

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON ANABİLİM DALI
REKREASYON PROGRAMI

PANSİYONLARDA KALAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN
DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (MANİSA İLİ ÖRNEĞİ)



EKREM ÖZTÜRK

Danışman
Doç. Dr. Recep CENGİZ
Yardımcı Danışman
Dr.Öğr. Üyesi Hüseyin GÖKÇE

Manisa, 2020

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON ANABİLİM DALI
REKREASYON PROGRAMI

**PANSİYONLARDA KALAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN
DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (MANİSA İLİ ÖRNEĞİ)**

EKREM ÖZTÜRK

Danışman
Doç. Dr. Recep CENGİZ
Yardımcı Danışman
Dr.Öğr. Üyesi Hüseyin GÖKÇE

MANİSA, 2020

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Pansiyonlarda Kalan Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin İncelenmesi (Manisa İli Örneği)”adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilen eserlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

05/6/2020

EKREM ÖZTÜRK

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Manisa ili Yunusemre ilçesinde bulunan lise pansiyonlarında kalan öğrencilerin serbest zamanlarında, planlanan fiziksel aktiviteye dayalı rekreasyonel etkinliklere (öncesi-sonrası) ilişkin serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

Çalışmanın araştırma grubu Manisa ilinde bulunan (Manisa Spor Lisesi, İMKB Kız Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Sağlık Meslek Lisesi, Turizm Otelcilik Lisesi, Fen Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi ve MOSTEM) Lise pansiyonlarında kalan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubunu ise Gençlik Spor Bakanlığının 2018/1 Proje Çağrı programı kapsamında “Yurtlar Canlansın Spor Yapmayan Kalmasın” isimli ortaöğretim pansiyon öğrencilerine yönelik bir proje kapsamında planlanan serbest zaman etkinliklerine katılan 113 gönüllü kız-erkek lise pansiyon öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; bağımsız örneklem için PairedSamples t-testi, tek faktörlü MANOVA testleri kullanılmıştır. Bu çalışmanın Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının ön testi 0.96, son test 0.90 olarak hesaplanmıştır.

Tez kapsamındaki etkinliklere düzenli katılan öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)ne ilişkin puanlarının anlamlı bir şekilde yükseldiği sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak öğrencilerin pansiyonlarda serbest zaman etkinliklerini geçirecek yeterli alanlarının olmadığı, bu yüzden büyük bir çoğunluğunun serbest zamanları değerlendirirken (bazen) güçlük çektiği ve okul dışı etkinliklere yeterince katılmadıkları görülmüştür. Bu doğrultuda pansiyonlarda kalan öğrenciler için çeşitli serbest zaman etkinlik alanları düzenleyerek; bu alanlarda düzenli bir şekilde etkinliklere katılımlarının sağlanması önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Serbest Zaman Doyumu, Pansiyon, , Ders Dışı çalışma, Spor

ABSTRACT

The aim of this study is to compare the leisure satisfaction levels of the students staying at high school student lodgings in Yunusemre district of Manisa in terms of participation to the physically based recreational activities.

The sample of the study consists of 113 students staying at lodgings in Manisa (Manisa High School of Sports, IMKB Vocational School for Girls, Religious Vocational School, Vocational School of Health, High School of Tourism and Hotel Management, Science High School, Social Sciences High School and MOSTEM). “Let the Dormitories Come Alive, Let Everyone Do Sports” under the Project Call program 2018/1 of Ministry of Sports Ministry for high school student lodging residents. As data collection tool, “Leisure Satisfaction Scale” was used. In the analysis of data collected, frequency, arithmetic mean, standard deviation were used; and Paired Samples t-test and one factor MANOVA were used for independent samples. The Cronbach Alpha internal consistency coefficient was measured as 0.96 for pre-test and 0.90 for post-test. It is concluded that the scores for LSS of the students participating in the activities regularly become significantly high.

As a result, it is seen that the students do not have enough space to make use of their leisure in their lodgings; therefore, a clear majority has (sometimes) difficulty in making use of their leisure and they do not participate in after-school activities enough. In the light of this, it can be suggested that students can be provided with regular activities in their lodgings by organizing various leisure activity are as for student lodging residents.

Keywords: Leisure Satisfaction, Student Lodging, Extracurricular Study, Sports

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın hayat bulmasında gerek görüş ve yönlendirmeleriyle gerekse de sabır ve desteğiyle yanımda olan, bilgi ve tecrübesini esirgemeyen, her zaman en iyisini yapabileceğimi düşündüğünü bilerek sonsuz motive eden, araştırma ve araştırmacı etiğini özümseten ve uygulamamda yol gösteren değerli hocam sayın Doç. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ'e, değerli danışman hocam sayın Doç. Dr. Recep CENGİZ'e, geçmiş birikimlerini en önemlisi değerli zamanını bana ve çalışmamıza ayıran Yardımcı Danışmanım Sayın Dr. Hüseyin GÖKÇE'ye teşekkür ederim. Projemin her aşamasında paydaş ve çalışma arkadaşım Manisa Yeşilay Şubesine, Sayın Salih FULCUN ve Tolga YILDIZ'a, teşekkür ederim. Her zaman yanımda olarak, ideallerimin peşinden gitmemi sağlayan, araştırmamın her aşamasını benimle birlikte aynı heyecan, stres ve yorgunlukları yaşayan, sonsuz motive etme gücünü benden esirgemeyen, başta değerli eşim Seçil ÖZTÜRK'e ve dönem dönem zamanlarını aldığım çocuklarım Göktuğ ve Utku'ya ve Manisa Spor Lisesi idareci ve mesai arkadaşlarıma şükranlarımı sunarım. Benimle bu araştırma için desteğini benden esirgemeyen öğrencim, arkadaşım Elvan Deniz YUMUK'a teşekkür ederim.

EKREM ÖZTÜRK

MANİSA, 2020

İÇİNDEKİLER LİSTESİ

YEMİN METNİ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER LİSTESİ.....	v
KISALTMALAR LİSTESİ.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
EKLER LİSTESİ.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
1. GİRİŞ.....	1
a. Araştırmanın Amacı.....	2
b. Araştırmanın Önemi.....	2
c. Problem Cümlesi.....	3
d. Alt Problemler.....	3
e. Alt Problemlere İlişkin Hipotezler.....	3
f. Sayıtlar.....	4
g. Sınırlılıklar.....	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	5
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Okul Kavramı.....	5
2.1.1. Okullarda Ders Dışı Faaliyetlerin İşlevleri.....	6
2.1.2. Okullarda Yürütülen Ders Dışı Faaliyetler.....	7
2.1.3. Ders Dışı Faaliyetlerin Sosyal Gelişime Etkisi.....	8
2.1.4. Türkiye de Ders Dışında Yapılan Faaliyetlerde Görülen ve Tespit Edilen Sıkıntı, Engel ve Öneriler.....	9
2.2. Pansiyon Kavramı.....	9

2.2.1. Pansiyon Yönetimi ve Rekreatyonel Etkinlikler.....	11
2.3. Serbest Zaman Kavramı.....	11
2.3.1. Serbest Zaman Aktivite-Etkinliklerine Etki Eden Faktörler.....	13
2.3.2. Serbest Zaman Eğitimi.....	16
2.4. Serbest Zaman Doyumu.....	17
2.5. Ergenlik ve Serbest Zaman İle İlgili Çalışmalar.....	20
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	23
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	23
3.1. Araştırma Grubu.....	23
3.2. Veri Toplama Araçları.....	23
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	23
3.2.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği.....	24
3.3. Verilerin Toplanması.....	24
3.4. Verilerin Analizi.....	24
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	26
4. BULGULAR.....	26
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	32
5. TARTIŞMA.....	32
ALTINCI BÖLÜM.....	35
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	35
YEDİNCİ BÖLÜM.....	37
7. KAYNAKLAR.....	37
EKLER.....	45
EK 1: Etik Kurul Onay Belgesi.....	45
EK 2. Proje İzin Formu.....	46
EK 3. Etkinlik Takvimi.....	47
EK 4. Kişisel Bilgi Formu.....	51



KISALTMALAR LİSTESİ

TÜİK Türkiye İstatistik Kurumu

SZDÖ Serbest Zaman Doyum Ölçeği

GSB Gençlik ve Spor Bakanlığı

MEB Milli Eğitim Bakanlığı

TDK Türk Dil Kurumu

OPK Okul Pansiyon Kanunu

MOSTEM Özel Manisa Organize Sanayi Bölgesi Meslek Ve Teknik Anadolu Lisesi

IMKB İstanbul Menkul Kıymetler Borsası Kız Meslek Lisesi

SPSS Statistical Package For Sciences

DPY Devlet Parasız Yatılı

YİBO Yatılı İlköğretim Bölge Okulu

PİO Pansiyonlu İlköğretim Okulu

SML Sağlık Meslek Lisesi

SL Spor Lisesi

FL Fen Lisesi

FKİHL Fatih Kalu İmam Hatip Lisesi

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. SZDÖ Puanlarının Dağılımı

Tablo 2. Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları

Tablo 3. Katılımcıların SZDÖ'nin Ön-Son Test Puanlarına İlişkin Paired Samples t-testi Dağılımları

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Tablo 5. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Tablo 6. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Tablo 7. Katılımcıların Serbest Zamanı Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Tablo 8. Katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Tablo 9. Katılımcıların Spor Kulübüne Üyelik Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

EKLER LİSTESİ

EK 1: Etik Kurul Onay Formu

EK 2: Proje İzin Formu

EK 3: Etkinlik Takvimi

EK 4: Kişisel Bilgi Formu

EK 5: Serbest Zaman Doyum Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

MEB bünyesinde ortaöğretimde gündüzlü okulların yanında, yatılı okullar (pansiyon, yurt) bulunmaktadır. MEB ilgili (222 sayılı İlköğretim ve Eğitim Kanunu) kanununun 35. maddesine göre, “Nüfusun az ve dağınık olduğu yerlerde köyler gruplaştırılarak, merkezi durumda olan köylerde ilköğretim bölge okulları ve bunlara bağlı pansiyon, gruplaştırmamanın mümkün olmadığı yerlerde yatılı ilköğretim bölge okulları kurulur” denilmektedir. Farklı sebeplerle bu okullarda eğitim gören öğrencilerin yalnızca akademik açıdan gelişimleri değil, ailelerinden ayrı olmaları dolayısıyla; duygusal, fiziksel ve sosyal gelişimlerinin takip edilmesi ve desteklenmesi öngörülmektedir.

Ailelerinin yanında kalan gençlerin aileleriyle etkinliklere katılım imkânı sağlamakla beraber; pansiyonlarda kalanların bu imkânı kendi başlarına veya arkadaş grubuyla birlikte, pansiyon alanlarında değerlendirme zorunlulukları buldukları gözlemlenmektedir. Bu açıdan bakıldığında pansiyonlarda kalan öğrencilere serbest zaman etkinlikleri için çeşitli imkânların sunulması bir gereklilik arz etmektedir. Çünkü bireylerin çalışma zamanlarının aksine bir ödül olarak literatürde yer alan serbest zamanlar; bireyi fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden geliştirme imkânı veren dilim olarak görülmektedir (Güngörmüş, 2007). Bu yüzden serbest zamanların planlı/programlı bir şekilde değerlendirilmesi önemlidir.

MEB bünyesindeki pansiyonlarla ilgili yönetmeliğe göre öğrencilerin akademik eğitim sürelerinden sonra ki zamanlarında yapacakları faaliyetlere ilişkin detaylar verilmekle birlikte, uygulamaya bakıldığında ise bunun farklı olduğu gerçeği literatüre de yansımaktadır (Filiz ve Özçalıküşu, 2001). İlgili yönetmelik ve yönergelerde pansiyonlarda kalan öğrencilere yönelik birçok hizmet alanlarının varlığı ve kullanım koşullarına vurgu yapılmaktadır. Ancak alan yazında pansiyonların tesis ve hizmet kalitesinin düşük olduğu, öğrencilerin ilgi ihtiyaç ve beklentilerinin yeterince karşılanamadığı, bu nedenle zaman zaman bu ihtiyaçlarını karşılamak için disiplin ihlali yaptıkları saptanmıştır (Karataş, 2006). Baysal ve Güzel (2016) pansiyonlarda kalan öğrencilerin farklı sebeplerle evlerinden ayrılıp daha iyi bir eğitim almak için geldikleri bu yerlerde, okul ve etüt saatleri dışında kalan serbest zamanlarının azlığından bahsetmişlerdir. Bunlara ek olarak, yatılı okullarda kalan öğrencilerin, serbest zamanlarındaki dışı etkinliklerle ve burada kalan öğrencilerin hareketli olmalarını, enerjilerini atmalarını ve yaşam kalitelerini

arttırmaları için bu zaman dilimlerinin uzmanlarca planlanması gerektiğini belirtmişlerdir.

Hareketli yaşam tarzını tercih eden insanlar fiziksel ve ruhsal açıdan daha sağlıklı olmakta, oluşan bu sağlıklı yapı ise onların ihtiyaçlarını karşılamadaki iş verimliliğini ve motivasyonlarını yükseğe taşımaktadır. Hareketli yaşam tarzının sağladığı diğer artı katkı ise, insanların yaşam kalitesini arttırması ile birlikte serbest zamanlarını değerlendirmeleri yönünde de pozitif değere ulaşmasıdır. Serbest zamanı bilinçli fiziksel faaliyetlerle değerlendirmek özellikle genç kesimde olumsuz alışkanlıklar ve davranışlara olan muhtemel eğilimi önlemektedir (Yıldız, 2016).

Öğrencilerin sahip oldukları serbest zamanlarını fiziksel aktivitelerle değerlendirebileceği etkinlik alanlarının oluşturulması ve planlı/programlı bir şekilde bu aktivitelere katılımlarının sağlanması araştırmamızın önemini ortaya koymaktadır.

a. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı Manisa ili Yunusemre ilçesinde bulunan lise pansiyonlarında kalan öğrencilerin serbest zamanlarında, planlanan/programlanan fiziksel aktiviteye dayalı rekreasyonel etkinliklere (öncesi-sonrası) ilişkin serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

b. Araştırmanın Önemi

Aileleri ile birlikte kalan öğrencilerinin yanı sıra Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde pansiyonlarda kalan lise öğrencileri vardır. Aileleri ile beraber kalan öğrenciler çeşitli etkinliklere katılım imkânı bulurken, pansiyonlarda kalan öğrenciler bu imkânlardan faydalanamamakla birlikte; kendi başlarına pansiyonların içerisinde/çevresinde serbest zamanlarını değerlendirmede birtakım zorluklar yaşamaktadırlar. Bu açıdan bakıldığında, pansiyonlarda kalan öğrencilere serbest zaman etkinlikleri için çeşitli imkânların sunulması gerekmektedir. Lise pansiyonları için MEB'nin 2016 da ki ilgili yönetmeliğine bakıldığında "*Madde 28- (1) Pansiyonlarda sosyal etkinlikler ve rehberlik hizmetleri ilgili mevzuat hükümlerine göre yürütülür.*" der. Yine MEB'nin ilgili mevzuatlarından "sosyal etkinlikler yönetmeliğine" bakıldığında da genel ifadelerle pansiyonda kalan öğrencilere yönelik herhangi bir özel düzenlemenin olmadığı görülmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, pansiyonlarda kalan öğrencilere yönelik düzenlenen sportif yarışmalar ile psikolojik ve fizyolojik anlamda rahatlamalarını sağlayarak, serbest zamanlarını sportif faaliyetlerle yapılandırmalarına destek olmak araştırmanın önemini oluşturmaktadır.

c. Problem Cümlesi

Pansiyonlarda kalan öğrencilerin serbest zamanlarında, planlanan fiziksel aktiviteye dayalı etkinlikler öncesi ve sonrasına ilişkin serbest zaman doyum düzeyleri arasında bir fark var mıdır?

d. Alt Problemler

- Katılımcıların, serbest zaman doyum düzeyleri arasında *cinsiyetlerine göre* fark var mıdır?
- Katılımcıların, serbest zaman doyum düzeyleri arasında *sınıflarına göre* fark var mıdır?
- Katılımcıların, serbest zaman doyum düzeyleri arasında sahip oldukları haftalık *serbest zaman süresine göre* fark var mıdır?
- Katılımcıların, serbest zaman doyum düzeyleri arasında serbest zaman etkinliklerinde *algıladıkları zorluğa göre* fark var mıdır?
- Katılımcıların, serbest zaman doyum düzeyleri arasında herhangi *bir spor kulübüne üye olmalarına göre* fark var mıdır?
- Katılımcıların, serbest zaman doyum düzeyleri arasında *fiziksel aktivite yapmalarına göre* fark var mıdır?

e. Alt Problemlere İlişkin Hipotezler

1. Katılımcıların, serbest zaman doyum düzeyleri arasında cinsiyetlerine göre fark vardır.
2. Katılımcıların, serbest zaman doyum düzeyleri arasında sınıflarına göre fark vardır.
3. Katılımcıların, serbest zaman doyum düzeyleri arasında sahip oldukları haftalık serbest zaman süresine göre fark vardır.
4. Katılımcıların, serbest zaman doyum düzeyleri arasında serbest zaman etkinliklerinde algıladıkları zorluğa göre fark vardır.
5. Katılımcıların, serbest zaman doyum düzeyleri arasında herhangi bir spor kulübüne üye olmalarına göre fark vardır.
6. Katılımcıların, serbest zaman doyum düzeyleri arasında fiziksel aktivite yapmalarına göre fark vardır.

f. Sayıtlar

- Örneklemin evreni temsil ettiği,
- Çalışma grubunun ölçeklere itinalı ve özenli cevap verdikleri,
- Araştırma sürecinde toplanan tüm verilerin gerçeği yansıttığı, varsayılmıştır.

g. Sınırlılıklar

Bu çalışma sadece Manisa ilinde bulunan ortaöğretim pansiyonlarındaki öğrenciler ile sınırlıdır. Araştırma sürecinde araştırmacı tarafından yürütülen “Yurtlar

Canlansın Spor Yapmayan Kalmasın” projesine katılım gösteren Lise Pansiyonlarındaki öğrenciler ile sınırlı kalmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Okul Kavramı

Eğitmek ve öğretim etkinliklerin bir arada yapıldığı okullar çeşitli bilgi, beceri ve alışkanlıkların belli bir hedefe planlı bir biçimde öğretildiği öğrenci, öğretmen ve yöneticilerden oluşan eğitim ve öğretim topluluğudur (Fidan ve Erden, 1998; TDK, 2020).

