



T.C.

ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**PEDAGOJİK FORMASYONDA KAYITLI ÖĞRETMEN ADAYLARININ
BOŞ ZAMAN YÖNETİMLERİ VE YAŞAM KALİTELERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Çağrı ARI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Ankara, 2017

T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**PEDAGOJİK FORMASYONDA KAYITLI
ÖĞRETMEN ADAYLARININ BOŞ ZAMAN YÖNETİMLERİ
VE YAŞAM KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Çağrı ARI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Ankara, 2017

T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Pedagojik Formasyonda Kayıtlı Öğretmen Adaylarının Boş Zaman Yönetimleri ve Yaşam
Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çağrı ARI

Yüksek Lisans Tezi

01.08.2017

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Baki YILMAZ

Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Baki YILMAZ

Doç. Dr. Beyza Merve AKGÜL

Yrd. Doç. Dr. Gözde ALGÜN DOĞU

Okuduğumuz ve Savunmasını dinlediğimiz bu tezin bir Yüksek Lisans derecesi için gereken
tüm kapsam ve kalite şartlarını sağladığını beyan ederiz.

Tezi Onaylayan

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Özen ÖZENSOY GÜLER

Bu tezin Yüksek Lisans derecesi için gereken tüm şartları sağladığını tasdik ederim

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

01.08.2017

Çağrı ARI



TEŞEKKÜR

Tez çalıőmamın her aşamasında bilgi, tecrübe ve yardımlarını esirgemeyen, engin fikirleriyle yetiőme ve geliőmeme katkıda bulunan sayın danıőmanım ve değerli hocam, *Doç. Dr. Baki YILMAZ*'a;

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım değerli hocalarım, *Yrd. Doç. Dr. Gamze ERİKOğLU ÖRER*, *Yrd. Doç. Dr. Gözde ALęÜN DOğU* ve *Yrd. Doç. Dr. Ersan TOLUKAN*'a;

Tezin yazım aşamasında tecrübelerini, bilgilerini ve önerilerini benimle paylaşan ve lisans eğitimimden bu yana desteğini ve yardımını esirgemeyen değerli hocam, *Doç. Dr. Beyza Merve AKęÜL*'e;

Ayrıca çalışmanın anketine katılan ve gösterdikleri anlayış, ayırdıkları zaman ve değerli katkılarından dolayı görüőme yaptığım tüm öğretmen adaylarına ve veri toplama sürecinde yardımını esirgemeyen tüm dostlarıma içten teőekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Son olarak hayatım boyunca beni yalnız bırakmayan, desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen aileme sonsuz sevgi ve saygılarımı sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	iv
ŞEKİLLER DİZİNİ	v
TABLolar DİZİNİ	vi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Pedagojik Formasyon Eğitimi	5
2.2. Zaman Kavramı	7
2.3. Boş Zaman Kavramı.....	11
2.4. Zaman Yönetimi Kavramı.....	14
2.5. Boş Zaman Yönetimi	16
2.6. Yaşam Kalitesi	19
2.6.1. Yaşam Kalitesinin Sınıflandırılması.....	20
2.6.2. Yaşam Kalitesini Azaltan ve Arttıran Durumlar	23
2.6.2. Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi.....	25
3. MATERYAL VE YÖNTEM	27
3.1. Araştırmanın Modeli	27
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	27
3.3. Veri Toplama Araçları.....	27
3.4. Verilerin Toplanması.....	29

3.5. Verilerin Analizi.....	29
4. BULGULAR.....	31
4.1. Öğrencilerin Demografik Değişkenlerine Ait Bulgular	31
4.2. Boş Zaman Yönetimi Ölçeğine İlişkin Bulgular	39
4.3. Yaşam Kalitesi Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	50
4.4. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği ile Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	64
5. TARTIŞMA	67
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	78
7. KAYNAKLAR	80
8. EKLER.....	93
EK-1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	93
EK-2. BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ	94
EK-3.YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ	95
EK-4. ANKET İZİN BELGESİ	97
EK-5. ETİK KURUL RAPORU	98
EK-6. ÖZGEÇMİŞ.....	99

