



**Atıfta Bulunmak İçin / Cite This Paper:** Yaşartürk, F. ve Yılmaz, H. (2019). “Rekreatif Etkinliklere Katılan Kamu Personellerinin İş Stresi ve Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (Ek Sayı 1): 1325-1335  
**Geliş Tarihi / Received Date:** 20.12.2018 **Kabul Tarihi / Accepted Date:** 26.12.2018

#### Araştırma Makalesi

## REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILAN KAMU PERSONELLERİNİN İŞ STRESİ VE SERBEST ZAMANDA ALGILANAN ÖZGÜRLÜK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ<sup>1</sup>

**Dr. Öğr. Üyesi Fatih YAŞARTÜRK**

Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
*fatihyasarturk@gmail.com*

ORCID ID: 0000-0003-4934-101X

**Handan YILMAZ**

*handanyilmaz@hotmail.com*

ORCID ID: 0000-0002-1032-5082

### Öz

Çalışmada kamu personellerinin çalışma ortamında iş stresi düzeyleri ile serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın örneklemini 2017-2018 yılında Bartın ilinde çeşitli kamu kurumlarında görev yapan 165 (105 kadın ve 60 erkek) kamu personeli oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu (yaş, cinsiyet, medeni durum, rekreatif etkinliklerde bulunma durumu), “Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ)” ve “İş Stresi Ölçeği (İSÖ)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, katılımcıların demografik özelliklerine göre, serbest zamanda algılanan özgürlük ve iş stresi düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla t-Testi, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ise Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularında, t-Testi sonucuna göre “cinsiyet” ve “medeni durum” değişkenlerinde SZAÖÖ ve İSÖ toplam puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). Ayrıca korelasyon testi sonucunda “yaş” değişkeni ile ölçeklere ilişkin puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). SZAÖÖ ile İSÖ toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiş fakat İSÖ ile “bilgi ve beceri” alt boyutu puanları arasında ise negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, katılımcıların rekreasyon faaliyetlerine aktif katılımı ile ilgili bilgi ve beceri düzeyleri arttıkça iş stresinin azalacağı söylenebilir.

**Anahtar Kelime:** Kamu Personeli, Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük, İş Stresi

### THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE BUSINESS STRESS AND THE PERCEIVED FREEDOM LEVELS AT THE FREE TIME OF THE CIVIL SERVANTS PARTICIPATED IN RECREATIONAL ACTIVITIES

#### Abstract

The aim of the study is to examine the relationship between the level of work stress and the perceived freedom levels of civil servants in the work environment. The sample of the study consisted of 165 (105 women and 60 men) civil servants who worked in various public institutions in Bartın province in 2017-2018. Personal information form (age, gender, marital status, and recreational activities), “Scale of Perceived Freedom in Free Time (SPFFT)” and

<sup>1</sup> Bu çalışma 3. Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum Kongresinde Sözlü Bildiri Olarak Sunulmuştur.

“Business Stress Scale (BSS)” were used as data collection tools. In the analysis of the data, according to the demographic characteristics of the participants, t-Test was used to examine the differences between perceived freedom in free time and business stress levels, and Pearson Correlation analysis was used to examine the relationship between variables. According to the results of the t-test, there was no significant difference in the mean score of SPFFT and BSS in the “gender” and “marital status” variables ( $p>0.05$ ). In addition, as a result of the correlation test no significant correlation was found between the “age” variable and the mean scores of the scales ( $p>0.05$ ). No significant correlation was found between SPFFT and BSS total score averages, but a negative and low level significant correlation was found between BSS and “knowledge and skills” sub-dimension scores. As a result of the research, it can be said that as the knowledge and skill levels of the participants about the active participation in recreational activities increase, the work stress will decrease.

**Keywords:** Public Personnel, Free Time Perceived Freedom, Work Stress

## 1. GİRİŞ

Günümüzde sanayileşme ve teknolojideki gelişmeler günlük yaşam içinde sağladığı kolaylıklar sayesinde bireylerin çalışma saatleri azalmakta ve serbest zamanların artmasına neden olmaktadır. Serbest zaman diliminde kişilerin rahatlayıcı, eğlendirici, mutluluk verici ve stresten uzak tutan faaliyetlerde bulunması doyum hissi oluşturarak hayattan daha fazla keyif almalarını sağlamaktadır. Dolayısıyla serbest zaman dilimini aktif bir şekilde değerlendirme başta çalışma hayatı olmak üzere aile, arkadaş ve sosyal çevre gibi birçok önemli faktör üzerinde etkili olmaktadır.