Tatar (2001) okulu; “öğrencilere okuma-yazma ve basit sayısal becerilerin yanında karmaşık ve daha soyut bilgi ve düşünceleri kazandırmak üzere kurulmuş ve hemen hemen herkesi şu veya bu ölçüde ilgilendiren oldukça yaygın, toplumsal bir kurumdur” şeklinde tanımlamıştır. Okul genel itibarıyla iki yapıdan oluşur. Birincisi amaç, içerik, yöntem, fiziki yapı, sınıf, diğer olanaklar (laboratuvar, spor salonu, müzik alanı ve okul bahçesi gibi) cansız unsurlardır. İkincisi ise canlı unsurlardır; idareciler, öğretmenler, öğrenciler, hizmetliler vb şeklinde sıralanabilir (Akyüz, 1991).

V ve XIII yüzyıllar arasındaki dönemde Avrupa’da okullar yeniden dini otoriteye bağlanmış, tartışma ve eleştiri kavramları gelişmemiş, bilgi ve eğitim öğretmenin bildiği kadarla sınırlı kalmıştır. Sonrasında ise bu dini otoritenin paralelinde okur-yazar öğretiminin ön planda tutulduğu eğitim kurumları açılmıştır. Skolastik (okul felsefesi-düşüncesi) kabul edilen bu anlayışta, öğrencinin kapasitesi öğretmenin bilgisi becerisine eşdeğer kabul edilmiştir (Töremen, 2001; Basaran, 1994).

Doğuya bakıldığında da batıya benzer bir yapının yani dini kurumlara bağlı olarak geliştiği görülmektedir. Yani öncelik dini bilgileri öğretmektir. XI. yüzyılın başlarında kurulan medreseler İslam dünyasının okul sistemini teşkil ettiği söylenebilir. Gelişli’ye (2005) göre, Medreseler din eğitiminin yanı sıra hekim, müderris ve mühendislerin yetiştirildiği yerlerdir.

Ülkemizde günümüz itibarıyla 12 yıllık zorunlu bir temel eğitim uygulanmaktadır. Bu temel eğitimin ilk 4 yılı ilkokul olarak tanımlanırken ikinci 4 yılı ortaokul, üçüncü 4 yılı ise lise olarak planlanmıştır. Bu sürecin ikinci 4 yılsonunda bir lise giriş sınavı ile de öğrenci gitmek istediği liseyi tercih etmektedir. Lise sonrasında ise öğrenci gerek okuduğu-tercih ettiği lise eğitiminin devamını

okumakta gerekse de farklı alanları tercih ederek üniversite hayatıyla eğitim sürecini devam ettirmektedir.

İlgili bakanlığın (MEB) mevzuatları ile de yönetilmektedir.

2.1.1. Okullarda Ders Dışı Faaliyetlerin İşlevleri

Sınıf dışı etkinlikler öğrenmenin meydana gelmesi, istendik konuların yerinde ve eş zamanlı gerçekleşmesini sağladığı için öğrencilerin hemen hemen tüm duyu organlarını kullanarak öğrenmesine olanak veren yöntemdir. Dersler keşfedici hale geldiği için de öğrencilerin daha istekli derse katılmalarına olanak sağlamaktadır (Kaptan, 1997). Ancak ülkemizde ders dışı etkinliklerin çoğunlukla akademik ders temelli gittiği, ders dışı etkinliklerin genel eğitim amaçlarına bağlı olarak, öğrencilerin ilgi, ihtiyaç ve isteklerine göre okul ve öğretmen yönlendirmesiyle sosyal etkinlikler olarak gerçekleşmesi önerilmektedir (Tepeköylü-Öztürk, 2017; Soderburg, 1997; Akt. Köse, 2007).

Kişinin çokyönlü gelişiminde akademik ya da bilişsel faaliyetler kadar, ders dışı sosyal ve fiziksel etkinlikler de (rekreatif) önemlidir. Ders dışı rekreatif etkinlikler, öğrenme kapsamında öğrenilenlerin de kişi tarafından özümsemiği, bu deneyimlerinde yaşama dair olduğunu belli eden uygulamalı faaliyetlerdir (Köse, 2007). Öğretim programı dışında rekreatif etkinlikler tamamlayıcı özellikleri açısından eğitim programlarının içine yerleştirilebilirler (Akar ve Nayir, 2015).

Ders dışı etkinlikler, öğrencilerin toplumsal hayata hazırlanması, ahlak değerlerinin algılanması, benlik gelişimi, iletişim becerilerinin gelişmesi, serbest zamanlarının verimli kullanmalarına olanak sağlayan önemli bir kaynak niteliğindedir (Tepeköylü Öztürk, 2017; Köse, 2007; Akar ve Nayir, 2015).

2.1.2. Okullarda Yürütülen Ders Dışı Faaliyetler

MEB müfredatı kapsamında (Temel alanlar çerçevesinde) yürütülen ders dışı rekreatif aktiviteler; okullarda yürütülen ders dışı etkinlikler “yarışma, tören, tanıtım günü, mezuniyet günü, yayın, müzik, halk oyunu, tiyatro, kampanya, ziyaret, gösteri, şenlik, şiir dinletisi, turnuva, konferans, panel, sempozyum, imza günü, fuar, sergi, kermes, gezi, proje hazırlama vb.” kapsamı içerisindedir. Bununla beraber okullar arası müsabakalar, gösteri ekipleri izcilik faaliyetleri okullarda yürütülen diğer ders dışı etkinliklerdir (MEB, 2017).

Öğrencilerin ilgileri doğrultusunda katıldıkları ders dışı etkinlikler, mevcut mevzuat kapsamında açılan ve yürütülen faaliyetlerdir. Aktivitelere bilimsel, kültürel, sosyal ve sportif alanlardan birini veya birkaçını tercih eden öğrencilerin farklı kulüp-grup ve takımlar oluşturması, kendi seçtikleri bir etkinliğe katılmaları ve bu etkinliklerle aralarında bir ilişki kurmaları, kişisel deneyimleriyle birlikte akademik (okul dersi) başarılarına da destek vermektedir. Wilson (2009) ders dışı faaliyetlerde bulunmanın ilerleyen zamanlarda eğitimin beklenen sonuçlarına destek verdiği ve okullarda görülen istenmedik öğrenci davranışlarını azalttığını ifade etmektedir.

Devlet Planlama Teşkilatı; mahalli idarelerin, çocuk ve genç eğitimlerinin desteklenmesi, kötü alışkanlıklardan korunmaları, enerjilerini doğru yönlendirmelerine yönelik spor, zekâ oyunları, kültür sanat etkinlikleri, folklor becerilerinin kazandırılması konusunu vurgulamıştı (DPT, 2001).

Okullarda yürütülen her türlü ders dışı etkinlikler ilgili (Ders Dışı Eğitim (Egzersiz) Çalışmaları) mevzuatta uygun ve eğitimin genel amaçları doğrultusunda yapılmaktadır. İlgili kaynaklarda öğrencilerin okul içi ve okul dışı hayatlarında başarılı olmaları için uyum sağlama, yönergeleri takip etme ve akranlarıyla rahat iletişim kurma gibi becerilerin gerekli olduğuna vurgu yapılmaktadır (Covay ve Carbonaro 2010). Grudeva (2010), ders dışı etkinliklerin çocuk ve gençlerin sorumluluk bilinçlerini geliştirdiğini, toleranslı, zamanını iyi yöneten, disiplinli birey olmalarını destekler nitelikte olduklarını belirtmiştir. Reynolds ve Karr-Kidwell'e (1996) göre ders dışı faaliyetlerle öğrencilerin yaşama dair düşünceleri gelişmekte, yaşamlarının devamında yapmak isteyecekleri işi dahi etkileyecek ek beceriler kazanmaları sağlanmaktadır. Van Matre, Valentine ve Cooper (2000), öğretmenlerin ders dışı etkinliklere düzenli katılan bireylerin katılmayanlara oranla akademik başarılarının daha yüksek olduklarını belirtmişlerdir. Yine Cooper ve arkadaşları (1999), planlı okul dışı etkinliklere katılan bireylerin zamanı daha iyi yönettiklerini (tv az izleme, ödev ve sorumluluk bilinci), akademik başarılarının da daha iyi olduklarını bulmuşlardır. Marsh ve Kleitman (2003)'da yukarıda bahsedilen özellikleri destekler sonuçları rapor etmişlerdir. Ders dışı etkinliklere katılan öğrencilerin sorumluluk bilinçleri, akademik başarıları ve zaman yönetimleri açısından diğer öğrencilere göre avantajlı olduklarını belirtmişlerdir.

Yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi ders dışı faaliyetlerin, katılımcı öğrencilerin görevlerine sahip çıkmalarına, girişimcilik yönlerinin geliştirmelerine,

liderlik ve zaman yönetimi özelliklerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Alva ve arkadaşları (2004) yaptıkları uzun süreli araştırmada ders dışı etkinliklere katılan bireylerin hayatlarından memnun oldukları, ders dışı etkinliklere katılan bireylerin çoğunluğunun üniversite eğitimi aldıkları, yani akademik başarılarının da desteklendiğini belirtmektedirler. Bu faaliyetler sağladıkları eğitsel yaşantılarla, öğrencilerin hayatlarında ki dengeyi keşfetmelerini ve serbest zamanlarını faydalı şekilde devam ettirmelerini sağlamaktadır (Metzl ve Shookhoff, 2002).

2.1.3.Ders Dışı Faaliyetlerin Sosyal Gelişime Etkisi

Öğrencilerin kişisel becerilerinin gelişimi ile kendini tanıma ve geliştirme yönündeki duygusunun oluşması, kişiler arası sosyal becerilere sahip olması psikososyal gelişimi için önemlidir (Uşaklı, 2005). Okul ve diğer eğitim kurumlarının en önemli amaçlarından bir tanesi de öğrencilerin arkadaşlık, akran ilişkileri gibi sosyal bağlar oluşturmasını desteklemektir. Ders dışı etkinliklerde öğrencilerin ilgi ve istekleri doğrultusunda benzer ilgileri ve istekleri olan diğer akranlarıyla birlikte olma şansı yakalarlar. Bu da onların kendilerini daha rahat hissetmelerine, daha iyi ifade etmelerine ve daha rahat iletişim kurmalarına sebep olmaktadır. Awbrey ve arkadaşları (2008) yaptıkları çalışmada bunları destekler nitelikte ifadeler kullanmaktadırlar. Ders dışı etkinliklerin takım çalışmasını desteklediğini, görev paylaşımı ve sorumluluk duygusunu arttırdığını, rekabet, otorite ve demokrasi kavramlarını benimsemeye destekleyici özellikte olduklarını belirtmektedir.

Alan yazında birçok çalışmada okul dışı etkinliklerin okula devam konusunda olumlu katkısından bahsetmekte, ders dışı etkinliklerin, öğrencilerin sosyal yeterliliklerini destekleyici özellikte olduğunu belirtmektedir (Mahoney ve Cairns, 1997; Marsh ve Kleitman, 2003; Howie ve ark. 2010).

Wilson (2009) ise ders dışı etkinliklerin paylaşma ve ekip ruhu gibi özellikleri üzerinde durmuştur. Yapılan etkinliklerin özelliklerine göre (takım-bireysel, kültür-sanat-spor vb) öğrenci kazanımlarının da değişebileceği ortadadır. Genel olarak, aidiyet, rekabet, karar verme ve paylaşım konularında öğrencileri desteklediği söylenebilir. Bu bağlamda, eğitim kurumlarında öğrencilerin serbest zaman etkinliklerinin doğru planlanmasının akademik, sosyal ve zihinsel gelişimine katkı sağlayacağı söylenebilir.

2.1.4. Türkiye de Ders Dışında Yapılan Faaliyetlerde Görülen ve Tespit Edilen Sıkıntı, Engel ve Öneriler

Örgün eğitim kurumlarımız bünyesinde yapılan ders dışı faaliyet kapsam ve önemleri ilgili yönetmeliklerle net olarak ifade edilmesine karşın uygulamada yeterince önem ve özen gösterilmediği tartışma konusudur. Mevcut hal resmi örgün eğitim kurumlarında genellikle yapısal imkânlar, malzeme eksikliklerinden dolayı, yapısal artıları ve donanımları daha çok olan özel eğitim kurumların akademik başarı ön planda tutularak, çalışmaların plansız ve özensiz yürütülmesinden kaynaklandığı görülmektedir. Yeni eğitim öğretim yılı ile okullarda oluşturulması planlanan kulüp ve topluluklar ismen belirlenir. Bu kulüp ve topluluklara öğrencinin gönüllü talebi olması gerekirken birçok kurum-okul ilgisiz ve özensiz bir düşüncenin uygulaması olarak öğrencileri liste üzerinden bu kulüp ve topluluklara dağıtır. Bu uygulama öğrencinin ilgili alanda ki aidiyet duygusunu oluşturmadığı gibi sürdürülebilirlik, geliştirilebilirlik kavramlarından uzakta tutmaktadır.

Türkiye’de mevcut öğretim sistemi incelendiğinde veliye yüklenen yüksek gelecek kaygısı, yarış psikolojisi, hedef odaklı düşünme tarzı “proje çocuklar” yetiştirme eylemine dönüşmesi tartışma konusudur.

2.2. Pansiyon Kavramı

17/6/1982 tarihli ve 2684 sayılı İlköğretim ve Ortaöğretimde Parasız Yatılı veya Burslu Öğrenci Okutma ve Bunlara Yapılacak Sosyal Yardımlara İlişkin Kanun ile 11/8/1982 tarihli ve 2698 sayılı Millî Eğitim Bakanlığı Okul Pansiyonları Kanununun “j” maddesinde verilmiş tanıma göre, **Pansiyon:** *Okullarda yatılı olarak öğrenim gören öğrencilerin barınma, beslenme, etüt ve diğer sosyal ihtiyaçlarının karşılandığı yeri* denmektedir.

Yatılı ve Pansiyonlu okul kavramının tarihi Türkiye Cumhuriyeti’nin kuruluş yıllarına dayanır. Çok büyük imkansızlıklarla kurulan bir ülkenin kalkınma ve gelişmesi konusunda eğitimin önemi vurgulayan Atatürk yatılı okullardan ilk kez 1 Mart 1923 tarihinde yeni mecliste yaptığı konuşmasında bahsetmiştir. Gerek dönemin şartları (ulaşım, ekonomik vb) gerek devlet önceliği olarak, yatılı okulların açılması zaruriyet halini almıştır. 1926 yılında 789 sayılı “Maarif Teşkilatına Dair Kanun”la okulu olmayan köylerin bir araya getirilmesiyle Köy Yatılı Mektepleri yapılması düşünülmekteydi (Kılıç, 2001). 1923–1933 seneleri aralığında ekonomileri uygun şehirlerde, 1933–1938 seneleri aralığında kasaba ve ilçelerde, 1940 senesinde

ise coğrafi konumları müsait köylerde örgün ve yatılı okullar eğitim-öğretimlerine başlamıştır (Aralpcan, 1998).

Eğitim alanında fırsat eşitliği yaratma konusunda eskiden beri uygulanan yatılı okul kavramı özellikle ekonomik ve coğrafi yönden dezavantajlı bireylerin eşit eğitim alabilmeleri konusunda atılmış en önemli adımlardandır (TÜİK, 2017). Tuzcu'ya (2014) göre eğitim hakkı değişmeyen bir haktır ve bu vazifeleri devlet iki şekilde yerine getirmektedir:

- Pansiyonlu eğitim-öğretim kurumları açmak.
- Taşınmalı eğitim-öğretim imkânı sağlamak.

Günümüzde bu uygulama gelişerek devam etmektedir. Coğrafi açıdan dezavantajlı, bir eğitim-öğretim kurumuna sahip olmayan bölgelerimizde zorunlu öğrenim çağındaki öğrenciler için Yatılı Bölge Okulları (YİBO'lar) kurulmaktadır. Bu okullar dezavantajlı çocukların parasız yatılı olarak eğitim-öğretim hizmeti aldıkları kurumlardır. Okul Pansiyonları Kanunu [OPK] ile belirlenen şartlar doğrultusunda Paralı yatılı ve parasız yatılı şeklinde hizmet veren YİBO'lar, önemli bir işlevi yerine getirmektedirler. Bu imkândan yararlanan çocuklar aile ortamından uzakta, kendi yaş gruplarıyla yirmi dört saat esasına göre zamanlarını geçirmektedirler (Ozan, Sağlam ve Karaca, 2012). 2019 MEB verilerine göre, ülkemizde 2766 ortaöğretim pansiyonu, 307.508 (kız-erkek) öğrenciye hizmet vermektedir.

