

MAYIS 2025

ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

Cilt 2, Sayı: 8



Boş zaman yoktur; boşa geçen zaman vardır.

Bu sayıda:

Boş Zaman Nedir? **1**

Boş Zaman Kavramı, REKREASYON Kavramını Ortaya Çıkmıştır. **1**

Neden Boş Zaman/ Rekreasyonla İlgilenmeliyiz? **1**

BOŞ ZAMAN NEDİR?

Boş zaman insanın bir şey yapmak ya da yapmamak arasında serbest bir seçim yapabildiği ;yapılan bu seçimin sonucunda, sorumlu davranışları gösterebilmesi gereken zaman olarak da tarif edilmiştir. Boş zaman yerinde ve değerli kullanılabilirse insana sorumluluğunu ve özgürlüğünü yaşama, zamanını kullanma, iş ve çalışmada kendi isteğine göre bir seçim yapma ve böylece kendi kendini bulma imkânı vermektedir.



‘Boş Zaman’ kavramı REKREASYON Kavramını Ortaya Çıkmıştır.

Bilim ve teknolojik gelişmeler bir taraftan insan hayatını kolaylaştırırken diğer taraftan kendisine daha fazla zaman ayırma imkânı vermekte bu nedenle insanoğlu çalışma zamanının dışında kalan zamana da önem göstermektedir. Çalışma dışı zamanı kullanmaya da boş zaman kullanımı denilerek **rekreasyon** kavramını ortaya çıkmıştır.

Rekreasyon, yeniden tazelenme, yeniden biçimlenme, yeniden yaratma anlamına gelen Latince “Recreatio” kelimesinden türemiştir. Türkçe karşılığı olarak Carlson’ın (1972) yaptığı, “rutin iş veya çalışma hayatı için tekrar enerji kazanmak için gönüllü olarak yöneldiğimiz dinlendirici ve eğlendirici aktiviteler” tanımı yaygın olarak kullanılmaktadır. Aristo, rekreasyonu (serbest zaman etkinliklerini) “başka herhangi bir amaç olmadan, sadece yapmak için yapılan bir etkinliğin içinde bulunma durumu” şeklinde tanımlamakta, Kelly (1990); “parçaları bir araya getirme başarısı olan rekreasyon gerçek bireysel mutluluktur” ifadesini kullanmaktadır

NEDEN BOŞ ZAMAN / REKREASYON ETKİNLİKLERİ İLE İLGİLENMELİYİZ?



Endüstrileşme ve kentleşmenin ortaya çıkardığı yaşam biçimine sürekli uyum sağlamak zorunda olan kişilerin, harcadıkları enerjinin doğurduğu gerilimlerin periyodik olarak ortadan kaldırılması psikolojik dengelerini koru-

mak açısından gereklidir. Bunun için farklı zaman aralıklarında kişilere ait serbest zaman olanaklarının yaratılması toplumlarda kurumsallaşmıştır. Endüstrileşen toplumlarda iş ve yaşam koşullarının kişiyi topluma yabancılaştırması üretim açısından son derece olumsuz bir etkidir. Bu olumsuzluğu giderebilmenin temelinde, boş zaman olanakları yaratılarak, bireyin kendini yetecek hale getirilmesi sağlanır.

Rekreasyon ise kişilerin serbest zamanları içerisinde, günlük yaşamın sıkıcı, disiplinli ve monoton geçen çalışmasının etkisinden kurtulmak, dinlenmek ve hoşça vakit geçirmek amacıyla gösterdikleri çeşitli aktiviteleri içermektedir. Teknolojik gelişmelerle insanların serbest zamanlarının artışı, eğitim ve gelir düzeylerinin yükselmesi ile yaşam sürelerinin uzaması gibi etkenler sonucu rekreasyonel etkinliklere olan talep artmıştır.

MAYIS 2025

ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

Cilt 2, Sayı: 8



**Zaman öldür-
mek en pahalı
harcamadır.**

Bu sayıda:

Rekreasyon/Boş 2
Zaman Etkinlikleri,
Günümüzde Gerek-
sinim Haline Gel-
miştir.

Kim Spor Yapsa 2
Arkadaş Bulur.

Boş Zamanın Orta- 2
ya Çıkışı

REKREASYON/ BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİ, GÜNÜMÜZDE BİR GEREKSİNİM HALİNE GELMİŞTİR.

