

STRESİN ÜSTESİNDEN GELMEDE BOŞ ZAMAN (REKREASYON) İNANIŞLARI VE STRATEJİLERİ

Editör

Doç. Dr. Orcan MIZRAK

Yazar

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BEDİR



© Copyright 2021

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Bu kitapta yer alan fikirler ve düşünceler yazara ait olup, hiçbir kurum veya kuruluşun görüşünü yansıtmamaktadır. Bu Çalışma Danışmanlığını Doç. Dr. Orcan MIZRAK'ın yaptığı "Stresin Üstesinden Gelmede Boş Zaman (Rekreasyon) İnanışları Ve Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" Adlı Doktora Tezinden Üretilmiştir.

ISBN

978-625-8037-49-4

Kitap Adı

Stresin Üstesinden Gelmede Boş Zaman
(Rekreasyon) İnanışları ve Stratejileri

Editör

Orcan MIZRAK

ORCID iD: 0000-0001-9570-7487

Yazar

Fatih BEDİR

ORCID iD: 0000-0002-2820-5353

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.882

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1 Zaman, Serbest Zaman ve Boş Zaman Kavramları... 3

1.1. Zaman Kavramı	3
1.1.1. Zamanın Kullanım Bölümleri	4
1.1.1.1. Serbest Zaman Kavramı	6
1.1.2. Boş Zaman Kavramı	6
1.1.3. Boş Zaman ve Serbest Zaman Arasındaki Farklılıklar	8
1.1.4. Boş Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi	8
1.1.4.1. Sanayi Devrimi Sonrasındaki Gelişmeler	10
1.1.4.2. Boş Zamanların Artış Sebepleri	11
1.1.4.3. Günlük Çalışma Sürelerinin Azalması	13
1.1.5. Haftalık Çalışma Sürelerinin Azaltılması	13
1.1.5.1. Yıllık Çalışma Sürelerinin Azaltılması	13
1.1.5.1.1. Çalışma Hayatının Kısaltılması	13
1.1.5.1.2. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları	13
1.1.5.1.3. Dinlenme Fonksiyonu	14
1.1.5.1.4. Eğlenme Fonksiyonu	14
1.1.5.1.5. Gelişim Fonksiyonu	15
1.1.5.1.6. Sürelerine Göre Boş Zamanlar	15
1.1.5.1.7. Boş Zaman Davranışlarını İnanışlarını Etkileyen Faktörler	16
1.1.5.1.8. Boş Zaman Kuramları	18

BÖLÜM 2 Rekreasyon Kavramı 27

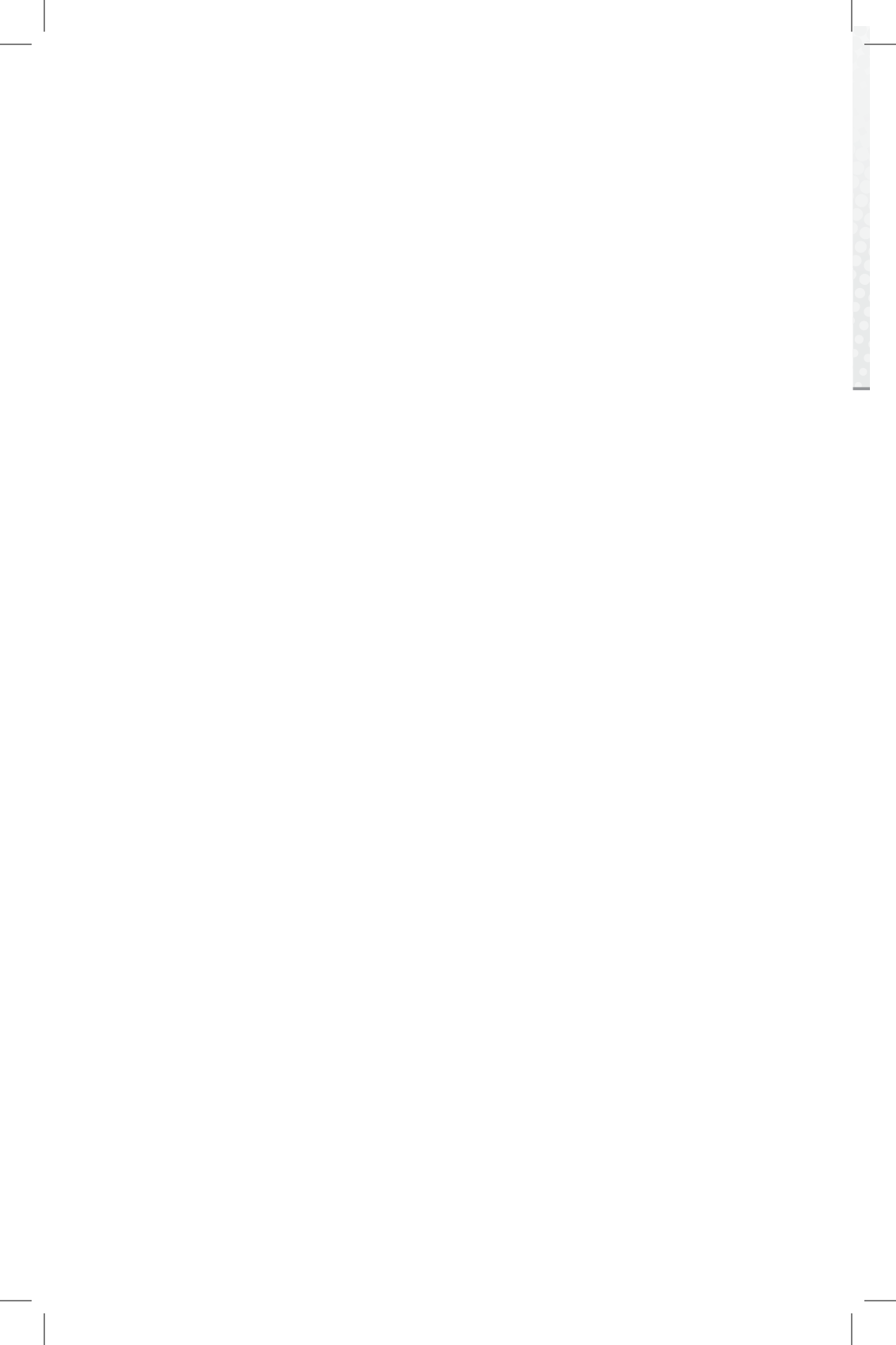
2.1. Rekreasyon Nedir	27
2.1.1. Rekreasyon Çeşitleri ve Sınıflandırılması	29
2.1.2. Amaçlarına Göre	30
2.1.2.1. Mekânsal Açıdan	32
2.3.1.1.1. Katılımcıların Milliyetlerine Göre	34