Yatılı-Pansiyonlu eğitim-öğretim kurumlarının asli işi barınma gibi görünse de yaş grupları ve ihtiyaçları düşünüldüğünde bunun fazlası olması gerektiği aşıkardır. Ailelerinden ayrılan çocukların ev ortamının eksikliğini hissetmemeleri adına yapılması gerekenlerin yanında, serbest zamanlarının ve oyun ihtiyaçlarının da göz ardı edilmemesi gerekir (Şenol ve Yıldız, 2009).

Yatılı okulda kalan öğrenciler, aileleriyle yaşayan akranlarına göre bireysel kararlar alma ve birlikte yaşamının avantajları asli ve serbest zamanlarını planlama, karar alma, özdenetim, akran iletişiminde sınırlar belirleme, içinde bulunulan topluma kendini legal alanlarda kanıtlama ve kabul ettirme, toplu ve sosyal yaşama uyum ve bağlılığın oluşması gibi çeşitli süreçleri içermektedir (Acar, 2008; Bostan, 2005; Çokamay, Çavdar ve Çok, 2014; Karataş ve Atıcı, 2014; Şenol ve Yıldız, 2009; Yılmaz, 2012) çocukların yeme-içme, sağlık, yaşadığı topluma ayak uydurma, ekonomik destek, eğitim –öğretim gereçlerine ve teknolojiye sahip olma, fiziksel

yapının eski ve bakımsızlığı, sosyo-kültürel etkinlik tesislerinin olmayışı, yaşlıları ile ters düşme, fiziksel taciz ve akademik performans imkânları gibi konularda önemli sıkıntıların olduğu tespit edilmiştir (Sarıduman ve Kılıçoğlu, 2017). Yatılı eğitim-öğretim kurum yönetimlerinin görevi öğrencilerin yaşamlarını geçirmekte oldukları yatılı eğitim-öğretim kurumlarındaki sorun ve aksaklığı ortadan kaldırmaktır (Aksu, 2009).

2.2.1. Pansiyon Yönetimi ve Rekreatif Etkinlikler

Pansiyonlar ya da yatılı okulların yönetiminden sorumlu amir, okul müdürüdür. Okul müdürlerine müdür yardımcıları, nöbetçi öğretmen ve belletmen görevleri yerine getirmede yardımcı olan kişilerdir. Burada görev alacak kişiler ve sayıları ile ilgili yönetmelikler bulunmaktadır. Bunların yanı sıra yatılı okullarda sağlık personeli (doktor, hemşire ya da sağlık memuru, hasta bakıcı) de bulunabilmektedir. Bu görevliler öğrencilerin temel pansiyon hizmetleri olan barınma, öğretim, ders tekrar ve hazırlık çalışmaları planlama, hazırlık ve icrasında görevlendirilirler. Ancak burada yerine getirilmesi gereken çok önemli bir görev daha bulunmaktadır. Pansiyonlarda kalan öğrencilerin yaş grupları düşünüldüğünde fiziksel ihtiyaçlarının yanında bunların da göz önünde bulundurulmasının gerektiği aşikârdır. Bu öğrencilerin oyun ve serbest zaman haklarından faydalanmaları da yine bu görevlilerin sorumluluğu altındadır. Özellikle pansiyonların fiziki imkânsızlıkları düşünüldüğünde pansiyonlarda görev alan görevlilerin yaratıcılıkları ve bu konudaki eğitimleri büyük önem taşımaktadır. Yatılı okullarda görev alacak personele konunun önemi ve çözüm yolları ile ilgili eğitim verilmesi çözüm yollarından bir tanesi olabilir.

2.3. Serbest Zaman Kavramı

Günümüze kadar birbirinin karşısı olarak değerlendirilen çalışma ve serbest zaman kavramları farklı toplum bilimciler için birbirlerinin tamamlayıcı parçaları olarak görünürler (Aytaç, 2005). Son dönemde yapılan saptamalarda serbest zaman ve serbest zaman değerlendirme etkinliklerinin çalışma ve çalışma zamanının karşısında olmadığı, hatta tam tersi bir düşünceyle “iyi olma hali” ve “iş performansı artışı” görüşleri ile bir bütün olduğu düşüncesi savunulmaktadır (Torkildsen, 2005). İş (yani öğrenci bakış açısı ile ders-okul) zorluklarla dolubir uğraşın getirdiği olumsuzlukları ortadan kaldırmaya yönelik yapılan ve herhangi bir zorlama olmadan bireyin kendi istek ve arzusuyla yöneldiği uğraşlar (Arslan, 1994) olan serbest zaman etkinlikleri birbirini tamamlar özelliktedirler.

19. yy ortalarından itibaren dünyadaki teknolojik yatırım ve atılımlar ile insanoğlunun ihtiyaç ve istekleri hızlı bir şekilde değişim göstermiş, sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik yönden tartışılır bir değişim yaşayarak artan zaman kavramı hayata geçmiştir. Artan zamanın değerlendirilmesi ve serbest zaman kavramı bu dönem ile başlamıştır.

Endüstrileşme ve teknolojik gelişmeler, kişinin hayatında iş zamanının azalmasını ve hayat kalitesinin iyiye gitmesine neden olur (Corbin, 1970, Akt. Gökçe, 2019). Ama değişen yaşam standartlarında hareketsiz ve hatta sıkıcı hayatlarında şahsi konfor zaman aralığı ihtiyacı gündeme gelmiştir, bu ihtiyaç kişi ve kişilere serbest zaman kavramını anımsatmıştır (Ceyhun, 2008).

İngilizce serbest zaman anlamına gelen leisure sözcüğü rahat, gündelik, acelesi olmama, uygun zaman, serbest, işsizlik, serbestlik ve fırsat anlamında da kullanılırken Latince de izinli olmak, serbest olmak, izin verilmek ve özgür olmak anlamına gelen licere sözcüğünden türemiştir (Karaküçük, 2016). Çelebi ve Özbek (2003)'e göre serbest zaman, “özü özgür zaman deneyimlerinde özgür olmak manasında geldiğinden boş zaman yerine serbest zaman kullanımı önerilmiştir.

Veblen (1899) tarafından yapılmış tanım ise, “zamanın üretim olmadan tüketilmesi” şeklindedir. Burada Veblen üretimden kasıt olarak somut bir gelir elde etmeyi ele almıştır. Fakat günümüz tanımlarına doğru geldiğimizde görüyoruz ki; yaşayan birisi için zamanda ilerlerken, tüketirken bir üretimin olmama ihtimali yoktur. Bu görüşün destekleyicisi olarak ta Fransız Sosyolog Dumazedier, serbest zaman faaliyetleri insanın iş, aile ve sosyal çevre zorunlulukları haricinde rahatlamak, uzaklaşmak ya da bilgisini ve sosyalleşmesini arttırmak için öz iradesi ile yönetici yönünü aktifleştirdiği varsayılan bir faaliyet olarak değerlendirmektedir (Kraus,1971).

Meyer'in yaptığı çalışmalar baz alınarak baktığımızda serbest zamanı; mecburiyet hissini en az olduğu, insanın öz değerlendirme ve tercihinin göre ihtiyaçların karşılanması için isteğe bağlı bir zaman parçası olarak değerlendirmiştir (Tezcan, 1994; Torkildsen, 2005).

Serbest zaman kişinin iletişim ihtiyacını giderdiği gibi, aynı zamanda bu yönünü ve tabi ki de sosyal yönünü güçlendirir. Doğru ve etkili İletişimin verdiği öz güven sosyal alanda da kişiyi önemli yerlere taşıyabilir.

Serbest zaman bir bakıma gelişmişliğin ve modernliğin simgesi gibidir. Bir memleketin ileriye hedefler durumunun belirtisi sayılan kültür ile serbest zaman etkinlikleri bütünleştirici etki durumundadırlar. Gelişmiş toplumlarda serbest zaman etkinlikleri fazla sayıda çeşitlilik gösterirken, gelişmemiş toplumlarda tek düze ve basit özellikte olduğu görülmektedir (Kelly, 1990).

Torkildsen (2005) serbest zamana genel manada bakıldığında, farklı boyutlarda tanımlamaktadır. İlki **zaman**, ikincisi **aktivite**, üçüncüsü de **deneyim** olarak.

- Zaman; çalışma ve ihtiyaca yönelik faaliyetlerin dışında kalan hür ve serbest zaman dilimini,
- Aktivite; hür ve serbest zamanlarda yapılan etkinlikler,
- Deneyim olarak ise; zorunluluk olmaksızın kendi iradesi ile yöneldiği aktivitelere dâhil olmasıdır.

Serbest zaman kapsamında yapılan etkinlikler de çeşitli nedenlere bağlı olarak çeşitlilik ve değişiklik gösterebilir.

Bunlar;

- Sosyo-demografik
- Kültürel
- Cinsiyet
- Yaş ve eğitim durumu.

Sosyalleşmenin temelinde istenilen ve arzu edilen sosyal bir konuma gelme hedefi küçük yaşlardan itibaren gelişen bir amaçtır. Bu sosyal konumlara gelebilmek ise yoğun çalışmalar, eğitimler ve deneyimler sonucunda gerçekleşir. Kazanılan sosyal konumlar ise konumlara özgü davranışlarla yani sosyal rollerle ortaya konur. Bu dönemkişinin sosyalleşmesinin çok yönlü değişkenlerinden temel bir tanesidir. Serbest zaman ortamı bu sosyal konum algısını ve hareket tarzını özgür bir alanda canlı tutacak ve sıkıntılı ve mecburiyet hisli iş ilişkilerinin dışında insana daha sempatik gelen etkinliklerle yenileyecektir.

Serbest zamanların yüz yüze insan ilişkilerine dayalı ve etkileşimli kullanılması ve değerlendirilmesi, özellikle kendini ifade ihtiyacı duyulan yaşlarda suçta, suç ortamına ve her türlü madde kullanımına yönelme yanında, sanal dünya ortamından, internet ve kitle iletişim araçlarının kişiyi hareketli yaşamdan uzaklaştırarak sosyal ortamlardan soyutlayıcı olumsuz etkilerini de en aza indirecektir (Çelik, 2018).

2.3.1. Serbest Zaman Aktivite-Etkinliklerine Etki Eden Faktörler

Günümüz insanında mevcut zamanın ve şartların getirisi olarak farklı fiziksel ve psikolojik ihtiyaçları olduğundan serbest zaman tercihleri kişinin içinde bulunduğu gereksinimle gereksinimle ilişkilidir. Havighurst ve Donald (1959) bu gereksinimlerin nedenlerini aşağıdaki gibi sıralamıştır.

- Serbest zamanı istekli ve mutlu olarak yaşamak,
- İşin dışında bir şeyler yapmak,
- Arkadaşlar ile beraber hareket etmek,
- Yeni ve farklı tecrübeler edinmek,
- Bir şeyleri yapma, başarılı olma duygusunu yaşamak,
- Üretmek, ortaya bir şeyler çıkartma duygusunu oluşturmak,
- Sosyal fayda sağlamak,
- Zaman geçirmek,

Kültürel Açıdan Serbest Zaman; kültür insan topluluklarının ortak değer tarzı, şeklidir (Giddens,2005). Bu özellikleri ile de toplumlar birbirlerine benzerler ya da farklılıklar gösterirler. Yemeklerinden, düğünlerine, doğum ritüellerinden, cenaze törenlerine kadar. Hatta konumuz olan “spor yapıp, yapmama” şekilleri de o toplumun kültür kapsamı içerisinde. Gelişmişliğe baktığımızda bir ülkenin kültür göstergeleri ile serbest zamanlarını planlama, katılım düşünce ve eylemleri ile örtüştüğü görülmektedir. Kültürel yönden zengin toplumların serbest zaman etkinliklerinin de zengin ve kaliteli olduğu görülmektedir. Kelly (1990)’e göre, ilerici düşünce insan topluluklarında serbest zaman faaliyetlerinin değeri fazlayken, gelişimi yavaş olan kitlelerde bu faaliyetler kontrollü ve düşünülmüş şekilde yapılmayan serbest zaman etkinlikleridir.

Cinsiyet açısından serbest zaman; cinsiyet fiziksel olduğu kadar, biyolojik ve sosyal anlam taşıyan, cinsel bedenimiz ve cinsel açıdan bizi ayırıştıran hareketlerimizdir (Kelly,1990). Gelişim psikolojisinde çocukluk kavramı, doğumdan cinsel olgunluğa kadar geçen bir süreç olarak tanımlanır (Muratlı, 1997). Cinsel olgunluğa geçiş ile birlikte cinsel kimlik, cinsiyet kavramını ortaya çıkmaktadır.

Serbest zaman etkinlikleri cinsiyet kavramı göz önünde bulundurularak gözlemlendiğinde, önceleri birlikte serbest zaman etkinliğine katılan bireyler, cinsel kavramın fiziksel, biyolojik ve sosyal manada belirginleşmesi ile birlikte ayrı etkinlikler tercih etmeye başladıkları gözlemlenmiştir.

Cinsiyet kavramına serbest zaman katılım, etkinlik tercihi ve engeller açısından bakıldığında erkeklerin serbest zaman katılımlarının, kadınlara göre daha

çok olduğu gözlemlenmiştir. Etkinlik tercihlerinin ise erkeklerde kas aktivitelerinin ve mücadelenin önde olduğu etkinlikler tercihleridir. Kadınların ise, katılım engellerinin başında ev ile ilgili sorumluluklarının ön planda olmasıdır. Etkinlik tercihleri ise kadınlarda estetik, pasif ve bireysel etkinliklerdir (Kelly, 1990).

Wilson (2009)'a göre cinsiyet rolleri içinde yaşadığımız toplumdan etkilenen sosyal beklentilerdir. Cinsiyetçi yaklaşımlar yüzünden toplumsal hayatta hatta oyun da bile kadın erkek rolleri ayrıştırılmıştır. Ancak günümüzde özellikle oyunlarda çocuklar üzerinde cinsiyet eşitliğini vurgulamak adına farklı uygulamalar yapılmaktadır. Serbest zaman etkinlikleri cinsiyet eşitliğini çocuklara öğretme konusunda bir fırsat niteliğindedir. Beklenen ve bilinenin aksine erkek ve kadınların ortak oyunlarda, benzer görevlerde ve eşit sorumlulukta olmasını sağlayan oyun ve etkinliklerin planlanması sağlanabilir.

Yaş açısından serbest zaman; yaşla ilgili olarak çocukların serbest zaman faaliyetlerini oyun teması olarak değerlendirdiği görülmüştür. Buna dayandırarak ta serbest zaman etkinliklerini büyüklerin oyunu olarak görmektedir. Serbest zaman aktivitelerinin yaşa uygun tercihi daha erken yaşlarda oyun, eğlence, mutlu olmak için, ilerleyen yaşlarda bu beklentilere ek olarak deneyim edinme, davranış kazanma ve sosyalleşmenin (kendini ifade) önemli bir nedeni olmuştur (Torkildsen,2005).

“Erken yaş branş eğitimi verilen serbest zaman etkinlikleri” yani yaz-kış spor okulları serbest zaman aktivitelerinin planlanmış ilk basamağıdır. Sosyalleşme süresince birey dahil olduğu kitlenin istek ve görevlerini, değerlerini öğrenir (Kılbaş, 1994). Serbest zaman aktiviteleri buluş çağındaki bireylere keyifli ve planlı zaman geçirmenin yanında kendini tanıma ve ifade etme şansı vermekte, deneme ve tecrübe etme duygusunu geliştirmekte, bedensel sağlık dengesini kurmakta, günümüzün problemlerinden olan akran iletişimini arttırmakta, bir sistem geliştirme, sistem kuralları koyma ve buna göre yaşama şeklini benimsemeye yardımcı olmaktadır. Bunların tümünün ışığında serbest zaman aktiviteleri entelektüel ve kültürel açıdan kaliteli insan kavramının ilk kapısı olduğu düşünülmektedir.

Ergenlik dönemi bireyin kendini ve potansiyelini tanımasındaki en önemli dönemlerdendir. Özellikle bu dönemde bireyin serbest zaman etkinlikleriyle desteklenerek bu özelliklerini tanımasına destek olunmalıdır (Gökmen vd, 1985). Ergenlik döneminde ülkemizde bireyler kendilerini akademik başarı ve sınav kıskacında hissettiği görülmektedir. Bu durum akademik başarı ve sınav stresi gibi

faktörler zamanı iyi planlamakla, bireylerin ders ve sınav dışında olumlu zaman geçirmesiyle ilişkilidir (Alay, 2000; Gökçe, 2015). Okul müfredatları, kurs içerikleri buna göre oluşturulmalı; öğretmen ve veliler bu konuda eğitilmelidir (Karaküçük, 1999).

2.3.2. Serbest Zaman Eğitimi

Çağımızda birçok etken serbest zaman eğitimini hedef ve fonksiyonel açıdan değiştirmiştir. Toplumsal ve bireysel hak edişler, bilim ve teknolojik alandaki değişim ve gelişimler toplumun sosyo-ekonomik düzeyindeki değişim ve gelişimler eğitim alanında ki pozitif ve yoğun umudun artması nandeden olmuş ve geleneksel eğitime baskı yaparak serbest zaman eğitimini birey yararına değiştirmeye zorlamıştır.

