

STRESLE BAŞA ÇIKMADA REKREASYON FAKTÖRÜ

Suat KARAKÜÇÜK (*)

Zekiye BAŐARAN (**)

ÖZET

Bu çalışmada, fiyolojik veya psikolojik önemli rahatsızlıklara neden olabilen stresle kişisel olarak mücadele stratejileri içerisinde yeralan, kişinin kendisine çalışma dışında özgürce kullanılabilceği bir boş zaman yaratabilmesinin gerekliliği ortaya konulmaya çalışılmaktadır. Elde edilen bu boş zamanın ise. öncelikle hareketsizliği giderici aktif uğraşlar içeren boş zaman sporlarıyla ya da pasif katılımlarla değerlendirebilmesinin stres tepkilerinin azaltılmasındaki fonksiyonları incelenmektedir.

Anahtar Kelimeler : Stres, Spor, Boş Zaman, Rekreasyon.

RECREATION IN STRESS MANAGEMENT

ABSTRACT

In this study, necessity of creating leisure time in order to freely use out of working that exists in personnel stress fighting strategies was assessed. In addition effects of using leisure time with primarily physical sportive activities and if it is necessary with passive participations on reducing stress response were evaluated.

Key Words: Stress, Sport, Leisure Time, Recreation

* Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/ANKARA

** Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA

GİRİŞ

Teknolojik ilerlemeler ve modern yaşam; sosyal ve kültürel değerlerin önlenemez değişimini, yaşanan rekabetleri ve toplumun çok karmaşık iş ve yaşam ortamlarını ön plana çıkartarak, insanların kendi sınırlarını zorlamalarına böylece çeşitli fizyolojik rahatsızlıklara ve bunalımlara neden olabilmektedir, insanların bu yüksek tempoda vermeye çalıştıkları mücadelede, her yaş ve meslek grubu için stress sözcüğü kendisine yaygın bir yer bulabilmektedir.

Buradan hareketle bu çalışmada stresle kişisel olarak mücadele için boş zamanları; haresizlik ve monotonluğu insanların değişen yaşam anlayışlarına paralel bir şekilde giderek, stres kaynaklarının etkisini en aza indirebilecek etkinliklerle değerlendirilmesinin fonksiyonelliğini ortaya koymak amaçlanmaktadır.

Stres ve Oluşumu

Stres; kişinin fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayreti (Cüceloğlu, 1993,s. 321) veya organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bñ* durumu ifade etmektedir. (Baltaş ve Baltaş, 1992, s. 23). Genellikle stres birey ve çevresi ile ilişkilendirilerek gerilim, endişe, baskı, çelişki, sıkıntı, engellenme, isteksizlik, zorlanma gibi olumsuz sayılabilecek sözcüklerle eş anlamlı görülmektedir.

Stresi oluşturan yani stres verici (stressor) olaylar, hava kirliliği, gürültü gibi fiziki çevreden; ağır iş, gece işi, aşırı ağır veya hafif iş, zaman baskısı altında çalışma, büyük sorumluluk gerektiren ve hiçbir katkı gerektirmeyen işler gibi iş ve meşguliyet konusundan ve insan hayatında karşılaşılan günlük, gelişimsel ve hayat krizleri niteliğindeki psiko-sosyal özelliklerden kaynaklanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1992. s. 57). Ayrıca stres kaynakları iki açıdan gruplandırılmaktadır. Bunlar;

1. Stres kaynağının beden içinde (ör. diş ağrısı) veya dışımda(ör. gürültülü ortam) oluşuna göre ve 2. Bedensel(ör. diş ağrısı veya gürültünün beraber etkisi) ve psikolojik (ör. bir yakının ölmesi, boşanma gibi) kökenli stres kaynaklarıdır (Cüceloğlu, 1993, s. 323).

Selye'ye göre sebebi ne olursa olsun stres vericilerin etkisine maruz kalan kişinin ortaya koyduğu bedensel bir tepki söz konusudur. Bu tepki, fizyolojik dengenin bozulmasına karşı, organizmanın bir karşı koymasıda* ve "Genel Adaptasyon Sendromu" olarak isimlendirilen alarm reaksiyonu, mukavemet ve bitkinlik dönemleri olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada, vücut strese neden olan etkene şok ve kontrşok tepkileriyle adapte olur. İkinci aşamada, vücut etkenin süregelen varlığına karşı koymaya başlar ve son aşamada vücudun adaptasyon enerjisi biter yani tükenme basamağına gelinir ve sonuç strese bağlı bir hastalık ya da ölümdür (Cleaver and Eisenhart, 1982, s. 32).