2.1.3.1.2. Olanaklara Göre	34
2.1.3.1.3. Rekreasyon İhtiyacı ve Faydaları	35
2.1.3.1.4. Boş Zaman (Rekreasyonel) Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen Unsurlar	42
2.1.3.1.5. Demografik Faktörler	44
2.1.3.2. Diğer Faktörler	46

BÖLÜM 3 Stres Kavramı 49

3.1. Stresi Açıklayan Kuramlar	52
3.1.1. Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar	52
3.2. Stresi Açıklayan Psikolojik Kuramlar	53
3.2.1. Stresi Açıklayan Sosyal Kuramlar	54
3.2.1.1. Strese Yönelik Sistem Kuramları	55
3.2.1.2. Stresin Benzer Kavramlarla İlişkisi	56
3.2.2. Stres ve Çatışma	57
3.2.2.1. Stres ve Kaygı	58
3.2.2.2. Stres ve Engellenme	58
3.2.3. Stres ve Endişe	59
3.2.3.1. Stres ve Gerilim	59
3.2.3.2. Stres ve Depresyon	60
3.3. Stresin Aşamaları	61
3.3.1. Alarm Aşaması	62
3.3.2. Direnç Aşaması	62
3.3.3. Tükenme Aşaması	63
3.3.4. Stres Oluşturan Faktörler	63
3.3.4.1. Kişisel Stres Kaynakları	64
3.3.4.2. Örgütsel Yapıya Bağlı Stres Kaynakları	66
3.3.4.3. Örgüt Dışı Stres Kaynakları	68
3.3.4.4. Diğer Kişisel Stres Kaynakları	69
3.3.4.5. Stresin Belirtileri	71
3.3.5. Strese Verilen Tepkiler	74
3.3.5.1. Stresin Zararlı Etkileri	75
3.3.5.2. Stresin Üstesinden Gelme ve Rekreasyon	75

3.3.5.3. Stresin Üstesinden Gelmenin Tanımlanması	76
3.3.5.4. Stresin Üstesinden Gelmede Boş Zaman Hiyerarşik Boyutları	78
3.3.5.5. Stresin Üstesinden Gelmede Boş Zaman (Rekreasyon) İnanışları	79
3.3.5.6. Stresin Üstesinden Gelmede Boş Zaman (Rekreasyon) Stratejileri	81
BÖLÜM 4 Metot ve Bulgular	85
4.1. Materyal ve Metot	85
4.1.1. Çalışma Evreni ve Örneklem	85
4.1.2. Veri Toplama Araçları	85
4.1.3. İstatistik Analizi	87
4.1.4. Bulgular	88
BÖLÜM 5 Tartışma ve Sonuç	105
5.1. Cinsiyet	105
5.2. Rekreasyon Hakkında Sahip Olunan Bilgi	107
5.3. Yerleşim Yeri	108
5.4. Aktivite Türü	109
5.5. Aktiviteye Katılım Sıklığı	112
5.6. Gelir Düzeyi	114
5.7. Boş Zaman İnanışları İle Stratejiler Arasındaki İlişki	115
5.8. Ölçeklerden Alınan Toplam Puanlar	116
5.9. Boş Zaman İnanışları İle Stratejilerin Birbirlerini Yordama Biçimleri	116
Öneriler	119
Kaynaklar	121