Serbest zaman, bireyin kendisi ve başkaları için bütün zorluklarda kurtularak kendi arzusu ile seçtiği bir aktivitelerle uğraştığı, özgür olarak kullanabildiği bir zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Bakır, 1990: 29).

Tezcan (1994) ise serbest zamanı; bireyin iş, uyku ve mecburiyetlerinden artakalan zaman olarak tanımlamış bu zaman dilimi içerisinde yapılan etkinlikleri de serbest zaman etkinlikleri olarak nitelendirmiştir. Çalışma yaşantımızın ve günlük etkinliklerimizin kendini sürekli tekrarlaması, serbest zaman etkinliklerini yenilenmek için bir aracı haline getirmiştir (Özşaker, 2012: 126). Özellikle bu gün şehir insanı, hayatının devamlılığını sağlamak ve standartlarını yükseltmek için, gerekirse doğduğu topraklardan uzakta, daha önce tanımadığı yeni insanlardan oluşan sosyal bir toplulukta, maddi kazanç elde etmeye çabalamak mecburiyetinde olabilmektedir. Bu doğrultuda, stres ve “iş ve meşguliyetten ortaya çıkan stres (iş stresi)” hem fiziksel hem de ruhsal sağlığımızı büyük ölçüde ilgilendiren bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Çurum, 2015: 132). İş stresi bireyi normal fonksiyonları dışına çıkaran psikolojik veya fiziksel davranışlarını değiştiren, işle ilgili etmenlerin sonucunda ortaya çıkan psikolojik bir durumdur.

Bireylerin iş ortamında bir uyumsuzluk süreci olarak da tanımlanmaktadır. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki birey günlük ortalama olarak; on saat çalışmakta, dört saat ev işi

yapmakta ve çocuk bakmakta kalan vaktinde farklı işlerle uğraşmakta ve uykuya ayırmaktadır, geriye ise yalnızca bir ya da iki saatinin kaldığını görülmektedir. Bu durumda işte geçirilen zaman dışında kalan; serbest zamanın ve serbest zamanı etkili ve verimli şekilde kullanmanın oldukça önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Serbest zaman etkinlikleri genel olarak serbest zamanları değerlendirmek için kullanılsa da toplumsal davranışları kazanmak, eğlenmek ve dinlenmek için de yapılabilmektedir. Ayrıca serbest zaman etkinliklerine özellikle aktif olarak katılımın bireyde olumlu duygular oluşturduğu yönünde çeşitli araştırmalar mevcuttur (Caldwell vd., 1992; Murphy, 2003; Şener, 2009, Yaşartürk, vd, 2017).

Bu olumlu duygulardan biri olan algılanan özgürlük kavramıdır. Iso-ahola (1980) etkili bir serbest zamanın özgürlük algısı ve içsel motivasyon olmak üzere iki koşulu olduğunu, bunlardan en önemlisinin ise özgürlük algısı olduğunu belirtmiştir. Algılanan özgürlük, bireylerin algı ve tecrübeleri üstünde kontrol sağlama, serbest zaman ihtiyaçlarının ve serbest zaman davranışı ile yaşam tatminini etkileyen bilişsel motivasyonel bir yapıdır.

Serbest zamanda özgürlük; bireyin yaptığını arzulararak ve etkinliğini kendisinin seçerek yaptığını hissetmesi durumu olarak tanımlanmaktadır. Serbest zaman deneyimlerinde daha fazla özgürlüğe sahip olduklarını düşünen kişiler daha yüksek yeterlilik ve içsel motivasyon duyguları ortaya çıkarma eğiliminde olduğu (Jankevd., 2010; Akt; Yerlisu Lapa ve Ağyar, 2012: 24) özellikle günümüz şehir insanı hayat standartlarını yükseltmek, stres ve onun türevlerinden biri olan; işe bağlı nedenler sonucunda ortaya çıkan stres olarak tanımlanan: iş stresi (Çurum, 2015: 1) üzerinde daha yüksek yeterlilik ve içsel motivasyon duygularının etkileri olabileceği düşünülmektedir.

