

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN YAŞAM DOYUMU
DÜZEYLERİ VE SERBEST ZAMANA YÖNELİK TUTUMLARI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Derya GÜNAÇTI ATASOY

**TRABZON
Haziran, 2014**

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN YAŞAM DOYUMU
DÜZEYLERİ VE SERBEST ZAMANA YÖNELİK TUTUMLARI

Derya GÜNAÇTI ATASOY

Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Yüksek Lisans
Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Danışmanı
Doç.Dr. Erman ÖNCÜ

TRABZON
Haziran, 2014

KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

**Bu çalışma, jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında
YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 20 / 06 / 2014**

Tez Danışmanı : Doç.Dr. Erman ÖNCÜ

Üye : Prof.Dr. Arslan KALKAVAN

Üye : Doç.Dr. Bülent GÜRBÜZ

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

**Doç.Dr. Nevzat YİĞİT
Enstitü Müdürü**

BİLDİRİM

Tezimin içerdığı yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Derya GÜNAÇTI ATASOY

20 / 06 / 2014

ÖNSÖZ

Zamanı iyi kullanabilmek, insanın kendisine, çalışma hayatına, sosyal hayatına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır. İnsanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek korumak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayan, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinlikler rekreasyon başlığı altında toplanır. Bireylerin boş zamana ya da boş zaman aktivitelerine yönelik olan tutumlarının oluşmasında ve değişmesinde şüphesiz ki kişisel ve çevresel birçok faktörün etkisi bulunmaktadır.

Alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde, gençliğin boş zaman tutumlarını inceleyen çeşitli araştırmalar olsa da, bu araştırmalar oldukça az sayıdadır. Bu açıdan bakıldığında beden eğitimi öğretmenlerinin, yaşam doyumu düzeyleri ve serbest zamana yönelik tutumları araştırılmaya değer bulunmuştur.

Çalışmam süresince desteğini ve rehberliğini hiçbir zaman eksik etmeyen tez danışmanım Doç.Dr. Erman ÖNCÜ'ye, araştırma sırasında yardımlarını esirgemeyen Arş.Gör. Sonnur KÜÇÜK KILIÇ'a, tezimin yazım aşamasında bana destek veren arkadaşım; Hüseyin YILDIRIM'a teşekkürlerimi sunarım. Bugünlere gelmemi sağlayan rahmetli babam Erdoğan GÜNAÇTI'ya, eğitimimin her safhasında fedakârlıklarını esirgemeyen aileme, sabrıyla her zaman yanımda olan ve hayatıma değer katan çok değerli eşime teşekkürlerimi borç bilirim.

Derya GÜNAÇTI ATASOY

Haziran, 2014

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
TABLolar LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	4
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.5. Tanımlar.....	5
2. LİTERATÜR TARAMASI.....	7
2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi.....	7
2.1.1. Öğretmen	7
2.1.1.1. Öğretmen Kavramı.....	7
2.1.1.2. Öğretmenlik Mesleği	8
2.1.1.3. Öğretmen Yeterlikleri	8
2.1.1.4. Beden Eğitimi.....	9
2.1.1.4.1. Beden Eğitimi Kavramı	9
2.1.1.4.2. Beden Eğitiminin Temel Faydaları	10
2.1.1.4.3. Beden Eğitiminin Amaçları.....	11
2.1.1.4.3.1. Beden Eğitiminin Genel Amaçları.....	11
2.1.1.4.3.2. Beden Eğitiminin Özel Amaçları.....	11
2.1.1.4.4. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yeterlikleri.....	12
2.1.1.4.4.1. Alan Bilgileri	15
2.1.1.4.4.2. Mesleki Bilgi ve Beceriler	16
2.1.1.4.4.3. Pedagojik Bilgi ve Beceriler.....	16
2.1.2. Yaşam Doyumu	17

2.1.2.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	18
2.1.2.2. Yaşam Doyumunun Önemi	19
2.1.2.3. Yaşam Doyumunun Kuramsal Temelleri	19
2.1.3. Zaman	20
2.1.3.1. Zaman Kavramı	20
2.1.3.2. Zamanın Önemi	22
2.1.3.3. Zamanın Kullanım Bölümleri	22
2.1.3.4. Serbest Zaman Kavramı	23
2.1.3.5. Serbest Zaman Kullanımının Yararları ve Olası Riskleri	25
2.1.3.6. Serbest Zaman ve Çalışma (İş) İlişkisi	27
2.1.3.7. Bireyin Serbest Zaman Eğilimini Etkileyen Faktörler	27
2.1.3.8. Serbest Zaman Eğitimi.....	32
2.1.4. Serbest Zamanın Değerlendirilmesi (Rekreasyon).....	33
2.1.4.1. Rekreasyonun Özellikleri	34
2.1.4.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması	35
2.1.4.2.1. Amaçlarına Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması	36
2.1.4.2.2. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması	36
2.1.4.3. Rekreasyon İhtiyacı	37
2.1.4.4. Rekreasyon Eğitimi ve Önemi	40
2.1.4.5. Rekreasyonun Yaşam Kalitesine Etkisi	41
2.1.5. Tutum	42
2.1.5.1. Tutum Kavramı	42
2.1.5.2. Tutumun Öğeleri	42
2.1.5.2.1. Bilişsel Öğeler	42
2.1.5.2.2. Duyuşsal Öğeler.....	43
2.1.5.2.3. Davranışsal Öğeler.....	43
2.1.5.3. Tutumun Özellikleri	44
2.1.5.4. Tutumların İşlevleri.....	45
2.1.5.4.1. Tutumun Bilgi İşlevi	45
2.1.5.4.2. Tutumun Fayda İşlevi	45
2.1.5.4.3. Tutumun Ego-Savunmacı İşlevi.....	46
2.1.5.4.4. Tutumun Değer İfade Edici ve Sosyal Hayata Uyum Sağlama İşlevi.....	46
2.1.5.5. Tutum ve Boş Zaman.....	46
2.1.5.6. Tutumların Oluşturulması.....	47
2.1.5.7. Tutumların Değişmesi	47

2.1.5.7.1. Aynı Yönlü Değişimler	47
2.1.5.7.2. Ters Yönlü Değişimler	47
2.1.5.8. Tutumun Yapısı.....	48
2.2. Literatür Taramasının Sonucu	49
2.2.1. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar.....	49
2.2.2. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	61
3. YÖNTEM	64
3.1. Araştırma Modeli	64
3.2. Araştırma Grubu.....	64
3.3. Verilerin Toplanması	64
3.3.1. Veri Toplama Araçları	64
3.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu	65
3.3.1.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	65
3.3.1.3. Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ)	65
3.3.2. Veri Toplama Süreci	66
3.4. Verilerin Analizi	66
4. BULGULAR	67
5. TARTIŞMA	75
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	80
6.1. Sonuçlar.....	80
6.2. Öneriler	81
6.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler	81
6.2.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	81
7. KAYNAKLAR	83
8. EKLER.....	97
9. ÖZGEÇMİŞ ve İLETİŞİM BİLGİLERİ	111

ÖZET

Beden Eğitimi Öğretmenlerin Yaşam Doyum Düzeyleri ve Serbest Zamana Yönelik Tutumları

Bu araştırmanın amacı; beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri ve serbest zamana yönelik tutumlarını bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir. Betimsel araştırma modelindeki araştırmanın çalışma grubunu, Diyarbakır Merkez İlçe sınırları içerisinde yer alan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı eğitim kurumlarından ortaokul (N=102) ve lise(N=136)'de görev yapan 97'si kadın ve 141'i erkek 238 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırma kapsamındaki öğretmenlerin yaş ortalamaları 36.48 ± 9.04 'dir. Araştırmada veri toplama aracı olarak 'Kişisel Bilgi Formu', 'Yaşam Doyumu Ölçeği' ve 'Boş Zaman Tutum Ölçeği' kullanılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 20 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistikî yöntem olarak; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; t-testi, tek faktörlü MANOVA, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Regresyon ve Pearson Correlation testleri kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, çalışma grubunda yer alan katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin orta seviyede, serbest zamana yönelik tutumlarının da orta seviyenin üzerinde olduğu görülmektedir. Araştırma sonucunda, beden eğitimi öğretmenlerin yaşam doyumlarının, yaş, medeni durum, çalışma süresi, sosyo-ekonomik değişkenler açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı; cinsiyet ve mesleki kıdem değişkenleri açısından ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumlarının, cinsiyet ve kademe değişkenleri açısından 'Bilişsel' alt boyutta; medeni durum ve okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumu değişkenleri açısından ise 'Bilişsel', 'Duyuşsal' ve 'Davranışsal' alt boyutlarda anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşları ve çalışma süreleri arttıkça yaşam doyum düzeyleri azalırken, serbest zamana yönelik tutumlarının ise arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu ve serbest zamana yönelik tutumları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi Öğretmeni, Yaşam Doyumu, Serbest Zaman, Tutum

ABSTRACT

Life Satisfaction Levels Of Physical Education Teachers And Their Attitude Towards Leisure Time

The aim of this study is to examine the life satisfaction levels of physical education teachers and also their attitudes towards leisure time according to some variables and to determine the relationship between them. The study group in the descriptive research model consists of 97 female and 141 male physical education teachers who work at educational institutions (secondary school: N=102 and high school: N=136) under the Ministry of Education within the boundaries of the central district of Diyarbakır. The average age of teachers subject to the study is 36.48 ± 9.04 . The data collection tools used in this study are "self-description form", "life satisfaction scale" and "leisure time attitude scale". The statistical analyses are carried out using the SPSS 20 statistical packaged software. The evaluation of data is performed by using the statistical methods; frequency, arithmetic mean, Standard deviation, t-test, single factorial MANOVA, one way variance analysis (ANOVA), regression and Pearson Correlation tests.

In accordance with the study results, the life satisfaction levels of the participants in the study group were seen to be at mid-range level and the participants' attitudes towards leisure time were seen to be above mid-range level. The results of the study showed that variables such as age, marital status, working time, socio-economic level of physical education teachers significantly affect their life satisfaction level whereas variables such as sex and professional seniority does not make a marked difference.

When the "sex" variable was examined in terms of BZTO sub-factors, it was precipitated that the points were significantly different in "cognitive" sub-factor. However, the points in affective and behavioral sub-factors did not differ significantly.

It was also found out that the points changed significantly in "cognitive", "affective" and "behavioral" sub-factors when the marital status variable was examined in terms of attitude towards leisure time.

Regarding "attitudes towards leisure time", it was revealed in terms of the effects of sub-factors of professional seniority variable that the points in cognitive sub-factor varied significantly whereas the points in 'affective' and 'behavioral' sub-factors did not vary significantly. In the 'cognitive' sub-factor where there was a significant variation in points, it was determined that the average points of participants working in secondary schools were higher than the average points of participants working in high schools.

The socio-economic level of the schools' location variable was seen to have a significant effect on BZTO sub-factors. It was precipitated that the points significantly varied in terms of 'cognitive', 'affective' and 'behavioral' sub-factors regarding the socio-economic level of the schools' location. On the other hand, when the attitudes towards leisure time were examined in terms of age and working time variables, it was seen that there was a significant variation. Besides, correlation coefficients between the points obtained from YDO and BZTO showed that there was a positively low relationship between the life satisfaction levels of teachers and their attitudes towards leisure time.

Key Words: Physical Education teacher, Life Satisfaction Level, Leisure Time, Attitude

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1	YDÖ puanlarının dağılımı.....	67
2.	YDÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları.....	67
3	YDÖ puanlarının medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları	67
4	YDÖ puanlarının görev yapılan kademe (GYK) değişkenine göre t-testi sonuçları	68
5	YDÖ puanlarının görev yapılan okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumu (SED) değişkenine göre t-testi sonuçları	68
6	Yaş ve YDÖ puanları arasındaki regresyon analizi sonuçları	69
7	Çalışma süresi ve YDÖ puanları arasındaki regresyon analizi sonuçları	69
8	BZTÖ puanlarının dağılımı.....	69
9	BZTÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre MANOVA sonuçları	70
10	BZTÖ puanlarının medeni durum değişkenine göre MANOVA sonuçları	70
11	BZTÖ puanlarının görev yapılan kademe (GYK) değişkenine göre MANOVA sonuçları.....	71
12	BZTÖ puanlarının görev yapılan okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik (SED) durumu değişkenine MANOVA sonuçları	72
13	Yaş ve toplam BZTÖ puanları arasındaki regresyon analizi sonuçları	72
14	Çalışma süresi ve toplam BZTÖ puanları arasındaki regresyon analizi sonuçları	73
15.	YDÖ ve BZTÖ puanları arasındaki korelasyon sonuçları	73
16.	Toplam BZTÖ ve YDÖ puanları arasındaki regresyon analizi sonuçları	74

KISALTMALAR LİSTESİ

- BZTÖ** : Boş Zaman Tutum Ölçeği (Leisure Attitude Scale)
- ICHPER: SD** : Uluslararası Sağlık, Beden Eğitimi, Rekreasyon, Spor ve Dans Konseyi
- İT** : İş Tatmini
- KSÜ** : Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi
- MEB** : Milli Eğitim Bakanlığı
- NASPE** : Amerika Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Derneği
- TDK** : Türk Dil Kurumu
- TED** : Türk Eğitim Derneği
- UNESCO** : United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
(Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü)
- Vb.** : Ve Benzerleri
- WLRA** : World Leisure and Recreation Association
- YDÖ** : Yaşam Doyumu Ölçeği
- YT** : Yaşam Tatmini

1. GİRİŞ

Rekreasyon, iş dışındaki aktivitelerin boş zaman değerlendirme için uyarlanmasıdır. Boş zaman değerlendirme ve rekreasyon bazen aynı anlamda kullanılmaktadır (O'Sullivan, 1991'den aktaran Özdilek, Demirel ve Harmanlar, 2007). Rekreasyon, insanların boş zamanlarında yaptıkları etkinlikleri ifade eden bir kavramdır ve insanın çalışma saatleri dışındaki boş zamanında katıldığı faaliyetlerle ilgilidir (Demir, 2003). Rekreasyon, enerji ve güç harcayarak canlanmak, yenilenmek bu sayede fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak yeniden hazır hale gelmektir (Corbin, 1970'den aktaran: Özdilek, Demirel ve Harmanlar, 2007: 132). Rekreasyon, temel bir insan gereksinimi olarak gönüllü katılım gerektirir ve isteğe bağlı zaman içindeki aktiviteleri gerektirir (Kılbaş, 2004). Boş zaman değerlendirme olgusu giderek önem kazanmakta ve her kesimden insanın günlük hayatında yer almaktadır. "Boş zaman" basit anlamıyla dolu olmayan zaman dilimidir (Demiray, 1987). Boş zaman bireyin yaşamak için başvurması gereken uğraşların dışında bireysel tercihlerine ayracağı zaman olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanıma göre boş zaman, günlük hayatın uyku, dinlenme ve çalışma dışında kalan, bireyin istediği gibi kullanabileceği zamandır. Bu zamanın değerlendirilmesi ise, bireyin istediği bir uğraş ile zevk ve doyum sağlamak amacı ile bireysel veya grupla boş zamanda yapılan etkinliklerdir (Karaküçük, 1999). Bu kavram çoğu kez serbest zaman ile karıştırılabilir de kişinin çalışma dışı faaliyetler için kullandığı zaman aralığı olup, serbest zamanın bir parçasıdır (Demir ve Demir, 2007). Çalışan insanların boş zamanlarını iyi bir biçimde değerlendirmesi iş verimliliğini etkilemekte; bu zamanları etkin değerlendirme çalışma yaşamı üzerine olumlu etki yapmaktadır (Yeniçeri, Coşkun ve Özkan, 2002). Günümüzde, çalışma hayatının ve diğer etkinliklerin yoğun, yorucu, sıradan, sıkıcı ve stresli olması, boş zaman değerlendirme etkinliklerini, yaşamımızın vazgeçilmez önemli bir parçası yapmış ve yenilenme, dinlenme, yeniden toparlanma aracı haline getirmiştir. Bu durum kişilerin boş zamanlarını değerlendirmelerine yönelik çok çeşenekli hizmetler sunan, yeni birçok sektörün de oluşmasını sağlamıştır (Tel ve Köksalan, 2008). Çalışanlar için boş zamanların etkin değerlendirilmesi önemli olup; çalışma hayatının neden olduğu stres ve yorgunluktan kurtulma, sosyal ve kişisel yaşamda daha mutlu ve başarılı olma sonucunu doğuracaktır (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006). İnsanlar, boş zamanlarında yaptıkları etkinliklerden yaşamsal doyum sağlayabilir ve günlük yaşamın sıkıntı ve streslerinden uzaklaşabilirler (Sabbağ ve Aksoy, 2011). Yaşam doyumu, bireyin yaşamında yer alan olgulara dayanarak, öznel iyi olma (öznel gönenc) ve yaşam kalitesi hakkında ulaştığı yargıları temsil eder (Vara, 1999).

Konuyla ilgili yazınlar incelendiğinde yaşam doyumuna ilişkin tanımlamaların üç farklı şekilde yapıldığı görülmüştür. İlk grup tanımlamalara bakıldığında yaşam doyumunun öznel iyilik, kutsallık, erdem gibi dışsal boyutlara dayandırıldığı gözlemlenmektedir. İkinci grup olan ve sosyal bilimciler tarafından tercih edilen tanımlamalarda, hayatın olumlu yanlarını gösteren noktalara dikkat çekilerek öznel iyi oluş, yaşam doyumunu olarak adlandırılmıştır. Üçüncü grup tanımlamalar ise, bireylerin günlük yaşamları içinde yaşadıkları duygusal iniş çıkışlarda, olumlu ya da olumsuz duygulanıma sahip olmalarıyla ilgilidir (Koç Çakan, 2013).

Yaptığı işten doyum almak bireyin yaşam doyumunda ve üretkenliğinde önemli bir yere sahiptir. Bireyin yaşam doyumuna olumlu ya da olumsuz katkısı olan etkenleri ortaya koyarak daha fazla doyum, daha az tükenme yaşaması için gerekli düzenlemelere gitmek mümkün olabilir (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001). Yaşamı mutlu bir şekilde geçirmek, genel olarak insanların önemli bir isteğidir. Psikoloji literatüründe, bireylerin mutlulukları, öznel iyi oluş kavramıyla ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yaşamı hakkında yargı bildirmesi anlamına gelmektedir (Hybron, 2000). Öznel iyi oluş, bireylerin yaşam doyumlarına ve olumlu - olumsuz duygulanımlarına ilişkin genel bir değerlendirmedir (Diener, 1984). Öznel iyi oluş, tek boyutlu bir yapı değildir. Öznel iyi oluşun olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu olmak üzere üç önemli ögesi vardır. Bireyler olumlu duyguları daha çok yaşıyorlarsa, olumsuz duyguları çok az yaşıyorlarsa ve yaşamlarından yüksek düzeyde doyum alıyorlarsa bu durumda yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahiptirler (Diener, 2001'den aktaran: Eryılmaz ve Ercan, 2011: 140).

Tutum, genel olarak, bir bireye atfedilen ve onun bir psikolojik obje ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan bir eğilimdir (Kağıtçıbaşı, 2010). İşte bu eğilimler bireyin içinde bulunduğu toplumun ve kendi sosyo-kültürel çevresinin bir ürünüdür. Yani, insanlar bu çevreye uyum sağlayarak, diğer insanların tutumlarıyla benzer özellikler gösterebilirler (İnceoğlu, 2000). Yani tutum kavramı, öncelikle toplumsal tutumları ifade etmektedir. Burada dikkati çeken ikinci nokta, bir tepki davranışına hazır olma durumu olarak görülmesidir. Üçüncü nokta ise, tutumların duygusal ve bilişsel öğelerden oluştuğudur. Dördüncü nokta ise, tutumların oluşumunda bilgi, inanç ve duyguların sistemli ve sürekli bir biçimde örgütlenmesidir (İnceoğlu, 1993). Tutumun konusu herhangi bir şey (soyut- somut) olabileceği gibi boş zaman da olabilir (İnceoğlu, 2000). Gözle görülemeyen bir kavram olan tutum, gözle görülebilen bazı davranışlara yol açtığından, bu davranışların gözlenmesi sonucu, bireylerin boş zaman tutumlarının nasıl olduğu anlaşılabilir (Fox ve Rickards, 2002'den aktaran Akgül, 2011: 1). Bireylerin boş zaman davranış eğilimlerine bakıldığında yaşam biçimi, eğitimi, düşünceleri ve tutumları

arasında kuvvetli bir ilişki olduğu söylenebilmektedir. Böylece, boş zaman tutumu, boş zamana ve boş zaman aktivitelerine yönelik düşünceleri, duyguları ve davranışları tecrübe, duygu, anı ve bilgilerden derlenerek oluşan olumlu ve olumsuz oluşan tepkilerdir (Teaff ve arkadaşları, 1975'den aktaran: Akgül, 2011: 1). Bireylerin boş zamana yönelik olan tutumları hem gelişmiş ülkeler hem de gelişmekte olan ülkeler için büyük bir öneme sahiptir (Fox ve Rickards, 2002'den aktaran: Akgül, 2011: 1).

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri ve serbest zamana yönelik tutumlarını bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu amaç kapsamında aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranacaktır:

1. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ne düzeydedir?
2. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ile görev yapılan öğretim kademesi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ile görev yapılan okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Yaş değişkeni, beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumlarının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
7. Çalışma süresi değişkeni, beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumlarının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
8. Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumları ne düzeydedir?
9. Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
10. Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
11. Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumları ile görev yapılan öğretim kademesi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
12. Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumları ile görev yapılan okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

13. Yaş değişkeni, beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumlarının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

14. Çalışma süresi değişkeni, beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumlarının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

15. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ile serbest zamana yönelik tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

16. Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman yönelik tutumları, yaşam doyumlarının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Yaşam doyumunu ve serbest zamana yönelik tutumlarla ilgili verilen bilgiler doğrultusunda, bu kavramların beden eğitimi öğretmenleri açısından önemli göstergeler olduğu söylenebilir. Konu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, yaşam doyumunu (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005; Arasan ve Başak, 2010; Aydemir, 2013; Baydar, 2013; Baştemur, 2006; Bulut, 2007; Çayır, 2013; Fişne, 2009; Gökçe, 2008; Gümüşbaş, 2008; Özdevecioğlu, 2003; Özer ve Karabulut, 2003; Selçuk, 2012; Şahin, 2008; Taş, 2011; Köker, 1991; Koç Çakan, 2013; Küçükibiş, 2013; Vara, 1999)serbest zaman (Afyon, Gülçağ, 2002; Arslan, 2011 Binarbaşı, 2006; Çetinbaş, 2010; Güngörmüş, Yetim ve Çalık, 2006; Gürbüz, Özdemir, Sarol ve Karaküçük, 2010; Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003; Hazar ve Saygın, 2000; Kandaz Gelen ve Hergüner, 2007; Karaküçük, 1992; Kılbaş, 2004; Köktaş, 2004; Kutlu ve Öcalan, 1994; Öcalan, 1996; İlban ve Özcan, 2003; Tunçel, 1999; Şener, 2008) ve tutum kavramlarının (Başer, 2009; Emir, 2012; Öncü, 2007; Sandıkçı, 2011) ayrı ayrı çalışma konusu yapıldığı araştırmalara rastlanılmıştır. Diğer yandan boş zamana yönelik tutum (Akgül, 2013; Karagün, 2008; Kaya ve Tural, 2005; Mutlu ve İlker, 2008), tutum ve yaşam doyumunu (Eravşar, 2013; Kumartaşlı, 2010; Recepoğlu, 2013), serbest zaman ve yaşam doyumunu (Gökçe, 2008; Şener, 2012) gibi her iki kavramında bir arada çalışıldığı araştırmaların mevcut olduğu görülmektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçların, beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyum düzeyleri ve serbest zamana yönelik tutumlarının ortaya konulması noktasında literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın yapısında bulunan veya araştırmacı tarafından bu araştırma için öngörülecek başlıca sınırlılıklar şunlardır:

1. Araştırma bulgularının kaynağı, 2013-2014 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılında Diyarbakır ili merkez ilçelerde görev yapan beden eğitimi öğretmenleri ile sınırlandırılmıştır.

2. Araştırma, için toplanan verilerin geçerliği, anketin uygulandığı zaman dilimi ile sınırlandırılmıştır.

3. Araştırma, konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlandırılmıştır.

4. Anketin uygulanması için kullanılacak süre 8 hafta ile sınırlandırılmıştır.

5. Araştırma, beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri ve serbest zamana yönelik tutumlarının ölçülmesi ile sınırlandırılmıştır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın planlanıp yürütülmesinde ve ulaşılan bulguların yorumlanmasında aşağıda verilen sayıtlardan hareket edilmiştir:

1. Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.

2. Araştırma için kullanılan anketin, beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri ve serbest zamana yönelik tutum düzeylerini belirleyecek nitelikte ve yeterlilikte bir ölçme aracı olduğu varsayılmıştır.

3. Anket ifadelerinin okuyucular tarafından doğru olarak algılandığı varsayılmıştır.

4. Anketin uygulanması esnasında iç ve dış şartların bütün denekler için aynı olduğu varsayılmıştır.

5. Ankete verilen cevaplar doğru olarak kabul edilmiştir.

6. Anket sonuçları, tam ve doğru olarak işleme alınmıştır.

1. 5. Tanımlar

Beden Eğitimi Öğretmeni: Tamer ve Pulur (2001)'e göre beden eğitimi öğretmeni, öğretmenlik mesleğinin kutsallığını bilen, Atatürk ilkeleri ve devrimlerine bağlı, Türk Millî Eğitim sistemine uygun ders veren, siyasî propaganda yapmayan, insan haklarına saygılı, fanatik düşünceleri olmayan, bunun yanında özgür düşünen ve konuşan, doğru ve dürüst davranan kişidir (Öksüzoğlu, 2009).

Yaşam Doyumu: Öznel iyi-oluşun bir alt boyutu olarak, bireyin genel olarak yaşamını değerlendirmesi sonucunda rapor ettiği doyum miktarıdır (Sahranç, 2007).

Serbest Zaman: Tezcan'a göre boş zaman "bireylerin hem kendisi, hem de başkaları için bütün zorunluluklardan ve bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteğiyle sececeği bir faaliyetle uğraşacağı zaman"dır (Tezcan, 1977).

Rekreasyon: Aristo, rekreasyonu (serbest zaman etkinliklerini), "başka herhangi bir amaç olmadan, sadece yapmak için yapılan bir etkinliğin içinde bulunma durumu" şeklinde ifade etmektedir (Kelly, 1990).

Tutum: Bireyin kendisine ya da çevresindeki herhangi bir toplumsal konu, obje yada olaya karşı deneyim, motivasyon ve bilgilerine dayanarak örgütlediği bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bir tepki, bir ön eğilimdir (İnceoğlu, 1993).

2. LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde tezin hazırlanmış olduğu alanla ve tezin konusu ile ilgili terminolojinin açıklanmasına ve tanıtılmasına yer verilmiştir. Ayrıca, problemin, ilgili kavramların, araştırma kavramlarının, araştırma değişkenleri vb. konu ile yapılmış örnek teşkil edebilecek araştırmaların, yöntem önerilerinin ve ilişkili literatür taramasının sonuçlarına da bu başlık altında yer verilmiştir.

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Bu bölüm beş başlık altında incelenmiştir. Birinci bölüm beden eğitimi öğretmenliği ile ilgili bilgilerden, ikinci bölüm yaşam doyumu ile ilgili bilgilerden, üçüncü bölüm serbest zaman ile ilgili bilgilerden, dördüncü bölüm rekreasyon kavramı ile ilgili bilgilerden ve son bölüm tutum ile ilgili bilgilerden oluşmaktadır.

2. 1. 1. Öğretmen

2. 1. 1. 1. Öğretmen Kavramı

Öğretmen geniş anlamda öğrenciyi/öğrencileri grup içinde birey olarak tanımlayabilen onun öğrenmesini etkileyen faktörlerle ilişkisini yorumlayan ve hangi performansı/yeterliliği en az riskle kazanabileceğini yordayabilen ve bu anlamda geliştirdiği planı başarıyla uygulayabilen kişidir (Ülgen,1997).

Günümüzde öğretmenlik mesleği eğitim sektörü ile ilgili olan sosyal, kültürel, ekonomik, bilimsel ve teknolojik boyutlara sahip alanlarda özel uzmanlık bilgi ve becerisinin temel alan akademik çalışma ve mesleki formasyonu gerektiren profesyonel statüde bir uğraşı alanıdır (Ünal ve Ada, 2001). Öğretmenlik öğretme ve öğrenme sürecini gerçekleştiren, alanlarında uzmanlık bilgisine sahip olmanın yanında genel kültür mesleki bilgi ve beceri yönünden gerekli niteliklere sahip kişilerin gerçekleştirdiği bir meslektir (Ergün, 2009). Öğretmenlik mesleğinin icra edilebilmesi için bireyin öncelikle bilgi aktaracağı konu alanında uzman olması gerekir. Ancak bu uzmanlık öğretmenlik için yeterli değildir. Birey bir konuda uzman olabilir, ancak sahip olduğu bilgileri öğrencilere aktarmada yetersiz kalabilir. Bu nedenle öğretmen aynı zamanda öğretmenlik meslek bilgisine sahip olmalıdır. Diğer bir deyişle eğitim bilimleri alanında geliştirilmiş kuram ve ilkeleri bilmelidir. Temel görevi öğrencinin toplumsallaşmasını sağlamak ve toplumsal kültürü öğrenciye aktarmak olan öğretmenin bu görevini başarıyla yerine getirmesi için

içinde yaşadığı toplumun kültürünü de çok iyi bilmesi gerekir. Ancak bu üç unsur bir araya gelirse öğretmenlik mesleği yerine getirilebilir. Öğretmenlik mesleğine girecek kişilerin tüm bu özelliklere sahip olabilmesi için uzun bir eğitim sürecinden geçmesi gerekmektedir (Erden, 2005).

2. 1. 1. 2. Öğretmenlik Mesleği

1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu'nda öğretmenlik mesleği ve yetiştirilmesi aşağıdaki gibi düzenlenmiştir. Öğretmenlik, devletin eğitim öğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini üzerine alan, özel bir ihtisas mesleğidir. Öğretmenler bu görevlerini Türk Milli Eğitimin amaçlarına ve temel ilkelerine uygun olarak ifade etmekle yükümlüdürler (Özdemir ve Yalın, 1999).

Öğretmenlik mesleğine hazırlık genel kültür, özel alan eğitimi ve pedagojik formasyon ile sağlanır. Yukarıda belirtilen nitelikleri kazanabilmeleri için, hangi öğretim kademesinde olursa olsun, öğretmen adaylarının yüksek öğrenim görmelerinin sağlanması esastır. Bu öğretim lisans öncesi, lisans ve lisansüstü seviyelerde yatay ve dikey geçişlere imkân verecek biçimde düzenlenir. Öğretmen adaylarına genel kültür, özel alan eğitimi ve pedagojik formasyon bakımından aranacak nitelikler, Milli Eğitim Bakanlığı'nca tespit olunur. Öğretmenler, öğretmen yetiştiren yüksek öğretim kurumlarından ve bunların denkliği kabul edilen, yurtdışı yüksek öğretim kurumlarından mezun olanlar arasından, Milli Eğitim Bakanlığı'nca seçilirler. Yüksek öğrenimleri sırasında, pedagojik formasyon kazanmış olanların, ihtiyaç duyulan alanlarda öğretmenliğe atanmaları halinde bu adaylık dönemi içinde yetişmeleri için Milli Eğitim Bakanlığı'nca gerekli tedbirler alınır. Hangi derece ve türdeki eğitim, teftiş ve yöntem görevlerine, hangi seviye ve alanda öğrenim görmüş olanların ne gibi şartlarda seçilebilecekleri yönetmelikle düzenlenir (Nichols, 1990).

2. 1. 1. 3. Öğretmen Yeterlikleri

Öğretmen, okul ve dersane ortamını canlandırır, öğretimi zevkli hale getiren, öğrencilerle sağlıklı ilişkiler kuran, en etkili yöntem ve teknikleri başarıyla kullanarak öğrencilerini öğrenmeye teşvik eden bir sanatkârdır (Büyükkaragöz ve Çivi, 1994). UNESCO yeterliği bir işi, görevi yapma gücünü sağlayan özel bilgi veya görevini yerine getirme gücü olarak açıklamaktadır (UNESCO, 2001). Yeterlik kavramı zaman zaman standart ve nitelik karşılığı olarak da kullanılmaktadır. Öğretmen yeterlilikleri, öğretmenlerin sahip olması gereken tutum, bilgi ve becerilerin ayrıntılı olarak listelenmesinde kullanılan bir kavramdır ve genellikle öğretmenin neleri yapabileceğinin

davranış düzeyinde ayrıntılarını içerir ve yeterlikler öğretmenin işinin teknik ayrıntılarını tanımlar (TED, 2009). Eğitim ve öğretimde başarının en önemli unsuru öğretmendir. Bu yüzden eğitim ve öğretimde etkili olabilecek öğretmenler yetiştirmeden bu alanda öğretim programları, metot ve teknikler, araç-gereç geliştirmekle girişilecek çabalar başarısızlıkla sonuçlanacak, öğretmen canlı kişiliğini uygulamaya koymadıkça hiçbir etki göstermeyecektir (Büyükkaragöz ve Çivi, 1994). Öğrenci başarısını etkileyen tek ve önemli etkenin öğretmen kalitesi olduğu ve velilerinde eğitimin kalitesi için öğretmenin temel unsur olduğu düşüncesine sahip oldukları görülmüştür (AFT, 2003). Sönmez (2001) ise okul sisteminin en önemli ve temel öğelerini; öğrenci, eğitim programı ve öğretmen olarak açıklamaktadır. Bunlardan birisinin olmaması durumunda eğitim ve okulun olmayacağını vurgulamaktadır. Bu öğeler içinde sistemi etkileme gücü en yüksek öğenin “öğretmen” olduğu anlayışı geçerliliğini korumaktadır (Başer, 2009).

2.1.1.4. Beden Eğitimi

2.1.1.4.1. Beden Eğitimi Kavramı

Beden eğitimi; oyun, jimnastik ve spor gibi eğitici bütün bedensel etkinlikleri içeren genel bir kavram olup bedensel etkinlikler içinde ve bedensel etkinlikler aracılığı ile eğitimidir (Özmen, 1999).

Kale ve Erşen (2003), beden eğitimini bedensel, ruhsal ve toplumsal bütünlüğünü zedelemeyen, toplum yararına en uygun gelişiminin sağlanması yanında; sağlıklı, mutlu ve güçlü olma, kişilik, karakter ve değerler kazanma, kültürleşme, toplumsallaşma eğitimi olarak tanımlamaktadır. Milli Eğitim temel ilkelerine uygun olarak gençlerin beden, ruh ve fikir gelişmelerinin sağlanmasında okul içi ve dışı sportif faaliyetleri yapan, yaptıran ve düzenleyen Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı öğretmenlere beden eğitimi öğretmeni denmektedir. Beden eğitimi öğretmenleri, üniversitelerin eğitim fakültelerinin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünden ya da üniversitelerin beden eğitimi ve spor yükseköğretim kurumlarının öğretmenlik bölümünden dört yıllık lisans düzeyinde mezun olanlardır (Karaküçük, 1991). Beden eğitimi öğretmenleri öğrencinin toplum içinde kendisini göstermesine, yeteneğini ve becerisini sergilemesine yardımcı olurlar. Aldıkları eğitimden ve dersin yapısından dolayı öğrencilerle iyi bir iletişim kuran, onlara sorun çözümünde yardımcı olan, arkadaş gibi davranan, ilgi çekici ve neşeli ders anlatan, hoş görülür, anlayışlı ve güven verici öğretmenlerdir (Gülay, 2006).

2. 1. 1. 4. 2. Beden Eğitiminin Temel Faydaları

Adams tarafından belirlenen beden eğitiminin temelini oluşturan bilimsel ilkeler;

1. Eğitim, tüm organizmayı içerir. Zihin-beden bütünlüğü temel felsefesini oluşturur.

2. Beden eğitimi genel eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır. Beden eğitiminin genel amaçları genel eğitimin genel amaçlarına uygundur ve bu amaçların gerçekleştirilmesine katkıda bulunur.

3. Beden eğitimi etkinlikleri büyüme ve gelişme için temeldir. İnsan organizmasının optimum gelişmesi büyük kas gruplarının katıldığı bedensel etkinliklere bağlıdır.