Rekreasyon kişinin temel gereksinimidir. Rekreasyon faaliyetleri arasında en kapsamlı, çeşitli ilgi çeken alanlardan biri sportif aktivitelerdir. Rekreasyon faaliyetlerinin yapılabilmesi, o ülkenin sosyal ve ekonomik gelişme seviyesi ile ilgilidir. Teknoloji üretebilen ve devamlı yenileyebilen ülkeler, rekre-aktif faaliyetlerine imkân verecek ortamı sağlayarak sporun gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Çağımızda toplumların refah ve kültür düzeylerinin bir göstergesi olarak anlam kazanan spor, sosyal ve kültürel hayatta giderek önemli olmaktadır. Modern toplumlarda boş zamanların değerlendirilmesinde en çok başvurulan yollardan birisi de spordur.



Spor, insanların boş zamanlarını karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon ise, sporun topluma yaygınlaşması, tanınması ve sportif başarıların elde edilmesinde önemli bir role sahiptir.

Kim spor yaparsa, arkadaş bulur

Spor yapan kişi yakın çevresindekileri kolayca tanıma imkânı bulur. Onların nasıl yaşadıklarını ve ne düşündüklerini öğrenir ve yavaş yavaş dillerini anlamaya başlar. Ayrıca başkalarıyla birlikte hareket etmek kişinin bedeni ve ruhu için iyidir. Böylece kişi günlük hayatında anlamlı bir şeyle meşgul olur ve düzenli olarak başkalarıyla buluşmak, kişinin hayatına bir düzen verir.

BOŞ ZAMANIN ORTAYA ÇIKIŞI

19. yüzyılın başlarında 14-15 saat olan çalışma zamanı, 20. Yüzyılın başlarında günlük 11-12 saate kadar düşmüştür. Dünya ekonomisinin büyümesi, teknolojik gelişmelerin hızlanması insanların boş zamanlarını arttırmıştır. Boş zamanların artması boş zaman etkinliklerine katılımı arttırmıştır. Boş zaman ile ilgili çalışmalar, ilk olarak ABD’de 1950’li yıllarda sosyoekonomik yapı ve etkinliklere katılım arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmıştır.

1960’lı yıllarda azınlıkların ülke politikasında yer edinmesiyle araştırmalar ırk ve milliyet kavramları üzerinde yoğunlaşmış, 1970’lerde yaşlı nüfusun artması nedeniyle yaşam biçimi ve katılımı ilgili çalışmalar yapılmıştır. 1980’lere kadar bu etmenler tek 19 başına değerlendirilirken, 1990’lardan itibaren ise hepsi birlikte ele alınmaya başlamıştır.



MAYIS 2025

ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

Cilt 2, Sayı: 8



Ey İnsan, zaman sensin, sen iyi olursan zaman da iyidir, eğer sen kötü olursan zaman da kötüdür.

Bu sayıda:

Boş Zamanı Etkin 3
Geçirmek, Aslında
Bir Eğitim İşidir.

Boş Zaman Aktivite- 3
lerinin İçeriği

BOŞ ZAMANI ETKİN GEÇİRMEK ASLINDA BİR EĞİTİM İŞİDİR.

Zamanı verimli ve etkili kullanabilme öncelikle bir eğitim işidir. Bu ise okulların ve ailenin üzerinde olan bir sorumluluktur. Zamanın yanlış ve verimsiz kullanımından ortaya çıkan hastalıklar, kişiyi ve bütün toplumu etkilemektedir. Bu ise bedeni hastalıklardan bile daha tehlikeli olabilmektedir. Dolayısıyla yaşanan zamanı hiçbir uğraş yapmadan boşa geçirmek, hayatı boşa geçirmek ve de hayatı hiçe saymak anlamı taşımaktadır.

Addington'a göre, (1993) zamanın insanların sonsuzluk ölçüsü olduğunu ve şimdiye kadar zamanla ilgili doğal kabul edilen her şeyin, insan düşüncesinin ürünü ve göreceli olduğunu belirtir. Ayrıca gelişen teknoloji nedeniyle üretimde insana olan ihtiyaç azalmaktadır. Bu yüzden insanların çalışma süreleri azalmış boş zaman süreleri de fazlalaşmıştır. Boş zaman faaliyetleri toplumun sosyal ve ekonomik yönden gelişmesini sağlar. Boş zamanların olumlu değerlendirilmesi uygarlığında bir göstergesidir.

Gelişmiş ülkelerin gelişmekte veya gelişmemiş olan ülkelere en önemli farklı zamanı verimli ve etkin verimli kullanmalarındaki bilinç ve kararlılıklarıdır. İnsan sağlığı ve verimliliği üzerine yapılan araştırma, toplumların gelecekle ilgili planlarını ve hedeflerini saptarken, sürekli zaman boyutu içinde iş ve serbest zaman dengesini duyarlı bir biçimde ele almak zorunda kalmaktadırlar. Zamanın toplumun gelişme süreci ile etkilenen ve akılcı kullanımı gerektiren bir kaynak olduğu bilincine varılarak sorunların çözümüne yaklaşılmalıdır.



BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİNİN İÇERİĞİ

Boş zaman, çağdaş özgür insanın çalışma günü sonunda, hafta sonunda, yıllık izninde ve emeklilik devresinde iş dışında kalan zamandır. Bu dönem zarfında toplumsal faaliyetler, eylemler tek bir başlık altında toplanamazlar. Boş zaman faaliyetleri içerik bakımından çok zengin ve çeşitli olup; spor, sanat, zihinsel faaliyetler (kitap okuma, araştırma yapma), toplumsal faaliyetler (eş-dost ziyaretleri), yapması zahmetli olmayan kolay uğraşlar (bahçe bakımı, balık tutma) bu faaliyetlere örnek sayılabilir.

Boş zamanlarda tek başına veya gurupla, araçlı, araçsız, açık veya kapalı alanlarda, kent içi veya kent dışında, bir organizasyon içinde veya dışında zorunlu olmandan seçilen zevk ve neşe verici her türlü etkinliklere rekreasyon denilmektedir. Etkinlikler genellikle kendisi dışında bir ödülü bulunmayan, dıştan gelen bir zorlamayla değil içten gelen bir istekle yapılmaktadır.



MAYIS 2025

ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

Cilt 2, Sayı: 8



"Siz zamanınızı kaybetmiyorsunuz, zaman sizi kaybediyor."
- Moliere

Bu sayıda:

Boş Zaman Etkinlikleri, Dijital Bağımlılıktan Kurtulmak İçin Önemli Bir Faktördür. **4**

Dijital Detoks ve Serbest Zaman Etkinlikleri **4**

BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİ, DİJİTAL BAĞIMLILIKTAN KURTULMAK İÇİN ÖNEMLİ BİR FAKTÖRDÜR.

Teknoloji/internet bağımlılığına yönelik bir risk söz konusu ise öncelikle bir uzmandan destek almak gereklidir. Bu süreçte kişinin yaşamış olduğu psikolojik problemlerin uzman tarafından tanınması ve sürecin birlikte yürütülmesi önemlidir.

Bunun dışında kişinin boş zamanlarını yapandırması, sosyal hayatını değiştirmesi, sanal dünyadan uzaklaşıp gerçek hayatla bağlantı kurması önemlidir. Burada kişinin ilgi alanları doğrultusunda yeni bir hobi edinmesi, arkadaşlarıyla yüz yüze vakit geçirmesi ve ailesiyle dışarda aktiviteler planlaması gerekir. yani gerçek hayatta da gerçekleştirmesi önemlidir (<https://www.yesilay.org.tr/>).



Günlük hayatımızda oldukça önemli bir yeri olan dijital araçların doğru kullanımının nasıl gerçekleştirilebileceğine kısaca değinilerek dijital bağımlılığın sebepleri, etki ve sonuçları, bağımlılığın önüne geçilmesi konusunda neler yapılabileceği ile ilgili toplumun dikkatini çekmek çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Konuya ilişkin olarak dijital bağımlılığın önlenmesinde dijital araçların doğru kullanımının önemi anlaşılmış, dijital bağımlılığın önlenmesi için açık hava etkinlikleri, spor, sanat ve kültürel faaliyetlerinin artırılması, dijital araçların kullanımına sınırlama getirilmesi, aile içi ve toplumsal iletişimin güçlendirilmesi, konuya ilişkin yasal düzenlemelerin yapılması önerilmiştir (<https://dergipark.org.tr/>).