KAYNAKLAR

- Açıkalın, A. (2016). Toplumsal, Kurumsal ve Teknik Yönleriyle Okul Yöneticiliği. Pegem Atıf İndeksi, 1-176.
- Ağduman, F. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi
- Akatay, A. (2003), Örgütlerde Zaman Yönetimi, Selçuk Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı: 10, Sayfa: 282-300.
- Akgündüz, S. (2006). “Örgütsel Stres Kaynaklarının Çalışanların İş Tatmini Üzerindeki Etkisi ve Banka Çalışanları İçin Yapılan Bir Araştırma”, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*. Cilt.10, no.34, ss. 40-55.
- Aktaş, A., & Aktaş, R. (1992). İş stresi. *Verimlilik Dergisi*, 1, 153-167.
- Altıntaş, E. (2003). *Stres Yönetimi*. Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 9-63.
- Ankre, R., Fredman, P., & Lindhagen, A. (2012). Visitor monitoring from a management perspective—Experiences from Sweden. *Proceedings of MMV 6—Stockholm 2012*, 26-27.
- Ardahan, F. ve Lapa, T.Y. (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1): 1327–1341.
- Ardahan, F. (2012). Rekreasyonel Egzersiz Güdüleme Ölçeğinin (REMM) Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi (ss.57-72). Kemer, Antalya. 12 – 15 Nisan 2012.
- Arslan, H. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Tercihleri: Çankırı Karatekin Üniversitesi Örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (40).
- Arslan, M. (2019). *Sınıf öğretmenlerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi (Batman ili örneği)* (Master's thesis), Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Artan, I. (1986). *Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama*. Bassen Kültür ve Eğitim. İstanbul.
- Aslan, G. (2007). Örgütsel ortamda bireysel stresle başa çıkma tutumlarının araştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 67- 84.
- Aşıkutlu, H. S., Daşdandır, A., Kayacan, B., Kütük, B.Ş., Uzun, O., Demir, Z. ve Müderrisoğlu, H. (2012). *Korunan Alanlarda Rekreasyonel Olanak Dağılımı (ROD) Yöntemi İle İdeal Rekreasyonel Yönetim Bölgelerinin Oluşturulması*. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi (ss.103-119).Kemer, Antalya. 12 – 15 Nisan.
- Aydın, İ. (2002), *İş Yaşamında Stres*, Pegem Akademi Yayıncılık, 2. Baskı 2004, Pegem Akademi, Ankara.

- Aydın, Ş. (2004), “Otel İşletmelerinde Örgütsel Stres Faktörleri: 4-5 Yıldızlı Otel İşletmeleri Uygulaması”, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, İzmir.
- Aydoğan, F. (2000). *Medya ve Serbest Zaman*. Om Yayınları, İstanbul.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 12 (1), 231-260.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (1993). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Remzi Kitabevi 14. Basım. İstanbul.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2000). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. 20. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Banyard, V. L., & Graham-Bermann, S. A. (1993). A gender analysis of theories of coping with stress. *Psychology of women quarterly*, 17(3), 303-318.
- Barutçugil, İ. (2004). *Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi*. Kariyer Yayınları, İstanbul.
- Başaran, İ. E. (1982). *Örgütsel Davranış*, AÜ Eğitim Fakültesi Yayınları, Ankara.
- Baudrillard, Jean, *Tüketim Toplumu*, (Çev.: H.Deliçaylı-F.Keskin), Ayrıntı Yay. İstanbul 1997.
- Bedir, F. (2016). *Boş Zaman (Rekreasyonel) Aktivitelerinin Stresin Üstesinden Gelebilme Rolünün İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Atatürk Üniversitesi. Erzurum.
- Bedir, F., Bedir, D., Erhan, S.E., Şen, İ. (2016). “Boş Zaman Stres ile Başa Çıkma İnanış Ölçeğinin Türkçe Geçerlik Güvenirlik Çalışması”. *Spor Bilimleri Dergisi*,18(4).
- Bekdemir, A., & Altınçekiç, H. (2012). *A method of carrying capacity for alternative recreation areas: Towards conservation thresholds and recreational potential*. In mmv 6, the 6th International conference on monitoring and management of visitors in recreational and protected areas.
- Bertrand, Russell, *Aylıklığa Övgü*, (Çev.: Mete Ergin), Cem Yayınevi, İstanbul 1999.
- Birol, S. Ş., Temel, V., & Aydın, E. (2018). Determination of recreational activities participation levels and psycho-social status of the children under protected in Karaman province Determination of recreational activities participation levels and psycho-social status of the children under protected in Karaman province. *Journal of Human Sciences*, 15(1), 459-477.
- Borş, D. (2010). *Konaklama işletmelerinde stresin çalışan performansına etkileri: Belek'teki beş yıldızlı otel işletmelerinde bir uygulama*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya
- Bowdin, G.A. J. McDonnell, I. Allen, J. and O'Tool, W. (1999). *Events Management*, Butter Worth Heinemann, Australia.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*. Psychology Press.

- Bull, C., Hoose, J., & Weed, M. (2003). *An introduction to leisure studies*. Pearson Education.
- Butler, R.W. and Waldbrook, L.A. (2003). A New Planning Tool: The Tourism Opportunity Spectrum. *The Journal of Tourism Studies*.14(1): 21-32.
- Caldwell, L. L. & Smith, E. A. (1994). "Leisure and Mental Health of High Risk Adolescents". *Leisure and Mental Health*. 1, 330-345.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is Leisure Therapeutic?, *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26
- Caltabiano, M. L. (1995). "Main and Stress-Moderating Health Benefits of Leisure". *Society and Leisure*, 18, 33-52.
- Caspersen, C. J., Christenson, G. M., & Pollard, R. A. (1986). Status of the 1990 physical fitness and exercise objectives--evidence from NHIS 1985. *Public health reports*, 101(6), 587.
- Celal Bayar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ceylan, M. (2005) *Stresle Başa Çıkma Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi*, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi.
- Hsieh, C. (1998). Leisure attitudes, motivation, participation, and satisfaction: Test of a model of leisure behavior. Dissertation Abstracts International A, *The Humanities and Social Sciences*, 59, 3644.
- Coleman, D. & Iso-Ahola, S. E. (1993). "Leisure and Health: The Role of Social Support and Selfdetermination". *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Coleman, D. (1993). "Leisure Based Social Support, Leisure Dispositions and Health". *Journal of Leisure Research*, 25, 350-361.
- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(3), 405.
- Cooper, S. J. (2008). From Claude Bernard to Walter Cannon. Emergence of the concept of homeostasis. *Appetite*, 51(3), 419-427.
- Cotton, D. H. (1990). *Stress management: an integrated approach to therapy*, Psychology Press, (No. 17).
- Curtis J. E. (1979). *Recreation Theory and Practice*, Mosby Company, Toronto.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve Davranış*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (2012) *İnsan ve Davranış*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çoruh, Y. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri Ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara, 20-22.
- Daş T. C. (2000). Stres ve Depresyon. *Psikiyatri Dünyası*. Cilt.4, ss.12-17.
- De Grazia, S. (1962). *Of time work and leisure*. The Twentieth Century Fund.
- Demir, C., Demir, N. (2006). Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. *Ege Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ege Akademik Bakış Dergisi*. 6(1): 36-48.