4. Beden eğitimi serbest zamanların kullanımına katkıda bulunur.

5. Beden eğitimi, kendini ifade etme ve yaratıcılık olanakları sağlar. Bedenin bireyin duygularını ifadede kullanılması, yeni hareketlerin yaratılmasında zengin olanaklara sahiptir.

6. Beden eğitimi kültürel gelişmeye katkıda bulunur. Estetik beğeniye ve artistik üretime olanak sağlar.

7. Beden eğitimi, duyguların kontrol edilmesine katkıda bulunur. Oyun ve spor ortamındaki etkileşim duyguların serbest alımı ve kontrolü için uygun olanaklar sağlar.

8. Beden eğitimi, karakter ve kişilik gelişimine katkıda bulunur. Güçlü bağlar, bağlılık, takım ruhu, grup etkileşimi, oyun ve spor alanlarında görülen özelliklerdir. Bu özelliklerin kişilik gelişimine katkıları vardır. Takım arkadaşlarına, rakibe uyum, toplumsal uyumun sağlanmasına etkili olur.

9. Beden eğitimi, organik gelişimine (fiziksel uygunluk) katkıda bulunur.

10. Psiko-motor becerileri geliştirir.

11. Sağlık ve korunma alışkanlıklarının gelişimini sağlar.

12. Zihinsel gelişim için olanaklar sağlar.

13. Demokratik süreçlere katkıda bulunur. Sınıf etkinliklerinin planlanmasında ve yürütülmesinde tüm bireylerin katılımı gereklidir.

14. Beden eğitiminin temelinde biyoloji, psikoloji ve sosyoloji belirtileri yer alır. Programların planlanmasında bu alanlardan yararlanır.

15. Beden eğitimi, bireyin gereksinimlerine dayanır. Hareket, en temel gereksinim olarak kabul edilir. Fiziksel etkinlik yaşamak için gereklidir. Durağan modern yaşam, bu bağlamda beden eğitimi daha da önemli kılar.

16. Oyun, eğitsel potansiyele sahip içgüdüsel bir dürtüdür. Oyunun dinamik niteliği bireylerin daha uygun davranış biçimleri elde etmelerinde kullanılır.

17. Otoriteye ve kurallara saygı duymak,

18. İyi bir seyirci ve izleyici olmayı desteklemektir (Hoşkilimci, 2011).

2. 1. 1. 4. 3. Beden Eğitiminin Amaçları

Beden eğitiminin amaçlarını genel amaçlar ve özel amaçlar olarak iki başlık altında inceleyebiliriz.

2. 1. 1. 4. 3. 1. Beden Eğitiminin Genel Amaçları

Beden eğitiminin genel amaçlarını aşağıdaki gibi sıralayabiliriz: Beden egzersizlerinin en önemli görevlerinden biri, kişinin sağlığının gelişmesine yardım etmek, onu dayanıklı hale getirmek, ondaki sosyal ve kültürel çevre, beslenme ile doğumdan gelen vücut bozukluklarını önlemeye ve gidermeye çalışmaktır. Günlük yaşamın ve işin getirdiği iyi, kusursuz biyolojik bir duruş ve hareket biçimi kazandırmaktır. Bu durum ve biçim kişinin yapacağı göreve ve bireyselliğine uygun olmalıdır. Beden egzersizleri kişilerde güzellik duygusunun gelişmesine yardım etmelidir. Zevksiz bir hareket sanatı yaratmak, güzellik kavramına aykırıdır. Öğrencilerde, kendine güven, kendini kontrol, çabuk karar verme, işbirliği yapmak, yükseklik, doğruluk, hak güderlik, özgecilik, disiplin gibi kişisel ve toplumsal alışkanlıkları geliştirmek. Sağlıklı ve mutlu bir yaşam için bir istenç (irade) ve istek uyandırmak. Hareket etmekten zevk almayı ve haz duymayı çocuklarda istek ve alışkanlık haline getirmek. Doğaya sevgi, ülkeye bağlılık ve sevgi duygusunu geliştirmek. Meslek okullarında beden egzersizleri bir yanda bu okulların tek yönlü düzenin yarattığı eksiklikleri giderici nitelikte olacağı gibi öte yandan meslek çalışması için gerekli doğru biçim ve davranış kazandırılmalıdır. Özel eğitim kurumlarında (sakat ve özürülüler için özel okullar) insanlarda fonksiyonel uyum sağlama görevi ile birlikte tıbbi ve tedavi edici nitelikte olmalıdır (MEB, 1992).

2. 1. 1. 4. 3. 2. Beden Eğitiminin Özel Amaçları

Genel eğitimin ayrılmaz bir parçası olan beden eğitiminin genel amacı, çocukların ve gençlerin, fiziksel etkinlikler yani hareketler yolu ile eğitimini sağlayarak her öğrencinin hareket kapasitesinin en üst düzeyine çıkmasına yardımcı olmaktır. Milli eğitimin amaçları doğrultusunda arzu edilen davranışları öğrencilere kazandıracak olan beden eğitimi dersini verecek olan öğretmenlerdir. Beden Eğitimi dersinin özel amaçları aşağıda görüldüğü gibidir.

Buna göre bilişsel amaçlar:

1. Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin önemini kavramak,
2. Fiziksel hareketin yapısını anlama ve yeni hareketler oluşturabilme,
3. Kişisel yapıcılık ve yaratıcılığı geliştirmek,
4. Zihinsel gelişimi sağlamak,

5. Estetik duygu ve moral gelişimini sağlamak,
 6. Güçlü ve zayıf yönlerini tanıyarak sınırlarını bilmek,
 7. Eğitimcilerin beden eğitimi ve spor ile ilgili görüşlerini açıklayabilmek,
 8. Beden eğitimi ve sporla ilgili temel bilgileri kavrayabilmek,
 9. Olimpizm kavramının özünü açıklamak,
 10. Amatörlük ve profesyonelliğin anlamını kavramak,
 11. Beden Eğitimi ve sporda sosyal hareketliliğin önemini kavramak,
- Beden Eğitiminin özel amaçları içinde psikomotor amaçlar ise:

1. Fiziksel gelişimi sağlamak,
2. Motorsal gelişimi sağlamak,
3. Organik gelişimi sağlamak,
4. Sağlıklı olabilmek için sportif faaliyetlere katılmak,
5. Motor becerileri kazandıracak günlük etkinliklere katılmak,
6. Fiziksel etkinlikleri zevk alarak yapmak,
7. Hareketler yolu ile iyi ve arzu edilen sosyal alışkanlıklar kazanmak,
8. Grup ve takım etkinliklerine katılmak,
9. İyi bir lider olabilmek,
10. Düzgün hareket etmek ve iyi duruş alışkanlıkları kazanmak,
11. İyi bir seyirci ve izleyici olabilmektir.

Duyuşsal açıdan beden eğitiminin özel amaçları ise:

1. Sosyal ve duygusal gelişimi sağlamak,
2. Sorumluluk kabul etme özelliklerini geliştirmek,
3. Otoriteye ve kurallara saygı duymak,
4. Başkalarının varlığını kabul ederek onlara saygılı davranmak,
5. Kendine güven duyma, kendini gerçekleştirme ve davranışlarını kontrol etmek,
6. Serbest zamanlarını yararlı bir şekilde kullanmak,
7. Kamu kaynaklarını iyi kullanma ve koruyabilmektir (MEB, 1992).

2. 1. 1. 4. 4. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yeterlikleri

Beden eğitimi, oyun, jimnastik ve spor gibi eğitici bedensel etkinlikler aracılığı ile yapılan eğitimidir (Güneş, 2003). Beden eğitimi, bireyin beden sağlığını, ruh sağlığını, beden becerilerini geliştirmeye yönelik, gerektiğinde çevresel koşullara ve katılımcıların özelliklerine göre değiştirilebilen esnek kurallara dayalı oyuna, jimnastiğe, spora dönük alıştırmaya ve çalışmaların tümünü kapsayan geniş tabanlı bir etkinliktir (Aracı, 2001). Beden eğitimi derslerinde bedensel etkinlikler yolu ile Milli Eğitim'in temel ilkeleri doğrultusunda çocukların bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanlarındaki gereksinimleri

karşılanmakta ve bu alanların istenilen doğrultuda geliştirilebilmesi amaçlanmaktadır. Böylece beden eğitimi derslerindeki spor etkinliklerinde rekor kırma ve şampiyon olma amacı olmamaktadır. Ünlü, Sünbül ve Aydos (2008)'a göre beden eğitimi öğretmeni yeterliliğinin tanımı; beden eğitimi öğretmenliğinin gerektirdiği görev ve sorumlulukları gerçekleştirebilmek için sahip olunması gereken bilgi, anlayış, beceri ve tutumlar olarak ifade edilmektedir. NASPE (2008) beden eğitimi öğretmen adaylarının sahip olması gereken 10 standardı aşağıdaki şekilde açıklamıştır:

1) İçerik bilgisi: Beden eğitimi öğretmenleri, beden eğitimi ile ilgili içerik bilgisini ve alan kavramlarını bilmeli.

2) Büyüme ve gelişme: Beden eğitimi öğretmenleri, çocukların büyüme ve gelişmelerini bilmeli, ayrıca çocukların fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişmelerini destekleyici fırsatlar sunmalıdır.

3) Farklı öğrenciler: Beden eğitimi öğretmenleri farklı kültürlere ve farklı öğrenme stillerine sahip öğrencilerin eğitim-öğretim ortamına uyumlarını sağlamalı.

4) Yönetim ve motivasyon: Beden eğitimi öğretmeni güvenli, sosyal etkileşimli ve aktif katılımlı bir öğrenme ortamı oluşturarak, öğrencilerin bireysel ve grup motivasyonunu sağlamalı.

5) İletişim: Beden eğitimi öğretmeni derslerde katılımı artırmak için sözlü ve sözsüz etkili iletişim tekniklerini kullanmalı.

6) Planlama ve öğretim: Ulusal standartlara uygun öğretim stratejilerini planlamalı ve uygulamalı.

7) Değerlendirme: Öğrencilerin fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal gelişmelerini teşvik etmek için değerlendirme yapmalı.

8) Yansımaya: Beden eğitimi öğretmeni profesyonel eylemlerini öğrencilere, velilere ve meslektaşlarına yansıtmalı.

9) Teknoloji: Beden eğitimi öğretmeni öğrenme ortamını zenginleştirmek için teknolojiyi kullanmalı.

10) İşbirliği: Beden eğitimi öğretmenleri öğrencilerin gelişmelerini sağlamak ve onları desteklemek için meslektaşları, veliler ve çevre ile ilişkiler kurmalı.

Ülkemizde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Öğretmen Yetiştirme ve Eğitimi Genel Müdürlüğü beden eğitimi öğretmenlerinde bulunması gereken özel alan yeterliklerini altı ana ve 30 alt boyutta belirlemiştir (MEB,2012b).

1) Öğretim sürecini planlama ve düzenleme: Öğretim sürecini planlama, amaca uygun olarak ortamlar düzenleme, materyal hazırlama ve kaynaklardan yararlanma uygulamalarını kapsar.

a. Öğretime uygun planlama yapabilme

- b. Öğretime uygun öğrenme ortamları düzenleyebilme
- c. Öğretim sürecine uygun araç-gereç ve kaynakları kullanabilme
- d. Okul takım çalışmaları planlayabilme
- e. Öğretimin amaçlarını gerçekleştirilmesi sürecinde teknolojik kaynakları kullanabilme.
- f. Öğretimde özel eğitime gereksinim duyan ve özel gereksinimli öğrencilere (BEP) yönelik planlamalar yapabilme

2) Fiziksel performansı geliştirmeyi sağlama ve koruma: Öğrencilerin temel ve özelleşmiş hareket becerilerini, kişisel uygunluk seviyelerinin farkında olmalarını, sağlıklı yaşama becerilerine sahip olmalarını ve bunu sağlamaya yönelik etkinlikler düzenleme ve bunları yaşam boyu sürdürülebilir becerilerini kapsamaktadır.

- a. Öğrencilerin temel ve özelleşmiş hareket bilgi ve becerilerini geliştirebilme
- b. Öğrencilerde düzenli fiziksel etkinlik ve sağlıklı yaşam bilinci oluşturabilme
- c. Öğrencilerin müsabakalara katılımını ve çalışmalarının yürütülmesinin sağlayabilme
- d. Öğrencileri sağlıklı beslenme konusunda bilgilendirebilme
- e. Spor sakatlanmalarında ilkyardım kurallarını uygulayabilme
- f. Öğrencilerin liderlik, sorumluluk alma, paylaşma ve birlikte iş yapma becerilerini geliştirebilme
- g. Doğayı tanıma ve çevreyi koruma bilinci oluşturabilme
- h. Kişisel güvenlik ve kazalardan korunma bilgi ve becerisini kazandırabilme
- i. Öğrencilere spor ve spor organizasyonları bilinci ve sevgisini kazandırabilme
- j. Beden eğitimi dersi öğretiminde eğitsel oyunları etkili kullanabilme
- k. Özel eğitime gereksinim duyan öğrencilere yönelik etkinlikler düzenleyebilme

3) Ulusal bayramları anlam ve önemine yaraşır şekilde kutlama: Ulusal bayramları coşkulu ve etili biçimde kutlama uygulamalarını kapsamaktadır.

a. Atatürk'ün beden eğitimi ve sporla ilgili duygu ve düşüncelerini uygulamalarına yansıtabilme

- b. Ulusal bayramlarda ve özel günlerde sportif etkinlikler yapabilme

4) Gelişim performansını izleme ve değerlendirme: Öğrencilerin fiziksel, zihinsel, ruhsal gelişimlerini izleme ve değerlendirme uygulamalarını kapsamaktadır.

- a. Yapacağı ölçme ve değerlendirme uygulamalarının amaçlarını belirleyebilme
- b. Ölçme ve değerlendirme araç ve yöntemlerini kullanabilme
- c. Öğrencilerin bedensel gelişimlerini belirlemeye yönelik yapılan ölçme ve sonuçlarını yorumlama ve geri bildirim sağlayabilme

5) Okul, aile ve toplumla işbirliği yapma: Beden eğitimi öğretmenleri tören ve organizasyonların programlarını etkin olarak hazırlanması ve sunulması, aileler ile işbirliği, okulun kültür ve öğrenme merkezi olmasına yönelik uygulamaları kapsamaktadır.

a. Öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönden geliştirilmesinde ailelerle ve toplumla işbirliği yapabilme,

b. Öğrencilerin ve çevrenin ulusal bayram ve törenlerin anlam ve öneminin farkına varmalarını ve törenlere aktif katılmalarını sağlayabilme,

c. Ulusal bayram ve törenlerin yönetim ve organizasyonunu yapabilme,

d. Okulun kültür ve öğrenme merkezi haline getirilmesinde toplumla işbirliği yapabilme.

6) Mesleki gelişimi sağlama: Beden eğitimi öğretmeni mesleki gelişime yönelik uygulamalarını kapsamaktadır.

a. Mesleki yeterliklerini belirleyebilme,

b. Beden eğitimi dersi öğretimine ilişkin kişisel ve mesleki gelişimini sağlayabilme,

c. Mesleki gelişimine yönelik uygulamalarda bilimsel araştırma yöntem ve uygulamalardan yararlanabilme,

d. Liderlik yapabilme. Beden eğitimi öğretmenleri de diğer öğretmenlerden beklenen mesleki ve kişisel tüm yeterliklere sahip olmak zorundadır. Hatta beden eğitimi öğretmeni söz konusu olunca, bu yeterlikler daha geniş bir yelpaze oluşturabilmekte ve daha fazla önem arz etmektedir. Çünkü beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinde, spor kültürünün geliştirilmesinde, milli değerlerin oluşturulmasında önemli sorumluluklar üstlendiği düşünülmektedir.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Yeterlikleri

Uluslararası Sağlık, Beden Eğitimi, Rekreasyon, Spor ve Dans Konseyi (2005) beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yeterlik standartlarını; alan bilgileri, mesleki bilgi ve beceriler ile pedagojik bilgi ve beceriler olarak aşağıdaki gibi üç başlıkta açıklamıştır.

2. 1. 1. 4. 4. 1. Alan Bilgileri

İnsan hareketlerine dair bilgileri içeren bu standart alanında beden eğitimi öğretmenleri aşağıdaki konularda beden eğitimi ile ilgili yeterlik sergilemeleri gerekmektedir;

1. Alan ve meslek olarak felsefi boyutlarına dair bilgi,

2. Tarih bilgisi,

3. Yapısal ve fonksiyonel olarak insan hakkında bilgi,

4. İnsan performansının kinesyolojik ve fiziksel yönleri hakkında bilgi,

5. İnsan fizyolojisi ve egzersizin insan performansı üzerindeki etkileri hakkında bilgi,

6. Motivasyon, güdü, kaygı ve stres ile performansın sosyolojik-psikolojik yönlerine dair bilgi,

7. Sosyal dinamikler, etik ve ahlaki davranışlar, kültürel, etnik ve cinsiyet farklılıkları gibi unsurların insan performansının sosyolojik-psikolojik yönlerine dair bilgi,

8. Motor gelişim hakkında bilgi,

9. Motor öğrenmeyle ilgili bilgi.

2. 1. 1. 4. 4. 2. Mesleki Bilgi ve Beceriler

Bu standart boyutu; bir meslek olarak beden eğitimi öğretmenliğinin mesleki yeterlikleri ile öğretme ve öğrenmeye ilişkin bireysel ve kültürel yeterliklerini kapsamaktadır;

1. Mesleğin kapsam (alan) bilgisi,

2. Tarihi ve sosyo-politik açıdan, beden eğitiminin okullardaki rolü bilgisi,

3. Beden eğitimi hakkında bireysel bir felsefi kuram geliştirme bilgi ve becerisi,

4. Akademik ve araştırmacı özelliği devam ettirmeye yönelik bilgi ve beceri,

5. Fiziksel etkinlikler ve sporun kültürel yönleri hakkında bilgi,

6. Çeşitli yaş gruplarına, beden eğitimi içerikli, kapsamlı, geliştirmeye uygun müfredat tasarlama ile ilgili bilgi ve beceriler,

7. Araç-gereçlerin bakımı ve saklanması, maliyet, program değerlendirme, yasal yönler, güvenlik ve liderlik gibi beden eğitimi programının farklı yönlerini geliştirmeye ilişkin bilgi ve beceriler.

2. 1. 1. 4. 4. 3. Pedagojik Bilgi ve Beceriler

Bu boyut, öğretme ve öğrenme teorileri ve mesleki uygulamaları kapsamaktadır.

1. Eğitimsel öğrenme teorisi hakkında bilgi,

2. Verimli öğretme teorisi hakkında bilgi ve uygulama,

3. Programı, öğretme ve öğrenme aktivitelerine dönüştürmeye ilişkin bilgi ve beceriler,

4. Sistemik konu tasarlama, ders dizisi oluşturmaya ilişkin bilgi ve beceriler,

5. Hareketleri analiz etme, motor performansını değerlendirme, öğretme–öğrenme sürecini değerlendirmeye ilişkin bilgi ve beceriler,

6. Sınıf yönetimine ilişkin bilgi ve beceriler.

2. 1. 2. Yaşam Doyumu

Mutluluğun ne olduğu, insanların nasıl mutlu oldukları veya öznel iyi oluş, antik çağdan beri tartışılmış ve tanımlanmaya çalışılmıştır. Mutluluk, Antik Yunan'dan beri felsefenin ilgi alanına girmektedir ve o zamanlardan bugüne filozofların dikkatini çeken ve üzerinde durdukları bir konudur (Tuzgöl Dost, 2005). Son 20-30 yıldır bilimdeki mutluluk çalışmalarında bazı yenilikler gerçekleşmiştir. Mutluluk konsepti tarih sürecinde filozof ve ilahiyatçıların uzmanlık alanıyken yeni radikal düşünce ve eleştirel metodun birleşimi psikologların da mutluluk konseptini çalışmasına yol açmıştır (Saygın ve Arslan, 2009).

Yaşam doyumu ilk kez Neugarten ve diğ. (1961) tarafından tanımlanmıştır. Yaşam doyumunu tanımlamak için önce "doyum" kavramının açıklanması uygun olacaktır. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır. "Yaşam doyumu" ise, bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur. Yani kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu ifade eder (Özer, Karabulut ve Özsoy, 2003). Yaşam doyumu, kişinin iş, serbest zaman ve diğer zaman dilimlerindeki yaşamına gösterdiği duygusal tepki veya tutumdur (Köker, 1991). Yaşam doyumu, bireyin iş yaşamı dışındaki duygusal tepkisidir. Yani hayata karşı genel tutumudur (Özdevecioğlu, 2003). Bir başka tanımda yaşam doyumu, genel olarak kişinin kendi yaşamından duyduğu memnuniyeti ifade etmektedir (Telman ve Ünsal, 2004). Yaşam doyumu bireyin ruh sağlığını ve toplumsal ilişkilerini etkileyen en önemli etmenlerden biridir. Yaşam doyumu genel olarak kişinin bütün yaşamını ve bu yaşamın tüm boyutların içerir. Yaşam doyumu, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılarındaki doyum anlaşılır. Çalışma yaşamı ile yaşam doyumunun incelendiği bir araştırmada çalışma yaşamının yaşam doyumunu etkilediği görülmüştür (Keser, 2005).

Yaşam doyumu bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bir başka deyişle yaşam doyumu, insanların beklentileriyle gerçek durumlarını kıyaslamasıyla ortaya çıkan bir sonucu ifade eder. Yaşam doyumu bireylerin yaşamlarını ve yaşamlarının her boyutunu içerir. Yaşam doyumu, bireylerin belirli bir duruma, belirli bir sürece ilişkin doyumlarını değil, genel anlamda tüm yaşantılarının doyumuna anlamına gelmektedir. Günlük işler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olmasıdır. Yaşam doyumu; yaş, cinsiyet, çalışma ve iş koşulları, eğitim seviyesi, din, ırk, gelir düzeyi, evlilik ve aile yaşamı, toplumsal yaşam, kişilik özellikleri, biyolojik etkenlerle ilişkilidir. Yaptığı işten doyum almak bireyin yaşam doyumunda ve üretkenliğinde önemli bir yere sahiptir. Bireyin yaşam doyumuna olumlu ya da olumsuz katkısı olan etkenleri ortaya koyarak daha fazla doyum, daha az tükenme yaşamaları için gerekli düzenlemelere gitmek mümkün olabilir (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu,

2001). Yaşam doyumu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılır (Şahin, 2008). Yaşam doyumu bir anlamda bireyin belirlediği hedeflere ulaşma derecesi olarak da tanımlanmaktadır (Bulut, 2007).

2. 1. 2. 1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Bireylerin yaşam doyumu birçok şeyden etkilenebilir. Bunlardan bazıları;

1. Günlük yaşamdan mutluluk duymak,
2. Yaşamı anlamlı bulmak,
3. Amaçlara ulaşma konusunda uyum,
4. Pozitif bireysel kimlik,
5. Fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi,
6. Ekonomik güvenlik,
7. Sosyal ilişkiler (Baykoçak, 2002).

Bu unsurların yanı sıra; araçsal rahatlık, sağlık ve kişisel güven, ana, baba, kardeşler ve diğer akrabalarla ilişkiler, bir çocuğa sahip olma ve onu büyütme, karı-koca ilişkilerinde yakınlık, yakın arkadaşlara sahip olma, başkalarına yardım etme ve başkalarını gözetme, devletin yerel ve ulusal etkinlikleriyle, halk etkinliklerine katılma, öğreniyor olma, kendini anlayabilme, bir işte çalışıyor olma, kendini tanıyabilme, toplumsallaşma, kitap okuma, müzik dinleme, sinema, maç vb. seyretme, eğlenceli etkinliklere katılma gibi öğelerin de yaşam doyumuna etki ettiği bildirilmiştir (Şahin, 2008). Demirel ve Canat (2003)'e göre, yaşamın bütünü kapsayan yaşam doyumu kişinin nasıl bir ruh sağlığı içerisinde olduğunu gösteren önemli bir göstergedir. Yaşamda meydana gelecek çeşitli engellenmeler, zorlanmalar, çatışmalar ve ani olumsuz değişimler yaşam doyumu düzeyinin düşmesine neden olabilir (Gümüüşbaş, 2008).

Bilgi ve beceri kazanımının hızlandırılması için eğitimin kalitesinin artırılması, iletişim, stresle başa çıkma ve yönetme becerileri açısından özel eğitim verilmesi, spor, düzenli egzersiz gibi etkinliklere olanak yaratılması kişinin kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olacaktır. Böylece kişinin yaşam doyumu yüksek olacaktır. Neugarten yaşlılardaki yaşam doyumunu belirlemek için beş ölçüt kullanmıştır. Buna göre yaşam doyumu yüksek kişilerde aşağıdaki ölçütler aranır:

1. İnsanın günlük yaşamdaki etkinliklerden zevk alması,
2. Yaşamının kişi için bir anlam taşıması, yaşamıyla ilgili amaçlarının olması ve geçmiş yaşamının sorumluluğunu kabul etmesi,
3. Yaşamı boyunca öngördüğü amaçlara ulaştığı inancına sahip olması,
4. Olumlu bir "ben" imgesine sahip olması ve yaşlılığında zayıflıkları ne olursa olsun, kendini değerli bir varlık olarak kabul etmesi,

5. Yaşama karşı genelde iyimser bir tutum içinde olması.

Bu tanım, insanın yaşamıyla ilgili amaçlarına ulaşip ulaşmadığı üzerine odaklanmıştır. Yaşam doyumu yaş, cinsiyet, çalışma ve iş, eğitim, din, evlilik ve aile gibi sosyo-demografik faktörlerden etkilenmektedir. Bunun yanında gelir düzeyi, yaşam olayları, aktiviteler, kişilik, emeklilik de yaşam doyumunu etkilemektedir (Ho, Woo, Lau, 1995; Karakaş, 1988; Karakaş ve Şenol, 1989; aktaran: Özer, 2001: 30).

2. 1. 2. 2. Yaşam Doyumunun Önemi

Yaşam doyumu ya da mutluluğun bireyin hayatında önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu sebeple bilimsel olarak en çok incelenmesi gereken konulardan biridir. Yaşam doyumu, iyi olma ve mutluluğun pozitif sonuçları ortaya çıktıkça bu kavramların önemi de artmaktadır (Koç Çakan, 2013). Frish (2006) iyi hissetmeyi, bireyin kendisini ödüllendirmesi olarak görmekte ve yüksek yaşam doyumunun hayatın önemli alanlarında iyi şeyler yapıldığına işaret ettiğini düşünmektedir. Başarının başarıyı getirmesi gibi, tutarlı bir mutluluk ve yaşam doyumu da; kendine güveni, iyimserliği, öz yeterliliği, hoşça gider olmayı, sosyalliği, etkinliği, enerjisi, pro-sosyal davranışları, fiziksel iyi olmayı, zorluk ve stres ile etkili başa çıkabilmeyi, esnekliği, özgünlüğü ve hedefe ilişkin davranışı geliştirmektedir. Yaşam doyumu ya da mutluluk bireyin yaşamındaki en önemli hedeflerindedir. Bu yüzden de bilimsel anlamda en çok araştırılması gereken konulardan birisi olduğu açıktır. Yaşam doyumu ile bireyin psikopatolojik yönleri yerine güçlü yönlerini tanımlamak ve geliştirmek olanaklıdır (Seligman, 2007). Frish (2006) bu durumu şu metafor ile açıklamaktadır:

Bu metaforda mutluluğunu sağlayamayan insanın hasta ya da eksik değil, farkındalıktan yoksun olduğu vurgulanmaktadır. Farabi (870-950), "mutluluğa inananlara yol gösterin" diyerek bireylerin yalnızlık içinde değil, başka insanların yardımıyla mutluluğa erişebileceğini belirtmektedir. Algı, anlama ve eylemin mutluluğun önkoşulları olduğunu belirterek doyumun bilişsel yönünü vurgulayan Farabi'ye göre mutluluk teorik yeterlilik, entelektüel yeterlilik, ahlaki yeterlilik ve pratik uğraşı ile geliştirilebilmektedir (Öztopçu, 2010).

Sonuç olarak mutlu insanlar beşeri ve sosyal sermayeyi artırmakta, daha çalışkan, sağlıklı ve kendine yeterli olmaktadır (Koç Çakan, 2013).

2. 1. 2. 3. Yaşam Doyumu Kavramının Kuramsal Temelleri

İlk kez Neugarten (1961) tarafından öne sürülen yaşam doyumu kavramı, bir insanın ne istediğiyle, neye sahip olduğunun karşılaştırılması sonucunda elde edilen durumdur.

Konuyla ilgili yazınlar incelendiğinde yaşam doyumuna ilişkin tanımlamaların üç farklı şekilde yapıldığı görülmüştür. İlk grup tanımlamalara bakıldığında yaşam doyumunun öznel iyilik, kutsallık, erdem gibi dışsal boyutlara dayandırıldığı gözlemlenmektedir. İkinci grup olan ve sosyal bilimciler tarafından tercih edilen tanımlamalarda, hayatın olumlu yanlarını gösteren noktalara dikkat çekilerek öznel iyi oluş, yaşam doyumunu olarak adlandırılmıştır. Üçüncü grup tanımlamalar ise, bireylerin günlük yaşamları içinde yaşadıkları duygusal iniş çıkışlarda, olumlu ya da olumsuz duygulanıma sahip olmalarıyla ilgilidir.

Bireyler devamlı olarak nesnel ve öznel şartlarda olumlu ve olumsuz duygusal tepkiler verebilmektedir. Olumlu duygusal tepkilerin yoğun olması doyum, mutluluk ve öznel iyi olmayı beraberinde getirirken olumsuz duygusal tepkiler bireylerin dengelerini bozarak doyumsuzluk ve mutsuzluk getirmektedir. Öznel iyi olma durumu, bireyin hayatına ait duyuşsal ve bilişsel değerlendirmeleridir. Bilişsel bileşen; istek ve başarı arasındaki uyum-uyumsuzluk algısı tanımı ile yoksunluktan kendini gerçekleştirilmeye kadar uzanmaktadır ve yaşam doyumunu kavramı, yazında sıklıkla öznel iyi olma tanımının altında yer alan bilişsel bileşen olarak değerlendirilmektedir. Öznel iyi olmanın duyuşsal bileşeni ise hazcı düzeyde duygular, hisler ve ruh halidir (Diener, 1994; Proctor, Linley ve Maltby, 2008).

2. 1. 3. Zaman

2. 1. 3. 1. Zaman Kavramı

Zaman dediğimiz kavram; olayların ardışıklığını görerek aklımızda yarattığımız ve olayların bundan sonra da içinde olup gideceklerini düşündüğümüz, başı ve sonu olmayan soyut içeriktir (TDK, 1982).

Genelde yokluğundan şikâyet ettiğimiz, ancak gerçekte her zaman var olan zaman kavramı insandan insana değişmektedir. Kimine göre sürekli akış halinde ve geri döndürülemez bir olgu iken, kimilerine göre ise bir daire etrafında dönen telafisi mümkün bir olgu olarak algılanmaktadır. Zamanı daire şeklinde akan bir akarsuya benzetenler yanılgıya düşerek zarar etmektedir. Çünkü insanın en büyük ve değerli sermayesi olan zaman sürekli akış halindedir (Yazıcı, 1998). Günlük hayatta karşılaşılan ve peş peşe gelişen bütün olaylar “zaman” denilen soyut bir kavramı düşünmeye zorlamaktadır. Çünkü çok değerli olan bu kavram içinde, olaylar sıralanır, yaşanır ve değerlendirilir. Zaman kavramı dışında meydana gelen hiçbir olay ve olgu olamaz. Zaman hayattır ve zamanı boşa geçirmek, hayatı boşa geçirmek anlamını taşımaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Zamanın iyi kullanılabilmesi insanın kendisine, çalışma yaşamına, toplumsal yaşamına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik gereksinimlerin karşılanmasına ayırdığı zaman arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır (Köktaş, 2004). Zaman, belli bir işi yapabilmek için gereksinim duyulan süredir (Çelik, 2002). Olayların birbirini izlemesine bakarak zihinde yaratılan ve yine olayların içinde sürüp gideceği düşünülen, başı sonu belli olmayan soyut kavrama zaman adı verilir. Zaman, insanın sonsuzluk ölçüsüdür, bir yerden başka bir yere bir deyimden başka bir deyime geçişinin ne kadar sürdüğüne dair geliştirdiği süredir. Eşsiz bir kaynak olup para gibi toplanamaz, ham madde gibi depolanamaz. Zaman hayattır (Sekban, 2004). Zaman birbiri peşi sıra gelen olayların, olguların dizisini, sürecini belirten soyut bir kavramdır (Abay, 2000).

Zamanın insan hayatındaki önemini, yok edici gücünü filozof Seneca "Sahip olduğumuz zaman az değil, çok, az olan zaman, ondan yararlandığımız zamandır" sözüyle vurgulamıştır. Horatius, zamanının gücü hakkında "Zamanın yıkıp yok etmediği hiçbir şey yoktur" ifadesini kullanırken, Buckstone, "İnsan zamanın esiridir" demiştir. 16 asır önce Augustinus ise zaman kavramını şöyle tanımlıyor; "Bana zamanın ne olduğunu sorduklarında biliyorum. Ancak cevabını açıklamaya kalkıştığımda, zamanın ne olduğunu bilmediğimi anlıyorum " (Abay, 2000). Zaman, ölçülen ya da ölçülebilen süre, uzaysal boyutları olmayan süremdir. Augustinus, 5. yüzyılda zamanın düşünce ve eylemlerin düzenlenişi açısından en alışılmış, ama tanımlanması en zor kavram olduğunu vurgulamıştır. Yalın bir biçimde tanımlanamayan bu kavram, birbirinden çok farklı biçimlerde ele alınmıştır (Ana Britannica, 2000). Durkheim "Zaman, insan yaşamının en temel kategorilerinden biridir" demiştir (Argın, 1992). Weber ise zaman kavramını, "Bireyin yaşamının, yerine göre uzun ya da kısa süreli yenilenmesi imkansız, başlangıcı ve sonu belli, saatle ölçülebilen bir bölümü" olarak tanımlanmaktadır (Tezcan, 1977).

Drucker'e göre "en az bulunan", Laiken'e göre "temel" bir kaynaktır. Geri döndürülmesi ve yerinin doldurulması olanaksızdır (Can, 1992). Zaman, her meslekten insan üzerinde baskı yapan evrensel bir kaynaktır. Bazılarına göre zaman; olayların birbirini izlemesi, kimisinin olup geçmiş veya olmakta bulunması, kiminin daha sonra olacağı bilincinden doğan bir kavramdır (Akşit ve Sanır, 1981).

Zamanın iyi kullanılması, insanın kendisine, çalışma yaşamına, toplumsal yaşamına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik gereksinimlerin karşılanmasına ayırdığı zaman arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır. İnsan zamanı iyi planlamak ve kullanmak zorundadır. Çünkü zaman; tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan, kiralanamayan, satın alınamayan, sadece kullanılan ve kaybedilen, yaşanan ve yaşayacaklarımızı içinde barındıran bir olgudur. Akıp giden zamanı durdurmak mümkün değildir, sürekli olarak akar ve yitilir. Zaman dünden bu güne gelen ve sürekli yarına

giden, tek yönlü akıştır (Eren, 1991; Karaküçük, 1999). Haftalık zaman analizlerine göre, zamanın çok büyük bir kısmı, kişisel işler için harcanmaktadır. Zamanın bir bölümü kazanç elde etmek için işe, bir kısmı aile ve fizyolojik ihtiyaçlara, bir kısmı da eğlence ya da hobi için ayrılmaktadır (Uğur, 2000). Zaman kavramının başlıca özellikleri şunlardır:

1. Zaman, ödünç alınamaz
2. Kiralanamaz
3. Satın alınamaz
4. Çoğaltılamaz
5. Depolanamaz
6. Tasarruf edilemez
7. İyi değerlendirilmediğinde insanlarda stres yaratır (Hazar, 2003).

Alaylıoğlu ve Oğuzhan (1968); zamanı, olayların birbirini izlemesine bakarak zihinde yaratılan ve yine olayların içinde sürüp gideceği düşünülen, başı sonu belli olmayan soyut kavram olarak tanımlamışlardır.