ÖZET

Pedagojik Formasyonda Kayıtlı Öğretmen Adaylarının Boş Zaman Yönetimleri ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu araştırmada, “Pedagojik Formasyon Eğitimi Sertifika Programı”na katılan öğretmen adaylarının boş zaman yönetimleri ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu yüzden de, bu çalışma kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesinde açılan, “Pedagojik Formasyon Eğitimi Sertifika Programı”na kayıtlı toplam 516 mezun grubu öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Wang ve ark. (2011) tarafından geliştirilen ve Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Boş zaman yönetim ölçeği”, Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen ve Eser ve ark. (1999) tarafından Türkçeye uyarlanan “Yaşam kalitesi ölçeği kısa formu” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel bilgi formu” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, Betimsel İstatistik Teknikleri, Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmış, boş zaman yönetimi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi saptamak içinde Spearman Korelasyon Analizinden yararlanılmıştır. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi olarak “ $p<0.05$ ” ve “ $p<0.01$ ” değerleri kabul edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; boş zaman yönetim ölçeği, amaç belirleme ve yöntem ve değerlendirme alt boyutları ile yaşam kalitesi ölçeği, bedensel, ruhsal, sosyal, çevre-kültürel ve genel yaşam kalitesi alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca boş zaman tutumu alt boyutu ile bedensel, ruhsal ve sosyal alan alt boyutları arasında da düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Programlama alt boyutu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarının tamamında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunurken, boş zaman tutumu alt boyutu ile çevre-kültürel ve genel yaşam kalitesi alt boyutları ilişkili bulunmamıştır. Sonuç olarak, boş zaman yönetim ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği toplam puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman yönetimi, pedagojik formasyon, yaşam kalitesi

ABSTRACT

Study of the Relationship Between Free Time Management and Quality of Life of Candidates Teachers Registered in Pedagogical Formation

The aim of this research is to determine the relation between the free time management and quality of life of the prospective teachers participating in the "Pedagogical Formation Education Certificate Program". Therefore, relational screening model has been used in this study. 516 graduate students registered in the "Pedagogical Formation Education Certificate Program" opened at Gazi University Faculty of Education compose the sample of the research. As a means of data collection in the study, "Free time management scale" developed by Wang and et al. (2011) and adapted to the Turkish by Akgül and Karaküçük (2015), "short form of the quality of life scale" developed by World Health Organization and adapted to Turkish by Eser and et al. (1999) and "personal information form" prepared by the researcher have been used. In the analysis of the data, Descriptive Statistical Techniques. Mann Whitney U and Kruskall Wallis tests were used, Spearman Correlation Analysis was used in determining the relation between free time management and quality of life. In statistical analyzes, " $p < 0.05$ " and " $p < 0.01$ " values were accepted as significance level. According to findings obtained as a result of the research; There was a low positive correlation between the free time management scale, goal setting and method and evaluation sub-dimensions and the quality of life scale, physical, psychological, social, environmental-cultural and general quality of life subscales. There is also a low positive relationship between free time management subscale and physical, mental and social subscales. While there is a low negative correlation between the programming sub-dimension and the quality of life scale sub-dimensions, the free time management sub-dimension and the environmental-cultural and general quality of life sub-dimensions are not related. As a result, there was a low positive correlation between the free time scale and the quality of life scale total scores.