Birçok gelişmiş ülkede serbest zaman eğitimi önemli bir konu ve akademik eğitimde ürün almanın-başarının en büyük destekçisi iken, ülkemizde bu bakış açısı maalesef çok geriden gelmektedir (Torkildsen, 2005). Serbest zaman eğitiminin planlı okul müfredatı haricinde de eğitimi direk ve in-direk şekilde değerlendirdiğini ve eğitim safhasında fonksiyonel bir serbest zaman eğitiminin değerini göz önüne sermektedir (Tezcan, 1994). Serbest zaman eğitiminin temel amacını “bireyin karşısına çıkan seçenekleri arasından kendisi için en doğru olanı seçmesine olanak verirken, hedef belirleme ve hayatına yön verme konusunda bireyin gelişmesine yardımcı olmaktır (Ağaoğlu ve ark, 2006).

Ertürk'e göre eğitim, “kişinin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla ve bilerek ve isteyerek, istendik değişiklik meydana getirme sürecidir” (Demirhan, 2006). Eğitimin ana hedeflerinden birisi ise, kişinin akademik edinimlerini ders dışı eğitim faaliyet ve etkinlikleri ile hem günlük yaşantılarına aktarmalarını hem de öğrencilerin serbest zamanlarını değerli bir şekilde kullanarak olumsuz ortam ve yerleşik davranışlardan da uzak durmalarını sağlamaktır. Bu eğitim süreci planlanan ile yaşanacak deneyimler arasındaki beraberlikten doğar. Eğitim sürecinin birçok yöntemi vardır. Bunun için birçok bazı uygun koşulların sağlanması gerekir. Öyle ki bireylerdeki farklılıklar keşfedilmeli bunun sonunda bir süreç oluşturulmalı (Kleindienst, 1978).

Serbest zaman eğitiminin esas amacı ise; sosyal ve bireysel huzur açısından serbest zaman saatlerinin bireysel gelişme ve sosyal düzenini gelişimine destek olarak kullanılmasını, çeşitli, elastik, pozitif bir birey modeli oluşturulması (Tezcan, 1994).

Ülkemizde yüz yüze eğitim çoğunlukla kişinin okul-ders başarısını arttırmaya yönelik olmaktadır. Fakat klasik okul-ders başarı bireyin-öğrencinin yaşamından haz duymasına tek başına yeterli değildir. Birey-öğrenci istek ve ihtiyaçlarına ulaşacak bireysel ve ayırt edici özelliklerini tam anlamıyla sergileyecek bir müfredat programına dahil değilse kazanılan değerler bireyin anlık yaşamı ile örtüşmeyecektir. Bu ayrışımı düzelterek kişinin farklı birçok alan kazanımlarını edinme açısından gündeme ders dışı faaliyetler girmektedir (Binbaşıoğlu, 2000). Ders dışı planlanan faaliyetler, okulun dahilinde ve haricinde, eğitimin asli hedeflerine, öğrencilerin ilgi, istek ve beklentileri doğrultusunda, benliklerini oluşturarak şahsiyet ve karakteristik yapılarını geliştirmek için, okul idaresinin onayı ve ilgili eğitimcilerin rehberliğiyle oluşturulan, düzenli tertipli etkinlikler olarak tanımlanmıştır (Köse, 2004).

Pehlivan ve Selçuk (2005) yaptıkları çalışmalarında, okullarda ki ders programlanmasının yoğunluğu, yetersizliği, kalabalık sınıf oluşumları, materyal, araç-gereç, atölye, laboratuvar, saha ve salonların eksikliği, bilgi birikiminin artması, kişisel detay ve farklılıkların ortaya çıkması gibi nedenlerden dolayı, okulun birey-çocuğa planlanan ve beklenen tavır-hareket edindirmede etkisiz kaldığını, bu sebeple de müfredat temelleri, kurumun müfredat zamanları haricini içine almak durumunda olduğu düşünülmüştür (Acar, 2012).

Ülkemiz eğitim sistemi içinde serbest zaman kavramı ve serbest zaman planlaması adı altında ortaokul ve lise müfredatlarında okutulacak ders olarak hayata geçirilmesi atılacak ciddi ve kaliteli bir adım olacaktır. Çünkü zaman planlamasının (çalışma ve serbest zamanı) öğrenmiş ve kaliteli aktivitelerle dinlenme ve yenilenme sürecini tamamlamış bir öğrencinin çalışma zamanından alacağı verim çok daha fazla olacaktır (Alay ve Koçak, 2003). Zamanın doğru ve planlı kullanılması ile akademik başarı birbiri ile ilişkili iki konudur. Zamanın doğru ve planlı kullanılması, dolayısıyla serbest zamanların iyi değerlendirilmesi öğrencilerin akademik başarılarını doğru yönde etkilemektedir.

2.4. Serbest Zaman Doyumu

Doyum, Siegenthaler vd. (2000) tarafından isteklerin, ihtiyaçların ve beklentilerin karşılanması olarak tanımlanmaktadır. Genel olarak bakıldığında ise doyum katılımcını beklentisi ve elde ettiği kazanım arasındaki uyum olarak değerlendirilir (Chun, 2012).

Doyum serbest zaman ile ilişkilendirildiğinde, serbest zaman doyumu kavramı ortaya çıkmıştır. Bu ortaya çıkışla beraber sakinleşme, başarı, enerji ve iletişim kurma ve ilgi gibi kavramlar ortaya çıkmıştır (Edgintonvd. 2002).

Misra ve McKean (2000) serbest zaman doyumunu, bireylerin serbest zaman aktiviteleri ile gereksinimlerini karşılamasının ardından ulaştıkları olumlu hisler ve memnuniyetleri kapsayan algılar olarak tanımlarken. Bu serbest zaman aktiviteleri yani rekreasyon süresince ve sonunda “bireysel ihtiyaçların bilinçli ya da bilinçsiz olarak tamamlanmasının ölçülen derecesidir” saptaması da ortaya çıkmıştır.

Günümüzde modern yaşantının gereksinimi olan serbest zamanların değerlendirilmesi bireysel ve toplumsal olarak gelişmişliğin göstergesi olarak kabul görmektedir. Öyle ki; serbest zamanlar hızla gelişen ve değişen dünyada bireylerin, fiziksel ve zihinsel olarak güçlü ve zinde kalmasında çok önemli bir yere sahiptir. Bu zamanlarda bireylerin kendini gerçekleştirme arzusu içerisindeki yönelimleri onların; belirli birtakım doyumlara ulaşmasına neden olmaktadır (Tezcan, 1994).

Serbest zamanın bir ihtiyaç olarak hissedilmesinin özünde kişilerin geniş çerçevedeki eylemleri harekete geçiş ve organizasyon hedefinin olduğu bir çıkarım vardır. Doğal olarak serbest zaman ihtiyacının ortaya çıkardığı sonuçların kişilerde hedef ortaya çıkartacak bir durum beklentileri artmıştır. Bu pozitif veya negatif şekillerdeki serbest zaman doyumunun ortaya çıkmasını anlatmaktadır. İş hayatının ortaya çıkardığı serbest zaman ihtiyacı, kişilerin önceden bilinen dokunuşlar oluşturmasını ve bununla psikolojik olarak olumlu ya da olumsuz şekilde bir son ürün çıkması beklenmektedir. Akabinde de bu verilerden çıkan sonuç serbest zaman doyumunu işaret ve ifade etmektedir. Serbest zaman doyumunun kişiden kişiye farklılık gösterebileceği de bir başka konudur (Demir ve Demir, 2014).

Serbest zaman faaliyetleri yalnızca kişisel değil beraberinde topluluk faaliyetlerinde de doyuma ulaşmayı sağlayarak pozitif sonuçlar oluşturabilmektedir (Lloyd ve Auld, 2001).

Serbest zaman doyumunu farklı şekillerde tanımlanmasına rağmen, en genel tanımlamalar şöyledir. Serbest zaman temalı bir tanım yapılırsa, serbest zaman tatmin-doyumunun yapılan aktivitelerden alınan hazdan kaynaklandığı görülür. Serbest zaman deneyimleri açısından değerlendirilecek olursa da bireylerin neleri denediği-tecrübe ettiği ve algıladığına dikkat çekilir (Kao, 1992). Serbest zaman davranışlarını daha iyi anlamak, bu süre zarfındaki rekreasyon aktivitelerinin

algılayışı ve bireysel pozitif olma hali üzerine incelenmiş ve kurulmuştur (DuCap, 2002).

Franke ve Raaij'e (1981) göre serbest zaman doyumunu görecelidir ve belirli standartlar içinde değerlendirilmelidir. Standartları belirler iken daha önce denenmiş ve yaşanmışlıklardan gelen beklenti, başarıları içermektedir. Karşılanmayan beklentiler doyumsuzluğu arttırmaktadır.

Serbest zaman doyumunu sosyal alanda değerlendiren Uoyd ve Aukd (2001) sosyal alan incelendiğinde serbest zaman aktivitelerinin bireysel olarak yaşam kalitesini ve doyumunu arttırdığının görülmesinin yanında, serbest zaman aktivitelerine katılan grup ve topluluklar üzerin de de yaşam kaliteleri kapsamın net olumlutesirlere sahip olduğu söylenilmektedir.

Beard ve Raghed (1980) bireyin genel serbest zaman deneyimlerinden sağladığı doyum düzeyine bakıldığında, serbest zaman doyumunun "pozitif algıların serbest zaman aktiviteleri ve tercihlerinin bir sonucu" halinde elde edildiğini belirlemişlerdir. Serbest zaman aktivite süreci içinde, kişisel ihtiyaçların karşılanıp-karşılanmaması doyum durumunun artı-eksi sonuç düzeyi ile ilgilidir.

Serbest zaman doyumunu, kişinin yaptığı ve yaşadığı serbest zaman tecrübelerinden ne oranda mutlu olduğunun derecesini gösterir. Olumlu hislerin doyumunu kişisel gereksinimlerin karşılanması ile oluşur (DuCap, 2002). Yapılan başka araştırmalara baktığımızda ise, serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığının belirgin derecede serbest zaman doyumunun yüksek olduğu görülmektedir (Beard, 1980). Benzer bir çalışmada Gökçe (2019), serbest zaman doyumunun ölçülmesinin hizmet sağlayıcılar için hizmet devamlılığı ve hizmet kalitesi açısından da oldukça önemli olduğunu belirtmiştir.

Serbest zaman doyumunun ortaya çıkan algıların değerlendirilmesi, alanda önemi artan çalışmalardan birisi haline gelmiştir. Serbest zaman doyumunu kişiden kişiye göre değişen bir konsept olarak değerlendirilmekte ve ölçümü de standart olan ile karşılaştırmaya dayalı olmaktadır.

Serbest zaman, kişilerin iş hayatında yüklenmiş stres, bedensel yorgunluklar, zihinsel yıpranmalar gibi birçok olumsuzlukların bertaraf edilmesi açısından ihtiyaç duyulan bir zaman dilimidir. Serbest zaman doyumunun kişilerin iş yaşamlarının aktif halde kullanması kadar toplumsal hayat penceresinden değerli bir olguya sahip olduğu düşünülür. Zihinsel ve bedensel pozisyon kişiye serbest zaman

ihtiyaçlarından kaynaklanan tesiri, devamında da serbest zaman doyumunu ile bağımlı göstermektedir.

Serbest zaman ihtiyacı açısından kişilerin toplumsal kazanç isteğinin devamında farklı tesirlere dâhil olması, zihinsel ve bedensel pozisyon bakımından serbest zaman doyumunu etkilemektedir. Böylelikle toplumsal kazancın sadece mental bir bakış ile doyumunu ortaya koymadığı, beraberinde bedensel manada tesir ettiği duygusunu vermektedir. Böylelikle kişilerin faaliyetlere istekli bir şekilde katılarak rahatlayabileceklerini göstermektedir. Çünkü toplumsal kazançlar ihtiyacı, kişinin serbest zaman faaliyetlerinde aktif olarak katılımında bulunmasını öngörmektedir. Bununla birlikte benzer faaliyetlerde bulunmanın bir plan ve program kapsamında devamlı şekilde yapılması kişinin deneyimleyerek öğrenmesini arttırmaktadır. Mevcut ortamlar serbest zaman doyumunu pozitif bir şekilde etkilemektedir. Çalışmada da kişinin keyif ve alışkanlıklarının psikolojik ve bedensel durum üzerinde olumlu sonuçları olduğu görülmüştür (Demir ve Demir, 2014).

2.5. Ergenlik ve Serbest Zamanla İlgili Çalışmalar

Sağlıklı bir toplumun bedensel ve zihinsel anlamda sağlıklı bireylerden yetiştirdiği aşikârdır (Özdemir, 2011).

Sportif faaliyetler bireyin fiziksel açıdan sağlıklı bir şekilde gelişmesinde ciddi bir öneme sahiptir. Bununla beraber sportif faaliyetler aynı zamanda bireyin psiko-sosyal gelişimine de çok ciddi katkılar sağlamaktadır. Bu Sportif faaliyetler, zengin bakış açısına ulaşılmasına, liderlik gibi yeteneklerin kullanılmasına, test edilebilir hale getirilmesine, mücadeleci, azimli, uyumlu, üretken, kararlı, birbirine saygılı ve anlayışlı olunmasına, kurallara uyma, iş birliği yapma, bağımsız davranma, kendini disipline edebilmesine, çalışkan ve gayretli olunması gibi kişilik özelliklerinin geliştirilmesine taban hazırlar (Akgün, 1986). Ama içinde bulunduğumuz zamanın getirisi olan, teknolojik gelişmelerin kontrolsüz şekilde hızlı artışı kişinin kendine ve içinde yaşadığı topluma ayırdığı zamanda ciddi azalmalara ve bu da kişinin kendisinden ve yaşadığı toplumdan uzaklaşmasına ve dolayısı ile kişinin yalnız kalmasına neden olmaktadır.

Sporun ve rekreasyonel faaliyetlerin kaynaştırıcı ve sosyalleştirici yanına değinerek kişilerin birbiri ile olan paylaşımlarının çoğalması, bireyin yapısının oturmaya başladığı ergenlik döneminin bedensel ve zihinsel açıdan sağlıklı bir

şekilde tamamlanması, kişinin spor ve rekreatif etkinliklere katılımının sosyal toplumun bir özelliği olduğunu görülmektedir (Ekinci vd. 2015).

Artan nüfusa paralel olarak artan öğrenci sayıları ve okulların büyümesi, beraberinde artan sorunları da getirmektedir. Bunların yanı sıra alkol, uyuşturucu madde kullanımı, ailevi sorunlar, (bozuk aile düzeni, parçalanmış aile) sosyo-ekonomik sıkıntılar (yoksulluk, nüfus hareketleri; iç ve dış göçler) ve görsel medyanın olumsuz etkileri saldırganlık ve şiddet davranışlarını arttırmaktadır. Bugün gençler, aileler ve toplumun büyük kesimi bu tablodan etkilenmekte ve endişe duymaktadır. Gençlerin bitip tükenmek bilmeyen enerjilerini başta kendilerine, arkadaşlarına, ailelerine ve topluma pozitif yansıtmaları beden-ruh sağlığı ve toplumun huzuru açısından gerekli ve önemlidir. Gençler, rekreatif etkinliklerle yaşitlarına karşı his ve duygularını paylaşmak için huzurlu yolları keşfederek kendilerini değiştirebilirler ve enerjilerini sevgi ortamında arkadaşlıklara yöneltebilirler.

Yağcı (2006), bu anlamda okul sosyal bir kurum olarak gerek ailenin gerekse de yakın çevrenin veremediği olumlu etkileşim ortamını hazırlar ve tamamlar (Örki,2013). Toplumla uyumlu ve mutlu bireyler olma yolu başta aile olmak üzere eğitim kurumlarından geçmektedir.

Genel olarak çocukların ev dışında en çok zaman geçirdikleri yer okullardır (Doğutaş ve Doğutaş, 2017). Şiddet davranışlarının azaltılması ve önlenmesinde en son fırsat okullardır. Çünkü çocuk ve gençler en kolay etkilendikleri ve değişime en açık oldukları yıllarda okula gitmektedirler (Özgür ve Özbulut,2010).

Buluğ çağındaki genç, gücünü yönlendirebilmesi için beden hareketleri yapmalıdır. Çünkü organizmanın harekete ihtiyacı vardır. Çocuğun sürekli okulda olması ve buna mahkûm edilmesi hareket alanını kısıtlar. Beden eğitimi dersleri bunu tolere etmek için vardır (Balcıoğlu,2003).

“Ergenin yer aldığı aktiviteler, ergenin ortamını oluşturan önemli bir yapıdır. Araştırmalar; yapılandırılmış ortam ve programlar doğrultusunda, belli bir amaca yönelik yapılan aktivitelere katılmanın ergenin benliğinin ve kimliğinin oluşmasında olumlu etkileri olduğunu göstermektedir” (Pekince,2012). Ayrıca, kişinin toplumla uyum süreci başlayacak ve gelişecektir. Sosyolojik uyumun ölçüsü, kişinin paylaşımında olduğu diğer bireyler arasında bir bağ kurup sürdürebilmesi, ekip-takım ruhu ile etkinliklere katılabilmesi, pozitif düşünür olması, sorumluluk alabilmesi ve

beraber yaşam tarzına ayak uyabilmesidir (Yavuzer,1993). Bu anlamda rekreasyon kavramı ile lise gençliğinin tanışması önerilmektedir. “Latince bir terim olan rekreasyon, yenilenme yeniden yaratma anlamı taşıyor. Serbest zamanların olumlu kullanılması, kişinin yenilenerek mutlu olması, mutlu bireylerin oluşturacağı toplumlarda şiddetin azalacağı düşünülmektedir” (Çalık, 2007).