2. 1. 3. 2. Zamanın Önemi

Zamanını iyi kullanabilen bir insan;

1. Her an ne yapacağını ve zamanını en faydalı şekilde nasıl kullanacağını bilir.
2. Hatasını, eksiklerini, karakterinin hangi kötü yola sapmaya elverişli olduğunu çok iyi öğrenmiştir.
3. Hayatında yaşadığı her olaydan gereken dersi alarak tecrübelerini zenginleştirir.
4. Kişi kendi hayatını ve şahsiyetini yaşar.
5. Birçok şeyi unutmayacak ek hafıza sistemine sahip olduğundan, hafızasındaki bütün anlamsız nedenlerin yerini anlamlı sorular alır.
6. Ulaşmak istediği hedeflere göre her gün zamanını, nerelerde kullanması gerektiği hakkında yeterince kendini hazırlar, böylece daha verimli olur ve daha fazla mutlu olmak için boş zaman ilgilerine ve hobilerine zaman ayırabilir (Uzunoğlu, 1992).

2. 1. 3. 3. Zamanın Kullanım Bölümleri

Zamanın, çalışma ve çalışma dışı zaman olmak üzere iki ana kullanım bölümü vardır. Çalışma zamanında; "işe bağımlı zaman" çalışma dışında kalan ancak çalışma için hazırlık ve işe gidiş-dönüş sürelerini içeren zaman, uğraşılan işle ilgili normal mesai dışı yapılması gereken mesleki uğraşları içeren zaman bölümleri vardır. Çalışma dışı zaman ise; yemek, uyku, vücut bakımı gibi insanın hayatını devam ettirebilmesi için gerekli

“varoluşla ilgili zaman” ile dinlenme ve rekreasyondan oluşan “serbest zaman” bölümleri vardır (Çakıroğlu,1998).

2. 1. 3. 4. Serbest Zaman Kavramı

“Serbest zaman” basit anlamıyla dolu olmayan zaman dilimidir (Demiray, 1987). Bir başka tanıma göre serbest zaman günlük hayatın uyku, dinlenme ve çalışma dışında kalan, bireyin istediği gibi kullanabileceği zamandır. Bu zamanın değerlendirilmesi ise, bireyin istediği bir uğraş ile zevk ve doyum sağlamak amacı ile bireysel veya grupla serbest zamanda yapılan etkinliklerdir (Karaküçük, 1999). Serbest zaman bireyin yaşamak için başvurması gereken uğraşların dışında bireysel tercihlerine ayıracağı zaman olarak tanımlanmaktadır (Sabbağ ve Aksoy, 2011). Serbest zaman çift yönlü olup; sanat, müzik ve bilimden zevk alma, sağlık, kuvvet ve yeteneklerimizi geliştirme ve yaratıcılığımızın açığa çıkmasını sağlayabileceği gibi, bunların tam tersine başıboşluk, sıkıntı, bunalım ve düzensizliği de doğurabilir (Zorba ve diğ., 2001).

Serbest zaman kavramında ülkemizde bir terim kargaşası yaşanmaktadır. Bu konunun Türkiye’de gittikçe öneminin artmasına rağmen, henüz net bir şekilde adlandırılmadığı görülmektedir. Bazı kaynaklarda “boş zaman”, “özgür zaman” bazı kaynaklarda da “serbest zaman” kullanılmaktadır. Bu konudaki aksaklıkların nedeni şöyle ifade edilmektedir. "Eksiklikler iki temel nedenden kaynaklanmaktadır. Birincisi, çeşitli dillerde birden fazla terimin eş anlamlı olarak kullanılması ikincisi de serbest zaman kavramının da gizli olan, nesnel olarak ölçülemeyen özelliklerdir, örneğin İngilizce’de "leisure" "leisure time", "free time", "spare time", "recreation" gibi kelime ve terimleri birbirine yakın ve eş anlamda kullanılırken, Almanca da "freizeit", "erholung" kullanılmaktadır. Diğer yandan, serbest zamanın kullanımına yarayan uğraşların çeşitli kültürlerin alt kültürleri hatta bireylere göre değişir görülmesi bu uğraşlardan yola çıkacak ortak tanımlara varmayı zorlaştırmaktadır (Özkökeli, 1998). Aristo serbest zamanı “Bir kimsenin kendi iradesiyle yaptığı aktivite içinde olmanın bir ifadesi olarak kabul etmiştir (Yazıcı, 1998). Modern çağda bireylerin dış dünyayla bağlarını kopararak yaşamlarını sürdürmeleri giderek azalmış; gelişmeleri ve gündemi izlemek bir gereksinim haline almıştır. Bireysel ve kurumsal yapılar bazında da bu durum kendini göstermekte ve giderek yoğunlaşmaktadır. Bu ihtiyaçların baş aktörlerini de gazete, dergi, kitap gibi okumaya dayalı görsel yayınlar oluşturmaktadır (Tel, 2007). Serbest zaman etkinliklerine katılmada öğrenci ve çalışanlar ile cinsiyetler arasında farklılıklar vardır. Hudson, yapmış olduğu çalışmada, serbest zaman faaliyetlerine katılmada cinsiyete bağlı önemli farklılıklar olduğunu saptamıştır (Hudson, 2000). Ülkemizde kelime olarak bu kavramın “serbest zaman, serbest zaman” mı olduğu tartışmaları hala yapılmaktadır. Zamana esas teşkil

eden, çalışma zamanı ve çalışma dışı zamandır. Sanayileşme, zaman kavramına yeni açılımlar getirmiş ve “çalışma dışı zaman” anlayışı kazandırmıştır. Çalışma dışı zamanda, fizyolojik gereksinimler (yemek, uyku, temizlik vb.), sosyal gereksinimler (ailevi ilişkiler, sosyal sorumluluklar vb.) ve serbest zaman olarak ifade edilebilir (Tel, 2007). İngilizce’de leisure time ve free time kavramları birbirine çok yakın kavramlar olup, diğer dillerden Türkçeye tercümelerinde tam karşılıklarının bulunmaması veya farklı tercüme edilmesi nedeniyle tartışmalara yol açabilmektedir. Leisure (serbest zaman) genellikle yurt dışı literatürlerde kullanılmaktadır. Bu terimin Türkçe’de karşılığı “serbest zamandır”. Serbest kelimesinin ise gerçekte Farsça bir kelime olan “serbest” “başı bağılı olmak” anlamına gelmektedir. Bu anlamıyla serbest zaman mesai dışı ayrılmış bir zamandan çok, programlanmış, düzenlenmiş bir zamanı ifade edebilir. Bu durumda serbest zamanın yerine serbest zaman kavramının mesai dışı zaman ve alanların ifadesinde kullanılması, sözcüğe ve etimolojiye uygun olan bir tercihtir (Doğan, 2000). Güler’e göre “iş ve yaşamla ilgili zorunlu sorumluluk ve görevler yerine getirildikten sonra, arta kalan zamandır”. Birey bu zamanı kendi adına özgürce kullanma hakkına sahiptir (Güler, 1978).

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından düzenlenen Birinci Gençlik Şurası’nda ise serbest zaman şu şekilde tanımlanmıştır. “Ferdin çalışma ve diğer görevlerinden arta kalan zaman içinde, serbestçe dinlenmesi, eğlenmesi, toplumsal başarı ya da kişisel gelişmesi için kullanacağı zamandır” (Komisyon, 1988). Yunan filozofları Eflatun ve Aristoteles, serbest zamanın bireysel gelişme ve kendini ifade etme biçimi ve bütün özgür insanların temel gereksinimlerinden ve düşünce üretiminin en önemli koşullarından biri olduğu hususunda hemfikirdirler (Erkip, 2000). Günümüzde ekonomik zorlukların ve stresli çalışma koşullarını düşünecek olursak, serbest zaman, insanların yenilenme, dinlenme, eğlenme, psikolojik rahatlama ve kendini gerçekleştirme gereksinimleridir. Serbest zaman ihtiyacı bir lüks değil, yaşamsal bir gereksinimdir. Bu bağlamda serbest zamanların varlığı, serbest zamanları değerlendirmek için bir fırsat yaratmıştır (Tel, 2007). Abadan, serbest zamanı, serbest zaman olarak ifade ederek, onu uyumak, yemek yemek, vücut temizliği yapmak, okula gidip gelme, ders veya bir işte çalışmak dışında kalan vakit veya kişinin üretime yönelmiş faaliyetleri sırasında veya onun takiben girişmekte olduğu üretim dışında harcayabileceği süre olarak tanımlamaktadır (Abadan,1961). Başka bir ifadeyle, serbest zaman yaratıcı ve manevi değerlerin bir kaynağı olarak da görülebilmektedir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003).

Çalışan insanların serbest zamanlarını iyi bir biçimde değerlendirmesi iş verimliliğini etkilemekte; bu zamanları etkin değerlendirme çalışma yaşamı üzerine olumlu etki yapmaktadır (Yeniçeri ve diğ.,2002). Çalışanların genelde iş için yapacakları çok etkinlik olmasına karşın, kişisel hayatları için ayırabildikleri zaman azdır ve birçoğu

sorumluluklarla baş etme çabasıdır. Bunların üstesinden gelebilmek ancak insanın ne yapmak istediğini ve kendisi için nelerin gerçekten önemli olduğunu değerlendirmesiyle olasıdır (Tracy, 2008). Çoğu kişi para kazanma telaşı içinde serbest zamanlarını yeterince iyi değerlendirememektedir (Goltz, 2005). Oysaki hangi yaşta olursa olsun kişiler bir şekilde serbest zamanlarını değerlendirmeye gerek duyarlar (Özdağ ve diğ., 2009). Günümüzde, çalışma hayatının ve diğer etkinliklerin yoğun, yorucu, sıradan, sıkıcı ve stresli olması, serbest zaman değerlendirme etkinliklerini, yaşamımızın vazgeçilmez önemli bir parçası yapmış ve yenilenme, dinlenme, yeniden toparlanma aracı haline getirmiştir. Bu durum kişilerin serbest zamanlarını değerlendirmelerine yönelik çok seçenekli hizmetler sunan, yeni birçok sektörün de oluşmasını sağlamıştır (Tel ve Köksalan, 2008). Çalışanlar için serbest zamanların etkin değerlendirilmesi önemli olup; çalışma hayatının neden olduğu stres ve yorgunluktan kurtulma, sosyal ve kişisel yaşamda daha mutlu ve başarılı olma sonucunu doğuracaktır. Çalışan bir insanın başarılı kabul edilebilmesi için, iş yaşamında olduğu kadar sosyal hayatta da başarılı olması, çeşitli hobilere sahip olması ve özel hayatına yeterli zaman ayırabilmesi gerekir (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006).

2. 1. 3. 5. Serbest Zaman Kullanımının Yararları ve Olası Riskleri

Yaşamının kayda değer bir kısmı, serbest zamanla geçer ve bireyin serbest zamanındaki uğraşları, gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir ve onun ilerde nasıl bir insan olacağına etki eder. Serbest zamanın nasıl kullanıldığı, aynı zamanda kişisel ilgi ve hedeflerin güvenilir bir göstergesidir. Bu nedenle serbest zamanlardaki kişisel gelişim, anlık bir etki, rastlantı ya da şansa bırakılmamalıdır. Zamanı, çalışma yaşamının zorunluluklarından ve diğer sosyal çatışmalardan uzak bir şekilde, uygunca kullanabilmenin sınırsız yolu vardır ve seçenekler arasından bir tercih yapılmalıdır. Ancak kişisel ilgi ve seçimler her zaman olumlu sonuçlar getirmeyebilir. Serbest zaman, eğer doğru tercihler yapmak için bir altyapı varsa ve buna bağlı olarak sosyal katkı fırsatları sunuyorsa değerlidir. Serbest zamanın her şeyin iyisi için olumlu bir şekilde ya da tam aksine, bireylerin ve diğer insanların zararına kullanılabilir olması nedeniyle; serbest zaman seçimlerinin akıllı bir şekilde yapılması gerekir. Çünkü bireysel seçimler rastlantı ya da şansa bırakılırsa, serbest zaman etkinliklerinde uygun olmayan değersiz uğraşlar seçilebilir. Bu nedenle serbest zaman değerlendirme, dikkatli ve temkinli planlamanın öznesi olmalıdır (Sivan ve Ruskin, 2000). Serbest zamanların giderek artmasına karşılık, kullanımının küçük bir azınlığın eline geçerek, nerdeyse evrensel bir mal haline gelmesi, serbest zaman kullanımı açısından büyük bir tehlike oluşturmaktadır (Sivan ve Ruskin, 2000). Bu ticarileşme, serbest zamanı bir piyasa ürünü haline getirmiş ve serbest zaman

tüketim ideolojisi tarafından metalaştırmıştır (Arslan, 2005). Serbest zamanları hedef alan ticari ortamın, daha fazla kâr amacıyla kişi ve toplum çıkarlarını göz ardı etmesi, hem bireysel, hem toplumsal temelde serbest zamanlarla ilgili bir takım olumsuzlukların oluşmasına neden olmaktadır. Bu durumda, serbest zaman etkinlikleri için iyi-kötü ya da olumlu-olumsuz ayırımı giderek daha fazla yapılmaktadır.

Serbest zaman lehine genel bir sempati olması, genellikle tehlikesiz ve mutlak iyi görülmesi de serbest zaman tercihlerinde yanlışlıklara neden olmaktadır. Çünkü serbest zamanın yıllardır tamamıyla yararlı olduğu düşünülmüş ve serbest zaman, olumsuz bir şekilde değerlendirmeye fırsat vermeyecek biçimde tanımlanmıştır. İnsanların serbest zamanlarında sorun yaratan etkinlikler yapabilecekleri asla kabul edilmemiştir. Oysa serbest zamanların, bazı olumsuz davranışların oluşmasına neden olduğu da bilinmektedir. Serbest zaman; Vandalizm, uyuşturucu ve alkol kullanımı, şiddet eylemleri ve belirli tipte sömürücü cinsel davranışları içeren olağandışı davranışların da yerleşebildiği, bir yalnızlık ya da durgunluk zamanı olabilmektedir. Bu yüzden, bugün serbest zamanın bir risk mi, yoksa fırsat meselesi mi olduğu fikrine çok daha fazla dikkat çekilmektedir (Caldwell, 2005; Sivan ve Ruskin, 2000; WLRA, 2001).

Bunun yanında zaman zaman kontrolden çıkan insanları, olumsuz ilgilerinden vazgeçirerek, olumlu bir çizgiye çekmek için serbest zamanların doğru etkinliklerle değerlendirilmesi, verimli bir yol olarak düşünülmektedir. İnsanları olumlu bir çizgiye çekebilecek etkinin daha çok "sistemli serbest zaman etkinlikleri" nde olduğu belirtilmekte, bu tür etkinliklere yönelenler, olumsuzluklara daha az eğilimli olmaktadır. Ancak herkesin serbest zamanlarında olumlu getirileri olan etkinliklerle ilgili olmadıkları da ortadadır. Bu nedenle insanları serbest zamanlarında etkin olmaya ve özellikle serbest zamanlarda yaşanabilecek olumsuzlardan kaçınmaya ya da vazgeçirmeye ikna etmede sistemli serbest zaman etkinliklerinin kullanılması gerekmektedir (Stebbins, 1999). İlgili alan yazın serbest zamanın doğru kullanılması durumunda sağlanabilecek yararlar bulunduğunu göstermektedir. Serbest zaman deneyimi; iyi ruh hali, kendine güven, kendi kendine karar verebilme yetisi gibi duyguların oluşmasını sağlar ve duygusal sağlığı artırır. Günlük sorunlardan kaçabilmeyi, can sıkıntısı ve stresten kurtulmayı sağlar. Bu yararlarıyla bir anlamda yeniden doğmanın, yeni bilgi ve beceriler edinmenin bir yoludur. Yoğun iş yaşamının getirisi olan yabancılaşmayı engeller. Kişilerin toplumsallaşmasını ve toplumsal yaşamın sürekli olmasını sağlar. Fiziksel sağlığın ilerlemesine yardımcı olur. Kişisel değerlerin sorgulanmasını sağlar ve birey için neyin önemli olduğunun anlaşılması için fırsat yaratır. Çalışma ve okul yaşamının kişiye veremeyeceği özgürlük hissi verir. Utangaç ya da içe kapanık insanlar, ortak ilgileri olan grup etkinliklerine katıldıklarında, iletişim becerilerini ve özsaygılarını geliştirir. Yeni insanlarla tanışma, yeni şeyler öğrenme

ve değerli bakış açıları edinme olanakları yakalamalarını sağlayarak, bireylerin ufuklarını genişletir. Özellikle grup içindeki etkinliklerde sergilenen davranışlar, birçok kişinin öğrenmesinde olumlu bir model olabilir (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006; Gordon ve Caltabiano, 1996; Kılbaş, 2001; Lewis, 2003; Öpözlü, 2006).

2. 1. 3. 6. Serbest Zaman ve Çalışma (İş) İlişkisi

"Çalışma", yaşamın sürekliliğini sağlayan sosyal bir faaliyettir. Geçmiş insanlık tarihi kadar eski, insan yaşamının en merkezi alanlarından biridir. Genellikle çalışma kavramıyla iş, istihdam, emek ya da meslek gibi kavramların aynı anlamda kullanıldığı görülmektedir. Çalışma kavramı, "insanın bedensel veya zihinsel güçlerini belli bir amaca yönelik olarak ve planlı bir şekilde kullanabilmesidir". Psiko-sosyal açıdan çalışma kavramını açıklayacak olursak, bireyin büyük ölçüde ilgi duyduğu, yeterli yetki ve sorumluluk duygusu içinde belirli bir ücretle özel bir yetenek ve yaratıcılığını geliştirme fırsatı verebilen, gelecek açısından güven duyulan bir faaliyettir (Aytaç ve diğ., 2001). Ancak çalışma-boş zaman gibi yalnızca iki kutuplu bir yaşama alanının varlığı kimi toplumbilimlince eleştiri konusu edilmektedir. Örneğin; Samuel ve Romer, çalışma zamanı dışında, ailevi yükümlülüklerin görüldüğü zaman ile boş zaman gibi iki farklı zaman dilimine ağırlık vermektedir. Çalışmanın özerk bir alan olarak belirmesi ile birlikte, çalışmaya benzemeyen yaşam alanları doğmuştur (Aytaç, 2002).

2. 1. 3. 7. Bireyin Serbest Zaman Eğilimini Etkileyen Faktörler

Sosyal Faktörler; toplum, insan-doğa ve insan-insan etkileşimi doğrultusunda oluşan, biçimlenen bir gerçektir. Birey akran grupları ve kitle iletişim araçlarıyla yayılan değerler ve normlar ile motive edilmektedir. Toplumsal yapıda görülen değişim, öncelikle aileyi etkilemiş ve daha "az" baskılı, daha "çok" hoşgörülü aile ortamları yaratmıştır. Bu aşamada akran grubu, birey için son derece önem kazanmış ve serbest zamanları değerlendirme davranışlarının yönlendirici kaynağını oluşturmuştur (Aslan, 2005). Kültür ve davranış: kültür, bir toplumun üyeleri arasında paylaşılan, devredilen ve bir değişim süreci içinde bulunan öğrenilmiş davranış kalıpları ile bu kalıpların (inanç, değer, tavır ve maddesel öğeleri kapsayan) ürünlerinin oluşturduğu bir yaşam biçimidir (Aslan, 2005). Bir cemiyetin sahip olduğu maddi ve manevi unsurların tamamına da kültür denir. Bir davranışın kültürel olarak nitelendirilebilmesi için cemiyetin çoğunluğu tarafından benimsenmiş olması gerekmektedir (Turhan, 1963). Birey, önce içinde yaşadığı doğal çevrenin etkisi altında kalır. Toplum doğa ilişkileri ve bunların bireye yansımaları, kişiliğin ilk çizgilerini ortaya çıkarır. Ailenin, genel tutumu anne ve babanın ayrı ayrı, tutumları bireyin

cinsiyeti gelenek, görenek, dil, din, kamu düzeni gibi temel toplumsal kuramlar ve değerler sisteminin etkisi bu şekillenmede en büyük rolü oynar. Her bir serbest zaman aktivitesinin, kültürel bir içeriği olduğunu ileri süren Dumazedier, serbest zamanlarınızı nasıl değerlendirdiğinizi söyleyin size kültürünüzü söyleyeyim görüşü ile oldukça iddialıdır (Aslan, 2005). Toplumun genel kültür yapısı serbest zamanları değerlendirme etkinlikleri olan rekreasyon etkinlikleri üzerinde de etkili olmaktadır. Kültürel yapı göz önünde bulundurulmaksızın bir rekreasyon etkinliği düşünülemez. Son yıllarda modern ulaşım ve iletişim teknolojileri sayesinde kültürel engeller büyük ölçüde kaldırılmıştır (Kılbaş ve Köktaş, 2004).

Sosyal sınıf; günlük yaşamın çeşitli alanlarında, kesin olmasa da, sınıflar arasında farklılık gözlenmektedir. Örneğin meslek ve gelir açısından olduğu gibi konutta, tüketim eğiliminde ve serbest zamanları değerlendirme şekillerinde farklılık dikkati çekmektedir. Sınıf yalnızca ücret, maaş veya gelir miktarındaki sayısal farklılığı değil, aynı zamanda gelirlerin dağılışı ve harcanış şeklindeki niteliksel farkları da belirtmektedir. Serbest zaman kullanım şekillerinde de görülen bu farklılık, özgürce seçme sorunu olduğu kadar, kısmen de belirli zorunluluklardan kaynaklanmaktadır. Bu seçim veya zorunluluklar, bireyin alt kültürünün motiflerini taşır (Aslan, 2005). Kadınların da, serbest zaman değerlendirme etkinliklerinin en önemlilerinden olan sporda yer almasını etkileyen sosyal sebeplerin toplumdan topluma değiştiği düşünülmeyle birlikte, çoğu yönlerden de benzerlikler göstermektedir. Genelde kadının aile içindeki görevi ve toplumdaki sorumlulukları aynı olması sebebiyle sporda yer almalarını etkileyen sebeplerde de paralellik görülmektedir. Kadının sosyal statüsü, sosyal normlar ve geleneksel sebepler onun spor yapmasında etkili olabilmektedir (Hergüner, 1993). Belli bir sınıfın üyeliği bazında serbest zaman etkinliklerini seçme eğiliminin, ergenlikte başladığı ve olgunluk döneminde daha da arttığı belirtilmektedir. Bu yaklaşıma göre insanlar yaşlandıkça, ait oldukları sınıfın yaşam biçimlerini benimsedikçe, sınıflara özgü serbest zaman etkinliklerini seçme eğilimi göstermektedir (Aslan, 2005). Etkileşim grupları; bireyin serbest zaman davranışını etkileyen en önemli sosyal faktörlerden birisi etkileşim gruplarıdır. Bireyin, çocukluk ve gençlik dönemlerinde en yakın sosyal çevresi olarak kabul edilen aile, akran grubu ve önemli diğer kişilerden sonra yetişkinlik döneminde buna, meslektaşları ve iş arkadaşları katılmaktadır (Aslan, 2005). Akran grupları, çocuğun yakın çevresini oluşturan ve onun kişiliğinin oluşmasında önemli rolü olan gruplardır. Çocuk birbirinden farklı iki toplumsal çevrede büyür. Birincisi, ana babası, öğretmenleri, akraba ve komşularının oluşturduğu yetişkinler çevresi; ikincisi ise akranlarından oluşan çevredir. Akran grubu, genellikle ilgileri aynı olan bireyler etrafında odaklaşır (Tekcan, 1997).

İlgileri aynı olan bireylerin oluşturduğu bu akran grupları, hayatın özellikle çocukluk ve gençlik dönemlerinde bireyin serbest zamanlarını geçirmek istediği en önemli gruptur denebilir. Günümüz toplumlarının tipik insanını temsil eden dışa-yönelmiş insan (otherdirected), serbest zaman aktivitelerini akran gruplarının davranışları doğrultusunda gerçekleştirme eğilimindedir. Serbest zaman ilgi alanları ve eğilimi, bu gruplara egemen olan düşünceye, yaşa ve cinsiyete göre ortaya çıkmakta ve geleneklerle yerleşmiş alışkanlıklar yerine, günün koşullarına göre biçimlenmektedir (Aslan, 2005).

Aile; aile, her çağda ve toplumda en temel ve tabii sosyal birim olarak var olagelmıştır. Kabul etmek gerekir ki, sosyalleşme, büyüyen şehirleşme hareketi, iletişim imkân ve araçlarının kazandırdığı ivme, sosyal değişimi, yeni ihtiyaçları, tutkuları ve yeni davranış kalıplarını da beraberinde getirmektedir. Aile, tüm toplumlarda bütün diğer kurumların işleyebilmeleri için katkısına muhtaç olunan bir müessesedir (Hergüner, 1993).

Aile, bireyin serbest zaman değerlendirme rolünü sergilemeyi öğrendiği ve paylaştığı ilk ortamdır (Aslan, 2005). Fakat aile, üyelerine serbest zaman değerlendirme faaliyetlerini sistematik olarak öğretmez; tesadüfî ve dağınık olarak öğretmeye çalışır. Bir ailenin, üyelerine öğreteceği serbest zaman değerlendirme faaliyetleri ailenin ekonomik düzeyine, eğitim durumuna, mensup olduğu alt kültür gruplarına göre değişebilmektedir (Hergüner, 1993). Pek çok konuda olduğu gibi bireyin serbest zamanlarını değerlendirme konusunda da sahip olduğu tutum ve davranışlar, onun aile içi etkileşim yolu ile edindiği değer ve normlarla belirlenmektedir. Hergüner'in, kadınların spor yapmalarını etkileyen sosyo-kültürel faktörlerle ilgili yaptığı araştırmada, bireylerin spor yapmaları ile ailelerinde spor yapanların bulunması arasında bir ilişki tespit edilmiştir (Hergüner, 1993). Çocukların eğitimleri ve yetiştirilmesinde çok önemli rolü olan ailenin özellikle de annelerin çocuklarının serbest zaman değerlendirmelerinde oldukça etkisi olduğunu söyleyebiliriz. Bireyin serbest zamanlarını değerlendirmesi ailesi tarafından etkilenmekle kalmayıp, karşılığında aileyi etkilemektedir (Aslan, 2005).

Ekonomik Faktörler; bunlar daha çok ailelerin ve devletin gelir düzeyini ifade eder (Tekcan, 1997). Günümüz toplumları, bireysel ve kolektif hakların ve fırsatların yaygın biçimde merkezileştiği, serbest zaman değerlendirme fırsatlarının temel gereksinimler içinde yer aldığı tüketici toplumları haline gelmiştir. Son yıllarda bireyler, genel olarak ekonomik refah düzeylerini ve yaşam niteliklerini geliştirme konusu ile daha çok ilgilenmeye başlamışlardır. Tüketici konumundaki bireyin serbest zaman değerlendirme ile ilgili seçiminde sosyo-kültürel faktörlerin yanı sıra, sosyo-ekonomik faktörlerin de etkisi oldukça önemlidir (Aslan, 2005). Önemli bir serbest zaman değerlendirme faaliyeti olan spora ayrılacak kaynaklar açısından gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler farklılıklar göstermektedir. Doğal olarak bu durum gelişmekte olan ülke insanların aleyhinedir.

Gelişmiş ülkelerdeki milli gelirdeki hızlı artış ve bunun sonucu olarak ortaya çıkan yüksek hayat standardı, maddi yönden serbest zaman faaliyeti olarak spora katılmayı etkilemiştir (Hergüner, 1993).

Meslek ve Gelir; gelir ile mesleksi saygınlık arasında olumlu bir ilişki olduğu bilinmektedir. Buna göre ana babaların mesleksi konumlarıyla çocuğa verilen eğitim kalitesi arasında doğrudan bir ilişkinin varlığı da kabul edilmelidir (Tekcan, 1997). Ailenin bireye verilebileceği eğitim düzeyi onun meslek seçiminde, seçilen meslek de serbest zaman değerlendirme biçiminde etkili olabilir. Serbest zaman değerlendirme davranışlarının incelendiği çeşitli çalışmalarda bireyin sosyo-ekonomik statüsünün serbest zaman davranışını etkilediği irdelenmiştir. Bireylerin eğitim düzeyleri yükseldikçe ve buna bağlı olarak prestiji yüksek konumlara ulaştıkça serbest zaman yaratma ve bu zamanı bireysel gelişmeler için kullanma isteminde de artış görülmektedir. Serbest zaman değerlendirme şekillerinin seçimi genellikle mesleğin sosyal statüsü ile bağlantılı olarak bir prestij boyutu ile açıklanmaktadır. Özellikle sanatsal ve kültürel yoğunluk taşıyan “sofistike” serbest zaman aktiviteleri (sanat gösterileri, tiyatro, konser, konferanslara katılma, kitap okuma gibi) en yüksek prestije sahip serbest zaman değerlendirme şekilleri olarak düşünülmektedir.

Demografik Faktörler; “Bireysel Faktörler” içinde bireyin yaşı, cinsiyeti, yaşadığı yerleşim birimi ve eğitim düzeyi yazarlar tarafından özenle incelenmektedir. Özellikle, aynı sosyal gruplar içinde ya da birbirine yakın sosyal gruplar içinde yer alan bireylerin serbest zaman değerlendirme aktivitelerine katılma kararının açıklanmasında bireysel faktörlere ayrıcalıklı yer verilmektedir (Aslan, 2005).

Yaş ve Cinsiyet; yaşlanma ile bağlantılı olarak birey, aktif serbest zaman uğraşlarında daha düşük düzeyde bir katılım gösterirken, serbest zaman değerlendirme modellerinin seçiminde de, bireyin yaş basamaklarına göre farklılık dikkat çekmektedir. Örneğin, sportif etkinlikler, çoğunlukla 12–18 yaş dilimin de gerçekleştirilirken, 18–24 yaşları arasında daha çok sosyal ve kültürel içerikli aktivitelerle ilgilenildiği; yani, yaş ile spor yapma arasında ters yönde bir ilişki olduğu; buna karşın, sporla izleyici olarak ilgilenme arasında doğru bir ilişki olduğu ifade edilmektedir. Araştırmalara göre, sporla aktif olarak ilgilenmek, ikinci yaş grubu olarak 30–39 yaşları arasında tekrar başlamakta ve daha bilinçli yapılmaktadır. Sosyal klip uğraşları da bu yaş grubunda en yüksek düzeydedir. Bireyin, özellikle 29 yaşın altındaki yıllarda daha yüksek katılım göstermesi, genellikle, henüz evlenmemiş olmasına, çocuğunun bulunmayışına ve hepsinden önemlisi, yaş olarak enerjisinin en yüksek olduğu gençlik dönemini yaşamakta oluşuna bağlanabilir (Aslan, 2005). Farklı yaş düzeylerinde katılımcıların özelliklerinin,

gereksinimlerinin bilinmesi, kapasiteleri serbest zaman etkinlikleri çalışmalarının seçiminin temelini oluşturur (Kılbaş Köktaş, 2004).

Yerleşim Birimi; bireyin içinde yaşadığı yerleşim birimi, gerek fiziki gerekse sosyal çevre özellikleri bakımından, onun serbest zaman aktivitelerine katılımında, aktivite şekilleri ve tercihlerinde önemli bir faktördür. Bireyin çocukluk dönemi toplumsallaşma sürecini geçirdiği yerleşim biriminin kırsal, kentsel veya büyük kent özelliği taşıması, bireyde; kırsal veya kentsel toplum değerleri ve normları ile oluşan davranış biçiminin gelişmesine neden olmaktadır. Yaşam aktiviteleri içinde yer alan serbest zaman aktivitelerinin öğrenilmesi ve alışkanlıklarının kazanılması, öncelikle referans gruplarının (aile, akrabalar ve arkadaşlar) etkileşimi ile oluşurken, birey aynı zamanda içinde yaşadığı yerleşim biriminin fiziki özelliklerinden de etkilenmektedir (Aslan, 2005). Fiziki veya coğrafi çevre sosyal yapı ve serbest zaman etkinlikleri içerisinde yer alan sporu da etkilemektedir. Nitekim dağlık bir bölgede dağ ve kış sporlarının, deniz kenarında su sporlarının daha fazla gelişmiş olduğu görülür (Hergüner, 1993). Fiziki engeller, coğrafi olumsuzlukların ortadan kaldırılması durumunda bile bölgesel alışkanlıklar ve geleneksel sebeplerden dolayı spor alanında beklenen gelişme görülmeyebilir. Örneğin, Kars'ta Olimpik bir yüzme havuzu yapılmış olsa dahi, uzun seneler özellikle bayanların yüzme sporuna katılımı az olacaktır (Hergüner, 1993). Bazen de, serbest zaman kullanımı için çok elverişli olan coğrafi ve doğal güzelliklerden yeterince yararlanılamamaktadır. Sapanca Gölü buna en iyi örneklerdendir. Sapanca Gölü ve çevresi doğal özellikleri ile bilinen fakat kullanım amaçlarının rekreasyon, turizm ve spora dönük olarak değerlendirilebilir nitelikleri açısından çok fazla tanınan bir yer değildir. Bunun başlıca sebepleri; bu bölgenin tanıtımının yapılamaması, bölgenin sanayi bölgesi olarak tanınması, göl kıyısında ve dağlık alanlardaki kaçak yapılaşma, bölgenin nüfus yapısındaki dışa kapalı tutumdur (Çalık ve ark., 2003).

Eğitim; öğrenme çağındaki bireylerin her tür bilgi donanımı ile yetişkinlik yıllarına hazırlandığı okullar, aynı zamanda bireyde serbest zaman değerlendirme tutum ve davranışlarını geliştirme işlevini de üstlenmiştir. Serbest zaman davranış eğiliminin pek çoğunun ortaya çıkarıldığı ve yönlendirildiği, ayrıca davranış alışkanlıklarının kazandırıldığı okullar, bireyin sanat ve kültür içerikli pek çok serbest zaman aktivitelerini öğrendiği yerlerdir (Aslan, 2005). Araştırmacılara göre, bireyin eğitim düzeyi arttıkça, serbest zaman aktivitelerine katılımında arttığı etkinliklerinin seçim ve tercihi konusundaki eğiliminin ve aktiflik düzeyinin de yine eğitim ile bağlantılı olduğu irdelenmektedir (Aslan, 2005). Ayrıca, eğitim düzeyi yükseldikçe spor yapanların oranının arttığı, eğitim düzeyi düştükçe spor yapanların oranının azaldığı görülmüştür (Hergüner, 1993). Bireyin serbest zaman eğilimini etkileyen faktörlerin yanında, kadınların en aktif serbest zaman

etkinliklerinden olan spora yönlendirilmesine veya serbest zaman faaliyeti olarak spora katılmasına kuvvetli etki eden faktörler ise şunlardır (Hergüner,1993):

1. Meslekleri ve tahsil seviyeleri,
2. Ailelerinde spor yapanların kimlikleri,
3. Babalarının meslekleri ve tahsil seviyeleri,
4. Annelerinin, meslekleri ve tahsil seviyeleri,
5. Medeni durumları,
6. Eşlerin meslekleri ve tahsil seviyeleri,
7. İlde düzenlenen sportif karşılaşma ve yarışmaları izleme durumları,
8. Yakın çevrelerinden etkilenme,
9. Ailenin aylık geliri,
10. Seçimlerde oy kullanmada söz sahibi olmaları,
11. Evli olanların kız çocukları evlendirme usulleri,
12. Kilo durumları,
13. Yaş durumları.

2. 1. 3. 8. Serbest Zaman Eğitimi

Türkiye’de de serbest zaman ve rekreasyon kavramlarının yerleşmesi, serbest zaman ve rekreasyon eğitiminin gelişmesi için öncelikle bu kavramın, toplum tarafından anlaşılması, bilimsel olarak ilkelerinin, yapılış şekillerinin öğretilmesi, çeşitlerinin sınıflandırılması ve kültürel özelliklere uygun bir formata sokulması gerekmektedir (Zorba, 2008).

Serbest zamanların olumsuz kullanımının doğuracağı zararlardan hem bireyi hem toplumu korumak ve serbest zaman etkinliklerinin olumlu getirilerinden yararlanabilmek için, serbest zaman eğitimi tartışılmaz bir önkoşuldur. Bu önkoşulun yerine getirilebilmesi için ise bilinçli ellerce organize edilen, toplumsal amaçların ağırlık kazandığı serbest zaman etkinliklerine yani rekreasyona gereksinim vardır. Ancak bilinmektedir ki herkes serbest zamanlarında bir şeyler yapmak istese de sadece bazılarının olumlu etkinliklere ve rekreasyona eğilimi vardır. İşte rekreasyon konusunda önemli olan, bu eğilimi daha fazla kişi için ortaya çıkarabilmek ve hem bireysel hem toplumsal alanda olumlu yönde kullanabilmektir. Bunu sağlayabilmenin en önemli koşulu serbest zaman ve rekreasyon eğitimidir. Serbest zamanı, olumlu serbest zaman etkinliklerinin kullanımına ve rekreasyona dönüştüren katalizör, serbest zaman eğitimidir (Arslan, 2010).

