

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Güven EŞKİN

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL DESTEK ALGILARI İLE
BOŞ ZAMAN KATILIMINI ENGELLEYEN FAKTÖRLERİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUŞ-2023

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Güven EŞKİN

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL DESTEK ALGILARI İLE
BOŞ ZAMAN KATILIMINI ENGELLEYEN FAKTÖRLERİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Gözde YETİM

MUŞ-2023

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
ÖZET.....	IV
ABSTRACT	V
TEŞEKKÜR	VI
KISALTMALAR DİZİNİ	VII
TABLOLAR DİZİNİ	VIII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

PROBLEM CÜMLEŞİ

1.1. ALT PROBLEMLER	3
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	4
1.5. SINIRLILIKLAR.....	5
1.6. TANIMLAR	5

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. SOSYAL DESTEK ALGISI TANIM VE KAPSAMI	6
2.2. SOSYAL DESTEK ALGISI TÜRLERİ	10
2.2.1. Duygusal Destek	12
2.2.2. Saygı Desteği.....	13
2.2.3. Ağ Desteği.....	13
2.2.4. Bilgi Desteği.....	13
2.2.5. Somut-Fiziki Destek.....	13
2.3. SOSYAL DESTEK ALGISININ ÖNEMİ VE İŞLEVLERİ.....	13
2.4. SOSYAL DESTEK ALGISI MODELLERİ.....	14
2.4.1. Tampon Etki Modeli (Buffering Model).....	15
2.4.2. Temel Etki Modeli (Main Effect Model)	15
2.5. SOSYAL DESTEK KAYNAKLARI.....	15
2.6. BOŞ ZAMAN KAVRAMI.....	16
2.6.1. Boş Zaman Tanımı.....	16

2.6.2. Boş Zamanın Tarihsel Süreci	20
2.6.3. Boş Zaman İhtiyacı	21
2.6.3.1. Özerklik İhtiyacı İçin Boş Zaman.....	21
2.6.3.2. Yetkinlik İhtiyacı İçin Boş Zaman.....	22
2.6.3.3. İlişkinlik İhtiyacı İçin Boş Zaman	22
2.7. BOŞ ZAMAN FONKSİYONLARI	22
2.7.1. Dinlenme Fonksiyonu	23
2.7.2. Eğlenme Fonksiyonu	23
2.7.3. Gelişim Fonksiyonu	23
2.8. BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRME EĞİLİMİNİ ETKİLEYEN	
FAKTÖRLER	24
2.8.1. Sosyal Faktörler.....	24
2.8.2. Kültür Yapısı	25
2.8.3. Sınıfsal Farklılık	26
2.8.4. Aile ve Arkadaş Çevresi.....	27
2.8.5. Ekonomik Faktörler.....	27
2.8.6. Cinsiyet ve Yaş.....	28
2.9. BOŞ ZAMAN ENGELLERİ.....	28
2.9.1. Bireysel Engeller	29
2.9.2. Bireylerarası Engeller	32
2.9.3. Yapısal Engeller	34
2.10. BOŞ ZAMAN ENGELLERİ İLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ.....	36
2.11. BOŞ ZAMAN ENGELLERİ VE SOSYAL DESTEK ALGISI İLE İLGİLİ	
ARAŞTIRMALAR.....	37

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE BULGULAR

3.1. YÖNTEM.....	40
3.1.1. Araştırma Modeli	40
3.1.2. Araştırma Grubu	40
3.1.3. Verilerin Toplanması.....	41
3.1.4. Veri Toplama Araçları.....	41
3.1.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	41

3.1.4.2. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	41
3.1.4.3. Boş Zaman Engelleri Ölçeği.....	42
3.1.5. Verilerin Analizi.....	42
3.2. BULGULAR.....	42
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	50
KAYNAKÇA.....	56



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL DESTEK ALGILARI İLE BOŞ ZAMAN KATILIMINI ENGELLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

Güven EŞKİN

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Gözde YETİM

2023, 79 sayfa

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile boş zaman katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesidir. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmanın çalışma grubunu Sakarya ilinde üniversite öğrencisi olan ve tesadüfi yöntemle seçilen 582 (321 kadın, 261 erkek) öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada veriler “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, “Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18” ve kişisel bilgi formu ile toplanmıştır. Toplanan verilere betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin sosyal destek puanlarının gelir düzeyi durumuna göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Öğrencilerin boş zaman engelleri puanlarında ise; cinsiyet, sınıf değişkeni ve gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Algılanan sosyal destek düzeyleri ile boş zaman katılım engelleri arasında ilişki analizi sonucunda boş zaman katılım engelleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri aile ve özel bir insan alt boyutları ile birey psikolojisi alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ek olarak aile ve arkadaşlar alt boyutları ile tesis alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, kişinin algıladığı sosyal desteğin azalmasıyla, boş zaman katılımı da olumsuz şekilde etkilenmektedir. Öğrencilerin boş zamanlarını daha iyi geçirebilmesi için sosyal destek algılarının yüksek olması gerektiği düşünülmektedir. Sosyal destek aracılığı ile öğrencilerin boş zamana yönelik sosyal aktiviteleri desteklenmeli ve öz güvenleri güçlendirmelidir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman Engelleri, Öğrenci, Sosyal Destek.

ABSTRACT
MASTER’S THESIS
INVESTIGATION OF UNIVERSITY STUDENTS' SOCIAL SUPPORT
PERCEPTIONS AND FACTORS THAT PREVENT THE PARTICIPATION OF
LEISURE

Güven EŞKİN

Advisor: Assistant Prof. Gözde YETİM

2023, Page: 79

The aim of this study is to examine university students' perceptions of social support and the factors that prevent leisure participation. The study group of the research, which was carried out in the relational survey model, consists of 582 (321 female, 261 male) students who are university students in Sakarya province and selected by random method.

The data were collected with "Multidimensional Scale of Perceived Social Support", "Leisure Constraints Scale-18" and personal information form. Descriptive statistics, independent groups t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and pearson correlation analysis were applied to the collected data.

According to the research findings, a significant difference was found in students' social support scores according to income level. In the leisure constraints scores of the students; a significant difference was found according to gender, class variable and income status. As a result, as a result of the relationship analysis between perceived social support levels and leisure participation constraints, a low level positive significant relationship was found between leisure participation constraints and perceived social support levels, family and a special person sub-dimensions and individual psychology sub-dimension. In addition, a low level positive significant relationship was found between the family and friends sub-dimensions and the facility sub-dimension.

As a result, leisure participation is negatively affected by the decrease in perceived social support. It is thought that social support perceptions should be high in order for students to spend their free time better. Social activities of students for leisure time should be supported and their self-confidence should be strengthened through social support.

Key Words: Leisure Constraints, Student, Social Support.

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam süresince beni bilgisiyle, önerileriyle destekleyen ve tezime ilgili çalışmalarında sabırla sorularımı yanıtlayan saygıdeğer danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Gözde YETİM'e yürekten teşekkürlerimi sunuyorum.

Eğitim hayatım boyunca desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili anneme, babama, ağabeylerime ve tüm sevdiklerime şükranlarımı sunarım.

Muş-2023

Güven EŞKİN

KISALTMALAR DİZİNİ

BZEÖ : Boş Zaman Engelleri Ölçeği

ÇBASDÖ : Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

TDK : Türk Dil Kurumu

UNESCO : Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Dağılımı	40
Tablo 3.2. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Alpha Değerleri.....	43
Tablo 3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları	43
Tablo 3.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları.....	43
Tablo 3.5. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	44
Tablo 3.6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	44
Tablo 3.7. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Aile Aylık Gelir Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	45
Tablo 3.8. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları	45
Tablo 3.9. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları.....	46
Tablo 3.10. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	46
Tablo 3.11. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	47
Tablo 3.12. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Aile Aylık Gelir Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	48
Tablo 3.13. Katılımcıların Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyutları ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları.....	49

GİRİŞ

Bireyin doğumdan ölüme doğru çıktığı bu hayat yolculuğunda birçok duraklar yer almaktadır. Bu duraklardan biri de üniversite hayatıdır. Üniversite hayatı, bireyin sonraki durakları için çok önemli işlevi olan bir özelliğe sahiptir. Üniversite ile birey yeni bir hayata giriş yapma, yeni kişiler ile yeni ilişkiler kurma, okulun bireye yüklediği sorumlulukları yerine getirme, mesleğine hazırlanma, ev, yurt vb. birçok durum ile karşılaşmaktadır. Üniversite ortamına girmesiyle birlikte hayatında yer alan bu yeni durumları yönetmesi, bireyin sahip olduğu becerilere ve bu becerileri sosyal ve psikolojik olarak nasıl yöneteceği ile ilişkili olduğu söylenebilir.

İnsanların sosyalleşme çabaları sonucunda, sosyal ilişki kurma ihtiyacı sosyal destek kavramını gündeme getirmektedir (Dülger, 2009). Cobb (1976: 300-314)'a göre sosyal destek, kişinin başkaları tarafından kabul edilmesi, ilgi duyulması, sevilmesi, sayılması ve değer görmesini sağlayan kapsamı ifade etmektedir. Üniversite öğrencileri yaşadıkları stres vb. diğer olumsuz durumları aşmak için kendi başlarına sorunu çözemedikleri zaman sosyal desteklere ihtiyaç duymaktadırlar. Sosyal destek kavramı, bir diğer kavram olan algılanan sosyal destek kavramını karşımıza çıkarmaktadır. Algılanan sosyal destek ise bireye ihtiyaç hissettiğinde psikolojik yardım verebilecek aile, arkadaşlar, çevre ve toplumun bireylerinden oluşan yapı doğrultusunda bireyin sorunlarla başa çıkabilme becerisini, yeterliliğini, ait olma hissini ve özsaygısını artıran etkileşimsel iletişim süreci olarak tanımlanmaktadır (Mattson ve Hall, 2011).

Algılanan sosyal destek bireylerin sosyal yaşantısına etki eden önemli unsurlardandır. Algılanan sosyal desteğin, sosyal yaşantı üzerinde en önemli etkileri ise boş zaman katılımı olarak belirtilebilir. Boş zaman, hayatın zorunlu olarak yapılması gereken ihtiyaçlarını yerine getirdikten sonra kendi özgür iradesiyle kullanabileceği arta kalan zaman olarak tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005). Diğer bir deyişle, boş zaman kişinin kendisine, ailesine ve işine karşı sorumluluklarını yerine getirdikten sonra, zamanını özgürce değerlendirebilmesi olarak ifade edilmektedir (Karaküçük, 2008). Yayla ve Çetiner (2019: 219-228)'e göre ise boş zamanın tatmin edici bir şekilde değerlendirilememesi bireyde sıkıntı oluşturmaktadır. Oluşan bu sıkıntı ise birey üzerinde birtakım psikolojik sorunlara sebep olabilir.

Boş zaman engellerine yönelik yapılan bilimsel araştırmalar, özellikle son 10-15 yıllık zaman sürecinde giderek artış göstermiş ve boş zaman kapsamında kendine yer edinmiştir. “Engel” sözcüğü ise genel anlamda, bir şeyin gerçekleşebilmesini engelleyen bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Boş zaman literatüründe ise bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımına engel olan tutumlar sergilemesi olarak kullanılmaktadır. Bu kavram, insanların boş zaman etkinliklerine katılmasını, katıldığı etkinliklerden memnuniyet duymasını ya da keyif almasını ve boş zaman hizmetlerinden faydalanmasını etkileyen faktörler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Kandil, 2021).

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile boş zaman katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesini amaçlanmaktadır. Araştırma sürecinde üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile boş zaman katılımını engelleyen faktörler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinden hareketle, sahada uzman olarak çalışanlara, öğretmenlere ve ailelere yönelik olarak önerilerin geliştirilmesinin ve uygulayıcılara yönelik bilgi kaynağı oluşturmalarının ve bu yönde bilimsel birikime katkı sağlanmasının mümkün olacağı düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

PROBLEM CÜMLESİ

Araştırmanın problem cümlesi, üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile boş zaman engelleri arasında ilişki var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

1.1. ALT PROBLEMLER

Çalışmadaki problem cümlesi doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Öğrencilerin algılanan sosyal destek algıları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Öğrencilerin algılanan sosyal destek algıları ile yaşları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
3. Öğrencilerin algılanan sosyal destek algıları öğrenim gördükleri bölümlere göre farklılaşmakta mıdır?
4. Öğrencilerin algılanan sosyal destek algıları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
5. Öğrencilerin algılanan sosyal destek algıları ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
6. Öğrencilerin boş zaman katılım engelleri cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
7. Öğrencilerin boş zaman katılım engelleri ile yaşları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
8. Öğrencilerin boş zaman katılım engelleri öğrenim gördükleri bölümlere göre farklılaşmakta mıdır?
9. Öğrencilerin boş zaman katılım engelleri ile gelir düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
10. Öğrencilerin boş zaman katılımı engelleri ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

11. Boş zamanlar engeli ölçeği alt boyutları ile çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği alt boyutları arasında ilişki var mıdır?

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Sosyal destek, bireyin ihtiyacı olduğunda onun yanında ve destek olan kişi sayısı olarak tanımlanmaktadır. Sosyal desteğin teorik temeli, ilk olarak Kurt Lewin'in Alan Kuramı ve davranış tanımında ortaya atılmıştır. Sosyal destek, bireyin yaşamında karşılaşılabileceği olumsuz birtakım durumların etkisinden kurtulmak ve bunun yanında psikolojik ve fizyolojik olarak sorun yaşamasının önüne geçmek için ihtiyaç duyduğu destek olarak tanımlanmaktadır (Terzi, 2008).

Her insan fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için zorunlu olarak çalışmak ve eğitim görme ihtiyacı hissetmektedir. Bireyin bu ihtiyaçlarını gerçekleştirirken zorunlu olarak geçirdiği bir zaman bulunmaktadır. Bu süreç dışında kalan zaman aralığı boş zaman olarak isimlendirilmektedir. Bu bilgiler ışığında sosyal destek algısı ile boş zaman etkinliklerine katılım arasında çok yakın bir ilişki olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal destek algısı ile boş zaman katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesidir.

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Sosyal destek algısı ve boş zaman arasındaki bağlantı birçok araştırmacı ve bilim dalları arasında kabul görmektedir. Bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin sosyal destek algısı ve boş zaman etkinliklerine katılımını etkileyen faktörler incelenecektir. Öğrencilerin sosyal destek algısı ve boş zaman katılımını etkileyen faktörleri belirlemenin literatüre katkı sağlama anlamında önemli olacağı düşünülmektedir.

1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

- ✓ Katılımcıların dağıtılan soruları dikkatlice okuyup, doğru ve içten cevaplar verdikleri varsayılmıştır.
- ✓ Belirlenen örneklemin evreni yansıttığı varsayılmaktadır.
- ✓ Yapılan literatür taramasının araştırmanın geçerliliği açısından yeterli olduğu varsayılmaktadır.

1.5. SINIRLILIKLAR

-Araştırma verileri, Sakarya ilindeki öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

-Araştırma, 2019-2020 eğitim-öğretim güz yarıyılı ile sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Sosyal Destek: Sosyal destek, kişinin iletişimde olduğu kişilerin sebep olduğu ya da olabileceği olumsuz birtakım etkileri azaltmada, bireyin kendini psikolojik olarak daha iyi hissetmesini sağlamak, zor zamandaki sürecin kişi üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için bireyin ihtiyacı olan desteğe ve etrafındaki insanların yanında olması durumudur (Huurre vd., 1999: 26-37).

Boş Zaman: Seçilen aktivitelere katılmak için istendik bir şekilde kullanılabilen işe gidiş- gelişten, uykudan, yapılan zorunlu ev işlerinden ve kişisel angaryalardan sonra arta kalan zamandır (Karaküçük, 2008).

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. SOSYAL DESTEK ALGISI TANIM VE KAPSAMI

İnsanların kendi aralarındaki gündelik ilişkilerinden meydana gelen sosyal destek kavramı, son zamanlarda tıp bilimlerinde ve sosyal bilimler alanında büyük öneme sahip bir çalışma konusu haline gelmiştir. İnsanlar hayatın her alanında sosyal çevreyle bütünleşerek ve bu çevrenin bir parçası olarak hayatını devam ettirmektedirler. Toplumsal hayatta, sosyal ilişkilerde bulunan bireyler bu ilişkileri devam ettirirken karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma kaynağı olarak yakın çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin çok önemli olduğunu fark etmesiyle birlikte araştırmacılar bu alanda önemli ölçüde çalışma yapmışlardır. Bu bağlamda sosyal hayatta ruh sağlığını koruma açısından bireyin aile, arkadaş ve yakın çevreden aldığı sosyal desteğin önemi büyük ölçüde ihtiyaç haline gelmiştir. Bu bakımdan insanların sosyal hayat içinde doğal olarak aldıkları desteğin yaşadıkları sorunları çözüme kavuşturmada önemli bir etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Çetinkaya ve Korkmaz, 2019: 91-103).

Sosyal destek, bireylerin stres ile mücadele etmelerinde kullanılan bir araç aynı zamanda stresin fazla olduğu zamanlarda kullanılan sosyal bir sermaye olarak düşünülmektedir (Thoits, 1995). Sosyal destek, insanın sosyal hayat içinde çevresindeki kişilerden almış olduğu sosyal ve psikolojik destek olarak ifade edilmektedir. Bu düşünce teorik olarak Kurt Lewin'in Alan Kuramına ve davranış tanımına dayanmaktadır. Lewin'e göre tavır ve davranışlar psikolojik olarak sosyal çevrede meydana gelen değişmedir ve psikolojik çevrenin tamamı kişinin davranışlarında temel bir etkiye sahiptir. Bu sebepten dolayı bireyin olumsuz davranışlarını düzeltmek ve olumlu davranışlar kazandırmak için sosyal çevresinde değişiklikler yapmak gerekmektedir. Sosyal bir varlık olan insanın sosyal destek sistemi ise onun psikolojik çevresi içinde yer almaktadır (Yıldırım, 1997).

1970'li yıllardan günümüze kadar literatürdeki yerini alan bir kavram olarak ortaya çıkan sosyal destek, birçok farklı düşünür tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. İnsanların sosyal çevresini oluşturan kişiler tarafından sevilme, güvenilme ve değer görme gibi psikolojik ihtiyaçların giderilmesi olarak tanımlanmaktadır. Sosyal destek insanların aralarındaki iletişim sonucunda meydana gelen sosyal ilişkilerin oluşturduğu

sosyal ağlar içinde önemsendikleri ve değer gördüklerini hissettikleri kişisel algılardır. İnsanların sosyal çevresinden almış oldukları sosyal destek ile birlikte stres ile baş etmelerini sağlayan ve istenmeyen negatif sonuçların ortaya çıkmasını engelleyebilen kişisel algılardır (Bayın, 2020). Başka bir tanıma göre sosyal destek, yakın olduğu çevreden ilgi, sevgi, saygı, takdir ve güvenin yanı sıra bilgi ve maddi destek alma gibi sosyal, psikolojik ve finansal destek olarak tanımlanabilir (Budak, 1999). Bu nitelikli desteğin kaynaklarına bakıldığı zaman, bireyin ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan ait olma, sevgi, saygı kendini gerçekleştirme gibi temel ihtiyaçların diğer insanlara (arkadaş, aile, üstler veya amirler) etkileşim yoluyla karşılandığı anlaşılmaktadır (Traş ve Arslan, 2013). Yıldırım (2006)'a göre ise sosyal destek kavramı, insanların çevresinde görmüş olduğu kişisel, sosyal, psikolojik ve finansal faktörleri içinde bulunduran her türlü yardım aracı olarak ifade edilmektedir. Literatüre göre sosyal destek almak ve onu kullanmak, daha düşük depresyon seviyeleri, daha iyi akademik performans ve daha az madde kullanımı oranları ile ilişkilidir (Üstündağ, 2022: 169-190).

Sosyo-kültürel bir canlı olan insanlar, gereksinimlerini karşıladığı sosyal ağ ve kişiliğinin gelişmesine olumlu yönde katkıda bulunan sosyal çevresi ile etkileşimde bulunarak yaşamını sürdürebilmektedir. Birey yaşadığı doğal ortamdan aldığı sosyal desteğe hayatının bütün dönemlerinde ihtiyaç duymakta olup sosyal desteği aldığı kişilerle pozitif yönde bir iletişimde bulunarak, ilerleyen zamanlarda karşısına çıkabilecek zorlukların üstesinden daha güçlü bir şekilde gelebilmektedir (Tanrıverdi, 2012). Sosyal destek; güvendiğimiz, bize değerli ve önemli hissettiren insanların varlığı ve gerektiğinde onların varlığı olarak tanımlanmaktadır (Gündoğan ve Sargın, 2018).

Yıldırım (1997) sosyal desteği insanların çevresindeki kişilerden aldığı sosyal ve psikolojik destek olarak ifade etmektedir. Bu bağlamda kişinin ailesi, arkadaşları, öğretmenleri, meslektaşları, komşuları, ideolojik-dini-etnik topluluklar gibi sosyal faktörler o kişinin sosyal destek araçlarını oluşturmaktadır. Akdoğan (2012) sosyal desteği, insanların güvenebileceği ilişkiler oluşturması yoluyla, çevresindeki sosyal kaynaklardan yararlanabilme derecesi olarak tanımlamaktadır.