- Demirel, M., Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel Etkinliklere katılımlarında Engel Oluşturulabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt: 6, Sayı:1
- Doğaner, S. (2017). *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Driver, B. L., Brown, P. J. & Peterson, G. I. (1991). *Benefits of Leisure*, State College, PA: Venture
- Drucker, P. F. (1995). *People and performance: The best of Peter Drucker on management*. Routledge.
- Durna, U. (2004). Stres, A ve B tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 11(1), 191-206.
- Dwyer, Jr, J. F. (1993). *Customer Diversity and the Future Demand for Outdoor Recreation*. General technical report NE (USA).
- Ekiz, Ö. (2016). *Spor Ve Sağlık Alanlarında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Algılanmış Stres Seviyeleri Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi* (Kahramanmaraş İli Örneği), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 844.
- Eraşar H. (2016). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Rekreatif Aktivitelere Katılım Durumları, Psikolojik İyilik Halleri Ve Yaşam Tatminlerinin İncelenmesi* (Antalya Merkez Örneği), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Antalya, Akdeniz Üniversitesi. Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Erdoğan, İ. (1991). *İşletmelerde Davranış*. İ.Ü. İşletme Fakültesi Yay, İstanbul. No: 242.
- Erdoğan, İ. (1999). *İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış. Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, İstanbul.*
- Eren, E. (1989). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Eren, E. (2004). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul. 8.
- Ergül, K. (2008). *Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Yönelik*
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Spor*. Filiz Kitapevi, İstanbul.
- Eroglu, F. (1996). *Davranış Bilimleri*. Beta Basım Yayın, İstanbul.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve Yönetim, TODAİE Yayınları, Ankara.*
- Ertürk, S. (1972). *Eğitimde Program Geliştirme*. Yelken Tepe Yayını. Ankara. No:4.
- Esalat-Manesh, K., Mohammadzade, H., Farokhi, A., & Ghasemnejad, R. (2014). Effect of Participation in Aerobic Dancing Classes on Psychological Well-Being of Male Students. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 16(9).

- Eyre, H. and Baune, Bt. (2012), Neuroimmunological effects of physical exercise in depression. *Brain, behavior, and immunity*, 26: 251-266.
- Featherstone, Mike, *Postmodernizm ve Tüketim Kültürü*, (çev.: M.Küçük), Ayrintı Yay. İstanbul 1996.
- Floyd, M.F., Nicholas, L., Lee, I., Lee, J. ve Scott, D. (2006). **Social Stratification In Recreational Fishing Participation: Research and Policy implications.** *Leisure Sciences*, 28: 351-368.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (pp. 150-153). Springer Publishing Company, New York.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 466.
- Friedman, H. S. Tucker, J.S.Schwartz, J. E. Tomlinson-Keasey, C. Martin, L. R.Wingard, D. L.&Criqui, M. H. (1995). "Psychosocial and Behavioral Predictors of Longevity: The Aging and Death of the "Termites." *American Psychologist*, 50, 69-78.
- Fromm, E. *Sağlıklı Toplum.* (çev.: Y. Salman ve Z. Tanrısever) Payel Yayınları, İstanbul 1996.
- Gedik, N. (1985). *Gençliğin Serbest Zamanları Değerlendirme Sorunları.*, *Türk Hemşireler Dergisi*, XXXV(2), 33-38
- Gençöz, F. (1998) Uyum Psikolojisi. *Kriz Dergisi*, vol.6, no.2, pp. 1-7.
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference.* Routledge.
- Gorz, André. *İktisadi Aklın Eleştirisi*, (Çev. : Işık Ergüden), Ayrintı Yayınları, İstanbul, 1995.
- Gökmen, H. (1985) *Yükseköğrenim öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri ve Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri*, Milli Eğitim Basım Evi, Ankara.
- Graham, H. (1999) *Stresi Kendi Yararınıza Kullanın* (Çev.: Murat Sağlam ve Türkan Tezcan), Alfa Yayınları, İstanbul.
- Güçüyeter, N. (2003). *Lise Öğrencilerinin Kullandıkları Başa çıkma Stratejileri ile Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Güçlü, M. (2013). Gençlik döneminde boş zaman faaliyetlerinin yeri ve önemi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 160-169.
- Güçlü, N. (2001).Stres Yönetimi. G.Ü. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* Cilt 21, Sayı 1 91-109. Ankara.
- Güler, A. (2013), *Örgütsel Stres Ve Sağlık Çalışanlarında Örgütsel Stresle Başa Çıkma Yolları (Serinhisar Devlet Hastanesi Örneği)*, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Hastane Ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.