Serbest zaman eğitimi; "serbest zamanın doğru kullanımıyla alakalı olan bilişsel, duygusal ve bedensel alan öğrenme hedeflerini gerçekleştirmeye hizmet eden pedagojik,

deneysel ve rekreasyonel yaşantılar sağlama" olarak tanımlanmaktadır (WLRA, 2001). Serbest zaman eğitimi, serbest zaman deneyimlerini keşfetmek için sürekli seçenek arama hakkında öğrenmeyi sağlayan yollardan biridir. Kişilerin serbest zaman yaşam tarzıyla ve bireylerin yaşam boyu devam eden serbest zaman değerlerinin gelişimiyle ilgilenir. Ayrıca değişen yaşam koşullarına cevaben serbest zaman değerlerinin açıklanması ile ilgilenir. Serbest zaman eğitimi birey için mümkün olan serbest zaman etkinliklerini ve yaşam dönemlerine göre gözden geçirilmesini kapsar. Ayrıca serbest zaman seçeneklerinin uygulanmasından elde edilen sonuçların değerlendirilmesini içerir. Sonuçta, istenilen serbest zaman davranışlarından uygun bir repertuar seçimini sağlar (Carpenter ve Mead, 1982).

Serbest zaman ve yaşam kalitesi arasında önemli bir ilişki bulunmakta ve serbest zaman eğitimi yaşam kalitesini artırıcı özellikler taşımaktadır. İnsanların yaşam kalitelerini arttırma çabalarında serbest zamanın değerinin anlaşılması, serbest zaman ve eğitimi birbirine bağlamaktadır. Serbest zaman eğitimi yoluyla edinilen bilgi, ideal bir serbest zaman yaşam tarzı arayışında olan herhangi bir birey için, yaşamsal derecede önemlidir. Bu nedenle serbest zaman eğitimi, ideal serbest zaman yaşam tarzı geliştirebilmek için kullanılmalıdır ve serbest zaman eğitiminin hedefi bireylerin yaşam kalitelerini serbest zaman etkinlikleri yoluyla arttırmak olmalıdır (Sivan ve Ruskin, 2000; World Leisure Commission On Education, 2000; World Leisure Organization, 2001a).

2. 1. 4. Serbest Zamanın Değerlendirilmesi (Rekreasyon)

Serbest zamanı değerlendirme, rekreasyon terimi ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Kelime olarak "yeniden yaratma" anlamına gelen rekreasyon, dünyada yalnızca, yaratıcı (creative) özelliği bulunan bir varlık için söz konusudur. Bu varlık insan olduğuna göre yeniden yaratma (rekreasyon), insan ve insanın yaşama sorunu bakımından önem taşımaktadır. Yeniden yaratma, insanın yitirdiği, ayrı kaldığı bir doğal yanını yeniden bulma ve yaşamına katma çabasıdır. Yeniden yaratma (rekreasyon) genellikle serbest zaman ya da serbest zaman olarak etkinlik içinde kullanılmaktadır (Okumuş, 2002). Serbest zaman kavramı bir "zaman" diliminin içerisinde yer alırken, rekreasyon bir "aktivite" olarak tanımlanmaktadır. Ancak rekreasyonu tanımlarken, yalnızca serbest zaman aktiviteleri olarak tanımlamak yetmez. Çünkü sıradan bir aktivitenin rekreasyon olabilmesi için gerekli birtakım koşullar söz konusudur. Örneğin; herhangi bir aktivitenin rekreasyon olabilmesi için, o aktivitenin "serbest zaman" süreci içinde gerçekleşmesi gerekmektedir. Bir futbolcu için futbol oynamak işinin gereği bir zorunluluk, bir mesaidir ancak bir devlet memuru için hafta sonu dinlenme alanında futbol oynaması bir rekreasyon faaliyetidir. Serbest zaman içindeki her faaliyet rekreasyon

değildir. Örneğin kişinin mesai bitiminde eve dönüp uyuması her ne kadar serbest zaman sürecinde gerçekleşiyor olsa da, rekreatif faaliyet değildir (AÖF, 2012).

Rekreasyon, yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince *recreatio* kelimesinden gelmektedir. Türkçe karşılığı yaygın bir şekilde serbest zamanları değerlendirme olarak kullanılmaktadır. Bu ise, bireylerin ya da toplumsal kümelerin serbest zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler anlamını taşımaktadır (Ozankaya, 1980). Türk Dil Kurumu rekreasyonu, “İnsanların serbest zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler”, “Bir bölgeyi insanların eğlenme, dinlenme amacıyla kullanabilecekleri bir duruma getirme” olarak iki farklı şekilde tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu, 2012). Rekreasyonun yeniden yaratma anlamındaki klasik yaklaşımına göre; rekreasyon, kişiyi zorunlu iş ve etkinliklerinden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Modern anlamda, bir sosyal kurum, bilgiler topluluğu ve profesyonel bir çalışma alanı olarak rekreasyon; işten bağımsız, kendi içinde değerli olan, kişinin pek çok ihtiyacını karşılayan, dolu ve mutlu bir yaşam aracıdır. Bu yaklaşımla rekreasyon, en yaygın olarak, insanların gönüllü olarak serbest zamanlarında katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları aktiviteler olarak tanımlanabilir (Karaküçük, 1999). Yabancı terminolojide bir hastalıktan sonra eski haline gelmek, tazelenmek, yorgunluğu gidererek eski iş ve başarısını kazanmak anlamlarına gelen rekreasyon, zamanla eğitime de girmiş ve bir anlamda insanların serbest zamanlarının değerlendirilmesini ifade etmeye başlamıştır. Rekreasyon insanın öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı bir faaliyete katılması ile monoton modern hayat ve yaşam kavgasının sıkıcı havasından sıyrılarak kendisini bulması ve kendi duygularına ortak olacak diğer insanlarla kaynaşarak zevk içinde sosyal bir kişilik kazanmasıdır (Kılıç, 2006). Serbest zamanı değerlendirme sayesinde insanlar çalışma hayatlarının getirmiş olduğu tek düzelikten kurtulurlar, yaratıcılıklarını kullanırlar, kendilerine güvenleri gelir, kişilikleri gelişir ve böylelikle sosyal çevreleri zenginleşir (Okumuş, 2002).

2. 1. 4. 1. Rekreasyonun Özellikleri

1. Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır.
2. Özgürlük hissi verir.
3. Faaliyetlere devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
4. Rekreasyon, serbest zamanda yapılır.
5. Her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlere katılmalarına imkân verir.
6. Rekreasyon faaliyetlerinde “inisiatif” kişinin kendisine bırakılmalıdır.

7. Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık ve kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.

8. Rekreasyon bir faaliyeti gerektirir.

9. Rekreasyon çok çeşitli faaliyetler içerir.

10. Rekreasyon haz ve neşe sağlayan bir faaliyettir.

11. Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır.

12. Rekreasyon, kişinin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkân sağlayıcı faaliyetler içermelidir.

13. Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır.

14. Rekreasyon, toplumun geleneklerine, törelerine ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir.

15. Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha fazla faaliyetlere de ilgi duyma veya gerçekleştirme imkânı verir.

16. Rekreasyon etkinlikleri, rekreasyonistler tarafından üstlenilir.

17. Rekreasyon eylemi, planlı veya plansız, beceri sahibi olmayan kişilerle ya da organize veya organize olmamış mekânlarda yapılabilir.

18. Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir.

19. Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir (Çetinkaya, 2008).

Özetlersek rekreasyon; serbest zamanda ve tek başına grupla, araçlı, araçsız, açık veya kapalı alanlarda, kent iç veya dışında, bir organizasyon içinde ya da dışında zorunlu olmadan seçilen zevk ve neşe verici her türlü etkinliklerden oluşmaktadır. Etkinlikler, genellikle, kendisi dışında bir ödülü bulunmayan, dıştan gelen bir zorlama ile değil, içten gelen bir istekle gerçekleştirilmektedir (Çetinkaya, 2008).

2. 1. 4. 2. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreatif etkinlikleri ve rekreatif davranışları sınıflandırmak için kullanılmış bazı sistemleri incelemeden rekreasyon kavramını tam olarak anlayabilmek ve rekreasyon konusu hakkında yapılan tartışmalara dahil olabilmek mümkün değildir. Ancak bu şekilde rekreasyon alanının dili oluşturularak alan içerisinde yapılan iletişimin ve anlaşılabilirliğin seviyesi artacaktır (Turgut, 2012).

Rekreasyonun sınıflandırılmasında ve faaliyetlere katılımdaki gerçek amaç katılımcılarda istek uyandırmak ve zevk almalarını sağlamak olmaktadır. Bunun yanı sıra, çeşitli kriterlere göre de ayrı gruplandırmalar yapılmaktadır. Rekreasyonun sınıflandırılması, fonksiyonlarına veya çeşitli kriterlere bağlı olarak şekillenmektedir. Kişi,

hangi amaç ve istek doğrultusunda bir rekreatif faaliyete katılmaya karar vermiş ise, buna uygun bir rekreasyon çeşidi ortaya çıkmaktadır. İnsanların her biri için ayrı ayrı amaçlar ve isteklerin bulunabileceği, buna paralel olarak da çok çeşitli rekreatif etkinliklerin olduğu düşünülürse, tek bir gruplama veya çeşitlendirme yapmanın zorluğu da ortaya çıkmaktadır. Bu sınıflama içerisinde rekreasyon öncelikle amaçlarına ve çeşitli kriterlere göre olmak üzere iki bölüme ayrılarak gruplandırılabilir (Karaküçük, 1999).

2. 1. 4. 2. 1. Amaçlarına Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması

1. Dinlenme amacıyla yapılan rekreasyon etkinlikleri: Serbest zamanın tamamen dinlenmek, yani beden ve ruh sağlığının devam ettirilmesi veya korunması için yapılan etkinliklerle değerlendirilmesidir.

2. Kültürel amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Serbest zamanın, eski sanat ve tarihi eserlerin, müzelerin gezilmesi ve diğer kültürel faaliyetlerle değerlendirilmesidir.

3. Toplumsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Toplumsal ilişkiler kurmak ve geliştirmek amacıyla yönelik serbest zaman değerlendirme etkinlikleridir.

4. Sportif amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Aktif spor yaparak, veya pasif şekilde seyirci, taraftar, yönetici veya başka bir şekilde serbest zamanın sportif etkinliklerle değerlendirilmesidir.

5. Turizm amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Öncelikle tatil dönemlerinde bulunduğu mekândan, başka mekânlara gitmek, görmek amacıyla gitmek suretiyle serbest zamanı değerlendirmektir.

6. Sanatsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Sanatın birçok dalından biri veya birkaçı ile uğraşarak serbest zamanların değerlendirilmesidir.

2. 1. 4. 2. 2. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması

1. Yaş faktörüne göre: Çeşitli yaş gruplarının kendi özelliklerine göre tercih ettikleri etkinlikler.

2. Faaliyete katılanların sayısına göre: Ferdi, grupla, kitlesel veya aile olarak katılan rekreatif etkinlikler.

3. Zamana göre: Yazın, kışın, veya başka bir mevsimde yapılabilen rekreatif etkinlikler. Ayrıca günlük ve hafta sonları ile emeklilik dönemlerini kapsayan uzun serbest zamanlarda gerçekleştirilen etkinlikler.

4. Kullanılan mekana göre: Açık veya kapalı alanlarda yapılan etkinlikleri kapsamaktadır.

5. Sosyolojik muhtevaya göre: Lüks, geleneksel ya da belirli halk kesimlerinin desteklenmesiyle katılımın sağlandığı rekreasyon etkinlikleri.

Rekreasyon özel işlevleri dikkate alınarak belirli eylem ve durgunluk hallerine göre de sınıflandırılabilir. Buna göre:

1. Ticari Rekreasyon: İnsanlar rekreatif ihtiyaçlarını çeşitli kurum ve kuruluşların sunduğu hizmetlerden masrafsız olarak giderebilecekleri gibi kar amacıyla sunulan hizmetleri de aynı amaçla satın alabilirler.

2. Sosyal Rekreasyon: Çeşitli şekillerde insanların bir araya gelip yemek yemeleri gibi eylemleri içerir. Bu tip eylemler gelir düzeyiyle ilişkilidir. Gelir düzeyi arttıkça sosyal rekreasyon faaliyetleri de artmaktadır.

3. Uluslararası Rekreasyon: Gelişen serbest zaman anlayışıyla beraber, şehir içi rekreasyondan sonra kırsal ve sonrasında da eylemler, uluslararası seyahatler ve etkinlikler kendisini göstermeye başlamıştır.

4. Estetik Rekreasyon: Pasif bir nitelik taşıyan bu eylemler, daha çok yüksek eğitim ve kültür düzeyli insanlar için söz konusu olmaktadır. Etkin bir rekreasyondan hoşlanmayan insanlar için sanat olaylarını izleme, ünlü müzik yapıtlarını dinleme gibi eylemler oluşturmaktadır.

5. Fiziksel Rekreasyon: Açık veya kapalı alanlarda yapılan tüm spor çeşitlerini kapsar. Oldukça masraf gerektirmektedir. Ancak yüzme havuzu, spor sahaları gibi tesisleri daha çok insanın yararlanabileceği şekilde düzenlemek bu masrafı azaltmaktadır.

6. Orman Rekreasyonu: Arazi ve su kullanımı rekreasyon eylemlerinin çoğunda önemli bir yer tutmaktadır. Bu imkânları ise ormanlar sağlamaktadır. Kullanım açısından orman rekreasyon etkinlikleri; yoğun, az yoğun veya dağınık eylemler olarak planlanabilmektedir (Özdemir, 2005'den aktaran: Tezcan, 2007: 26).

2. 1. 4. 3. Rekreasyon İhtiyacı

Rekreasyonel ihtiyaçlar, insan davranışlarına temel olabilecek tek bir neden veya faktöre bağlı kalmaksızın birçok nedenden dolayı analiz gerektirmektedir. Rekreasyona duyulan ihtiyaç, rekreasyon faaliyetlerinin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir (Karaküçük, 2005). Alexandris, rekreasyon faaliyetlerinin birçok ülkede büyük reklam kampanyaları ile çok ilerleme kaydettiğini ve fiziksel, psikolojik ve sosyal yararların rekreasyona duyulan ihtiyacın potansiyelini arttırdığını belirtmektedir (Aleksandris, 1998'den aktaran: Güngörmüş, 2007: 41).

Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri: Kalabalık ortam, gürültü, hava kirliliği vb. birtakım olaylar bireylerde hem fizyolojik hem de psikolojik bir dengesizliğe yol açmakta, bu dengesizliği ortadan kaldırmak için rekreatif etkinliklere ihtiyaç duyulmaktadır.

Rekreasyonun; 21. yüzyılın stresli insanları için bir deşarj aracı ve ruh sağlığının dengeleyici bir unsuru olma özelliği ile giderek bir gereklilik haline geldiği söylenebilir (Özişık, 1998). Özellikle çalışan insan için bu tür etkinliklere başvurmak, onun yeniden enerji kazanması bakımından gereklidir. Böylece bireyler yaşam bağları güçlenerek sağlıklı bireyler durumuna gelirler (Tezcan, 1993).

Bireylerin rekreasyon ihtiyaçlarını belirlemede önemli olan unsurları tanımlayan ve ihtiyaçları ortaya koyan birçok araştırmacıdan biri olan Tillman rekreasyona duyulan temel ihtiyaçları şu şekilde sınıflandırmıştır (Torkildsen, 2005):

1. Macera, rahatlama, kaçış ve fantezi gibi yeni deneyimler,
2. Tanımlama ve teşhis koymak,
3. Güvenlik,
4. Hâkimiyet (diğerlerini yönlendirmek veya kontrol etmek),
5. Sorumluluk ve sosyal etkileşim (diğerleri ile birlikte olmak ve etkileşim),
6. Zihinsel aktivite (farkındalık ve anlamak),
7. Yaratıcılık,
8. Başkalarına hizmet etmek (ihtiyaç duyulma ihtiyacı),
9. Fiziksel aktivite ve zindelik.

Fiziksel İhtiyaçlar: Disareli, “hareket her zaman mutluluk vermeyebilir. Ama hareketsiz mutluluk yoktur” ifadesiyle fiziksel aktivitelerin önemine değinmiştir. Aktif yaşamın birçok faydalarına karşın, fiziksel aktivite eksikliği bireylerde ciddi sağlık problemlerine yol açmaktadır (Kilpatrick, 2005). Bazı araştırmalar özellikle stresten ve kalp-damar hastalıklarından korunmada serbest zamanların fiziksel aktivitelerle değerlendirilmesinin önemine işaret etmekte (Karaküçük ve Şenel, 1998) ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin, kalp krizi riskini azaltarak, damarların sağlıklı olmasını sağladığı belirtilmektedir (İkizler, 2002; Shinn, 2004).

Loehr, düzenli olarak egzersiz yapıldığı sürece, soğuk algınlığı ve grip olma riskinin azalacağını ve bunun nedeninin ise periyodik olarak strese maruz kalmaya bir tepki olarak bağışıklık sisteminin güçlendiğini belirtmiştir (Loehr, 1999).

Sosyal İhtiyaçlar: Torkildsen, rekreatif faaliyetlerin bireylerin sosyal değerlerini yükseltmek için varolduğunu ifade etmektedir. Bireyin sağlığına olanak sağlayan rekreatif faaliyetler, sosyal açıdan rahatlama neden olmaktadır. Rekreatif faaliyetlere bu açıdan bakıldığında ise, toplumsal rahatlama, sosyal uyum ve yaşam kalitesinin sağlanması ve geliştirilmesi anlamına gelmektedir. Rekreasyonel etkinliklere katılan birey, kendini ifade etme imkânı bulur, içinde bulunduğu gruba aidiyet duygusu gelişir, etkinliklerdeki kurallara uymaya çalışarak sosyalleşme süreci içerisinde olur. Şunu ifade etmek gerekir ki;

rekreasyon bireye fiziksel ve duygusal olarak katkı sağlayan sosyal bir davranıştır (Torkildsen, 2005).

Psikolojik İhtiyaçlar: Serbest zamanın, günümüzde çağdaş yaşamın ve çalışma koşullarının bireyler üzerinde oluşturduğu baskı, yorgunluk ve monotonluğu giderme veya dengelemede önemli rol oynadığı bilinmektedir (Güngörmüş, 2007).

Çağın olgusu olan, ileri teknoloji ve otomasyon bir yandan üretim artışı ve sermaye birikimi sağlamak ve insan gücünün daha kısa süre çalışarak gerekli ve yeterli üretimi gerçekleştirmesine imkân vermekte; öte yandan yarattığı monotonluk, yabancılaşma, gürültü, çevre kirlenmesi gibi faktörlerle yıpranma ve fazla yorulmasına yol açmaktadır. Dolayısıyla çağdaş insan bir yandan çevresinde giderek artan stres ve yıpranma faktörlerinin etkisini dengelemek için daha fazla serbest zamana sahip olma şansını arttırmaktadır. İleri teknolojiyi yaygın bir biçimde kullanan toplumlarda ortaya çıkan bu serbest zaman-çağdaş yaşam-çevre koşulları ilişkisi spiral bir döngü halinde insanın yaşamını etkilemektedir (Erbeşler, 1987). Bunun için insanlar stres, monotonluk, karmaşadan kurtulmak ve kendini dengelemek için daha serbest zamana ve rekreatif faaliyetlere ihtiyaç duymaktadır (Güngörmüş, 2007).

Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi İhtiyacı: Bireylerin kendilerini keşfetmesi veya ne tür becerilere sahip olduklarını anlamasının en kolay yolu denemektir. Bir başka ifade ile bu durumun gerçekleşebilmesi ancak kişinin istediği veya sevdiği bir işi yapmasına bağlıdır (Karaküçük, 2005).

Sosyal yapıcılığı vurgulanan rekreasyon bugün vazgeçilmezdir ve kişisel gelişimin en önemli unsuru olarak kabul edilmektedir (Müftügil, 1993). Tamamen kişisel istek ve eğilimler doğrultusunda gerçekleşmekte ve bu etkinlikler bir anlamda kişisel niteliği de gözler önüne serebilmektedir (Applebaum, 1997).

Duygusal İhtiyaçlar: Bireyler yukarıda ifade edilen ihtiyaçların yanı sıra, duygusal ihtiyaçlarını da karşılamak için rekreasyonel etkinliklere katılım ihtiyacı duymaktadırlar (Güngörmüş, 2007).

Literatürdeki pek çok araştırmada, bireylerin günlük yaşantılarında maruz kaldıkları stresten fiziksel, sosyal ve duygusal olarak etkilendikleri tespit edilmiştir. Örneğin; Cooper ve Cartwright yaptıkları çalışmanın sonucunda, bireylerin iş ile ilgili stres durumunun hem fiziksel hem de duygusal sağlık üzerinde zararlı birçok etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir (Cooper, Cartwright, 1994'ten aktaran: Güngörmüş, 2007: 45).

İnsanların günlük yaşantılarındaki karşılaştıkları stres veren durumlar geçici duygusal çöküntüye neden olmayıp, uzun dönemli tatminlerini de etkilemektedir. Bu nedenle bireyler günlük yaşamdaki streslerden uzaklaşmak veya kurtulmak için, duygusal olarak tatmin olma ihtiyacı hissederler. Rekreasyonel aktivitelere katılım, duygusal

ihtiyaçların karşılanması sağlayarak, bireyin yaşamındaki monotonluktan ve stres veren durumlardan uzaklaşmasında önemli etkenlerden biri olmaktadır (Güngörmüş, 2007).

2. 1. 4. 4. Rekreasyon Eğitimi ve Önemi

Eğitim, insanların doğayla ve başkalarıyla iletişiminden kaynaklanan kültürün, yetişmekte olan kuşaklara aktarılması süreci olarak tanımlanmaktadır (Köknel, 1987).

Tezcan (1993), ülkemizde eğitim sisteminin genel amaçlarını “..verimli kişiler yetiştirmek ve daha önceki amaçlar arasında bulunan, boş zamanları, kendisine ve topluma yararlı olacak şekilde okuma, güzel sanatlar, oyun, spor, gezi, eğlence başka yollarla değerlendirir” gibi açıklayarak bunların gerçekleştirilmesi çabaları okulların bu konuda sorumluluk almasıyla mümkün olduğunu ileri sürmektedir.

Rekreasyon eğitimini; “bireylerin sahip oldukları boş zaman sürelerini akıllı bir biçimde değerlendirmeleri” eğitimidir. Rekreasyon eğitimi bireye, boş zaman etkinliklerini seçeceği zaman kullanacağı bazı estetik ve ahlaksal değerlerin, kendilerine mal edilmesinde yardımcı olan bir eğitimidir (Tezcan, 1994; Arslan, 1996).

Günümüzde toplumlarda rekreasyon eğitimini gerektiren bazı nedenler vardır. Bu nedenlerden biri, sahip olunan boş zaman sürelerinin fazla olması ve pasif ve olumsuz kullanılmasıdır. Boş zamanların pasif ve çoğu zaman olumsuz değerlendirilmesi, bireysel ve toplumsal birçok sorunu da beraberinde getirmektedir (Karaküçük, 2005; Köknel, 1987; Tezcan, 1991). Sahip olunan boş zaman sürelerinin etkili ve doğru şekilde kullanılmasını sağlamak rekreasyon eğitiminin bir parçasıdır. Rekreasyon eğitimi sayesinde bireyler boş zamanlarını etkili şekilde kullanmayı öğrenir ve kötüyü reddederler (Tezcan, 1991). Okullar toplumun bir parçasıdır ve toplumda olduğu gibi boş zaman sürelerinin fazla olması okullarda da belirli problemleri doğurmaktadır (Binbaşıoğlu,1991). Bu nedenle eğitimde boş zaman tehlikeli olarak kabul edilmektedir. Programlı bir şekilde uygulanacak rekreasyon eğitimi ile bireyler ve dolayısıyla toplumlar, boş zamanları, hem kendileri hem de toplumları için olumlu değerlendirme alışkanlığı kazanacaktır (Arslan, 1996).

Rekreasyon eğitimini gerektiren unsurlardan biri de bireylerin ve toplumun deforme olan ruh ve beden sağlığının onarılması ve yeniden kazandırılmasına yardım etmesidir (Ünver, 1986). Başka bir neden ise toplumsal bütünleşmeyi sağlamaktır. Tezcan (1993)' a göre toplumda sosyo kültürel bütünleşmeyi sağlayan unsurlardan birisi de boş zaman eğitimidir. Örneğin farklı bölgelerin halk oyunlarını öğrenen birey o bölgelerin kültürünü paylaşır, benimser ve sever. Aynı biçimde farklı bölgesel sanatların, kültürel özellik gösteren boş zaman değerlendirme biçimlerinin yaygın hale gelmesi bütünleşmede kilit rol oynar. Rekreasyon eğitimi, normal davranışlarda bulunmayan, toplumdan kopmuş kişilerin topluma yeniden kazandırılması, toplumdaki insanların hiç kaybedilmemeye çalışılmasını

amaç edinir. Rekreasyon eğitimi, boş zamanların en iyi şekilde değerlendirilmesini sağlamanın yanında eğitimi destekleyici özelliği ile de milli eğitimimizin iyileştirilmesi ve amaçlarına daha kısa zamanda ulaşması için de gereklidir (Tezcan 1993).

2. 1. 4. 5. Rekreasyonun Yaşam Kalitesine Etkisi

Değerlerde, ilgilerde ve teknolojiye yaşanan hızlı değişim, insanların sosyal yaşam gereksinimlerini de değiştirmiştir. Bu değişime uyum sağlamakta sorun yaşayan bireyler ve toplumlar için yaşam kalitesi kavramı daha önemli hale gelmektedir. Özellikle ilişkilerin daha karmaşık olduğu kentsel yaşamın getirisi olan yabancılaşma, yalnızlaşma, kalabalık ve gürültülü ortamlar, ek olarak stresli ve hareketsiz bir yaşam tarzı, şiddeti giderek artan sorunların kaynağı durumundadır. Bu sorunlar hızla çözülmesi gereken konulardır ve birçok bakımdan çözümünü sağlayabilecek olan anahtar serbest zaman ve rekreasyon etkinlikleridir. Bu nedenle yaşam kalitesinin en temel belirleyicilerinden biri serbest zaman kullanımı ve rekreasyon olmaktadır. Rekreasyon ve serbest zaman etkinliklerine katılım, bireyin refahının vazgeçilmez bir ögesi olarak düşünülmekte ve serbest zaman, rekreasyon ve yaşam kalitesi arasında bir etkileşim olduğu kabul edilmektedir (Baker ve Palmer, 2006).

Rekreasyon programlarının temel unsuru ise insan gereksinimlerinin tatmin edilebilmesidir. Bu gereksinimlerin karşılanması sırasında, bireyin genel gelişimine katkıda bulunulur. İnsanların rekreasyondan sağladıkları yararlar, bireyin yaşamın diğer alanlarındaki özgüven ve yeterliğine katkı sağlar. Bu şekilde rekreasyon, bireyin benlik tasarımı ve gelişimi üzerinde potansiyel bir etkiye sahiptir. Olumlu benlik tasarımı geliştiren bireylerin özsaygıları artar ve özsaygısı yüksek bireylerin yaşam doyumları ve başarıları da yüksektir. Özsaygısı ve yaşam doyumunu artan bireylerin ise kaygı puanlarında azalmalar meydana gelmektedir. İnsanların rekreasyonel etkinliklere katılımları ile benlik algıları, yaşam doyumları, özsaygıları ve akademik başarıları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Rekreasyon etkinlikleri bireyde; birçok doyum oluşturmaktadır. Bu nedenle bireylerin yaşam kalitesi, toplum içinde sağlanan serbest zaman hizmetleriyle artar (Tekin, 2003; Tezcan, 1994).

Rekreasyon daha dolu ve anlamlı yaşam için bir araçtır. Rekreasyon yaşantıları, insanlara başarmanın mutluluğunu yaşatarak, üretken bir yaşamı mümkün kılan özsaygı ve özgüveni artırmaktadır. Rekreasyonu kullanarak yenilenen insanın durumu, bataryanın yeniden şarj edilmesine benzer. Bu yenilenmenin faydaları olumlu tutumlar, sağlık, ailede tutarlı etkileşimler ve azalmış stres şeklinde görülür ve daha üretken, memnun edici bir yaşam ve kalite sağlar (Tekin, 2003; Tezcan, 1994).

Russell (1990)'ın demografik özellikler, rekreasyon ve yaşam kalitesi değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmanın sonuçlarına göre; rekreasyon etkinliklerine katılımla, yaşam kalitesi arasında bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin rekreasyon doyumundan kaynaklandığı belirlenmiştir. Yani yaşam kalitesinin en önemli belirleyicisi rekreasyon doyumudur (Lloyd ve Auld, 2002).

2. 1. 5. Tutum

2. 1. 5. 1. Tutum Kavramı

Tutum, bireyin kendine ya da çevresindeki herhangi bir toplumsal konu, obje ya da olaya karşı deneyim, motivasyon ve bilgilerine dayanarak örgütlediği bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bir tepki, bir ön eğilimdir (İnceoğlu, 1993).

Hem sosyal algımızı hem de davranışlarımızı etkileyen, önemli bir sosyal psikoloji alanı olan tutumun, pek çok tanımı yapılmıştır. Smith (1968)'in klasikleşmiş ve günümüzde de sosyal psikologlar tarafından kabul gören tanımına göre; “tutum, bir bireye atfedilen ve onun bir psikolojik obje ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan bir eğilimdir” (Kağıtçıbaşı, 2005). Anderson'a göre tutum, özel bir nesneyle karşılaşıldığında, uygun olan ve olmayan tarzda tepki vermek için bireyin eğilimli olması ya da hazırlanmasını sağlayan, orta düzeyde yoğunluğu olan heyecandır. Diğer pek çok psikolojik değişken gibi (zekâ, güdü vb.), bileşik, doğrudan gözlenemeyen, gözlenen bazı davranışsal göstergelerle yordanan kuramsal bir değişkendir (Erkuş, 2003).

2. 1. 5. 2. Tutumun Öğeleri

Bireyin duygu, düşünce ve davranış eğilimlerini birbiriyle uyumlu kılarak etkileyen tutum kavramının öğelerini, genellikle birbiriyle ilişkili olan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üç faktörle açıklayabiliriz. Bilişsel, duyuşsal ve davranışsal öğeler yerleşmiş ve güçlü tutumlarda eksiksiz olarak yer alır. Bu öğeler sayesinde tutum kendi içinde tutarlılığı olan bir sistem halini alır (Kağıtçıbaşı, 1999; Dönmez, 2004).

2. 1. 5. 2. 1. Bilişsel Öğeler

Tutumların bilişsel öğeleri, tutum objeleri ile ilgili gerçeklere dayanan bilgi ve inançlardan oluşmaktadır. Bunlar, çevredeki tutum konuları hakkında bireylerin edindikleri bilgileri temsil etmektedir. Tutum öğesi ile ilgili bilgi, bireyin bu konu ya da konular grubu ile bir deneyim geçirmesi sonucu elde edilir. Bireyin önce bu tür bir uyarıcının ya da uyarıcılar grubunun var olduğunu doğrudan (obje ile karşılaşarak) ya da dolaylı olarak

(okuyarak, duyarak) öğrenmesi gerekir. Varlığı bilinmeyen bir konuya yönelik tutum oluşmaz. Tutum objesi hakkında bilgiler ne kadar gerçeklere dayanıyorsa onunla ilgili tutumlarda o kadar kalıcı olur. Tutum objesi ile ilgili bilgi değiştiğinde tutum da değişir (Baysal, 1981).

Bilişsel öge, bireyin tutum gösterdiği nesneye veya olaya dair bilgi, fikir ya da inançlarından oluşur (Morgan, 1995). Bu inanç, kişinin belli bir durumla dolaysız etkileşimiyle gerçekleşeceği gibi diğer insanlar, kitle iletişim araçları, eğitim vb. tarafından oluşabilirken bilgilendirmeler kanalıyla var olan bir etkileşim sonucunda da gerçekleşebilir (Şen, 2006).

2. 1. 5. 2. 2. Duyuşsal Öge

Bireyin değerler sistemi ile yakından ilişkili olan duyuşsal ögenin, sosyal bakımdan değeri ile birey için ifade ettiği değer farklı olabilir. Bilişsel olarak bir toplumsal olaydan hoşlanması gerektiğini bilen birey, buna rağmen olaya karşı olumsuz tutum geliştirebilir. Ayrıca duyuşsal ögesi ağır basan bir tutumun değişmesi daha güçtür (İnceoğlu, 1993).

Tutumun duyuşsal ögesi, bilişsel ögesine oranla daha basittir ve tutumların ölçülmesinde daha ön plandadır. Duyuşsal öge, tutumun bireyden bireye değişen ve gerçeklerle açıklanamayan hoşlanma-hoşlanmama yönünü oluşturur (Baysal, 1996). Bir başka anlatımla, duygusal ögeler olumlu ve olumsuz etkiler içerirler. Tutumlar, duyuşsal ögeleri içerme derecesi bakımından farklılaşmaktadırlar. Çevre ile ilgili bilgileri sınıflandırınca, bu sınıfların hoşça giden ya da gitmeyen olaylarla, arzulanan ya da arzulanan amaçlarla ilişkilendirilmesi söz konusudur. Tutum konusuna olumlu ya da olumsuz duygular beslemek, önceki deneyimlere bağlıdır. Bazı tutumlar mantıkla açıklanamazlar ve bu tutumlar tamamen duyuşsal ögeye sahiptirler (Morgan, 1995).

2. 1. 5. 2. 3. Davranışsal Öge

Davranışsal öge, bireyin alışkanlıkları, normları ve söz konusu tutum objesi ile doğrudan ilişkisi bulunmayan tutumlarının da etkisi altındadır. Bu nedenle davranışsal ögeden söz ederken duygusal ve normatif davranışlardan da söz etmek gerekmektedir. Duygusal davranış, hoşça giden ya da gitmeyen durumla ilgiliyken normatif davranış doğru davranışın ne olduğu konusundaki inançlara dayanan davranışlardır. Herhangi bir obje ya da olaya karşı bir davranış söz konusu değilse böyle bir tutum gözlemlenemediği için var sayılamaz. Bu nedenle tutum kavramında özellikle psikolojik açıdan davranışsal öge kavramı önem taşır (Karahana ve Balat, 2005). İnceoğlu (1993)'na göre, bu üç tutum ögesi karşılıklı etkileşim içindedir ve birinde ortaya çıkan bir değişiklik, tutarlılığı korumak için,

diğer öğelerle zincirleme bir değişime neden olur. Yani, bireyin bir tutum öğesine karşı olumlu-olumsuz durumu değiştiginde, o objeye karşı tutumunun bilişsel ve davranışsal öğesi de yeniden düzenlenir.

2. 1. 5. 3. Tutumun Özellikleri

Tutumların hem bütün olarak hem de tek tek öğeleri için birtakım özellikleri vardır. Tutumlar ve öğeleri bu özellikleri bakımından farklılık gösterir. Bunları şu şekilde sıralanabilir (Karahana, 2005).

1. Güç Derecesi: Her tutumun bilişsel, duyuşsal ve davranışsal öğelerinin toplamı kadar bir gücü (şiddeti) vardır. Ancak tutumlar ve öğeleri şiddet bakımından değişiklik gösterir. Genellikle köklü, yerleşik tutumların tüm gücü de, öğelerinin gücü de yüksek olur. Ama tutumun öğelerinin şiddeti farklı olabilir. Örneğin bir tutumun bilişsel öğesi oldukça kuvvetli olduğu halde bireyin aynı tutumunun duyuşsal ve davranışsal öğeleri göreceli olarak daha zayıf olabilir. Genellikle aşırı tutumlar güçlüdür ve değiştirilmesi de zor olur.