Spor ergenlikte artan beden enerjisinin en iyi yönlendirildiği alandır. Aktif spor yapan çocuklar bir grupla dayanışmaya girmesi sonucunda grubun üyesi olması, sosyalleşerek toplumla uyumlu kişiliklere dönüşmesi, karar verme, zaman yönetimi becerilerinin kazanılması ve keşfedilememiş yönlerinin ortaya çıkmasını, (Bakırcıoğlu, 2010; Işık ve Cengiz, 2018; Erkal, 1992). Güngör’e (1997) göre spor birliktelik, dayanışma, ekim ruhu, doğruluk ahlak ve erdem olgularının erken yaşta kazanılmasını sağlar. Mutlu bir birey olma yolunda spor bireye içinde bulunduğu toplumla bağ kurma ve bütünleşmesine yardımcı olur (Yönet vd., 2016). Gökçe (2015) yaptığı çalışmada üniversite sınavlarına hazırlanan ergenlerle yaptığı deneysel çalışmada, 12 hafta boyunca uygulanan rekreatif etkinliklerin ergenlerin öz-yeterliği, sınav stresi ve serbest zaman doyumuna etkisini incelemiştir. Öz-yeterlik ve serbest zaman doyumunu deney grubunda anlamlı bir şekilde yüksek çıkarken, sınav stresinin ise düştüğünü bulmuştur. İnsanın kendini geliştirmesi ve aşması adına bir deneme olan spor, aynı zamanda bir hümanizma ortaya çıkararak insanlarla iyi ilişkiler kurmasına ve iyi bir vatandaş olmasına da sebebiyet verir (Erdemli, 1996; Asma, 2008).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümünde araştırmanın evreni, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci sonucunda ortaya çıkan araştırılan konuya ilişkin sayısal sonuçlar ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Deseni ve Araştırma Grubu

Araştırma deney gruplu, ön-test son-test karşılaştırılmalı ve ilişki modelde gerçekleştirilmiştir. Deneysel uygulamalarla ilgili kısım verilerin toplanması bölümünde detaylı bir şekilde anlatılmıştır.

Tezin temel amacını oluşturan yurtlarda kalan öğrencilerin serbest zamanlarını verimli kullanmaları fikrinden hareketle Milli Eğitim Müdürlüğü ile “Yurtlar Canlansın Spor Yapmayan Kalmasın” projesi gerçekleştirilmiştir. Projeye Manisa Spor Lisesi, IMKB Kız Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Sağlık Meslek Lisesi, Turizm Otelcilik Lisesi, Fen Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi ve MOSTEM okullarında öğrenim görmekte olan pansiyonda kalan öğrenciler dahil edilmiştir. Bu nedenle proje kapsamında araştırma grubumuz projeye dahil olan, 210 gönüllü kız-erkek lise pansiyon öğrencisinden meydana gelmektedir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)'dir. Demografik değişkenleri sorgulamak için hazırlanan bilgi alanı giriş bölümü olarak düzenlenmiş ve katılımcıların bilgilerini kolaylıkla aktarabileceği şekilde hazırlanmıştır.

Kişisel bilgilerin sorulduğu alanı tamamlayan katılımcılar sırasıyla; SZDÖ cevaplamışlardır. Katılımcılardan ölçek içerisindeki formları eksiksiz şekilde cevaplandırmaları istenmiştir.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu pansiyonlarda kalan katılımcılarının demografik bilgilerini tespit etmek amacıyla kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, serbest zaman süresi (haftalık), serbest zamanlarınızı değerlendirmekte güçlük çekme durumu,

fiziksel aktiviteye katılma durumu, kayıtlı veya lisanslı olup-olmama durumu gibi düzeyleri sorgulanmıştır.

3.2.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Beard ve Raghed (1980) tarafından geliştirilen, Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak, geçerlilik ve güvenilirliği yapılan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 5'li Likert Tipi olup (1= Neredeyse Hiç Doğru Değil, 5= Neredeyse Her Zaman Doğru) 24 maddeli, Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Rahatlama, Fiziksel ve Estetik olarak isimlendirilen altı alt boyut içermektedir. 1.2.3.ve 4. sorular psikolojik alt boyuta ilişkin, 5.6.7. ve 8. sorular Eğitimsel alt boyuta ilişkin, 9.10.11. ve 12. sorular sosyal alt boyuta ilişkin, 13.14.15. ve 16. sorular rahatlama alt boyutuna ilişkin, 17.18.19 ve 20 sorular fiziksel alt boyutuna ilişkin ve 21.22.23 ve 24. estetik alt boyutuna ilişkin sorulardır. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise 0.89'dur.

3.3. Verilerin Toplanması

Tez projesi için Gençlik Spor Bakanlığının 2018/1 Proje Çağrı programı kapsamında, "Yurtlar Canlansın Spor Yapmayan Kalmasın" isimli ortaöğretim pansiyon öğrencilerine yönelik proje gerçekleştirilmiştir. Proje kapsamında ilgili kurumlardan ölçek uygulama ve etkinlikler ile ilgili izinler alınmıştır.

Deneysel çalışma modelinde ön-test ve son-test ölçümleri olmasından dolayı, projede etkinlikler öncesi ölçek formları öğrencilere doldurtulmuş, daha sonra planlanan etkinlikler haftalık olarak uygulanmaya başlamıştır. Futbol, futsal, voleybol ve tek pota basketbol ile parkur yarışları (EK.1)'de verilen haliyle belirlenen okullarda 8 hafta boyunca uygulanmış, son etkinlik sonunda son-test olarak ölçek formları tekrar doldurtulmuştur.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada yukarıda ayrıntılı bir şekilde anlatılan verilerin toplanmasının ardından, elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır. Yapılan kontrollerin ardından, 12 katılımcıya ait veri, eksik ya da yanlış doldurulduğu için işleme alınmamış ve 113 form değerlendirilmeye alınmıştır. Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences 21.0) programından faydalanılmıştır.

Araştırma verilerin analizlerinde; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; bağımsız örneklem için PairedSamples t-testi, tek faktörlü MANOVA testleri kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Bu bölümde tez kapsamında toplanan verilerin araştırma problemlerine göre analiz edilmesine yönelik bilgi verilmiştir.

Tablo 1. SZDÖ Puanlarının Dağılımı

	M. Sayısı	N	Min	Max	Ort.	SS	Çar.	Bas.	C. Alpha	
ÖN TEST	Psikolojik	4	113	1.00	5.00	2.77	1.24	0.09	-1.12	0.90
	Eğitimsel	4	113	1.00	5.00	2.81	1.27	0.30	-0.97	0.90
	Sosyal	4	113	1.00	5.00	2.72	1.17	0.19	-0.99	0.86
	Rahatlama	4	113	1.00	5.00	2.91	1.33	-0.01	-1.29	0.93
	Fizyolojik	4	113	1.00	5.00	2.27	1.14	0.69	-0.45	0.87
	Estetik	4	113	1.00	5.00	2.43	1.24	0.42	-0.92	0.92
	SZDÖ	24	113	1.00	4.79	2.65	1.05	0.19	-0.90	0.96
SON TEST	Psikolojik	4	113	3.50	5.00	4.36	0.37	0.17	-0.83	0.64
	Eğitimsel	4	113	3.75	5.00	4.43	0.38	0.24	-1.25	0.67
	Sosyal	4	113	3.50	5.00	4.40	0.37	-0.11	-0.83	0.62
	Rahatlama	4	113	3.75	5.00	4.54	0.39	-0.21	-1.38	0.77
	Fizyolojik	4	113	3.50	5.00	4.31	0.34	0.25	-0.87	0.66
	Estetik	4	113	3.25	5.00	4.30	0.43	0.14	-0.53	0.78
	SZDÖ	24	113	3.92	5.00	4.39	0.30	0.32	-0.98	0.90

Tablo 1'e bakıldığında, katılımcıların SZDÖ'nin ön test 6 alt boyutu için aldıkları "ön test" ortalama puanlara göre, ilk alt boyutun "rahatlama" (Ort.=2.91) ve son alt boyutun ise "fizyolojik" (Ort.=2.27); "son test" ortalama puanlara göre ise, ilk alt boyutun "rahatlama" (Ort.=4.54) ve son alt boyutun ise "estetik" (Ort.=4.30) olduğu görülmektedir. SZDÖ güvenilirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının "ön test" ölçek alt boyutları için 0.86 (eğitimsel) ile 0.93 (rahatlama) arasında; "son test" ölçek alt boyutları için ise 0.62 (sosyal) ile 0.78 (estetik) arasında olduğu görülmektedir. Toplam ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının ön test 0.96, son test 0.90 olduğu tespit edilmiştir.

Skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlerinin kendi standart hatalarına (Std. Error) bölünmesi ile hesaplanan çarpıklık ve basıklık indekslerinin ± 2 sınırları içinde 0'a yakın olması, normal dağılımın varlığına kanıt olarak değerlendirilmektedir (Tabachnick vd., 2007; Lind vd., 2006). Bu sonuçlardan veri toplama aracının güvenilir ölçme yaptığı ve normal dağılım sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebepten dolayı parametrik test teknikleri kullanılmıştır.

Tablo 2. Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları

Değişkenler	Alt Grup	N	%	Toplam
Yaş	14 yaş	12	10.6	113
	15 yaş	23	20.4	
	16 yaş	33	29.2	
	17 yaş	32	28.3	
	18 yaş	13	11.5	
Cinsiyet	Erkek	42	37.2	113
	Kadın	71	62.8	
Sınıf	1. sınıf	30	26.5	113
	2. sınıf	36	31.9	
	3. sınıf	31	27.4	
	4. sınıf	16	14.2	
Haftalık Serbest Zaman Süresi	1-5 saat	30	26.5	113
	6-10 saat	40	35.4	
	11-15 saat	21	18.6	
	16 saat ve üzeri	22	19.5	
Serbest Zaman Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu	Her Zaman	12	10.6	113
	Bazen	88	77.9	
	Hiçbir Zaman	13	11.5	
Fizyolojik Aktiviteye Katılım Durumu	Hiç Katılmıyorum	34	30.1	113
	Düzensiz katılıyorum	67	59.3	
	Düzenli katılıyorum	12	10.6	
Spor Kulübüne Üyelik Durumu	Hayır	101	89.4	113
	Evet	12	10.6	

Katılımcıların % 29.2'sinin 16 yaş grubunda, %62.8'inin kadın, %31.9'unun 2. sınıfta öğrenim gördüğü, %35.4'ünün haftalık 6-10 saat serbest zamanının olduğu, %77.9'unun serbest zamanları değerlendirirken bazen güçlük çektiği, %59.3'ünün herhangi bir fiziksel aktiviteye düzensiz olarak katıldığı ve %89.4'ünün ise herhangi bir spor kulübüne üye olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların SZDÖ'nin Ön-Son Test Puanlarına İlişkin Paired Samples t-testi Dağılımları

	N	Ort.	Sd	df	t	p
Ön Test Psikolojik	113	2.77	1.24	112	-13.00	0.000**
Son Test Psikolojik	113	4.36	0.37			
Ön Test Eğitimsel	113	2.81	1.27	112	-12.71	0.000**
Son Test Eğitimsel	113	4.43	0.38			
Ön Test Sosyal	113	2.72	1.17	112	-14.69	0.000**
Son Test Sosyal	113	4.40	0.37			
Ön Test Fiziksel	113	2.91	1.33	112	-12.50	0.000**
Son Test Fiziksel	113	4.54	0.39			
Ön Test Rahatlama	113	2.27	1.14	112	-18.79	0.000**
Son Test Rahatlama	113	4.31	0.34			
Ön Test Estetik	113	2.43	1.24	112	-15.66	0.000**
Son Test Estetik	113	4.30	0.43			
Ön Test SZDÖ	113	2.65	1.05	112	-17.14	0.000**
Son Test SZDÖ	113	4.39	0.30			

Paired Sample t-testi sonuçlarına göre, SZDÖ'nin tüm alt boyut ve toplam ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Anlamlı farklılıkların yönünü belirlemek için grubun ön test ve son test puanları ortalamaları incelendiğinde; tüm alt boyut ve SZDÖ toplam son test ortalama puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Erkek (N=42)		Kadın (N=71)		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
SZDÖ						
Psikolojik	4.48	0.38	4.29	0.34	7.994	0.006*
Eğitimsel	4.51	0.34	4.39	0.39	2.654	0.106
Sosyal	4.45	0.38	4.37	0.37	1.223	0.271
Rahatlama	4.57	0.39	4.53	0.40	0.320	0.572
Fizyolojik	4.32	0.31	4.30	0.36	0.036	0.850
Estetik	4.40	0.45	4.24	0.41	4.070	0.046*

MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, “cinsiyet” durum değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir [$\lambda=0.891$, $F_{(6,106)}=2.161$, $p>0.05$]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla bakıldığında, “cinsiyet” durumu ana etkisi açısından “psikolojik” [$F_{(1,111)}=7.994$; $p<0.05$] ve “estetik” [$F_{(1,111)}=4.070$; $p<0.05$] alt boyut ortalama puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir.

Anlamli farkliliklari tespit edildiği tüm alt boyutlarda erkek katılımcıların ortalama puanları (psikolojik Ort.=4.48 ve estetik Ort.=4.40), kadınlardan (psikolojik Ort.=4.29 ve estetik Ort.=4.24) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Analiz sonuçlarına göre “eğitimsel” [$F_{(1,111)}=2.654$; $p>0.05$], “sosyal” [$F_{(1,111)}=1.223$; $p>0.05$], “rahatlama” [$F_{(1,111)}=0.320$; $p>0.05$] ve “fizyolojik” [$F_{(1,111)}=0.036$; $p>0.05$] alt boyut ortalama puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre lek Puanlarının Dağılımı

	1. sınıf (N=30)		2. sınıf (N=36)		3. sınıf (N=31)		4. sınıf (N=16)		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
SZD										
Psikolojik	4.33	0.41	4.44	0.37	4.30	0.36	4.34	0.30	0.877	0.455
Eğitimsel	4.42	0.42	4.43	0.37	4.40	0.36	4.53	0.36	0.479	0.698
Sosyal	4.48	0.43	4.41	0.37	4.31	0.30	4.38	0.40	1.182	0.320
Rahatlama	4.50	0.39	4.55	0.42	4.60	0.38	4.50	0.39	0.438	0.726
Fizyolojik	4.34	0.42	4.26	0.33	4.31	0.29	4.34	0.33	0.348	0.791
Estetik	4.36	0.45	4.26	0.47	4.22	0.37	4.44	0.38	1.217	0.307

Tablo 5’teki verilere göre, “sınıf” değişkeninin SZD alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir [$\lambda=0.777$, $F_{(6,106)}=1.528$, $p>0.05$]. Analiz sonuçlarına göre, “psikolojik” [$F_{(3,109)}=0.877$; $p>0.05$], “eğitimsel” [$F_{(3,109)}=0.479$; $p>0.05$], “sosyal” [$F_{(3,109)}=0.182$; $p>0.05$], “rahatlama” [$F_{(3,109)}=0.438$; $p>0.05$], “fizyolojik” [$F_{(3,109)}=0.348$; $p>0.05$] ve “estetik” [$F_{(3,109)}=1.217$; $p>0.05$] alt boyut ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre Ölçek

	Puanlarının Dağılımı								F	p
	1-5 saat (N=30)		5-10 saat (N=40)		11-15 saat (N=21)		16 saat ve üzeri (N=22)			
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
SZDÖ										
Psikolojik	4.28	0.30	4.37	0.40	4.40	0.37	4.40	0.41	0.612	0.608
Eğitimsel	4.43	0.39	4.43	0.38	4.46	0.40	4.40	0.34	0.109	0.954
Sosyal	4.35	0.38	4.43	0.36	4.38	0.42	4.41	0.36	0.286	0.836
Rahatlama	4.49	0.43	4.59	0.39	4.55	0.35	4.52	0.40	0.410	0.746
Fizyolojik	4.28	0.31	4.38	0.35	4.25	0.38	4.28	0.34	0.837	0.477
Estetik	4.31	0.49	4.29	0.42	4.29	0.39	4.32	0.40	0.027	0.994

MANOVA analizi sonuçlarına bakıldığında, “haftalık serbest zaman süresi” değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir [$\lambda=0.536$, $F_{(6,106)}=0.940$, $p>0.05$]. Alt boyut sonuçlarına göre, “psikolojik” [$F_{(3,109)}=0.612$; $p>0.05$], “eğitimsel” [$F_{(3,109)}=0.109$; $p>0.05$], “sosyal” [$F_{(3,109)}=0.286$; $p>0.05$], “rahatlama” [$F_{(3,109)}=0.410$; $p>0.05$], “fizyolojik” [$F_{(3,109)}=0.837$; $p>0.05$] ve “estetik” [$F_{(3,109)}=0.027$; $p>0.05$] alt boyut ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Serbest Zamanı Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Her Zaman (N=12)		Bazen (N=88)		Hiçbir Zaman (N=13)		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
	SZDÖ							
Psikolojik	4.35	0.36	4.34	0.37	4.52	0.39	1.421	0.246
Eğitimsel	4.46	0.37	4.42	0.38	4.46	0.37	0.091	0.913
Sosyal	4.35	0.33	4.41	0.38	4.35	0.40	0.242	0.785
Rahatlama	4.50	0.49	4.53	0.38	4.67	0.39	0.827	0.440
Fizyolojik	4.23	0.36	4.32	0.35	4.29	0.29	0.399	0.672
Estetik	4.25	0.41	4.30	0.44	4.33	0.40	0.110	0.896