- Güney, D.S. (2017). Kurumsal Stres Bağlamında Beylikdüzü Belediyesi. *Ayrıntı Dergisi*, 5(49).
- Güney, S. (2000). *Davranış Bilimleri*. Ankara: Nobel Yay.
- Güney, S. (2001). *Yönetim ve organizasyon*. Ankara: Nobel Yay.
- Güney, S. (2013). *Davranış Bilimleri*, Nobel Yayıncılık, 7.Baskı, İstanbul.
- Gürbüz, B. (2006). *Kentsel yaşam sürecinde rekreasyonel katılım sorunları (Yayınlanmamış Doktora Tezi)*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Güven, M., Yeşil, S. (2011). *İşletmelerde Zaman Yönetimi*, (Editör: İ. Bakan), 2. Baskı, Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar, Beta Basım A.Ş., İstanbul.
- Hacıoğlu, N, G, A. Dinç, Y. (2003). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, Örnek Animasyon Uygulamaları*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Hacıoğlu, N. Gökdeniz, A. Dinç, Y. (2009). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları*, Detay Yayıncılık. Ankara, C.2, s.55-56.
- Hall, Stuart, Jacques, Martin, *Yeni Zamanlar: 1990’larda Politikanın Değişen Çehresi*, (çev.: A. Yılmaz), Ayrıntı Yayınları, İstanbul 1995.
- Hardiman, N., Burgin, S. (2011). Canyoning adventure recreation in the Blue Mountains World Heritage Area (Australia): The canyoning trends over the last decade. *Tourism Management*. 32 (2011): 1324 – 1331.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*, 2. Baskı. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Hazar, A. (2009). *Rekreasyon ve Animasyon*, 4. Baskı. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Henderson, K. A., Bialeschki, M. D., Shaw, S. M. ve Freysinger, V.J. (1996). *Both Gains and Gaps: Feminist Perspectives on Women’s Leisure*. StateCollege, PA: Venture Publishing, Inc.
- Henderson, K., Bialeschki, D. (1991). A sense of entitlement to leisure as constraint and empowerment for women. *Leisure Sciences*. 12: 51-65.
- Hull IV, R. B., & Michael, S. E. (1995). Nature-based recreation, mood change, and stress restoration. *Leisure Sciences*, 17(1), 1-14.
- Iwasaki, Y. (2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. *Psychology, health & medicine*, 11(2), 209-220.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). “Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping”. *Leisure Sciences*. 22(3), 163-181.
- Iwasaki, Y., MacKay, K., & Mactavish, J. (2005). Gender-based analyses of coping with stress among professional managers: Leisure coping and non-leisure coping. *Journal of Leisure Research*, 37(1), 1-28.
- İlgileri ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Manisa: İşler, H. (2012). *Beden Eğitimi ve Spor Bilgileri Rehber Kitabı*. Bedray Yayıncılık, İstanbul.
- Jensen, C. R. & Guthrie, S. P. (2006). *Outdoor Recreation in America*. Champaign. United States of America: Sheridan Books.

- Jensen, C. R. (1995). *Outdoor Recreation in America*. 5th Edition. Human Kinetics, USA.
- Johnstone, M. (1989). Stress in teaching: An overview of research (Vol. 103). *Scottish Council for Research in Education*.
- Jones, F., Bright, J., & Clow, A. (2001). *Stress: Myth, theory and research*. Pearson Education.
- Juniu, S. (2000). "Downshifting: Regaining The Essence of Leisure". *Journal of Leisure Research*. V32
- Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme. Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma*, Seren Matbaacılık, Ankara
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme*. 2. Baskı. Bağrgan Yayınevi, Ankara.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon. Boş Zaman Değerlendirme*, 5.Basım. Gazi Kitabevi. Ankara:
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon. Boş Zamanları Değerlendirme*, Gazi Kitabevi, Ankara:
- Kelly, John R., Freysinger, Valeria, J. (2000). *21 st Century Leisure: Current Issues*, State College, Venture Publishing.
- Kenan, Ö. R. E. N., Yüksel, H. (2012). Geçmişten günümüze çalışma hayatı. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 1(1).
- Kılbaş, Ş. (1994). *Gençlik ve Boş Zamanı Değerlendirme*. Çukurova Üniversitesi Basımevi, Adana.
- Kızıllırmak, A. (1969), Gökbilimleri Terimler Sözlüğü ve Karşılıklar Klavuzu, <http://www.bulutsu.org/sozluk/no=1506>, Erişim tarihi: 20.06.2020.
- Kleiber, D.A. (1980). Free time activity and psycho-social adjustment in college students: a preliminary analysis. *Journal-of-leisure-research*-12(3), 205-212 Refs: 16.
- Knols, R., Aaronson, Nk., Uebelhart, D., Fransen, J., Aufdemkampe, G. (2005), Physical exercise in cancer patients during and after medical treatment: a systematic review of randomized and controlled clinical trials. *Journal of Clinical Oncology*, 23: 3830-3842.
- Knöchel, C., Oertel-Knöchel, V., O'dwyer, L., Prvulovic, D., Alves, G., Kollmann, B., Hampel, H. (2012), Cognitive and behavioural effects of physical exercise in psychiatric patients. *Progress in neurobiology*, 96: 46-68.
- Koçer, HA. (1977). *Eğitim Tarihi*. Ankara Üniversitesi Yayını, Ankara.
- Kozak, M. (2001). "Repeaters' Behavior At Two Distinct Destinations". *Annals of Tourism Research*, 28(3), 784-807.
- Köybaşı, N. (2006). *Boş Zaman Sosyolojisi ve Boş Zamanları Değerlendirme Aracı Olarak Dinlenme Turizmi ve Kültür Turizmine Katılan Yerli Turistlerin Karşılaştırmalı Sosyolojik Analizi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kraus R.G. (1977). *Recreation Today, Program, Planning and Leadership*. California Goodyear Publishing Company, Inc. Santa Monica.**