Çeşitli stresörlerin etkisinde kalan kişinin ortaya koyacağı psikolojik, fizyolojik veya davranışsal stres tepkileri onun, streslerin sıklığı ve yoğunluğuna bağlı olarak belirli bir zaman dilimi içerisinde değişik sorunlara maruz kalması sonucunu doğurabilmektedir. Migren, yüksek tansiyon, alerjiler, ülser, ishal, kabızlık, kalp hastalıkları, diyabet, kanser, şişmanlık, gibi fizyolojik; aile sorunları, uykusuzluk, depresyon, tükenme belirtisi gibi çeşitli psikolojik; zihinsel veya sigara, alkol, kaza yapma, şiddet ve isteksizlik gibi dav-

ranışsal rahatsızlıklar vücudun strese negatif tepkileri sonucu oluşabilmektedir. Böylece insan sağlığının bozulması, çalışma verimliliğinin düşmesi, yaşamdan zevk alamaması ve özellikle yakın çevresiyle olan duygusal ilişkilerinden uzaklaşması gibi bir çok problem ortaya çıkabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 992,s. 30; Cleaver and Einsenhart, 1982, s. 32; Sabuncuoğlu ve Tüzün, 1995, s. 151).

Stresin; yıkıcı stres (dystress) diye de bilinen ve genellikle stres karşılığı olarak algılanan, insan yaşamında olumsuz etkileri ve insana zarar veren yönünün dışında, bir de yapıcı stres (eugstress) olarak isimlendirilen; çalışma hayatında verimliliği, eğitimde başarıyı getiren, zaman zaman da zevk veren başlangıç ve sonu günler veya saatlerle sınırlı olan kazandırıcı bir çeşidinden de bahsedilmektedir (Ertekin, 1993, s. 5; Pehlivan, 1995, s. 59). İnsan, hangi tür olursa olsun herhangi bir stres vericinin etkisi altına girdiğinde, kalp atışının artması, kan basıncı ve kan şekerinin yükselmesi, kasların gerilmesi gibi bazı fizyolojik değişimlerin de yardımıyla "savaş ya da kaç" tepkisini ortaya koymaktadır. Buna göre, kişi karşılaştığı durumlara mücadele edecek ya da uzaklaşarak veya pasifleşerek kendisini koruma yoluna gidecektir (Baltaş ve Baltaş, 1992, s. 23; Cleaver and Einsenhart, 1982, s. 33).

Stresle Mücadelede Rekreatif Anlayış

İnsan, çağdaş yaşamın getirdiği koşullar içerisinde sık sık stres verici faktörlerle karşılaşabilmektedir. Bu faktörlerle karşılaşma sıklığı ve süresi ile stresle başa çıkma konusundaki kişilik donanımı, insanın streslere karşı devamlı açık olması anlamına gelmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1992, s.31). Hayatı birçok şekilde olumsuz etkileyen stresle başa çıkma, etkisini azaltmak veya onu dengelemek bu noktada önem kazanmaktadır.

Stresin, yoğun çalışma temposu içinde öncelikle iş hayatında meydana çıkıyor olması, stresle başa çıkmanın da ilk planda, örgütsel stresörleri ortadan kaldırmak gerektiğini düşündürmektedir. İkinci planda ise, çalışma yaşamı dışında ve kişisel anlamda boş zamanları değişik rekreatif etkinliklerle değerlendirerek stresle başa çıkma yollarının aranması gelmektedir.