2. Karmaşıklık: Tutumlar, öğelerinin karmaşıklığı bakımından farklılık gösterir. Bu öğeler yalın da olabilir karmaşıklık da gösterebilir. Bir tutumun karmaşıklığı, tutumun içerdiği unsurların sayı ve çeşitliliğine bağlıdır. Duyuşsal ve davranışsal ögede karmaşıklık boyutu vardır. Bir tanıdığa karşı hissedilen sevgi, yakın arkadaşlara duyulan sevgiye göre daha yalındır. Aynı şekilde bir olay hakkında ortak fikre sahip bireylerden birinin görüşünü başkalarına kabul ettirmeye çalışması bu tutumda davranışsal ögenin daha karmaşık olduğunu gösterir.

3. Diğer Tutumlarla İlişki ve Merkezilik: Tutumların birbirleriyle ilişkileri farklılık gösterebilir. Bazı tutumlar kişi tarafından merkezileştirilerek belirgin bir hal alır. Kişinin hayatına ve davranışlarına yön verir. Bazıları ise kopuk, tek başına bulunabilir.

4. Öğeler Arası Tutarlılık: Özellikle 1940 ve 1950'lerde yapılan araştırmalarda tutumlarının öğelerinin birbirleriyle tutarlı olduğu sonucuna varılmıştır. Özellikle güçlü ve aşırı tutumlarda bu durumun daha fazla olduğu görülmüştür. Öğeler arasında tutarlılık bulunmayan tutumlar daha kolay değişmektedir. Tutum içinde tutarsızlık olması yani tutumun öğeleri arasındaki uyumsuzluk rahatsızlık unsurudur. Bu nedenle davranışsal öge de oluşmayabilir.

5. Tutumlar Arası Tutarlılık: Bir tutumun bütünüün kişinin başka tutumuyla tutarlılık derecesi de önemli bir özelliktir. Genelde bireylerin tutumları arasında tutarlılık görülmekle birlikte bu tutumların var olması da şart değildir. Ayrıca tutarlılığın derecesi de somut olaylara göre değişen ve tekrar tekrar ölçmeyi gerektiren bir sorundur.

6. Tutumların Yapısı: Tutumun geniş bir kavram olmasına karşın her davranışın tutumsal bir içeriği olduğu söylenemez. Tüm tutumların ortak özelliği örgütlenmiş düşünce yapıları içermesidir.

2. 1. 5. 4. Tutumların İşlevleri

Katz, tutumların bilgi, fayda, ego- savunmacı ve değer ifade edici olmak üzere dört temel işlevi olduğunu söylemektedir. Bu işlevler, temelde ortak tanımlarla açıklansa da, bireyden bireye farklılık gösterebilir (Katz, 1960'dan aktaran: Akgül, 2011: 9). Smith ve arkadaşları ise, tutumların yukarıdaki işlevlerle paralellik gösteren üç temel işlevi olduğunu belirtmektedir: (1) objeye değer biçme, (2) dışa vurma ve (3) sosyal hayata uyum sağlama. Aynı şekilde Mc Guire de tutumların uyum sağlayıcı, bilişsel, ihtiyaçların karşılanması ve ego-savunmacı olmak üzere dört temel işlevi olduğunu söylemektedir (McGuire, 1969'dan aktaran: Akgül, 2011: 9).

2. 1. 5. 4. 1. Tutumun Bilgi İşlevi

Tutum kavramının bilgi işlevi, çevrede var olan uyarıcıları iyi-kötü ya da dostça-düşmanca gibi kategorize ederek, çevreyle daha kolay bir etkileşim ya da iletişim sağlamasına yardımcı olur. Birey, gazete, dergi, internet gibi bilgi kaynaklarından bilgi edinebilir. Eğer birey doğrudan doğruya bilgi edinmediyse, kendi inançlarından, değerlerinden ya da önyargılarından hareketle olumlu-olumsuz tutum gösterebilir. Tutumun bilgi işlevi; bireyin çevreyi basitleştirerek daha kolay uyum göstermesini sağlamasıdır (Akgül, 2011).

2. 1. 5. 4. 2. Tutumun Fayda İşlevi

Tutumun bilgi işlevi her ne kadar bireyin çevreye uyumunu kolaylaştırırsa, tutumun fayda işlevi ve/veya objeye değer biçme işlevi bu durumu tamamlamaktadır. Kişiler kendi ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olarak herhangi bir nesnenin iyi-kötü, kullanışlı-kullanışsız, lezzetli-tatsız vb. gibi çevreyle kurulan ilişkilere olumlu olumsuz tutum geliştirir. Yani, kendilerine fayda getireceğini bildikleri ya da bunu tecrübe ettikleri durumlara olumlu tutum gösterirken; tam ters bir durumda ise olumsuz tutum belirtmektedirler. Birçok araştırmacı, bu fonksiyonu ödül kazanma ve cezadan kaçma varsayımına dayandırmaktadır (Katz, 1960; Smith, Bruner ve White, 1956'dan aktaran: Akgül, 2011: 10). Örneğin; serbest zamanında tenis oynayan bir birey, bu durumdan maksimum eğlence ya da yarar sağlamak isterken (ödül kazanma), minimum düzeyde ekonomik olmasını (cezadan kaçma) bekleyebilir.

2. 1. 5. 4. 3. Tutumun Ego-Savunmacı İşlevi

Tutumlar, bireyi içsel ya da dışsal çevresel tehditlere karşı koruyan, bir savunma mekanizması olarak işlev görürler (Katz, 1960; Smith, Bruner ve White, 1956'dan aktaran: Akgül, 2011: 10). Bu durum, tutumların dışa vurma ya da ego-savunmacı işlevini anlatır. Burada birey, kendisine ters gelen ya da kabul etmediği gerçekleri reddederek, kendine olan güvenini korur.

2. 1. 5. 4. 4. Tutumun Değer İfade Edici Ve Sosyal Hayata Uyum Sağlama İşlevi

Bu işlev, bireyin kendi merkezi değerleri ile kendi benliğini anlatabilmesine dayanır. Burada, kişinin içinde yaşadığı toplumun nitelikleri ve değerleri de, tutum nesnesine karşı oluşan eğilimlerin ortaya çıkmasında etkilidir. Bu yüzden, bu işlev farklı kültür yapılarını incelerken oldukça önem kazanmaktadır. Çünkü birey kendi benliğini ifade edebilmek için yaşadığı topluma uyum sağlamaktadır (Katz, 1960; Smith, Bruner ve White, 1956'dan aktaran: Akgül, 2011:10). Örneğin, bir kişinin iyi gördüğü herhangi spor merkezlerinden birine gittikten bir süre sonra tekrar gidiyor olması (fayda işlevi), kişinin oranın hizmetinden memnun kaldığını göstermesinin yanında, 'güzel olmak' 'sosyal bir insan olmak' gibi sosyal değerlerden etkilendiğini de gösterebilir (sosyal hayata uyum sağlama fonksiyonu) (Gregory, Munch ve Peterson, 2002).

2. 1. 5. 5. Tutum ve Serbest Zaman

En yalın haliyle tutum insanları bir şeyi kabul etmeye ya da etmemeye, onaylamaya ya da onaylamamaya, evet ya da hayır demeye çağırır. Bir başka deyişle, kişiyi eyleme yönlendiren bir niteliğe sahiptir. Serbest zaman tutumu ise; serbest zamana ve serbest zaman aktivitelerine yönelik düşünceleri, duyguları ve davranışları tecrübe, duygu, anı ve bilgilerden derlenerek oluşan olumlu ya da olumsuz oluşan tepkilerdir ya da eğilimlerdir. Örneğin, seyahat etmeyi seven biri, spor yapmaktan çekinebilir veya çevreye karşı olumlu tutumu olan bir kimse dağ bisikleti ya da trekking gibi doğayla iç içe olan aktivitelere yönelebilir. Kişinin serbest zaman tutumları bütün dünyada hızla değişmekte ve gelişmektedir. Bireyin serbest zaman davranış eğilimi incelendiğinde, yaşam biçimi, eğitimi, tutumları ve düşünceleri arasında sıkı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Kentleşmenin hızla artmasına paralel olarak kentlerin sunduğu olanakların artması, teknolojinin hızla gelişmesi ve kitle iletişim araçlarının etkisi bireylerin serbest zamanlarına yönelik olan tutumlarının hem oluşmasına hem de var olan tutumlarında farklılıklara yol açmıştır. Endüstriyel gelişimini tamamlamış toplumlarda, ekonomik refah düzeyinin

yükselmesiyle, insanların daha nitelikli bir hayat şekli sürdürmeleri konusundaki eğilimi artmaktadır (Akgül, 2011).

2. 1. 5. 6. Tutumların Oluşturulması

İnsanlar tutumlara sahip olarak doğmazlar, tutumları sonradan öğrenirler. Tutumlar, zaman içerisinde gelişme ve değişme gösterir (Kağıtçıbaşı, 1996). Tutumların oluşumu konusunda çok çeşitli yaklaşımlar ortaya atılmıştır. Mc Guire, Reich-Adcock ve Lambert'in bu konuda yaptıkları incelemelere dayanarak tutum oluşumundaki faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz:

1. Genetik Faktörler,
2. Fizyolojik Koşullar (olgunlaşma, hastalık, uyuşturucu alışkanlığı vb. gibi),
3. Tutum Konusu ile Doğrudan Deneyim,
4. Kişilik,
5. Toplumsallaşma Süreci,
6. Grup Üyeliği,
7. Sosyal Sınıf.

Görüldüğü gibi ilk dört faktör doğrudan bireyin kendi yapısı ile ilgili özellikleri kapsamaktadır; diğer üçü ise bireyin toplumsal yaşantısının sosyo-psikolojik özellikleri ile ilgilidir. Bu özelliklerin her biri tutum oluşumuna iki türlü etkide bulunur. Birinci olarak, bireyin inanç sistemine özgü tutumsal içerik katar; ikinci olarak, bu sistemin değişime açıklık ya da bütünleşme derecesi gibi dinamik özelliklerini tayin eder.

2. 1. 5. 7. Tutumların Değişmesi

2. 1. 5. 7. 1. Aynı yönlü değişimler

Aynı yönlü değişimler; dinleyicide yeni bir tutum geliştirilir, dinleyicinin var olan tutumunun şiddetini artırır veya dinleyicinin var olan tutumunu değiştirilir. Örneğin olumlu tutumun daha da olumlu, olumsuz tutumun daha da olumsuz hale gelmesi gibi (Eser, 2006).

2. 1. 5. 7. 2. Ters yönlü değişme

Ters yönlü değişme, olumlu bir tutumun olumsuz, olumsuz bir tutumun ise olumlu hale gelmesidir. Bireyin tutumları bir kere oluşuktan sonra değişebilme bakımından farklılık göstermektedir. Bu değişme mevcut tutumun derecesine, buna sahip kişinin özelliklerine ve grup ilişkilerine bağlı olmaktadır (İnceoğlu, 1985). Tutum değiştirme

kaynak, mesaj, araç ve alıcı olmak üzere dört ögeyi kapsamaktadır. Kaynak faktörlerinin tutum değişiminde, değişimin yönetiminde ve büyüklüğü üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Ayrıca araştırmalar göstermiştir ki insanlar cazip ve önemli kaynaklardan etkilenmektedirler (Kartal, 2009). Kaynağın alanında uzman oluşu, iyi görünümü oluşu, kişiler arası iletişimdeki ve söze hâkimiyetindeki becerisi onu dinleyici karşısında inanılır ve güvenilir kılan en önemli özelliklerdir (Arkonaç, 2001). Tabii ki insanlar ihtiyaçlarına cevap veren kaynaklara daha çok yönelmektedirler (Kartal, 2009). Mesaj, karşınızdaki kişi veya kişileri ikna edip, sizinle benzer veya aynı tutuma sahip olmalarını istediğiniz konu veya mesele anlamına gelmektedir (Arkonaç, 2001). Mesaj faktörleri ikna etmedeki çekiciliği/ustalığı göstermektedir. Bir konunun her iki tarafın hazır bulunmasındaki veya iletilmesindeki spesifik yapı ve kavramlar mesajda başvurulan bir durumdur (Kartal, 2009). Araç faktörleri ise kanalın etkililiğini belirtmektedir. Yazılı materyal ve yüz yüze görüşme gibi teknikler araç faktörlerindedir. Alıcı faktörler ise bireysel karakteristiklerin etkililiğine değinmez. Hedef kişinin kişiliği alıcı faktörlerde önemli olmaktadır (Kartal, 2009).

2. 1. 5. 8. Tutumun Yapısı

Tutumların temel ortak özelliği, belirli örgütlenmiş düşünce yapılarını içermesidir. Sherif tutumları, diğer sıradan düşünce yapılarından ve bunların oluşturduğu davranışlardan ayırt etmek için altı ölçüt geliştirmiştir (Tolan, İsen ve Batmaz, 1985; İnceoğlu, 2000):

1. Tutumlar doğuştan edinilmez, sonradan kazanılırlar. Temel olarak, tüm düşünsel etkinlikler gibi tutumun oluşması da, öğrenme sürecinde ortaya çıkan bir etkinliktir. Tutum, toplumsallaşma aracılığıyla kültürel olarak edinilir.

2. Tutumlar geçici düşünsel durumlar değildir; bir kez ortaya çıktıktan sonra, az ya da çok belirli bir süre devam ederler. Bunun nedeni tutumların aşamalı olarak biçimlenmesidir.

3. Tutumlar, birey ile nesnelere arasındaki ilişkilere bir kararlılık ve düzenlilik kazandırır. Tutumlar öğrenme süreci içerisinde yavaş yavaş biçimlenip oluştuklarından insan nesne ilişkisinin yanı sıra insanın çevresini algılamasına, yargılamasına ve kullanmasına yönelik ilişkilerini de düzenler. Ayrıca, bu düzenlemelere belirli bir denge ve kararlılık kazandırma potansiyeline sahiptirler.

4. İnsan-nesne ilişkisinde, özellikle tutumlar aracılığıyla belirlenen bir etkilenme-güdülenme süreci ortaya çıkmaktadır. Bir insan herhangi bir tutumunu biçimlendirdiğinde artık söz konusu nesneye yansız bir gözle bakamaz; ya bu nesneye karşı, ya da ondan yana olacaktır. Bazı tutumlar, toplumsal etkileşimin en yoğun olduğu durumlarda (örneğin

bunalım veya savaş koşullarında) oluşmuşlardır; bu nedenle de toplumsal değer yargılarıyla yüklüdürler. Böyle tutumlarda yanlılık en yoğun biçimini alır.

5. Tutumların oluşması ve biçimlenmesi için birbirleriyle karşılaştırılabilir birçok öğenin bir arada olması zorunludur. Bir nesneye karşı olumsuz ya da olumlu bir eğilimin baş göstermesi, ancak o nesnenin diğer nesnelere karşılaştırılmasından sonra mümkün olabilir. Bireyler çevrelerindeki nesnelere karşı davranırlarken görelî hareket ederler. Tek tek nesnelere karşılaştırırken dikkate alınan bu görelîlik, genellemelere gidildiğinde tekipleştirmeye dönüşebilir.

6. Genel olarak kişisel tutumların oluşumu ile ilgili ilkeler, toplumsal tutumların oluşmasına da uygulanabilir. Toplumsal tutumlar, toplumsal nesne, değer, konu, grup ya da kurumlara yönelik tutumlardır. Kişisel tutum, ağaçlar içinde her zaman yeşil kalanları sevmek örneğinde olduğu gibi çok özel ilişkilerde ortaya çıkar. Tutum oluşumunda mekanizma, her iki tutum türü için de aynıdır. İkisi arasındaki fark, toplumsal tutumda yanlılığın toplumsal nitelik taşıyan bir öge ile ilgili olmasıdır. Kişisel tutum ise, nesne ile kişi arasındaki özel bir ilişkidir.

2. 2. Litaratür Taramasının Sonucu

2. 2. 1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Orel ve Yavuz (2013) tarafından yapılan çalışmanın amacı, rekreasyonel etkinliklerde bulunabilecek potansiyel müşterilerin ihtiyaç ve beklentilerini ortaya koymaktır. Araştırma Adana ilinde gerçekleştirilmiş ve veriler anket yardımıyla yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, bireylerin rekreasyonel etkinlik ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik tesis talebi oldukça yüksek düzeydedir. Aynı zamanda, deneklerin bu tür tesislerden bekledikleri en önemli iki özellik yüksek düzeyde hizmet kalitesi ve doğaya yakınlıktır.

Baydar (2013) tarafından yapılan araştırmanın amacı; devlet ve özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemektir. Ankara il merkezinde görev yapan 57 kadın 82 erkek 139 beden eğitimi öğretmeni araştırmaya katılmıştır. Araştırmada katılımcılara anket uygulanmıştır. Sonuçlar incelendiğinde; devlet okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin daha fazla tükenmişlik yaşadıkları ve yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğu; mesleği isteyerek seçen beden eğitimi öğretmenlerinin daha az tükenmişlik yaşadıkları ve yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu; okullardaki araç gereç durumunun yetersizliği ve spor salonunun olmamasının beden eğitimi öğretmenlerinde duygusal tükenme ve duyarsızlaşmayı artırdığı ve yaşam doyumunu azalttığı; duygusal

tükenme ve duyarsızlaşma yaşayan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumlarının azaldığı görülmüştür.

Küçükbiş (2013) tarafından yapılan çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin iş tatmini düzeyleri ile yaşam tatmini düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz ederek, demografik değişkenlerle ilişkisini de irdelemektir. Bu araştırma 308 beden eğitimi öğretmenin katılımıyla hazırlanmıştır. Veri toplama materyali olarak anket kullanılmıştır. Sonuç olarak beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam tatmin düzeylerinin orta düzeyde olduğu, içsel tatmin düzeylerinin iyi düzeyde olduğu, dışsal tatmin düzeylerinin ise orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Aydemir (2013) tarafından yapılan araştırmanın genel amacı özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerini çeşitli değişkenler (yaş, cinsiyet, meslekte çalışma süresi, çalıştığı okul türü) açısından incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu araştırma betimsel ve bağıntısal bir araştırmadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, özel eğitim okullarında görev yapan toplam 292 öğretmene uygulanmıştır. Öğretmenlerin yaşam doyumlarının, çalışma koşulları, kıdem, okul türü ve çalışılan yetersizlik grubunun özelliklerinden etkilenmediği ancak cinsiyetlerinden, yaşlarından ve tükenmişliklerine etki eden diğer faktörlerden etkilendiği görülmektedir. Bu durumda tükenmişliğe etki eden diğer faktörlerin doğrudan değil ama dolaylı ya da aracı değişkenler olarak yaşam doyumunu etkilediği düşünülebilir.

Eravşar (2013) tarafından yapılan çalışmanın amacı Antalya merkezinde devlet okullarında beden eğitimi öğretmeni olarak çalışan bireylerin rekreatif aktivitelere katılımlarının, psikolojik iyilik düzeylerinin ve yaşam tatminlerinin birbirleriyle ve demografik değişkenlerle olan ilişkisinin ortaya koyulmasıdır. Çalışmanın evrenini Antalya merkezinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı olarak devlet okullarında çalışan 323 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Çalışma yüz yüze anket yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Yaşam tatmini, rekreatif aktivitelere katılım süresi ve katılım sıklığı yüksek olan gruplarda daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik iyilik ise rekreatif aktivitelere katılım süresi yüksek olan grupta daha yüksek bulunmuştur. Sportif ve sosyal aktivitelere aktif katılan gruplarda yaşam tatmini düzeyi pasif katılan gruba oranla daha yüksek bulunmuştur.

Recepoğlu (2013)'nin öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı araştırma ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma grubunu 2012-2013 eğitim öğretmen yılında Kastamonu Üniversitesi'nde öğrenim gören 619 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve "Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde yaşam doyum ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutum arasında orta düzeyde pozitif yönde

anlamli bir iliŒki bulunmuŒtur. YaŒam doyumunu oĒretmenlik mesleĒine iliŒkin tutumu anlamli bir Œekilde yordamakta ve oĒretmenlik mesleĒi ile ilgili tutuma iliŒkin toplam varyansın %23'ünü açıklamaktadır. AraŒtırma sonuçlarına göre oĒretmen adaylarının yaŒam doyumları yaŒa, oĒrenim türüne, oĒrenim grdĒ bölüme ve ailede oĒretmen olup olmamasına göre anlamli Œekilde farklılık göstermemekte iken cinsiyete ve niversiteye yerleŒme sırasına göre anlamli Œekilde deĒiŒmektedir.

Demir ve arkadaŒları (2013) tarafından yapılan alıŒmanın amacı otel yöneticileri ile kamu kurumu yöneticilerinin serbest zaman deĒerlendirme ve algılamalarının karŒılaŒtırılmasını analiz etmektir. MuĒla'da 77'si otel yöneticisi ve 54' kamu kurumu yöneticisi olmak üzere toplam 131 katılımcıdan yüz yüze grŒme yöntemi ile veriler toplanmıŒtır. Sonuçta, 8 baĒımsız deĒiŒkenden 6'sının baĒımlı deĒiŒkenler üzerinde anlamli ve pozitif bir etkisinin olduĒu bulgusuna ulaŒılmıŒtır.

Gürbüz ve Temir (2012)' in rekreasyonel aktivitelere katılımın önündeki engellerin incelenmesi amacıyla yaptıkları alıŒmaya 154 erkek 146 kadın olmak üzere toplam 300 kiŒi katılmıŒtır. AraŒtırmada veri toplama aracı olarak Alexsandris ve Carroll (1997) tarafından geliŒtirilen "BoŒ Zaman Engelleri" leĒi kullanılmıŒtır. AraŒtırma sonucunda; katılımcıların cinsiyetlerine göre yapılan analiz sonuçları incelendiĒinde erkek katılımcılar için zaman faktörü en önemli etken olarak görülürken kadın katılımcılar için sosyal ortam ve bilgi eksikliĒi faktörleri en önemli etkenler olarak belirtilmiŒtir. Ayrıca birey psikolojisi, sosyal ortam ve bilgi eksikliĒi, ilgi eksikliĒi ve arkadaŒ eksikliĒi alt boyutlarında dŒk eĒitim düzeyindeki bireylerin, eĒitim seviyesi yüksek olan bireylere göre daha fazla engel belirttikleri grlmŒtr.

Turkey ve arkadaŒları (2012) tarafından yapılan alıŒmanın amacı turizm ve rekreasyon bölümü oĒrencilerinin farklı rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarını belirlemek ve bunun rekreasyon alanında alıŒma istekleri ile iliŒkisini belirleyebilmektir. AraŒtırma, Sakarya niversitesi'nde İŒletme Fakültesi çatısı altındaki Turizm İŒletmeciliĒi Bölümü ve Beden EĒitimi ve Spor Yüksekokulu çatısı altındaki Rekreasyon Bölümünde lisans oĒrenimi gören oĒrenciler üzerinde gerekleŒtirilmiŒtir. Anket yöntemi ile elde edilen veriler istatistiksel metotlarla analiz edilmiŒtir. AraŒtırma sonucunda, aktif ve pasif rekreatif faaliyetlere katılım sıklıklarında ve alıŒma isteĒinde bölümler arasında anlamli bir farklılık tespit edilmiŒtir. OĒrencilerin aktif rekreasyona katılım sıklıkları onların otellerin animasyon bölümlerinde, doĒa sporları organizasyonunda ve su sporları vb. alanlarda alıŒmak isteklerini belirlemektedir. DiĒer yandan pasif rekreasyona katılım sıklığının eĒlence meknlarında alıŒma isteĒini anlamli düzeyde aıkladıĒı grlmŒtr.

Öksüz (2012) tarafından yapılan araŒtırmanın amacı; Balıkesir yüksek oĒrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu (KYK) ile özel yurtlarda ikamet Eden OĒrencilerin BoŒ Zaman

Faaliyetlerini Değerlendirme sorunlarını tespit etmektir. Araştırmanın örneklemini; Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu ile Özel Yurtlarda ikamet eden tesadüfî yöntemle seçilen, 400'ü kadın ve 300'ü erkek olmak üzere toplam 700 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen "Rekreasyon Faaliyetlerini Değerlendirme Anketi" uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; boş zaman faaliyetlerine katılımın akademik başarıyı arttırdığı görülmüştür.

Emir (2012) tarafından yapılan araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin boş zamanlarında rekreatif etkinliklere katılamamalarının önündeki algılanan engelleri belirlemek; bu engellerin bazı bağımsız değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Çalışmaya 650 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18" kullanılmıştır. Araştırma sonuçları üniversite öğrencilerinin boş zaman engel algıları ile cinsiyet, öğrenim gördükleri üniversite, gelir durumu ve geçmişte herhangi bir spor dalı ile ilgilenme durumu değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir.

Özşeker (2012) tarafından yapılan çalışma, Adnan Menderes Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenlerini tespit etmek amacıyla planlanmıştır. Çalışmanın örneklemini, çalışmaya gönüllü olarak katılan, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sağlık Yüksekokulu, Eğitim Fakültesi Resim Bölümü ve Müzik Eğitimi Bölümü ve Nazilli Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören 169 kız 159 erkek toplam 328 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada, "Boş Zaman Engelleri Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin cinsiyet ile alt boyutlar arasında anlamlı farklılık bulunurken, refah düzeyinin aktivitelere katılmada önemli bir etken olduğu ortaya çıkmıştır.

Bayındır (2012)'in Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören sınıf öğretmeni adaylarının serbest zaman faaliyetlerini değerlendirme biçimlerini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmaya 100 öğretmen adayı katılmıştır. Veriler anket yoluyla elde edilmiştir. Sonuç olarak, adayların serbest zamanlarını daha çok düzenli olmayan (rutini olmayan) faaliyetler ve medya araçları ile geçirdikleri, serbest zamanlarında akademik faaliyetlere, eylemsel sanatlara, zanaatlara, kinestetik sanatlara ve plastik sanatlara neredeyse hiç yer vermedikleri saptanmıştır.

Sabbağ ve Aksoy (2011)'un, Adıyaman'daki üniversite öğrencilerinin ve kamu- özel sektör çalışanlarının serbest zaman alışkanlıkları, etkinlikleri, kentteki mevcut ve istenen tesisler hakkında isteklerinin belirlenmesi amacıyla yaptıkları çalışmaya 100 üniversite öğrencisi ve 100 kamu-özel sektör çalışanı olmak üzere toplam 200 kişi katılmıştır. Araştırma verileri karşılıklı görüşme tekniği ile toplanmıştır. Yapılan çalışmada öğrenci ve çalışanların büyük çoğunluğunun serbest zaman bulabildikleri ancak bu serbest zamanı

değerlendirme aşamasında farklı düzeyde sıkıntılar yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Bu sorunların başında; spor, dinlenme tesislerinden oluşan sosyal yaşam alanları ile el becerisi veya meslek edindirme kurs olanakların yetersiz olması gelmektedir.

Taş (2011) tarafından yapılan araştırmanın amacı, öğretmenlerde yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı ise bu dört kavram arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, meslekteki çalışma süresi, eğitim durumu ve medeni durum değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediklerini incelemektir. Araştırmaya 363 öğretmen katılmıştır. Araştırma sonucunda yaşam anlamının mevcut anlam alt boyutu ile yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma arasında pozitif; iç-dış kontrol odağı arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Arasan (2010), Uşak Üniversitesi'nde görev yapan akademisyenlerin yaşam doyumu, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, eşin çalışıp çalışmaması, gelir, akademik unvan, kıdem, akademik birim, haftalık ders saati, sosyal hayata katılma düzeyi ve iş değiştirmeyi isteyip istememe gibi değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmaya; 2008-2009 yılları arasında Uşak Üniversitesi'nde görev yapan toplam 170 akademisyen katılmıştır. Araştırmada verilerin toplanmasında "Maslach Tükenmişlik Envanteri", "Yaşam Doyumu" ve "İş Doyumu" olmak üzere üç farklı ölçek ve araştırmacı tarafından düzenlenen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Akademisyenlerin yaşam doyumu, iş doyumu, tükenmişlik ve tükenmişlik alt boyutlarının cinsiyet, yaş, medeni durum, akademik unvan, mesleki kıdem, gelir, haftalık ders saati değişkenlerine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Yılmaz ve Şahin (2009), yaptıkları çalışmada ilköğretimde görev yapan öğretmenlerin yaşam doyumlarının cinsiyete, okul personeli ile okul dışı faaliyetlere katılma durumuna, görev yapılan bölgeye, görev yapılan okul türüne ve eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmışlardır. 2116 öğretmenin araştırma grubunu oluşturduğu çalışmaya göre, öğretmenlerin yaşam doyum düzeyleri cinsiyete, görev yapılan bölgeye ve okul personeli ile okul dışı faaliyetlere katılma durumuna göre farklılık göstermektedir. Öğretmenlerin yaşam doyum düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığını belirlenmiştir.

Fişne (2009) tarafından yapılan araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, fiziksel aktivite düzeyinin akademik başarı, iletişim becerileri ve yaşam tatminiyle olan ilişkilerinin araştırılması ve fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin belirlenmesidir. Araştırmanın örneklemini 694

öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeylerinin düşük düzeyde olduğu, cinsiyet, yaş, vücut kitle indeksi, eğitim görülen alan ve sınıf düzeyi değişkenleri ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmüştür.

Mersinli (2009) tarafından Türkiye’de rekreasyonun geliştirilmesini sağlamak amacıyla yapılan çalışmada, amaca ulaşabilmek için en etkin kamu kuruluşu olan yerel yönetimler incelenmiş ve 5 büyükşehir belediyesi personellerine; eğitim düzeylerini, rekreasyon olgusundaki bilgi düzeylerini ve bakış açılarını belirlemek için anket uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; yerel yönetimlerde rekreasyonel aktivite düzenlenirken tesis ve bütçe sıkıntısı yaşanmamasına rağmen, ilgili kişilerin rekreasyon konusunda eğitim almamış olması ve eğitim düzeylerinin lisenin ötesine geçmediği görülmüştür.

Demirel ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışmada, Yeni Ekolojik Paradigma Ölçeği’nin (NEP) üniversite öğrencileri için geçerliğini ve güvenilirliğini test edilmesi ile elde edilen verilere göre katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılımının çevreye yönelik tutumları üzerindeki etkisinin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu Ankara ilindeki farklı üniversitelerde öğrenim gören 222 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bu çalışmada “Yeni Ekolojik Paradigma Ölçeği” (NEP) kullanılmıştır. Sonuç olarak, Yeni Ekoloji Paradigma Ölçeği’nin (YEPO) üniversite öğrencilerinin çevreye yönelik tutumlarını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu ve özellikle doğa da yapılan rekreasyonel aktivitelere katılımı çevre eğitiminin önemli bir yeri olduğu söylenebilir.

Tabuk (2009) tarafından yapılan çalışmanın amacı, elit sporcularda iş-aile çatışması ve aile-iş çatışmasının yaşam tatminine olan etkisinin belirlenmesidir. Araştırma toplam 159 sporcuya uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak literatür bilgileri doğrultusunda hazırlanan anket formu kullanılmıştır. Sonuç olarak sporcuların yaşı ve eğitim durumunun yaşam tatminini artırdığını, aile-iş çatışmasının ise yaşam tatminini azalttığını söyleyebiliriz.

Mutlu (2008) tarafından yapılan çalışmanın amacı; Kayseri ilinde yaşayan kişilerin serbest zamanlarında hangi tür aktivitelere katıldıklarını ve bu aktivitelere motive eden faktörleri belirleyerek, bu nedenlerin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmektir. Araştırmanın örneklem grubunu 515 egzersiz katılımcısı oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak “Boş Zaman Motivasyon Ölçeği” (BMÖ) kullanılmıştır. Yapılan araştırmada araştırma grubunun rekreasyonel egzersizlere güdülenme düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır.

Tel ve Köksalan (2008)'in, Doğu Anadolu Bölgesi'nde bulunan beş üniversitede görev yapan öğretim üyelerinin serbest zaman etkinlikleri içerisinde hangi sporu tercih ettiklerini ve ne sıklıkla katıldıklarını, tercih etme nedenlerini ve yapmak istedikleri spor branşlarını tespit etmek amacıyla yaptıkları çalışmaya 468 öğretim üyesi katılmıştır. Araştırmada, araştırmacılar tarafından geliştirilen 21 sorudan oluşan bir anket kullanılmıştır. Yapılan bu araştırmaya göre öğretim üyelerinde spor etkinliklerinin "ara sıra ve sıklıkla" izlendiği görülürken, spor faaliyetlerine katılma durumları "ara sıra ve nadiren" yüksek olarak görülmektedir. Erkek öğretim üyeleri, kadın öğretim üyelerine göre "her zaman, sıklıkla, ara sıra" yüksek oranlarda spor yapmaktadırlar. Yaşları genç olan öğretim üyeleri ve yardımcı doçent kadrosunda bulunanların "her zaman" spor yapma oranları yüksek değerdedir. Nadiren spor yapma oranı yaş seviyesi arttıkça artmaktadır. Öğretim üyelerinin spor yapma alışkanlıklarına bakıldığında, erkek öğretim üyeleri yürüyüş ve futbolu tercih ederken, kadın öğretim üyeleri; yürüyüş, halk oyunları ve modern dansları tercih etmektedirler. Kadın öğretim üyelerinin; basketbol, avcılık, vücut geliştirme, kayak, dağcılık, kürek ve binicilik gibi faaliyetlere katılmadıkları görülmüştür. Sağlığını korumak için spor yapmak en yüksek oranda tespit edilmiştir.

Çakır (2008)'in, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi'nde görev yapan akademik ve idari personelin serbest zamanlarını değerlendirmede spora verdikleri önemi tespit etmek amacıyla yaptığı bu çalışmaya 213 akademik ve idari personel katılmıştır. Araştırmaya katılan öğretim elemanları ve idari personel ile bire bir görüşülerek 12 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Yapılan araştırmada akademik ve idari personelin yüksek oranda spor yapma alışkanlığına sahip olduğu ve ağırlıklı olarak takım sporlarını tercih ettiği tespit edilmiştir.

Karagün (2008)'ün, sosyal fobi özellikleri gösteren üniversite öğrencilerinde rekreatif aktivitelerin fobik tutumlar üzerine etkisinin araştırılması amacıyla yaptığı çalışmanın sonucunda, rekreatif etkinliklerin sosyal fobi özelliklerinin giderilmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal fobi özelliği gösteren öğrencilerin rekreatif uygulamalar sonucunda benlik saygılarının da arttığı gözlemlenmiştir. Bu durumda, rekreatif etkinliklerin grup olarak yapıldığında sosyal ilişkileri geliştirdiği böylelikle sosyal uyum sürecine katkı sağladığı bununla beraber öğrencilerin sosyal benlik düzeylerinin yükselmesine olumlu etki ettiği düşünülebilir.

Gökçe (2008) tarafından yapılan çalışmanın amacı, serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini; kota örneklem metoduyla seçilmiş 454 kişi oluşturmaktadır. Serbest zaman doyum düzeyleri, "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" ile ölçülmüştür. Sonuç olarak; serbest zaman doyumunu ile yaşam doyumunu arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Serbest zaman doyum düzeyleri arasında spor yapıp yapmama durumu, cinsiyet ve eğitim durumu değişkenlerine psikolojik, fizyolojik, rahatlama ve estetik alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur.

Vurgun ve arkadaşlarının (2007), devlet okullarında ve özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ile tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmaya 67 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ve yaşam doyumları, cinsiyet değişkeni göz önünde bulundurularak incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılığın bulunmadığı görülmüştür. Özel okullarda ve devlet okullarında çalışan öğretmenlerin yaşam doyumunu ve tükenmişlik düzeyleri arasında duygusal tükenme boyutunda ile negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Şahin, 2008).

Özdilek, Demirel ve Harmandar (2007) tarafından Sakarya Üniversitesi ile Dumlupınar Üniversite'nde öğrenim gören beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve katılım düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılan çalışmaya 336 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Sonuç olarak, araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin boş zaman etkinliklerinin ve bu etkinliklere katılmanın gerekliliği konusunda bilinçli oldukları ortaya çıkmıştır.

Göktaş (2007) tarafından yapılan çalışmanın amacı, Balıkesir Vergi Dairesi Başkanlığı'nda çalışan personelin serbest zamanlarında uğraştıkları etkinlikler ve boş zamanı değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesidir. Çalışmaya Balıkesir Vergi Dairesi Başkanlığı'nda görev yapan 171 personel katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Araştırma sonucunda deneklerin büyük bir çoğunluğu günde 3-4 saatlik bir serbest zamanlarının olduğu, ancak boş zaman etkinliklerine yeterince katılmadıkları, kurumdaki boş zaman etkinliklerine yönelik tesislerin nicelik ve nitelik bakımından yetersiz olduğu ve imkân tanındığında (tesis ve zaman açısından) daha çok boş zamanı değerlendirmeye yönelik faaliyetlere katılacakları yolunda görüş bildirdikleri tespit edilmiştir.