- Kraus, R. G. (1985). Recreation program planning today. Scott Foresman & Company.
- Kunz, J.L. ve Graham, K. (1996). Life Course Changes in Alcohol Consumption in Leisure Activities of Men and Women. *Journal of Drug*. 26: 805-827.
- Lafargue, Paul, *Tembellik Hakkı* (Çev.: V. Günyol), Cumhuriyet Gazetesi Yayınları, İstanbul 1999.
- Lazarus, R.S. (1993). "Coping Theory and Research: Past, Present and Future", *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247
- Lee, J., Scott, D. ve Floyd, M.F. (2001). Structural inequalities in outdoor recreation participation: A multiple hierarchy stratification perspective. *Journal of Leisure Research*. 33(4): 427-449.
- Lewis, C. E., Raczynski, J. M., Heath, G. W., Levinson, R., & Cutter, G. R. (1993). Physical activity of public housing residents in Birmingham, Alabama. *American Journal of Public Health*, 83(7), 1016-1020.
- Lippke, S., Wienert, J., Kuhlmann, T., Fink, S., Hambrecht, R. (2015), Perceived stress, physical activity and motivation: Findings from an internet study. *Annals of Sports Medicine and Research*, 2.
- Lindström, M., Hanson, B. S., & Östergren, P. O. (2001). Socio-economic differences in leisure-time physical activity: the role of social participation and social capital in shaping health related behaviour. *Social science & medicine*, 52(3), 441-451.
- Long, B.C. (1983). Aerobic conditioning and stress reduction: participation or conditioning ? *Human Movement Science* 2, 171-186.
- Manning, R.E. (1999). *Studies in Outdoor Recreation: Search and Research for Satisfaction*. Second Edition. Corvallis, Oregon State University Press, OR.
- Martin, H. N. and Esther, S. N. (1958). *Leisure and Recreation*. Ronald Press, New York.
- Marx, K. (1997). *Boş Zaman Üzerine Seçmeler*. Cogito, 12.
- McClay, M. (1998). "Fifty Years of 'The Lonely Crowd'. *The Wilson Quarterly*. 22(33), 34-42.
- McMillen, J. B. (1983). The social organization of leisure among Mexican-Americans. *Journal of Leisure Research*, 15(2), 164-173.
- Mensink, G. B., Loose, N., & Oomen, C. M. (1997). Physical activity and its association with other lifestyle factors. *European Journal of Epidemiology*, 13(7), 771-778.
- Metin, T.C., Kesici, M. ve Kodaş, D. (2013). Rekreasyon Olgusuna Akademisyenlerin Yaklaşımları. *Yaşar Üniversitesi Dergisi*. 30(8): 5021-5048.
- Meyer, H. D., Brightbill, C. K. & Sessoms H. D. (1969). *Community recreation, a guide to its organization*, Virginiaa, USA.
- Moorhead, G., & Griffin, R. W. (2008). *Organizational behavior managing people and organizations*. Dreamtech Press.

- Morgan, George, *İşte ve yaşamda stresi yenmenin yolları* (Çev.: Şebnem Çağla), Ruh Bilim Yayınları, İstanbul 1996.
- Mutinda, R. ve Mayaka, M. (2012). Application of destinationchoice model: Factors influencing domestic tourists destination choice among residents of Nairobi, Kenya. *Tourism Management*. 33 (2012): 1593-1597.
- Mutlu, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinin özel yaşam Alanlarına yönelik umut düzeyleri ile Stresle başa çıkma tutumları arasındaki İlişkinin incelenmesi (Yüksek Lisan Tezi)*. Necmettin Erbakan üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Müderrişoğlu, H. (2002). *Açık Hava Rekreasyonun da Taşıma Kapasitele-ri-Rekreasyonel Kullanım İlişkilerinin İncelenmesi (Doktora Tezi)*. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Oguz, D. (2000). "User surveys of Ankara's Urban Parks". *Landscape and Urban Planning*, 52(2), 165-171.
- Olf, M., Langeland, W., Draijer, N., & Gersons, B. P. (2007). Gender differences in posttraumatic stress disorder. *Psychological bulletin*, 133(2), 183.
- O'Neill, J. (1986). The Disciplinary Society: From Weber to Foucault. *The British Journal of Sociology*. 37(1), 47-52.
- Orsega-Smith, E. Payne, L. L. & Godbey, G. (2003). "Physical and Psychosocial Characteristics of Older Adults Who Participate In A Community-Based Exercise Program". *Journal of Aging and Physical Activity*, 11(4), 516-532.
- Oskay, Ü. (1982). *Çağdaş Fantazya, Popüler Kültür Açısından Bilim-Kurgu ve Korku Sineması*. Ayko Yayınları, Ankara.
- Önal, L. (2017). *Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin boş zaman tutumları ile boş zaman aktivitelerine katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi)*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Özçalıküşü, O. (1999). *Yatılı İlköğretim Bölge Okullarında Okuyan Öğrencilerin Boş Zamanları Değerlendirme ve Spor Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.
- Özdilek, Ç., Demirel, M., & Harmandar, D. (2007). "The Comparasion of Dumlupınar and Sakarya Universities' Physical Education and Sport School Students' Participation Reasons and Participation Level In Leisure Time Activities". *International Journal of Human Sciences*, 4(2).
- Özgen, H., Doğan S. (1997), Zaman Yönetiminde Yeni Yönetim ve Organizasyon Yaklaşımları, *Standard Dergisi*, Yıl: 36, Sayı: 425, Sayfa:136-145.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Patterson, I., Carpenter G. (1994). Participation in leisure activities after the death of a spouse. *Leisure-sciences*, London. 16(2), 105-117 Refs:50, Apr/June.

- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*. Pegem Yayınları, Ankara.
- Pehlivan, İ. (2000). *İş Yaşamında Stres*. Pegem Yayınları, 1. Baskı. Ankara.
- Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. D. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70.
- Pennington-Gray, L. A. ve Kerstetter, D. L. (2001). "Testing A Constraints Model Within The Context of Nature-Based Tourism". *Journal of Travel Research*. 40(May), 416-423.
- Pettengill, P. R., & Manning, R. E. (2011). A review of the Recreation Opportunity Spectrum and its potential application to transportation in parks and public lands. Paul S. Sarbanes Transit in Parks Technical Assistance Center, Federal Lands Highway, Federal Highway Administration, US Department of Transportation.
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic medicine*, 71(7), 725.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Dodge, K. L. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressor and appraisals do not differ. *Personality and social psychology bulletin*, 20(4), 421-430.
- Rice, P.L. (1999) *Stress and Health* (3rd edition). Brooks/Cole Publishing Company, New York.
- Robbins, Stephen P. *Örgütsel Davranışın Temelleri* (Çev.: S. Ayşe Öztürk), Basım ve Yayın Etam AŞ, Eskişehir 1994.
- Rojeck, C. (1995). *Decentring Leisure*. SagePublication, London.
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*. Cumhuriyet Basım Evi, İzmir.
- Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Salmon, P. (2001), Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical psychology review*, 21: 33-61.
- Saral, K. (2013). *Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları eğitim-öğretim yaşantılarında stresle başa çıkma ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi)*. İstanbul Arel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schafer, W. (1987). *Stress Management For Wellness*. McGrawHill, New York.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E., *Modern Psikoloji Tarihi*, (çev.: Y. Aslay). Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2007.
- Seçgin, H. (1996). *Ortaöğretim Kurumlarında Eğitsel Kol Çalışmalarının Boş Zaman Değerlendirmesine Katkıları (Yayınlanmamış Doktora Tezi)*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Sevil, T., Şimşek, K.Y., Katırcı, H., Çelik, V.O. ve Çeliksoy, M.A. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Seyhan, N. (2007). *Halk-Polis karşılaşmasında stres faktörü stad örneği uygulaması (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi)*, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Sakarya, 32.
- Shaw, S. (2000) Ideals versus reality: Contradictory aspects of family leisure. Abstracts from the 2000 Symposium on Leisure Research, 56. Ashburn, VA; National Park and Recreation Association.
- Shivers, J. S. & Delisle, L. J. (1997). Story of Leisure Context, Concepts, and Current Controversy. Champaign, *Human Kinetics*, Illionis.
- Sızan, B. (2006). *İş Başarımını Etkileyen Örgütsel Stres Kaynakları ve Bir Araştırma (Yüksek Lisans Tezi)*, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Smale, B.J.A.& Dupuis, S. (1993). "The Relationship Between Leisure Activity Participation and Psychological Wellbeing Across The Lifespan".*Journal of Applied Recreation Research*, 18, 281-300.
- Smith, H.W. (1998), *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası*, (Çev.: Aslı Cıngıl Çelik), Rota Yayın Yapım Tanıtım, İstanbul.
- Snyder, C. R., & Pulvers, K. M. (2001). Dr. Seuss, the coping machine, and "Oh, the Places You'll Go.". *Coping with stress: Effective people and processes*, 3-29.
- Steinberg, A. ve Ritzmann, R. A. (1990). A living system approach to understanding the
- Şahin H. M. (2010). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları.
- Şahin, H. N. (1994). *İş Yerinizdeki Kronik Stres Kaynakları: Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Şahin, N. H. (2010) *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım* (4. Baskı). Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). *Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması*. Türk Psikoloji Dergisi, 10(34), 56-73.
- Şahin, N. H., Güler, M., ve Basım, H. N. (2009) A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duyusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri İle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*. Cilt. 20, no.3, ss. 243-254.
- Şentuna, B. (2010). *Boş zamanlar sosyolojisi*. İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 1, 2020.
- Şimşek, M. Ş., Akgemici, T. ve Çelik, A. (1998), *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış*, Gazi Kitabevi, 6. Baskı, Ankara.
- Şirin, G. (2007). *Öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleriyle stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi)*. Gazi Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1996). *Using multivariate statistics* (3rd ed.). New York: HarperCollins College Publishers.
- Tamer, K. (1998). *Sportif rekreasyon etkinliklerine liderlik eden antrenörlerin lider davranış boyutları* (Yüksek Lisans Tezi), AnGazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Tanyeri, S.Ö. (2016). *Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Bilinçli Katılımlarının Farklı Parametrelerle İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi. Kış Sporları ve Spor Bilimleri, Enstitüsü Erzurum:
- Tekin, A. (1997) *Trabzon'daki Ortaöğretim Kurumlarında Öğrenimlerine Devam Eden Sporcu ve Sporcu Olmayan Öğrencilerin Özsaygı Düzeylerinin Araştırılması*, (Yüksek Lisans Tezi), K.T.Ü Sağlık Bilimleri Enstitüsü,, Trabzon.
- Tekin, G., Amman, M. T., & Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148-159.
- Tengilimoğlu, D., Tutar, H., Altınöz, M., Öztürk Başpınar, N., Erdönmez, C. (2003), *Zaman Yönetimi*, Nobet Yayın Dağıtım, Ankara.
- Test on a model of leisure behaviour*. PhD diss., Indiana University.
- Tezcan, M. (1977).** *Serbest zamanlar Sosyolojisi*. Ankara: Doğan Matbaası.
- Tezcan, M. (1994). *Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi*. Ankara: Atilla Kitabevi, 24-25.
- Tiritoglu, E. (2006). *Konaklama işletmelerinde stres faktörlerinin işgören devir hızına etkisi üzerine bir alan araştırması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Tokay, T. (2001). *Örgütsel stres ve performans ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tolukan, E. (2010). *Özel Yetenekle İlgili Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Aktivitelere Katılımlarına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tomprowski, P.D., Ellis, N.R. (1984). Effects of exercise on the physical fitness, intelligence, and adaptive behavior of institutionalized mentally retarded adults. *Applied research-in-mental-retardation*-(Elmsford, N.Y.) 5(3), 329-337.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. London: Routledge. 5th Edition
- Torkildsen, G. (1992). *Leisure and Recreation Management*. Third Edition, S. 25,
- Tuğrul, C. D. (2000). Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası*, 4(1), 12-17.
- Turgut, T. (2012). *Suya Dayalı Rekreasyon ve Antalya İlinde Suya Dayalı Rekreasyon Alanında Faaliyet Gösteren İşletmelerin Profillerini Belirlemeye Yönelik Bir Uygulama* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