Tablo 7’deki analizi sonuçlarına göre, “serbest zamanı değerlendirme durumu” değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir [$\lambda=0.905$, $F_{(6,106)}=0.899$, $p>0.05$]. Verilere bakıldığında, “serbest zamanı değerlendirme durumu”na etkisi açısından “psikolojik” [$F_{(2,110)}=1.421$; $p>0.05$], “eğitimsel” [$F_{(2,110)}=0.091$; $p>0.05$], “sosyal” [$F_{(2,110)}=0.242$; $p>0.05$], “rahatlama” [$F_{(2,110)}=0.827$; $p>0.05$], “fizyolojik” [$F_{(2,110)}=0.399$; $p>0.05$] ve “estetik” [$F_{(2,110)}=0.110$; $p>0.05$] olmak üzere tüm alt boyut ortalama puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 8. Katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Hiç Katılmıyor (N=34)		Düzensiz Katılıyor (N=67)		Düzenli Katılıyor (N=12)		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
SZDÖ								
Psikolojik	4.32	0.32	4.40	0.37	4.25	0.49	1.155	0.319
Eğitimsel	4.41	0.33	4.47	0.40	4.29	0.38	1.164	0.316
Sosyal	4.32	0.35	4.44	0.38	4.33	0.42	1.375	0.257
Rahatlama	4.49	0.37	4.60	0.39	4.42	0.42	1.651	0.196
Fizyolojik	4.28	0.31	4.34	0.36	4.19	0.34	1.223	0.298
Estetik	4.23	0.42	4.31	0.43	4.46	0.42	1.336	0.267

Tablo 8’deki analiz sonuçlarına göre, katılımcıların “fiziksel aktiviteye katılım durumu” değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir [$\lambda=0.833$, $F_{(6,106)}=1.126$, $p>0.05$]. Verilere göre, “fizyolojik aktiviteye katılım durumu” ana etkisi açısından “psikolojik” [$F_{(2,110)}=1.155$; $p>0.05$], “eğitimsel” [$F_{(2,110)}=1.164$; $p>0.05$], “sosyal” [$F_{(2,110)}=1.375$; $p>0.05$], rahatlama [$F_{(2,110)}=1.651$; $p>0.05$], “fizyolojik” [$F_{(2,110)}=1.223$; $p>0.05$] ve “estetik” [$F_{(2,110)}=1.336$; $p>0.05$] olmak üzere tüm alt boyut ortalama puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 9. Katılımcıların Spor Kulübüne Üyelik Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Hayır (N=30)		Evet (N=204)		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
SZDÖ						
Psikolojik	4.37	0.37	4.27	0.39	0.755	0.387
Eğitimsel	4.44	0.38	4.33	0.37	0.909	0.343
Sosyal	4.40	0.37	4.35	0.39	0.168	0.683
Rahatlama	4.56	0.39	4.44	0.44	0.999	0.320
Fizyolojik	4.32	0.34	4.19	0.32	1.660	0.200
Estetik	4.30	0.43	4.33	0.46	0.077	0.782

Tablo 9’deki MANOVA sonuçları incelendiğinde, katılımcıların “spor kulübüne üyelik durumu” değişkeninin SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0.967$, $F_{(6,106)}=0.600$, $p>0.05$]. Analiz sonuçlarına göre, “spor kulübüne üyelik durumu” ana etkisi açısından “psikolojik” [$F_{(2,110)}=0.755$; $p>0.05$], “eğitimsel” [$F_{(2,110)}=0.909$; $p>0.05$], “sosyal” [$F_{(2,110)}=0.168$; $p>0.05$], rahatlama [$F_{(2,110)}=0.999$; $p>0.05$], “fizyolojik” [$F_{(2,110)}=1.660$; $p>0.05$] ve “estetik” [$F_{(2,110)}=0.077$; $p>0.05$] olmak üzere tüm alt boyut ortalama puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir.

BEŞİNCİBÖLÜM

5. TARTIŞMA

Bu bölümde ilk olarak, katılımcıların düzenlenen sportif serbest zaman etkinliklerinden elde edilen SZDÖ' nin ön test-son test sonuçları tartışılmıştır. Ayrıca bazı demografik değişkenlere ilişkin (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, serbest zaman süresi (haftalık), serbest zamanlarınızı değerlendirmekte güçlük çekme durumu, fiziksel aktiviteye katılma durumu, kayıtlı veya lisanslı olup-olmama durumu) çalışmada uygulanan istatistiksel analiz yöntemlerinden elde edilen bulgular literatürdeki örnekleri ile birlikte tartışılmıştır.

Bulgulara göre, ön test ve son test puanları arasında SZDÖ' nin tüm alt boyut ve ortalama puanlarının toplamı arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve tüm alt boyut ve SZDÖ toplam son test ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde, serbest zaman ile ilgili deneysel çalışmaların kısıtlı olduğunu görmektedir. Hem ön test ve son test ile ilgili kısıtlı çalışmalarda hem de diğer çalışmalarda fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılımın, serbest zaman doyumuna pozitif yönde katkı sağladığı görülmektedir. Gökçe (2015) yaptığı deneysel (deney grubu- kontrol grubu) çalışmada üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerle çalışmış, 12 hafta boyunca haftada iki gün düzenli serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman doyumlarının katılmayan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu bulmuştur. Birçok çalışmada rekreatif etkinliklerin sportif ya da farklı temelde organize edilmiş olsalar da ikincil fayda olarak özellikle ergenlik döneminde sosyalleşme boyutundan bahsetmektedirler (Anderssen ve Wold, 1992; Iso-Ahola, 1997). Akranlarıyla iletişime geçebilme, öz-yeterlik, kendine güven, sıkılganlık ve stres gibi ergenlik ve erken gençlik dönemi sorunlarının aşılmasında rekreatif etkinlikler çok önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır (Heintzman ve Mannell, 2003; Chun ve ark, 2012; Gordon ve Caltabiano, 1996; Philippaerts, 2007).

Taşkıran Avcı ve Gürbüz (2019) 759 lise öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığı değişkeninin SZDÖ puanları üzerindeki temel etkisinin olduğu, ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılaştığı ve bu farklılığın etkinliklere sıklıkla katılan öğrencilerin lehine olduğu bulgusu verilmektedir. Ayrıca, serbest zaman doyumunun algılanan sosyal yetkinliğin ve psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır. Shin ve You (2013) yaptığı çalışmada, serbest zaman etkinliklerine katılımın bireylerde serbest zaman doyumunu ve psikolojik iyi oluş üzerinde uzun süreli etkilerinin olduğu

ve yaşam doyumuna da pozitif yönde katkı sağlayarak stresi azalttığı vurgusunu yapmıştır.

Öztaş (2018) çalışmasında, fiziksel aktivitelere katılım sıklığı değişkenine göre SZDÖ'nin “psikolojik”, “eğitimsel”, “sosyal” ve “fizyolojik” alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı ve aktivitelere “sıklıkla” ve “bazen” katılan grubun puanları diğer gruplara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eruzun ve Türkmen (2018) çalışmasında, kadınların spor faaliyetlerine katılımları onlar için yaşam kalitesi ve serbest zaman doyum düzeylerinde artış olduğu bilgisi verilmektedir. Doğan, Elçi ve Gürbüz (2019) tarafından yapılan çalışmada, akademisyenlerin serbest zaman faaliyetlerine katılımı SZDÖ'nin sosyal, psikolojik, estetik ve rahatlama gibi alt boyutlarda faydalı olduğu saptanmıştır.

Araştırmanın ikinci alt probleminde cinsiyete göre serbest zaman doyumunu farklılığı incelenmiş, psikolojik ve estetik alt boyutlarda erkeklerin ortalama puanlarının kadınlara oranla istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın oluşmasına sebep olarak tasarlanan etkinliklerin erkekler açısından psikolojik ve estetik olarak daha doyum sağlayan nitelikte oldukları söylenebilir. Yapılan etkinliklerin fiziksel aktivite tabanlı olduğu düşünüldüğünde, erkekler lehine böyle bir durum oluşması anlaşılabilir. Gökçe (2019) yaptığı çalışmada, cinsiyetlere göre serbest zaman doyumlarını karşılaştırmış, hiçbir alt boyutta bir farklılık bulamamıştır. Bu iki çalışma arasındaki farklılığın Gökçe'nin çalışmasında planlanmış bir fiziksel programına katılım olmamasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Taşkiran Avcı ve Gürbüz (2019) yaptığı çalışmada, SZDÖ'nin “psikolojik”, “sosyal” “fiziksel” ve “estetik” alt boyut puanlarının cinsiyete değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı ve erkek öğrencilerin ilgili alt boyutlardaki puanlarının istatistiksel olarak daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgu çalışmamızı destekler niteliktedir. Farklı bir bulgu olarak, Küçük Kılıç ve ark., (2013)'nin yaptıkları çalışmada ise, katılımcıların SZDÖ'nin “rahatlama” alt boyutunda kadın katılımcıların puanlarının anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmanın diğer alt problemlerinde “sınıf, haftalık serbest zaman süresi ve serbest zaman değerlendirmede güçlük” değişkenlerine göre serbest zaman doyumları karşılaştırılmış, herhangi anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonucun oluşmasındaki neden olarak, pansiyonlarda kalan öğrencilerin süre ve tesisi olarak

benzer şartlarda kalmaları gösterilebilir. Dolayısıyla bir farklılık algılamamaları doğal olarak düşünülmektedir.

Son olarak “düzenli fiziksel aktiviteye katılım ve lisanslı olarak spor yapma durumu” değişkenlerinde de anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Gökçe (2019) spor yapma durumuna göre serbest zaman doyumlarını karşılaştırmış, bütün alt boyutlarda anlamlı farklılık bulmuştur. Bu iki çalışma arasındaki farklı sonuçlar elde edilmesinin sebebi olarak, bu çalışmadaki örneklemin belli bir süre düzenli fiziksel aktivite yapıyor olması söylenebilir. Başka bir çalışmada, Doğaner, (2017) rekreasyonel aktivite olarak yapılan düzenli egzersiz programlarının, bireylerin serbest zaman doyum ve mutluluk algısına pozitif katkı yaptığı sonucuna ulaşmıştır. Argan vd. (2018) çalışmasında, serbest zaman ve yaşam doyumunun mutluluğun boyutlarını belirleyen faktör olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

Düzenli spor ya da fiziksel aktivite ile farklı değişkenlerin karşılaştırıldıklarını da görmek mümkündür. Dalkıran (2012) yaptığı çalışmada fiziksel aktivite yapan 12. sınıf öğrencilerinin sınav kaygı puanlarının, bedensel etkinlikte bulunmayan yaşlılarına göre daha az olduğunu belirlemiştir. Gökçe (2015) rekreatif etkinliklere katılan öğrencilerin yapmayanlara oranla öz-yeterliklerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek, sınav kaygılarının ise daha düşük olduğunu bulmuştur. Bir başka çalışmada, ortaokul 7 ve 8. sınıflarda iki buçuk ay boyunca, haftalık üç gün, ikişer saat yapılan serbest zaman etkinliğinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyine olumlu etki yaratmadığı bulunmuştur (Aykaç, 2007). Misra ve McKean (2000) üniversite öğrencilerinde kaygı, zaman yönetimi ve serbest zaman doyumunun akademik stresin belirleyicileri olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer çalışmalarda rekreatif etkinliklerin psikolojik iyi oluş (Shin ve You, 2013), mutluluk (Doğaner, 2017; Öztaş, 2018; Serdar, Demirel, Harmandar Demirel ve Donuk, 2018; Sarioğlu, Güngörmüş ve Işık, 2019), yaşam kalitesi (Eruzun ve Türkmen, 2018), yaşam doyumu (Gökçe, 2019; Shin ve You, 2013; Spiers ve Wolker, 2008) vb. alanlarda pozitif katkılar sağladığını gösteren çalışmalar da mevcuttur.

ALTINCI BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma kapsamındaki verilerin sonuçları ve sonuçlara ilişkin öneriler sunulmuştur.

Araştırmada nicel verilerden elde edilen sonuçların yanı sıra; çalışmayı gerçekleştiren araştırmacının pansiyonu olan bir okulda öğretmen olması ve araştırma kapsamındaki proje uygulamalarında yakinen takip etmesi dolayısıyla nitel olarak birtakım gözlemleri de sonuç olarak ifade edilmiştir.

Araştırmada öğrencilerin aileden ayrı yaşadıkları pansiyon ortamına aidiyet duygusu geliştirmelerine ve adaptasyon süreçlerini hızlandırmaya yardımcı olmak amacıyla kendileri için olumlu kazanımlar sağlayacak ve doyuma ulaşacakları akran gruplarıyla etkileşim içinde bulunmalarına imkân sağlanmıştır.

Araştırma kapsamındaki proje ile birlikte farklı okullarda oluşturulacak olan gruplar ile etkileşime girerek olumlu davranış ve ilgi alanlarını kendi çevrelerine de yansıtma ile nihai şekilde olumlu etki yaptığı tespit edilmiştir.

Faaliyetlerin grup sporlarından oluşması sayesinde ergenlik döneminde artan bireyselleşme ve kendini soyutlama gibi güdülerin sosyalleşme ve grupça hareket edebilme kabiliyetini geliştirme ile önüne geçilmesine katkıda bulunulmuştur.

Sonuç olarak öğrencilerin pansiyonlarda serbest zaman etkinliklerini geçirecek yeterli alanlarının olmadığı, bu yüzden büyük bir çoğunluğunun serbest zamanları değerlendirirken (bazen) güçlük çektiği ve okul dışı etkinliklere yeterince katılmadıkları görülmüştür. Araştırmada pansiyonlarda kalan öğrencilerin serbest zamanlarında, planlı programlı olarak uygulanan fiziksel aktivitelere dayalı etkinliklerin; onların ihtiyaç duyduğu kendi yeteneklerini fark etme, kendini tanıma ve kanıtlama isteği, yaşının getirdiği enerjilerinin fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan olumlu katkı sağladığı sonucuna varılmıştır.

Bu sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler verilebilir.

Pansiyonlarda kalan öğrenciler için fiziksel anlamda aktif ve pasif serbest zaman etkinlik alanları düzenlenerek,

Pansiyonlarda kalan öğrenciler için okul ve pansiyon yönetimi tarafından kendilerini çeşitli ve yasal şekilde ifade edecekleri sürdürülebilir etkinlikler planlanmalı-düzenlenmeli,

Pansiyonlarda kalan öğrencilerin “pansiyonlar evleri olduğu” düşünülürse, sadece spor ve aktif etkinlik alanlarının değil, ev ortamını sağlayacak pasif etkinlik, dinlenme alanları da planlanmalı,

Pansiyonlarda kalan öğrencilere yönelik çeşitli branşlarda derbi maçları izleme, kontrollü sosyal medya ve internet ulaşım hizmetleri, ayakkabısız giriş ve kullanım alanları gibi pasif serbest zaman etkinlik olanakları da sunulmalı,

Alanda yapılacak pek çok araştırma ve çalışma ile “eğitim sisteminin tamamen içindeki” bu bireyler için ciddi dokunuşlar ve yönlendirmeler yapılabilir.

Böylelikle ailesinden ayrı bir yaşam süren ergen bireye kendini legal olarak ifade edebileceği, rahatlayacağı, mutlu olacağı ve yeni güne kendini yenileyebileceği bir atmosfer hazırlanmalıdır.

YEDİNCİ BÖLÜM

KAYNAKLAR

- Acar Z (2012): *İlköğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve ders dışı etkinliklere katılım motivasyonlarının incelenmesi*, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Pehlivan, Z., & Selçuk, T. (2005). Ders dışı spor etkinliklerine yönelik öğretmen görüşleri (Mersin ili örneği). *4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu*, 10-11 Haziran, Bursa.
- Acar, H. (2008). *Samsun Yıbo Öğrencilerinin Spor Yapma Alışkanlıkları ve Şiddete Uğrama Durumlarının Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Ağaoğlu, Y. S., Taşmektepligil, M. Y., Albay, F., Bayrak, M., & Paktaş, Y. (2006). Serbest Zaman Eğitimi ve Önemi. *Millî Eğitim Dergisi*, 315.
- Akar, F. & Nayır, K. F. (2015). Eğitim kurumlarındaki sosyal kulüplerin etkililiğinin nedeni: Uygulamada değişim ihtiyacı. *Pegem Eğitim Etki Öğretim Dergisi*, 5 (2), 167 -186, <http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2015.009>.
- Güngör, E. (1997). Ahlak psikolojisi ve sosyal ahlak. *Ötüken Yay.* İstanbul.
- Reynolds, R.K., &Karr-Kidwell, P.J. (1996). A LiteraryReviewand a Plan forPrincipals: *ExtracurricularActivities, Academic Achievement, andSecondaryStudents' Success*.
- Soderberg, G. L. (1997). Kinesiology: applicationtopathologicalmotion. *Lippincott Williams &Wilkins*.
- Köse, E. (2007). İlköğretim Öğrencilerinin Ders Dışı Etkinliklerini Tercih Etme Nedenleri. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 46-61.
- Taşkıran Avcı, T. &Gürbüz, B. (2019). Serbest zaman doyumunun algılanan sosyal yetkinliği ve psikolojik sağlamlığı yordama gücü. *2.Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiri Özetleri Kitabı*. (Editör: Bülent Gürbüz). 11-14 Nisan, Bodrum/Muğla, Türkiye, 127-128.
- Akgül, B. M., Özdemir, A. S., Öğüt, E. E. E., & Karaküçük, S. (2016). SeriousLeisure Inventory and Measurement: Validit yandreli ability analysis Ciddi Boş Zaman Envanteri ve Ölçümü: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2820-2838.
- Akgün, N. (1986). Egzersiz Fiziyojisi, ikinci Baskı. *Ege Üniversitesi Basımevi*, İzmir.
- Aksoy, N. (2008). Multi grade schooling in Turkey: An overview. *International Journal of Educational Development*, 28, s.218-228.
- Aksu, A. (2009). Kriz yönetimi ve vizyoner liderlik. *Journal of Yaşar University*, 4(15), 2435-2450
- Akyüz, Y. (1992). "Öğretmen yetiştirme", 12. *Milli Eğitim Şurası*, 18-22 07.1988, Ankara: MEB TTK Başkanlığı.