Değişimle birlikte yaşanan örgütlerin büyümeleri ve karmaşık bir yapıya kavuşmalarıyla daha da belirginleşen ve şiddetini artıran işe bağlı stres kaynakları genel olarak örgütsel politikalar, örgütün yapısal özellikleri, fiziksel koşullar ve örgütsel süreçlerden oluşmaktadır. Ölçüsüz performans değerlendirme, dengesiz ücret, katı kurallar, rotasyon, belirsizlikler, sık sık yer değiştirmeler, örgütsel politikaları; merkeziyetçilik ve kararlara katılmama, yükselme şansının azlığı, formaliteler, aşırı uzmanlaşma, personel çalışmaları ve koordinasyon azlığı örgütün yapısal özelliklerini; kalabalık çalışma ortamı, gürültü, kirlilik, iş kazaları, yetersiz aydınlanma fiziksel koşulları; iletişimsizlik, başarıya yönelik yetersiz geri bildirim, belirsiz ve çelişkili amaçlar, haksız değerlendirme, yetersiz bilgi ise örgütsel süreçleri meydana getirmektedir (Ertekin, 1993, s. 12). Bu örgütsel stresörlerin ortadan kaldırılabilmesi için, genellikle destekçi bir örgütsel hava yaratmak, görevlerin enginleştirilmesi, örgütsel rollerin belirlenmesi ve çatışmaların azaltılması ile meslek gelişim yollarının planlanması ve danışmanlık gibi genel stratejiler uygulanabilmektedir (Pehlivan, 1995, s. 75-76).

Stresle mücadele özellikle, stres bakımından risk taşıyan bazı meslek grupları için daha

büyük önem taşımaktadır. Pilotlar, polisler, maden işçiliği gibi fiziki şartları ağır olan meslekler ile öğretmenlik riskli meslekler arasında görülmektedir (Ertekin, 1993, s. B-45; Baltaş ve Baltaş, 1992. s. 60; Presley and Robinson, 1991, s. 153).

Öğretmenlerin stres faktörleri genellikle, yönetim sorunları, zaman yetersizliği, gelir durumu, merkezi yönetim, velilerle ilişki, öğretim sorunları, müfredat programı ve başarı durumu ile ilgilidir. En fazla stresi 31-40 yaş arasında, en az strese 20-25 arasındaki öğretmenlerde görülmektedir. Ayrıca yabancı dil öğretmenlerinde stres yoğun olarak görülürken, beden eğitimi ve resim öğretmenlerinde bu yoğunluk en aza inmektedir (Özdayı, 1991. s. 5251).

Öğretmenlerin kişiliği, zihinsel ve bedensel sağlıkları, onların sınıfta gösterdikleri performansların da öğretme tekniği veya konu üzerindeki bilgisi kadar önemli kabul edilmektedir. (Presley and Robinson, 1991, s. 152). Bu nedenle, öğretmenlerin stresle başa çıkabilmeleri için onlara örgütsel stresörlerin ortadan kaldırılması ile kişisel olarak boş zamanlarını aktif ve olumlu etkinliklerle değerlendirebilmeleri öğretmenin durumu, sadece eğitim - öğretim üzerindeki etkisel bakımından değil, kendi mutluluğu bakımından da önemli ve ilgi gösterilmesi gerekli bir husustur.

Bu çalışmanın esas amacı da olan ve kişinin iş yaşamı dışında bireysel olarak stresle başa çıkma yollarının, çalışma dışında kalan boş zamanlarındaki meşguliyetleri ile yakın ilişkisi bulunmaktadır. Boş zamanların değişik etkinliklerle iyi değerlendirilmesi kişisel olarak stresle başa çıkmada önemli bir hareket alanı oluşturmaktadır.

Boş zaman, kişinin çalışma saatleri ve zorunlu olarak kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan ve özgürce kullanabilmek ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman parçasıdır.

Bu zaman parçasını, kendi içinde değerli olan, kişiye zevk ve mutluluk veren, gönüllü katılımı gerçekleştirilen etkinliklerle değerlendirmeye ise rekreasyon (boş zamanları değerlendirme) denilmektedir.

Rekreasyon, müzik, spor, oyun, halk oyunlarının da dahil olduğu çeşitli danslar, mekan içi veya mekan dışı aktiviteler ile ilmi ve kültürel faaliyetler şeklinde gruplandırılabilir. Jecek çok çeşitli etkinlik alanlarını kapsamaktadır. Kişinin rekreatif etkinliklere katılım tarzları göz önüne alındığında ise, spor yapmak, bir müzik aleti çalmak, resim yapmak, seyahat etmek, herhangi bir el işi ile uğraşmak gibi aktif ya da televizyon izlemek, radyo dinlemek, sinema veya tiyatroya gitmek, spor yarışmaları izlemek, kahvehanelere gitmek gibi pasif etkinlik gruplarından söz edilmektedir. (Karaküçük, 1995, s. 66, 72).