Elli yıla yakın bir süredir ruhsal olarak bir destek kaynağı olarak görülen, ayrıca hastalıklara karşı insanların direncini arttırıp koruyucu olduğu kabul edilen sosyal desteğin rolü önemli derecede ilgi uyandırmaktadır. Sosyal destek algısı fazla olan

bireylerde, sosyolojik ve psikolojik sorunlarının çözülmesi ve önlenmesi tedavisinde ve stresli durumlarla başa çıkabilmesinde önemli bir kaynaktır. Sosyal desteğin ruhsal ve bedensel sağlığın iyi oluşuyla doğrudan ilişkisinin olduğunu belirtilmektedir (Mermer vd., 2010: 71-76).

Bayraktar (2011) sosyal desteğin en önemli kaynağının, aile olduğunu ifade etmektedir. En önemli kaynak olan ailenin yanı sıra bireylere sosyal destek olan diğer kişilerde bulunmaktadır. İnsanların yaşamında önemli bir yeri olan kişilerin bireylerde yarattığı etki gelişim dönemine, yaşa ve o an ihtiyaç duyduğu desteğin niteliğine göre değişkenlik göstermektedir. Bu sosyal desteklerin en başında gelenleri ve önemli yere sahip olanları eş, sevgili, arkadaşlar, öğretmenler, akrabalar, kapı komşuları ve uzmanlar oluşturmaktadır. Sosyal destek kaynaklarının kişilere psikolojik ve fizyolojik olarak çok farklı şekillerde destek sağladığı ve bu desteklerin üzerinde en fazla durulanların maddi, duygusal ve zihinsel destekler olduğu belirtilmektedir (Tanrıverdi, 2012).

Yalnız ve içine kapanık bireylerde depresyon ve kaygı gibi semptomlar daha fazla görülmek ile birlikte bu kişiler, diğer insanlara göre yaşamlarını daha monoton, sıkıcı ve çaresiz hissedebilmektedirler (Singh ve Misra, 2009: 51). Algılanan sosyal desteğin artmasıyla birlikte içe kapanıklık ve yalnızlık düzeyi düşmekte olup, geleceğe dönük iyimserlik düzeyinde artış gözlenmektedir (Alpass ve Neville, 2003: 212-216; Van Winkel vd., 2017: 104-117).

Sosyal destek kavramı ve işleyişi ile ilgili literatürde çok farklı tanımlar karşımıza çıkabilmektedir. Sosyal desteğin en geniş kapsamlı ve bilindik tanımı olarak Cohen ve Wills (1985: 310)'ın tanımı ön plana çıkmaktadır. Bu tanım sosyal desteğin kişinin çevresinde olan insanların bireye sağladığı kaynak şeklinde ifade edilebilir. Sosyal destek, kişinin aile ve arkadaşlarıyla olan sosyal ilişkilerinde ortaya çıkabilecek sorunların üstesinden gelebilmesi, yaşadığı sosyal çevreye uyum sağlayabilmesi ve psikolojik sağlığını koruyabilmesinde, insanın vazgeçemeyeceği en temel ihtiyaçlardan olan temel bir özellik taşımaktadır (Başer, 2006). Diğer bir ifadeyle, bireye sosyal çevresindeki insanların yardımcı olması, onu maddi ve manevi olarak yalnız bırakmamasıdır (Akdoğan, 2012). Sosyal destek, insanların ruhsal ve fiziksel sağlıklarının bozulmamaları için önleyici bir zırh olarak görülmektedir (Büyükçolpan,

2019). Thoits (1995) ise sosyal desteği, yeryüzünde yaşayan bireylerin sorunlarla başa çıkma yardımcısı olarak ifade etmektedir.

Shumaker ve Brownell (1984; 11-36) sosyal desteği, birey ile çevresindeki kişiler arasında, kişinin iyi oluş seviyesini arttırmak için yapılan kaynak değişimi olarak tanımlamaktadırlar. Kişinin sosyal destek alması kadar, sosyal desteği aldığı kaynakların neler olduğu da çok önemlidir. Kişiler yaşadıkları çevreye ve buna bağlı olarak yaşam tarzlarına göre çok değişik kaynakları sosyal destek kaynağı olarak algılayabilmektedirler (Büyükçolpan, 2019). Hupcey (1998: 304-318) insanın aile fertlerini, eşini, evlatlarını ve samimi olduğu arkadaşlarını sosyal destek kaynakları olarak hissettiklerini belirtmektedir.

Sosyal destek, alınan (received) ve algılanan (perceived) şeklinde olmak üzere iki bölümde incelenmektedir. Alınan sosyal destek, destek kaynaklarının sosyal desteği ne seviyede verdikleri, algılanan sosyal destek ise kişinin bu kaynaklar vasıtasıyla sunulan sosyal desteği ne kadar algılayabildikleri ile alakalıdır (House, 1983). Yıldırım (1997)'a göre kişinin şahsında ve sosyal destek kaynaklarında ortaya çıkan değişiklikler kişinin sosyal destek seviyesinde veya kaynaklar tarafından verilen sosyal destek düzeyinde farklılıklar meydana getirebilmektedir. Dolayısıyla, araştırmacılara göre alınan sosyal destekten daha önemlisi, algılanan sosyal destek kişiler için çok daha fazla değer arz etmektedir ve insanların hayatlarında daha belirleyici olabilmektedir (Coyne ve Downey, 1991: 401-425; Hupcey, 1998: 304-318).

Sosyal destek insanların gündelik hayatlarında, bireysel ve çevresel problemlerle mücadele edebilmesi için destekleyici bir araç olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle bireyin sosyal çevresinden aldığı sosyal desteğin azlığı veya çokluğu hayatındaki problemlerle mücadele etmesi açısından önemli bir yere sahiptir. İnsanların çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin yeterli seviyede olması kişinin hayatındaki sorunlarla baş edebilmesi konusunda yardımcı olmaktadır (Thoits, 1995).

Aile ve arkadaşlarından sosyal destek almış olan kişilerin, sosyal destek almayan kişilere göre nispeten daha sağlıklı olduğu belirtilmektedir (Uchino vd., 1996: 488). Sosyal destek algısı daha fazla olan bireyler, sosyal destek algısı daha az olan bireylere göre hayatındaki olumsuzluklara karşı daha az sıkıntı yaşamaktadır (Cox vd., 2016: 303-319). Sosyal desteğin, bireyin gündelik yaşamındaki sorunlarıyla başa çıkabilmesi için

destekleyici ve koruyucu bir kaynak olduğu belirtilmektedir (Gökçearslan vd., 2018: 47-54; Kim, 2017: 282-291).

2.2. SOSYAL DESTEK ALGISI TÜRLERİ

Literatürde sosyal desteğı farklı şekillerde ele alıp, farklı türlere ayıran çalışmalar (Schaefer vd., 1981; Barrera ve Ainlay, 1983; Cohen ve Wills, 1985; Richman vd., 1998) bulunmaktadır. Cohen ve Wills (1985: 310), önceki dönemlerde yapılmış sosyal destek araştırmalarından yola çıkarak dört çeşit sosyal destek var olduğunu belirterek, bunları aşağıdaki şekilde türlerine ayırmaktadır.

Bilgi Desteğı: Kişinin yaşamlarında karşılaşmış olduğu sorunların çözümü için bu sorunları tanımlamayı ve anlamayı kapsayan destektir. Bu destek türünde, genellikle kişiye nasihat verilmesi, yaşanmış olayların anlatılması ve sorunların olumlu veya olumsuz taraflarından söz edilmektedir.

Saygı Desteğı: Bireyin olduğu gibi kabul edildiğini hissettirmek, aynı zamanda saygı ve destek gördüğünü belirtmek olarak açıklanmaktadır. Bireyin kişilik özelliklerine ve yaşam tarzına saygı gösterilmesi olarak da açıklanmaktadır.

Sosyal Arkadaşlık: Bireyin boş zamanlarında, çevresindeki diğer insanlarla sosyalleşmesi kaliteli zaman geçirmesi, eğlenmesi, fizyolojik ve mental olarak rahatlaması olarak aldığı destek şeklidir. Böylelikle birey aidiyet ve yakın olma ihtiyaçlarını karşılayarak problemlerinden bir süreliğine de olsa uzaklaşıp stresini azaltmış olacaktır. Bu tür, yaygın destek olarak da ifade edilebilmektedir.

İşlevsel Destek: Bireyin yaşamında karşılaştığı problemlerin hemen çözülmesi veya bireyi, sorunlarından dolayı yaşadığı problemlerden uzaklaştırma olarak ifade edilebilir. Bireyin eğlenmesini sağlayarak stresten uzaklaşması sağlanmaktadır.

Richman vd. (1998: 309-323) ise dinleme desteğı, duygusal destek, duygusal meydan okuma, gerçeğı onaylama desteğı, iş takdir desteğı, işe meydan okuma, maddi yardım desteğı ve kişisel yardım olarak sekiz tür sosyal destek türünden bahsetmektedirler. Bu sosyal destek türleri aşağıdaki şekilde açıklanmaktadır:

Dinleme Desteğı: Kişiye herhangi bir tavsiye, nasihat verilmeden ve kişiyi yargılamadan dinlenildiğı algısının yaratan destek türüdür.

Duygusal Destek: Kişiyi fiziksel ve duygusal olarak yanında bulunulduğunu hissettiren ve kişide psikolojik rahatlama duygusu oluşturan destek türüdür.

Duygusal Meydan Okuma: Kişinin davranış, tutum, değer ve insani duygularını değerlendirebilmesi için duygusal meydan okuma yoluyla yapılan destek türüdür.

Gerçeği Onaylama Desteği: Bu destek türü ise destek alan ile destek verenin aynı görüşe sahip oldukları durumlarda, destek verenin destek alan kişinin düşünce ve duygularını doğrulaması olarak ifade edilmektedir.

İş Takdir Desteği: Destek veren bireyin, destek alan kişinin göstermiş olduğu çalışma ve mücadelenin bilindiğini ve takdir edildiğini göstermesi olarak ifade edilmektedir.

İşe Meydan Okuma: Destek alan kişinin işinde veya görevinde daha motive olabilmesi, yaratıcı olması, yaptığı işte yaşadığı heyecanını yükseltmesi amacıyla, destek veren kişinin onun düşünce ve davranışlarına meydan okuması olarak sağlanan destek türüdür.

Maddi Yardım Desteği: Destek alan kişinin ihtiyaç duyduğu zamanda çevresindeki bireylerden ekonomik olarak destek görmesi veya destek alacağını hissetmesini sağlayan destek türüdür.

Kişisel Yardım: Destek alacak kişiye, çevresindeki sosyal destek kaynaklarından yardım alacağına dair pozitif algı yaratan destek türüdür.

Barrera ve Ainlay (1983: 133-143) de sosyal desteği materyal yardımı, davranışsal yardım, yakın etkileşim, rehberlik, geri bildirim ve olumlu sosyal etkileşim olarak altı ana tür halinde ele alarak, bu türler aşağıdaki şekilde açıklamaktadırlar:

Materyal Yardım: Sosyal desteği alan kişiye maddi olarak (para, fiziksel materyaller vb.) yapılan yardımı içermektedir.

Davranışsal Yardım: Sosyal desteği alan kişiye emek ve zaman ayırıp, görev ve sorumlulukların paylaşımı sağlanarak yapılan destek türünü içermektedir.

Yakın Etkileşim: Sosyal desteği alan kişiyi dinleme, saygı gösterme ve anlayış gösterme gibi yönlendirici olmayan geleneksel sosyal destek davranışları ile yapılan destek türüdür.

Rehberlik: Sosyal desteği alan kişiye öğüt ve bilgi vermek, bunun yanında kişiye hangi konuda çalışma yapacağı gibi durumlarda önerilerde bulunmayı sağlayan sosyal destek türüdür.

Geri Bildirim: Sosyal desteği alan kişiye davranışları, düşünceleri ve yardım alma duygularına yönelik geri bildirim sağlayan davranışları gösteren sosyal destek türüdür.

Olumlu Sosyal Etkileşim: Eğlenceye yönelik, fiziksel ve mental olarak rahatlama amacıyla sosyal etkileşime katılma davranışını sergileyen sosyal destek türüdür.

Yukarıda bahsedilen çalışmalarda da görüldüğü üzere, birçok araştırmacı ve bilim insanı sosyal destek türlerini farklı yönlerden ele alarak farklı türler altında incelemektedirler. Bu çalışmaların farklı şekillerde ele alınmasının ana nedenlerinden biri de kişinin, sosyal desteği birçok farklı kanaldan alabilmesi olarak ifade edilebilir. Kişiler bu destekleri sosyal hayat içinde ailesinden, arkadaşlarından, akrabalarından vb. farklı birçok gruptan alabilmektedirler.

Sosyal desteğin sahip olduğu farklı türler, kişinin karşılaşmış olduğu zorluklar ile mücadele etmesinde çok büyük kaynak sağlamaktadır. Sosyal destek, kişinin stresli ve sıkıntıda olduğu anlarında bu desteklerin sağlanması ya da kişinin bu kaynakları alabileceğinin farkında olmasında etkili bir rol oynamaktadır. Bu durum, kişide fizyolojik ve psikolojik olarak olumlu etki yaratmaktadır (Akeren, 2017).

Sosyal destek kaynakları her ne kadar farklı türlerde açıklanmış olsa da içerik bakımından birbirleriyle benzerlik gösterdiği ifade edilebilir. En genel çerçeveden sosyal destek türleri incelendiğinde, Schaefer vd. (1981; Akt. Halis ve Demirel, 2016: 318-335)'nin duygusal destek, saygı desteği, ağ desteği, bilgi desteği ve somut-fiziki destek olmak üzere beş ana tür altında yaptığı sınıflandırmadan bahsetmek mümkündür.

2.2.1. Duygusal Destek

Duygusal destek, çalışanların stresli olaylara karşı direncinin artırılması olarak belirtilmektedir. Bu tip durumlar, kişinin sosyal destek aldığı arkadaşları, yöneticileri, aile bireyleri vb. tarafından sıkıntılarının giderilmesi ve iş ortamında psikolojik olarak güçlendirilmelerine yönelik yapılan desteklerin tamamı olarak ifade edilebilir.

2.2.2. Saygı Desteği

Kişinin kendisine saygı duyulduğunu ve kendisinin değerli olduğunu hissetmesidir. Saygı desteği bireylerin özgüvenlerini arttıran ve yaşadıkları problemler karşısında mücadele edebilme yeterliliklerini geliştiren destek türüdür. Kişinin gündelik hayat ve işleriyle ilgili kararları verebilecek düzeye ulaşması ve bu işlerle ilgili sorunları çözebilme yetenek ve cesaretinin kazandırılmasıdır.

2.2.3. Ağ Desteği

Sosyal hayat içerisinde kişinin yalnız kalmasını önlemeye yönelik yapılan destek türüdür. Kişiyle iletişimi koparmadan, yalnızlık hissinden uzaklaştırılmasıdır. Genellikle sosyal ortamlarda bireyler daha yakın ilişkiler kurarak, destek alan kişinin yalnız kalmasına engel olmak ve yalnızlık hissiyatından uzaklaştırma amacı güden davranışlar sergilemektir. Bu durum genel olarak dostane veya arkadaşça yapılan bir destek olarak açıklanabilir.

2.2.4. Bilgi Desteği

Destek alacak bireyin yaşamında ihtiyaç duyduğu anda gerekli olan bilgilerin sağlanmasıdır. Bilgi desteği, çalışma yaşamında tecrübeli bireylerin deneyimlerini paylaşmasını ve aynı zamanda iş hayatıyla ilgili sorunlarının çözülmesini de kapsamaktadır.

2.2.5. Somut-Fiziki Destek

Bireyin sosyal hayatında veya iş hayatında ihtiyaç duyabileceği fiziksel yardımları kapsayan destek türüdür. İş yaşamında birey mevcut koşullardan kaynaklanan ve bireyin tek başına fiziki olarak yapması mümkün olmayan durumlarda, çalışma arkadaşlarından gelecek yardımları kapsamaktadır. Benzer şekilde, üniversite öğrencilerinin eğitim hayatında kullandıkları materyaller sırasında yapılan yardımlar da fiziki destek kapsamında yer almaktadır.

2.3. SOSYAL DESTEK ALGISININ ÖNEMİ VE İŞLEVLERİ

Sosyal destek algısını, Deveci ve Ahmetoğlu (2018: 123-131) sosyal bir varlık olan insanların kendi aralarında birbirlerine yardım etme şekli olarak tanımlamaktadırlar. Sosyal desteğin, bireylerin belli dönemlerde maruz kaldığı stresi ve yaşanması olağan psikolojik problemlerini azalttığı belirtilmektedir. Bunun yanında, bireylerin sosyal ağ

çevresinin nitelikleri de kişinin problemlerini azaltmada önemlidir. Sosyal ağ çevresi, sosyal ağın büyüklüğü, sosyal ağın yoğunluğu ve sınır yoğunluğu olmak üzere üç boyutta incelenmektedir (Torun, 1995).

Ağ büyüklüğü; bireyin hayatında sosyal alanını oluşturan insanları ifade etmektedir. Bazı durumlarda bu kişilerin çok fazla olması kişide pozitif duygular oluştursa da asıl önemli olan sosyal destek ağının niteliksel özellikleridir.

Ağ yoğunluğu; insanın sosyal çevresinde birebir iletişimde olduğu kişileri kapsamaktadır. Kişilerin karşılıklı olarak birbirlerini ne kadar tanıdıklarını ve ne kadar sıklıkla iletişim durumunda olduklarını ifade etmektedir.

Sınır yoğunluğu; iki farklı sosyal grup veya farklı bölümlerde yaşanan iletişim durumu şeklinde ifade edilebilir. Örneğin, aynı aileden olan kişilerin sosyal ağ içerisinde etkileşimde bulundukları kişi sayısıdır.

Sosyal desteğin fiziksel ve psikolojik olarak pek çok işlevi bulunmaktadır. Bu işlevler aşağıdaki şekilde sıralanmaktadır (Kaner, 2003).

1. Bireylerin ihtiyacı olan hizmetleri ve malzemeleri sağlayarak, duygusal olarak rahatlamalarına yardımcı olmaktadır.
2. Bireylerin karşılaşılabilecekleri sorunlar ile baş edebilmeleri için rehberlik ederek mevcut sorunların üstesinden gelmelerine yardımcı olmaktadır.
3. Bireylerin performanslarının geliştirilmesine yardımcı olmak için geri bildirimler sunmaktadır.
4. Kişisel gelişimin sağlanmasında pozitif yönde katkı sunmaktadır.
5. Günlük yaşantıda gereksinim duyulan sosyal destek sayesinde, olası problemler sırasında kişilerarası bağlantı sağlayarak onları stresin negatif etkisinden korumaktadır.

2.4. SOSYAL DESTEK ALGISI MODELLERİ

Modern sosyal destek anlayışı dikkate alındığında, olay ve olguları anlama biçimleri farklılaşmakta, dolayısıyla çok boyutlu hale gelmektedir. Son yıllarda sosyal destek kavramından daha ziyade algılanan sosyal destek kavramı ön plana çıkmaktadır. Sosyal destek kavramının birçok tanımı olması ile birlikte, algılanan sosyal destek

kavramının da çok farklı tanımları bulunmaktadır. Sosyal desteğin kendisi değil de algılanış ve yorumlanış şekli bireylerin ruh sağlığı üzerinde etkili olmaktadır (Ünüvar, 2003; Akt. Kırhallı, 2015). Bu bağlamda, sosyal destek algısı tampon etki modeli ve temel etki modeli olmak üzere iki aşamada ele alınabilir (Ünal ve Şahin, 2016: 46-63; Cohen ve Wills, 1985: 310; Duru, 2008: 13-24).

2.4.1. Tampon Etki Modeli (Buffering Model)

Bu model, sosyal desteği strese karşı kalkan kabul eden bir anlayış olarak kabul görmektedir. Kişiyi zorlayıcı veya tehdit edici bir durumda sosyal desteğin, duygusal iyilik halini, bilgi düzeyini, bakış şeklini olumlu yönde etkilediğini ve dengeyi sağladığı öne sürülmektedir (Ünal ve Şahin, 2016: 46-63).

Bu modele göre sosyal destek bireyi, özellikle strese maruz kaldığı zaman meydana gelebilecek olumsuz etkilerden korumaktadır. Birey, çevresinde kendisine yardım edebilecek unsurların olduğuna dair bir algıya sahip olması halinde, stresle başa çıkma konusunda daha sağlıklı bir değerlendirmede bulunmaktadır (Cohen ve Wills, 1985: 310).

2.4.2. Temel Etki Modeli (Main Effect Model)

Bu modele göre sosyal destek ve insan sağlığı arasında doğrudan bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte temel etki modeli, sosyal destek alınmadığında birey üzerinde negatif etki oluşturabilecek bir durum ortaya çıktığı fikrini savunmaktadır (Cohen ve Wills, 1985: 310). Temel etki modeline göre bireylerin sosyal destek algıları yüksek olduğunda, kendilerinin beğenildiklerini ve değerli olduklarını hissetmektedirler. Sosyal desteğin sağladığı bu pozitif bakış açısı sayesinde, bireylerin ruhsal tatminlerinin olumlu yönde etkilenmesi kaçınılmazdır (Duru, 2008: 13-24).

