 361 06 84 / 1018

Ayrıntılı bilgi için:Yenişehir/MERSİN

Fax: +90 0324 361 06 84

Elektronik ağ:www.mersin.edu.tr



1 / 1

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 718adbab-9394-4ad2-b1ac-d62d41694ca3 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Mimarlık Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri Birimi

Mersin Üniversitesi - ÖĞRENCİ
İŞLERİ BİRİMİ
Tarih: 20/09/2019
Sayı: 91297923-602.08.01-
E.00001166480



0001166480

Sayı : 91297923-602.08.01
Konu : Özlem KAYGUSUZ'un Ölçek
Çalışması

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: 16.09.2019 tarihli ve 14154060-602.08.01/00001161412 sayılı yazı.

Danışmanlığını Dr. Öğr. Üye. Hüseyin GÜMÜŞ tarafından yürütülen Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Özlem KAYGUSUZ'un "Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasında kullanmak üzere bölümümüzde çalışan akademik, idari ve sürekli işçi(4D) kadın personellere 01 Eylül-30 Aralık 2019 tarihleri arasında ölçekleri uygulaması Fakültemizde uygulanması uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Mehmet İsmail YAĞCI
Dekan V.

Adres:Mersin Üniversitesi, Mimarlık
Fakültesi, Öğrenci İşleri Birimi,
Çiftlikköy Kampusu 33343 Yenişehir,
MERSİN
E-posta:yildizsalar@mersin.edu.tr
Telefon: +90 3610001-7712

Ayrıntılı bilgi için:17712

Fax: +90 0-324-3610109

Elektronik ağ:www.mersin.edu.tr



1 / 1

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 718adbab-9394-4ad2-b1ac-d62d41694ca3 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Mühendislik Fakültesi Dekanlığı

Mersin Üniversitesi - İDARI İŞLER
BİRİMİ
Tarih: 23/09/2019
Sayı: 25147552-602.08.01-
E.00001169551



0001169551

Sayı : 25147552-602.08.01
Konu : Özlem KAYGUSUZ'un Ölçek
Çalışması

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 12.09.2019 tarihli ve 40752009-602.08.01/00001157506 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Özlem KAYGUSUZ ve danışmanı Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin GÜMÜŞ tarafından yürütülen "**Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi**" başlıklı tez çalışmasında kullanmak üzere ilgi yazı ekinde yeralan ölçekleri 01 Eylül 2019-30 Aralık 2019 tarihleri arasında Fakültemizde uygulama isteği Bölüm Başkanlıklarının görüşü doğrultusunda (Çevre Mühendisliği Bölümü Başkanlığı hariç) Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. İlker Fatih KARA
Dekan V.

Ek: 1-Çevre Mühendisliği Bölüm Başkanlığı yazısı (1 sayfa)



Adres: Mersin Üniversitesi,
Mühendislik Fakültesi, İdari İşleri
Birimi, Çiftlikköy Kampüsü, 33343,
Yenişehir, MERSİN
E-posta: cemeladiyaman@mersin.edu.tr
Telefon: +90 (0 324) 361 00 01

Ayrıntılı bilgi için: 3610001/17008

Fax: +90 0 324 361 00 32

Elektronik ağ: www.mersin.edu.tr



1 / 1

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 718adbab-9394-4ad2-b1ac-d62d41694ca3 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanlığı
İdari İşler Birimi

Mersin Üniversitesi - İDARI İŞLER
BİRİMİ

Tarih: 23/09/2019

Sayı: 25734862-602.08.01-

E.00001169121



0001169121

Sayı : 25734862-602.08.01
Konu : Özlem KAYGUSUZ'un Ölçek
Çalışması

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 12.09.2019 tarihli ve 40752009-602.08.01/E.00001157506 sayılı yazınız.

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Özlem KAYGUSUZ'un "Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasında kullanmak üzere ilgi yazı ekinde belirtilen ölçekleri Fakültemiz personellerine uygulama isteği Dekanlığımızca uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ali KAYA
Dekan V.