Rekreasyon; boş zamanda ve tek başına grupta, araçlı-araçsız, açık veya kapalı alanlarda, kent içi veya kent dışında, bir organizasyon içinde ya da dışına zorunlu olmadan seçilen zevk ve neşe verici her türlü etkinliklerden oluşmaktadır. Etkinlikler, genellikle kendisi dışında bir ödül bulunmayan, dıştan gelen bir zorlama ile değil, içten gelen bir istekle gerçekleştirilmektedir (Sweet, 1987, s.1; Bailey and Hoffman, 1991, s. 11).

Rekreasyon etkinliklerinin; ilginç ve ilgiyi artırmak için başka yapay bir motivasyon gerektirmeyen, eğlenceli ve kişinin yaşamı süresince de böyle devam eden, bedensel, ruhsal ve yaratıcılığı canlandıran, başarı kazanmaktan çok, insanın kendi yararı için yapılan, enerji,

gerginlik ve duyguların dışarı atılmasını, insanlar arasında iletişimi ve tepki vermeyi sağlayan, daha değişik meraklara ve uğraşılara yol açan, başkalarına ve çevreye zarar vermemeyi ve yararlı olmayı amaçlayan, sosyal hassasiyete ve paylaşmaya yol açan.yaşamı anlamlı ve güzel kılan, insanları belirsizlikten ve sorunlarından uzaklaştıran en büyük ödülü etkinliğe bizzat katılım gerçekleştirmek olan ve tamamen gönüllü katılımı gerektiren bazı temel özellikleri bulunmaktadır (Jensen, 1977, s. 11).

Rekreasyonun.yukarıda açıklanmaya çalışılan bu özellikleri ve etkinlik çeşitleri dikkate alınacak olursa, stresin etkisini en aza indirebilecek önemli bir panzehir olduğu görülebilir.

Stresle Başa Çıkma da Sporun Olumlu ve Olumsuz Etkileri

Rekreasyon etkinliklerinin önemli bir bölümünü oluşturan spor, gerek aktif gerekse pasif katılımıyla çağdaş yaşamın hareketsizliği ve sorunlarından kaynaklananstres ile sürekli karşı karşıya kalan insanın, bu hastalığın etkisini en aza indirme veya kontrol altında tutmasında önemli bir yer tutar.

Nitekim, insanlar yüzyıllar boyunca şöyle veya böyle çeşitli stres kaynaklarına maruz kalmakta ve öfke, hayal kırıklığı veya kızgınlık gibi duygularından uzun yürüyüşler yaparak, odun keserek veya sıkışıp kalmışlığın endişesini açığa vururcasına çılgılık atarak kurtulmaya çalışmışlardır. Günümüzde de. kentsel sıkışmışlığın ve diğer modern yaşam ünitelerinin ortaya çıkardığı iletişimle insanlar daha farklı şekillerde organize edilen ve çok çeşitlilik arzeden birçok sportif aktivitelere katılarak ve bunu bir yaşam biçimine dönüştürülerek stresten kurtulma yollarını aramaktadırlar.

Düzenli yapılan sportif aktivitelerle insamgüçlü bir vücuda sahip olabilmektedir. Vücudun bütün sistemleri, çalışan kaslar, kalp, hormonlar, metabolik reaksiyonlar ve merkezi sinir sisteminin duyarlılığı sportif uyarılmalarla güçlendirilmektedir. Bu rahatlama devresine ulaşmak, stres reaksiyonunu azaltabilmek için önem taşımaktadır (Cleaver and Eisenhart, 1982,s. 34).

Stresle spor ilişkilendirilmeye çalışılırken spor: stresle başa çıkma veya stres artırıcı bir etken olması bakımından iki yönlü olarak değerlendirilebilmektedir.