Kır (2007) tarafından yapılan araştırmanın amacı, 1998-1999 öğretim yılı ikinci yarısında Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi'nde (KSÜ) kayıtlı lisans öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerinin sosyolojik açıdan incelenmesidir. Bu araştırmanın verilerinden hareketle, KSÜ'deki yükseköğrenim gençliğinin boş zamanlarını değerlendirme konusunda yüksek bir duyarlılık sergilemedikleri, pasif/edilgen etkinlikler içerisine girdikleri ve serbest zamanı geçirmenin sunulu imkânlar ve koşullarla sınırlı bir görünüm arz ettiği söylenebilir.

Kandaz, Gelen ve Hergüner (2007)'in, Sakarya il merkezinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ilk ve orta dereceli okullarda görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zamanlarını nasıl ve ne şekilde değerlendirdiklerini ortaya koymak için yaptıkları çalışmaya ilk ve orta dereceli okullarda görev yapan 69 beden eğitimi ve spor öğretmeni katılmıştır. Araştırmada, uzman görüşlerinden yararlanılarak araştırmacı tarafından geliştirilen 31 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Araştırma sonunda; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman bulamama ve ekonomik yetersizlik nedeni ile yeteri kadar etkinliklere katılmadıkları, serbest zamanlarını genellikle evde televizyon seyrederek veya gazete, dergi, kitap okuyarak değerlendirdikleri görülmüştür. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zamanlarını verimli kullanmadıkları, kurumlarınca boş zamanların değerlendirmek için imkân sağlayamadığı, imkân sağlandığında serbest zamanlarını spor yaparak ve okuyarak değerlendirecekleri tespit edilmiştir.

Güngörmüş ve diğerleri (2006)'nin, Ankara ilinde bulunan beden eğitimi ve spor yüksekokullarında görev yapan öğretim elemanlarının, nasıl değerlendirdiği ve serbest zamanlarını değerlendirmenin iş verimini ne şekilde etkilediğini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmaya Orta Doğu Teknik Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi'nden rastgele seçilen 103 öğretim elemanı katılmıştır. Araştırmada 20 sorudan oluşan bir anket kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; öğretim elemanlarının serbest zamanlarını daha çok açık alanda ve spor tesislerinde değerlendirdikleri tespit edilmiş; serbest zamanlarını spor yaparak, spor müsabakaları izleyerek, televizyon seyrederek, kitap, dergi ve gazete okuyarak geçirdikleri tespit edilmiştir. Serbest zaman faaliyetlerine katılmama nedenlerinin ise yeterli vakitlerinin olmaması ve maddi imkânlarının yetersiz olması olarak tespit edilmiştir. Ayrıca serbest zaman faaliyetlerine katılımın iş verimlerini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Göktaş ve arkadaşları (2006), "Vergi Dairesi Başkanlığı'nda Çalışan Personelin Boş Zamanlarını Değerlendirmesi Üzerine Bir Araştırma (Balıkesir Örneği)", adlı araştırmalarında Balıkesir Vergi Dairesi Başkanlığı'nda görev yapan 400 personel üzerinden rastgele seçilen 171 personeli örneklem almışlardır. Çalışma tarama modelinde yapılmış ve katılımcılara iki bölümden oluşan serbest zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik hazırlanmış anket uygulanmıştır. Çalışmada personelin kurum dışında katıldığı boş zaman etkinliklerinde %52 gibi yüksek bir oranda sportif faaliyetlere katıldıkları belirlenmiştir.

Demir ve Demir (2006) tarafından yapılan araştırmanın amacı, bir grup Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu öğrencisinin serbest zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen ve literatür araştırması sonucu belirlenen 45 faktörün önem

derecelerinin cinsiyete göre ne derece değiştiğini belirlemektir. Araştırmaya Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu'nda öğrenim gören 183 lisans öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara anket formu kullanılmıştır. İnsanların boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Yapılan bu çalışma, belirlenen her bir faktörün etki derecesinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

Aydoğan ve Gündoğdu (2006)'nın kadın öğretim elemanlarının serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerini ortaya çıkarmak için yaptıkları araştırmaya Erciyes Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde görev yapan 157 öğretim elemanı katılmıştır. Sonuç olarak, kadın öğretim elemanlarının boş zamanlarında yaptıkları etkinlikler çok çeşitlilik göstermemekte ve genellikle evleriyle sınırlı kalmaktadır. Farklı etkinliklerle ilgilenenler de olmasına rağmen bunların sayısı oldukça azdır.

Balcı ve İlhan (2006)'ın, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yaptıkları çalışmaya Türkiye'deki 7 coğrafi bölgeden seçilen 7 üniversiteden 1318 öğrenci katılmıştır. Araştırmada, veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan anket kullanılmıştır. Bu çalışmada sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin, bireysel girişimler sonucu gerçekleştirdikleri etkinlikler dışında, yoğun olarak okullar tarafından düzenlenen etkinliklere katıldıkları, etkinliklerin önemli bir bölümünde üniversite içinde buldukları ve üniversitelerde oluşturulan topluluk ve kulüpler aracılığıyla çeşitli etkinliklere yöneldikleri ve ilgi alanlarını belirlediği sonucuna ulaşılmıştır.

Alparslan ve arkadaşları (2005) tarafından sosyo-kültürel yapı-meslek ilişkilerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmaya Ankara Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören 99 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Çalışmada öğrencilerin %65.6'sının ilgilenilen serbest zaman aktivitelerinde birinci tercihin fiziksel (her türlü sportif aktivite) aktiviteler olduğu belirlenmiştir.

Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005) teknik öğretmenlerin yaşam doyumu, iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek ve aralarındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmaya 173 öğretmen katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre öğretmenlerin cinsiyetlerine göre yaşam doyumu, tükenmişlik alt boyutları ve iş doyumu puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır.

Çolakoğlu (2005)'nin, üniversite öğretim elemanlarının serbest zaman alışkanlıklarının belirlenmesi ve hangi tür etkinliklere katıldıklarının tespit edilmesi amacıyla yaptığı çalışmaya Gazi Üniversitesi'nden 208 öğretim elemanı katılmıştır. Araştırmada 15 sorudan oluşan bir anket kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; öğretim

elemanlarının çalışma saatlerinin fazla olduğu, boş zaman aktivitelerine fazla zaman ayıramadığı, ortam ve şartlar olduğu takdirde çeşitli faaliyetlere katılabileceği tespit edilmiştir.

Tunçkol (2005) tarafından yapılan çalışmanın amacı, Selçuk Üniversitesi'nde görevli akademik personelin rekreasyon kavramını ne oranda bildiği ve rekreasyon faaliyetlerine ne oranda katıldığı tespit edilmesidir. Çalışma grubunu 2000-2001 öğretim yılında Selçuk Üniversitesi'nde görev yapan öğretim üyeleri ve öğretim üyesi yardımcısı kadrolarında bulunan 500 akademisyen oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda, Selçuk Üniversitesi'ndeki akademik personelin yarısının "rekreasyon" kelimesini duymadığı ve çoğunluğunun da rekreasyon faaliyetlerine katılmak için yeterli zamanının olmadığı tespit edilmiştir.

Kaldırım ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan araştırmanın amacı, egzersiz, yaşlıların fiziksel durum ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemektir. İstanbul Büyükşehir Belediyesi'ne ait Kayışdağı Darülaceze'de yapılan bu araştırma, egzersiz grubu olarak 15 erkek, 13 bayan ve kontrol grubu olarak 15 erkek 13 bayan toplam toplam 56 yaşlıyı kapsamıştır. Katılımcılara egzersiz programı uygulanmıştır. Egzersizin şiddeti konuşma testi ile belirlenmiştir. Başlangıç, gelişme ve sürdürme dönemlerine göre gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Egzersiz programının öncesi ve sonrasında depresyon (Beck Depresyon Envanteri 1961 Formu), kuvvet, esneklik, dinamik denge, aerobik dayanıklılık ve 6 metre yürüyüş testleri uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları, fiziksel egzersiz, egzersiz grubunda yer alan katılımcıların fiziksel durum ve depresyon düzeyleri üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Baştemur (2006) tarafından yapılan çalışmanın amacı, Kayseri Emniyet Müdürlüğü'nde çalışan personelin iş tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi belirlemek, iş tatmininin belirleyicileri ile yaşam tatmininin belirleyicileri arasındaki ilişkilerin varlığını ve yönlerini araştırmaktır. Saha araştırmasında; Kayseri Emniyet Müdürlüğü'nde görev yapan 361 personelin iş tatminleri ile yaşam tatminleri iki farklı soru formu aracılığıyla tespit edilmeye çalışılmıştır. Elde edilen verilerin analizi; iş tatmini ile yaşam tatmini arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermiştir. Yani bireyin tatmini arttıkça yaşam tatmini artmaktadır.

Terzioğlu ve diğerleri (2003)'nin, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını değerlendirme anlayış ve alışkanlıklarını belirlemek için yaptıkları çalışmaya farklı bölümlerde okuyan 1000 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Yapılan araştırmada elde edilen bulgular serbest zaman anlayış ve alışkanlığına birtakım faktörlerin etki ettiğini göstermektedir.

Gençer (2002)'in ilköğretim ve ortaöğretim öğretmenlerinin spora katılım düzeylerini belirleyebilmek amacıyla yaptığı araştırmada genel olarak betimleme yöntemi izlenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunda 450 ilköğretim ve ortaöğretim öğretmeni yer almış ve sonuçlar 396 öğretmenden elde edilen veriler ışığında oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda ilköğretim ve ortaöğretim öğretmenlerinin % 83.1'inin sporu sevdiği, ancak % 45.9'unun spor yaptığı, spor yapan öğretmenlerin daha çok haftada iki veya üç gün spor yaptıkları ve ilköğretim ve ortaöğretim öğretmenlerinin % 51.7'sinin yaşam doyumunun yüksek, % 55'inin iş doyumunun yüksek olduğu bulunmuştur.

Yeniçeri ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan çalışma temelinde, Muğla ilinde merkezde görev yapan memurların boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının saptaması ve ortaya çıkarılmasına yöneliktir. Çalışma anket yöntemine dayalı olarak yapılmış olup, 100 kişiye uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, Muğla/merkezde memurların boş zamanlarını genelde kahvehane vb. yerler, spor alanları ile gezme amaçlı açık alanlarda değerlendirdikleri yönündedir. Genel olarak memurların boş zamanlarını iyi bir biçimde değerlendirme arzusunda oldukları görülmektedir.

Okumuş (2002)'un, Kocaeli ilindeki farklı sanayi kuruluşlarında çalışan farklı statüdeki bireylerin serbest zamanlarını ne şekilde değerlendirdikleri, kuruluşların çalışanlarına ne tür etkinlikler sundukları, boş zamanlarını değerlendirme konusunda ne kadar bilgili ve bilinçli olduklarını incelemek amacıyla yaptığı çalışmaya 17 sanayi kuruluşunda çalışan 752 kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak 23 sorudan oluşan bir anket kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; çalışanların yeterli boş zamana sahip oldukları, boş zamanlarını daha çok pasif etkinliklerle değerlendirdikleri, boş zaman etkinliklerine yönelme nedenlerinin arkadaşlarıyla birlikte olma isteği ve faaliyetlerin rahatlatıp mutlu etmesi, etkinlikte bulunmama nedenlerinin de maddi olanaksızlıklar ve gerekli ortamları bulamamanın olduğu, boş zamanları değerlendirme etkinliklerine katılmanın iş verimini olumlu yönde etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır. Kuruluşların, özellikle kamu sektörü çalışanlarına boş zaman etkinlikleri düzenlemekte yetersiz oldukları, özel sektörün boş zaman etkinlikleri planlamasının da deprem ve ekonomik krizden sonra azalarak devam ettiği tespit edilmiştir.

Tunçel (1999) tarafından yapılan çalışmanın amacı, İzmir ilinde ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin zaman kullanımı, boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarında sporun yeri ve beklentilerini belirlemektir. Araştırma bulguları 311 öğretmene anket uygulanarak elde edilmiştir. Sonuç olarak öğretmenlerin boş zaman değerlendirmede sporun yerinin demografik değerlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Süzer (1997), tarafından yapılan araştırmanın amacı, Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinin sosyal ve ekonomik özelliklerine göre boş zamanlarını kimlerle, hangi faaliyetlere katılarak ve nerelerde geçirmeyi tercih ettiklerinin cinsiyet, gelir ve anne-baba öğrenim durumu gibi değişkenler açısından saptanmasıdır. Araştırma 401 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını daha çok pasif faaliyetlerle değerlendirdiklerini ortaya koymuştur. Ayrıca boş zaman faaliyetlerini değerlendirmeye yönlendirmede, ailelerin öğrencilere karşı tutumlarında cinsiyetler arası farklılık bulunduğu da ortaya çıkmıştır.

2. 2. 2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Cohen (2005)'in ana-babaların fiziksel aktiviteye yönelik tutumları ile çocuklarının tutumları ve egzersiz alışkanlıkları arasında bir ilişkinin olup olmadığının araştırılması amacıyla yaptığı araştırmaya Florida'da bir okulda 6. sınıfta okuyan 30 öğrenci ve onların ana-babaları katılmıştır. Deneklere; boş zaman aktivite seviyeleri, egzersizin yararlarını algılamaları ve egzersiz yapmalarına neden olan engelleri belirlemeye yönelik bir anket uygulanmıştır. Araştırma, tüm ana-babaların fiziksel aktivitenin çocukları için önemli olduğu konusunda hemfikir olduğu ve çocukların düzenli olarak yeteri kadar fiziksel aktivite içinde olmadıkları gibi sonuçlar ortaya çıkarmıştır.

Haris (1999)'in ebeveynlerin çocuklarının ders dışı sportif aktivitelere katılımına yönelik görüşleri ve bu aktivitelerden beklentilerinin belirlenmesi amacıyla yaptığı çalışmaya 1997-1998 eğitim-öğretim yılında, Virginia-Amerika'da, 3 farklı lisede çocukları okul takımlarında spor yapan 132 ebeveyn katılmıştır. Araştırmada 60 sorudan oluşan bir anket kullanılmıştır. Araştırma sonuçları; ailelerin ders dışı sportif aktiviteleri büyük oranda desteklediğini ve bu aktivitelerin çocuklarının yaşamına olumlu yönde etkisi olduğunu göstermiştir.

Havighurst (1957), "Orta Yaşlı Kişilerin Serbest Zaman Etkinlikleri" adlı çalışmasında 40-70 yaş arasındaki kadın ve erkekler için serbest zaman etkinliklerinin psikolojik yönden önemini belirlemeye çalışmıştır. Çalışmada önceden belirlenmiş 19 anlam değeri olan değişkenden oluşan bir skala tanımlanmış ve bu skala Kansas şehri yetişkin yaşamı çalışmalarında yetişkin örneğinin her bir üyesinin iki popüler serbest zaman etkinliğinin analizinde ölçme değerlendirme tabanı olarak kullanılmıştır. Bu çalışmanın amacı, içerik ve anlam gibi serbest zaman etkinliklerinin birbirleriyle olan ilişkilerini keşfetmek ve bunları yaş, cinsiyet, sosyal sınıf ve kişilik özellikleriyle ilişkilendirmek olmuştur. Çalışmada sosyal rol görüşmesi olarak bilinen 2 saatlik görüşme sosyo-ekonomik statüye göre dağılım gösteren 124 kadın ve 110 erkekle birlikte düzenlenmiştir. Sonuç olarak serbest zaman etkinliğinin kişisel uyum ve sosyal hareketlilik ya da yer değiştirme içeriğinden ziyade

serbest zamanın anlamlılığı ile daha fazla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sporsal faaliyetlere katılımın sadece enerji harcama ve sağlıklı kalma yolu olarak görüldüğü belirlenmiştir.

Hicks ve arkadaşları (2001)'in çocukların fiziksel aktiviteye karşı tutumlarını incelemek ve bu tutumların erkek ve kızlara göre değişip değişmediğini araştırmak amacıyla yaptıkları araştırmaya; Tennessee-Amerika'da, 3. sınıfta okuyan, 8-10 yaş arası 46 erkek ve 51 kız öğrenci katılmıştır. Araştırma da 3. sınıflar için fiziksel aktivite tutum envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonunda, kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının erkeklere göre önemli bir şekilde daha olumlu olduğu ortaya çıkmıştır.

NASPE (2005)'nin yetişkinlerin ve gençlerin beden eğitimi, fiziksel aktivite ve beslenmeye yönelik tutumlarının belirlenmesi amacıyla yaptığı araştırmada ayrıca, okullardaki beden eğitimi programlarının yetişkin ve gençlerin isteklerini karşılayıp karşılamadığını araştırmak da amaçlanmıştır. Araştırmaya 2000 yılında Amerika'da 1017 yetişkin (18 yaş ve üstü) ve 500 genç (12-17 yaş) katılmıştır. Araştırma verileri görüşme yoluyla toplanmıştır. Araştırma sonunda; yetişkin ve gençlerin beden eğitimine yönelik benzer tutumlar sergilediği, yetişkinlerin büyük bir bölümünün sağlıklı bir yaşam için yeterli düzeyde fiziksel aktivite içinde bulunduğu, yetişkinlerin çoğunun gençken ders dışı sportif aktivitelere katıldığı gibi sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Standlee ve arkadaşları (1958), "Seçilmiş Mesleki ve Sosyal Değişkenlerle İlgili Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım" adlı çalışmalarında beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman etkinliklerine katılım düzeylerini incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 880 devlet okulu öğretmeninden oluşturulmuş, bu örnek, öğretmenlik eğitimi için standart formasyon eğitimi veren 24 İndiana Yüksekokul ve Üniversitesinin 1954 yılı mezunu olan, 1956-1957 akademik yılı sırasında İndiana devlet okullarında öğretmenlik yapan tüm öğretmenleri kapsamıştır. 1957 ilkbaharında öğretmenlerin serbest zaman etkinlikleri ile ilgili bilgileri elde etmek için kullanılan bir anketin kopyaları postayla tüm deneklere dağıtılmıştır. Ankete yanıt vermeyenleri belirleyip tamamlayabilmek için iki ayrı izlem mektubu yollanmış ve tamamlanmış anketler deneklerin %83,9'u tarafından doldurulup gönderilmiştir. Çalışmada, öğretmenlerin spor etkinliklerine katılımının, cinsiyet ve öğretmenlik düzeyi ile doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür. Bu etkinliklere katılan erkek deneklerin %68.2 gibi yüksek bir oranla yüksek öğretmenlik düzeylerine ulaştıkları belirlenmiştir.

Tawfik, Amin ve diğerleri (2011)'nin, iş-dinlenme alanları arasındaki fiziksel aktivite alışkanlıkları ve serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılımlarının önündeki algılanan engelleri belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmaya Al-Hassa'da yaşayan 2176 yetişkin Suudi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara "Fiziksel Aktivite Anketi" ve "Algılanan Boş

Zaman Engelleri Anketi” uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; katılımcıların serbest zamanlarında spor aktivitelerine katılımlarının önündeki algılanan engeller hava şartları, gelenekleri, tesis ve zaman yetersizliği olarak belirlenmiştir.

3. YÖNTEM

Aşağıda araştırmanın yöntemi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3. 1. Araştırma Modeli

Araştırmada, betimsel araştırma modeli içerisinde yaygın bir şekilde kullanılan tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır (Ekiz, 2009). Tarama araştırmalarının amacı, çoğunlukla araştırma konusu ile ilgili var olan durumun fotoğrafını çekerek betimleme yapmak (Büyüköztürk ve diğ., 2012), bunu yapar iken de önemli olan, araştırmaya konu olan olayı, kişiyi ya da nesneyi kendi şartları kapsamında olduğu gibi tanımlayabilmek ve mevcut durumu değiştirmeye kalkmadan gözlemleyebilmektir (Karasar, 2012). Çalışmada veri toplama tekniği olarak da tarama yöntemi içerisinde sıklıkla yararlanılan anket tekniği kullanılmıştır (Nachmias ve Nachmias, 1996).

3. 2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini, 2013-2014 eğitim-öğretim yılında, Diyarbakır ilinde; Yenişehir, Sur, Kayapınar ve Bağlar merkez ilçelerinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı eğitim kurumlarında görev yapan 343 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu, 97 kadın ve 141 erkek olmak üzere toplam 238 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Uygulanan 269 anketten 31 tanesi hatalı ve eksik doldurma nedeni ile değerlendirilmeye alınmamıştır. Katılımcıların yaşları 22 ile 58 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 36.48 (± 9.04)'dir. Araştırmaya konu olan beden eğitimi öğretmenlerinin 102'si ortaokul, 136'sı da lise kademesinde görev yapmaktadır.

3. 3. Verilerin Toplanması

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, 'Kişisel Bilgi Formu', 'Yaşam Doyumu Ölçeği' ve 'Boş Zaman Tutum Ölçeği' veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen 'Kişisel Bilgi Formu'; araştırmaya konu olan beden eğitimi öğretmenleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olan cinsiyet, yaş, medeni durum, mesleki deneyim süresi, görev yapılan öğretim kademesi ve görev yapılan okulun bulunduğu sosyo-ekonomik çevrenin gelişmişlik düzeyi bağımsız değişkenleriyle ilgili sorulardan oluşmaktadır.

3. 3. 1. 2. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Katılımcıların, yaşam doyum düzeylerini belirlemek için Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen, Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan 'Yaşam Doyum Ölçeği' kullanılmıştır. 5 maddeden oluşan ölçek; 7'li Likert tipinde hazırlanmış olup Likert seçenekleri "1=Kesinlikle Katılmıyorum", "2=Katılmıyorum", "3=Kısmen Katılmıyorum", "4=Kararsızım", "5=Kısmen Katılıyorum", "6=Katılıyorum" ve "7=Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde sıralanmış ve puanlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, yüksek puan ise 35'dir. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha içtutarlık katsayısı ise toplam ölçek için 0.79 olarak tespit edilmiştir.

3. 3. 1. 3. Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ)

Katılımcıların, serbest zamana yönelik tutumlarını belirlemek için Raghep ve Beard (1982) tarafından geliştirilen, Akgül ve Gürbüz (2010) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan 'Boş Zaman Tutum Ölçeği' kullanılmıştır. 36 maddeden oluşan ölçek; 5'li Likert tipinde hazırlanmış olup Likert seçenekleri "1=Kesinlikle Katılmıyorum", "2=Katılmıyorum", "3=Kararsızım", "4=Katılıyorum" ve "5=Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde sıralanmış ve puanlanmıştır. BZTÖ; 'Bilişsel', 'Duyuşsal' ve 'Davranışsal' boyut şeklinde tanımlanan her biri 12 madde içeren 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 36, yüksek puan ise 180'dir. Ölçeğin Akgül ve Gürbüz (2010) tarafından 218 katılımcı üzerinde yapılan çeviri çalışmasında Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları; ölçeğin tümü için 0.97, Bilişsel boyut için 0.81, Duyuşsal boyut için 0.92 ve Davranışsal boyut için de 0.91 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha içtutarlık katsayıları ise toplam ölçek için 0.92, Bilişsel boyut için 0.80, Duyuşsal boyut için 0.79 ve Davranışsal boyut için de 0.85 olarak tespit edilmiştir.

3. 3. 2. Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulaması, gerekli izinlerin alınmasını takiben beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptıkları okullara gidilerek katılımcıların boş zaman dilimleri içerisinde gerçekleştirilmiştir. Yönergede, araştırmanın amacı ile ilgili gerekli açıklamalar yapılarak veri toplama aracının doldurulması hakkında detaylı bilgilere yer verilmiştir. Veri toplama aracı, beden eğitimi öğretmenleri tarafından gönüllü olarak doldurulmuştur. Araştırmacı tarafından toplanan anket formları, kontrol edilerek eksik veya yanlış doldurulanlar araştırma dışında tutulmuş, daha sonra veri toplama araçlarının geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanları, değerlendirilmek üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

3. 4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 20 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistikî yöntem olarak; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; t-testi, tek faktörlü MANOVA, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Regresyon ve Pearson Correlation testleri kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri, Box M (varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği) ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2008). Ölçeklerin güvenirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

4. BULGULAR

Çalışma kapsamındaki katılımcıların, Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)'nden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 21.68 ve standart sapması 5.33'tür. Çalışma kapsamında yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin YDÖ'nden aldıkları en düşük puan 5 iken en yüksek puan ise 35'tir. (Tablo 1).

Tablo 1.YDÖ puanlarının dağılımı

	Madde Sayısı	n	\bar{x}	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Minimum	Maksimum
YDÖ	5	238	21.68	5.33	0.07	0.64	5.00	35.00

Tablo 2'de katılımcıların YDÖ'nden aldıkları puanların cinsiyete değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler, cinsiyet değişkenine göre YDÖ puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir ($t=-0.08$, $p=0.940$). Diğer bir deyişle kadın (21.65) ve erkek katılımcıların (21.70) ölçekten aldıkları puanların ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 2.YDÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	sd	T	p
Yaşam Doyumu	Erkek	97	21.65	6.07	236	0.08	0.940
	Kadın	141	21.70	4.79			

Tablo 3'te katılımcıların YDÖ'nden aldıkları puanların medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler, medeni durum değişkenine göre YDÖ puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($t=3.03$, $p=0.003$). Bekâr katılımcıların ölçekten aldıkları puanların ortalamaları (23.17),evli katılımcıların aldıkları puanların ortalamalarından (20.97) daha yüksektir.

Tablo 3. YDÖ puanlarının medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları

	Medeni Durum	n	\bar{x}	Ss	sd	T	p
Yaşam Doyumu	Bekâr	77	23.17	6.06	236	3.03	0.003
	Evli	161	20.97	4.81			

Tablo 4'te katılımcıların YDÖ'nden aldıkları puanların görev yapılan kademe değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler, görev yapılan kademe değişkenine göre YDÖ puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir ($t=0.90$, $p=0.371$). Diğer bir deyişle ortaokulda (21.32) ve lisede (21.95) görev yapan katılımcıların ölçekten aldıkları puanların ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 4. YDÖ puanlarının görev yapılan kademe (GYK) değişkenine göre t-testi sonuçları

	GYK	n	\bar{x}	Ss	sd	T	P
Yaşam Doyumu	Ortaokul	102	21.32	4.55	236	0.90	0.371
	Lise	136	21.95	5.86			

Tablo 5'te katılımcıların YDÖ'nden aldıkları puanların görev yapılan okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumu değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler, görev yapılan okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumu değişkenine göre YDÖ puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($t=2.31$, $p=0.022$). Görev yaptığı okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumunu 'Orta' olarak belirten katılımcıların YDÖ'nden aldıkları puanların ortalaması (22.39), görev yaptığı okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumunu 'Düşük' olarak belirten katılımcıların puanlarından (20.79) daha yüksektir.

Tablo 5. YDÖ puanlarının görev yapılan okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumu (SED) değişkenine göre t-testi sonuçları

	SED	n	\bar{x}	Ss	sd	T	P
Yaşam Doyumu	Düşük	105	20.79	4.67	236	2.31	0.022
	Orta	133	22.39	5.72			

Tablo 6'da görüldüğü üzere yapılan regresyon analizi sonucunda, yaş değişkeninin öğretmenlerin yaşam doyumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin yaşları ile yaşam doyumları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki ($R=0.174$) olup öğretmenlerin yaşları, yaşam doyumları üzerindeki toplam varyansın %3'ünü açıklamaktadır.

Regresyon analizi sonucuna göre, yaşam doyumunun yordanmasına ilişkin eşitlik aşağıda gösterilmiştir:

$$\text{Yaşam Doyumu} = 25.44 - 0.1 * \text{Yaş}$$

Tablo 6. Yaş ve YDÖ puanları arasındaki regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	B	T	P
Sabit	25.44	1.42	-	17.90	0.000
Yaş	-0.10	0.04	-0.17	-2.72	0.007

R=0.174, R²=0.030

F_(1,236)=7.401, p=0.007

Tablo 7’de görüldüğü üzere yapılan regresyon analizi sonucunda, çalışma süresi değişkeninin öğretmenlerin yaşam doyumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin çalışma süreleri ile yaşam doyumları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki (R=0.202) olup öğretmenlerin çalışma süreleri, yaşam doyumları üzerindeki toplam varyansın %4’ünü açıklamaktadır.

Regresyon analizi sonucuna göre, yaşam doyumunun yordanmasına ilişkin eşitlik aşağıda gösterilmiştir:

$$\text{Yaşam Doyumu} = 23.16 - 0.1 * \text{Çalışma Süresi}$$

Tablo 7. Çalışma süresi ve YDÖ puanları arasındaki regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	B	T	P
Sabit	23.16	0.58	-	40.20	0.000
Çalışma Süresi	-0.12	0.04	-0.20	-3.17	0.002

R=0.202, R²=0.041

F_(1,236)=10.079, p=0.002

Çalışma kapsamındaki katılımcıların, Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ)’nden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 138,34 ve standart sapması 17.46’dır. BZTÖ puanları faktör bazında incelendiğinde en düşük puan ortalamasının ‘Davranışsal’ boyutta (44.05), en yüksek puan ortalamasının ise ‘Bilişsel’ boyutta (47.34) olduğu görülmektedir (Tablo 8).

Tablo 8. BZTÖ puanlarının dağılımı

	Madde Sayısı	N	\bar{x}	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Minimum	Maksimum
<i>Bilişsel</i>	12	238	47.34	6.23	-1.08	1.01	27.00	60.00
<i>Duyuşsal</i>	12	238	46.94	5.99	-0.83	0.74	25.00	60.00
<i>Davranışsal</i>	12	238	44.05	7.57	-0.59	-0.46	20.00	57.00
Toplam Ölçek	36	238	138.34	17.46	-0.81	0.11	72.00	165.00

MANOVA sonuçları, cinsiyet değişkeninin BZTÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını [$\lambda=0.97$, $F(3, 234)=2.43$, $p=0.066$] ancak faktör düzeyinde sadece 'Bilişsel' [$F(1, 236)= 6.11$, $p=0.014$] alt boyutunda puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. 'Duyuşsal' [$F(1, 236)=1.25$, $p=0.265$] ve 'Davranışsal' [$F(1, 236)=1.26$, $p=0.263$] alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği 'Bilişsel' alt boyutunda erkek katılımcıların ortalama puanlarının kadın katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 9).

Tablo 9. BZTÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre MANOVA sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	Sd	F	P
<i>Bilişsel</i>	Kadın	97	46.15	7.58	1-236	6.11	0.014
	Erkek	141	48.16	4.97			
<i>Duyuşsal</i>	Kadın	97	46.42	6.58	1-236	1.25	0.265
	Erkek	141	47.30	5.55			
<i>Davranışsal</i>	Kadın	97	43.39	8.04	1-236	1.26	0.263
	Erkek	141	44.51	7.23			

MANOVA sonuçları, medeni durum değişkeninin BZTÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0.95$, $F(3, 234)=3.92$, $p=0.009$]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre de medeni durum ana etkisi açısından 'Bilişsel' [$F(1, 236)=8.82$, $p=0.003$], 'Duyuşsal' [$F(1, 236)=4.59$, $p=0,033$] ve 'Davranışsal' [$F(1, 236)= 9.36$, $p=0,002$] alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm alt boyutlarda evli olan katılımcıların ortalama puanları bekâr olan katılımcıların puanlarından daha yüksektir (Tablo 10).

Tablo 10. BZTÖ puanlarının medeni durum değişkenine göre MANOVA sonuçları

	Medeni Durum	n	\bar{x}	Ss	Sd	F	P
<i>Bilişsel</i>	Bekâr	77	45.64	6.62	1-236	8.82	0.003
	Evli	161	48.16	5.89			
<i>Duyuşsal</i>	Bekâr	77	45.74	5.68	1-236	4.59	0.033
	Evli	161	47.51	6.07			
<i>Davranışsal</i>	Bekâr	77	41.92	7.11	1-236	9.36	0.002
	Evli	161	45.07	7.60			

MANOVA sonuçları, görev yapılan kademe değişkeninin BZTÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını [$\lambda=0.97$, $F(3, 234)=2.41$, $p=0.068$] ancak faktör düzeyinde sadece 'Bilişsel' [$F(1, 236)=6.93$, $p=0.009$] alt boyutunda puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. 'Duyuşsal' [$F(1, 236)=3.28$, $p=0.071$] ve 'Davranışsal' [$F(1, 236)=3.80$, $p=0.053$] alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği 'Bilişsel' alt boyutunda ortaokulda görev yapan katılımcıların ortalama puanlarının lisede görev yapan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 11).

Tablo 11. BZTÖ puanlarının görev yapılan kademe (GYK) değişkenine göre MANOVA sonuçları

	GYK	n	\bar{x}	Ss	Sd	F	P
<i>Bilişsel</i>	Ortaokul	102	48.56	5.60	1-236	6.93	0.009
	Lise	136	46.43	6.54			
<i>Duyuşsal</i>	Ortaokul	102	47.75	5.66	1-236	3.28	0.071
	Lise	136	46.34	6.18			
<i>Davranışsal</i>	Ortaokul	102	45.15	7.66	1-236	3.80	0.053
	Lise	136	43.23	7.43			

MANOVA sonuçları, görev yapılan okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumu değişkeninin BZTÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0.89$, $F(3, 234)=9.91$, $p=0.000$]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre de görev yapılan okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumu ana etkisi açısından 'Bilişsel' [$F(1, 236)=10.79$, $p=0.001$], 'Duyuşsal' [$F(1, 236)=20.76$, $p=0,000$] ve 'Davranışsal' [$F(1, 236)=25.74$, $p=0,000$] alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm alt boyutlarda görev yaptığı okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumunu 'Düşük' olarak belirten katılımcıların ortalama puanları, görev yaptığı okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumunu 'Orta' olarak belirten katılımcıların puanlarından daha yüksektir (Tablo 12)

Tablo 12. BZTÖ puanlarının görev yapılan okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik (SED) durumu değişkenine MANOVA sonuçları

	SED	n	\bar{x}	Ss	Sd	F	P
<i>Bilişsel</i>	Düşük	105	48.81	5.76	1-236	10.79	0.001
	Orta	133	46.19	6.37			
<i>Duyuşsal</i>	Düşük	105	48.85	5.00	1-236	20.76	0.000
	Orta	133	45.43	6.29			
<i>Davranışsal</i>	Düşük	105	46.72	6.49	1-236	25.74	0.000
	Orta	133	41.95	7.72			

Tablo 13'te görüldüğü üzere yapılan regresyon analizi sonucunda, yaş değişkeninin öğretmenlerin serbest zamana yönelik tutumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin yaşları ile serbest zamana yönelik tutumları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki ($R=0.291$) olup öğretmenlerin yaşları, serbest zamana yönelik tutumları üzerindeki toplam varyansın %9'unu açıklamaktadır.

Regresyon analizi sonucuna göre, serbest zamana yönelik tutumun yordanmasına ilişkin eşitlik aşağıda gösterilmiştir:

$$\text{Serbest Zamana Yönelik Tutum} = 117.81 + 0.6 * \text{Yaş}$$

Tablo 13. Yaş ve toplam BZTÖ puanları arasındaki regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	B	T	P
Sabit	117.81	4.52	-	26.06	0.000
Yaş	0.56	0.12	0.29	4.68	0.000

$$R=0.291, R^2=0.085$$

$$F_{(1,236)}=21.898, p=0.000$$

Tablo 14'te görüldüğü üzere yapılan regresyon analizi sonucunda, çalışma süresi değişkeninin öğretmenlerin serbest zamana yönelik tutumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin çalışma süreleri ile serbest zamana yönelik tutumları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki ($R=0.326$) olup öğretmenlerin çalışma süreleri, serbest zamana yönelik tutum üzerindeki toplam varyansın %11'ini açıklamaktadır.

Regresyon analizi sonucuna göre, serbest zamana yönelik tutumun yordanmasına ilişkin eşitlik aşağıda gösterilmiştir:

$$\text{Serbest Zamana Yönelik Tutum} = 130.53 + 0.7 * \text{Çalışma Süresi}$$

Tablo 14.Çalışma süresi ve toplam BZTÖ puanları arasındaki regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	β	T	P
Sabit	130.53	1.82	-	71.70	0.000
Çalışma Süresi	0.66	0.12	0.33	5.30	0.000

$$R=0.326, R^2=0.107$$

$$F_{(1,236)}=28.131, p=0.000$$

Katılımcıların YDÖ ve BZTÖ'nden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayıları, yaşam doyumu ve serbest zamana yönelik tutumlar arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Tablo 15).