2.5. SOSYAL DESTEK KAYNAKLARI

Sosyal destek, bireyin hayatında çok farklı ve önemli roller oynamaktadır. Literatür incelendiğinde sosyal destek işlevleri; araçsal destek, saygı desteği, duygusal destek, bilgisel destek ve sosyal arkadaşlık destekleri olarak ifade edilebilir. Örneğin, bebeklik döneminde annelerin çocuklarına verdiği sosyal destek algısıyla başlayan bu dönem çocukluk dönemi ile devam ederek oyun, okul arkadaşlarımız ve öğretmenlerimiz ile birlikte çeşitlenmektedir (Turan, 2014). Sosyal destek temel olarak aile (anne, baba, çocuk, eş, kardeş) arkadaş (kişinin sosyal hayatında önemli olan kişiler, okul arkadaşı, iş

arkadaşı vb.) ve özel bir insan olmak üzere üç kaynaktan alınabilmektedir (Çeçen, 2008: 415-431).

2.6. BOŞ ZAMAN KAVRAMI

Günümüzde boş zaman kavramı tüm insanlar için önemli bir kavramdır. Boş zamanın etimolojisi incelendiğinde, bu kavramın dünya tarihinde farklı biçimlerden türediği görülmektedir. Örneğin İngilizce bir kelime olan “leisure” kavramı “serbest zaman” kavramını tanımlarken; Fransızca bir kelime olan “loisir” kavramı ise “boş zaman” anlamına gelmektedir. Bunun yanında literatürde, boş zaman kavramına ilişkin genel geçer bir tanımın olmadığı da belirtilmektedir (Jenkins ve Pigram 2004; Tezcan, 1993; Akt. Karacabey, 2021).

2.6.1. Boş Zaman Tanımı

Modern insanlık tarihinin başlangıcından bu yana boş zaman kapsamının ne olduğuna ilişkin cevaplar aranmaktadır. Boş zaman, günlük zorunlu ihtiyaçların karşılandıktan sonra arta kalan bir zaman bölümü olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2008). Boş zaman tanımı yapılırken genellikle bu etkinliklerin insanlara çeşitli faydalar sağladığı belirtilse de boş zaman kavramına ilişkin genel geçer standart bir tanımın olmadığı görülmektedir (Shores ve West, 2010).

İnsanlık tarihinin başlamasından bu yana her birey fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak diğer bir deyişle yaşamını idame ettirebilmek için çalışmak zorundadır. İnsanların bu zaman dilimi dışında kalan zamanı, boş zaman olarak tanımlanmaktadır (Çoruh ve Karaküçük, 2014: 854-862).

Çalışma zamanının ve boş zamanın bugünkü halini anlamak için tarih boyunca anlamlarını ve ilişkilerini analiz etmek gerekmektedir (Juniu, 2000: 69-73). Antik Yunan toplumunda boş zaman, dünyanın en yüce değerleri olan hakikat, iyilik, güzellik ve bilgi üzerine düşünmek olarak tanımlanmaktadır. Bu değerler, ‘scholē’ olarak tanımlanan bir boş zaman aktivitesini gerektirmektedir. Scholē, en basit haliyle hiçbir şey yapmamaktan ziyade ruhun içine daldığı bir huzur ve yaratıcı düşünce hali olarak tanımlanmaktadır. Boş zaman, kişinin kendine zaman ayırmasını, dolayısıyla çalışmaya tabi olmamasını gerektirmektedir. Boş zaman, üst sınıf ile ilişkilendirilerek ve kişilerin günlük işlerden arınması, entelektüel, estetik ve sivil çabalara katılmaları için özgür bırakılması olarak yorumlanmaktadır. Bu, toplumun tabakalaşması sayesinde mümkün hale gelmektedir.

Halkın geri kalanı çalışmak zorundayken, sadece seçkin sınıf bu yüksek maneviyat seviyesine ulaşmak için boş zamana sahiptir (Juniu, 2000: 69-73; Burton, 1996: 17-30).

Romalılar, Yunanlıların boş zaman algısından uzaklaşarak, dinlenmek, yeniden yaratmak ve işe geri dönmek için gereken zamanı bulmuşlardır. Yunan döneminin tersine, Roma döneminde boş zaman, bir sosyal statü ya da bir yaşam tarzı değil, üretken faaliyetlerden sonraki bir zaman olarak ifade edilmektedir. Yunan boş zaman düşüncesinin tersine, boş zaman çalışmayı destekleyen bir araç haline gelmektedir (Juniu, 2000: 69-73). Boş zaman kavramı geçmişte olduğu gibi günümüzde de tüm insanlar için önemli olan bir kavramdır. Bu sebepten dolayı her insan zamanını doğru şekilde planlamak zorundadır. Toplumda zamanlarını doğru planlayan bireylerin kendilerine ayırdıkları zaman miktarı da önemli oranda çoğalmaktadır (Öztan, 2019).

Boş zaman kavramının temel amaçlarından biri, insanların üretime katılmalarını teşvik etmektir. Bunun nedeni olarak boş zaman alt metninde kişilerin kaliteli ve eğlenceli vakit geçirerek fiziksel ve mental olarak dinlenmeleri ve üretken olmalarına destek olmaktır. Dolayısıyla boş zaman, kişilerin çevrelerindeki öteki kişilerden bağımsız olarak eğlenmeleri ve kişisel gelişimlerini desteklemektedir (Çoruh ve Karaküçük, 2014: 854-862).

Boş zaman, gündelik yaşamda zorunlu ihtiyaçlarımızı (çalışma, yeme, uyuma ev işleri ve çocuk bakımı vb.) karşıladıktan sonra arta kalan zaman olarak ifade edilmektedir. Boş zaman dilimini verimli bir şekilde değerlendirebilmek için kişilerin kendi hür iradeleriyle seçtikleri ve önceden belirlenmiş kurallara bağlı olmadan katılım sağladığı etkinliklere katılmaları teşvik edilmelidir (Yerlisu Lapa ve Ardahan, 2009: 132-144). Boş zaman insanların özgür iradesi ile karar verebilmesi için bütün zorunlu engelleri ortadan kaldırarak istedikleri herhangi bir etkinliğe gönüllü olarak katılması şeklinde ifade edilebilmektedir. Diğer bir ifade ile kendi isteğiyle katıldığı bütün etkinlikler veya uğraşlar şeklinde tanımlanabilir (Turan vd., 2019: 104-114).

Günümüzde çok hızlı gelişen teknoloji ile birlikte insanlar gündelik ihtiyaçlarını kolay ve hızlı bir şekilde karşılamakta ve bu doğrultuda iş hayatları da daha pratik bir hale gelmektedir. Bu durum harcanan zaman ve emek bakımından insanların yaşamına ekonomik olarak pozitif bir fayda sağlamaktadır. Bu gelişmelerle birlikte, boş zamanları artan bireyler boş zaman etkinliklerine daha fazla katılma imkanı bulmakta ve bu sayede

kişisel ve psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Özellikle çalışma hayatının getirdiği stres ve zorluklar düşünüldüğünde, boş zamanın ve boş zaman etkinliklerinin ne kadar önemli olduğu açık bir şekilde anlaşılmaktadır (Veal, 1992: 44-48). İnsanların boş zamanlarını en kaliteli şekilde harcayabilmesi için öncelikle yeterli düzeyde boş zamanlarının olması gereklidir. Böylelikle, bu boş zaman zarfında yapılan etkinlikler birey için bir anlam ifade edebilmektedir. Bu durum, boş zamanın değerine işaret etmektedir (Gülbahçe, 1996). Boş zaman, türü ve içeriği bakımından farklılık gösterse de bir partiye veya gruba ait olma, fiziksel ve zihinsel gelişim, başka bir grup önünde kendini ifade etme, sosyalleşme ve kendini uzaklaştırma gibi önemli ihtiyaçların karşılanmasında, iş ve yaşam arasında çok önemli bir role sahip olan bir kavramdır (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010: 129-136).

Boş zaman bir bütün olarak ele alındığında, kültürel ve kamusal alanda birçok hobi ve etkinliğin yanı sıra kişilik gelişimi için ücretsiz erişim ve fırsatları ifade etmektedir. Boş zaman, yaratıcı ve manevi değerlerin önemli bir kaynağı olarak da ifade edilebilir (Telci ve Utku, 2021: 51-62). Ayrıca boş zaman, bireyin çalıştığı ve mecburi olarak kendisine ayıracağı zaman dışında kalan ve bu zamanı dilediği şekilde kullanabilme imkanına sahip olduğu bir zaman aralığı olarak da belirtilmektedir (Köknel, 1993). Bir başka tanıma göre ise boş zaman, kişilerin ailevi, toplumsal ve mesleki sorumluluklarını devam ettirebilmesi için zorunlu işlerini yaptıktan sonra, özgür iradesiyle bilgi ve yeteneklerini arttırdığı aynı zamanda eğlenme vasıtasıyla toplumsal hayata istekli olarak katılım sağladığı zaman aralığı şeklinde ifade edilmektedir. Diğer bir ifade ile boş zaman, bireyin kendi hür iradesiyle seçimlerine göre herhangi bir zorlama olmaksızın kullandığı istendik zaman dilimidir (Ağyar vd., 2012: 15-29). Öğrenciler açısından da boş zaman kavramı uyumak, yemek, temizlik, kişisel bakımını yapmak, okula gidip-dönmek, derslerini yapmak ve bir işte çalışmanın dışında kalan zaman aralığı olarak tanımlanabilmektedir (Abadan, 1961).

Boş zaman, toplumda sosyal bir varlık olarak yaşayan bireyin günlük hayatı ihtiyaçlarını karşılamak ve bunlara hazırlık için harcadığı zamanın sonunda geriye kalan zaman olarak belirtilmektedir. Diğer bir ifadeyle, insanoğlunun hayatını devam ettirebilmesi için belli bir miktarda gelir elde etmesi gerekmekte ve bu geliri kazanması için de zaman ayırıp emeğini nakite çevirerek, toplumun üretim sürecine katkı sunması şeklinde ifade edilebilir (Sağiroğlu, 2021). Hacıoğlu vd. (2009) de boş zamanı, insanların

yeme, içme, barınma ve güvenlik gereksinimlerini karşılayabilmek için harcadıkları emek ve bu emek için yapılan tüm aktiviteler ve hazırlık aşamalarına ek olarak uyumak gibi hayati gereksinimlere ayrılan süre çıkarıldıktan sonra arta kalan zaman olarak belirtmektedir.

Kapsamlı anlamda boş zaman, kültürel ve kamu hizmet alanı içinde bulunan hobiler ve aktivitelere katılmak suretiyle kişilik geliştirmek için özgürce kullanım hakkı ve olanaklarını ifade etmektedir. Boş zaman, yaratıcılık ve manevi değerlerin kaynağı olarak da tanımlanabilmektedir (Bakır, 1990). Gündelik çalışma zamanları ve zorunlu olarak kişinin kendine ayıracağı vaktin dışında hür iradesiyle seçme şansına sahip olduğu bir zaman dilimini kapsamaktadır (Telci ve Utku, 2021: 51- 62).

Boş zaman, pek çok açıdan insan kapasitesinin gelişimine katkı sağlayan sosyal aktiviteler bütünüdür. Başka bir deyişle boş zaman, insanların çok çeşitli sosyal faaliyetlere katılabilecekleri bir alan olup, insan kapasitesinin sürekli büyümesi ve gelişmesi için gereklidir. Aynı zamanda boş zaman bireyin mental, sosyal, duygusal ve fiziksel olarak sağlıklı olmasına büyük ölçüde faydası bulunabilir. Diğer bir ifadeyle sakatlıklarla başa çıkma, asosyal yaşam hali ve stresle mücadele etmede önemli fayda sağlamaktadır (Ayhan, 2017).

Tarih boyunca birçok farklı bilim insanları veya düşünürler boş zaman ile alakalı önerilerini ve fikirlerini sunmuşlardır. Bu bilim insanları ve filizoflardan Karl Marx belki de boş zaman ile ilgili en net ifadeyi kullananlardan biri olmuştur. Marx için çalışma, yaşamın odak noktasında olsa bile boş zamanında yapılacak faaliyetlere karşı koyma gibi bir gücü bulunmamaktadır (Kelly, 1972: 50-62). Sonuç olarak, insanların günlük zorunlu ve rutin olarak yaptıkları çalışmaların dışında kalan ve kendilerini zorunlu hissetmeksizin yaptıkları aktivitelerin tamamıdır. İnsanlar, günümüz şartlarında hayatın içinde birçok dikkat dağıtıcı durumlarla karşılaşmakta ve bu durum kişinin hayatını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu psikolojik olarak iyi olmama halinden kurtulabilmeleri için insanların kendilerine boş zaman yaratmaları ve bu zamanı, olabilecek en güzel şekilde değerlendirmeleri gerekmektedir. Böylelikle hayatın içinde fiziksel ve psikolojik olarak yıpranan bireyler kendilerini yenileyerek gündelik hayatlarında daha başarılı ve verimli işler üretebilirler (Karaküçük, 2008).

2.6.2. Boş Zamanın Tarihsel Süreci

İnsanlık tarihinin ilk çağlarından itibaren ilkel kültürlerde yiyecek, güvenlik ve en zorunlu ihtiyaçların giderilmesi için yapılan avcılık gibi çalışmalarından sonra bir kutlama gibi sebep-sonuç ilişkisinden ortaya çıkan boş zaman, soyluluk ve yüksek sınıflara verilen imtiyazlar olarak ifade edilmektedir (İşkender, 2019: 50-59). Boş zamanın geleneklerle ilişkilendirilmesi ve tarımsal faaliyetlerin gelişmesiyle idareci tabaka ile toplumun geri kalanı arasında makasın açılmasına neden olmuştur. Toplumdaki mesleki rolleriyle birbirlerinden açıkça farklılaşan eski gelişmiş medeniyetler ve kültürlerde soylu veya elit sınıflar oluşturarak, boş zaman yüksek kültür ve sosyal refah ile ilişkilendirilmiştir. Mısır, Asur ve Babil toplumları incelendiğinde, çok fazla boş zaman faaliyetleri görülmektedir. Ama bu faaliyetler birincil olarak elit kesim yani üst sınıf dediğimiz kesime aittir. Bu üst sınıfı oluşturan kesim ise soylular, dini liderler ve askerlerdir (Kurar ve Baltacı, 2014: 39-52).

Modern yaşama geçiş sürecinde sanayileşmeyle birlikte insanların üzerinde az emek ile büyük gelirler elde eden çıkar kesimleri kitlesel bir iş ortamı meydana getirmişlerdir. Ortaya çıkan bu durumun aşılabilmesi için büyük mücadele veren sendikaların uğraşları sonucunda çalışma şartlarında az da olsa iyileştirme yapılmıştır. Yapılan bu iyileştirmeler sonucunda, boş zamanın tanımlanmasına imkan sağlayarak iş yaşamının dışında zorunlu iş dışı zaman ifadesi meydana çıkmıştır. İlk başlarda kapitalist kesimlerce eleştirilen boş zaman hakkı, ilerleyen zamanlarda, üretim verimliliğini arttırmak için yine aynı çevrelerce ortaya çıkarılmıştır (Küçük, 2015).

Blackshaw (2017) boş zamanı kimlik arayışı üzerinden tanımlamakta ve modern insanın özgün ve hür olma gibi arayışlar içerisinde olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla boş zaman, kolaylaştırıcı bir özgürlük şekli olarak ön plana çıkmaktadır. Boş zaman hareketli ve akıcı bir zaman dilimi olmaktan ziyade bir süreçtir. Boş zamanın insan yenilenmesindeki sırrı zevk, mutluluk ve özgürlük anlayışının yanında bilindiği düşünülen fakat bilinmeyen duyguların gücünde yatar. Sosyal bir varlık olan bireyler bilmediği zevkleri yaşama veya bildiğini sandığı zevkleri tekrardan yaşamak amacıyla kendine boş zamanlarda bu deneyimleri deneyimlemeye çalışabilir. Çağımızda sınırı olmayan hayal gücü dünyası boş zamanı çok daha fazla çekici hale getirmektedir (Gökçe, 2019). Günümüzde boş zaman, hemen hemen tüm insanların sahip olduğu, kişinin kendini

gerçekleştirdiği, yaşam tarzı ve hayatı anlama biçimi şeklinde görülmektedir. Boş zaman kaliteli deneyimler yaşamının önem arz ettiği bir zaman aralığı haline gelmektedir. Bilmek, öğrenmek, deneyimlemek gibi değerler bu vakit aralığını bireyin kendini gerçekleştirme ve kişilik oluşumu alanı haline getirmektedir. Boş zaman günlük rutin deneyimlerin yanı sıra kendini gerçekleştirme, bireysel gelişim, sosyal ilişkiler kurma gibi önemli deneyimlerin yaşanması ile mutlu yaşam tarzını oluşturma hedefini ön plana çıkarmaktadır. Tecrübe etme arzusu boş zamanı, bir zevkten öteye taşımak ile birlikte bireyin kendini tanıma ve kişisel mutluluk ile pozitif yaşam tarzını benimseme alanı şekline dönüştürmüştür (Neville, 2014: 1-13; Barnett, 2005: 131-155).

2.6.3. Boş Zaman İhtiyacı

İnsan yaşamında somut veya soyut herhangi bir şeyin eksikliğini hissetme ve bu eksikliği giderme isteği ihtiyaç olarak ifade edilebilir. Dolayısıyla, insanların yaşamında tatmin edilmemiş ihtiyaçlar da insan davranışlarına yön verebilmektedir. Bir kişinin maddi kazanç seviyesi ve toplumdaki konumu ne olursa olsun onun ihtiyaçları her zaman sınırsızdır. Bu arzu ve isteklerin bir sonucu olarak insan, tatmin olması zor ve sürekli ihtiyaçları olan doyumsuz bir varlık olarak değerlendirilebilir (Sarıipek, 2017: 43-65).

Karaküçük ve Gürbüz (2007) insanların boş zaman faaliyetlerine katılma ihtiyaçlarını fiziksel, sosyal, psikolojik, duygusal ve toplumsal beceri ve yeteneklerin geliştirilmesi açısından ele almaktadırlar. Bu bağlamda yapılan bu çalışmada boş zaman ihtiyacı, özerklik ihtiyacı, yetkinlik ihtiyacı ve ilişkinlik ihtiyacı şeklinde incelenmektedir.

2.6.3.1. Özerklik İhtiyacı İçin Boş Zaman

Bireyin, kişisel eylemleri başlatması ve seçim yapması olarak ifade edilmektedir. Diğer bir ifadeyle, kişinin kendi hareket tutum ve davranışlarını tamamen kabul etmesi, onaylaması ve davranışlarının doğru olduğunu ifade etmesi ve arkasında durmasıdır (Güneş, 2019). Bunun yanı sıra yetişkinlerde özerklik ihtiyacı dış etkilere tamamen bağımsız değildir. Yapılan çalışmalarda, yetişkinlerin aileleri ile zaman geçirdiklerinde, boş zamanlarını ne şekilde geçirecekleri konusunda karar verme yetkilerinin engellendiğini aynı zamanda özgürlüklerinin kısıtlandığı ileri sürülmektedir (Jolanki, 2009: 215-226; Su vd., 2006: 381-397).

Cinsiyet farklılıkları, özerklik ihtiyacını etkileyebilmektedir. Bu doğrultuda, sosyal çevre iletişimleri ile geliştirilen ve öğrenilen tutum veya davranışlar, erkek ya da kadın merkezli boş zaman faaliyetlerinin cinsiyete dayalı doğasına göre farklılaşmaktadır (Wiley vd., 2000:19-31). Ataerkil toplumlarda kadınların yaşamlarının çeşitli şekillerde özerklik ihtiyacı artış göstermekte ve özerklik ihtiyacının giderilebilmesi için boş zamanlar bir fırsat olarak görülmektedir. Güney Afrikalı kadınlar, çizgi dansını onların içinde oldukları geleneksel ataerkil hayattan kurtulmaları için fırsat sunan bir boş zaman aktivitesi olduğunu dile getirmektedirler (Nadasen, 2007: 4-14).

2.6.3.2. Yetkinlik İhtiyacı İçin Boş Zaman

Kişinin etrafındakileri etkileme arzusu, çevresiyle etkileşiminin, öğrenmelerinin ve gösterdiği uyumun toplamı şeklinde ifade edilebilir (Deci, 1985: 227-268). Literatür incelendiğinde özellikle iyi planlanmış bir şekilde, yetkinlik ihtiyacının yerine getirilmesi pozitif geri bildirimleri teşvik ettiğini göstermektedir (Cohen, 2013: 333-337). Bunun yanında, yaşlı bireylerin gençlik zamanlarında gerçekleştirdikleri birtakım boş zaman faaliyetlerini artık yerine getiremeyebileceklerinden dolayı kendi yetkinliklerine uygun yapabilecekleri aktiviteleri seçmeleri gerekmektedir (Burnett-Wolle ve Godbey, 2007: 498-513).