Sporun bir rekreatif etkinlik olarak tercih edildiği ve düzenli yapıldığı durumlarda stresle başa çıkma kolaylaşmaktadır. Her türlü fiziksel aktivite veya spor çeşitleri rekreasyon anlayışı içerisinde gerçekleştirildiğinde, salt faaliyetin içerisinde yarışma, kazanma, zorlama ve risk gibi faktörler bulunsa bile, faaliyetten kişinin psikolojik veya sosyolojik tatmini ve eğlenmesi söz konusu olabilmektedir. Bu tür etkinliklere söz konusu organizasyonları, kurum ve kuruluşları ile milli ve milletlerarası düzeyde adeta gelenekselleşmiş basketbol, voleybol, futbol, güreş, atletizm, halter anlayışlarına uygun gelişen heyecan ve macera duyguların ön plana çıkaran trekking, dağcılık, raket sporları, bisiklet, jogging, yüzme, rafting, plaj voleybolu, kayak, yamaç paraşütü ve çim kayağı gibi branşlar örnek verilebilir.

Özellikle son yıllarda yaşanan sosyokültürel ve ekonomik değişimlere paralel olarak insanların sağlığa olan düşkünlükleri, yeni vücut bilincinin gelişmesi, haz alma ve eğlenme amaçları boş zaman sporlarına olan eğilimi de artırmıştır.Özellikle insanların karşı karşıya bulunduğu sorunlardan birisi olan "hareketsizlik" ve bunun sonucu olarak ortaya çıkan kalp, damar ve dolaşım hastalıkları ve buna bağlı ölümlerin çoğaldığı bilinmektedir. (AVitenbro-

ek. 1993, s. 755) Hareketsizlik yani yavaş yaşam ve bunun sonucu olan organik direnç kayıpları ile insanların psiko-sosyal stres kaynaklarından kolayca etkilendiklerini de araştırmalar ortaya koymaktadır (Akgün, 1994, s. 174). Böylece, boş zamanlarda kişilerin kendilerine rahat bir ortam içerisinde yeterli hareketi sağlayabilecek rekreatif sporlara daha fazla yöneldikleri gözlenmektedir.

Nitekim yapılan araştırmalar, geleneksel sporlara olan ilginin aynı kaldığını ya da çok az geliştiğini, oysa özellikle doğaya yönelik, vücut teması gerektirmeyen eğlence eğilimli, macera ve heyecan içeren, kişiye ayrıca bir stres yükü vermeden bir hareketlilik sağlayan ve yavaş yaşamdan uzaklaştıran, ancak aşırı bir yarışma ve rekabet içermeyen boş zaman sporlarına olan ilginin çok hızlı geliştiğini ve buna bağılı olarak büyük bir sektörün oluştuğunu ortaya koymaktadır (Brettschneider, 1989,s. 25; Hornback, 1983, ss. 36).

Bu durumda modern yaşam temposu içinde sürekli stres kaynakları ile karşı karşıya kalan insan, stresle başa çıkma amacıyla, kendisine yeni bir stres kaynağı veya sağlık sorunu oluşturmayacak, ancak hareketsizliğini ortadan kaldıracak eğlenceli ve hoşça vakit geçebileceği rekreatif özellik taşıyan spor aktivitelerine yönelmektedir.

Tablo 1 - Çeşitli Spor Branşlarının Bıraktığı Etki Dereceleri

Spor Branşları	Kalp-Damar Sağlığı	Kilo Kont.	Kas Fonk.	Esneklik	Huzur ve Rahatlık
Basketbol	9	9	8	6	3
Bisiklet	9	9	6	4	6
Goef	4	5	5	5	4
Jogging	10	9	6	2	9
Paten (Tekerlekli ve buz)	6	7	6	5	2
Kayak	8	8	8	6	3
Yüzme	10	8	8	7	5
Tenis	7	7	6	6	6
Yürüyüş	6	6	5	2	10
Ağırlık Kaldırma	4	6	10	2	7

Değerlendirmeler 10 üzerinden yapılmıştır.

Kaynak: "The Healthing Center Notebook, 1979, Honolulu, Hawaii" (Bailas ve Baltaş, 1992, s. 200'deki alıntı).

Nitekim tablo 1'de görüldüğü gibi rekreatif özellik taşıyan jogging, yürüyüş, tenis ve bisiklet gibi sporların huzur ve rahatlık verici özellikleri daha yüksektir.

Spor, bazı durumlarda ciddi bir stres kaynağı da olabilmektedir. Bazı insanların, spordaki rekabeti, iş dünyasındaki rekabet anlayışı içerisinde değerlendirmeleri, eğlenmenin ve sağlık elde etmenin ötesinde kazanma, ya da başarmayı ön plana çıkarmaları, sporun strese karşı koruyucu etkilerini ortadan kaldırabilmektedir.