Günümüzde stres (zorlanma), modern hayatın önemli bir parçası haline gelmiştir. Gündelik hayatta dilimizdeki karşılığı sorgulanmaksızın kullanılan bir terim haline gelen stres, insan hayatının bütün yönlerini etkileyebilen bir etmendir. Stres insanın normal işlevlerini olumsuz yönde etkilediği gibi, strese uzun süre maruz kalmak insanda değişik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına da yol açmakta, hatta insanın işlevde bulunmasını ve hayat kalitesini de olumsuz etkilemektedir (Eskin vd., 2013: 42).

Vücut sağlığımızda meydana gelecek bir değişiklik de strese yol açar. Zihinsel değişiklikler de gerçek, somut değişiklikler kadar strese yol açarlar. Günlük hayatımızdaki şahit olduğumuz iddialar, yorumlar, anlaşmazlıklar ve çatışmalar da stres yaşamamıza neden olurlar (Güçlü, 2001: 61).

Stres, sadece beden ve ruh sağlığını değil, aynı zamanda insanın günlük davranışlarını ve etkileyen bir faktördür. Bu yüzden insanların, çalışma performansları stres düzeyleri ile değişim göstermektedir. Stresin kontrol altında tutulması psikolojik nedenlerle ağırlık göstermekle birlikte

fiziksel aktiviteler ve serbest zaman faaliyetlerinin etkin değerlendirilmesi doğrudan kişiye yansımaktadır.

Dolayısıyla stres kişinin hayatında etkileyici düzeyde rol oynamaktadır. Bu etkinin üstesinden gelmek amacıyla serbest zaman deneyimleri hem kişisel hem toplumsal açıdan işlevlerin gerçekleştirilmesinde önemli düzeyde belirleyici olmaktadır. Bu doğrultuda kamu personellerinin serbest zamanda algıladığı özgürlük düzeylerini arttırmak stres düzeylerini etkileyerek hem aile hem de çalışma hayatına olumlu yönde yansıyacaktır.

## 2. YÖNTEM

Araştırmada, kamu personellerinin çalışma ortamında iş stres düzeyleri ile serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışma betimsel ve ilişkiyel tarama modeli esas alınarak hazırlanmıştır. Araştırmanın evreni 2017-2018 Bartın İlinde görev yapan valilik, belediye, il özel idare ve sosyal güvenlik kurumunda çalışan kamu personelleri oluşmaktadır. Örneklem grubunu ise 2017-2018 yılında bu kurumlarda çalışan 105 kadın ve 60 erkek olmak üzere toplam 165 kamu personeli oluşturmaktadır. Araştırma için personel genel müdürlüğünden izin alınmış, veri toplama araçları uygulanarak araştırmanın verileri toplanmış, uygulama hakkında her gruba araştırmacı tarafından gerekli açıklamalar yapılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği ve iş stresi ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, rekreatif etkinliklerde katılım durumu gibi bilgi edinmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerini belirlemek amacıyla Witt ve Ellis (1985) tarafından geliştirilen ve Yerlisu Lapa ve Ağyar (2011) tarafından Türkçeye uyarlanarak, geçerlilik ve güvenilirliği yapılan “Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ)” kullanılmıştır. Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği, serbest zamanda algılanan yetkinlik, algılanan kontrol ve algılanan içsel motivasyonu ölçmeyi amaçlamaktadır. SZAÖÖ 17 madde içermekte(1) Bilgi ve Beceri, (2) Heyecan ve Eğlence olmak üzere toplam 2 alt boyuttan oluşmakta ve 5’li Likert tipi (1= Kesinlikle katılmıyorum- 5= Kesinlikle katılıyorum) şeklinde değerlendirilmektedir. Serbest zamanda algılanan özgürlük Yerlisu ve Ağyar (2011) tarafından yapılan geçerlilik ve güvenilirlik sonucunda ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı .93, Bilgi ve Beceri” alt ölçeği .80 ve “Heyecan ve Eğlence” alt ölçeğinin ise .80 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için ölçeğin geneline ilişkin iç tutarlılık katsayısı .88 iken, alt ölçeklerine ilişkin iç tutarlılık katsayıları “Bilgi ve Beceri” için .82, “Heyecan ve Eğlence için ise .81 olarak bulunmuştur.