2.6.3.3. İlişkinlik İhtiyacı İçin Boş Zaman

Kişinin yaşamında başkaları ile ilişkili olma ve bulunduğu sosyal ortamda aidiyet duygusu ihtiyacı hissetmesidir (Kowal ve Fortier, 1999: 355-368). Bu ihtiyaç, insanın etrafındaki yakın kişilerle bağlantılı ve yakın olduğunu hissetmesini sağlamaktadır. Daha ilerleyen yaşlarda, genelde aile fertleriyle etkileşime dayanan ilişkilere ihtiyaç duyulmaktadır. Yaşlı bireylerin, aileleri tarafından sunulandan daha fazla boş zamana gereksinim duymadıklarından dolayı, daha az boş zaman faaliyetlerine katılım gösterdikleri belirtilmektedir (Steinkamp ve Kelly, 1985: 509-520).

2.7. BOŞ ZAMAN FONKSİYONLARI

Boş zaman fonksiyonları dinlenme, eğlenme ve gelişim fonksiyonlarından meydana gelmektedir. Bu fonksiyonlar, genel özellikleri bakımından yorgunluk, stres ve günlük rutinlerin ortadan kaldırılmasını içermektedir. Bunun yanında, gündelik yaşamın vermiş olduğu yorgunluk ve sıkıntı sonrası insanın rahatlamak amacıyla sosyal

aktivitelere katılmasına ve kişinin kendini gerçekleştirmesine fırsat sunan fonksiyonlar olarak değerlendirilebilir (Karaküçük, 2008).

2.7.1. Dinlenme Fonksiyonu

Dinlenme fonksiyonu, genel anlamda çalışma yaşamı süresince ele alınan ve farklı şekilde algılanan, boş zamanı en çok ifade eden temel fonksiyondur. İş yaşamının vermiş olduğu yorgunluk, stresten kurtulma, mental yorgunluk ve fiziksel yıpranmaları ortadan kaldırmaya yardımcı olan bir fonksiyon rolünü üstlenmektedir. Diğer bir ifadeyle dinlenme fonksiyonu, bireylerin fiziksel ve mental gücünü yeniden kazanabilmeleri için önemli bir yere sahiptir (Karaküçük, 2008). Akyüz ve Türkmen (2016: 340-357) de üniversite öğrencilerinin eğitim yaşamında yorgunluk hissinden kurtulmak, gündelik rutinden uzaklaşmak ve stresle baş edebilmek için boş zamanlarında rekreatif etkinliklere katıldığını belirtmektedirler.

2.7.2. Eğlenme Fonksiyonu

20. yüzyılın başında sürekli boş zaman katılımıyla birlikte bu akımdan etkilenen bireyler birçok sportif ve eğlence aktivitelerine yoğun bir şekilde katılım sağlamaya başlamışlardır. Bu gelişmelerin yanında insanların bedensel, ruhsal ve fiziksel sağlıklarına verdikleri önem de artmaya başlamıştır. Yaşadığımız çağda ise insanların boş zaman aktivitelerine katıldıkları oranda mutluluklarını, başarılarını ve statülerini arttırdıkları görülmektedir. Dolayısıyla, eğlenceye verilen önemin gündelik hayatta da etkisini sürdürdüğü ifade edilebilir (Bozdağ, 2019). Gelişen teknolojiyle birlikte ulaşım, konaklama ve eğlence sektöründe büyük gelişmeler yaşanmaktadır. Bunun yanında, insanların sanayileşmeyle birlikte artan boş zamanlarında eğlence aktivitelerine katılımları, iş yaşamındaki başarılarını da arttırmayı sağlamaktadır. İnsanların can sıkıntısını gideren bunun yanında eğlenmeyi ve rahatlamayı sağlayan, rekabetten çok aktivitenin zevkinin ağır bastığı, bireyin aktif ya da pasif bir şekilde katılım sağlayabileceği fonksiyondur (Karaküçük, 2008).

2.7.3. Gelişim Fonksiyonu

İnsanların boş zamanlarında kültürel aktivitelerini geliştirme ihtiyacının öne çıktığı ve genellikle bilgi alışverişinin olduğu fonksiyondur. Bunun yanı sıra ihtiyacın öne çıktığı aktiviteler arasında, aniden meydana gelebilen veya gönüllü katılımın yapılabildiği sosyal aktiviteler yer almaktadır. Boş zamanın verimli ya da verimsiz kullanımı sonucunda

ortaya birtakım sonuçlar çıkmaktadır. Bu sonuçlar iyi bir şekilde kullanıldığı zaman, kişiye dinlenme, eğlenme, kendini gerçekleştirme, sosyalleşme, kendi sorumluluğunu ve özgürlüğünü yaşama, zamanını kullanma ile kendini tanımasını sağlamaktadır. Aksi durumda ise kötü alışkanlıklar, stres, tembellik, sıkıntı vb. davranışların oluşmasına neden olabilmektedir (Karaküçük, 2008).

Bu fonksiyon, çalışma zamanı haricinde bireyin kendisini yetiştirmesi ve geliştirmesini içermektedir. Bu gelişmeler fiziksel, mental veya entelektüel gelişim şeklinde meydana gelebilmektedir. İnsanın yenilikçi ve yaratıcılık yeteneğinin olması ve sosyal etkinliklere katılması, gelişimine olumlu yönde fayda sağlamaktadır (Bozdal, 2019).

2.8. BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRME EĞİLİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Günümüz yaşam koşullarında yoğun iş temposu yorucu iş hayatının stresi, yorgunluğu ve sıradanlığı ile insanların boş zamana ihtiyaçları her geçen gün artmakta ve boş zaman aktiviteleri hayatlarının vazgeçemedikleri bir parçası durumuna gelmektedir. Bunun yanında boş zaman, yenilenme, arınma ve dinlenme sağlayarak insanların yeniden toparlanma aracı olarak ifade edilebilir (Bozdal, 2019).

İnsanlar hali hazırda sahip oldukları boş zamanlarını farklı aktiviteler ile değerlendirmektedirler. Günümüz yaşam şartlarındaki olumlu ve teknolojik anlamdaki gelişmeler, insanlardaki boş zaman bilincinin her geçen gün gelişmesine yol açarak, boş zaman değerlendirme seviyelerinde de artışa katkı sağlamaktadır. Bunun yanında, boş zaman değerlendirme eğilimlerini farklılaşmasını etkileyen bazı etmenler bulunmaktadır. Bu etmenler, sosyal faktörler, kültür yapısı, sınıfsal farklılık, aile, arkadaş çevresi, ekonomik faktörler, cinsiyet ve yaş faktörü şeklinde ele alınabilir (Argın, 2003).

2.8.1. Sosyal Faktörler

Toplum sosyo-kültürel bir olgu olarak ele alındığında, belli fikir, değer ve kurallara göre yaşayan, bu değer ve kuralları aralarında yaptıkları iletişimlerde kullanan bilinçli birey ve topluluklardan meydana gelmektedir. Bilinçli birey ve topluluklar, belli iletişim ve etkileşimlerde bulunan, bazı tavır ve hareketlerinin belli hedeflere yöneldiği ve aralarındaki ortak değerlerin bilincinde olan topluluklardır (Kongar, 1979).

Boş zaman eğilimine etkileyen sosyal faktörler, insanların ev ortamı, iş şartları, gelir seviyeleri, sosyal çevre ve sosyal sorumluluklar olarak ifade edilebilir. Boş zaman eğiliminin temel belirleyicisi boş zamanın kullanılabilirliğidir. Buna ek olarak, bireylerin zamanı kullanma tarzları ve alışkanlıkları, boş zaman eğilimlerine etki eden durumsal ve sosyal faktörlerdendir (Karacabey, 2021). Demir (2003), özellikle genç bireylerin zamanlarını nasıl değerlendirecekleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıklarını ve gençlerin zamanlarının çoğunu faydasız türden aktivitelerle harcadıklarını belirtmektedir. Ayrıca öğrencilerin fırsat ve imkan buldukları zamanlarda birçok faaliyete katılmaya istekli olduğunu da belirtmektedir. Bunun yanında, Kaya (2011) da öğrencilerin en fazla tercih ettiği faaliyetlerin müzik dinlemek, internette zaman geçirmek, spor yapmak, kitap okumak, sinema ve tiyatroya gitmek olduğunu ifade etmektedir.

Sosyal faktörler bazı durumlarda bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımını kısıtlayabilmektedir. Toplumun sosyal yapısına uygun olmayan birtakım aktiviteler ve bireyin hissettiği sosyal baskı neticesinde rekreasyon ya da boş zaman faaliyetlerine katılımı sınırlandırabilmektedir (Sevil vd., 2012; Özkan, 2018). Dolayısıyla sosyal faktörlerin, boş zaman değerlendirme eğilimi üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında, bireylerin bulundukları sosyal çevre ve toplum yapısının da boş zaman değerlendirme eğilimini etkileyebileceği söylenebilir.

2.8.2. Kültür Yapısı

Kültür, bir toplumun tarihsel süreç içinde uzun zamanlar boyunca meydana getirdiği değerler bütünü olarak ifade edilebilir (Arslanoğlu, 2000: 370). Bir toplum içinde birlikte yaşayan bireyler, karmaşık yaşam sorunlarıyla başa çıkmak için birlikte çözüm yolları arayışına girmektedirler. Bu çözümlerden bazıları zamanla kalıcı hale gelip, topluluğa ait kültürleri meydana getirmektedir. Kültür, inançlar, normlar ve değer sistemleri manevi unsurları içermektedir. Farklı toplumları kültür bakımından ayıran en önemli şey düşünce veya manevi değerler bütünüdür (Kocadaş, 2005: 1-13).

İnsanın yaşadığı çevrenin etkisinde kalması kaçınılmazdır. Bunun bir sonucu olarak, toplum-doğa ilişkileri ve bu ilişkilerin insana yansımaları bireyi etkisi altına alabilmektedir. Kişiliğin oluşmasını etkileyen değişkenler arasında, arkadaşlık bağları, çalışılan ve eğitim görülen ortamın özellikleri ve boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları yer almaktadır (Aslan, 2000; Akt. Yetiş, 2008).

2.8.3. Sınıfsal Farklılık

Sosyal sınıflar, benzer özelliklere sahip bir toplumun üyelerinin belirli kurallara göre benzer özellikler etrafında tabakalaşmasıyla ortaya çıkan gruplardır. Sosyal sınıf kavramı insanlık tarihi boyunca var olan bir kavram olmasının yanında eski Yunan ve Roma zamanından günümüz modern çağa kadar gelmektedir. Antik Roma tarihinde soylular, şövalyeler, alt tabaka ve köleler gibi sınıfsal tabakalar ortaya çıkmaktadır. Bunun yanında, Orta Çağ'da da benzer sınıflandırmalar yapıldığı görülmektedir. Yapılan bu sosyal sınıflandırmalar, toplumdaki eşitsizliğin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. (Özsungur ve Güven, 2016: 127-142).

Sosyal sınıflar toplumun bir parçasıdır. Bu toplumların her katmanı, toplumu oluşturan unsurlar veya sınıfsal yapılanmalardan dolayı benzer değerlere sahiptir. Dolayısıyla bu durum, bir örgütün temelini oluşturan kişinin, zaman ve mekân durumlarında ve farklı koşullar altında her zaman aynı şekilde davranması, değişim ve gelişimlere karşı tepkisinin değişebilmesi gibi sonuçlar doğurmaktadır. Tepkilerin farklı etkilere göre farklılaşması ve yaşam tarzının farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Bu açıdan insan odaklı oluşumlar farklı nitelikler gösterse de birinin ötekine göre daha önemli olduğu söylenebilir (Özsungur ve Güven, 2016: 127-142).

Sınıfsal farklılıklar, bireyin katılacağı boş zaman aktivitelerini tespit etmede önemli olan faktörlerden biridir. Toplum içerisinde meydana gelen sınıfsal farklılıkları üst sınıf, birleşmiş sınıf, orta sınıf, işçi sınıfı ve alt sınıf olarak beş gruba ayırmak mümkündür (Murat, 2017: 294-319).

Üst Sınıf (Upper Class): Bu sınıf, büyük zenginlik ve güce sahip ailelerden oluşmaktadır.

Birleşmiş Sınıf (Corporate Class): Bu sınıf, büyük şirketlere ve devletin yüksek seviyelerinde büyük bürokratik güce sahip olanlardan oluşmaktadır. Genelde bu şirketin sahipleri değillerdir. Bu sınıfta yer alanlar genelde yöneticilerdir veya yönetim kurulunda üyelikleri bulunmaktadır.

Orta Sınıf (Middle Class): Orta sınıf kendi içerisinde değişiklik göstermekle birlikte, daha az mal varlığına sahip olmasına rağmen meslekleri sayesinde büyük maddi gelirleri, prestijleri ve yetkileri olan kişilerin sınıfı olarak ifade edilmektedir. Bunun yanında bu sınıfta kendi içinde, “üst orta” ve “alt orta” olarak iki tabakaya ayrılmaktadır.

İşçi Sınıfı (Working Class): Bu grup ise neredeyse hiç malı olmayan orta alt sınıfı temsil etmektedir. İşlerinin statüsü onlara prestij vermektedir. İşçi sınıfı fiziksel gücünü kullanan insanlardan oluşmaktadır.

Alt Sınıf (Lowe Class): Hiçbir mülkü, işi ve getirisi olmayan tabaka olarak sıralamada en alt seviyede yer almaktadırlar. Otorite ve prestijleri hemen hemen hiç yoktur. Başka bir deyişle yoksullar sınıfı olarak adlandırılabilir.

2.8.4. Aile ve Arkadaş Çevresi

Aile kavramı, evlilik, kan veya evlat edinme yoluyla bir araya gelen bir grup insan olarak tanımlanabilir (Sezal, 1981: 143-159). Çocuğun kişilik özelliklerinin oluşması ilk olarak aileden başlamaktadır. Toplumsal değer ve normlar yine aynı şekilde ilk olarak ailede öğrenilmektedir. Cinsiyet rolleri, tuvalet eğitimi, sevgi ve saygı gösterme gibi hayatın temellerinin birçoğunu aile isteyerek veya istemeyerek ilk beş yıl boyunca çocuğuna öğretmektedir. Bu dönem, çocuğun ilk sosyalleşme dönemleri olarak ifade edilebilir. Bu bağlamda sosyalleşme, çocuğu doğrudan etkileyen bir süreç olarak ele alınmaktadır (Kır, 2006: 381-404).

Boş zaman değerlendirme eğilimini etkileyen en önemli etkenlerden biri olarak aile ve arkadaş çevresi ön plana çıkmaktadır. İnsanlar sosyalleşme sürecinde ilk olarak aile ve arkadaş ortamı ile iletişim halindedir. İnsanların doğduktan sonra ilk eğitim aldığı yer aile olmasından dolayı, ilk boş zaman değerlendirme eğilimlerinde rol model aldığı aileden etkilenmesi kaçınılmaz hale gelmektedir. Ailenin çocuğun kişilik oluşumunun üzerindeki bu büyük etkisinin yanında, çocuk toplumsallaşma yolunda ikinci en büyük etkileşimi arkadaşları ile yaşamaktadır. Sinemaya, tiyatroya, konsere ya da taraftarı oldukları takımın maçlarını seyretmeye arkadaşları ile birlikte gitmektedirler. Dolayısıyla, boş zaman etkinliklerine karar verme aşamasında arkadaşların birbirlerini etkilediği ifade edilebilir (Öksüz ve Özmaden, 2012:72-79; Akt. Çavdar, 2019).

2.8.5. Ekonomik Faktörler

Toplumda bireyler, sosyo-ekonomik durumlarına göre sosyal statülerini oluşturmakta ve yaşamlarına yön vermektedirler. Dolayısıyla ekonomik olarak refah içinde yaşayan bireyler toplumun tamamında çok daha üst seviyede bir yaşam seviyesine sahiptirler (Devecioğlu ve Sarıkaya, 2006).

Günümüzde değişen yaşam koşulları ve bu değişimle birlikte insanların boş zamanları artmaktadır. Bunun bir sonucu olarak boş zaman aktiviteleri de doğru orantılı olarak gelişmekte ve büyümektedir. Bu gelişmelerin yanında ekonomi de boş zaman faaliyetlerini belirlemede önemli faktörlerdendir. Birey yeterli ekonomik özgürlüğe sahip olduğunda, istediği boş zaman aktivitesine ulaşabilir veya gerçekleştirebilir ve bu da davranışa dönüşebilmektedir. Aksi durumda, birey istediği aktiviteye ulaşamaz ve farklı alternatif yollar arama çabası içerisine girebilir (Aslan, 2000; Akt. Yetiş, 2008).

2.8.6. Cinsiyet ve Yaş

Çalışan kadınların erkeklere göre daha az boş zamanı bulunmaktadır. Kadınlar işten arta kalan zamanlarının çoğunu ev işlerine harcamaktadırlar. Ayrıca çocuklu kadınlar kalan saatlerinin önemli bir bölümünü çocuklarıyla ilgilenerek geçirmektedirler. Bu durumun temel nedeni, toplumda bu iş bölümlerinin kadının sorumluluğu olduğuna dair yaygın bir algı olmasından kaynaklanmaktadır (Sevil vd., 2012; Özkan, 2018). Dolayısıyla cinsiyet, bireylerin boş zaman aktivitelerine katılım düzeylerinde ve bu aktiviteleri değerlendirme şekillerinde farklılıklara yol açmaktadır. Daha çok fiziki olarak katılım gerektiren aktivitelerde erkeklerin, toplumsal ve kültürel aktivitelerde ise kadınların yer aldığı söylenebilir (Yetiş, 2008).

Cinsiyet gibi bireylerin yaşları da boş zaman değerlendirme aktivitelerine katılım şekillerini farklılaştırmaktadır. Henüz küçük yaşlardaki çocuklar, sportif aktiviteleri çok daha fazla seçebilirken, genç yaşlardakiler ise sosyo-kültürel odaklı boş zaman etkinliklerini tercih edebilmektedirler (Ünver vd., 1986).

2.9. BOŞ ZAMAN ENGELLERİ

Boş zaman literatüründe engel kavramı, insanların boş zaman aktivitelerine katılımını ve keyif almalarını sınırlandıran, bunun yanında boş zaman hizmetlerinin kullanımını da kısıtlayan etmenler olarak tanımlanmaktadır. Literatürde engel kavramı, bariyer, kısıtlamalar ve sınırlamalar terimleri ile de ifade edilmektedir. Boş zaman engelleri, ilk olarak 1970'lerde yoğun olarak çalışılmaya başlanmış bir alan olmakla birlikte, 1980'lerde yapılan araştırmalar engellerin boş zaman katılımına etkisi üzerine yoğunlaşmıştır. 1990'larda ise bu kavram, daha da genişletilerek boş zaman engelleri teorisini ortaya çıkarmıştır. Bu dönemde özellikle en dikkat çekici konu olarak

“rekreasyon katılım bariyerleri”, “boş zaman engelleri” terimine dönüşmüştür (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

İnsanların boş zamanlarında rekreatif faaliyetlere katılımını kısıtlayan veya engelleyen ve aynı zamanda kişi tarafından da hissedilen nedenler boş zaman engelleri olarak ifade edilmektedir (Öztürk, 2013). Çağımızda yaşam şartları insanları, huzur ve mutluluğu bulmak için boş zaman aktivitelerine yöneltmekte ve bunun yanı sıra boş zaman aktivitelerine olan ihtiyaçlar da doğru orantılı olarak artış göstermektedir. İhtiyaçların artmasıyla birlikte, toplum sağlığı açısından önemli olarak kabul edilen ve bireylerin yaşam kalitelerine olumlu anlamda katkı sağlayan, boş zaman aktivitelerine bireylerin katılımlarının çok olmadığı ya da değişik sebeplerle katılımlarının engellendiği farklı araştırmalar sonucunda ortaya çıkmaktadır (Turan vd., 2019; Alexandris ve Carroll, 1997; Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Tek, 2018).

İnsanların boş zamanlarında aktivitelere karar verme süreleri ve karşılaştıkları engeller arasında bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre engeller, yapılan tercihleri ve boş zaman faaliyetlerine katılımı etkilemektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Jackson vd., 1993:1-11). Boş zaman aktivitelerine katılım esas olarak, kişinin engel sınırıyla başa çıkma yeteneğine ve stratejisine önemli ölçüde bağlıdır (Jackson, 1990: 55-70).

Alexandris ve Carroll (1997:1-15) boş zaman engellerini içsel ve dışsal olmak üzere iki bölüme ayırmaktadırlar. Dışsal engellerde zaman, para, coğrafi mesafeler ve fırsat eksikliği gibi engeller belirleyici olurken, içsel engellerde ise bireysel beceri, yetenek, bilgi ve ilgi alanları ön plana çıkmaktadır. Coğrafi veya çevresel engeller, insan kaynaklı olmayan, insanın dışında gelişen ve değiştirilemeyen boş zaman engelleri olarak ifade edilebilir. Crawford ve Godbey (1987: 119-127)’in geliştirdikleri modele göre ise kişinin boş zaman faaliyetlerine katılımı bireysel, bireylerarası ve yapısal faktörlerce engellenmektedir.