Sportif etkinliklere karşı bu yaklaşım, spora özgü stres faktörlerinin ortaya çıkış nedenlerini açığa çıkarabilmektedir. Oldukça çekişmeli bir tenis veya badminton müsabakası iyi bir egzersizdir. Ancak tarafların aşırı bir rekabet duygusu içinde birbirlerini yenerek egolarını tatmin etmeye uğraşmaları bunaltıcı durumlarkadar, hayal kırıcı ve öfkelenendirici durumlar da yaratabilmektedir.

Sporun rekreatif özellikler taşıyan bir düşüncenin dışında rekor kırmak, şampiyon olmak gibi düşüncelerle yapıyor olması kazanmayı tek amaç haline getirmektir. Bu ise; seyirci, yönetici ve antrenör gibi oyun dışındakilerin baskısı, konsantrasyon bozuklukları, yaralanmaları, çekinden bir rakiple karşılaşma, takım içerisindeki huzursuluklar ve bunlara bağlı rahatsız edici bir stresin ortaya çıkması anlamına gelmektedir (Özbydar, 1983. s. 197; İkizler, 1994, s. 69).

Spor, değişik çeşitleri ve uygulama tarzları ile her insana göre farklılık gösterebilen stres reaksiyonlarına sebep olabilmektedir. Ancak, bu tarz uygulamalar sıklık ve yoğunlukla bağlantılı olarak hoş olan olumlu stresin de (eustress) nedeni sayılabilmektedir. Örnek olarak, genellikle tek başına koşmak, yüzmek, kaymak ya da son zamanlarda popüler olan yüksek risk taşıyan, yamaş paraşütü, bung-jumping, motokros, zirve dağcılığı ve kaya tırmanışı gibi ölümü hiçe sayan, bir meydan okumayı sergileyen, geliştirilmiş teknik ve fiziksel dayanıklılık gerektiren ciddi yaralanma ve ölüm tehditi içeren spor branşları gösterilebilir.

Fiziksel aktiviteler veya rekreatif amaçlı da olsa aktif olarak gerçekleştirilen değişik spor branşlarının, herkes için stresle başa çıkma yolu olduğunu ileri sürmek de her zaman gerçekçi görünmemektedir. İnsanların stresi yenmede uyguladıkları yöntem ya da gösterdikleri başarı devamlı aynı düzeyde ve şekilde değildir. Bazı insanlar stresle başa çıkmada fiziksel ve kişilik donanımları bakımından farklılık göstermektedirler (Ertekin, 1993, s.98). Nitekim, yaşlı veya özürli kişiler ağırlık kaldıramayabilir, birkaç kilometre koşamayabilir ya da yürüyemeyebilir. Hatta sağlıklı ve atletik kişiler çoğu kere uygun zaman veya çevre bulamayabilirler ya da aktif spora karşı isteksiz davranabilirler.

Bu durumda spor, pasif etkinliklere de imkan verecek ortamlar yaratabilmektedir. Bir "boş zaman eğlencesi" olarak bir çok insan tarafından kabul gören spor yarışmalarını televizyondan ya da yerinden izleme, pasif katılım yoluyla stresi düşürmenin yerine göre önemli bir aracı olabilmektedir (Klose, 1993, s. 376).

Sporda pasif katılım, aynı zamanda aktif katılım için bir basamak rolü de oynayabilmektedir. Aktif spor yapan kişilerin önemli bir kesimi, spora yönlendirilmelerinde televizyonun rolünün olduğunu belirtmektedirler (Fasting, 1977, s. 52). Ayrıca spor yarışmalarını yerinde izleyen kişilerin de, seyirci sıralarından, yarışma alanlarına geçebilmeleri daha kolay olmaktadır.

Pasif sayılabilecek ve fazla hareket gerektirmeyen hobiler, çeşitli el hünelerleri, kitap okumak, sohbet toplantıları, çevreyle ilgilenmek ve televizyon izlemek gibi birçok etkinliklerin de; katılımcıların, aktivite sırasında kendilerinden geçip dış stres ekilerini göz ardı ederek, zaman zaman başarılı olmanın ve dinlenme memnuniyetinin zevkini tattırarak kan basıncını düşürüp, sinir sistemini rahatlatarak stresin azalmasına önemli rol oynadıkları kabul edilmektedir (Cleaver and Eisenhart, 1982, s. 34).