Bireylerin iş stresi düzeylerini ölçmek amacıyla, ülkemizde stres üzerine önemli çalışmalar yapmış olan Baltaş tarafından geliştirilmiş olan 15 maddelik “İş Stresi Ölçeği (İSÖ)” kullanılmıştır (Baltaş, 1998). İş stresi ölçeğinde 15 madde yer almakta, 7 ve 8. sorular nötr köke sahipken diğer maddeler olumsuz soru kökleri şeklindedir. Cevap seçenekleri, her bir maddenin karşısına “Hiçbir Zaman”, “Ender Olarak”, “Bazen”, “Sık sık” ve “Nerdeyse Her Zaman” şeklinde yerleştirilmiştir. İş stresi ölçeğinin puanlanması “Hiçbir Zaman” ifadesi için 5, “Ender Olarak” ifadesi için 4, “Bazen” ifadesi için 3, “Sık sık” ifadesi için 2 ve “Nerdeyse Her Zaman” ifadesi için ise 1 puan verilerek yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmasında birinci faktör yükünde yer almayan 7 ve 8. maddeler çıkarıldığı ve geri kalan ifadeler olumsuz soru köküne dayandığı için ölçekten alınan puan yükseldikçe stres düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir. Bu bağlamda ölçekten alınabilecek en yüksek puan 75 (15x5) iken en düşük puan ise 15 (15x1) olarak hesaplanmaktadır. İş stresi ölçeğinin ilgili maddeler çıkarıldıktan sonra, üzerinde yapılan geçerlik ve güvenirlik sonucunda ölçeğin iç tutarlık katsayısı .75 olarak bulunmuş, bu çalışmada kapsamında ise .73 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin analizinde, SPSS 20.0 paket program kullanılarak istatistiksel analizler yapılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde, frekans tablo yöntemleri kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip (parametrik) ikili karşılaştırmalarda, bağımsız iki grup için t-Testi, ve bağımsız değişkenlerin ölçekler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır.

### 3. BULGULAR

Bu bölümde çalışmaya yönelik tablolara ve yorumlara yönelik bilgiler yer almaktadır.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Yüzde ve Frekans Değerleri

	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	105	63,6
Erkek	60	36,4
<b>Medeni Durum</b>		
Evli	106	64,2
Bekar	59	35,8
<b>Rekreatif Etkinliklerde Katılım Durumu</b>		
<b>Sportif Etkinlikler</b>		
Aktif	77	46,7
Pasif	88	53,3
<b>Sosyal Etkinlikler</b>		
Aktif	67	40,6
Pasif	98	59,4
<b>Kültürel ve Sanatsal Etkinlikler</b>		
Aktif	70	42,4
Pasif	95	57,6

Katılımcıların % 63,6'sı kadın, % 36,4'ü erkek, % 64,2'si evli % 35,8'i bekâr kamu personeli oluşturmaktadır. Katılımcıların % 46,7'si sportif etkinliklere aktif katıldığı, % 53,3'ü sportif etkinliklere pasif katıldığı, % 40,6'sının sosyal etkinliklere aktif katıldığı, % 59,4'ü sosyal etkinliklere pasif katıldığı, % 42,4'ü kültürel ve sanatsal etkinliklere aktif katıldığı, % 57,6'sı kültürel ve sanatsal etkinliklere pasif katıldığı şeklinde bulunmuştur.