Keywords: Free time management, pedagogical formation, quality of life

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
F	: Frekans
Max	: Maksimum
Min	: Minimum
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
N	: Denek sayısı
P	: Anlamlılık düzeyi
r	: Korelasyon değeri
sd	: Serbestlik derecesi
SPSS	: Statistical Package For The Social Sciences
Ss	: Standart sapma
TDK	: Türk Dil Kurumu
\bar{X}	: Ortalama
WHO	: World Health Organization
YÖK	: Yükseköğretim Kurulu

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Zaman türleri	9
Şekil 2.2. Jensen'e göre zamanın kullanım bölümleri	10
Şekil 2.3. Meyer'e göre zamanın kullanım bölümleri	11
Şekil 2.4. Boş zaman yönetimi süreci	18
Şekil 4.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre dağılım grafiği	31
Şekil 4.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşa göre dağılım grafiği	32
Şekil 4.3. Araştırmaya katılan öğrencilerin mesleki statülere göre dağılım grafiği ..	33
Şekil 4.4. Araştırmaya katılan öğrencilerin medeni durumlarına göre dağılım grafiği	34
Şekil 4.5. Araştırmaya katılan öğrencilerin çocuk sahibi olma durumlarına göre dağılım grafiği	35
Şekil 4.6. Araştırmaya katılan öğrencilerin "gelir durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?" sorusuna verdikleri cevapların dağılım grafiği ...	36
Şekil 4.7. Araştırmaya katılan öğrencilerin "haftalık sahip olduğunuz boş zamanın size göre yeterliliğini değerlendiriniz?" sorusuna verdikleri cevapların dağılım grafiği	37
Şekil 4.8. Araştırmaya katılan öğrencilerin "boş zamanlarınızı en çok nasıl değerlendiriyorsunuz?" sorusuna verdikleri cevapların dağılım grafiği ...	38

TABLolar DİZİNİ

Tablo 2.1. Toronto Üniversitesi Yaşam Kalitesi Araştırma Merkezi yaşam kalitesi sınıflandırması.....	22
Tablo 3.1. Boş zaman yönetim ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına uygulanan Kolmogorov-Smirnov testi ve Shapiro-Wilk testi.....	30
Tablo 4.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları	31
Tablo 4.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşa göre dağılımları	32
Tablo 4.3. Araştırmaya katılan öğrencilerin mesleki statülerine göre dağılımları	33
Tablo 4.4. Araştırmaya katılan öğrencilerin medeni durumlarına göre dağılımı	34
Tablo 4.5. Araştırmaya katılan öğrencilerin çocuk sahibi olma durumlarına göre dağılımı.....	35
Tablo 4.6. Araştırmaya katılan öğrencilerin “gelir durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı.....	36
Tablo 4.7. Araştırmaya katılan öğrencilerin “haftalık sahip olduğunuz boş zamanın size göre yeterliliğini değerlendiriniz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı.....	37
Tablo 4.8. Araştırmaya katılan öğrencilerin “boş zamanlarınızı en çok nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı.....	38
Tablo 4.9. Boş zaman yönetim ölçeği alt boyutlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri.....	39
Tablo 4.10. Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki mann whitney u-testi sonuçları.....	40
Tablo 4.11. Öğrencilerin yaş değişkeni ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki kruskall wallis testi sonuçları.....	41
Tablo 4.12. Öğrencilerin mesleki statüleri ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki kruskall wallis testi sonuçları.....	42
Tablo 4.13. Öğrencilerin medeni durumları ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki mann whitney u-testi sonuçları.....	43
Tablo 4.14. Öğrencilerin çocuk sahibi olma durumları ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki mann whitney u-testi sonuçları.....	44
Tablo 4.15. Öğrencilerin algıladıkları gelir durumları ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki kruskall wallis testi sonuçları	45

Tablo 4.16. Öğrencilerin algıladıkları haftalık boş zaman yeterlilik durumları ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki kruskall wallis testi sonuçları	46
Tablo 4.17. Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki kruskall wallis testi sonuçları ...	48
Tablo 4.18. Yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri.....	50
Tablo 4.19. Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki mann whitney u-testi sonuçları	51
Tablo 4.20. Öğrencilerin yaş değişkeni ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki kruskall wallis testi sonuçları.....	52
Tablo 4.21. Öğrencilerin mesleki statüleri ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki kruskall wallis testi sonuçları.....	53
Tablo 4.22. Öğrencilerin medeni durumları ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki mann whitney u-testi sonuçları	54
Tablo 4.23. Öğrencilerin çocuk sahibi olma durumları ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki mann whitney u-testi sonuçları.....	55
Tablo 4.24. Öğrencilerin algıladıkları gelir durumları ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki kruskall wallis testi sonuçları	56
Tablo 4.25. Öğrencilerin algıladıkları haftalık boş zaman yeterlilik durumları ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki kruskall wallis testi sonuçları	59
Tablo 4.26. Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki kruskall wallis testi sonuçları	61
Tablo 4.27. Öğrencilerin boş zaman yönetim ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları ve toplam puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan spearman korelasyon testi sonuçları	64