DİJİTAL DETOKS VE SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİ

Teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte dijital araçlar hayatımızın önemli bir parçası haline gelmiştir. Ancak, sürekli olarak dijital dünyaya bağlı olmak, zamanımızı ve enerjimizi tüketebilmekte, sosyal ilişkilerimizi etkileyebilmekte ve stres seviyemizin artmasına neden olmaktadır. Dijital detoks, teknolojik cihazlardan uzaklaşarak, dijital dünyaya ara verme amacı taşımaktadır. Bu süreçte, serbest zaman etkinlikleri önemli bir rol oynar. Dijital detoks kapsamında gerçekleştirilen serbest zaman aktiviteleri, bireylere farklı deneyimler sunar ve yenilenmelerine olanak tanır. Doğa yürüyüşleri, spor yapma, yoga, sanat atölyeleri, wellness programları gibi etkinlikler dijital detoks sürecinde tercih edilebilir. Bu aktiviteler, bireylerin stresten arınmalarına, bedensel ve zihinsel olarak yenilenmelerine yardımcı olur. Dijital detoks, aynı zamanda bireylerin teknolojik bağımlılıktan kurtulmalarına ve gerçek dünyayı daha fazla keşfetmelerine olanak tanımaktadır. Serbest zaman ise bu sürecin önemli bir bileşenidir. Dijital detoks ve serbest zamanın bir araya gelmesi, bireylere içsel dengeyi bulma, kendilerini geliştirme, sosyal ilişkilerini güçlendirme ve yaşamın anlamını yeniden keşfetme fırsatı sunmaktadır (DUMAN S. file:///C:/Users/Pc3/Downloads/7.pdf).



MAYIS 2025

ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

Cilt 2, Sayı: 8



Hayatınızı seviyorsanız zamanınızı boşa harcamayınız, çünkü zaman hayatın kendisidir.

Bu sayıda:

Boş Zaman Etkinliklerinin Yararları **5**

Boş Zaman Etkinlikleri Sorun Çözme Becerisini Geliştirir. **5**

Bireysel Özgürlük İçin Boş Zaman Etkinlikleri İle İlgilenmek Gerekir. **5**

Boş Zaman Etkinlikleri Yaşam Kalitesini Arttırır. **5**

BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİNİN YARARLARI

Boş zaman etkinlikleri sorun çözme becerilerini geliştirir

Boş zaman etkinliklerinin çocukların bedensel ve zihinsel gelişimine katkı sağlayacağını, çocuğa kendine güven duygusu kazandıracağını, yaratıcılığını arttıracığını ve kendini gerçekleştirmesine katkı sağlayacaktır. "Boş zaman değerlendirme etkinlikleri, özelliklerinden de anlaşıldığı gibi psikolojik açıdan çocukların rahatlamasına yardımcı olur. Dolayısıyla mutlu, kişiliği sağlam, kendiyle barışık, sorunlarıyla baş edebilen bireyler yetişir. Çocuklar boş zaman etkinlikleriyle kazandıkları sosyal beceriler ve deneyimler sayesinde, hayatlarında çıkan sorun ve engeller karşısında sorun çözme becerileri geliştirirler, çaresiz kalmamayı öğrenirler ve yeni çözüm yolları bulabilirler (ŞAHİN A. (2025), <https://npistanbul.com>).

Boş Zaman Etkinlikleri Yaşam Kalitesini Arttırır.

Boş zaman, insan yaşamının her dönemine yerleşmiş, bireysel ve toplumsal gelişmişlik ve yaşam kalitesi gibi birbiriyle bağlantılı konuları içeren bir kavramdır. Boş zaman çağı olarak adlandırılan modern çağda, hemen her alanda olduğu gibi boş zaman alanında da çarpıcı değişiklikler görülmekte, çok büyük bir çeşitlilik içeren boş zaman etkinlik yumağı içinde, doğru tercih yapma zorunluluğu ortaya çıkmaktadır.

Bireysel Özgürlük İçin Boş Zaman Etkinlikleri İle İlgilenmek Gerekir.

Boş zaman yerinde ve değerli kullanılabildiğinde, insan kendi kendine kalmak, kendi özgürlüğünü yaşamak, kendini bulmak olanağı verir. Boş zamanın iyi değerlendirilmesi; kişinin kendini ifade etmesini, yaratıcılığını geliştirmesini, yeni deneyimler kazanmasını, toplumsal çevresini geliştirmesini ve üretkenliğinin arttırmasını sağlar. Dolayısıyla boş zamanın akıllıca kullanılması bir gelişmişlik ve eğitim sonucudur. Rekreasyon aynı zamanda uygarlığın göstergesidir. Boş zaman insanlığın gelişmesine yardımcı olduğu ve kötü olarak kullanılmadığı ölçüde değerlidir.

Bugün herkes eski dönemlere oranla daha fazla boş zamana sahiptir. Ve çoğu insan, hayatlarını değiştirmekte olan boş zamanı, gelişigüzel kullanmaktadır.

İnsanların sahip oldukları boş zaman süresinin, yaşanan teknolojik gelişmeler sayesinde giderek arttığı ve hatta bugünün insanının çalışma yaşamından daha fazla boş zamana sahip olduğu bilinmektedir.