2.9.1. Bireysel Engeller

Bireysel engeller, bireyin yetenek eksikliği, fiziksel durumları ve zihinsel algıları gibi psikolojik durumları ve tutumları ile ilgilidir. Başka bir ifadeye göre insanların algıladıkları becerileri, mental durumları, benlik saygıları, özgüvenleri ve aktiviteye karşı olan ilgileri gibi psikolojik faktörlerle ilişkili durumlardır (Alexandris vd., 2017: 670-

683). Bunun yanında bireysel engeller, bireyin yaşadığı stres, depresyon, kaygı, inanç, algılanan beceri ve yetenekleri içermektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Gürbüz vd. (2020: 120-131) bireysel engellerin; ihtiyaçlar, geçmiş deneyimler, tutum ve dinsel inanışlar gibi durumları kapsadığını belirtmektedir. Bireysel engellerin varlığı, diğer engellerin oluşmasını da etkileyebilmektedir. Diğer bir ifadeyle, bireysel engellerin varlığı, kişinin kendini algılayış ve sosyal ortamıyla ilişkisini de belirleyerek bireylerarası engellerin de meydana gelmesine sebep olabilmektedir.

Bireysel farklılıkların meydana gelmesine ve kişilik özelliklerinin oluşmasına etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bireyin biyolojik faktörleri başta olmak üzere kültürel, eğitimsel, sosyal, ekonomik ve demografik unsurlar önemli etkenlerdir (Alexandris ve Carroll, 1997: 1-15; Yurcu, 2016: 23-35).

Kültürel Faktörler

Sosyo-kültürel alanlar toplumun ideolojileri, kutsalları, dini ve sosyal şekilleri en başta olmak üzere bireylerin yaşamları ile alakalı durumlardır (Shaw ve Henderson, 2005: 23-34). Yaşanan maddi sıkıntılar, din, dil, ırk, eğitim ve kültür vb. kişisel farklılıklar insanları birbirinden uzaklaştırabilmektedir. Dolayısıyla, boş zaman etkinlikleri insanların sosyalleşmesinde büyük bir önem arz etmektedir (Kocaekşi, 2012).

Eğitimsel Faktörler

Üniversite hayatlarına devam ederken bilgi eksikliği yaşayan öğrenciler, boş zaman aktivitelerine katılmaya ne kadar istekli olsalar da farklı nedenlerden dolayı boş zaman aktivitelerine katılamamaktadır. Öğrenciler yeterli düzeyde boş zaman eğitimi almadığında, etkinliklere katılımı kısıtlı olmaktadır. Bunun yanında eğitim seviyesi yükseldikçe, boş zaman aktivitelerine katılım engellerinin azaldığı ifade edilmektedir (Gürbüz vd., 2010: 340-343).

Sosyal Faktörler

Kişilerin içinde yaşadıkları sosyal çevre boş zaman katılımının önündeki en büyük engellerden bir tanesidir. Literatür incelendiğinde sosyal faktörlerin boş zaman katılım engellerinde önemli bir yere sahip olduğu belirtilmiştir. Demirel ve Harmandar (2009: 838-846) yapmış olduğu araştırmada boş zaman faaliyetlerine katılımdaki en büyük engel olarak sosyal çevre ve bilgi eksikliği olduğunu tespit etmişleridir. Üniversiteler henüz iş

yaşamına atılmayan genç bireylerimizi meslek anlamında sosyal ortama ve iş hayatına hazırlayan bir kurum olarak tanımlanabilir. Bu mesleki anlamda verilen eğitimin dışında üniversite hayatının sunduğu çeşitli imkanlarda sosyal hayatın oluşmasında etkili olan soyut dayanaklardır. Bu bağlamda üniversitelerin yatırımlarını çoğaltması ve spor yapma imkan ve fırsatlarının geliştirilmesiyle öğrencilerin sosyalleşme sürecine destek olarak öğrencilerin spor alanını ve boş zaman etkinliklerini daha iyi tanıyarak sevmeleri böylelikle boş zamanlarını daha kaliteli etkinliklerle değerlendirmelerine önemli katkıları olacaktır (Karaçar ve Paslı, 2014: 29-38).

Ekonomik Faktörler

Öğrencilerin boş zaman katılımını etkileyen faktörlerden ekonomik durum, kişinin katılmak istediği birçok aktivite türünde ve miktarında önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Her ne kadar yapılan çalışmalarda zaman aralığı ön plana çıksa da kişinin boş zaman aktivitesi seçiminde gelir düzeyi de önemli derecede etkileme düzeyine sahiptir. Kişinin ekonomik durumu boş zaman etkinliklerine harcanan nakit miktarının tamamı ile çok yakından alakalıdır. Kişinin ekonomik durumu yükseldikçe boş zaman etkinliklerinden biri alan olan sportif etkinliklere katılım düzeyi artmaktadır. Bunun dışında, birçok boş zaman aktivitesi her hangi bir para harcanmayan türdendir. Bu durumda, sosyo-ekonomik durumuna göre o bireyin boş zaman davranışını veya boş zaman değerlendirme aktivitelerine katılma kararını belirlemenin zor olduğu ifade edilmektedir (Emir vd., 2012). Türkiye’de boş zaman aktivitelerine katılımın önündeki en büyük etken olarak ekonomik durum ön plana çıkmaktadır. Aslan (2002:11-24) üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin yapısal boş zaman engelleri olan zaman, para, donanım eksikliği gibi etmenlerle kıyasladıklarını rapor etmiştir.

Demografik Faktörler

Demografik özellikler, boş zaman katılımında önemli bir yere sahiptir. Farklı yaş seviyelerinde katılımcıların özelliklerinin, ihtiyaçlarının ve kapasitelerinin bilinmesi boş zaman araştırmalarının seçiminin temelini oluşturmaktadır. Cinsiyet ise insanın boş zaman katılımını etkileyen en önemli faktörlerden biri olarak değerlendirilebilir. Kişinin cinsiyetine göre toplum içinde sosyal bir konumu bulunmaktadır (Emir vd., 2012).

İlgili literatürde, boş zaman engelleri ile ilgili olarak benzer sonuçların ortaya çıktığı çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda ilgi, zaman, para, olanaklar ve fırsatlar ile beceri ve yeteneklerin kadınlar açısından ailevi kaygılar, bilgisizlik, karar verme gibi konuların daha önemli olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Günümüze kadar yapılan öncü çalışmalar karma gruplar incelenmiş ve benzer olarak kadınların erkeklerden daha fazla engelleri olduğu belirtilmiştir (Tek, 2018). Ayrıca, kırsal kesimlerde erkek çocukların statüsü kız çocuklarına oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Bunun yanında, erkek ve kadınlarda boş zaman değerlendirme aktiviteleri açısından, ağır fiziksel güç gerektiren aktivitelerde erkekler ön plana çıkarken, daha hafif ve estetik özelliğe sahip aktivitelerde kadınların ön plana çıktığı söylenebilir.

2.9.2. Bireylerarası Engeller

Bireylerarası engeller, bireylerarası kurulan ilişkiler sonucunda meydana gelen birtakım olumsuzluklardan oluşmaktadır (Solak, 2022). Alexandris ve Carroll (1997) da bireylerarası engelleri, kişilerarası etkileşim ya da kişilerin özellikleriyle ilişkisinin sonucu olarak ifade etmektedirler. Gürbüz vd. (2020: 120-131) boş zaman aktivitelerine katılımın aile, arkadaş sosyal çevre gibi faktörlerden etkilendiğini belirtmektedir. Buna göre boş zaman aktivitelerinde yer almak için eş ya da dost bulmak para ve zaman bireylerarası faktörler içerisinde yer almaktadır. Dolayısıyla, bireylerarası faktörlerin genel olarak aile, çevre ve zaman faktörlerinden etkilendiği ifade edilebilir.

Aile

Aile, toplumsal sürecin başlangıcına kadar toplumda oluşturulan maddi ve manevi değerleri nesilden nesile aktaran biyolojik, psikolojik, ekonomik, sosyal, hukuki vb. yönleri olan sosyal bir kurumdur. İnsan neslinin biyolojik bağlarının bir sonucu olarak, aralarındaki ilişkiler belirli kurallarla sınırlanmaktadır (Akman ve Bastık, 2016).

Aile, boş zaman aktivitelerine katılımı engelleyen faktörlerden biridir. Aile içindeki boş zaman tercihleri ve eş faaliyetlerindeki farklılıklar, bireylerarası sınırlayıcı ya da kısıtlayıcı faktörler olarak ortaya çıkmaktadır (Karaküçük vd., 2017). Günümüzde iş hayatında da yer alan kadınların kendine ait ve özgürce kullanabilecekleri boş zaman dilimleri oldukça kısıtlı olmakla birlikte, bu kısıtlı zaman içerisinde aile desteği görmeyen kadınlar boş zaman dilimini dilediklerince değerlendirememektedirler. Özellikle çocuk

sahibi kadınların da aile üyeleri tarafından desteklenmemesi ile birlikte boş zamanlarını aktif bir şekilde değerlendiremedikleri belirtilmektedir (Aydın, 2020: 33).

Çevre

Bireylerarası engeller arasında bulunan çevre; doğal ve sosyal çevre olarak ikiye ayrılmaktadır. Günümüz şartlarında bozulan toplumsal ve fiziki çevre koşulları insanları artık rahatsız edecek boyutlara gelmesinin yanı sıra doğal dengenin de bozulmasına neden olmuştur. Diğer bir ifade ile sosyal toplum içinde mutlu olmak zorlaşmış, mutluluğu ve huzuru arayan insanların boş zaman aktivitelerine olan ihtiyacı da çoğalmıştır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Çevre tanımını içerisinde kültür, sosyo-ekonomik, mesleki, fiziksel ve sosyal alanlar eşit öneme sahiptir. Çevre, insan davranışlarının ve tercihlerinin meydana geldiği doğal ortam olarak görülmektedir. Çevresel faktörler boş zaman etkinliklerine katılımı destekleyici veya engelleyici bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Çevre faktörü içerisinde aileler ve komşular, toplumsal ve yerel faktörler, yasalar, ulaşım hizmetleri, iş tercihleri ve iş bulma gibi ulusal ve uluslararası faktörler yer almaktadır. Bu faktörler kültürel, kurumsal, fiziksel ve sosyal olmak üzere dört boyutu içermektedir. Kişi belirli bir çevrede boş zaman aktiviteleriyle uğraşırken, birey, çevre ve yapılan aktivite arasında etkileşim ve hareketli bir ilişki meydana gelmektedir. Bu etkileşimsel ilişki, kişinin yaşadığı deneyim kalitesi ve aktivite performansı ile ilgilidir (Aran, 2012).

Yaşanılabilir bir çevrenin özelliklerini korumak modern dünyanın en önemli konuları arasındadır. Gelecek jenerasyonların psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik durumlarının daha iyi durumda olabilmesi temiz bir çevreyle mümkün olacaktır. Çevrenin korunmasında en büyük sorumluluk insanlara düşmektedir. Çevreyi koruma bilincine sahip yeni nesillerin yetiştirilmesi gelecek yaşam adına son derece önemlidir. Boş zaman aktivitelerine katılım için çevrenin korunması, iyileştirilmesi vb. birçok konunun önemli olduğu belirtilmektedir (Yurcu, 2016: 23-35).

Zaman

Boş zaman aktivitelerine katılımı engelleyen faktörlerden biri de zamandır. Zaman engeli içerisinde dört maddeyi barındırmaktadır (Gümüş ve Özgül, 2017: 865-882):

- Boş zamana ayrılan saatlerin bireylere uygun olmaması
- Bireylerin yoğun çalışma saatleri

- Bireylerin boş zaman yetersizliği
- Program zamanlarının bireylere uygun olmaması

İnsanların dünyada eşit olarak sahip oldukları bir kavram olan zaman, yaşam demektir. Basitçe söylemek gerekirse, ardışık saniye, dakika, saat, gün, ay, yıl ve asırlardan oluşan soyut bir terimdir. Kaliteli bir eğitim ile zaman verimli kullanılabilir. Boş zamanı kavrayabilmek için yapılan ilk çalışmalar MÖ 300'lü yıllarda yapılmıştır. Aristo boş zamanı kategorize eden bir paradigma ve kalıcı bir model ortaya çıkarmıştır. Buna göre boş zamanı üç kategoriye ayırmış eğlence, boş zaman ve düşünce üzerine bir boş zaman kavramını oluşturmuştur (Saribaş, 2015).

2.9.3. Yapısal Engeller

Ulaşım, tesislerin kalitesi ve erişilebilirlik, insanların karşılaştığı yapısal engellerdir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Alexandris ve Carroll (1997:1-15) tarafından geliştirilen boş zaman engelleri modeline göre ise boş zaman engelleri, kişinin zihninde oluşan engeller ve yapısal engeller olarak iki başlık içinde toplanmaktadır. Kişinin zihninde oluşan engeller stres, depresyon, kaygı, muhafazakarlık, kişinin algılanan yeteneği vb. olarak belirtilmektedir. Bu engellerin kişinin düşünce yapısı ve karakter yapısı ile etkileşimi sonucunda ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Yapısal engeller ise ekonomik durum, hali hazırda sunulan hizmet ile alakalı karşılaşılabilen sorunlar, mesai vb. durumlar şeklinde ele alınmaktadır.

Yapısal engeller yaygın olarak, boş zaman tercihleri ile katılım arasındaki aracı etken olarak ifade edilmektedir. Bu tip yapısal engellerin başında, tesis yetersizliğinin ve ulaşımın geldiği ifade edilebilir.

Tesis Yetersizliği

Tesis, kentsel ve kırsal yerlerin beğenilen ve hoş olan özelliklerinin korunması ile birlikte güzel ve açık alanların açılmasına, çalışma rahatlığının yanı sıra yaşam alanlarının güzelliklerini arttırmayı amaçlayan bütün yapısal çalışmalar ve hizmetler olarak ifade edilebilir. Tesis yetersizliği ve bununla bağlantılı alanlar genellikle yerel yönetimlerin görev alanına girmektedir. Doğan vd. (2014: 511-524)'nin yapmış olduğu çalışmada, yerel yönetimlerde boş zaman ve rekreasyonel faaliyetlerin yapılabilmesi için gerekli olanakların olmadığını belirtilmektedir. Bu durumun nedenlerinden biri olarak, yerel

yönetimlerde boş zaman ve rekreasyonel faaliyetler ile ilgili birim ve personel konusunda yeterli kaynaklarının olmaması ön plana çıkmaktadır. Bunun yanında, yerel yönetimlerde boş zaman ve rekreasyonel etkinliklerin yapılamamasındaki diğer büyük eksiklik ise boş zaman etkinlik alanlarının az olması, teknik hizmetlerin ve tesislerin yetersizliği, finansal problemler ve ulaşım gibi eksiklikler olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, bireylerin yerel yönetimlerden boş zaman ve rekreasyon etkinlikleri ile ilgili beklentileri de önemli bir yere sahiptir. Bireylerin temel beklentileri arasında tesislerin yapılması, bilgilendirilmelerin çoğaltılması, ulaşım hizmetleri, personel eğitimi, sürekli etkinlik programları, etkinliklerin çeşitlendirilmesi, malzeme ve teknik hizmetlerin sunulması yer almaktadır (Sabbağ ve Aksoy, 2011: 10-23).

Ulaşım

Ulaşım, insan ya da diğer canlıların veya eşyaların bir yerden başka bir yere taşınması durumu olarak açıklanmaktadır. Ulaşım, sosyal bir varlık olan insanların ve toplumların birbirleriyle kaynaşmasına büyük katkı sağlamaktadır. Akbulut (2016: 336-355) ulaşımı, şehir yaşamının en önemli sorunu olarak tanımlamaktadır. Bu sorunun ortaya çıkmasında, sanayi devriminin başlamasıyla birlikte artan ekonomik ve sosyo-kültürel değişim neticesinde kırsal kesimden kentlere doğru yoğun göçün yaşanmasının neden olduğu düşünülmektedir.

Resmi kurumlar tarafından yapılan ulaşım aynı zamanda özel sektör tarafından da yapılabilmektedir. Günlük yaşamda sosyal hareketliliği, rekabetçi satın alınabilirliği, lüksü ve güvenilirliği sağlayan ulaşım hizmetleri, bir yerden bir yere taşınan insanların boş zaman ihtiyacını da ortaya koymaktadır. Sosyal yaşam içinde boş zaman aktivitelerine erişilebilirliği sağlamak açısından ulaşım önem arz etmektedir (Yerlisu Lapa ve Ardahan, 2009: 132-144). Rekreasyon alanları büyük kompleksler halinde ise tesis ya da park alanları içinde yönleri belirten ihtiyaçları karşılayacak iş yeri levhaları, resimli, sesli ve görme engelliler için ayaklarının veya ellerinin hissedebileceği tarzda yapılmış olması gerekmektedir. Boş zaman aktivitelerine öncelikle özel gereksinimli bireyler (zihinsel engelliler, bedensel engelliler, yaşlılar, çocuklar, ev hanımları, kadınlar ve çalışma şartları zor olan çalışanlar vb.) teşvik ettirilmelidir. Bunun yanında, özellikle çağımızda insanlar için büyük sorun haline gelen aşırı kilo alan insanlar da unutulmamalı ve onların da ulaşımına imkan tanıyacak araçların veya asansörlerin bulundurulması

gerekmektedir. Ulaşım, en öncelikli kesim olarak sağlık çalışanlarına verilmektedir. Erişilebilirlik sadece sağlık ulaşımında olmamalı aynı zamanda haberleşme ve enerji açısından da yeterli düzeyde olmalıdır. Ayrıca, toplumun tamamına hitap edebilmek için televizyon veya internet aracılığıyla dünyanın birçok yerinde ortak rekreatif etkinlikler yapılmalıdır (Karaküçük, 2008). Bu doğrultuda, boş zaman aktivitelerine katılımı ulaşım sorununun en başlarda yer aldığı görülmektedir. Dolayısıyla, boş zaman aktivitelerine katılımının her aşamasında ulaşım planlaması yapılmalıdır.

2.10. BOŞ ZAMAN ENGELLERİ İLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Son yıllarda hızlı bir şekilde gelişen teknolojiyle beraber çalışma saatleri azalmakta ve bunun bir sonucu olarak da boş zaman aktivitelerinde artış meydana gelmektedir. Teknolojik gelişmelerin insanoğluna kazandırdığı kolaylıklar ile birlikte boş zaman katılım engelleri kavramına da ilgi artmaya başlamıştır. Dolayısıyla son 30 yılda hızla gelişen boş zaman kavramı önem kazanmaya devam ederken günümüzde de araştırmacılar ve bilim adamlarının yanı sıra halk tarafından da ilgi odağı olmuş ve giderek büyüyen bir araştırma alanı halini almıştır. Bu ilgi odağının temelinde, sosyal ve fiziksel olarak aktif olan bireylerin daha sağlıklı olduğuna dönük bulgular yer almaktadır (Lapa ve Köse, 2018: 356-375).

Engel kavramı, bireyin motivasyonu olumsuz etkilendiğinde aktiviteye katılmayan veya katılım sıklığı azalan soyut veya somut bir ya da daha fazla olumsuz faktörün bir araya gelmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Jackson, 1988: 203-205). Alexandris ve Carroll (1997: 1-15) engellerin, içsel ve dışsal engeller olmak üzere iki ana başlık altında toplanabileceğini belirtmektedir. Ayrıca boş zaman engellerine ilişkin etkenlerin bilinmesinin, boş zaman katılımını hem daha iyi planlamak hem de daha kaliteli bir organizasyon yapmak için önemli olduğu ifade edilmektedir (Jackson, 1988: 203-205).

Boş zaman engelleri ile başa çıkma stratejileri ilk olarak Crawford vd. (1991: 309-320) tarafından literatürde tartışılmaya başlanmıştır. Jackson vd. (1993: 203-205) göre boş zaman engelleri ile başa çıkma stratejileri kurumsal olarak iki ana başlığa ayrılmaktadır. Bu ana başlıklara göre boş zaman engelleriyle başa çıkma stratejileri bilişsel (içsel) ve davranışsal (yapısal ve bireylerarası) olarak belirtilmektedir. İçsel onaylama, bilişsel baş etme stratejileri arasında yer alırken, zaman yönetimi, beceri

kazanımı, bireylerarası ilişkiler, finansal yönetim ve fiziksel uygunluk stratejileri, davranışsal baş etme stratejilerinin arasında olduğu ifade edilebilir.

Boş zaman engelleri ve bu engeller ile başa çıkma stratejileri boş zaman aktivitelerine katılım yönünden çok önemli iki kavram olarak önem arz etmektedir. Birbirlerine oldukça yakın olan bu kavramlara ilişkin, boş zaman engellerinin çoğalması ile birlikte katılım seviyesi düşerken, kişilerin katılım sağlamaya dönük baş etme stratejileri artış göstermektedir. Boş zaman engelleriyle başa çıkma stratejileri içerisinde zaman yönetimi, beceri kazanımı, içsel koordinasyon, ekonomik kaynaklar ve yönetimlerin yer aldığı belirtilmektedir (Hubbard ve Mannell, 2001: 145-163). Bunun yanında, içsel engeller içerisinde yer alan motivasyon da boş zaman engeliyle başa çıkma stratejilerinde önemli bir yere sahiptir (Crawford vd., 1991: 309-320). Dolayısıyla bu kavramların, boş zaman etkinliklerine katılım seviyesini düşürdüğü ifade edilebilir.