Kişinin sadece fiziksel ve ruhsal rahatlamayı amaç edinerek zihinsel kaygı, gerilim ve kuruntularından uzaklaşabilmek için, kendisini zihninin yönetimine bırakan meditasyonda, stresle başa çıkmada önemli bir boş zaman uygulaması olarak bilinmektedir (Pehlivan, 1995, s.69; Cleaver and Eisenhart. 1982. s. 35).

Sağlıklı yaşayabilmek için, insanların öncelikle streslerle ve onun etkileriyle başa çıkabilmenin yollarını bulmaları gerekmektedir. Bedensel ve zihinsel rahatlama sağlayan ve onları çalışmaya ve yaşamaya hazır duruma getirebilecek, özellikle çalışma dışında kalan boş zamanların değişik etkinliklerle çok iyi değerlendirilmesi zorunlu görülmektedir. Öncelikle de modern yaşamın ortaya çıkardığı ve önemli bir stres kaynağı da olabilen hareketsizlik sorunu bu etkinliklerle giderilmeye çalışılmalıdır.

"Aktivite Düzeyi Oto Değerlendirme Testi", günlük yaşantının normal aktivitelerini sıralamaktadır. Kırk puan ve daha altı bir skor, oldukça hareketsiz olduğunu ve stres ile buna bağlı birçok rahatsızlığın .davetçisi olan yavaş yaşamın tercih edildiğini, ellibeş puanlık bir skorun ise, fiziksel olarak aktif olduğunu ve bu aktivitelerin yararlarından zevk alındığını göstermektedir. Bu test. kendi kendine yapılabilecek basitlikte düzenlenmiştir (Cleaver and Eisenhart. 1982. s. 36). Günlük yaşamın değerlendirilmesi ile hareketsizliği ortaya koyan bir sonuçta ise. "hareketsizlik = ölüm tehlikesi" uyarısı ile "sağlıklı yaşam için" boş zaman sporlarına yönelmeye yardımcı olabilecektir.

SONUÇ

Rekreatif etkinlikler öncelikle kişi için zaman zaman bir stres kaynağı da teşkil edebilen iş veya çalışma ortamından farklı bir mekanda değişik aktivitelerle uğraşarak zihinsel ve fizyolojik olarak dinlenmesini, tazelenmesini amaç edinmektedir.

Çalışma yaşamı, günlük koşuşturmalar ve teknolojik imkanların ortaya çıkardığı hareketsizliğin neden olduğu tekrarlanabilen ve yoğunluğu yüksek stresörlerin etkisinin azaltılması, çalışma dışında kişinin öncelikle kendisine ayırabileceği özgür ve seçici olarak kullanabileceği bir boş zamanının olmasına bağlıdır. Sonrasında ise, boş zamanın eğitim, kültür, alışkanlıklar, imkanlar ve kişilik gibi kendisine özgü bu takım değer ölçüleri çerçevesinde seçebileceği etkinliklerle değerlendirebilmesi önem kazanır. Boş zaman etkinlikleri içerisinde, her düşünsel ve fiziksel yapıdaki insan için çok çeşitliliği, hareketliliği, değişkenliği ya da pasif - aktif yönleri olan spor önemli bir yer tutmaktadır. Sporun stresle başa çıkmada ve buna bağlı, öncelikle kalp ve damar hastalıkları gibi birçok rahatsızlıkların nedeni görülen hareketsizliği veya yavaş yaşamı engelleyecek önemli bir fonksiyon üstlendiği de anlaşılmaktadır.

AKTİVİTE DÜZEYİ - OTO DEĞERLENDİRME TESTİ

Bir günü nasıl geçirmektesiniz?