**Tablo 2.** Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre SZAÖÖ ve İSÖ t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
<b>Bilgi Beceri</b>	Kadın	105	3,1175	,91024	,161	163	,872
	Erkek	60	3,0944	,82588			
<b>Heyecan ve Eğlence</b>	Kadın	105	3,4643	,94892	,737	163	,462
	Erkek	60	3,3542	,87732			
<b>İş Stresi</b>	Kadın	105	3,0286	,67030	1,655	163	,100
	Erkek	60	2,8500	,66084			

Tabloya göre, SZAÖÖ ve İSÖ ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda, aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

**Tablo 3.** Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre SZAÖÖ ve İSÖ t-Testi Sonuçları

	Medeni Durum	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
<b>Bilgi Beceri</b>	Evli	106	3,0839	,83428	-,494	163	,622
	Bekâr	59	3,1544	,95738			
<b>Heyecan ve Eğlence</b>	Evli	106	3,3573	,94498	-1,252	163	,213
	Bekâr	59	3,5445	,87523			
<b>İş Stresi</b>	Evli	106	2,9824	,65283	,480	163	,632
	Bekâr	59	2,9299	,70536			

Tabloya göre, SZAÖÖ ve İSÖ ortalamalarının “medeni durum” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda, aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.** Katılımcıların Sportif Rekreatif Etkinliklere Katılım Durumu Değişkenine Göre SZAÖÖ ve İSÖ t-Testi Sonuçları

	Sportif	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
<b>Bilgi Beceri</b>	Aktif	80	3,2418	89156	-2,020	163	,045
	Pasif	85	2,9681	,84623			
<b>Heyecan ve Eğlence</b>	Aktif	80	3,5265	,81947	-1,473	163	,143
	Pasif	85	3,3156	1,01433			
<b>İş Stresi</b>	Aktif	80	2,8408	,65804	-2,313	163	,022
	Pasif	85	3,0792	,66512			

Tabloya göre, SZAÖÖ ve İSÖ ortalamalarının “sportif etkinliklere katılım” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda, “heyecan ve eğlence” alt boyutunda aritmetik ortalamaları arasındaki fark

istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>.05$ ). Ayrıca SZAÖÖ ve İSÖ ortalamalarının “sportif etkinliklere katılım durumu” değişkenine göre yapılan t testi sonucunda, “bilgi beceri ve iş stresi” boyutlarında aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t=-2,020$ ;  $p<.05$  ve  $t=-2,313$ ;  $p<.05$ ). Söz konusu farklılık sportif rekreatif etkinliklere pasif katılım sağlayanların lehine gerçekleşmiştir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Sosyal Rekreatif Etkinliklere Katılım Değişkenine Göre SZAÖÖ ve İSÖ t-Testi Sonuçları

	Sosyal	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
<b>Bilgi Beceri</b>	Aktif	70	3,1673	,88710	-,991	163	,323
	Pasif	95	3,0302	,86562			
<b>Heyecan ve Eğlence</b>	Aktif	70	3,5263	,82813	-1,665	163	,098
	Pasif	95	3,2857	1,02663			
<b>İş Stresi</b>	Aktif	70	2,8390	,65541	-2,070	163	,040
	Pasif	95	3,0554	,66990			

Tabloya göre, SZAÖÖ ve İSÖ ortalamalarının “sosyal etkinliklere katılım” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda, “bilgi beceri, heyecan ve eğlence ” alt boyutlarında aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>.05$ ). Ayrıca SZAÖÖ ve İSÖ ortalamalarının “sosyal etkinliklere katılma” değişkenine göre yapılan t testi sonucunda, “iş stresi” boyutunda aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t=-2,070$ ;  $p<.05$ ). Söz konusu farklılık sosyal rekreatif etkinliklere pasif katılım sağlayanların lehine gerçekleşmiştir.

**Tablo 6.** Katılımcıların Kültürel ve Sanatsal Rekreatif Etkinliklere Katılım Durumu Değişkenine Göre SZAÖÖ ve İSÖ t-Testi Sonuçları

	Kültürel ve Sanatsal	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
<b>Bilgi Beceri</b>	Aktif	72	3,1601	,86338	-,847	163	,398
	Pasif	93	3,0432	,89834			
<b>Heyecan ve Eğlence</b>	Aktif	72	3,5349	,84506	-1,763	163	,080
	Pasif	93	3,2813	1,00148			
<b>İş Stresi</b>	Aktif	72	2,8824	,60983	-1,973	163	,048
	Pasif	93	3,0265	,69066			

Tabloya göre, SZAÖÖ ve İSÖ ortalamalarının “sosyal etkinliklere katılım” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda, “bilgi beceri, heyecan ve eğlence ve iş stresi” alt boyutlarında aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

**Tablo 7.** Katılımcıların SZAÖÖ Alt Boyutları ve İSÖ Toplam Puan Ortalamasının Yaş Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		Bilgi Beceri	Heyecan ve Eğlence	İş Stresi
Yaş	r	-,061	-,128	-,028
	p	,439	,102	,722

Tabloya göre araştırma grubunun SZAÖÖ ve İSÖ puanları ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>.05$ ).