2.11. BOŞ ZAMAN ENGELLERİ VE SOSYAL DESTEK ALGISI İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Boş zaman engelleri ve sosyal destek algısı ile ilgili literatür incelendiğinde, birtakım çalışmalara rastlamak mümkündür. Güngörmüş vd. (2006: 653-66) çalışmasında, öğretim elemanlarının boş zamanlarını ne şekilde değerlendirdiklerini belirlemiş ve bunun çalışma verimliliğini ne şekilde etkilediği incelemiştir. 103 katılımcının yer aldığı araştırma sonucunda, katılımcıların boş zamanlarını doğal ortamlarda ve spor salonları gibi yerlerde geçirdikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca boş zaman aktivitelerine katılmama nedenlerinin ise yeterli zamanlarının olmamasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Buna ek olarak, bu aktivitelere katılmalarının çalışma istek ve performanslarını olumlu yönde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dorul (2017) yapmış olduğu çalışmada, öğretmenlerin boş zaman engellerine ilişkin en önemli faktör zaman olarak tespit edilmiştir. Buna ek olarak tesisler, bilgi eksikliği, arkadaş eksikliği, birey psikolojisi, ilgi eksikliği gibi engellerin yanında maddi sıkıntılar tespit edilen diğer engeller olarak belirtilmiştir. Çolakoğlu (2005: 247-258) çalışmasında, öğretim elemanlarının boş zaman etkinliklerine katılmama nedeni olarak yeterli zamanlarının olmamasından kaynaklandığını tespit etmiştir. Güler (2017) çalışmasında, bireylerin boş zaman katılımlarını engelleyen tesis eksikliği, zaman, ilgi ve bilgi eksikliği, arkadaşlar ve birey psikolojisi gibi etkenlerin olduğunu belirtmektedir.

Kandaz ve Hergüner (2006: 3-5) çalışmasında, öğretmenlerin aktivitelere katılacak yeterli zaman bulamadıkları ve ekonomik olarak sıkıntı yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Araştırma katılımcıları, boş zaman aktivitelerine katıldıktan sonraki duygu durumlarına ilişkin bu aktivitelerin rahatlama hissi uyandırdığını belirtmişlerdir. Ekinci vd. (2014: 1-13) de çalışmalarında, boş zaman engelleri cinsiyet değişkenine göre bilgi eksikliği, arkadaş eksikliği ve zaman alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Farklılıkların kadınların bilgi eksikliği, arkadaş ve zaman eksikliğinden kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Atasoy vd. (2015) çalışmasında, öğretmen adaylarının boş zaman engel algılarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilemezken, yaş, gelir durumu ve etkinliklere katılım sıklığı toplam puanlarında ise anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çetinkaya ve Akova (2020: 375-391)'nin çalışmasında, bireylerarası engellerin etkinliklere katılım sıklığını azalttığını ortaya çıkmıştır.

Sökmen (2022) çalışmasında eğitim, egzersiz, stresle baş etme stratejileri ve sosyal ağ desteği bileşenlerden oluşan yapılandırılmış sosyal destek programının, algılanan sosyal destek düzeyini arttırdığını tespit etmiştir. Senemoğlu (2004) çalışmasında sosyal desteğin, kişinin çevresinde olup biten olaylar ve çevresini algılama şeklinin kişinin davranışlarını etkilediğini belirtmektedir. Karadağ (2007) çalışmasında, sosyal desteğin kişi üzerinde yapıcı etki bırakması ve doğru bir şekilde kullanılması gerektiğini belirtmektedir. Ayrıca sosyal desteğin olabilmesi için bireyin herhangi bir ihtiyacının olması gerektiğini ve bu desteğin ulaşılabilir olmasının yanı sıra kişinin desteği nasıl kullanabileceğini de bilmesinin de önemli olduğunu ifade etmektedir.

Kırhallı (2015) çalışmasında, otantik liderlik, yaşam doyumu ve aileden algılanan sosyal destek ile cinsiyet, yaş, çalışma yılı yöneticilik, emeklilik yaşı ve eğitim düzeyi gibi değişkenler arasında anlamlı fark bulunmazken, algılanan aile sosyal desteği ile cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre kadın yöneticilerin, erkek yöneticilere göre aileden algıladıkları sosyal desteğin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Büyükcavdar (2017) araştırmasında, sosyal destek algısı ve öz yeterlilik düzeylerinin depresyonla başa çıkma ile ilişkili olabileceğini tespit etmiştir. Çalışma neticesinde, bireyin sosyal destek kaynaklarına yönelik algısı, sosyal destek ve öz

yeterlilik seviyesi değiştirilerek depresyonun oluşması, devamlılığı ve tekrarlama sıklığı en dūřuk seviyeye indirilebileceği belirtilmiştir. Bunlara ek olarak, dūřuk öz yeterlilik seviyesinin ve sosyal destek algısının yetersiz olmasının depresyonun tekrar etme sıklığını ve kişinin iyileşme zamanını uzattığı ifade edilmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE BULGULAR

3.1. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili kısımlar mevcuttur.

3.1.1. Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile boş zaman engelleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırma “ilişki tarama modeli” kullanılarak yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli “iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir” (Karasar, 2018).

3.1.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, Sakarya İlinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Örneklem ise evrenden rastgele yöntemle seçilen 582 öğrenciden oluşmaktadır.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	321	55,2
	Erkek	261	44,8
Yaş	21 yaş ve altı	288	49,5
	22 yaş ve üzeri	294	50,5
Sınıf	1.Sınıf	52	8,9
	2.Sınıf	76	13,1
	3.Sınıf	62	10,7
	4.Sınıf	392	67,4
Fakülte	Fen-Edebiyat	215	36,9
	Eğitim	88	15,1
	Spor Bilimleri	158	27,1
	Mühendislik	121	20,8
Aile Aylık Gelir	Düşük	57	9,8
	Orta	466	80,1
	Yüksek	59	10,1

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 3.1’de yer almaktadır. Katılımcılar cinsiyet değişkenine göre 321’i (%55,2) kadın, 261’i (%44,8) erkek olarak dağılım göstermektedir. Katılımcılar yaş değişkenine göre 288’i (%49,5) 21 yaş ve altı, 294’ü (%50,5) 22 yaş ve üzeri olarak dağılmaktadır. Katılımcılar sınıf değişkenine göre 52’si (%8,9) 1.sınıf, 76’sı (%13,1) 2.sınıf, 62’si (%10,7) 3.sınıf ve 392’si (%67,4) 4.sınıf olarak dağılmaktadır. Katılımcılar fakülte değişkenine göre 215’i (%36,9) fen-edebiyat, 88’i (%15,1) eğitim, 158’i (%27,1) spor bilimleri ve 121’i (%20,8) mühendislik olarak dağılım göstermektedir. Katılımcılar aile aylık gelir durumu değişkenine göre 57’si (%9,8) düşük, 466’sı (%80,1) orta ve 59’u (%10,1) yüksek olarak dağılım göstermektedir.

3.1.3. Verilerin Toplanması

Bu çalışmanın bilgileri, 2019-2020 eğitim-öğretim güz yarıyılında Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi ve Sakarya Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrencilere uygulanan kişisel veri formu ve ölçme araçlarından elde edilmiştir. Veriler toplanmadan önce öğrencilerin ders planları incelenmiş ve daha önce derslere katılan öğretim elemanları ve danışmanlara bilgi verilerek veri toplama için gerekli izinler alınmıştır. Veriler daha sonra öğrencilerin dersini aksatmayacak şekilde dersten önce toplanmıştır. Bilgi toplama, öğrencilerin gönüllü katılımı ilkesine dayanmaktadır.

3.1.4. Veri Toplama Araçları

3.1.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada öğrencilere ait demografik bilgileri tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan 5 sorudan oluşan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf düzeyi ve aile gelir durumlarının tespit edilmesi hedeflenmiştir.

3.1.4.2. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Araştırmada, Zimet vd. tarafından (1988) geliştirilen, Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Eker ve Arkar (1995: 45-55) tarafından yapılan “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 3 boyut ve 12 ifadeden oluşmaktadır. Boyutların her biri 4 ifadeden oluşmaktadır. Bu boyutlar; aile (3,4,8,11), arkadaşlar (6,7,9,12) ve özel bir insan (1,2,5,10) olarak isimlendirilmiştir. Ölçek, 7’li

Likert tipinde olup, ‘tamamen katılıyorum (7)’ - ‘hiç katılmıyorum (1)’ şeklinde değerlendirilmektedir.

3.1.4.3. Boş Zaman Engelleri Ölçeği

Araştırmada, Alexandris ve Carroll (1997:1-15) tarafından geliştirilen, Karaküçük ve Gürbüz (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan, Emir vd. (2012: 3895-3904) tarafından doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısı yeniden test edilen “Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18” kullanılmıştır. Ölçek, 6 boyut ve 18 ifadeden oluşmaktadır. Her bir boyut 3 ifadeden oluşmaktadır. Bu boyutlar; ‘birey psikolojisi’, ‘bilgi eksikliği’, ‘tesis’, ‘arkadaş eksikliği’, ‘zaman’ ve ‘ilgi eksikliği’ şeklinde isimlendirilmiştir. Ölçek 4’lü Likert tipinde olup, ‘çok önemli (4)’ - ‘kesinlikle önemsiz (1)’ şeklinde değerlendirilmektedir.

3.1.5. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmış ve hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilme aşamasında tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak yüzde, sayı, standart ve sapma ortalama uygulanmıştır. Normallik varsayımı için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -1,5 ile +1,5 aralığında olduğu saptanmış ve bu bağlamda iki ölçekten de alınan verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). İkili bağımsız grup karşılaştırılmasında, independent sample t-test, ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında ise one way ANOVA testi kullanılmıştır. One way ANOVA analizi sonucunda, farkın kaynağını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olan Tukey testi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri arasındaki ilişkiyi bulmak için ise korelasyon analizi kullanılmıştır.

3.2. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümü, araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizlerin gözlem ve yorumlarını içermektedir.

Tablo 3.2. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Alpha Değerleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	Ss	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)	Alpha
BŞEÖ	Birey Psikolojisi	582	8,490	1,904	-,619	,342	,715
	Bilgi Eksikliği	582	8,710	2,111	-,590	,010	,763
	Tesis	582	9,321	1,981	-,781	,769	,741
	Arkadaş Eksikliği	582	7,675	2,294	-,205	-,524	,786
	Zaman	582	8,775	1,742	-,530	,706	,641
	İlgi Eksikliği	582	8,038	2,028	-,392	,103	,686
ÇBASDÖ	Aile	582	22,172	5,794	-,944	,161	,862
	Arkadaşlar	582	21,156	5,904	-,836	,161	,882
	Özel Bir İnsan	582	18,986	8,207	-,540	-1,020	,921

Tablo 3.2 incelendiğinde, çalışma kapsamında alınmış olan ölçeklere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin Tabachnick ve Fidell (2013)'in belirttiği -1,5/+1,5 referans aralığında olduğu ve dağılımın normal gösterdiği tespit edilmiştir. Cronbach's Alpha iç tutarlılık değeri 0 ile 1 arasında değer almaktadır. Bu değerler 1'e doğru gittikçe güvenilirlik/tutarlılık artmaktadır (Cronbach, 1990).

Tablo 3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Aile	Kadın	321	22,234	5,568	,285	,776
	Erkek	261	22,096	6,070		
Arkadaşlar	Kadın	321	21,374	5,760	,986	,325
	Erkek	261	20,889	6,076		
Özel Bir İnsan	Kadın	321	19,156	7,995	,552	,581
	Erkek	261	18,778	8,473		

*p<0,05; N (582)

Tablo 3.3 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre aile, arkadaşlar ve özel bir insan alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir (p>0,05).

Tablo 3.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Aile	21 yaş ve altı	288	22,083	5,863	-,364	,716
	22 yaş ve üzeri	294	22,259	5,734		
Arkadaşlar	21 yaş ve altı	288	21,153	5,801	-,014	,988
	22 yaş ve üzeri	294	21,160	6,012		
Özel Bir İnsan	21 yaş ve altı	288	18,778	8,164	-,606	,545
	22 yaş ve üzeri	294	19,190	8,259		

*p<0,05; N (582)

Tablo 3.4 incelendiğinde, katılımcıların yaş değişkenine göre aile, arkadaşlar ve özel bir insan alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.5. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Fakülte	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p
Aile	Fen-Edebiyat	215	22,898	5,302	3	2,228	,084
	Eğitim	88	22,307	5,109	578		
	Spor Bilimleri	158	21,709	6,194	581		
	Mühendislik	121	21,388	6,437			
Arkadaşlar	Fen-Edebiyat	215	21,516	5,783	3	,565	,639
	Eğitim	88	21,261	5,152	578		
	Spor Bilimleri	158	20,943	6,372	581		
	Mühendislik	121	20,719	6,020			
Özel Bir İnsan	Fen-Edebiyat	215	19,767	8,044	3	1,508	,211
	Eğitim	88	19,352	8,291	578		
	Spor Bilimleri	158	18,487	8,566	581		
	Mühendislik	121	17,983	7,899			

* $p<0,05$; N (582)

Tablo 3.5 incelendiğinde, katılımcıların fakülte değişkenine göre aile, arkadaşlar ve özel bir insan alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Sınıf	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p
Aile	1.sınıf	52	21,231	6,289	3	,689	,559
	2.sınıf	76	22,487	5,834	578		
	3.sınıf	62	22,677	6,503	581		
	4.sınıf	392	22,156	5,605			
Arkadaşlar	1.sınıf	52	21,865	5,901	3	,857	,463
	2.sınıf	76	21,816	5,777	578		
	3.sınıf	62	21,403	5,744	581		
	4.sınıf	392	20,895	5,955			
Özel Bir İnsan	1.sınıf	52	17,154	8,535	3	2,395	,067
	2.sınıf	76	18,671	8,801	578		
	3.sınıf	62	21,177	7,569	581		
	4.sınıf	392	18,944	8,098			

* $p<0,05$; N (582)

Tablo 3.6 incelendiğinde, katılımcıların sınıf değişkenine göre aile, arkadaşlar ve özel bir insan alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.7. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Aile Aylık Gelir Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Aylık Gelir	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	tukey
Aile	Düşük	57	20,982	6,942	3	10,339	,000*	C<B
	Orta	466	22,676	5,448	578			
	Yüksek	59	19,339	6,340	581			
Arkadaşlar	Düşük	57	20,561	7,136	3	3,859	,022*	C<B
	Orta	466	21,464	5,729	578			
	Yüksek	59	19,305	5,679	581			
Özel Bir İnsan	Düşük	57	17,614	8,377	3	3,229	,040*	C<B
	Orta	466	19,410	8,302	578			
	Yüksek	59	16,966	6,853	581			

A=Düşük /B=Orta /C=Yüksek

*p<0,05; N (582)

Tablo 3.7 incelendiğinde, katılımcıların aile aylık gelir değişkenine göre aile ($F_{(3-581)}=10,339$; $p<0,05$), arkadaşlar ($F_{(3-581)}=3,859$; $p<0,05$) ve özel bir insan ($F_{(3-581)}=3,229$; $p<0,05$) alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmüştür. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan tukey analizi sonucunda, aile aylık gelir durumu orta olanların yüksek olanlara göre aile, arkadaşlar ve özel bir insan alt boyutlarında sosyal destek algılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.8. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Birey Psikolojisi	Kadın	321	8,526	1,907	,517	,606
	Erkek	261	8,444	1,902		
Bilgi Eksikliği	Kadın	321	8,907	2,203	2,508	,012*
	Erkek	261	8,467	1,968		
Tesis	Kadın	321	9,399	1,982	1,046	,296
	Erkek	261	9,226	1,978		
Arkadaş Eksikliği	Kadın	321	7,751	2,279	,881	,379
	Erkek	261	7,582	2,313		
Zaman	Kadın	321	8,857	1,726	1,257	,209
	Erkek	261	8,674	1,760		
İlgi Eksikliği	Kadın	321	8,078	2,071	,528	,597
	Erkek	261	7,989	1,976		

*p<0,05; N (582)

Tablo 3.8 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre birey psikolojisi, tesis, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemişken, bilgi eksikliği alt boyutunda kadın ($\bar{X}=8,907$, $p<0,05$) katılımcılar lehine anlamlı bir fark görülmüştür.

Tablo 3.9. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Birey Psikolojisi	21 yaş ve altı	288	8,507	1,885	,216	,829
	22 yaş ve üzeri	294	8,473	1,925		
Bilgi Eksikliği	21 yaş ve altı	288	8,639	2,138	-,800	,424
	22 yaş ve üzeri	294	8,779	2,084		
Tesis	21 yaş ve altı	288	9,313	1,887	-,106	,916
	22 yaş ve üzeri	294	9,330	2,071		
Arkadaş Eksikliği	21 yaş ve altı	288	7,688	2,357	,127	,899
	22 yaş ve üzeri	294	7,663	2,235		
Zaman	21 yaş ve altı	288	8,792	1,716	,229	,819
	22 yaş ve üzeri	294	8,759	1,770		
İlgi Eksikliği	21 yaş ve altı	288	8,087	2,034	,577	,564
	22 yaş ve üzeri	294	7,990	2,025		

*p<0,05; N (582)

Tablo 3.9 incelendiğinde, katılımcıların yaş değişkenine göre birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir (p>0,05).

Tablo 3.10. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Fakülte	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p
Birey Psikolojisi	Fen-Edebiyat	215	8,609	1,789	3 578 581	1,191	,312
	Eğitim	88	8,170	1,996			
	Spor Bilimleri	158	8,449	2,055			
	Mühendislik	121	8,562	1,821			
Bilgi Eksikliği	Fen-Edebiyat	215	8,735	2,253	3 578 581	,475	,700
	Eğitim	88	8,523	2,101			
	Spor Bilimleri	158	8,835	2,102			
	Mühendislik	121	8,636	1,866			
Tesis	Fen-Edebiyat	215	9,349	2,061	3 578 581	,429	,733
	Eğitim	88	9,205	1,960			
	Spor Bilimleri	158	9,437	1,877			
	Mühendislik	121	9,207	1,995			
Arkadaş Eksikliği	Fen-Edebiyat	215	7,716	2,314	3 578 581	,146	,932
	Eğitim	88	7,534	2,373			
	Spor Bilimleri	158	7,709	2,109			
	Mühendislik	121	7,661	2,451			
Zaman	Fen-Edebiyat	215	8,837	1,671	3 578 581	,866	,458
	Eğitim	88	8,568	1,793			
	Spor Bilimleri	158	8,886	1,678			
	Mühendislik	121	8,669	1,908			
İlgi Eksikliği	Fen-Edebiyat	215	7,870	2,017	3 578 581	,996	,394
	Eğitim	88	7,989	1,878			
	Spor Bilimleri	158	8,203	2,185			
	Mühendislik	121	8,157	1,937			

*p<0,05; N (582)

Tablo 3.10 incelendiğinde, katılımcıların fakülte değişkenine göre birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.11. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Sınıf	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	tukey
Birey Psikolojisi	1.sınıf	52	8,327	2,281	3	7,999	,000*	A<B D<B
	2.sınıf	76	9,368	1,486	578			
	3.sınıf	62	8,839	1,866	581			
	4.sınıf	392	8,286	1,877	581			
Bilgi Eksikliği	1.sınıf	52	7,942	2,062	3	4,793	,003*	A<B
	2.sınıf	76	9,355	2,152	578			
	3.sınıf	62	8,758	2,094	581			
	4.sınıf	392	8,679	2,081	581			
Tesis	1.sınıf	52	9,058	2,235	3	,526	,665	
	2.sınıf	76	9,500	1,815	578			
	3.sınıf	62	9,274	2,334	581			
	4.sınıf	392	9,329	1,918	581			
Arkadaş Eksikliği	1.sınıf	52	7,481	2,389	3	,168	,918	
	2.sınıf	76	7,724	2,260	578			
	3.sınıf	62	7,613	2,760	581			
	4.sınıf	392	7,702	2,214	581			
Zaman	1.sınıf	52	8,596	1,993	3	3,373	,018*	D<B
	2.sınıf	76	9,342	1,484	578			
	3.sınıf	62	8,855	1,726	581			
	4.sınıf	392	8,676	1,740	581			
İlgi Eksikliği	1.sınıf	52	8,019	1,663	3	3,442	,017*	D<C
	2.sınıf	76	8,382	1,826	578			
	3.sınıf	62	8,645	2,049	581			
	4.sınıf	392	7,878	2,085	581			

A=1.sınıf /B=2.sınıf /C=3.sınıf/D=4.sınıf

* $p<0,05$; N (582)