Bu bağlamda okul yaşamı, çocukları gelecek yaşama hazırlamada toplumsal bir sorumluluğu yerine getirmekse hiç kuşkusuz bu sorumluluk rekreasyon anlayışını içerecektir. Toplumsallaşma sürecinde çocukların okuldaki boş zamanları önemlidir. Gençler çoğunlukla boş zamanlarını çağdaş yaşam için daha önemli bir olay olarak görmeyi isterler.



Ancak boş zamanların giderek artması, kişisel ve toplumsal yaşamda birçok kazanım sağlarken, bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Bu kazanımlar ya da olumsuzluklar boş zamanın nasıl kullanıldığı ile direkt olarak bağlantılıdır. Yaşamda bu kadar büyük yer kaplayan boş zamanların boşa harcanması, bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Bu nedenle boş zamanların rastlantılara bırakılması hem bireysel hem toplumsal açıdan kayıptır.

MAYIS 2025

ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

Cilt 2, Sayı: 8



"Zamanımı kullanmasını bilemedim, şimdi o beni kullanıyor."
- Shakespeare

Bu sayıda:

Rekreasyonun So- 6
nuçları

Yararlı ve Kalıcı Alış- 6
kanlıkların Kazandı-
rılması İçin Rekreas-
yon Önemli Bir Fak-
tördür.

REKREASYONUN SONUÇLARI

Yararlı ve Kalıcı Alışkanlıkların Kazandırılması İçin Rekreasyon Önemli Bir Faktördür.

İnsanlara rekreatif etkinlikler yoluyla kalıcı alışkanlıklar kazandırılmaktadır. Bu alışkanlıklar boş zamanları iyi bir şekilde değerlendirme, spor yapma, paylaşma, dayanışma, yenme ve yenilme duygusu, takdir etme duygusu, kurallara uyma, grup bilinci, başarma duygusu, vb. alışkanlıklar ve duygular olarak sıralayabiliriz.

Bu alışkanlıklar ve duygular toplumumuzun yetenekli ve dinamik olan ülkemiz gençliğine kazandırılması daha kolay olmaktadır. Çünkü bu gençlik yönlendirilmeye hazır, hırslı, yeteneklerini ortaya koyabilecek ortam arayan, heyecanlı, sabırsız, hareketli, canlı, takdir edilmek isteyen, lider olma arzusunda olan bir gençliktir.

Gençlerimizin katılacağı rekreatif faaliyetler onların bireysel gelişimine katkıda bulunarak, hayattan zevk almasını, sosyalleşmesini ve toplumsal değerlerin kazandırılmasını sağlamaktadır. Özellikle gençler için bu derece önemli olan rekreatif etkinliklerin yaygınlaştırılıp, benimsetilmesi önem taşımaktadır.

Bireylerin artan iş yükü ile sosyal bütünleşme arasında uyum sağlanmasında **rekreasyon** aktif bir araçtır. Sosyal farklılaşma modern toplumun belirgin bir özelliğidir. Ayrıca rekreasyon, sosyal uyumu sağlamada ve toplumda ortaya çıkan çatışma modellerini toplum yararına yöneltmede önemli araçlardan birisidir.



Birey çocukluktan itibaren yaşadığı toplumun kültürel değerlerini yansıtan oyunlar ve fiziksel aktivitelerle yetişir. Bu oyun ve aktiviteler, bireylerin rollerinin, normların ve kuralların farkına varmasında yardımcı olur. Bunun yanında bu aktivite ve oyunlar bireysel ve toplumsal gelişime katkıda bulunur. Bunların dışında rekreasyon birey için kendisine özel sosyal bir ortam hazırlar ve

grubun bir parçası olduğunu hissettirir.

Bireyler arasında **etkileşim** oluşur. Bireyler amaçlarına ulaşmak için planlar yaparlar ve bu planların işleyişi sırasında toplumdaki diğer bireylerle etkileşim içine girerler. Bu durum rekreasyon için bir temel oluşturmaktadır(REKREASYONUN PSİKOLOJİK İYİLİK VE YAŞAM TATMİNİNE ETKİSİ Dr. Hakan ERAVŞAR iksadyayinevi.com).



MAYIS 2025

ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

Cilt 2, Sayı: 8



Bu sayıda:

Konuyla İlgili Araştır-
ma Bulgularından
Örnekler

Boş Zaman Katılımı-
nın Yaşam Kalitesine
Etkisinde İş Tatmini-
nin Aracı Rolü

Boş Zaman; Rekre-
asyon ve Etkinlik
Turizmi İlişkisi

KONUyla İLGİLİ ARAŞTIRMA BULGULARINDAN ÖRNEKLER

Boş Zaman Katılımının Yaşam Kalitesine Etki- sinde İş Tatmininin Aracı Rolü

Boş zaman etkinlikleri insanların dinlenmelerine, eğlenmelerine, öğrenmelerine ve sosyal bağlantılarını güçlendirmelerine yardımcı olarak yaşam kalitesi algısının yükselmesine katkı sağlamaktadır. Diğer taraftan, iş yaşamından duyulan memnuniyet ve tatmin duygusu bireylere boş zamanlarında daha olumlu deneyimler yaşatmakta ve yaşam kalitesi algısını olumlu yönde etkilemektedir.