**Tablo 8.** Katılımcıların SZAÖÖ Alt Boyutları ve İSÖ Toplam Puanı Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		Bilgi Beceri	Heyecan ve Eğlence
İş Stresi	r	-,203*	,005
	p	,009	,949
	n	165	165

Tabloya göre, iş stresi ölçeği ile SZAÖÖ bilgi ve beceri alt boyutu puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r= .203$ ;  $p<.05$ ). Fakat iş stresi ölçeği ile SZAÖÖ heyecan ve eğlence alt boyutu puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, rekreatif etkinliklere aktif katılan kamu personellerinin iş stresi ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerini belirlemek ve arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Katılımcıların ağırlık olarak kadın ve evli kamu personellerden oluşmuştur. Ayrıca rekreatif etkinlik tercihlerinden sırasıyla sportif, kültürel sanatsal ve sosyal etkinliklere aktif katılım sağladığı bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre, SZAÖÖ ve İSÖ toplam puan ve alt boyutları incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>.05$ ). Gökgöz (2013) stresin iş performansına olan etkisini incelemek amacıyla öğretim elemanlarıyla yapılan çalışmada, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Özkaya ve arkadaşları (2008) üniversite personelleri üzerinde yaptığı çalışmada erkek çalışanların daha yüksek stres düzeyine sahip olduğunu tespit etmiştir. Literatürde yapılan diğer çalışmalarda ise kadın ve erkeklerin stres ile baş etme yöntemlerinin kendilerine yönelik stratejiler uyguladığı sonucuna ulaşılmıştır (Hammermeister ve Burton, 2014; Nicholls vd., 2007). Araştırmamız kapsamında yer alan kadın ve erkek personellerin rekreatif etkinliklerde yer alması nedeniyle cinsiyet değişkenine göre iş stresi düzeyinde farklılık oluşmadığını söyleyebiliriz. Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyinde ise Şeras (2017) Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı



çalışanlarına yaptığı araştırmada, cinsiyet değişkenine göre bilgi beceri alt boyutunda anlamlı farklılık tespit ederken, heyecan ve eğlence alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptamamıştır. Kodaş vd., (2015) Gıda sektöründe çalışan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük ve tatmin düzeylerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, bilgi beceri alt boyutunda anlamlı farklılık tespit ederken, heyecan ve eğlence alt boyutunda anlamlı farklılık saptamamıştır. Yapılan çalışmalar, araştırmamız sonucunda benzerlik göstermek ile birlikte serbest zaman faaliyetlerine katılımın bilgi beceri deneyimi ile heyecan ve eğlence düzeyinde yakın sonuçlara ulaştığımızı söyleyebiliriz.

Medeni durum değişkenine göre, SZAÖÖ ve İSÖ toplam puan ve alt boyutları incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>.05$ ). Gökğöz (2013) yaptığı çalışmada stresin iş performansında bekâr ve evli öğretim elemanları arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Dolayısıyla rekreatif etkinliklere aktif katılan kamu personelleri benzer nitelikte tatmin sağlayan aktivitelerden dolayı medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık oluşmadığını söyleyebiliriz. Benzer şekilde serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemesini ise bekâr ve evli personellerde rekreatif etkinliklerde yeterli düzeyde doyuma ulaştığını söyleyebiliriz.