Adres:Mersin Üniversitesi, Güzel
Sanatlar Fakültesi, Yazı İşleri Birimi,
Çiftlikköy Kampüsü, 33343, Yenişehir,
MERSİN
E-posta:fozbek@mersin.edu.tr
Telefon: +90 3243610001

Ayrıntılı bilgi için:F.ÖZBEK-15009

Fax: +90 03243610307

Elektronik ağ:www.mersin.edu.tr



1 / 1

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 718adbab-9394-4ad2-b1ac-d62d41694ca3 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Fen Edebiyat Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri Birimi

Mersin Üniversitesi - ÖĞRENCİ
İŞLERİ BİRİMİ
Tarih: 24/09/2019
Sayı: 16313881-602.08.01-
E.00001171598



Sayı : 16313881-602.08.01
Konu : Özlem KAYGUSUZ Hk.

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 12 09 2019 tarihli ve 40752009-602.08.01/00001157506 sayılı yazınız.

Fakültemiz bölümlerinden gelen yazılar doğrultusunda, Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Özlem KAYGUSUZ'un ölçek çalışmasının Fakültemiz Çeviri Bölümü hariç diğer bölümlerinde uygulanması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Ahmet Murat GİZİR
Dekan



Adres:MEÜ,Çiftlikköy Kampüsü
33110 Yenişehir/Mersin
E-posta:mesut@mersin.edu.tr
Telefon: +90 03243610001

Ayrıntılı bilgi için:14512

Fax: +90 03243610046

Elektronik ağ:www.mersin.edu.tr



1 / 1

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 718adbab-9394-4ad2-b1ac-d62d41694ca3 kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri Birimi

Mersin Üniversitesi - ÖĞRENCİ
İŞLERİ BİRİMİ
Tarih: 27/09/2019
Sayı: 98161189-602.08.01-
E.00001176198



0001176198

Sayı : 98161189-602.08.01
Konu : Ölçek

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 12.09.2019 tarihli ve 40752009-602.08.01/00001157506 sayılı yazınız.

İlgi yazıda istenilen Danışmanlığı Dr. Öğr. Üye. Hüseyin GÜMÜŞ tarafından yürütülen Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Özlem KAYGUSUZ'un "Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasını 01 Eylül-30 Aralık 2019 tarihleri arasında görevli akademik kadın personele uygulamasını Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Soner Mehmet ÖZDEMİR
Dekan V.



Adres: yenişehir kampüsü eğitim
fakültesi
E-posta: senem33@mersin.edu.tr
Telefon: +90 42013

Ayrıntılı bilgi için: senem bal

Fax: +90 03243412823

Elektronik ağ: www.mersin.edu.tr



1 / 1

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 718adbab-9394-4ad2-b1ac-d62d41694ca3 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Diş Hekimliği Fakültesi Dekanlığı
İdari İşler Birimi

Mersin Üniversitesi - İDARI İŞLER
BİRİMİ
Tarih: 01/10/2019
Sayı: 77146274-602.08.01-
E.00001179420



0001179420

Sayı : 77146274-602.08.01
Konu : Özlem KAYGUSUZ'un Ölçek
Çalışması

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 12.09.2019 tarihli ve 40752009-602.08.01/00001157506 sayılı yazınız.

İlgi yazınızda belirtilen Özlem KAYGUSUZ'un Ölçek Çalışmasının uygulanması
Dekanlığımızca uygun bulunmuştur.
Bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Nazım GÜMÜŞ
Dekan V.



Adres:Mersin Üniversitesi, Diş
Hekimliği Fakültesi, Çiftlikköy
Kampüsü 33343 Yenişehir / MERSİN
E-posta:serfirazbarut@mersin.edu.tr
Telefon: +90 3610035-114

Ayrıntılı bilgi için:Serfiraz BARUT
Fax: +90 3243610369
Elektronik ağ:www.mersin.edu.tr



1 / 1

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 718adbab-9394-4ad2-b1ac-d62d41694ca3 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hemşirelik Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri Birimi

Mersin Üniversitesi - ÖĞRENCİ
İŞLERİ BİRİMİ
Tarih: 01/10/2019
Sayı: 28339410-602.08.01-
E.00001179900



0001179900

Sayı : 28339410-602.08.01
Konu : Özlem KAYGUSUZ'un Ölçek
Çalışması

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 12.09.2019 tarihli ve 40752009-602.08.01/00001157506 sayılı yazınız.