Araştırmada, işgörenlerin boş zaman katılım durumlarının yaşam kalitesi düzeyine etkisinde iş tatmini durumlarının aracı rolünün tespit edilmesi ve boş zaman katılımı alt boyutlarını oluşturan rekreasyonel, üretici, sosyal ve bilişsel aktivitelerin yaşam kalitesi ve iş tatmini üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır .. Bu bağlamda değişkenler arasındaki ilişki, etki ve aracı rol durumunun tespit edilmesi amacıyla nicel araştırma yöntemleri arasında yer alan ilişkisel tarama modeli kullanılarak araştırmanın modeli ve hipotezleri oluşturulmuştur.

Araştırmanın örneklem grubu Kırşehir ilinde faaliyet gösteren kurumlarda/işletmelerde çalışan işgö- renlerden oluşturulmuş ve nicel veri toplama yöntemlerinden anket tekniği kullanılarak saha araştırması yapılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu, boş zaman katılımının iş tatmini üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu, iş tatmininin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu ve boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerindeki etkisinde iş tatmininin kısmi aracı rolünün bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. (AYDIN İ.,YAVUZ E. (2024). DERGİPARK AKADEMİK.ORG.TR)

Boş Zaman, Rekre- asyon ve Etkinlik Turizmi İlişkisi

Sanayileşme ve şehirleşmenin yoğun temposu turizm hareketlerini etkilemektedir. Bireyler için boş zamanlarını değerlendirebilmek, sürekli yaşadıkları ortamlardan uzaklaşmak, yenilenmek ve daha yüksek motivasyonla günlük yaşamlarına dönebilme, amacıyla rekreasyonel etkinlikler her geçen gün daha büyük önem taşımaktadır.

Günümüzde bireyler daha sık ve kısa süreli tatilleri tercih etmektedir. Gerek rekreasyonel etkinliklere katılmak amacıyla seyahat etme, gerekse tatillerin de rekreasyonel etkinliklere katılma eğiliminde oldukları görülmektedir Bunun yanında gelişen iletişim ve ulaşım teknolojileri bu eğilimi gerçekleştirme fırsatı sunarken destinasyonlar arası rekabetinde yoğunluğu da her geçen gün artmaktadır. Destinasyonlar, turizm talebini kendilerine çekebilmek ve talep yaratabilmek için, doğal, tarihi, kültürel çekicilikleri yanında düzenledikleri ya da ev sahipliği yaptıkları etkinliklerle rekabetçiliklerini artırma çabasıdadırlar.

Büyükölük ve içerik olarak farklılıklar gösteren etkinlikler, destinasyonlara yönelik talebin artması, destinasyon imajına katkı, mevsimsellik etkisinin azaltılması gibi faydalar yaratırken etkinlik planlaması, destinasyon yöneticileri için etkinliğin başarısı ve sürdürülebilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu çalışma da boş zaman, rekreasyonel etkinlikler ve etkinlik turizmi ilişkisi üzerinde durulmuş ve başarılı etkinlik planlama için destinasyon yönetimlerine önerilerde bulunulmuştur (CAN E. (2015), <https://dergipark.org.tr/>).

MAYIS 2025

ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

Cilt 2, Sayı: 8



Basit bir insan zamanını nasıl öldüreceğini, değerli bir insan zamanını nasıl kazanacağını düşünür.

Bu sayıda:

Konuyla İlgili Araştırma Bulgularından Örnekler **8**

Toplumsal Kalkınmanın Sağlanması Bakımından Boş Zaman Değerlendirmenin Etkisi **8**

60 Yaş Üstü Bireylerin Yaşam Doyumu, Sağlık Algısı ve Boş Zaman Etkinliği Tercihlerinin İncelenmesi **8**

KONUyla İLGİLİ ARAŞTIRMA BULGULARINDAN ÖRNEKLER

Toplumsal Kalkınmanın Sağlanması Bakımından Boş Zaman Değerlendirmenin Etkisi

İnsan yaşamının çok önemli bir unsuru olan boş zaman kişisel özgürlük alanı olarak önemlidir. Ancak çalışma ve temel ihtiyaçlardan arta kalan süre olarak boş zamanın kişisel gelişime katkı toplumsal ilerlemenin sağlanabilmesi bakımından önemlilik arz etmektedir. Geniş kitlelerin kültür düzeyini istikrarlı bir şekilde artırmak için boş zamanın en iyi nasıl kullanılacağı konusu önemlidir. Boş zaman olgusu beşeri sermaye birikimiyle ilişkilidir.