Tablo 3.11 incelendiğinde, katılımcıların sınıf değişkenine göre tesis ve arkadaş eksikliği alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemişken ($p>0,05$), birey psikolojisi ($F_{(3-581)}=7,999$; $p<0,05$), bilgi eksikliği ($F_{(3-581)}=4,793$; $p<0,05$), zaman ($F_{(3-581)}=3,373$; $p<0,05$) ve ilgi eksikliği ($F_{(3-581)}=3,442$; $p<0,05$) alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmüştür. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan tukey analizi sonucunda, 2.sınıfların 1. ve 4. sınıflara oranla birey psikolojisi alt boyutunda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 2. sınıfların 1.sınıflara oranla bilgi eksikliği alt boyutunda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 2. sınıfların 4. sınıflara oranla zaman alt boyutunda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 3.sınıfların 4.sınıflara oranla ilgi eksikliği alt boyutunda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.12. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Aile Aylık Gelir Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Aylık Gelir	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	tukey
Birey Psikolojisi	Düşük	57	8,281	2,068	3	9,590	,000*	C<B
	Orta	466	8,637	1,827	578			
	Yüksek	59	7,525	2,062	581			
Bilgi Eksikliği	Düşük	57	8,982	2,256	3	2,232	,108	
	Orta	466	8,740	2,075	578			
	Yüksek	59	8,203	2,203	581			
Tesis	Düşük	57	9,140	2,310	3	,896	,409	
	Orta	466	9,376	1,941	578			
	Yüksek	59	9,068	1,955	581			
Arkadaş Eksikliği	Düşük	57	7,421	2,471	3	,550	,577	
	Orta	466	7,723	2,288	578			
	Yüksek	59	7,542	2,176	581			
Zaman	Düşük	57	8,211	2,015	3	4,099	,017*	C<B
	Orta	466	8,869	1,699	578			
	Yüksek	59	8,576	1,704	581			
İlgi Eksikliği	Düşük	57	7,421	1,963	3	3,353	,036*	C<B
	Orta	466	8,133	2,023	578			
	Yüksek	59	7,881	2,043	581			

A=Düşük /B=Orta /C=Yüksek

*p<0,05; N (582)

Tablo 3.12 incelendiğinde, katılımcıların aile aylık gelir değişkenine göre bilgi eksikliği, tesis ve arkadaş eksikliği alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemişken ($p>0,05$), birey psikolojisi ($F_{(3-581)}=9,590$; $p<0,05$), zaman ($F_{(3-581)}=4,009$; $p<0,05$) ve ilgi eksikliği ($F_{(3-581)}=3,353$; $p<0,05$) alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmüştür. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan tukey analizi sonucunda, aile aylık gelir durumu orta olanların yüksek olanlara göre birey psikolojisi, zaman ve ilgi eksikliği alt boyutlarında daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.13. Katılımcıların Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyutları ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

Alt Boyutlar (n=582)		Aile	Arkadaşlar	Özel Bir İnsan
Birey Psikolojisi	r	,121**	,013	,149**
	p	,003	,761	,000
Bilgi Eksikliği	r	,042	-,009	,049
	p	,317	,835	,234
Tesis	r	,118**	,094*	,078
	p	,004	,023	,061
Arkadaş Eksikliği	r	,001	,062	,050
	p	,976	,135	,231
Zaman	r	,242**	,134**	,095*
	p	,000	,001	,022
İlgi Eksikliği	r	,057	,041	,071
	p	,173	,319	,089

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 3.13 incelendiğinde, boş zaman engelleri ölçeği alt boyutları ile çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan pearson korelasyon testi sonucunda, aile ($r=,121$; $p<0,01$) ve özel bir insan ($r=,149$; $p<0,01$) alt boyutları ile birey psikolojisi alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aile ($r=,118$; $p<0,01$) ve arkadaşlar ($r=,094$; $p<0,05$) alt boyutları ile tesis alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aile ($r=,242$; $p<0,01$), arkadaşlar ($r=,134$; $p<0,01$) ve özel bir insan ($r=,095$; $p<0,05$) alt boyutları ile zaman alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile boş zaman katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesinin belirlendiği araştırmanın bu bölümünde, yapılan inceleme neticesinde elde edilen bulguların istatistiksel analiz sonuçları, literatür rehberliğinde tartışılarak, bulgulara ait yorum ve sonuçlara yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin gelir değişkenine göre aile, arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuca göre aile aylık gelir durumu orta olanların, yüksek olanlara oranla algılanan sosyal destek algıları aile, arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarında daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Bu sonucun ortaya çıkmasında orta gelir düzeyine sahip bireylerin aile bağlarının daha kuvvetli olması ve geleneksel aile yapılarının devam etmesinden kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca aylık gelir durumu orta olan bireylerin yetişme ortamlarının, komşuluk ve arkadaş ilişkilerinin yüksek olduğu ve bunun yanında Anadolu'ya özgün mahalle kültüründe yetişmelerinden de kaynaklanmış olabileceği söylenebilir.

Yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin cinsiyetleri ile sosyal destek algıları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Diğer bir ifadeyle, cinsiyetin sosyal desteği etkilemediği ifade edilebilir. Cinsiyet ve algılanan sosyal destek ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde ortaya çıkan sonuçlarda, yapılan bu çalışma sonuçları ile benzerlik ve farklılıklar olduğu gözlemlenmektedir. Çakır (1993) yapmış olduğu 12-22 yaş grubundaki gençlerde çok yönlü algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirlik ve geçerlilik çalışmasında, cinsiyete göre kız ve erkeklerde anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Ayrıca Yıldırım (2011)'in çalışmasında, öğrencilerin cinsiyete göre sosyal destek algılarında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yapılan bu çalışmalar araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Bunun yanında, erkeklerin algıladıkları sosyal desteğin kadınlara göre yüksek olduğunu gösteren çalışmaların varlığı da göze çarpmaktadır (Gümüş, 2015; Zaimoğlu, 1991). Gümüş (2015) 500 kişinin katılımıyla yaptığı araştırmasının sonucunda, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek sosyal destek algıladıklarının olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde, Zaimoğlu (1991)'nin araştırma raporları da erkeklerin kadınlara göre algıladıkları sosyal desteğin yüksek olduğunu işaret etmektedir.

Bu araştırmada, öğrencilerin aylık gelir durumlarına göre sosyal destek algısı alt boyutlarından aile, arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına göre aylık gelir durumu orta olanların, yüksek olanlara göre sosyal destek algıları daha yüksek çıkmıştır. Bu durum, orta gelir durumuna sahip olan bireylerin, sosyal çevrelerinden aldıkları herhangi bir desteğın onların algılarında yüksek seviyede hissedildiğı yönünde yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde sosyal destek algısının aylık gelire göre farklılık gösterdiği birçok çalışmada tespit edilmiştir (Yıldırım, 2017; Arıcıoğlu, 2008; Soylu, 2002; Elbir, 2000). Yıldırım (2017) alışmasında, sosyal destek algısı puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini rapor etmiştir. Arıcıoğlu (2008) tarafından 486 ğrenci üzerinde yapılan araştırma bulguları incelendiğinde, algılanan sosyal destek puanının aile gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Soylu (2002) araştırmasında, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan kişilerin ailelerinden daha yüksek düzeyde sosyal destek aldıklarını bildirilmektedir. Benzer şekilde, Elbir (2000)'in çalışmasının sonucunda, aylık gelir arttıkça aileden algılanan sosyal desteğın arttığı ortaya çıkmıştır.

Araştırma bulgularından farklı olarak, İzgiş (2019)'in yapmış olduğı araştırma sonucunda, öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin ek gelire sahip olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediğı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Yardımcı (2020)'nın 217 ğrenci üzerinde yapmış olduğı araştırmada, öğrencilerin algıladıkları sosyal destek puanının gelire göre farklılık göstermediğı rapor edilmiştir.

Mevcut araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre sosyal destek algısı alt boyutlarından aile ve özel bir insan alt boyutlarında, anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun nedeni olarak fakültelerde okuyan öğrencilerin ailelerinin ve kişisel özelliklerinin benzer nitelikte olmaları şeklinde yorumlanabilir.

Bu araştırmada öğrencilerin aile gelir durumlarına göre sosyal destek algısı alt boyutlarında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Bunun yanında, Yardımcı (2020) tarafından yapılan araştırma bulguları incelendiğinde, algılanan sosyal destek puanının aylık gelire göre farklılık göstermediğı rapor edilmiştir. Arıcıoğlu (2008)'nın da 486 niversite ğrencisi ile yapmış olduğı araştırma bulguları incelendiğinde, algılanan sosyal destek puanının öğrenim görülen bölümlere göre değışiklik göstermediğı saptanmıştır. İzgiş (2019)'in yapmış olduğı araştırmada, öğretmenlerin algıladıkları

sosyal destek düzeylerinin okul türüne göre anlamlı bir değişiklik göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürden elde edilen bu sonuçlar, mevcut çalışma bulgularıyla farklılık göstermektedir.

Öğrencilerin yaşlarına ilişkin algılanan sosyal destek algısı alt boyut puanlarında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu çalışmada, sosyal destek algısı ile öğrencilerin yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olamamasının nedeni öğrencilerin birbirlerine yakın yaşlarda olmaları şeklinde yorumlanabilir. Benzer şekilde, Arıcıoğlu (2008)'nin yapmış olduğu çalışmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destekte yaş değişkenine ilişkin herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Ayrıca Litwin (2000) araştırmasında, yaş ilerledikçe arkadaş ilişkilerinin azaldığı tespit etmiştir. Bayram (1999) ise çalışmasında, 18 yaş ve üzeri bireylerde algılanan aile ve arkadaş desteğinin yüksek, 14 yaş ve daha küçük çocuklarda bu desteğin az olduğunu tespit etmiştir.

Algılanan sosyal destek algısı alt boyutlarına bakıldığında, sınıf değişkeninde herhangi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu durum, araştırma örnekleminde olan öğrencilerin tamamının aynı eğitim düzeyinde olmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Litwin (2000) yapmış olduğu çalışmasında, eğitim düzeyi düştükçe aile bağlarının düştüğü, eğitim düzeyi yükseldikçe de aile bağlarının arttığını tespit etmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin boş zaman engelleri puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında, bilgi eksikliği alt boyutunda kadın katılımcıların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu durumun ortaya çıkmasında öğrencilerin yapısal farklılıklarının etkili olduğu düşünülmektedir. Güler (2017) yüksekokul öğrencileri üzerine yapmış olduğu bir çalışmada, boş zaman engelleri bilgi eksikliği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık rapor edilmiştir. Bu rapora göre kadın katılımcıların bilgi eksikliği alt boyutlarındaki ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ekinci vd. (2014: 1-13)'nin üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmada ise cinsiyet alt boyutunda bilgi eksikliği, arkadaş eksikliği ve zaman alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Kara ve Özdedeoğlu (2017: 24-36) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyet değişkenine göre tesis, arkadaş ve ilgi eksikliği alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgular söz konusu mevcut çalışma bulgularını destekler şekildedir.

Araştırma sonuçlarından farklı olarak literatürde boş zaman engellerinin cinsiyete göre farklılık göstermeyen çalışmalar da mevcuttur. Uzuner vd. (2019) 519 öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasının sonucunda, boş zaman engellerinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini rapor etmiştir.

Bu çalışmada, boş zaman engelleri puanları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuçlara göre yaştan boş zaman etkinliklerine katılımı belirgin şekilde bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Benzer şekilde, Demirel vd. (2013: 600-607) de üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların boş zaman engelleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Bulut ve Koçak (2016: 61-77) hazırlık öğrenimi gören kadın üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarına engel olan faktörleri belirlemek için yaptıkları çalışmada, yaş ile boş zaman engelleri arasında anlamlı ilişki ortaya çıkmamıştır. Bu sonuçlar, mevcut araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Bunun yanında, Alexandris ve Carroll (1997: 1-15) yaptıkları çalışmada yaş değişkeni ile boş zaman engelleri arasında ters yönde bir bağlantı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayhan (2017) yapmış olduğu çalışmada, yaş değişkeni bulgularına göre boş zaman engelleri puanlarında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir.

Çalışmanın bir diğer değişkenlerinden olan boş zaman engelleri fakülte değişkenine göre birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bunun nedeni olarak fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin büyük çoğunluğunun orta gelir düzeyine sahip olması ve kültürel olarak farklılıkların çok fazla olmamasından kaynaklandığı düşünülebilir. Önal (2017) araştırmasında, öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini rapor etmiştir.

Mevcut çalışmanın boş zaman engelleri alt boyutunda sınıf değişkenine göre birey psikolojisi, bilgi eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Farkın hangi gruplar arasına olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan tukey analizi sonucunda, ikinci sınıfların birinci ve dördüncü sınıflara oranla birey psikolojisi alt boyutunun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Üçüncü sınıfların ise dördüncü sınıflara oranla ilgi eksikliği alt boyutunun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre birinci sınıfların üniversite yaşamlarına yeni başlamalarından dolayı,

dördüncü sınıfların ise mezuniyet telaşı ve iş yaşamına giriş yapmaya başlama telaşından kaynaklandığı düşünülebilir. Güler (2017) çalışmasında, ikinci sınıf öğrencilerinin aldıkları ortalama puanın daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. İlgili eksikliği alt boyutunda, ikinci sınıf öğrencilerinin diğer sınıflardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu belirtilmiştir. Elde edilen bu bulgular yapılan araştırmayı destekler sonuçları içermektedir.

Boş zaman engelleri aile aylık gelir durumuna göre incelendiğinde birey psikolojisi, zaman ve ilgili eksikliği alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmüştür. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan tukey analizi sonucunda, aile aylık gelir durumu orta olanların, yüksek olanlara oranla birey psikolojisi, zaman ve ilgili eksikliği alt boyutlarında daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Uzuner vd. (2019) öğretmen adayları üzerine yapmış olduğu çalışmada arkadaş eksikliği, bilgi eksikliği ve tesis eksikliği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Ayrıca, Ayhan (2017)'ın çalışmasında refah düzeyine göre bilgi eksikliği, ilgili eksikliği, yaşam tatmini ve zaman alt boyutlarında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Özkan (2018) araştırmasında bilgi eksikliği, birey psikolojisi ve zaman alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Literatürden elde edilen veriler mevcut çalışmayı destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal destek ile boş zaman engelleri alt boyutlarındaki ilişki durumu sonuçları incelendiğinde, aile ve özel bir insan alt boyutları ile birey psikolojisi alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aile ve arkadaşlar alt boyutları ile tesis alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca aile, arkadaşlar ve özel bir insan alt boyutları ile zaman alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, sosyal desteğin azalmasıyla kişide boş zaman katılımı da olumsuz şekilde etkilenmektedir. Öğrencilerin boş zamanlarını daha iyi geçirmesini sağlamak için onların sosyal destek algılarının yüksek olması gerektiği düşünülmektedir. Öğrencilerin sosyal aktiviteleri, sosyal destekle teşvik edilerek, özgüvenleri güçlendirmelidir. Ayrıca stres seviyeleri azaltılmalı ve bunu yapabilmek içinde boş zaman aktivitelerine katılım arttırılmalıdır. Dolayısıyla, öğrencilerin boş zaman aktivitelerine katılımının sağladığı

faydalar önemsenmeli ve bunun yanında öğrencilere sosyal destek vererek boş zamanlarını en verimli şekilde değerlendirme konusunda destek olunmalıdır.

Öneriler

Araştırma sonuçlarına yönelik öneriler

- Araştırma sonucunda gelir düzeyinde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre orta ya da düşük gelirli bireylere yönelik üniversitelerde kurulacak sosyal destek büroları, onların boş zamana yönelik aktivitelere katılımını destekleyebilir.
- Bu çalışmada, boş zaman aktivitelerine kadınların bilgi eksikliğinden dolayı katılım gösteremedikleri tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, özellikle kadınlara yönelik boş zaman değerlendirme hakkında birtakım bilgilendirici çalışmaların yapılması önerilebilir.
- Bu çalışmada sınıf değişkenine göre birtakım farklılıklar ortaya çıkmıştır. Buna göre üniversitede tüm sınıflara yönelik boş zaman değerlendirme aktiviteleri düzenlenerek, boş zaman katılımına ilişkin engelleri belli ölçüde de olsa ortadan kaldırılabilir.

Araştırmacılara yönelik öneriler

- Bu araştırma Sakarya ili sınırları içinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır. Araştırma farklı üniversitelerde, farklı meslek gruplarında, belirli yaş aralıklarında veya kronik hastalar üzerinde daha geniş örneklem grupları üzerinde yapılabilir.
- Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal destek algıları ile boş zaman katılımını engelleyen faktörler arasında bir ilişki olduğu varsayımıyla öğrencilerin kendilerine ilişkin değerlendirmeleri esas alınmıştır. Bunun yanında, kişinin yakın çevresinden (aile, arkadaş, öğretmen) onu tanıyan birkaç kişi tarafından da bilgi alınarak mevcut çalışmaya benzer bir çalışma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Abadan, N. (1961). *Türk Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyeti, Boş Zamanları Değerlendirme Semineri*. İstanbul: Halk Sağlığı Eğitim Komitesi Yayınları.
- Ağyar, E., A. Kalkan vd. (2012). Sağlık Çalışanlarının Sportif Rekreasyona Katılımlarının İncelenmesi (Antalya Araştırma ve Eğitim Hastanesi Örneği). I. I. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, 15-29.
- Akbulut, F. (2016). Kentsel Ulaşım Hizmetlerinin Planlanması ve Yönetiminde Sürdürülebilir Politika Önerileri. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Cilt 11, Sayı 1, 336-355.
- Akdoğan, S. D. (2012). *Anne-Babası Boşanmış ve Boşanmamış Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, EBE.
- Akeren, İ. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Güvengenlik ile Psikolojik Yardım İhtiyacının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum Atatürk Üniversitesi, EBE.
- Akman, Ö. ve U. Bastık (2016). Sosyal Bilgiler Ders Kitaplarında İhtilaflı Konular İçerisinde Yer Alan 'Aile' Kavramının İncelenmesi: Bir İçerik Analizi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 6, Sayı 2.
- Akyüz, H. ve M. Türkmen (2016). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, Issue 1, 340-357.
- Alexandris, K. ve B. Carroll (1997). An Analysis of Leisure Constraints Based on Different Recreational Sport Participation Levels: Results from a Study in Greece. *Leisure Sciences*, Vol 19, No 1, 1-15.
- Alexandris, K., J. Du vd. (2017). Leisure Constraints and the Psychological Continuum Model: a Study among Recreational Mountain Skiers. *Leisure Studies*, Vol.36, No 5, 670-683.

- Alpass, F. M. ve S. Neville (2003). Loneliness, Health and Depression in Older Males. *Aging & Mental Health*, Vol 7, No 3, 212-216.
- Aran, O. T. (2012). *Engelli Sürücülerin Aktivite Performanslarını Etkileyen Kişisel, Çevresel ve Aktiviteye Ait Faktörlerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, SBE.
- Ardahan, F. ve T. Yerlisu Lapa (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 21, Sayı 4, 129-136.
- Argın, Ş. (2003). *Nostalji ile Ütopya Arasında*. İstanbul: Birikim Yayınları.
- Arıcıoğlu, A. (2008). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, SBE.
- Arslanoğlu, İ. (2000). Kültür ve Medeniyet Kavramları. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Velî Araştırma Dergisi*, Cilt 15, 370.
- Aslan, L. N. (2000). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi Öğretmen Yetiştiren Kurumlarda Karşılaştırmalı Bir Araştırma*. İzmir: Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.
- Aslan, N. (2002). The Impact of Leisure Constraints on Leisure Participation. *Ege Eğitim Dergisi*, Cilt 1, Sayı 2, 11-24.
- Atasoy, L. K., E. Öncü vd. (2015). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Serbest Zaman Algısı ve Engelleri. 3. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, Eskişehir Anadolu Üniversitesi.
- Aydın, C. (2020). *Kadınların Boş Zaman Aktivitelerine Katılımını Belirleyen Faktörler*. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı, Yayımlanmamış Doktora Tezi Eskişehir.
- Ayhan, C. (2017). *Aktif Sporcuların Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi EBE.

- Bakır, M. (1990). *Rekreasyon ve Turizm İlişkisinin Turizm Politikalarının Oluşturulmasındaki Önemi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi SBE.
- Barnett, L. A. (2005). Measuring the ABCs of Leisure Experience: Awareness, Boredom, Challenge, Distress. *Leisure Sciences*, Vol 27, No 2, 131-155.
- Barrera, M. ve S. L. Ainalay (1983). The Structure of Social Support: A Conceptual and Empirical Analysis. *Journal of Community Psychology*, Vol 11, No 2, 133-143.
- Başer, Z. (2006). *Aileden Algılanan Sosyal Destek ile Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi EBE.
- Bayın, Ü. (2020). *Ergenlerde Affetme ve Algılanan Sosyal Destek*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi EBE.
- Bayraktar, Ö. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri İle Duygusal Zekaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi EBE.
- Bayram, D. (1999). *Bir Grup Gençte Ruhsal Belirti ile Sosyal Destek İlişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi SBE.
- Blackshaw, T. (2017). *Re-Imagining Leisure Studies*. NewYork: Routledge.
- Bozdal, Ö. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Düzeylerinin Boş Zaman ve Yaşam Tatminlerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Batman Üniversitesi SBE.
- Budak, B. (1999). *Çocukluk Çağı Lösemileri ve Sosyal Destek Sistemlerinin Aile İşlevlerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi SBE.
- Bulut, M. ve F. Koçak (2016). Hazırlık Öğrenimi Gören Kadın Üniversite Öğrencilerin Rekreatif Etkinliklere Katılmalarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, Cilt 7, Sayı 2, 61-71.