İlgi yazınıza istinaden Danışmanlığı Dr. Öğr. Üye. Hüseyin GÜMÜŞ tarafından yürütülen Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Özlem KAYGUSUZ'un "Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasında kullanmak üzere ekte belirtilen ölçekleri Fakültemizde çalışan akademik, idari ve sürekli işçi(4D) kadın personellere 01 Eylül-30 Aralık 2019 tarihleri arasında uygulayabilmesi uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Ayda ÇELEBİOĞLU
Dekan



Adres:MEÜ Çiftlikköy Kampüsü
33343 Yenişehir/MERSİN
E-posta:ayseabak@mersin.edu.tr
Telefon: +90 (324) 361 00 01 - 4227

Ayrıntılı bilgi için: Ayşe ABAK -
saglikyo@mersin.edu.tr
Fax: +90 (324) 361 05 71
Elektronik ağ: www.mersin.edu.tr



1 / 1



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Güzel Sanatlar Enstitüsü Müdürlüğü
Personel İşleri Birimi

Mersin Üniversitesi - PERSONEL
İŞLERİ BİRİMİ
Tarih: 02/10/2019
Sayı: 66065199-602.08.01-
E.00001179540



0001179540

Sayı : 66065199-602.08.01
Konu : Özlem KAYGUSUZ'un Ölçek
Çalışması

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 12.09.2019 tarihli ve 40752009-602.08.01/00001157506 sayılı yazınız.

Danışmanlığı Dr. Öğr. Üye. Hüseyin GÜMÜŞ tarafından yürütülen Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Özlem KAYGUSUZ'un "Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasında kullanmak üzere ilgi yazı ekinde belirtilen ölçekleri Enstitümüz kadın personellerine 01 Eylül-30 Aralık 2019 tarihleri arasında uygulamasında sakıca bulunmamaktadır.

Bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Doç.Dr. Savaş YILDIRIM
Enstitü Müdürü



Adres:Güzel Sanatlar Enstitüsü
Müdürlüğü
E-posta:emelergun@mersin.edu.tr
Telefon: +90 03243610001/77305

Ayrıntılı bilgi için:EMEL UÇAR

Fax: +90 03243610491

Elektronik ağ:www.mersin.edu.tr



1 / 1

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 718adbab-9394-4ad2-b1ac-d62d41694ca3 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Takı Teknolojisi ve Tasarımı Yüksekokulu Müdürlüğü
Personel İşleri Birimi

Mersin Üniversitesi - PERSONEL
İŞLERİ BİRİMİ
Tarih: 02/10/2019
Sayı: 38862071-602.08.01-
E.00001179977



0001179977

Sayı : 38862071-602.08.01
Konu : Özlem KAYGUSUZ Ölçek Çalışması

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 12.09.2019 tarihli ve 40752009-602.08.01/00001157506 sayılı yazı.

Rektörlük Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının ilgede kayıtlı yazı ile bildirilen, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Özlem KAYGUSUZ'un anket çalışmasını, birimimizde çalışan personele uygulanmasında herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

Bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Zeki UMay
Müdür



Adres:Takı Teknolojisi ve Tasarımı
YO Çiftlikköy Kampusu
Yenişehir/MERSİN
E-posta: muslume@mersin.edu.tr
Telefon: +90 15103

Ayrıntılı bilgi için: Personel Birimi

Fax: +90 0324 3610783

Elektronik ağ: www.mersin.edu.tr



1 / 1

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.mersin.edu.tr> adresinden 718adbab-9394-4ad2-b1ac-d62d41694ca3 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı :Özlem KAYGUSUZ
Doğum Tarihi : 04 Mart 1989
E-mail :ozlemayvali@mersin.edu.tr

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Spor Yöneticiliği	Mustafa Kemal Üniv.	15.08.2016
Yüksek Lisans			
Doktora			

ESERLER (Makaleler ve Bildiriler)

1-Bendminton sporuyla uğraşan sporcularda saldırganlık düzeyi

UZMANLIK ALANI:

2. Kademe Tenis Antrenörü
1. Kademe Voleybol Antrenörü

GÖREV: Mersin Üniversitesi idari personeli