Tablo 15.YDÖ ve BZTÖ puanları arasındaki korelasyon sonuçları

	YDÖ	BZTÖ	Bilişsel	Duyuşsal	Davranışsal
YDÖ	1				
BZTÖ	0.13*	1			
<i>Bilişsel</i>	0.11	0.88**	1		
<i>Duyuşsal</i>	0.16*	0.89**	0.75**	1	
<i>Davranışsal</i>	0.08	0.88**	0.62**	0.65**	1

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 16'da görüldüğü üzere yapılan regresyon analizi sonucunda, serbest zamana yönelik tutumların öğretmenlerin yaşam doyumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin serbest zamana yönelik tutumları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki ($R= 0.132$) olup öğretmenlerin serbest zamana yönelik tutumları, yaşam doyum üzerindeki toplam varyansın %2'sini açıklamaktadır.

Regresyon analizi sonucuna göre, yaşam doyumun yordanmasına ilişkin eşitlik aşağıda gösterilmiştir:

$$\text{Yaşam Doyumu} = 16.09 + 0.04 * \text{Serbest Zamana Yönelik Tutum}$$

Tablo 16. Toplam BZTÖ ve YDÖ puanları arasındaki regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	β	T	P
Sabit	16.09	2.75	-	5.85	0.000
Serbest Zamana Yönelik Tutum	0.04	0.02	0.13	2.05	0.041

$R=0.132$, $R^2=0.018$

$F_{(1,236)}=4.207$, $p=0.041$

5. TARTIŞMA

Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri ve serbest zamana yönelik tutumlarını bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yürütülen bu çalışmadan elde edilen bulgular, bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumları cinsiyet değişkenine göre, bilişsel alt boyutta anlamlı bir şekilde farklılaşırken, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarda ise anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Bu sonuç Londra ve Ankara illerinde yapılan karşılaştırmalı araştırmaya göre Ankara iliyle benzerlik gösterirken Londra iliyle bilişsel alanda uyuşmamaktadır (Akgül, 2011). Kanada'da yaşayan Çinliler ile İngilizler üzerinde yapılan çalışma sonuçları ise üç alt boyutta da herhangi bir farklılık göstermemektedir (Deng, Walker ve Swinnerton, 2005). Fakat Tayvan ve Amerika'daki lise öğrencilerinin boş zaman tutumlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Chung ve Philips, 2002). Amerika Birleşik Devletleri'nde öğrenim gören uluslararası kolej öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının araştırıldığı çalışmada, cinsiyet değişkenine göre önemli farklılıklar olduğu görülmüştür (Taeho, 2009). Mocchi (2000) ve Culp (1998)'a göre cinsiyet, boş zaman faaliyetlerini tercih etmede önemli bir rol oynamaktadır. Özşaker (2012) tarafından yapılan bir araştırmada Adnan Menderes Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin boş zaman aktivitelerine katılmama nedenleri incelenmiş ve boş zamanlara katılımı engelleyen faktörler arasındaki alt boyutlar ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Rekreatif etkinliklere katılmama nedenleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin incelendiği birçok çalışmada (Yusof ve Shah, 2007'den aktaran: Emir, 2012: 51); Damianidis ve diğ., 2007; Tawfik Amin ve diğ., 2011) da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Yavaş ve Karataş (2006) çalışmalarında, yatılı bölge ilköğretim okulu öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirmede kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha az zaman ayırdığı tespit etmişlerdir. Bu çevresel faktörlerden kaynaklanıyor olabilir. Gökalp, (2007) araştırmasında, cinsiyetin belirleyici bir faktör olduğunu tespit etmiştir. Altergoot ve McCreedy (1993) yapmış oldukları çalışmada Moccia'yı destekleyici sonuçlara ulaşarak, bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler arasında aile yapısının ve cinsiyetin önemli rol oynadığını belirlemişlerdir. Waren (1990), boş zaman faaliyetlerine katılmada, kadınların erkeklere nazaran daha az fırsat ve olanağa sahip olduğunu belirlemiştir. Hudson (2000) yapmış olduğu çalışmada, boş zaman faaliyetlerine katılmada bay ve bayanlar arasında önemli farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Boş zaman

faaliyetlerine katılmada kadınlar erkeklere oranla daha fazla engelle karşılaşmaktadırlar. Birçok kadın, boş zaman faaliyetlerine katılabilmek için kendilerine yeteri kadar fırsat verilmediğine inanmaktadırlar (Henderson ve Bialeschki, 1991). Yapılan bazı çalışmalardan elde edilen bulgular; erkeklerin kadınlara nazaran daha fazla boş zaman olanaklarına sahip olduğu yönündedir (Bolla, Dawson ve Harrington, 1991; Carrington, Chivers ve Williams, 1987). Araştırma sonuçlarına göre erkekler kadınlara göre daha fazla sportif etkinliklerde bulunmaktadır (Mutlu, 2008; Tel, 2007; Güngörmüş 2007). Katılımcıların rekreasyonel egzersizlere güdülenme düzeylerinin cinsiyete göre değerlendirilmesinde, kadınların erkeklere göre sağlık, erkeklerin ise kadınlara göre rekabet boyutlarına daha fazla önem verdikleri belirlenmiştir. Yapılan çalışmaların aksine Kılıç (2006)'ın yapmış olduğu çalışma verilerine göre bayanlar erkeklere göre daha fazla düzenli spor yapmaktadır. Erenci (2006), serbest zaman etkinliklerine iştirak etme davranışının cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre evli beden eğitimi öğretmenlerinin bekar beden eğitimi öğretmenlerine oranla boş zaman tutumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar bakıldığında Güngörmüş (2007) katılımcıların rekreasyonel egzersizlere güdülenme düzeylerinin medeni hale göre farklılaştığını göstermektedir. İlban ve Özcan(2003)'ün yapmış oldukları çalışmada, bekârların evlilere oranla daha çok boş vakitlerinin olduğu söylenebilir. Öcalan (1996)'ın öğretmenler üzerine yaptığı araştırmada da bekâr öğretmenlerin evli öğretmenlerden daha çok spor yaptığı belirtilmiştir. Kılıç (2006), tarafından yapılan çalışmada bekar katılımcıların evlilere oranla spora daha fazla zaman ayırdıkları görülmüştür. Bazı araştırmacılar ise yaptıkları çalışmalar ile medeni durum ile boş zaman değerlendirmesi arasında nötr bir korelasyon olduğunu savunmuştur. Tsai (2005), bireylerin medeni durumlarına göre egzersize katılım güdüleme düzeylerinin alt boyutlara göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Tel (2007), medeni durum ile spor yapma sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir.

Yapılan çalışma verilerine göre okulun bulunduğu sosyo-ekonomik çevreyi düşük olarak nitelendiren katılımcıların, orta olarak nitelendiren katılımcılara oranla boş zaman tutumlarının daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir. Çevre ile boş zaman değerlendirmesi ilişkisi konusunda Karaküçük ile Mutlu farklı görüş belirtmişlerdir. Karaküçük (1995)'ün yaptığı çalışmada yer alan katılımcılar için yaşanan çevrenin rekreasyonel aktivitelere katılımı bir engel oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mutlu (2008)'ya göre ise yaşanan çevre sosyo – ekonomik açıdan rekreasyonel aktivitelere katılımı bir engel oluşturmamaktadır.

Genç yaş grubunda bulunan bireyler yaşlılara nazaran daha fazla fiziksel aktivite ve spor faaliyetlerine katılma eğilimindedirler (Kunz ve Graham, 1996). Başka bir çalışma da aynı şekilde rekreasyonel spora olan katılımların yaşa göre değişiklik gösterdiği belirtilmiştir (Cheng ve Hashem, 2011). Akgül'ün karşılaştırmalı olarak yaptığı Ankara-Londra örneğindeki araştırma sonuçları, çalışmaya katılan Ankara'daki bireylerin yaşlarına göre genel olarak farklılık görülmezken, Londra'da çalışmaya katılan bireylerde yaşa göre genel anlamda farklılık görülmektedir (Akgül, 2011). İngiltere'de yapılan bir araştırma da öğrencilerin yaşları arttıkça boş zaman yönelik tutumlarının da olumlu yönde artmakta olduğu görülmüştür (Green, Smith ve Roberts, 2005). Yapılan araştırmalarda, yaşla birlikte spor yapma oranında bir azalma olduğu belirlenmiştir (Voigt, 1998). Üniversite Gençliği, 2011 araştırmasına göre, Türkiye'de üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirmelerine bakıldığında % 53'den daha fazlasının eğlence türü faaliyetlerle geçirdiği söylenmektedir (Üniversite Gençliği 2001). Emir'in yapmış olduğu araştırmadan elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin 'Boş Zaman Engelleri Ölçeği'nden aldıkları puanlar, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (Emir, 2012).

Ülkemizde gençliğin boş zamanlarını değerlendirmesi ile ilgili yapılan alan araştırmalarında, gençlerin daha çok pasif faaliyetlerle boş zamanlarını değerlendirdikleri görülmüştür (Abadan 1961; Yurtkur 1967 'dan aktaran Süzer, 1997; Ünver ve diğerleri 1986 'den aktaran Süzer, 1997; Yurtkur 1988). Tel (2007), yaş ile spor yapma arasında, anlamlı bir farklılık görülmesi de genç öğretim üyelerinin "her zaman" spor yapma oranları daha yüksektir. Erenci (2006), tarafından yapılan çalışmanın bulgularından hareketle serbest zaman etkinliklerine iştirak etme davranışının yaşa göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar görev yaptığı okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumunu 'Düşük' olarak belirten beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumları diğerlerinden yüksek bulunmuştur. Londra ve Ankara'daki öğrencilerin boş zaman tutumları yaşam yerlerine göre değişmemektedir (Akgül, 2011). Yapılan farklı bir çalışmada çalışanların çoğunluğunun serbest zamanlarında herhangi bir etkinliğe katılmadığı saptanmıştır (Tatal, 2004).

Boş zamanı artan insanlar daha fazla boş zaman faaliyetlerine katılma fırsatı bulabilmektedir (Demir ve Çevirgen, 2006). Ergül (2008), tarafından yapılan çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapmak için ayırdıkları zamanın haftalık dağılımı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur. Mansuroğlu (2002), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin günde en az 2-5 saat serbest zamana sahip olduklarını gözlemlemiştir. Kılıç (2006), tarafından yapılan çalışmada araştırmaya katılanların çok büyük çoğunluğunun spora haftada 1-3 saat zaman

ayırdıkları tespit edilmiştir. Yaman ve ark. (2004) yaptıkları çalışmada, katılımcıların haftada 2 gün ve üzeri bir süreyi serbest zaman etkinliklerinde spor yapmaya ayırdıkları sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulgu, Balcı'nın (2003) "Ankarada'ki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerinin Katılımlarının Araştırılması" adlı çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Çalışmamızın biraz dışında kalsa da Meslek Lisesi öğrencilerinin okul saatleri dışında kalan zamanlarını değerlendirme etkinlikleri arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (Okay, 2012). Öğrencilerinin okul saatleri dışında kalan zamanlarını değerlendirme etkinlikleri ile yerleşim yeri değişkeni arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (Okay, 2012). Zorba (2001)'nin yaptığı çalışmada deneklerin %16,5 "spor yaparım", %17,4 "sosyal kültürel ve sanatsal faaliyetlere" katılım seçeneklerini tercih ettikleri görülmektedir. Sabbağ ve Aksoy (2011), Tekin ve diğ. (2008), Özmaden (1997), Aslan ve Karaküçük (1997)'ün yaptıkları benzer çalışmalarda da boş zamanları değerlendirmenin akademik başarıyı arttırdığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyum seviyeleri orta seviyede bulunmuştur. Ayrıca yapılan çalışmada cinsiyete göre bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Yaşam doyumunu ile ilgili alan yazın incelendiğinde Eryılmaz ve Ercan (2011), Türkiye'de cinsiyet ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaların çok az olduğunu, cinsiyetin öznel iyi oluşla ilişkilerinin incelendiği çalışmalarda birbiriyle tutarlı olmayan sonuçların elde edildiğini ve literatüre göre demografik değişkenlerin yetişkin öznel iyi oluşunun % 10'nu açıkladığını belirtmektedirler. Myers ve Diener (1995), cinsiyetin yaşam doyumunu yordama da hemen hemen hiçbir etkiye sahip olmadığını belirtmektedir (Myers ve Diener, 1995'den aktaran: Aydemir, 2013: 25) Ayrıca, Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005), Bulut (2007), Çeçen (2007), Tuzgöl Dost (2007), Şahin (2008), Saygın ve Arslan (2009), yaşam doyumunu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmişlerdir. Bilge, Sayan ve Kabakçı (2009), cinsiyet değişkeninde kadınlar lehine, Eryılmaz ve Ercan (2011) belirli yaş grubunda yine kadınlar lehine sonuçlar rapor etmişlerdir.

Alan yazın incelendiğinde yaşam doyumunu ile ilgili ilk çalışmaların yaşlılar üzerinde yapıldığı görülmektedir. Yaş değişkenine bağlı olarak yapılan çalışmada yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığı görülmüştür. Geleneksel olarak yaşam doyumunun yaşla ilişkili olduğu düşünülmüştür. Eryılmaz ve Ercan (2011), orta yetişkinlerin yaşam doyumlarının ergenler ve yaşlılardan daha yüksek olduğuna ilişkin literatür bulguları rapor etmişlerdir. Akandere, Acar ve Baştuğ (2009) ise yaş arttıkça bilgi düzeyinin artmasıyla ilişkili olarak yaşam doyumunun arttığını bildirmişlerdir. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005), Bulut (2007) ve Bilge, Sayan ve Kabakçı (2009) yaş ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ilişki olmadığını, Şahin (2008) ise öğretmenlerde yaş ilerledikçe meslekte

yıpranma ve ağır çalışma koşulları sonucunda oluşan bıkkınlığın yaşam doyumunu azalttığını belirtmiştir. Şahin (2008)'in bulgularına benzer bir şekilde bu araştırmada da yaşla birlikte yaşam doyumunun azalması meslekte yıpranma ve ağır çalışma koşullarının yarattığı bıkkınlıkla ilişkili olduğu düşünülebilir.

Araştırma sonucunda görev yapılan kademe değişkeninin yaşam doyumları üzerine anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Aynı çalışma da çalışma süresinin artmasıyla yaşam doyum düzeylerinin de aynı oranda azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Farklı çalışmalar da diğer araştırma soruları olan özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin yaşam doyum düzeylerinin öğretmenlerin meslekte çalışma süresine, çalışmakta oldukları okul türüne ve eğitim verdikleri öğrencilerinin yetersizliklerinin türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan analizlerin sonuçları, her üç değişkene göre yaşam doyumlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı yönündedir. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005), öğretmenlerin iş deneyimleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Şahin (2008) ise çalışılan okul türü ile yaşam doyumunu arasında olumlu yönde ilişki olduğunu bildirmiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre bu üç değişkenle yaşam doyumunu arasında ilişkinin çıkmamış olması yaşam doyumunun sadece iş-meslek koşullarıyla açıklanamayacak kadar karmaşık bir kavram olmasıyla açıklanabilir. Çalışma koşulları önemli bir faktör olmakla birlikte kişilerin sosyal alanda sahip oldukları destekler, kişilik, kültür, gelir, din ve eğitim gibi oldukça farklı faktörlerin genel yaşam doyum üzerindeki etkisi meslek alanında karşılaşılan sorunları dengeleyerek kişilerin yaşam doyum düzeylerini arttırıyor olabilir. Diğer yandan mesleğin kişiler açısından öznel yaşamlarındaki önemi ve yeri diğer değişkenlere göre ikincil planda olabilir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6. 1. Sonuçlar

1. Çalışma kapsamındaki katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)'nden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 21.68 ($21.68/5=4.34$)'dir. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyum düzeyleri orta seviyededir.

2. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyum düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

3. Bekâr beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyum düzeyleri evli beden eğitimi öğretmenlerinden daha yüksektir.

4. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyum düzeyleri görev yapılan kademe değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

5. Görev yaptığı okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumunu 'Orta' olarak belirten beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyum düzeyleri, görev yaptığı okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumunu 'Düşük' olarak belirten beden eğitimi öğretmenlerinden daha yüksektir.

6. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşları arttıkça yaşam doyum düzeyleri azalmaktadır.

7. Beden eğitimi öğretmenlerinin çalışma süreleri arttıkça yaşam doyum düzeyleri azalmaktadır.

8. Beden eğitimi öğretmenlerinin Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ)'nden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 138.34 ($138.34/36=3.84$)'tür. BZTÖ puanları faktör bazında incelendiğinde en düşük puan ortalamasının 'Davranışsal' boyutta 44.05 ($44.05/12=3.67$), en yüksek puan ortalamasının ise 'Bilişsel' boyutta 47.34 ($47.34/12=3.95$) olduğu görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumları orta seviyenin üzerindedir.

9. Erkek beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumları BZTÖ'nün sadece 'Bilişsel' alt boyutunda kadın beden eğitimi öğretmenlerinden daha yüksektir.

10. Evli beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumları bekâr beden eğitimi öğretmenlerinden daha yüksektir.

11. Ortaokulda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumları BZTÖ'nün sadece 'Bilişsel' alt boyutunda lisede görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinden daha yüksektir.

12. Görev yaptığı okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumunu 'Düşük' olarak belirten beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumları, görev yaptığı okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumunu 'Orta' olarak belirten beden eğitimi öğretmenlerinden daha yüksektir.

13. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşları arttıkça serbest zamana yönelik tutumları artmaktadır.

14. Beden eğitimi öğretmenlerinin çalışma süreleri arttıkça serbest zamana yönelik tutumları artmaktadır.

15. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları arttıkça serbest zamana yönelik tutumları artmaktadır.

16. Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumları arttıkça yaşam doyumları artmaktadır.

6. 2. Öneriler

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyum düzeyi ve serbest zaman tutumlarını pozitif yönde etkileyecek farklı çalışmalar planlanmalıdır. Böylelikle beden eğitimi öğretmenlerinin kendilerine, öğrencilerine ve yakın çevrelerine daha faydalı birer birey olmaları sağlanabilir.

2. Erkek beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyum düzeyinin bayanlara göre daha yüksek çıkması düşündürücü ve ülkemizdeki bu yöndeki çalışmaların eksikliğini ve bu negatif durumu gidermedeki yetersizliğini göstermektedir. Bu yöndeki yapılacak planlı çalışmalar bu eksikliğini giderebilir.

3. Beden eğitimi öğretmenlerinin artan yaş ile yaşam doyum düzeyinin ters orantılı olması yine ileriki yaşlardaki öğretmenlerin hayattan beklentileri ve sosyal çevreden ne bekledikleri ile ilgili bir çalışmayla anlaşılabilir.

4. Beden eğitimi öğretmenlerine ilgili üniversiteler veya kurumlar aracılığı ile hizmet içi eğitim verilip yaşam doyum düzeyi ve serbest zaman tutumları ile ilgili ileride kendilerine yardımcı olabilecek bilgiler paylaşılmalıdır.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Araştırmadan elde edilen sonuçlarla literatürdeki sonuçların bazı değişkenler açısından farklılık göstermesi bu konular üzerine güncel çalışmaların yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

2. Çalışma grubunun sadece bir ildeki öğretmenlerden oluşması araştırmanın sınırlılığı kapsamında değerlendirilebilir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda daha geniş örneklem gruplarına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

3. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyum düzeyi ve serbest zaman tutumlarının pozitif yönde gelişim sağlaması için konuyla ilgili daha farklı çalışmalar yapılmalıdır.

4. Bu alanla ilgili deneysel çalışmalar kurgulanarak beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyum düzeyi ve serbest zaman tutumları yaptırılacak etkinliklerden ne derece etkilendiği ölçülebilir.

5. Çalışma, nicel araştırmaların yanında nitel araştırma yaklaşımıyla desteklenerek farklı bir boyut kazandırılabilir.

7. KAYNAKLAR

- Abadan, N. (1961). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetleri*. Ankara: Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- Abay, M. (2000). *Zamanı değerlendirmek*. İstanbul: Babıali Kültür.
- Açık Öğretim Fakültesi. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Yayını.
- Akandere, M. Acar, M. ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 23-32.
- Akgül, B. M. and Gürbüz, B. (2010, November). Leisure attitude scale: The study of reliability and validity. 11th International Sports Sciences Congress, Antalya, Turkey.
- Akgül, B. M. (2011). Farklı kültürlerdeki bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının değerlendirilmesi. Ankara-Londra Örneği. Yayımlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Akşit, N. ve Sanır, F. (1981). *Gençler için genel bilgi ansiklopedisi*. İstanbul: Serhat Dağıtım.
- Alaylıoğlu, R. ve Oğuzhan, F. (1968). *Ansiklopedik eğitim sözlüğü*, İstanbul: Arif Bolat Kitabevi.
- Alparlan, T., Kılıçgil, E. ve Başpınar, E. (2003). Türk silahlı kuvvetlerine bağlı Türk Hava Kuvvetleri Komutanlığı Karargahı'nda görev yapan askeri personelin boş zaman değerlendirmelerinde sporun yeri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (2) 99-106.
- Altergoot, K. and McCreedy, C. C. (1993). Gender and family status across the life: Constraints of five types of leisure. *Loisiret Societe/Society and Leisure*. 16 (1), 151-180.
- Ana Britannica. (2000). Zaman kavramı, 523.
- Applebaum, H. (1997). İş ve boş zaman. Çeviren: Saatçioğlu. *Üç Aylık Düşünce Dergisi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 12, 47-51.
- Aracı, H. (2001). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arasan, A. ve Başak, N. (2010). Akademisyenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Uşak Üniversitesi, Uşak.
- Argın, Ş. (1992). Boş zamanın toplumsal anlamı üzerine notlar. *Birikim Sosyalist Kültür Dergisi*. İstanbul, Birikim Yayınları, 43, 29-41.

- Arkonaç, A. S. (2001). *Sosyal psikoloji* (2. Baskı). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Arslan, H. (2005). Tarihsel ve ideolojik bir kavram olarak boş zamana sosyolojik bir bakış. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, İstanbul.
- Arslan, S. (1996). Yükseköğrenim kredi ve yurtlar kurumuna bağlı yurtlarda kalan bayan öğrencilerin rekreasyon (Boş Zaman Değerlendirme) sorunları üzerine bir araştırma (Ankara İli Örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Arslan, S. (2010). Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği), Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (2), 1-10.
- Aslan, N. (2005). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme eğilimi, öğretmen yetiştiren kurumlarda karşılaştırmalı bir araştırma* (2. Baskı). İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Aslan, S. ve Karaküçük, S. (1997). Devlet yurtlarında kalan bayan öğrencilerin rekreasyonel sorunları. Ankara İli Örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi*. 2 (3), 51-71.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumunu iş doyumunu ve mesleki tükenmişliğin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Aydemir, H. (2013). Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Aydiner, B. B. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumunu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Aydoğan, İ. ve Gündoğdu, F. B. (2006). Kadın öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2 (21), 217-232.
- Bahadır, K. T. (2010). Rekreasyon aktivitelerine katılan 13-15 yaş grubu öğrencilerin yaşam kalitesi ve bazı psikolojik özelliklerinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Balcı, V. ve İlhan, A. (2006). Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 11-18.
- Ballo, J., Dawson, D. and Harrington, M. (1991). The leisure experience of women in Ontario. *Journal of Applied Recreation Research*. 26, 57-74.

- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1987). *Başarılı ve sağlıklı olmak için stres ve başarı yolları* (5. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baştemur, Y. (2006). İş tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Baydar, H. Ö. (2013). İlkokul ve ortaokulda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bayındır, N. (2012). Dumlupınar üniversitesi sınıf öğretmeni adaylarının serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(32), 233-240.
- Baykoçak, C. (2002). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri. Bursa ili Uygulaması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Binbaşıoğlu, C. (1991). *Genel öğretim bilgisi* (6. Baskı). Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 1-13.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak Kılıç, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi, Ankara.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33 (1), 7-26.
- Can, H. (1992). *Organizasyon ve yönetim* (2. Baskı). Ankara: Adım Yayıncılık.
- Canan, İ. (1994). *Vakti en iyi değerlendirme esasları, İslam'da zaman tanzimi*. İstanbul.
- Carpenter, G. and Mead, B. F. (1982). Leisure education and adult education , The Educational Resources Information Center (ERIC), Retrieved May 04, 2010, from www.kku.edu.tr.
- Carrington, B., Chivers, T. and Williams, T. (1987). Gender, leisure and sport: A case study of young people of South Asian descent. *Leisure Studies*. 6, 265-278.
- Cheng, P. and Hashem, K. A. (2007). Comparative study on recreational sports participation among the university students. Retrieved March 22, 2011, from http://www.isdy.net/pdf/eng/2007_22.pdf.
- Chung, M. H. and Philips, D. A. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure time exercise in high school students. *Physical Educator*. 59 (3), 126-138.
- Cohen, C. Influence of Parental Beliefs on Attitudes and Exercise Levels in Middle School Children. Retrieved August 30, 2005, from <http://dscholarship.lib.fsu.edu/undergrad/131>.

- Culp, R. H. (1998). Adolescent girls and outdoor recreation: A case study examining constraints and effective programming. *Journal of Leisure Research*, 30 (3), 356-379.
- Çakır, M. (2008). Kırgızistan-Türkiye Manas üniversitesi akademik ve idari personelin boş zaman değerlendirmelerinde sporun yeri. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 20, 227-235.
- Çakıroğlu, H. (1998). Beden eğitimi dersi ve diğer dersler açısından okullarda ders dışı faaliyetlerin durumu eğitsel kollar ve faaliyetleri. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Çeçen, R. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (3), 180-190.
- Çelik, V. (2002). *Sınıf yönetimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Çetinkaya, G. (2008). Milli parkların bir rekreasyon alanı olarak düzenlenmesi ve yönetilmesi. Bir model önerisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Çolakoğlu, T. (2005). Üniversite öğretim elemanlarının boş zaman alışkanlıklarını değerlendirmeleri üzerine bir araştırma. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25 (1), 247-258.
- Demir, C. (2003, Mayıs). Demografik özellikler ile sağlanan imkanların sportif faaliyet tercihleri üzerine etkileri; üniversite gençliğine yönelik bir uygulama. 1. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara: Türk Hava Kurumu Basım Evi İşletmeciliği.
- Demir, C. ve Cervirgen, A. (2006). *Turizm ve çevre yönetimi: Sürdürülebilir gelişme yaklaşımı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Demir, C. ve Demir, N. (2007). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki, lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6 (1), 36-48.
- Demiray, U. (1987). *Açıköğretim fakültesi öğrencilerinin boş zamanları değerlendirme eğilimleri, rekreasyon (boş zamanları değerlendirme)*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Demirci, O. F. ve Yavuz, M. C. (2003). Rekreasyonel turizmde müşteri potansiyelinin belirlenmesine yönelik bir pilot çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11 (11), 61-76.
- Demirel, M., Gürbüz, B. ve Karaküçük, S. (2009). Rekreasyonel aktivitelere katılımın çevreye yönelik tutum üzerindeki etkisi ve yeni ekolojik paradigma ölçeğinin geçerliliği ve güvenilirliği. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 47-50.
- Deng, J., Walker, G. and Swinnerton, G. (2005). Leisure attitudes: A comparison between Chinese in Canada and Anglo-Canadians. *Leisure / Loisir*. 29 (2), 239-273.

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1).
- Doğan, İ. (2000). *Sosyoloji- kavramlar ve sorunlar*. İstanbul: Sistem Yayınları.
- Ekiz, D. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Emir, E. (2012). Rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engellerin belirlenmesi. Üniversite öğrencileri örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Eraşar, H. (2013). Beden eğitimi öğretmenlerinin rekreatif aktivitelere katılım durumları, psikolojik iyilik halleri ve yaşam tatminlerinin incelenmesi. Antalya Merkez Örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Erbesler, A. (1987). *İşgücünün zaman kullanımı ve iş verimliliğini etkileyen sosyo-ekonomik faktörler*. Ankara: Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları.
- Eren, E. (1991). *Yönetim ve organizasyon*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayını.
- Ergül, O. K. (2008). Üniversite gençliğinin sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılma düzeylerinin belirlenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Erkip, F. (2000). Daha fazla boş zaman: Ama ne için? *Toplum ve Bilim Dergisi*, 85.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151.
- Eser, Z. Tutumlar ve Tutumların Değiştirilmesi. <http://www.baskent.edu.tr/~zeser/dersler.html> adresinden 12 Ocak 2006 tarihinde edinilmiştir.
- Fişne, M. (2009). Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Frish, M. B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Gazi Üniversitesi. (2001). *Üniversite gençliği*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
- Goltz, P. (2005). What to do with your spare time? Retrieved May 05, 2014, from <http://www.seghea.com>.
- Gordon, W. R. and 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*, Retrieved January 27, 2012, from www.questia.com.
- Gökalp, H. (2007). Gençliğin boş zamanlarını değerlendirmesinde spor faaliyetlerinin yeri ve önemi. Tunceli İli Örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Fırat Üniversitesi, Elazığ.

- Gökçe, H. (2008). Serbest zaman doyumunun yaşam doyumuna ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Göktaş, Z. ve Çolak, M. (2006, Kasım). Vergi dairesi başkanlığında çalışan personelin boş zamanlarını değerlendirmesi üzerine bir araştırma. Balıkesir Örneği. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla: Muğla Üniversitesi.
- Green, K., Smith, A. and Roberts, K. (2005). Young people and life long participation in sport and physical activity: A sociological perspective on contemporary physical education programmes in England and Wales. *Leisure Studies*. 24 (1), 27-43.
- Gregory, G. D., Munch, J. M. and Peterson, M. (2002). Attitude functions in consumer research: Comparing value-attitude relations in individualist and collectivist cultures. *Journal of Business Research*. 55, 933-942.
- Gülçağ, G. (2002). İlköğretimle ve ortaöğretimdeki öğretmenlerin spora katılımcılık düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Güler, Ş. (2001). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme*. Adana: Anaca Yayınları.
- Gümüşbağ, B. (2008). Stresle başa çıkma yolları eğitim programının ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumuna üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Güneş, A. (2003). *Okullarda beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Ankara: Pegem A yayıncılık.
- Güngörmüş, H. A. (2007). Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireylerin rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Gürbüz, B., Öncü, E. ve Emir, E. (2012, Aralık). Boş zaman engelleri ölçeği: Yapı geçerliğinin test edilmesi. 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi.
- Gürbüz, B., Özdemir, A. S., Sarol, H. and Karaküçük, S. (2010). Comparison of recreational behaviors of individuals with regard to demographic variables. *Series Physical and Sport/Science, Movement and Health*. 10 (2), 876-880.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Ankara: Detay Yayınları.
- Haris, K. W. (1999). Parental expectations of high school interscholastic athletic activities. Unpublished doctoral dissertation. Virginia State University, Virginia.
- Havighurst, J. R. (1957). The leisure activities of the middle-aged. *The American Journal of Sociology*, 63 (2), 152-162.
- Henderson, K. A. and Bialeschki, M. D. (1991). A sense of entitlement to leisure as constraint and empowerment for women. *Leisure Sciences*. 13, 51-65.

- Hergüner, G. (1993). Kadınların spor yapmalarını etkileyen sosyo-kültürel faktörler. Samsun ili uygulaması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Hicks, M. K., Wiggins, M. S., Crist, R. W. ve Moode, F. M. (2001). Sex Differences in Grade Three Students' Attitudes Toward Physical Activity. *Percept Mot Skills*, 93 (1), 97-102.
- Hudson, S. (2000). The segmentation of potential tourists: Constraint differences between men and women. *Journal of Travel Research*. 38 (4), 363-368.
- Ichper, S. D. (2005). International council for health, physical education, recreation, sport and dance world congress proceeding, physical education teacher standards: The 46th. Anniversary World Congress, Retrieved September 10, 2012, from <http://www.ichpersd.org>.
- İkizler, H. C. (2002). *Spor sağlık ve motivasyon* (1. Baskı). İstanbul: Alfa Yayınları.
- İlban, M. O. ve Özcan, K. (2003, Mayıs). Demografik özelliklere göre boş zaman değerlendirme tercihlerindeki farklılaşma üzerine bir araştırma. Nevşehir Örneği. 1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara.
- İnceoğlu, M. (1985). *Güdüleme yöntemleri*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basın-Yayın
- İnceoğlu, M. (1993). *Tutum, algı, iletişim*. Ankara: Verso Yayınları.
- İnceoğlu, M. (2000). *Tutum-algı-iletişim*. 3. Basım. Ankara: İmaj Yayınevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). *İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Günümüzde insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kaldırımçı, M. ve Tekin, A. (2008). Rekreatif fiziksel egzersizin yaşlıların fiziksel durum ve depresyon düzeylerine etkisi. *Turkish Journal of Geriatrics*. 11 (1), 18-25.
- Kale, R. ve Erşen, E. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş* (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayın.
- Kandaz Gelen, N. ve Hergüner, G. (2006, Kasım). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinin incelenmesi. Sakarya İli Örneği. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla: Muğla Üniversitesi.
- Karagün, E. (2008). Sosyal fobi özellikleri gösteren üniversite öğrencilerinde rekreatif aktivitelerin fobik tutumlar üzerine etkisinin araştırılması. Yayınlanmamış doktora tezi. Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Karahan, Ş. ve Balat, G. U. (2011). Özel eğitim okullarında çalışan eğitimcilerin öz-yeterlik algılarının ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 29 (1), 1-14.
- Karaküçük, S. ve Şenel, Ö. (1998). Üniversitelerarası spor organizasyonlarına katılan sporcu-öğrencilerin katılım amaçları ve beklentileri üzerine bir araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 3 (3), 29-38.

- Karaküçük, S. (1992). Sporun rekreatif fonksiyonları. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (1), 1-2.
- Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme kavram kapsam ve bir araştırma*. Seren matbaacılık, Ankara.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon-boş zaman değerlendirme* (5. Baskı). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (14. Baskı). Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
- Kartal, S. (2009). Tezsiz yüksek lisans programlarına devam eden öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*. 28, 223-239.
- Kelly, J. R. (1990). *Leisure*. Prentice Hall. Englewood Clieffs. New Jersey.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Çalışma ve Toplum*, 4, 77-96.
- Kesim, Ü. (1999). Türkiye'deki işyerlerinde rekreasyon uygulaması. Yayımlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kılbaş, Ş. (2004). *Rekreasyon, boş zamanı değerlendirme* (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kılbaş, Ş. (2006). Sportif rekreasyona katılıma olan etkisinin araştırılması. İstanbul Örneği. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Kılıç, K. (1978). *Harcanabilir gelirin artmasının ağı yayını*, Ankara: Tüm İktisatçılar Birliği Yayınları.
- Kır, İ. (2007). Yüksek öğretim gençliğinin boş zaman etkinlikleri. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (2), 307-328.
- Kilpatrick, M., Heberd, E. and Bartholomew, J. B. (2005). College students motivation for physical activity: Differentiating mens and womens motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*. 54 (2), 87-94.
- Koç Çakan, B. (2013). Konut sektöründe beyaz yaka çalışanların iş doyumu ve duygusal zekâlarının yaşam doyumları üzerine etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Köknel, Ö. (1987). *Zorlanan İnsan*. İstanbul: Altın Kitaplar Matbaası.
- Köktaş, K. Ş. (2004). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Komisyon. (1980). *Gençliğin serbest zaman faaliyetleri*. 1. Gençlik Şurası. Ankara: MEGSB Yayını.