Rekreatif etkinliklere katılım sağlanmasında sportif, sosyal, kültürel ve sanatsal faaliyetler değişkenine yönelik SZAÖÖ ve İSÖ toplam puan ve alt boyutlarında çeşitli sonuçlar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel etkinliklerin tamamında aktif katılım sağlayan personellerin algılanan özgürlük puanlarının pasif katılım sağlayanlara göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiş ve aynı etkinliklere katılımın ise iş stresini olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz. Ek olarak sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel içerik sağlayan rekreatif etkinliklere pasif katılım sağlayanların ise iş stresi puan ortalamaları aktif katılım sağlayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sportif sosyal ve sanatsal/kültürel rekreasyon etkinliklerde bulunan kamu personellerinde, iş stresi toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmiş ve pasif katılım sağlayan bireylerin lehine bir sonuca ulaşılmıştır. Kamu personellerinin istihdam duruma göre çeşitli birimlerde bulunmaları nedeniyle iş stresi değişkenlik göstermektedir. Ancak sportif sosyal ve sanatsal/kültürel rekreasyon etkinliklere aktif katılım sağlayan bireylerin iş stresinde olumlu yönde etki etmesi çalışma performanslarına da yansarak tatmin sağladığını söyleyebiliriz. Çünkü rekreatif etkinliklere aktif katılımın fazla olması algılanan özgürlüğü arttıracak gibi iş stresini de düşürmesi beklenen bir sonuç olacaktır. Usta (2012) iş stresinin okullarda görev yapan bireylerde davranışa yönelik etki ettiğini ve serbest zaman faaliyetlerinin etkin ve verimli değerlendirilmesinin olumlu yönde sonuç

oluşturacağını belirtmiştir. Serbest zaman etkinliklerine özellikle aktif katılımın bireyler üzerinde olumlu duygular yarattığını (Murphy, 2003; Şener, 2009; Demir vd., 2013) ve serbest zaman faaliyetlerine katılım sonucunda algılanan özgürlüğün yüksek düzeyde çıkması beklenen bir sonuç olacaktır. Benzer şekilde, sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel rekreatif etkinliklere aktif katılımın pasif katılım sağlayanlara göre algılanan özgürlük düzeyinde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yerlisu Lapa ve Ağyar, 2012; Serdar ve Ay, 2016).

Yaş değişkenine yönelik yapılan korelasyon analizinde serbest zamanda algılanan özgürlük ve iş stresi ölçeklerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>.05$ ). Eraslan (2016) yaptığı sporcular üzerinde yaptığı araştırmada anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Üniversite personelleri ve öğretim elemanlarıyla yapılan çalışmalarda ise yaşın yükselmesi stres düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucu çalışma yılı ve yaş yükseldikçe aile vb. sorumluluk duygusunun paralel olarak artmasından dolayı iş stresine yansıdığını söyleyebiliriz. Araştırmamız kapsamında rekreatif etkinliklere katılımın kamu personelini rahatlama ve eğlence düzeyinde yansıdığını ve yaş değişkenine yönelik herhangi bir ilişki oluşmadığını yorumlayabiliriz. Ayyıldız (2015) tarafından rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylere yapılan çalışmada tatmin düzeyinde yaş değişkenine yönelik anlamlı farklılık tespit etmiştir. Şüphesiz çeşitli yaş gruplarının serbest zamanda algıladığı özgürlük boyutunda farklılık olacaktır. Poulsen vd., (2008) tarafından yapılan çalışmada ise serbest zamanda algılanan özgürlüğün, serbest zaman katılım düzeylerini etkileyen motivasyonel bir süreç olduğunu ve çeşitli sebeplerden kaynaklanacağı sonucuna ulaşmıştır. Fakat araştırmamız kapsamında yer alan kamu personellerinin benzer yaş düzeyinde olduğu göz önünde bulduğundan anlamlı ilişki tespit edilmediğini bu şekilde yorumlayabiliriz.

Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği ve iş stresi ölçeği arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucunda, iş stresi ile bilgi ve beceri alt boyutunda negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki, heyecan beceri alt boyutunda ise anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Rekreatif etkinliklere aktif katılımın personellerin iş stresiyle baş etme yolunda önemli bir etki yaratması beklenmektedir. Bu tür faaliyetlere katılım sonucunda bilgi ve beceri düzeylerini de etkileyecektir. Dolayısıyla kamu personellerinin aktif katılımı ile tecrübe edinmesi iş stresinden de uzaklaşmasını sağlayacaktır. Sonuç olarak, kamu personellerin rekreasyon faaliyetlerine aktif katılımıyla sadece bilgi beceri düzeylerini değil, yaşam doyumunu da olumlu yönde etkileneceği gibi iş stresini de azaltacağı söylenebilir.