- Alay, S. (2000) *Relationship between time management and academi cachivement of selected universty student*, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Alay, A. G. S., & Koçak, S. (2003). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 35(35), 326-335.
- Anderssen, N., &Wold, B. (1992). Parentaland peerinfluences on leisure-time physicalactivity in young adolescents. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 63(4), 341-348.
- Aralpçan, H. (1998). *Yatılı ilköğretim bölge okulları'nın sayısal gelişimi ve hizmet sunduğu çevre*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Aslan, L. N. (1994). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme eğilimi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Asma M (2008). *Okullar arası karşılaşmalara katılan sporcu öğrencilerin saldırganlık davranışlarının sosyal-bilişsel kurama göre incelenmesi*. Yüksek Lisan Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Awbrey, C., Longo, A., Lynd, A. ve Payne, C. (2008). *Increasing social skills of elementary school student sthrough theuse of literatüre and role playing*. Saint Xavier University&Pearson Achievement Solutions, Inc. Field Based Masters Programme, Chicago, Illinois.
- Aykaç, T. (2007). *Serbest zaman etkinliklerinin ilköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin kaygı ve akademik başarısına etkisi (Kocaeli Gölcük örneği)* (Master's thesis, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Aytaç, Ö. (2005) Kimlik. Kamusal Alan ve Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Kahvehaneler. *Akademik Araştırmalar Dergisi*. 24. 15-40.
- Bakırcıoğlu R (2010). Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı. *Anı Yayıncılık*, Ankara.
- Balcıoğlu İ (2003). Sporun sosyolojisi ve psikolojisi, *Bilge Yayınları*, İstanbul.
- Başaran, İ. E. (1994). Eğitime giriş. *Kadıoğlu*.
- Baysal, D., & Güzel, P. Analyze of the Female Students Who Stay Ministry of Education's School Pension in Terms of the "Feasibility of Yoga Activity on theScope of Extracurricular Training". *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 91-108.
- Beard, J.G. ve Ragheb, M.G. (1980). "Measuring Leisure Satisfaction", *Journal of Leisure Research*, 12 (1), 20-33.
- Binbaşıoğlu, C. (2000). Okulda ders dışı etkinlikler, *Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları*: 3467, Ankara.
- Bostan, F. (2005). *Yatılı ilköğretim bölge okullarında toplam kalite yönetimi uygulamasının değerlendirilmesi, Tunceli Elâziğ illerinde araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Ceyhun, S. (2008). Spor tesislerinin rekreatif açıdan kullanımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 325-332.
- Chun S, Lee Y, Kim B, Heo J (2012). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to stress-related growth. *Leisure Sciences*, 34: 436 - 449.
- Cooper, D. J., Kagel, J. H., Lo, W., & Gu, Q. L. (1999). Gaming against managers in incentive systems: Experimental results with Chinese students and Chinese managers. *American Economic Review*, 89(4), 781-804.
- Covay, E. ve Carbonaro, W. (2010). After the bell: Participation in extracurricular activities, classroom behavior, and academic achievement. *Sociology of Education*, 83(1), 20-45.
- Çakıroğlu, E. ve Çakıroğlu, J. (2003). Reflections on teacher education in Turkey. *European Journal of Teacher Education*, 36(2): 253-264
- Çalık F (2007). Okullarda Şiddetin Önlenmesine Karşı Rekreasyon, *Cumhuriyet Bilim Teknik Dergisi*, 1053/21.
- Çelik, E. (2018). *Güneydoğu Anadolu bölgesindeki güreşçilerin serbest zaman tatmin düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Master's thesis, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü)
- Çiftçi, Ş. K. ve Cin, F. M. (2017). What matters for rural teachers and communities? Educational challenges in rural Turkey. *A Journal of Comparative and International Education*. doi: 10.1080/03057925.2017.1340150
- Çokamay, G., Çavdar, D. ve Çok, F. (2014). Yatılı ilköğretim bölge okulu (yibo) öğrencilerinin gelişim gereksinimleri ve yaşam koşulları: Öğretmen görüşlerine dayalı bir inceleme. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 47(1), 19-42.
- Dalkıran, O. (2012). *Dershane öğrencilerinin fiziksel aktivitede bulunma değişkenine göre sürekli kaygı, sınav kaygısı ve sosyal beceri düzeyleri ile sınav performanslarının değerlendirilmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Demir, M. ve Demir, Ş.S. (2014). İş görenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler, *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2, (3), s.74-84.
- Demirhan, G., Kangalgil, M., & Hünük, D. (2006). İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 48-57.
- DPT (2001). Sekizinci beş yıllık kalkınma planı, Özel ihtisas komisyonu raporu. Hayat boyu eğitim veya örgün olmayan eğitim.
- Doğaner, S., Balcı, V. (2017) Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklıkları ve nedenleri, *Sportmetre*, 15 (3), 119-128.

- Doğutaş C, Doğutaş A (2012). Erken Psikososyal Müdahale ve Düzenlemelerle Okullarda Şiddetin Önlenmesi. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Yayınları*. Ağrı, s.17.
- Donald, M. N., & Havighurst, R. J. (1959). The meanings of leisure. *Social Forces*, 355-360.
- DuCap, M. C. (2002) *The perceived impact of the acadia advantage program on the leisure lifestyle and leisure satisfaction of the students at acadia university*. Master Thesis. Acadia University., Ottawa, ss.
- Edginton CR, Jordan DJ, DeGraaf DG, Edginton SR. (2002). Leisure and Life Satisfaction (3rd edition.). *Dubuque, IA: McGraw-Hill*.
- Ekinci, N.E., Demirel, M., Demirel Harmandar, D., & Işık, U. (2015). Lise öğrencilerinin yalnızlık algılarının rekreasyonel etkinliklere katılımları ve bireysel değişkenlere göre incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 71-78.
- Elçi, G, Doğan, M, Gürbüz, B. (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences IJSETS*, 5 (3) , 93-106. DOI: 10.18826/useeabd.536833
- Erdemli, A. (1996) İnsan, spor ve olimpizm: spor felsefesi yazıları, *Sarmal Yayınevi*, İstanbul.
- Erkal, M. (1992). Sosyolojik açıdan spor, *Filiz Kitabevi*, İstanbul.
- Eruzun, C. (2017). *Kadınların spor etkinliklerine katılmalarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması: B-fit spor merkezleri üyeleri örneği* (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Farb, A. F. ve Matjasko, J. L. (2012). Recent advances in research on school-based extracurricular activities and adolescent development. *Developmental Review*, 32(1), 1-48.
- Fidan, N., & Erden, M. (1998). Eğitime giriş. *İstanbul: Alkım Yayınları*. Program Geliştirmeye İlişkin Temel Kavramlar, 37.
- Filiz, K. ve Özçalıkuşu, O. (2001). Hatay ili yatılı ilköğretim bölge okullarında okuyan öğrencilerin boş zaman alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (3), 82-87.
- Franken, D. A., Raaij, V. (1981) Satisfaction with leisure time activities, *Journal of Leisure Research*, 13. 227-352
- Gelişli, Y. (2005). On Dokuzuncu Yüzyılda Osmanlı Devleti'nin Bağdat ve Yemen Vilayetlerinde Medreselerin Açılma Gerekçelerine İlişkin İki Belge. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2), 83-113.
- Giddens, A. (2005) Sosyoloji. 2. Baskı, *Ayraç Yayınevi*, Ankara, Ss.704.
- Gordon W.R., Caltabiano M.L. (1996). Urban-rural differences in adolescent self-esteem, leisure boredom, and sensation-seeking as predictors of leisure time usage and satisfaction, *Adolescence*, 31 (124), 883-902.

- Gökçe H., Orhan K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 22(4): 139-147
- Gökçe H., (2019) Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *Akademisyen Yayınevi*, Ankara, 2019, s.72.
- Gökçe, H. (2015). *Rekreasyonel etkinliklerin üniversiteye giriş sınavına hazırlanan bireylerin öz-yeterlik sınav kaygısı ve serbest zaman doyum düzeyleri üzerine etkisi*, Doktora tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gökmen, H., Açıklın, A., Koyuncu, N., Saydar, Z. (1985) Yükseköğretim öğrencilerinin serbest zaman etkinlikleri ve kendilerini gerçekleştirme düzeyleri. MEGSB Gençlik Hizmetleri ve Faaliyetleri Daire Başkanlığı, *M.E. B. Basımevi*, Ankara
- Grudeva, M. (2010). Social aspects of extracurricular activities for youth. *Trakia Journal of Sciences*, 8(3), 400-405.
- Güngörmüş, H.A. (2007). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel eğzersize güdüleyen faktörler*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Heintzman, P., & Mannell, R. C. (2003). Spiritual functions of leisure and spiritual well-being: Coping with time pressure. *Leisure Sciences*, 25(2-3), 207-230.
- Howie, L.D, Lukacs, S.L., Pastor, P.N, Reuben, C.A. and Mendola, P. (2010). Participation in activities outside of school hours in relation to problem behavior and social skills in middle childhood, *Journal of School Health*
- Iso-Ahola, S. E., & Haworth, J. T. (1997). *Work, leisure & well-being*. Taylor & Francis Group/Books.
- Işık, U. Cengiz, R. (2018). Doğa Kulüplerine Üye Bireylerin Zaman Yönetimi ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi, *Spor metre Dergisi*, Ankara, 17 (2), 254-35.
- Kao, C. (1992). *A model of leisure satisfaction*. (Doctoral Dissertation). USA: Indiana University, School of Health, Physical Education and Recreation.
- Kaptan, F. (1997). *Fen Öğretimi*. Ankara: YÖK Yayınları.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme, Bağırğan Yayınevi*. Ankara.
- Karataş, N. Y. (2006). *Yatılı ilköğretim bölge okullarında okuyan öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları (Bingöl İli Örneği)* (Master's thesis, Uludağ Üniversitesi).
- Karataş, S. ve Atıcı, M. (2014). Sınavla öğrenci alan ortaöğretim okullarının pansiyonunda kalan öğrencilerin pansiyonla ilgili görüşleri. *Mediterranean Journal of Humanities*, 4(2), 167-177. doi: 10.13114/MJH.201428436

- Kelly, J. R. (1990) Leisure. *PrenticeHall*. EnglewoodClieffs. New Jersey. Ss.440.
- Kılbaşı, Ş. (1994) Gençlik ve boş zamanı değerlendirme. *Çukurova Üniversitesi Basımevi*, Adana.
- Kılıç, D. (2001), *Yatılı İlköğretim Bölge Okulları İle Diğer İlköğretim Okullarının Toplumsal Fonksiyonlarını Gerçekleştirme Düzeylerinin Karşılaştırılması (Erzurum Örneği)*, Erzurum.
- Kızılaslan, H., Ünal, T., &Kızılaslan, N. (2016). Effects of newmetropolitanlaw No. 6360 toRural Development in Turkey. *Journal of New Theory*, (13), 76-85.
- Kleindienst, V, K., Weston, A., *The Recreational Sports Prgram: School. ... Colleges... Communities" Prentice- Hall, Inc*, EnglewoodCliffs, N.J.07632,1978, Usa. s.61
- Klesse, E. J. (1994). The thirdcurriculumı. Studentactivities. Nationalassociation of secondaryschoolprincipals, division of studentactivities, *1904 Association Drive*, Reston, VA 22091-1537.
- Klesse, E. J., &D'Onofrio, J. A. (2000). The value of cocurricularactivities. *PrincipalLeadership*, 10, 5-8. 789
- Köse, E. (2004, Temmuz). İlköğretim öğrencilerinin ders dışı etkinlikleri tercih etme nedenleri. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayında sunulan bildiri*, Malatya, Türkiye.
- Köse, E. (2007). İlköğretim Öğrencilerinin Ders Dışı Etkinliklerini Tercih Etme Nedenleri. *Atatürk Üniversitesi Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (3), 46-61.
- Köse, E. (2013). Eğitim Kurumlarında Gerçekleştirilen Ders Dışı Etkinliklerin Sınıflandırılmasına Yönelik Bir Öneri. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 2(2), 336-353.
- Kraus, R. (1971) Recreation andLeisure in Modern Society, *Appleton-CenturyCrofts*, ss.493.
- Küçük Kılıç S., Lakot Atasoy K., Gürbüz B. ve Öncü E. (2016). Rekreatyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi, *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt.6, 56-70.
- Lloyd, K.M., Auld, C. J. (2001) The role of leisure in determiningquality of life: issues of contentandmeasurement, *SocialIndicatorsResearch*, 57: 43-71,Netherlands.
- Marsh, HW ve Kleitman, S. (2003). Okula atletik katılım: Çoğunlukla az acıyla kazanın. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 25 (2), 205-228.
- Mahoney, J.L., Cairns, R.B. (1997) Do extracurricular activities protect against early school dropout? University of North Carolina at Chapel Hill
- MEB (1926). 3/4/1926 gün ve 789 sayılı Maarif teşkilatına dair kanun, <https://www.mevzuat.gov.tr/Metin.Aspix?MevzuatKod=1.5.777&sourceXmlSearch=&MevzuatIliski=0>

- MEB (2017a). Milli Eğitim Bakanlığı, 2023 Vizyon Belgesi. Erişim adresi: http://2023vizyonu.meb.gov.tr/doc/2023_EGITIM_VIZYONU.pdf
- MEB (2017b). Öğretmenlik mesleği genel yeterlilikleri. Öğretmen yetiştirme ve geliştirme genel müdürlüğü. Erişim adresi: https://oygm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_12/11115355_YRE_TMENLYK_MESLEYY_GENEL_YE_TERLYKLERY.pdf
- Metzl, J.D. and C. Shookhoff (2002) The benefits of youthsports. (Erişim: 30cak, 2020) <http://www.enotalone.com/article/5298.html>
- MEB (1961). 222 Sayılı İlköğretim Ve Eğitim Kanununun 35. Maddesi. Erişim: <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.4.222.pdf>
- MEB (1982). 2684 Sayılı İlköğretim Ve Ortaöğretimde Parasız Yatılı Veya Burslu Öğrenci Okutma Ve Bunlara Yapılacak Sosyal Yardımlara İlişkin Kanun. <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.2684.pdf>
- MEB (1982). 2698 Sayılı Okul Pansiyonları Kanunu. Erişim: <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.2698.pdf>
- MEB (2017). Millî eğitim bakanlığı eğitim kurumları sosyal Etkinlikler yönetmeliği, <https://www.mevzuat.gov.tr/Metin.Aspx?MevzuatKod=7.5.23639&MevzuatIliski=0&sourceXmlSearch=sosyal%20etkinlikler>
- MEB (2019). <http://www.meb.gov.tr/mevzuat/>
- MEB (2017). Bağlı resmi okullarda yatılılık, bursluluk, sosyal yardımlar ve okul pansiyonları yönetmeliği, <https://ogm.meb.gov.tr/www/mill-egitim-bakanligina-bagli-resmi-okullarda-yatililik-bursluluk-sosyal-yardimlar-ve-okul-pansiyonlari-yonetmeligi-yayimlandi/icerik/511>
- Misra, R. ve McKean, M. (2000). Collegestudentsacademicstressanditsrelationtotheir anxiety, time management, andleisuresatisfaction, *AmericanJournal of HealthStudies*, 16 (1), 41-51.
- Muratlı, S. (1997). Çocuk ve spor (Antrenman Bilimi Işığında) , (1. Baskı), Ankara: *Bağırhan Yayınevi*.
- Öğdül, H. G. (2010). Urban andruraldefinitions in regionalcontext: A casestudy on Turkey. *European Planning Studies*,18 (9), 1519-1541.
- Örki H (2013). *Okullarda şiddet ve suç: Eskişehir örneği*. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir: Yüksek Lisans Tezi
- Ozan, M. B., Sağlam, H., & Karaca, M. (2012). Yatılı ilköğretim bölge okullarında pansiyon yönetiminde karşılaşılan sorunlar (Malatya-Diyarbakır İli Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2).
- Özbey S. ve Çelebi M. (2003) (Edt: Mirzeoğlu, N.): Çok yazarlı Kitap:, Spor Bilimlerine Giriş: Bölüm IX Rekreasyon, *Bağırhan Yayınevi*, Ankara.
- Özdemir, N. (2011). *Düzenli fiziksel aktivitenin ilköğretim öğrencilerinin okula yabancılaşma ve yalnızlık düzeyleri üzerine etkileri*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir

- Özgür Ö., Özbulut M. (2010). *Gençlik ve Şiddet Toplumsal Alanda Şiddetin Yükselişi*, Ankara: *Atatürk Kültür Merkezi Yayını*.
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği)* (Master'sthesis, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Öztürk E. (2018) "Yurtlar Canlansın Spor Yapmayan Kalmasın" Gençlik Spor Bakanlığı 2018/1- 22568 nolu Gençlik Projesi, Manisa Spor Lisesi, 2018
- Pekince H (2012). *Ergenlerin saldırganlık düzeyleri ile sosyal aktivitelere katılmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya: Yüksek Lisans Tezi.
- Sabırlı, T. N., Argan, M., Yetim, G., &Hızal, A. (2019) Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Mutlulukta Sosyal Medya Bağlılığının Rolü: 50 Yaş ve Üzeri Bireyler Üzerinde Bir Araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 263-279.
- Sarıduman, S., & Kılıçoğlu, G. (2018). Yatılı ortaöğretim okullarının pansiyonlarında yaşanan sorunlara ilişkin yöneticilerin görüşlerinin incelenmesi: nitel bir çalışma. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 1045-1065.
- Sarıoğlu, B., Güngörmüş, H. A., & Işık, U. (2019) Serbest zaman engelleri ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: büro çalışanları örneği. *2. Uluslararası Rekreasyon Ve Spor Yönetimi Kongresi*, 11-14 Nisan, Bodrum/MUĞLA
- Serdar, E., Demirel, D. H., & Demirel, M. (2018). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının mesleğe yönelik tutumlarının belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2190-2197.
- Shin K, You S (2013). Leisuretype, leisuresatisfactionandadolescents' psychologicalwellbeing. *Journal of Pacific RimPsychology*, 7(2): 53 - 62
- Siegenthaler, K.L., O'Dell, I. (2000). Leisureattitude, leisuresatisfaction, andperceivedfreedom in leisurewithinfamilydyads. *LeisureSciences*, 22 (4), 281-296.
- Spiers, A. AndWalker, G. J. (2008). "The Effects of EthnicityandLeisureSatisfaction on Happiness, Peacefulness, andQuality of Life", *LeisureSciences An InterdisciplinaryJournal*, 31(1), 84-99.
- Şenol, D. ve Yıldız S. (2009). Yatılı ilköğretim bölge okullarında öğrenci-öğretmen ve aile etkileşimi (Diyarbakır - Erzurum örneği). *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 359-376.
- Tatar, G. (2001) *Çalışan ve çalışmayan kadınların spor yapma durumları*. Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Tepeköylü-Öztürk (2017) Ders dışı etkinlikleri ve sporla ilgili oyun uygulamaları, *Nobel Yayınevi*, Ankara, s.69

- Tezcan, M. (1994). Serbest zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi, (4. Baskı), Ankara: *Atilla Kitabevi*.
- Torkildsen, G. (2005). Leisure and recreation management. 5 th Edition, Routledge. Yondra: *Taylor and Francis Group*.
- Töremen, F. (2001). Öğrenen okul. *Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti* .Ankara.
- Tuzcu, G. (2014), Eğitim Planlaması, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
Erişim:
<http://acikerisim.pau.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11499/874/Ana%20B%C3%B6l%C3%BCm.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Uşaklı, H. (2005). *İzmir ilinde göç alan bölgelerdeki ilköğretim okullarında (II) Türkçe öğretiminde karşılaşılan sorunlar ve çözüm önerileri* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, AM ve Philippaerts, RM (2007). Yetenekli genç futbolcularda başarılı karar vermeyi destekleyen mekanizmalar: Görsel arama davranışlarının analizi. *Motor Davranış Dergisi*, 39 (5), 395-408.
- Van Matre, J. C., Valentine, J. C., & Cooper, H. (2000). Effect of students' after-school activities on teachers' academic expectancies. *Contemporary educational psychology*, 25(2), 167-183.
- Wilson, N. (2009). *Impact of extracurricular activities on students* (Unpublished thesis). University of Wisconsin-Stout, England.
<http://www2.uwstout.edu/content/lib/thesis/2009/2009wilsonn.pdf>
adresinden erişildi.
- Yağcı, H. (2006). *Ortaöğretim öğrencilerinin değer yönelimleri üzerine karşılaştırılmalı bir araştırma (Zeytinburnu örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Yavuzer H (1993). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: *Remzi Kitabevi*.
- Yıldız, M., Çetinkaya, G., & Özçelik, M. A. (2016). Açık hava rekreasyon kapsamında milli park kullanım engelleri. *Mediterranean Journal of Humanities*. DOI, 10, 99-114.
- Yılmaz, A. (2012). Yatılı ilköğretim bölge okulları sorunlarının öğrenci algılarına göre değerlendirilmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3), 659 -679
- Yönet, E, Çalık, F, Yaşartürk, F, Çimen, K. (2016). Lise öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımları ile saldırganlık-şiddet eğilimlerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science* , 4 (Special Issue 1) , 368-382.

EKLER

EK 1: Etik Kurul Onay Belgesi

EVYAK Tarih ve Sayısı: 23/09/2019/10027



T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : 27697707-302.14.01-
Konu : Konu Belirleme, Değişirme ve Onama

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Recep CENGİZ

Anabilim Dalınız Rekreasyon Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencilerinden Ekrem ÖZTÜRK'ün Tez konusu değişikliği, Enstitü Yönetim Kurulumuzun 10.09.2019 tarih ve 34/4 sayılı kararıyla aşağıdaki şekilde uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim

e-İmzalıdır

Dr. Öğr. Üyesi Gülenaz SELÇUK
Enstitü Müdür Yardımcısı

Yeni Tez Konusu: Pansiyonlarda Kalan Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin İncelenmesi (Manisa İli Örneği)

Dağıtım:
Gereği:
Dr. Öğr. Üyesi Recep CENGİZ

Bilgi:
Sbe Rekreasyon Anabilim Dalı Başkanlığına

Adres: MCBÜ Şehit Prof. Dr. İhsan Varank Yerleşkesi Fen ve Sosyal Bilimler Enstitü Binası
I. Kat 45140 Yunusemre/Manisa
Telefon: (0 236) 2012754 Faks: (0 236) 2330949
Elektronik Ağ: <http://sbe.cbu.edu.tr>

Bilgi İçin Fırat Akar
Uzman: Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 2. Proje İzin Formu



T.C.
MANİSA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 88977574-300-E.21735286
Konu: Yurtlar Canlansın Spor
Yapmayan Kalmasın Projesi.

14/11/2018

VALİLİK MAKAMINA

İlimiz Yunusemre İlçesi Manisa Spor Lisesi ve Manisa Güzel Sanatlar Lisesi Müdürlükleri tarafından Manisa Yeşilay Derneği ile ortaklaşa olarak, Gençlik Spor Bakanlığının 2018-1 Gençlik Projeleri Destek Programları kapsamında "Yurtlar Canlansın Spor Yapmayan Kalmasın" adı altında bir Serbest Zaman Planlanması ve Rekreasyon projesine müracaat edilmiştir.

Temmuz 2018 tarihi itibari ile kabul edilen proje kapsamında öğrencilerin projeye katılımı ve söz konusu projenin iş ve işlemlerinin Yunusemre/Şehzadeler İlçe Millî Eğitim Müdürlüklerince yürütülmesi Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, Olurlarınıza arz ederim.

İsmail ÇETİN
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
14/11/2018

Ahmet YILMAZ
Vali a.
Vali Yardımcısı



Nişancıpaşa Mah. Atatürk Blv.No:36/A Şehzadeler/MANİSA
Elektronik Ağ: www.manisa.meb.gov.tr
e-posta: meslekiegitim45@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Mesleki ve Teknik Eğitim Şubesi
Tel: (0 236) 231 46 08-142
Faks: (0 236) 231 12 51

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden f281-4f3a-3f64-a039-c46c kodu ile teyit edilebilir.

EK 3. Etkinlik Takvimi

YURTLAR CANLANSIN SPOR YAPMAYAN KALMASIN PROJESİ ETKİNLİK TAKVİMİ				
1. HAFTA	TARİH	SAAT	ETKİNLİK	KAZANIM
	15.10.2018	18:30	SML & FL-B (Voleybol-Kız)	<ul style="list-style-type: none">Seçili Spor dalına özgü ısınma ve soğuma egzersizlerinin önemini açıklar.Oyun yoluyla kendini ifade etmenin önemini açıklar.Seçili spor dalına özgü hareketleri açıklar, uygular.Sağlıklı hayatın önemini açıklar.
	15.10.2018	19:30	SBL & FL-A (Voleybol-Kız)	
	17.10.2018	12:30	MOSTEM & SL (Futbol)	
	17.10.2018	18:30	SML & YİHL (Futsal Erkek)	
	17.10.2018	19:30	MOSTEM & SL (Futsal Erkek)	
	18.10.2018	18:30	SL & FKİHL-B (Voleybol-Kız)	
	18.10.2018	19:30	IMKB & FKİHL-A (Voleybol-Kız)	

2. HAFTA	TARİH	SAAT	ETKİNLİK	KAZANIM
	22.10.2018	18:30	SML & FL-A (Voleybol-Kız)	<ul style="list-style-type: none">Görsel-işitsel uyarılarla hareketleri uygular.Kişisel bakımın ve temizliğin önemini açıklar.Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi açıklar.
	22.10.2018	19:30	FL-B & FKİHL-B (Voleybol-Kız)	
	24.10.2018	12:30	YİHL & MOSTEM (Futbol)	
	24.10.2018	18:30	SML & SL (Futsal Erkek)	
	24.10.2018	19:30	YİHL & MOSTEM (Futsal Erkek)	
	25.10.2018	18:30	SBL & FKİHL-A (Voleybol-Kız)	
	25.10.2018	19:30	SL & IMKB (Voleybol-Kız)	

3. HAFTA	TARİH	SAAT	ETKİNLİK	KAZANIM
	30.10.2018	18:30	SML & FKİHL-B (Voleybol-Kız)	<ul style="list-style-type: none">Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar, uygular.Spor yaparken uygun giyinmenin sağlık açısından önemini açıklar.
	30.10.2018	19:30	FL-A & FKİHL-A (Voleybol-Kız)	
	01.11.2018	12:30	SL & YİHL (Futbol)	
01.11.2018	18:30	SML & MOSTEM (Futsal		

			Erkek)	
	01.11.2018	19:30	SL & YİHL (Futsal Erkek)	
	02.11.2018	18:30	FL-B & IMKB (Voleybol-Kız)	
	02.11.2018	19:30	SBL & SL (Voleybol-Kız)	

	TARİH	SAAT	ETKİNLİK	KAZANIM
4. HAFTA	05.11.2018	18:30	SML & FKİHL-A (Voleybol-Kız)	<ul style="list-style-type: none"> Seçili spor dalına özgü etkinliklerde kendisi ve çevresi ile ilgili güvenlik önlemlerini alır. Sporda erdemlilik ve spor ve ahlak arasındaki ilişkiyi kavramını açıklar.
	05.11.2018	19:30	FKİHL-B & IMKB (Voleybol-Kız)	
	06.11.2018	18:30	MOSTEM (Parkur Yarışması)	
	06.11.2018	18:50	SL (Parkur Yarışması)	
	06.11.2018	19:10	SML (Parkur Yarışması)	
	06.11.2018	19:30	FKİML (Parkur Yarışması)	
	08.11.2018	18:30	FL-A & SL (Voleybol-Kız)	
	08.11.2018	19:30	FL-B & SBL (Voleybol-Kız)	

	TARİH	SAAT	ETKİNLİK	KAZANIM
5. HAFTA	12.11.2018	18:30	SML & IMKB (Voleybol-Kız)	<ul style="list-style-type: none"> Seçili spor etkinliklerinde rekabet ve iş birliği içerisinde hareket eder. Spor organizasyonunun amacını açıklar.
	12.11.2018	19:30	FKİHL-A & SL (Voleybol-Kız)	
	13.11.2018	18:30	SML & YİHL (Tek Pota Basketbol)	
	13.11.2018	19:30	MOSTEM & SL (Tek Pota Basketbol)	
	15.11.2018	18:30	FKİHL-B & SBL (Voleybol-Kız)	
	15.11.2018	19:30	FL-A & FL-B (Voleybol-Kız)	

	TARİH	SAAT	ETKİNLİK	KAZANIM
6. HAFTA	19.11.2018	18:30	SML & SL (Voleybol-Kız)	<ul style="list-style-type: none"> Seçili spor etkinliklerinde araçları amacına uygun ve
	19.11.2018	19:30	IMKB & SBL	

			(Voleybol-Kız)	doğru kullanır. • Sporda centilmenlik kavramını açıklar ve ifade eder.
20.11.2018	18:30	SML & SL (Tek Pota Basketbol)		
20.11.2018	19:30	YİHL & MOSTEM (Tek Pota Basketbol)		
22.11.2018	18:30	FKİHL-A & FL-B (Voleybol-Kız)		
22.11.2018	19:30	FKİHL-B & FL-A (Voleybol-Kız)		

	TARİH	SAAT	ETKİNLİK	KAZANIM
7. HAFTA	26.11.2018	18:30	SML & SBL (Voleybol-Kız)	• Serbest zaman kavramını ve Spor ilişkisini açıklar. • Seçili spor etkinliklerinde kontrollü davranış ve adil oyun ilkelerini açıklar.
	26.11.2018	19:30	SL & FL-B (Voleybol-Kız)	
	27.11.2018	18:30	SML & MOSTEM (Tek Pota Basketbol)	
	27.11.2018	19:30	SL & YİHL (Tek Pota Basketbol)	
	29.11.2018	18:30	İMKB & FL-A (Voleybol-Kız)	
	29.11.2018	19:30	FKİHL-A & FKİHL-B (Voleybol-Kız)	

	TARİH	SAAT	ETKİNLİK	KAZANIM
7. HAFTA	26.11.2018	18:30	SML & SBL (Voleybol-Kız)	• Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almanın gerekliliğini açıklar. • Seçili spor etkinliklerinde kendine güven duygusunun önemini açıklar.
	26.11.2018	19:30	SL & FL-B (Voleybol-Kız)	
	27.11.2018	18:30	SML & MOSTEM (Tek Pota Basketbol)	
	27.11.2018	19:30	SL & YİHL (Tek Pota Basketbol)	
	29.11.2018	18:30	İMKB & FL-A (Voleybol-Kız)	
	29.11.2018	19:30	FKİHL-A & FKİHL-B (Voleybol-Kız)	

	TARİH	SAAT	ETKİNLİK	KAZANIM
	30.11.2018	18:30	FKİHL & İMKB (Futsal Kız)	

8. HAFTA				
	30.11.2018	19:30	MADALYA VE KAPANIŞ TÖRENİ	



EK 4. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler;

Elinizde bulunan bu anket formu “Pansiyonlarda Kalan Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman İlgilenim ve Doyum Düzeylerinin İncelenmesi” amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

Serbest Zaman: Bireyin çalışma saatleri ve zorunlu olarak kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan, özgürce kullanabilme ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman parçasıdır.

Rekreasyon: Zamanın iyi bir şekilde planlanması sonucu ortaya çıkan Serbest zaman içerisinde gerçekleştirilen, insanların fiziksel ve mental açıdan yenilenmesini sağlayan, gönüllü olarak yapılan mutluluk verici, dinlendirici sportif faaliyetler ile birlikte kültürel, sanatsal, bilimsel vb. faaliyetleri de kapsar.

Ekrem ÖZTÜRK
MCBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız	2. Cinsiyetiniz () Erkek () Kadın	3. Sınıfınız
4. Anne Eğitim Durumu: ()Okuryazar değil ()İlkokul-ortaokul()Lise ()Üniversite ()Lisansüstü		
5. Baba Eğitim Durumu: ()Okuryazar değil ()İlkokul-ortaokul()Lise () Üniversite ()Lisansüstü		
6. Ebeveyn Çalışma Durumu: () Her ikisi de çalışıyor () Her ikisi de çalışmıyor ()) Biri çalışıyor		
7. Kaç Kardeşiniz: () Kardeşim yok () 1 () 2 () 3 ve üzeri		

8. Serbest zaman sürenizi haftalık olarak belirtiniz?

1-5 saat	6-10 saat	11-15saat	16 saat ve üzeri
----------	-----------	-----------	------------------

9. Serbest zamanlarınızı değerlendirmekte güçlük çekiyor musunuz?

Her Zaman	Bazen	Hiçbir Zaman
-----------	-------	--------------

10. Fiziksel Aktiviteye Katılma Durumunuz?

Hiç katılmıyorum	Düzensiz katılıyorum	Düzenli katılıyorum
------------------	----------------------	---------------------

EK 5. Serbest Zaman Doyum Ölçeği

	Aşağıda, serbest zaman aktivitelerine katılım ile ilgili bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, bunun sizin için ne derece doğru olup olmadığını ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.	Her Zaman Doğru Neredeyse	Bazen Doğru	Hiçbir Zaman Doğru Değil Neredeyse	Hiçbir Zaman Doğru Değil	Her Zaman Doğru
1	Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.	1	2	3	4	5
2	Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.	1	2	3	4	5
3	Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.	1	2	3	4	5
4	Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.	1	2	3	4	5
5	Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi artırır.	1	2	3	4	5
6	Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.	1	2	3	4	5
7	Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
8	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5
9	Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.	1	2	3	4	5
10	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.	1	2	3	4	5