Aktivite Çeşitleri	Saat	Saat Basma Sabit Puan	Toplam
1. Uyumak		x 0.85 puan/saat	
2. Oturmak			
a. Masa başında iş veya ders yapmak			
b. Televizyon izlemek			
c. Yemek yemek			
d. Okumak			
e. Diğer			
3. Ayakta Durmak		Toplam Değer x 15	
a. Ayakta dikilmek			
b. Giyinmek			
c. Diğer			
4. Yürümek		Toplam Değer x 2.0	
a. Yavaş yürümek		x 3 Puan/Saat	
b. Orta hızda yürümek		x 4 Puan/Saat	
c. Hızlı yürümek		x5 Puan/Saat	
5. Hafif Fiziksel Ev İşleri		x3 Puan/Saat	
6. Ağır Fiziksel Vücut Egzersizleri		x 4 Puan/Saat	
7. Yavaş Koşu (Jogging)	 x 6 Puan/Saat	
8. Hızlı Koşu		x 7 Puan/Saat	
9. Rekreatyonel Raket Sporları		x 8 Puan/Saat	
10. Rekabet Sporları		x 9 Puan/Saat	
11. Merdiven Çıkmak			
TOPLAM SAAT	24	TOPLAM PUAN	

Aktivitelere ayrılan toplam zaman 24 saati geçmemelidir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre; stresle başa çıkabilmek veya etkilerini en aza indirebilmek için, iyi bir zaman planlaması ile çalışma dışı zamanın, çeşitli rekreatif etkinlikler yapabilmek amacıyla boş zaman olarak belirlenmesi ve özellikle hareketsizliği önleyici aktiviteler içeren boş zaman sporları ile değerlendirilmenin gerekliliği öneri olarak ileri sürülebilir.

KAYNAKLAR

- Acar Baltaş ve Zuhâl Baltaş, **S*res ve Başarı Yolları**, (12.Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul 1992.
- Andreas Klose, "Televizyon Futbolu", (Der: R.Horak, W. Retter ve T.Bora, **Futbol ve Kültürü**, İletişim Yayınları, 1993)
- Can İkizler, **Sporda Başarının Psikolojisi**, (Genişletilmiş 2. Baskı), Alfa Basım, İstanbul, 1974.
- Daan G.Vitenbroek, "Seasonal Variation in Leisure Time Physical Activity", **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Vol: 25, No: 6, 1989.
- Doğan Cüceloğlu, **İnsan ve Davranışı; Psikolojinin Temel Kavramları**, (4. Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993.
- E.W.Sweet, **Sport and Recreation in Ancient Greece**, Oxford University Press, Oxford, 1987.
- G.W. Bailey and F.W. Hoffman, **Sports and Recreation: Introduction Fads**, Harrington Park Press, New York, 1991.
- İnayet Pehlivan, **Yönetimde Stres Kaynakları**, PEGEM Yayınları, Ankara, 1995.
- Kari Fasting, "**Research on The Sports Side**", **Report: Sport and TV Seminar**, Oslo-Morgedal Havden, September 19-23, 1977.
- Kenneth E. Homback, "Leisure and Recreation Trends; Which Way Is Up? **JOPERD**", April, 1993.
- Necati Akgün, "Yaşam Boyu Spor Nedir? Ne değildir?", (Ed. Y.Aköz); **Türkiye ve Olimpiyat Sempozyumu 17-18 Kasım 1994**, İTÜ Beden Eğitimi Bölümü Yayını, İstanbul, 1994.
- Nuhrayat Özdayı, "Resmi ve Özel Liselerde çalışan Öğretmenlerin İş Streslerinin Karşılaştırılması", İzmir **I. Eğitim Kongresi Bildirileri**, Dokuz Eylül üniversitesi İzmir, 27 Kasım 1991.
- R.C. Jensen, **Leisure and Recreation: Introduction and Overviewed**, Henry Kimp-ton Publishers, Philadelphia, 1977.
- Sabri Özbaydar, **İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1983.
- Sindey L. Pressey and F.B. Robinson, **Psikoloji ve Yeni Eğitim II**, (Çev. H.Tan), MEB Yayını, İstanbul, 1993.
- Suat Karaküçük. **Rekreasyon; Boş Zamanları Değerlendirme Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma**, Seren Matbaacılık, Ankara. 1995.
- Vicki Cleaver and Eisenhart, "Stress Reduction Through Effective Use .of Leisure" **JO-PERD**, October, 1982.
- W.O. **Brettschneider**, "Yount Culture and Yount Sports a Challenge for Sports Studies", **International Journal of Physical Education**, C. XXVI, 1993.
- Yücel Ertekin, **Stres ve Yönetim**, TODAİE Yayını, Ankara, 1993.
- Zeyyat Sabıncuoğlu ve Melek Tüz, **Örgütsel Psikoloji**, Ezgi Kitabevi, Bursa, 1991.