Özellikle kişinin boş zamanlarında, tartışma, çalışma, düşünme, yeni bir beceri kazanma, yenilikçi öğrenim, bilgi arayışı, diyalektik, spor, fiziksel aktivitelerin yanı sıra eğlence, oyun ve siyasi ve kültürel aydınlanma yoluyla kişisel gelişimine ve ruhsal yükselişine neden olan faaliyetler toplumsal kalkınmanın sağlanabilmesinde itici güç olmaktadır. Bu sebeple bu çalışmada boş zaman değerlendirmenin toplum üzerinde gelişmeye yönelik aktivitelerle zenginleşmesinin öneminin ele alınması incelenmektedir. Çalışmada literatür taraması yöntem olarak kullanılmıştır. Özellikle zaman kullanım araştırmasının sonuçlarının bu kapsamda değerlendirilmesi gerçekleştirilmektedir (<https://jshsr.org/index.php/pub/article/view/93>).

Araştırmanın evrenini Mersin'de yaşayan 60 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya bu evrenden amaçsal örneklem metoduyla seçilen toplam 391 kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve "Sağlık Algısı Ölçeği"nin yanı sıra katılımcıların boş zaman etkinlik türlerine katılım sıklığını belirlemek için 6 farklı etkinlik türünü içeren "Boş Zaman Etkinlik Türü Anketi" kullanılmıştır.

Yaşam doyumu, sağlık algısı ve boş zaman etkinlik türü ilgisi arasında istatistiksel olarak bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile de Spearman sıra farkları korelasyon analiz tekniği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; 60 yaş üstü bireylerin tercih ettikleri boş zaman etkinlik türü "ev merkezli sosyal etkinlikler" ile "kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler" iken en az tercih edilen etkinlik "fiziksel etkinlikler" ile "gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleridir".

60 Yaş Üstü Bireylerin Yaşam Doyumu, Sağlık Algısı ve Boş Zaman Etkinliği Tercihlerinin İncelenmesi

İçinde bulunduğumuz dünyada dünyayı kasıp kavuran Covid-19 pandemisi nedeniyle sosyal ilişkilerin tekrar gözden geçirildiği, belli yaş grupları için sokağa çıkma yasaklarının uygulandığı ve yüz yüze iletişimin, kolektif davranışların sorgulandığı bu süreçten en çok etkilenen ve ne yapması ya da ne yapmaması en çok tartışılan grup şüphesiz 65 yaş üstü bireyler olmuştur Pandemi sürecinden önce verileri toplanan bu araştırmanın amacı, 60 yaş üstü bireylerin katıldıkları boş zaman etkinlik türleriyle yaşam doyumu ve sağlık algısı arasındaki ilişkiyi incelemektir.

60 yaş üstü erkeklerde yaşam doyumu ile boş zaman etkinlik türü arasındaki en yüksek ilişki gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri ($r=0.206$) arasında iken 60 yaş üstü kadınlarda kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler ($r=0.286$) arasındadır. Sağlık algısı ile arasında en yüksek ilişki olan boş zaman etkinliği ise kadınlarda ($r=0.413$) ve erkeklerde ($r=0.418$) "hobiler ve iç mekân etkinlikleri" olarak tespit edilmiştir (AYNA Ç., GÜMÜŞ H. (2021). <https://doi.org/10.17644/>

MAYIS 2025

ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

Cilt 2, Sayı: 8



**Zaman, ses-
siz bir testere-
dir.**

Bu sayıda:

Konuyla İlgili Araştır-
ma Bulgularından
Örnekler

Spor Etkinliğinin 9
Sosyal Tabakalaşma
Bağlamında Anlamı

Boş Zamanların 9
değerlendirilmesinde
Etkili Olan Faktörle-
rin Boş Zaman Tatmi-
nine Etkisi

KONUyla İLGİLİ ARAŞTIRMA BULGULARINDAN ÖRNEKLER

Spor Etkinliğinin Sosyal Tabakalaşma Bağlamında Anlamı

İnsanların boş zamanı de-
ğerlendirme eylemlerinden
biri olan sportif etkinlikler
toplumların tabakalaşmasını
anlamada sosyologlara gös-
tergeler sunarlar. Başka bir
ifadeyle toplumlar taba-
kalaşmayı ölçmenin araçla-
rından birini de spor etkin-
liklerinin farklılığı oluşturu-
r. Spor etkinlikleri ister
katılarak yapılsın ister izle-
nerek, sosyal tabakaların
farklılıklarını yansıtır. Çünkü her bir sosyal tabaka
diğerinden farklı olmak
ister ve bu farklılıklarını
gündelik yaşantının tama-
mında görünür kılar.