- Kunz, J. L. and Graham, K. (1996). Life course changes in alcohol consumption in leisure activities of men and women. *Journal of Drug Issues*. 26, 805-827.
- Küçükbiş, H. F. (2013). Beden eğitimi öğretmenlerinin iş tatmin düzeylerinin yaşam tatmin düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Niğde Üniversitesi, Niğde.
- Lewis, S. (2003). The integration of paid work and the rest of life. Is post-industrial work the new leisure? *Leisure Studies*, 22, 343-355.
- Loehr, J. E. (1999). Stres Altında Başarılı Olmak: Stresi Pozitif Enerjiye Dönüştürme Yöntemi (1. Baskı). Çeviren: T. Büyükkonat. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*.15 (2), 53-62.
- Mersinli, D. (2009). Yerel yönetimlerde spora yönelik rekreasyon hizmetleri ve büyükşehir belediyelerinin rekreasyonel faaliyetlere olan yaklaşımlarının değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2012b). Beden eğitimi öğretmeni özel alan yeterlikleri. <http://otmg.meb.gov.tr/YetGenel.html> adresinden 12 Nisan 2012 tarihinde edinilmiştir.
- Moccia, F. D. (2000). Planning time: An emergent european practice. *European Planning Studies*. 8(3), 367-376.
- Mutlu, İ. (2008). Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma. Kayseri İli Örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Niğde Üniversitesi, Niğde.
- Müftügil, S. (1993). *Dinlenme ve turizm ilişkisi* (1. Baskı). Derleyen: Ş. Yarcan, Seyahat Yönetimi. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Nachmias, C. F. and Nachmias, D. (1996). *Research methods in the social sciences*. (5th Edition). New York: St. Martin's Press.
- National Association for Sport and Physical Education. (2003). *National standards for beginning physical education teachers*. Reston, VA: Author.
- National Association for Sport and Physical Education. (2000). Public attitudes toward physical education. Retrieved September 17, 2005, from: http://www.aahperd.org/naspe/pdf_files/whatsnew-survey.pdf.
- Okay, S. (2012). Meslek lisesi öğrencilerinin okul dışı zamanlarını değerlendirme şekilleri ve değerlendirme şekillerini etkileyen faktörler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Okumuş, Y. (2002). Kocaeli ilinde bulunan farklı sanayi kuruluşlarında çalışan bireylerin boş zamanlarını değerlendirme tercihlerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Ozankaya, O. (1980). *Toplumbilim terimleri sözlüğü* (2. Baskı). Ankara: TDK Yayını.

- Öcalan, M. (1996). Doğu il merkezinde görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarında yaptıkları faaliyetler ve sporun yeri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Öksüz, E. (2012). Yüksek öğrenim kredi ve yurtlar kurumu ile özel yurtlarda ikamet eden öğrencilerin boş zaman faaliyetlerinin değerlendirilmesi. Balıkesir İli Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Öksüzoğlu, P. (2009). Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin yeterlik algıları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Öncü, E. (2007). Ana-babaların çocuklarının beden eğitimi dersine katılımına yönelik tutumları ve beklentileri. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Öpözlü, A. K. (2006). Çağımızda değişen sağlık bilincinin sportif rekreasyona katılım düzeyine etkisinin araştırılması. Kütahya Örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Özdağ, S., Yeniçeri, M., Fişekçioğlu, İ. B., Akçakoyun, F. ve Kürkçü, R. (2009). Devlet memurlarının boş zaman değerlendirme eğilimleri, antropometrik ve fiziksel uygunluk seviyeleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 307-323.
- Özdevecioğlu, M. (2003). İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. 11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyonkarahisar: Kocatepe Üniversitesi.
- Özdilek, Ç., Demirel, M. ve Harmandar, D. (2007). Dumlupınar ve Sakarya Üniversitelerinde öğrenim gören beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 4 (2).
- Özer, M. (2001). Huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlıların öz bakım gücü ve yaşam doyumunun incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Özer, M. ve Özsoy Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumunu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6 (2), 72-74.
- Özışık, Y. (1998). Kara harp okulu öğretim elemanlarının rekreasyon sorunları üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özkökeli, N. (1998). Ankara Emniyet Müdürlüğü Çevik Kuvvet Şube Müdürlüğü birim elemanlarının boş zamanları üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özkul, M. (1997). *Çalışma sosyolojisi* (1. Baskı). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Özler, A. (2005). Vakıf üniversitelerindeki sağlık, kültür ve spor dairesi tarafından tarafından rekreasyon amaçlı sunulan spor hizmetlerinin yeterliliği. Başkent Üniversitesi Örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özmen, Ö. (1999). *Çağdaş sporda eğitim üçgeni* (2. Baskı). Ankara: Bağırhan Yayinevi.

- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (1), 126-131.
- Öztopçu, A. (2010). Farabi. <http://mimoza.marmara.edu.tr/~avni/dersbelgeliği/felsefekolu/farabi.htm> adresinden 10 Ocak 2011 tarihinde edinilmiştir.
- Pedro, F. (2006). The new millenium learners: challenging our views on ict and learning. Retrieved March 1, 2011, from <http://www.oecd.org/dataoecd/1/1/38358359.pdf>
- Ragheb, M. G. and Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14 (2), 155-167.
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1, 311-326.
- Sabbağ, Ç. ve Aksoy, E. (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri. Adıyaman Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (4), 10-23.
- Sahranç, Ü. (2007). Stres kontrolü, genel öz-yeterlilik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli. Yayımlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Saracaloğlu, A. S., Altıparmak, M. E. ve Kaya Gücü, H. (1995). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının program ve öğretime ilişkin sorunları. *Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Dergisi*, 1 (1).
- Saygın, Y. ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207 -222.
- Sekban, G. (2004). Endüstriyel rekreasyon. Yayımlanmamış Ders Notları.
- Selçuk, H. (2012). Psikolojik olarak yaşam doyumunun ölçülmesi, Kıbrıs Gazetesi, http://www.aktuelpsikoloji.com/haber.php?haber_id=8312. adresinden 23 Aralık 2013 tarihinde edinilmiştir.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk. Kalıcı doyum potansiyelinizi geliştirmek için yeni olumlu psikolojinin kullanılması*. Ankara: HYB.
- Shinn, G. (2004). *Motivasyonun mucizesi* (8. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sivan, A. and Ruskin, H. (2000). *Leisure education, community development and populations with special needs*. New York, CABI Publishing.
- Soyer, F. ve Can, Y. (2003, Mayıs). Üniversite öğrencilerinin boş zaman alışkanlıkları ve sportif eğilimlerinin mesleki yönelişlerine göre karşılaştırılması. 1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara, 102-120.
- Standlee, L. S. and Popham, W. J. (1958). Participation in leisure time activities as related to selected vocational and social variables. *Journal of Psychology*, 46, 149-154.

- Stebbins, R. A. (1999). Serious leisure, leisure education, and wayward youth, Retrieved April 04, 2012, from www.soci.ucalgary.ca.
- Süzer, M. (1997) Üniversite öğrencilerinin sosyal ve ekonomik özelliklerine göre boş zaman faaliyetlerini değerlendirme biçimleri. Pamukkale Üniversitesi Örneği. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Şahin, Ş. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Tabuk, M. E. (2009). Elit sporcularda iş-aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkilerinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Taeho, Y. (2009). Motivational attitudes toward participating in physical activity among international students attending colleges in the United States. *College Student Journal*. 43 (3), 931-936.
- Taş, İ. (2011). Öğretmenlerde yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tekin, M., Yıldız, M., Akyüz, M. ve Uğur, O. A. (2008). Karaman yüksek öğrenim kredi ve yurtlar kurumunda kalan üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım ve beklentilerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9 (1), 121-135.
- Tel, M. (2007). Öğretim üyelerinin boş zaman etkinlikleri üzerine sosyolojik bir araştırma. Doğu Anadolu Örneği. Yayımlanmamış doktora tezi. Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Tel, M. ve Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi. Doğu Anadolu Örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (1), 261-278.
- Telman, N. ve Ünsal, P. (2004). *Çalışan memnuniyeti*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Terzioğlu, A. E. ve Yazıcı, M. (2003). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme anlayış ve alışkanlıkları. Atatürk Üniversitesi Örneği. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5 (2), 1-31.
- Tezcan, M. (1977). *Boş zamanlar sosyolojisi*. Ankara: Doğan Matbaası.
- Tezcan, M. (1985). *Eğitim sosyolojisi* (4. baskı). Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- Tezcan, M. (1991). *Eğitim sosyolojisi* (6. Baskı). Ankara: Yargıçoğlu Matbaası.
- Tezcan, M. (1993). *Boş zamanlar sosyolojisi* (3. Baskı). Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Tezcan, M. (1994). *Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi* (4. Baskı). Ankara: Atilla Kitabevi.
- Tezcan, M. (1997). *Hobi (Hobby) nedir?* Bilim ve Teknik Dergisi, 111.

- Tezcan, N. (2007). Rekreasyon etkinliklerinin çalışanların performans üzerine etkilerinin incelenmesi. Kocaeli Trakya Örneği. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tolan, B., İsen, G. ve Sönmez, V. (1985) *Ben ve toplum: Sosyal psikoloji*. V Teori, Ankara.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management* (5th. ed.). London: Routledge.
- Tracy, B. (2008). Managing your time. Retrieved November 12, 2013, from www.time-management-tools.com.
- Tsai, Y. M. (2005). The study of exercise participation motivation, self-efficacy perceived exercise barrier and exercise behavior the study of exercise participation motivation. Unpublished master dissertation, National Chung Hsing University, Taichung.
- Tunçel, E. F. (1999). Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarında sporun yeri. İzmir İli Örneği. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Tunçkol, M. H. ve Çumralıgil, B. (2005). Selçuk Üniversitesi'ndeki akademik personelin rekreasyon faaliyetlerinin değerlendirilmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (4).
- Turgut, T. (2012). Suya dayalı rekreasyon ve Antalya ilinde suya dayalı rekreasyon alanında faaliyet gösteren işletmelerin profillerini belirlemeye yönelik bir uygulama. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Turkay, O., Solmaz, S. A., Korkutata, A. ve Erdoğan, Ç. (2012). Rekreatif tercihler ve çalışma eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Turizm ve rekreasyon öğrencileri üzerine bir araştırma. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (3), 324-339.
- Tural, Y. (2004). Öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri. Isparta örneği. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23 (3), 103-111.
- Türk Dil Kurumu Sözlüğü. (1982). Ankara.
- Türk Dil Kurumu. (2012). Genel Türkçe sözlük, <http://www.tdk.gov.tr> adresinden 15.03.2012 tarihinde edinilmiştir.
- Uzunoğlu, S. (1992). Zaman sermayesi. Zaman Gazetesi.
- Ünlü, H., Sünbül, M. A. ve Aydos, L. (2008). Beden eğitimi öğretmenleri yeterlilikleri ve geçerlilik güvenilirlik çalışması. *Ahi Evren Üniversitesi Kırşehir Eğitimi Fakültesi Dergisi*, 9 (2), 23-33.
- Vara, S. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.

- Warren, K. (1990). Women's outdoor adventures. In Miles, J. C., & Priest, S. (Eds.), *Adventure education* (pp.411-417). State College, PA: Venture.
- World Leisure and Recreation Association. (2001). *World leisure and recreation association international position statement on leisure education and youth at risk*. Chair. Hillel Ruskin, Leisure Sciences. 23, 201–207.
- World Leisure Organization. (2001a). Working document on casual leisure, Retrieved June 1, 2008, from www.worldleisure.org.
- Yaman, V., Yaman, F. ve Burgul, N. (2004, Mayıs). Beden eğitimi ve spor okullarında öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman alışkanlıkları içerisindeki sporun yeri ve rolü. Ankara Örneği. The 10th Ichper. Sd Europe Congress, The Tssa 8th International Sports Science Congress Proceedings.
- Yavaş Karataş, N. (2006). Yatılı ilköğretim bölge okullarında okuyan öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları. Bingöl İli Örneği. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Yeniçeri, M., Coşkun, B. ve Özkan, H. (2002). Muğla il merkezindeki memurların boş zaman değerlendirme eğilimlerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 7.
- Yetim, U. (1993) Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29, 277-289.
- Yetiş, Ü. (2010). Kamu kuruluşlarında çalışan devlet memurlarının boş zaman faaliyetlerini değerlendirme alışkanlıkları. Tuğsaş Örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10 (2).
- Yılmaz, E. ve Şahin, M. (2009). A study into life satisfaction levels of the teachers working at primary education in terms of some variables. *E-journal of new world sciences academy*. 4 (4), 1404-1414.
- Yokuş, H. (2013). Investigation of relationship between the fear of negative evaluation and musical instrument achievements of music teacher candidates (Gaziosmanpaşa university sampling). *International Journal Of New Trends in Arts, Sports & Science Education*, 2 (3).
- Yükseköğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Genel Müdürlüğü. (1988). Yurtkur yurtlarında barınan öğrencilerin beklenti ve problemleri. Ankara: Ekim.
- Zelinski, E. J. (2004). *Çalışma(ma)'nın keyfi: İşkolikler, işsizler ve emekliler için bir rehber* (1. Baskı). İstanbul: Boyner Yayınları.
- Zorba, E., Konukma, F., Mollaoğulları, H. ve Ağılönü, A. (2001). Muğla üniversitesi öğretim elemanları ve idari personelin hayat tarzı, aktivite düzeyleri, antropometrik ve fiziksel uygunluk seviyelerinin belirlenmesi. 3. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, Muğla: Muğla Üniversitesi.
- Zorba, E. (2008). Türkiye'de rekreasyona bakış açısı ve gelişimi. *Gazi Haber Dergisi*, 52-55.

8. EKLER

Ek-1

İzin Yazısı



T.C.
DİYARBAKIR VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 30769799/604.01.02/782983

21/02/2014

Konu: Anket izni

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ)
DİYARBAKIR

İlgi : 10/02/2014 tarih ve 240 sayılı yazınız.

Üniversitenizin Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Derya GÜNAÇTI ATASOY'un, "**Öğretmenlerin yaşam doyumu düzeyleri ve serbest zamana yönelik tutumlarının incelenmesi**" adlı tez çalışması Araştırma ve Değerlendirme Komisyonumuz tarafından incelenmiş olup, İlimiz İlçelerine bağlı İlköğretim ve Ortaokullarında görev yapan Öğretmenlere yönelik yapılacak anket çalışmalarının eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde uygulanması müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Mehmet Hadi AĞIRBAŞ
Milli Eğitim Müdürü

EKİ:

- 1- Araştırma Değerlendirme Formu
- 2- Onaylı Anket Formu (2 Sayfa)

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5 inci maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. Evrak teyidi <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 9b58-0bd6-34e9-b73d-0e05 kodu ile yapılabilir.

Mehmet Akif ERSOY Cad. Yenişehir/DİYARBAKIR
Elektronik Ağ: www.meb.gov.tr
e-posta: istatistik21@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Mesut OK VHKİ
Tel: (0 412) 226 58 50
Faks: (0 312) 226 58 28

Ek-2**Kişisel Bilgi Formu**

Değerli Öğretmenler;

Bu anket, yaşam doyumu düzeyiniz ve serbest zamana yönelik tutumlarınızı ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Anket sonuçları, yalnızca bu konudaki algıları ve tutumları belirlemek için kullanılacak, kişisel amaçlar için anket sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur.

Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

Derya GÜNAÇTI ATASOY

Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz

Bayan Bay

2. Yaşınız:**3. Medeni Durumunuz**

Bekâr Evli

4. Görev yaptığınız kademe

Ortaokul Lise

5. Kaç yıldır öğretmen olarak çalışıyorsunuz?**6. Görev yaptığınız okulun bulunduğu çevreyi sosyo-ekonomik açıdan nasıl tanımlarsınız?**

Düşük Orta Yüksek

7. Normal 7 günlük bir sürede (haftalık), serbest zamanlarınızda ne sıklıkla sizi terletecek kadar uzun süredeki düzenli aktivitelere katılırsınız (kalp atışınız hızlanacak kadar)?

Sıklıkla Bazen Asla/Çok Nadir

8. Serbest zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

Evde yapılan işler	<input type="checkbox"/>
Sportif etkinliklere katılarak (seyirci veya aktif katılımcı)	<input type="checkbox"/>
Sosyal etkinliklere katılarak	<input type="checkbox"/>
Kültürel-Sanatsal etkinliklere katılarak	<input type="checkbox"/>
Açık alandaki etkinliklere katılarak	<input type="checkbox"/>
Turistik etkinliklere katılarak	<input type="checkbox"/>

Ek-3

Yaşam Doyumunu Ölçeği

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ								
Aşağıda verilen her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katılıp katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatım, her yönden ideallerime yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayatımda şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek-4

Boş Zaman Tutum Ölçeği

<p style="text-align: center;">BOŞ ZAMAN TUTUM ÖLÇEĞİ</p> <p>Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.</p>		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akılcıca kullanmaktır.	1	2	3	4	5
2	Boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır.	1	2	3	4	5
3	İnsanlar çoğunlukla arkadaşlık ilişkilerini boş zamanlarında geliştirirler.	1	2	3	4	5
4	Boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar.	1	2	3	4	5
5	Boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır.	1	2	3	4	5
6	Boş zaman çalışma verimini artırır.	1	2	3	4	5
7	Boş zaman aktiviteleri enerjiyi yenilemeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
8	Boş zaman aktiviteleri kişisel gelişim için bir araç olabilir.	1	2	3	4	5
9	Boş zaman aktiviteleri bireylerin rahatlamasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
10	İnsanlar boş zaman aktivitelerine ihtiyaç duyar.	1	2	3	4	5
11	Boş zaman aktiviteleri sosyal ilişkiler için iyi bir fırsattır.	1	2	3	4	5
12	Boş zaman aktiviteleri önemlidir.	1	2	3	4	5
13	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olduğumda zaman çok çabuk geçiyor.	1	2	3	4	5
14	Boş zaman aktivitelerim bana keyif veriyor.	1	2	3	4	5
15	Boş zaman aktivitelerime değer veririm.	1	2	3	4	5
16	Boş zamanım boyunca kendim olabiliyorum.	1	2	3	4	5
17	Boş zaman aktivitelerim bana zevkli deneyimler sağlar.	1	2	3	4	5
18	Boş zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
19	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
20	Boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır.	1	2	3	4	5
21	Boş zaman aktiviteleri ile sık sık meşgul olmanın uygun olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
22	Boş zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum.	1	2	3	4	5
23	Boş zaman aktivitelerimden hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
24	Boş zaman aktiviteleri dikkatimin tamamını alıyor.	1	2	3	4	5
25	Boş zaman aktivitelerine sık sık katılıyorum.	1	2	3	4	5
26	İmkânım olsa boş zaman aktiviteleri için harcadığım zaman miktarını artırırım.	1	2	3	4	5
27	Gelir durumum müsaade ettiği ölçüde boş zaman aktivitelerimde kullanmak üzere araç-gereç satın alırım.	1	2	3	4	5
28	Zamanım ve param yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılıyorum.	1	2	3	4	5
29	Boş zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcarım.	1	2	3	4	5
30	Seçme şansım olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşarım.	1	2	3	4	5
31	Plansız bile olsa bazı boş zaman aktivitelerine katılıyorum.	1	2	3	4	5
32	Boş zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim.	1	2	3	4	5
33	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
34	Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılıyorum.	1	2	3	4	5
35	Boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcayabilirim.	1	2	3	4	5
36	Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım.	1	2	3	4	5

Ek-5

İstatistik Testler

1. YDÖ puanlarının dağılımı

Statistics

Yasamdoyum		
N	Valid	238
	Missing	0
Mean		21,6824
Std. Deviation		5,33327
Skewness		,072
Std. Error of Skewness		,158
Kurtosis		,638
Std. Error of Kurtosis		,314
Minimum		5,00
Maximum		35,00

2. YDÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Group Statistics

	cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Yasamdoyum	kadin	97	21,6508	6,06578	,61589
	erkek	141	21,7041	4,78749	,40318

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
Yasamdoyum	Equal variances assumed	3,411	,066	-,076	236	,940	-,05327	,70502	-1,44220	1,33566
	Equal variances not assumed			-,072	173,999	,942	-,05327	,73612	-1,50614	1,39960

3. YDÖ puanlarının medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları

Group Statistics

	medenidurum	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Yasamdoyum	bekar	77	23,1725	6,06194	,69082
	evli	161	20,9698	4,80602	,37877

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
Yasamdoyum	Equal variances assumed	7,780	,006	3,032	236	,003	2,20270	,72651	,77141	3,63398
	Equal variances not assumed			2,796	123,270	,006	2,20270	,78785	,64324	3,76215

4. YDÖ puanlarının görev yapılan kademe (GYK) değişkenine göre t-testi sonuçları

Group Statistics					
	kademe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Yasamdoyum	ortaokul	102	21,3248	4,54735	,45025
	lise	136	21,9506	5,85619	,50216

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Yasamdoyum	Equal variances assumed	7,504	,007	-,895	236	,371	-,62576	,69887	-2,00258	,75105
	Equal variances not assumed			-,928	235,699	,354	-,62576	,67446	-1,95451	,70298

5. YDÖ puanlarının görev yapılan okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumu (SED) değişkenine göre t-testi sonuçları

Group Statistics					
	okulçevre	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Yasamdoyum	düşük	105	20,7905	4,66718	,45547
	orta	133	22,3865	5,72495	,49642

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Yasamdoyum	Equal variances assumed	8,361	,004	-2,313	236	,022	-1,59607	,68994	-2,95529	-,23684
	Equal variances not assumed			-2,369	235,743	,019	-1,59607	,67371	-2,92332	-,26881

6. Yaş ve YDÖ puanları arasındaki regresyon analizi sonuçları

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,174 ^a	,030	,026	5,26268

a. Predictors: (Constant), yas

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	204,964	1	204,964	7,401	,007 ^b
	Residual	6536,201	236	27,696		
	Total	6741,165	237			

a. Dependent Variable: Yasamdoyum

b. Predictors: (Constant), yas

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	25,436	1,421		17,895	,000
	yas	-,103	,038	-,174	-2,720	,007

a. Dependent Variable: Yasamdoyum

7. Çalışma süresi ve YDÖ puanları arasındaki regresyon analizi sonuçları

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,202 ^a	,041	,037	5,23396

a. Predictors: (Constant), deneyim

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	276,106	1	276,106	10,079	,002 ^b
	Residual	6465,059	236	27,394		
	Total	6741,165	237			

a. Dependent Variable: Yasamdoyum

b. Predictors: (Constant), deneyim

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	23,161	,576		40,195	,000
	deneyim	-,124	,039	-,202	-3,175	,002

a. Dependent Variable: Yasamdoyum

8. BZTÖ puanlarının dağılımı

Statistics

		Bilişsel	Duyuşsal	Davranışsal	Boşzaman tutum
N	Valid	238	238	238	238
	Missing	0	0	0	0
Mean		47,3431	46,9412	44,0536	138,3379
Std. Deviation		6,23279	5,99123	7,57218	17,45696
Skewness		-1,075	-,828	-,585	-,814
Std. Error of Skewness		,158	,158	,158	,158
Kurtosis		1,011	,744	-,460	,110
Std. Error of Kurtosis		,314	,314	,314	,314
Minimum		27,00	25,00	20,00	72,00
Maximum		60,00	60,00	57,00	165,00

9. BZTÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre MANOVA sonuçları

Descriptive Statistics

	cinsiyet	Mean	Std. Deviation	N
Bilişsel	kadın	46,1522	7,58350	97
	erkek	48,1624	4,96685	141
	Total	47,3431	6,23279	238
Duyuşsal	kadın	46,4185	6,57960	97
	erkek	47,3009	5,54616	141
	Total	46,9412	5,99123	238
Davranışsal	kadın	43,3901	8,03747	97
	erkek	44,5100	7,22857	141
	Total	44,0536	7,57218	238

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	,985	5210,670 ^b	3,000	234,000	,000
	Wilks' Lambda	,015	5210,670 ^b	3,000	234,000	,000
	Hotelling's Trace	66,803	5210,670 ^b	3,000	234,000	,000
	Roy's Largest Root	66,803	5210,670 ^b	3,000	234,000	,000
cinsiyet	Pillai's Trace	,030	2,431 ^b	3,000	234,000	,066
	Wilks' Lambda	,970	2,431 ^b	3,000	234,000	,066
	Hotelling's Trace	,031	2,431 ^b	3,000	234,000	,066
	Roy's Largest Root	,031	2,431 ^b	3,000	234,000	,066

a. Design: Intercept + cinsiyet

b. Exact statistic

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	Bilişsel	232,233 ^a	1	232,233	6,107	,014
	Duyuşsal	44,744 ^b	1	44,744	1,248	,265
	Davranışsal	72,075 ^c	1	72,075	1,258	,263
Intercept	Bilişsel	511177,376	1	511177,376	13442,065	,000
	Duyuşsal	504745,671	1	504745,671	14076,498	,000
	Davranışsal	444009,586	1	444009,586	7752,183	,000
cinsiyet	Bilişsel	232,233	1	232,233	6,107	,014
	Duyuşsal	44,744	1	44,744	1,248	,265
	Davranışsal	72,075	1	72,075	1,258	,263
Error	Bilişsel	8974,652	236	38,028		
	Duyuşsal	8462,330	236	35,857		
	Davranışsal	13517,000	236	57,275		
Total	Bilişsel	542653,117	238			
	Duyuşsal	532935,532	238			
	Davranışsal	475479,467	238			
Corrected Total	Bilişsel	9206,885	237			
	Duyuşsal	8507,074	237			
	Davranışsal	13589,076	237			

a. R Squared = ,025 (Adjusted R Squared = ,021)

b. R Squared = ,005 (Adjusted R Squared = ,001)

c. R Squared = ,005 (Adjusted R Squared = ,001)

Tablo 10. BZTÖ puanlarının medeni durum değişkenine göre MANOVA sonuçları

Descriptive Statistics				
	medenidurum	Mean	Std. Deviation	N
Bilişsel	bekar	45,6360	6,61929	77
	evli	48,1596	5,88707	161
	Total	47,3431	6,23279	238
Duyuşsal	bekar	45,7475	5,67805	77
	evli	47,5122	6,06971	161
	Total	46,9412	5,99123	238
Davranışsal	bekar	41,9200	7,10833	77
	evli	45,0740	7,59554	161
	Total	44,0536	7,57218	238

Multivariate Tests ^a						
Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	,984	4755,820 ^b	3,000	234,000	,000
	Wilks' Lambda	,016	4755,820 ^b	3,000	234,000	,000
	Hotelling's Trace	60,972	4755,820 ^b	3,000	234,000	,000
	Roy's Largest Root	60,972	4755,820 ^b	3,000	234,000	,000
medenidurum	Pillai's Trace	,048	3,919 ^b	3,000	234,000	,009
	Wilks' Lambda	,952	3,919 ^b	3,000	234,000	,009
	Hotelling's Trace	,050	3,919 ^b	3,000	234,000	,009
	Roy's Largest Root	,050	3,919 ^b	3,000	234,000	,009

a. Design: Intercept + medenidurum
b. Exact statistic

Tests of Between-Subjects Effects						
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	Bilişsel	331,726 ^a	1	331,726	8,821	,003
	Duyuşsal	162,200 ^b	1	162,200	4,587	,033
	Davranışsal	518,167 ^c	1	518,167	9,356	,002
Intercept	Bilişsel	458251,759	1	458251,759	12185,406	,000
	Duyuşsal	453030,602	1	453030,602	12812,084	,000
	Davranışsal	394200,840	1	394200,840	7117,439	,000
medenidurum	Bilişsel	331,726	1	331,726	8,821	,003
	Duyuşsal	162,200	1	162,200	4,587	,033
	Davranışsal	518,167	1	518,167	9,356	,002
Error	Bilişsel	8875,159	236	37,607		
	Duyuşsal	8344,874	236	35,360		
	Davranışsal	13070,909	236	55,385		
Total	Bilişsel	542653,117	238			
	Duyuşsal	532935,532	238			
	Davranışsal	475479,467	238			
Corrected Total	Bilişsel	9206,885	237			
	Duyuşsal	8507,074	237			
	Davranışsal	13589,076	237			

a. R Squared = ,036 (Adjusted R Squared = ,032)
b. R Squared = ,019 (Adjusted R Squared = ,015)
c. R Squared = ,038 (Adjusted R Squared = ,034)

11. BZTÖ puanlarının görev yapılan kademe (GYK) değişkenine göre MANOVA sonuçları

Descriptive Statistics

	kademe	Mean	Std. Deviation	N
Bilişsel	ortaokul	48,5561	5,60021	102
	lise	46,4334	6,54141	136
	Total	47,3431	6,23279	238
Duyuşsal	ortaokul	47,7493	5,65737	102
	lise	46,3352	6,18118	136
	Total	46,9412	5,99123	238
Davranışsal	ortaokul	45,1512	7,65721	102
	lise	43,2303	7,42971	136
	Total	44,0536	7,57218	238

Multivariate Tests^a

Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	
Intercept	Pillai's Trace	,986	5390,049 ^b	3,000	234,000	,000
	Wilks' Lambda	,014	5390,049 ^b	3,000	234,000	,000
	Hotelling's Trace	69,103	5390,049 ^b	3,000	234,000	,000
	Roy's Largest Root	69,103	5390,049 ^b	3,000	234,000	,000
kademe	Pillai's Trace	,030	2,408 ^b	3,000	234,000	,068
	Wilks' Lambda	,970	2,408 ^b	3,000	234,000	,068
	Hotelling's Trace	,031	2,408 ^b	3,000	234,000	,068
	Roy's Largest Root	,031	2,408 ^b	3,000	234,000	,068

a. Design: Intercept + kademe

b. Exact statistic

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	Bilişsel	262,626 ^a	1	262,626	6,930	,009
	Duyuşsal	116,537 ^b	1	116,537	3,278	,071
	Davranışsal	215,075 ^c	1	215,075	3,795	,053
Intercept	Bilişsel	525912,035	1	525912,035	13876,526	,000
	Duyuşsal	515938,914	1	515938,914	14511,775	,000
	Davranışsal	455286,950	1	455286,950	8034,074	,000
kademe	Bilişsel	262,626	1	262,626	6,930	,009
	Duyuşsal	116,537	1	116,537	3,278	,071
	Davranışsal	215,075	1	215,075	3,795	,053
Error	Bilişsel	8944,259	236	37,899		
	Duyuşsal	8390,537	236	35,553		
	Davranışsal	13374,001	236	56,669		
Total	Bilişsel	542653,117	238			
	Duyuşsal	532935,532	238			
	Davranışsal	475479,467	238			
Corrected Total	Bilişsel	9206,885	237			
	Duyuşsal	8507,074	237			
	Davranışsal	13589,076	237			

a. R Squared = ,029 (Adjusted R Squared = ,024)

b. R Squared = ,014 (Adjusted R Squared = ,010)

c. R Squared = ,016 (Adjusted R Squared = ,012)

12. BZTÖ puanlarının görev yapılan okulun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik (SED) durumu değişkenine MANOVA sonuçları

Descriptive Statistics

	okulcevre	Mean	Std. Deviation	N
Bilişsel	düşük	48,8068	5,76188	105
	orta	46,1876	6,36731	133
	Total	47,3431	6,23279	238
Duyuşsal	düşük	48,8544	5,00129	105
	orta	45,4309	6,28731	133
	Total	46,9412	5,99123	238
Davranışsal	düşük	46,7205	6,49424	105
	orta	41,9481	7,71974	133
	Total	44,0536	7,57218	238

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	,987	5769,260 ^b	3,000	234,000	,000
	Wilks' Lambda	,013	5769,260 ^b	3,000	234,000	,000
	Hotelling's Trace	73,965	5769,260 ^b	3,000	234,000	,000
	Roy's Largest Root	73,965	5769,260 ^b	3,000	234,000	,000
okulcevre	Pillai's Trace	,113	9,906 ^b	3,000	234,000	,000
	Wilks' Lambda	,887	9,906 ^b	3,000	234,000	,000
	Hotelling's Trace	,127	9,906 ^b	3,000	234,000	,000
	Roy's Largest Root	,127	9,906 ^b	3,000	234,000	,000

a. Design: Intercept + okulcevre

b. Exact statistic

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	Bilişsel	402,531 ^a	1	402,531	10,790	,001
	Duyuşsal	687,724 ^b	1	687,724	20,757	,000
	Davranışsal	1336,391 ^c	1	1336,391	25,740	,000
Intercept	Bilişsel	529492,432	1	529492,432	14193,002	,000
	Duyuşsal	521616,916	1	521616,916	15743,201	,000
	Davranışsal	461321,190	1	461321,190	8885,547	,000
okulcevre	Bilişsel	402,531	1	402,531	10,790	,001
	Duyuşsal	687,724	1	687,724	20,757	,000
	Davranışsal	1336,391	1	1336,391	25,740	,000
Error	Bilişsel	8804,354	236	37,307		
	Duyuşsal	7819,350	236	33,133		
	Davranışsal	12252,685	236	51,918		
Total	Bilişsel	542653,117	238			
	Duyuşsal	532935,532	238			
	Davranışsal	475479,467	238			
Corrected Total	Bilişsel	9206,885	237			
	Duyuşsal	8507,074	237			
	Davranışsal	13589,076	237			

a. R Squared = ,044 (Adjusted R Squared = ,040)

b. R Squared = ,081 (Adjusted R Squared = ,077)

c. R Squared = ,098 (Adjusted R Squared = ,095)

13. Yaş ve toplam BZTÖ puanları arasındaki regresyon analizi sonuçları

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,291 ^a	,085	,081	16,73471

a. Predictors: (Constant), yas

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6132,687	1	6132,687	21,898	,000 ^b
	Residual	66091,949	236	280,051		
	Total	72224,636	237			

a. Dependent Variable: Boşzamanıtutum

b. Predictors: (Constant), yas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	117,805	4,520		26,064	,000
	yas	,563	,120	,291	4,680	,000

a. Dependent Variable: Boşzamanıtutum

14. Çalışma süresi ve toplam BZTÖ puanları arasındaki regresyon analizi sonuçları

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,326 ^a	,107	,103	16,53608

a. Predictors: (Constant), deneyim

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7692,316	1	7692,316	28,131	,000 ^b
	Residual	64532,320	236	273,442		
	Total	72224,636	237			

a. Dependent Variable: Boşzamanıtutum

b. Predictors: (Constant), deneyim

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	130,533	1,821		71,702	,000
	deneyim	,655	,123	,326	5,304	,000

a. Dependent Variable: Boşzamanıtutum

15. YDÖ ve BZTÖ puanları arasındaki korelasyon sonuçları

Correlations

		Yasamdoyum	Boşzaman- tutum	Bilişsel	Duyuşsal	Davranışsal
Yasamdoyum	Pearson Correlation	1	,132*	,114	,164*	,081
	Sig. (2-tailed)		,041	,080	,011	,211
	N	238	238	238	238	238
Boşzaman- tutum	Pearson Correlation	,132*	1	,882**	,890**	,875**
	Sig. (2-tailed)	,041		,000	,000	,000
	N	238	238	238	238	238
Bilişsel	Pearson Correlation	,114	,882**	1	,750**	,617**
	Sig. (2-tailed)	,080	,000		,000	,000
	N	238	238	238	238	238
Duyuşsal	Pearson Correlation	,164*	,890**	,750**	1	,645**
	Sig. (2-tailed)	,011	,000	,000		,000
	N	238	238	238	238	238
Davranışsal	Pearson Correlation	,081	,875**	,617**	,645**	1
	Sig. (2-tailed)	,211	,000	,000	,000	
	N	238	238	238	238	238

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

16. Toplam BZTÖ ve YDÖ puanları arasındaki regresyon analizi sonuçları

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,132 ^a	,018	,013	5,29754

a. Predictors: (Constant), Boşzaman-
tutum

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	118,068	1	118,068	4,207	,041 ^b
	Residual	6623,097	236	28,064		
	Total	6741,165	237			

a. Dependent Variable: Yasamdoyum

b. Predictors: (Constant), Boşzaman-
tutum

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16,089	2,748		5,854	,000
	Boşzaman- tutum	,040	,020	,132	2,051	,041

a. Dependent Variable: Yasamdoyum

9. ÖZGEÇMİŞ ve İLETİŞİM BİLGİLERİ

GÜNAÇTI ATASOY; 1981 yılında Trabzon'un Beşikdüzü ilçesinde doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini aynı yerde tamamladı. 1999 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nü kazandı. Bu bölümden 2003 yılında mezun oldu. 2005 yılında özel bir spor merkezinde spor eğitmenliği yapmaya başladı. 2002-2005 yılları arası aktif futbol hakemliği yapan GÜNAÇTI ATASOY, 2008-2009 yılları arasında da özel bir bankada çalışmıştır. 2011 yılında Diyarbakır'da öğretmenlik mesleğine başladı. Öğretmenlik mesleğini aynı yerde aktif olarak sürdürmektedir.

Anadolu Üniversitesi Sosyoloji Bölümü son sınıf öğrencisi olan GÜNAÇTI ATASOY, evlidir.

GÜNAÇTI ATASOY'un yabancı dili İngilizcedir.

KTÜ / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
E-posta: d_gunactii@hotmail.com