- Tutar, H. (2000). *Kriz ve stres ortamında yönetim*, Hayat Yayınları, İstanbul.
- Tutar, H. (2007). *Kriz ve Stres Yönetimi*, Seçkin Yayıncılık, Ankara:
- Tutar, H. (2007). *Zaman Yönetimi*, Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Türk Dil Kurumu (2005). *Türkçe sözlük* (10.baskı). Ankara: TDK.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Nilgün, A. V. C. I., & İlkay, T. A. Ş. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 69-83.
- Uluişik, V., & Pepe, K. (2015). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Ulukuş, K. S. (2001). *Stres ve İş Verimi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Urry, J. (1999). *Mekânları Tüketmek*, Ayrıntı Yay.İstanbul.
- Ünal, Ş.Ş. (1992) *Türk Halk Oyunlarının Bireyler Üzerinde Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri, (Doktora Tezi)*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Van der Smissen, B. (2005). Recreation and Parks: the Profession. *Human Kinetics*.
- Vancampfort D, Probst M, De Hert M, Soundy A, Stubbs B, Stroobants M, De Herdt A. (2014), Neurobiological effects of physical exercise in schizophrenia: a systematic review. *Disability and rehabilitation*, 36: 1749-1754.
- Veblen, Thorstein, *Aylak Sınıf*,(çev.: İnci User). Marmara Üniversitesi Yayın, İstanbul 1995.
- Wearing, B. (1999). *Leisure and Feminist Theory*. ThousandOaks, CA: Sage Publications.
- Weber, K. (2001). Outdoor Adventure Tourism. *Annals of Tourism Research*. 28(2): 360-377.
- Weissinger, E. (1995). "Effects of Boredom On Self-Reported Health". *Society and Leisure*, 18, 21-32.
- Wister, A. V. (1996). The effects of socioeconomic status on exercise and smoking: age-related differences. *Journal of Aging and Health*, 8(4), 467-488.
- Y, MacKay, K., & Mactavish, J. (2005). Gender-based analyses of coping with stress among professional managers: Leisure coping and non-leisure coping. *Journal of Leisure Research*, 37(1), 1-28.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*. Topkar Matbaacılık, Ankara.
- Yetiş, Ü. (2008). *Orta Öğretim Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri (Yayımlanmamış Doktora Tezi)*. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, O. (2006). *Stresin performans üzerine etkisi 40'ıncı piyade eğitim alay komutanlığı lider personeli üzerinde bir araştırma (Yüksek lisans tezi)*. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

- Yöndem, Z.D. (2006). *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme*. Morpa, İstanbul.
- Yurtsever, H. (2009). Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: *Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma (Doktora Tezi)*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yüncü, D., Coşkun, İ. O., Sevil, T., Özel, Ç. H., Yüncü, H. R. ve Şimşek, K.Y. (2013). *Rekreasyon Yönetimi*. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Zorba, E. (2007). Türkiye’de rekreasyona bakış açısı ve gelişimi. *Gazi Haber Dergisi*, 52-55.
- Zorba, E. (2012). *Herkes için spor yaşam boyu spor*, Neyir Yayınları, 30. Ankara.
- Zorba, E., Kartal, R. (2000). *Sağlığımız ve Egzersiz*, Ata kitap evi, Ankara.
- Zülal, A. (2002). “Sağlık İçin Hareket Edin”. *Bilim ve Teknik Dergisi*. Ağustos, 72-75.