## KAYNAKÇA

- Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bakır, M. (1990). *Rekreasyon ve Turizm İlişkisinin Turizm Politikalarının Oluşturulmasındaki Önemi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş, Z. (1998). Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived Stress in Turkish Middle Managers. Stress and Anxiety Research Society 19. International Conference, Boğaziçi University, İstanbul.
- Caldwell, L., Smith, E., & Weissenger, E. (1992). The Relationship of Leisure Activities and Perceived Health of College Students, *Society and Leisure*, 15(2), 545-556.
- Çurum, E. (2015). *Dindarlık ve İş Stresi İlişkisi (Samsun Örneği)*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Demir, Ş., Yeşiltepe, B., & Demir, M. (2013). Kamu Kurumu ile Otel Yöneticilerinin Serbest Zaman Algılaması ve Değerlendirmesine Yönelik Bir Karşılaştırma, *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, 39, 1-18.
- Eraslan, M. (2016). Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre KickBoks Sporcularının Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi, *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5070-5077.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi, *In New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Gökğöz, H. (2013). *Stresin Çalışanların Performansı Üzerine Etkisi: Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma*, Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Güçlü, N. (2003). Stratejik Yönetim, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 61-85.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2004). Gender Differences in Coping With Endurance Sport Stress: Are Men from Mars and Women from Venus, *Journal of Sport Behavior*, 27(2), 148-164.
- Iso-Ahola, S.E. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*, Dubuque, IA: WC. C. Brown.
- Janke, M. C., Carpenter, G., Payne, L. L., & Stockardi, J. (2010). The Role of Life Experiences on Perceptions of Leisure during Adulthood: A Longitudinal Analysis, *Leisure Sciences*, 33(1), 52-69.
- Kodaş, D., Kodaş, B., & Arıca, R. (2015). "Yiyecek-İçecek Çalışanlarının Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri ile Serbest Zamanda Algılanan Özgürlüklerinin İncelenmesi" Eskişehir Anadolu Üniversitesi 3. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Bildiri Kitapçığı.
- Murphy, H. (2003). Exploring Leisure and Psychological Health and Well Being: Some Problematic Issues in The Case of Northern Ireland. *Leisure Studies*, 22(1), 37-50.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A. R., Taylor, J., & Cobley, S. (2007). Stressors, Coping, and Coping Effectiveness: Gender, Type of Sport, and Skill Differences, *Journal of Sports Sciences*, 25(13), 1521-1530.
- Özkaya, M. O., Yakın, V., & Ekinci, T. (2008). Stres Düzeylerinin Çalışanların İş Doyumu Üzerine Etkisi: Celal Bayar Üniversitesi Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma, *Celal Bayar Üniversitesi İİBF Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), 163-179.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılma Nedenleri Üzerine Bir İnceleme, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Poulsen, A. A., Ziviani, J. M., & Cuskelly, M. (2007). Perceived Freedom in Leisure and Physical Coordination Ability: Impact on Out-of-School Activity Participation and Life Satisfaction, *Child Care Health and Development*, 33(4), 432-440
- Serdar, E., & Ay Mungan, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Ekinliklerine Katılım Biçimlerine Göre Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 365-374.
- Şener, A. (2009). Yaşlılık, Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Faaliyetleri, *Çağın Polisi Dergisi*, 5(3), 60-69.
- Şeras, H. (2017). *Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Çalışanlarının Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma Ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Tezcan, N.M. (1994). *Boş Zamanları Değerlendirme Sosyolojisi*. Ankara: Atilla Kitabevi.
- Usta, N. (2012). *İş Stresinin İlköğretim Okullarında Görev Yapan Yöneticilerin Davranışlarına Etkisi (Edirne İli Örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Yaşartürk, F., Bilgin, Ü., & Yaman, M. (2017). Determination of the Recreative Tendencies of High School and College Students (Bartın Province Sample), *The Online Journal of Recreation and Sport*, 6(1), 17-31.
- Yerlisu Lapa, T., & Ağyar, E. (2011). Cross-Cultural Adaptation of Perceived Freedom in Leisure Scale, *World Applied Sciences Journal*, 14(7), 980-986.
- Yerlisu Lapa., & Ağyar, E. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük, *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 24-33.