- Burnett-Wolle, S. ve G. Godbey (2007). Refining Research on Older Adults' Leisure: Implications of Selection, Optimization, and Compensation and Socioemotional Selectivity Theories. *Journal of Leisure Research*, Vol 39, No 3, 498-513.
- Burton, T. L. (1996). Safety Nets and Security Blankets: False Dichotomies in Leisure Studies. *Leisure Studies*, Vol 15, No1, 17-30.
- Büyükçavdar, T, P (2017). *Sosyal Destek Algısı ve Öz Yeterlilik Düzeyinin Depresyonla Baş Etme Stratejileri Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi TBE.
- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi, Bağlanma Biçimleri, Depresyon ve Algılanan Sosyal Destek*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi EBE.
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, Vol 38, No 5, 300-314.
- Cohen, S. A. (2013). Reflections on Reflexivity in Leisure and Tourism Studies. *Leisure Studies*. Vol 32, No 3, 333-337.
- Cohen, S. ve T. A. Wills (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*. Vol 98, No 2, 310.
- Cox, D. W., E. E. Buhr vd. (2016). Linking Partner Emotional Support, Partner Negative Interaction, and Trauma with Psychological Distress: Direct and Moderating Effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, Vol 33, No 3, 303-319.
- Coyne, J. C. ve G. Downey (1991). Social Factors and Psychopathology: Stress, Social Support, and Coping Processes. *Annual Review of Psychology*, Vol 42, No 1, 401-425.
- Crawford, D. W. ve G. Godbey (1987). Reconceptualizing Barriers to Family Leisure. *Leisure Sciences*, Vol 9, No 2, 119-127.
- Crawford, D. W., E. L. Jackson vd. (1991). A Hierarchical Model of Leisure Constraints. *Leisure Sciences*, Vol 13, No 4, 309-320.
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of Psychological Testing*. New York: Harper ve Row.

- Çakır, Y. (1993). *12-22 Yaş Grubundaki Gençlerde Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Araştırması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi SBE.
- Çavdar, Ç. (2019). *Lise Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Eğilimleri ve Rekreatif Faaliyetlere Katılımlarına Engel Olan Faktörler*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Necmettin Erbakan Üniversitesi SBE.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Ana baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. Cilt 6, Sayı 3, 415-431.
- Çetinkaya, F. F. ve F. Korkmaz (2019). Algılanan Sosyal Destek İle Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. Cilt 20, Sayı 1, 91-103.
- Çetinkaya, Ö. ve O. Akova (2020). Boş Zaman Kısıtları ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*. Cilt, 7, Sayı 3, 375-391.
- Çolakoğlu, T. (2005). Üniversite Öğretim Elemanlarının Boş Zaman Alışkanlıklarını Değerlendirmeleri Üzerine Bir Araştırma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt 25, Sayı 1, 247-258.
- Çoruh, Y. ve S. Karaküçük (2014). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Rekreatif Eğilimleri ve Rekreatif Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler. *International Journal of Sport Culture and Science*. Vol.2, Issue 1, 854-862.
- Deci, E. L. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum
- Deci, E. L. ve R. M. Ryan (2000). The What and Why of Goals Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, Vol.11, 227-268.
- Demir, C. (2003). *Demografik Özellikler ile Sağlanan İmkânların Sportif Faaliyet Tercihleri Üzerine Etkileri, Üniversite Gençliğine Yönelik Bir Uygulama*, 1. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara: Türk Hava Kurumu Basım Evi İşletmeciliği.

- Demirel, M. ve D. Harmandar (2009). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 6, Sayı 1, 838-846.
- Demirel, M., Y. Dumlu vd. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi, 2. *Rekreatif Araştırmaları Kongresi*, Aydın.
- Deveci, M. ve E. Ahmetoğlu (2018). Zihin Engelli Çocuğu Olan Ailelerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyinin İncelenmesi. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*. Cilt 4, Sayı 2, 123-131.
- Devecioğlu S. ve M. Sarıkaya (2006). Sporcu Öğrencilerin Sosyo-Kültürel Değişkenler Işığında Profillerinin Belirlenmesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*. Cilt 16, Sayı 2, 301-314.
- Doğan, Ö., Ö. Yavaş, vd. (2014). Yerel Yönetimlerde Serbest Zaman ve Rekreatif Hizmetleri (İzmir İli Örneği). *International Journal of Sport Culture and Science*, Vol.2, Issue 1, 511-524.
- Dorul, E. (2017). *Milli Eğitime Bağlı Görev Yapan Öğretmenlerin Rekreatif Etkinliklerine Katılımlarının ve Serbest Zaman Engellerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, SBE.
- Duru, E. (2008). Üniversiteye Uyum Sürecinde Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Doğrudan ve Dolaylı Rollerini. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 3, Sayı 29, 13-24.
- Dülger, Ö. (2009). *Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ile Karar Verme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, EBE.
- Eker, D. ve H. Arkar (1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, Sayı 34, 45-55.
- Ekinci, N. E., A. Kalkavan vd. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt 1, Sayı 1, 1-13.

- Elbir, N. (2000). *Lise 1. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Emir, E., E. Öncü vd. (2012). Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği Examination of Constraints to Leisure Activities in Turkish University Students. *Journal of Human Sciences*, Cilt 14, Sayı 4, 3895-3904.
- Gökçe, H. (2019). *Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Gökçearslan, Ş., Ç. Uluyol vd. (2018). Smartphone Addiction, Cyberloafing, Stress and Social Support Among University Students: A Path Analysis. *Children and Youth Services Review*, No 91, 47-54.
- Gülbahçe, Ö. (1996). *Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlıkları (Türkiye Örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, SBE.
- Güler, H. (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Engellerinin Boş Zaman Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması (Bartın Üniversitesi Örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi EBE.
- Gümüş, H. (2015). *Evli Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve Yaşam Doyumları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yalova Üniversitesi SBE.
- Gümüş, H. ve S. A. Özgül (2017). Rekreasyon Alanı Kullanımına İlişkin Katılım Engelleri ve Tercih Etkenleri Ölçeklerinin Geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, Cilt 14, Sayı 1, 865-882.
- Güneş, G. (2019). *Namık Kemal Üniversiteleri Öğrencilerinde Serbest Zaman Motivasyonunun ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Namık Kemal Üniversitesi SBE.
- Güngörmüş, H. A., A. A. Yetim vd. (2006). Ankara'daki Beden Eğitimi ve Spor Öğrenimi Veren Yüksek Öğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Boş

- Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt 14, Sayı 2, 653-666.
- Gürbüz, B., S. Karaküçük vd. (2010). Rekreatif Aktivitelere Katılımın Önündeki Algılanan Engel Farklılıklarının İncelenmesi. 11. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 340-343.
- Gürbüz, B., E. Öncü vd. (2020). Boş Zaman Engelleri Ölçeği: Kısa formunun Yapı Geçerliliğinin Test Edilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, Cilt 11, Sayı 2, 120-131.
- Hacıoğlu, N., A. Gökdeniz ve Y. Dinç (2009). *Boş Zaman ve Rekreatif Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Halis, M. ve Y. Demirel (2016). Sosyal Desteğin Örgütsel Soyutlama (Dışlanma) Üzerine Etkisi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Cilt 11, Sayı 1, 318-335.
- House, J. S. (1983). *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley Series on Occupational Stress.
- Hubbard, J. ve R. C. Mannell (2001). Testing Competing Models of the Leisure Constraint Negotiation Process in a Corporate Employee Recreation setting. *Leisure Sciences*, Vol 23, No 3, 145-163.
- Hupcey, J. E. (1998). Social Support: Assessing Conceptual Coherence. *Qualitative Health Research*, Vol 8, No 3, 304-318.
- Huurre, T. M., E. J. Komulainen vd. (1999). Social Support and Self-Esteem among Adolescents with Visual Impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, Vol 93, No 1, 26-37.
- İskender, A. (2019). Boş Zaman ve Rekreatif İLE Turizm Arasındaki İlişki Üzerine Akademik Bir Araştırma. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, Cilt 22, Sayı 1, 50-59.
- İzgiş, H. (2019). *Bir Grup Öğretmenin Algıladıkları Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu ile Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi SBE.

- Jackson, E. L. (1988). Leisure Constraints: A Survey of past Research. *Leisure Sciences*, Vol 10, No 3, 203-215.
- Jackson, E. L. (1990). Variations in the Desire to begin a Leisure Activity: Evidence of Antecedent Constraints?. *Journal of Leisure Research*, Vol 22, No 1, 55-70.
- Jackson, E. L., D. W. Crawford vd. (1993). Negotiation of Leisure Constraints. *Leisure Sciences*, Vol 15, No 1, 1-11.
- Jenkins, J. ve J. Pigram (2004). *Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation*. Routledge.
- Jolanki, O. H. (2009). Agency in Talk about Old age and Health. *Journal of Aging Studies*, Vol 23, No 4, 215-226.
- Juniu, S. (2000). Downshifting: Regaining the Essence of Leisure. *Journal of Leisure Research*, Vol 32, No 1, 69-73.
- Kandaz, N.G. ve G. Hergüner (2006). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin İncelenmesi (Sakarya İli Örneği). *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 3-5.
- Kandil, N. (2021). *Rekreasyonel Fiziksel Aktivite Olarak Kayak ve Snowboard Yapan Bireylerde Serbest Zaman İlgilenim ve Serbest Zaman Engelleri İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi KSE.
- Kaner, S. (2003). Aile Destek Ölçeği: Faktör Yapısı, Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*. Cilt 4, Sayı 1.
- Kara, F. M. ve B. Özdedeoğlu (2017). Examination of Relationship between Leisure Boredom and Leisure Constraints. *Sport Sciences*. Cilt 12, Sayı 3, 24-36.
- Karacabey, K. (2021). *Gençlik ve Spor Bakanlığı Merkez Teşkilatı Personelinin Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi SBE.
- Karaçar, E. ve M. M. Paslı (2014). Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler. *Turizm Akademik Dergisi*. Cilt 1, Sayı 1, 29-38.

- Karadağ, İ. (2007). *İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Sosyal Destek Kaynakları Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi SBE.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Ş. Göral vd. (2017). *Rekreasyon Kısıtlayıcıları*. İçinde S. Karaküçük, S. Kaya ve B.M. Akgül (Editörler). *Rekreasyon Bilimi 2* (236-299). Ankara: Gazi.
- Karaküçük, S. ve B. Gürbüz (2007). *Rekreasyon ve Kentlileşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya, A. M. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi SBE.
- Kelly, J. R. (1972). Work and Leisure: A Simplified Paradigm. *Journal of Leisure Research*, Vol.4, No 1, 50-62.
- Kır, İ. (2006). Toplumsal bir kurum olarak ailenin işlevleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 10, Sayı 36, 381-404.
- Kırhallı, G. B. (2015). *İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Otantik Liderlik Düzeylerinin Yaşam Doyumları ve Aileden Algılanan Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi SBE.
- Kim, J. H. (2017). Smartphone-Mediated Communication vs. Face-to-Face İnteraction: Two Routes to Social Support and Problematic Use of Smartphone. *Computers in Human Behavior*, Vol.67, 282-291.
- Kocadaş, B. (2005). Kültür ve Medya. *Bilig*, Cilt 34, 1-13.
- Kocaekşi, S. (2012). *Boş zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Kongar, E. (1979). *Türkiye Gerçeği*. İstanbul: Bilgi Yayınevi.

- Kowal, J. ve M. S. Fortier (1999). Motivational Determinants of Flow: Contributions from Self-Determination Theory. *The Journal of Social Psychology*, Vol 139, No 3, 355-368.
- Köknal, Ö. (1993). *İnsanı Anlamak*. İstanbul: Altın Kitapları Yayınevi.
- Kurar, İ. ve F. Baltacı (2014). Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Alanya Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, Vol.2, Issue 2, 39-52.
- Küçük, S. (2015). *İşgörenlerin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeyleri ile Çalışma Performansları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Lapa, T. Y. ve E. Köse (2018). Serbest Zaman Engelleri ile Engellerle Baş Etme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Keşifsel Bir Çalışma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt 13, Sayı 2, 356-375.
- Mattson, M. ve J. G. Hall (2011). *Health as Communication Nexus: A Service-Learning Approach*. Kendall Hunt Publishing Company.
- Mermer, G., A. Bilge vd. (2010). Gebelik ve Doğum Sonrası Dönemde Sosyal Destek Algısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, Cilt 1, Sayı 2, 71-76.
- Murat, İ. (2017). Toplumsal Tabakalaşma ve Eşitsizlik. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. Cilt 19, Sayı 1, 294-319.
- Nadasen, K. (2007). 'We are too Busy Being Active and Enjoying Ourselves to Feel the Aches and Pains': Perceived Health Benefits of Line Dancing for Older Women. *Quality in Ageing and Older Adults*. Vol 8, No 3, 4-14.
- Neville, R. D. (2014). Leisure and the Luxury of Experience. *Leisure Sciences*, Vol.36, No 1, 1-13.
- Öksüz E. ve M. Özmaden (2012). Yükseköğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu ve Özel Yurtlarda İkamet Eden Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirme Sorunları Üzerine Bir Araştırma Balıkesir İli Örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 10, Sayı 1, 71-79.

- Önal, L. (2017). *Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ile Boş Zaman Aktivitelerine Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi SBE.
- Özkan, S. (2018). *Kamu Personelinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımına Engel Teşkil Eden Faktörler ile Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımı Kolaylaştıran Faktörlerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi SBE.
- Özsungur, F. ve S. Güven (2016). Tüketici Davranışlarını Etkileyen Sosyal Faktörler ve Aile. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, Cilt 2, Sayı 3, 127-142.
- Öztan, P. (2019). *Lgbt Bireylerin Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri, Serbest Zaman Engelleri ve Motivasyonlarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi SBE.
- Richman, J. M., L. B. Rosenfeld vd. (1998). Social Support for Adolescents at Risk of School Failure. *Social Work*, Vol.43, No 4, 309-323.
- Sabbağ, Ç. ve E. Aksoy (2011). Üniversite Öğrencileri ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. Sayı 4, 10-23.
- Sağıroğlu, E. (2021) *Spor Tesislerine Rekreatif Amaçlı Katılımda Serbest Zaman Motivasyon Faktörlerinin ve Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi SBE.
- Sarıpek, D. B. (2017). “İhtiyaç” Kavramı Ekseninde Sosyal Koruma: Temel İhtiyaçlar Yaklaşımı. *İnsan ve İnsan*. Cilt 4, Sayı 12, 43-65.
- Sarıbaş, Ö. (2015). *Turistlerin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlarını Etkileyen Unsurlar: Antalya ve İzmir Örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir Katip Çelebi Üniversitesi SBE.
- Schaefer, C., J. C. Coyne vd. (1981). The Health-Related Functions of Social Support. *Journal of Behavioral Medicine*. Vol 4, No 4, 381-406.

- Senemoğlu, N. (2004). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sevil, T., K. Y. Şimşek vd. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Sezal, İ. (1981). Sosyal Yapı Değişmesi ve Şehirleşme. *Bursa Üniversitesi İktisadi ve Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*, Cilt 2, Sayı 2, 143-152.
- Shaw, S. M. ve K. A. Henderson (2005). Gender Analysis and Leisure Constraints: An Uneasy Alliance. *Constraints to Leisure*. 23-34.
- Shores, K. A. ve S. T. West (2010). Pursuing Leisure during Leisure-Time Physical Activity. *Journal of Physical Activity ve Health*. Vol.7, No 5, 685-694.
- Shumaker, S. A. ve A. Brownell (1984). Toward a Theory of Social Support: Closing Conceptual Gaps. *Journal of Social Issues*. Vol.40, No 4, 11-36.
- Singh, A. ve N. Misra (2009). Loneliness, Depression and Sociability in Old Age. *Industrial Psychiatry Journal*. Vol.1, No 1, 51.
- Solak, G.K. (2022). *Boş Zaman Engelleri ve Fiziksel Aktivite Öz Değeri İlişkisi: Ev Hanımları Üzerine bir Uygulama*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi EBE.
- Soylu, Ö. (2002). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinden Sosyal Destek Algılayıp-Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Yönünden İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi SBE.
- Sökmen, Ü. N. (2022). *Bakım Verenlere Uygulanan Yapılandırılmış Sosyal Destek Programının Bakım Verme Yükü ve Sosyal Destek Algısına Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Harran Üniversitesi SBE.
- Steinkamp, M. W. ve J. R. Kelly (1985). Relationships among Motivational Orientation, Level of Leisure Activity, and Life Satisfaction in Older Men and Women. *The Journal of Psychology*. Vol.119, No 6, 509-520.
- Su, B., X. Shen vd. (2006). Leisure Life in Later Years: Differences between Rural and Urban Elderly Residents in China. *Journal of Leisure Research*. Vol.38, No 3, 381-397.

- Tabachnick, B. G. ve L. S. Fidell (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi EBE.
- Tek, T. (2018). *Leisure Constraints and Negotiation Strategies in Tourism Recreation: A Comparative Research with Different Cultures*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Middle East Technical University.
- Telci, İ. ve I. Utku (2021). Investigation of Leisure Time Motivation of Academic and Administrative Staff Who Do and Do not Participate in Sports Recreation Activities in Sports Facilities of the University. *International Journal of Recreation and Sports Science*. Vol.5, No 1, 51-62.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. Vol.3, No 29, 1-11.
- Tezcan, M. (1993). *Boş Zamanlar Sosyolojisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, Coping, and Social Support Processes: Where are we? What next?. *Journal of Health and Social Behavior*. 53-79.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. Psychology Press.
- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi SBE
- Taş, Z. ve E. Arslan (2013). Ergenlerde Sosyal Yetkinliğin, Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*. Cilt 12, Sayı 4.
- Turan, A. (2014). *Ergenlerde Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Yılmazlık Düzeyinin Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi EBE
- Turan, E. B., D. B. A. Gülşen vd. (2019). Kadın Çalışanların Yaşam Doyumu ile Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişki: Akdeniz Üniversitesi Örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt 4, Sayı 1, 104-114.

- Uchino, B. N., J. T. Cacioppo vd. (1996). The Relationship between Social Support and Physiological Processes: A Review with Emphasis on Underlying Mechanisms and Implications for Health. *Psychological Bulletin*. Vol.119, No 3, 488.
- Uzuner, S. (2019). Öğretmen Adaylarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi. (Doktora Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü (Beden Eğitimi ve Spor).
- Ünal, A. Ö. ve M. Şahin (2016). Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, Cilt 2, Sayı 3, 46-63.
- Ünüvar, A. (2003). *Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin 15-18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinin Problem Çözme ve Benlik Saygısına Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). *Selçuk Üniversitesi, SBE*.
- Ünver, Ö., B. Tolan vd. (1986). *12-24 Yaş Gençlerin Sosyo-Ekonomik Sorunları*. Editör: Nihal Nirun). TC MEB Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Hizmetleri ve Dairesi Başkanlığı.
- Üstündağ, A. (2022). Ergenlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 23, Sayı 42, 169-190.
- Van Winkel, M., M. Wichers vd. (2017). Unraveling the Role of Loneliness in Depression: The Relationship Between Daily Life Experience and Behavior. *Psychiatry*. Vol.80, No 2, 104-117.
- Veal, A. J. (1992). Definitions of Leisure and Recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, Vol.2, No 4, 44-48
- Wiley, C. G., S. M. Shaw vd. (2000). Men's and Women's Involvement in Sports: An Examination of the Gendered Aspects of Leisure Involvement. *Leisure Sciences*. Vol.22, No 1, 19-31.
- Yardımcı, E. S. (2020). *Öğrenme Yaklaşımları, Bilişsel Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek Algısı İlişkilerinin Çok Yönlü İncelenmesi: Üniversite Öğrencilerinde Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi SBE

- Yayla, Ö. ve H. Çetiner (2019). Boş Zamanların Değerlendirilmesinde Etkili Olan Faktörlerin Boş Zaman Tatminine Etkisi. *Turizm Akademik Dergisi*, Vol.6, No 1, 219-228.
- Yerlisu Lapa, T. ve F. Ardahan (2009). The Reasons Students at Akdeniz University Participate in Leisure Activities and the Ways They Spend Their Time. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, Vol.20, No 4, 132-144.
- Yetiş, Ü. (2008). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri Ankara Örneği*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi, Güvenirliği ve Geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt 13, Sayı 13.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt 30, Sayı 30, 258-267.
- Yıldırım, T. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, SBE.
- Yıldırım, Ü. (2011). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerinin Sosyal Destek Algısı ve Akademik Erteleme Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi SBE.
- Yurcu, G. (2016). Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Kişilik Özelliklerinin Ekopsikoloji Algılarına Etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*. Cilt 3, Sayı 2, 23-35.
- Zaimoğlu, S. (1991). *Adolesanlarda Toplumsal Destek Algısı*. (Uzmanlık Tezi). Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Zimet G.D., N.W. Dahlem vd. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. Vol.52, No 1, 30-41.