Dolayısıyla sanatsal
ve sportif etkinliklerini
kendi sosyal tabakasını
bir alttakinden ayırt
etmek için kullanır.
Hem sportif faaliyete
erişim imkânları (zira
ucuz spor etkinliği ol-
duğu gibi pahalı araç-
larla gerçekleştirilen
sporlar da vardır) açı-
sından hem de içinden
geldiği sosyal tabakanın
tercihini içselleştirmesi
açısından bir tercih me-
selesi olarak görülmesi
sonucunda tabakalara
özgü sportif etkinlikler-
den söz edebiliriz. Bu
makalede üst sosyal
sınıfların yaşam tarzları
çerçevesinde beğenileri

aracılığıyla sınıfsal sınırla-
rını korumada kullandığı
stratejiler, sportif etkinlikle-
rin seçimi bağlamında tartı-
şılmıştır (ÜNAL A. Z.
(2017), [https://
dergipark.org.tr/en/
download/article-
file/313847](https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/313847))

Boş Zamanların Değer- lendirilmesinde Etkili Olan Faktörlerin Boş Zaman Tatminine Etki- si

Bu araştırma, boş zaman
değerlendirme aktivitele-
rine katılımı etkileyen
faktörlerin belirlenmesi
ve bu faktörlerin boş za-
man tatmini üzerindeki
etkisinin tespiti amacıyla

üniversite öğrencileri
üzerinde anket tekni-
ğinden faydalanılarak
hazırlanmıştır. Elde
edilen veriler neticesin-
de fizyolojik, alanların
durumu, ekonomik,
organizasyonel ve ruh-
sal faktörler olmak üze-
re boş zamanların de-
ğerlendirilmesinde etki-
li olan beş boyutlu bir
yapı elde edilmiştir.
Fizyolojik ve organi-
zasyonel faktörler, boş
zamanın psikolojik,
sosyal ve fiziksel tat-
min boyutlarının tü-
münde etkili olurken,
ruhsal faktörlerin, boş
zaman tatmini üzerinde
bir etkisinin olmadığı
tespit edilmiştir ([https://
dergipark.org.tr/tr/
download/article-
file/751120](https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/751120))

Pandemi Döneminde Boş Zamanı Değerlen- dirme Davranışlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Araştırmanın amacı,
pandemi sürecinde kadın
ve erkeklerin boş za-
manlarını değerlendirme
davranışlarının ortaya
çıkartılması ve rekreatif
etkinliklere katılım sık-
lıklarını tespit etmektir.
Türkiye evreni içerisin-
de olasılıklı olmayan
örnekleme yöntemlerin-
den kartopu yöntemiyle
belirlenen 628 kişi araş-
tırmanın örneklemini
oluşturmuştur. Araştırma-
da nicel araştırma yöntem-
lerinden anket tekniği uy-
gulanmıştır. Araştırmanın
amacına yönelik 11 hipo-
tez geliştirilmiştir.

Araştırma sonuçlarına
göre kadınların medeni
durum, yaş, eğitim, gelir
ve meslek; erkeklerin ise
yalnızca yaş değişkenleri-
ne göre boş zamanı de-
ğerlendirme davranışları ara-
sında istatistiksel olarak
anamlı bir farklılık oldu-
ğu tespit edilmiştir
($p < 0,05$). Kadın ve erkek-
lerin boş zaman faaliyetle-
rine katılım sıklıkları ara-
sında da farklılık tespit
edilmiştir. Kadın ve er-
keklerin boş zaman faali-
yetlerine katılım sıklıkla-
rına göre en belirgin fark
“müzik dinlerim”, “dizi/
film izlerim” ve “ailemle
zaman geçiririm” faaliyet-
lerinde ortaya çıkmaktadı-
r. Erkekler açısından ise
en belirgin fark “spor mü-
sabakası izlerim” faaliye-
tinde ortaya çıkmıştır
([https://dSPACE.balikesir.edu
.tr](https://dSPACE.balikesir.edu.tr))