1. GİRİŞ

Zaman, yapısı itibariyle tanımlanması ve anlaşılması en zor kavramlardan biridir. Boyutlarının, eninin, boyunun ve derinliğinin olmaması nedeniyle, tanımlanması neredeyse imkânsızdır. Einstein; bu tanımın zorluğundan olsa gerek, varlığın tanımlanmasını sağlayan ‘en’, ‘boy’ ve ‘derinlik’ boyutlarına dördüncü bir boyut ekleme gereksinimi duymuştur; o da zaman boyutudur (1).

Zaman kavramı bir eylemin geçtiği süre olarak tanımlanmaktadır. Yani, eylemin olmadığı yerde zaman da yoktur. Bir an için yeryüzünde ve evrende hareket halinde olan her şeyin durduğu düşünülürse, böyle statik bir ortamda zaman olgusundan söz edilmesi mümkün değildir (2).

Peter Drucker’a göre zaman “en kıt” ve “en eşsiz”, Mackenzie’ye göre “son derece nazik”, Lakien’e göre ise “temel bir kaynağı” ifade eder. Zaman hayattır ve zamanı boşa harcamak hayatı harcamak ile eşdeğerdir (3). Bundan dolayı zaman diğer kaynaklara benzemez. Hammadde gibi depolanamaz, para gibi biriktirilemez, makine gibi durdurulup çalıştırılmaz. Bir başka deyişle, zaman satın alınamaz, satılamaz, kiralanamaz, ödünç verilemez, ödünç alınamaz, üretilemez ya da değiştirilemez. Yapılabilecek tek şey harcanmasıdır (4).

İnsan yaşamı çok yönlü ve çok çeşitli eylemlerle doludur. Bu eylemin değeri de çoğu kez zamanla ölçülür. İşlerin zamanında başlaması, bitmesi, işe zamanında gelme gitme, söz verme, insan ve diğer varlıkların gelişimi hep zaman kavramıyla değerlendirilmektedir. Zaman değiştirilemeyen, durdurulamayan ve geriye doğru işletilemeyen bir kaynak olması bakımından, zamanı iyi düzenleyemeyen bir insan için stres altında kalmak kaçınılmaz bir durumdur. Zamansızlıktan şikâyet edenler, bir bakıma zamanlarını nasıl kullanacaklarını bilmeyen ve zamanını gereksiz işlerle boşa harcayanlardır (5). Her saatte tam olarak altmış dakika ve her dakikada da altmış saniye olduğunu bildiğimiz halde, bazen bu süreler her insan da farklı algılanmaktadır. Zamanın nasıl geçtiğini fark etmeyiz ya da zaman sanıldandan daha hızlı ya da yavaş geçer. Zamanın kendine has bir psikolojisi vardır (6).

Zaman telafisi mümkün olmadığı için çok kıymetlidir. Bu yüzden zamanı etkili ve verimli bir şekilde kullanmak gerekir. Zamanı da etkili bir şekilde kullanabilmenin yolu onu en iyi şekilde yönetebilmekten geçer. Zamanı yönetmek, hem bireysel açıdan hem de çalışma hayatındaki önemi açısından son derece önemlidir.

Zaman yönetimi, en genel tanımıyla zamanı olabildiğince etkin ve etkili bir biçimde kullanma ve denetleme için gerekli bir sistem olarak ifade edilebilir. Zamanı etkili ve etkin kullanmak da zordur (7). Zaman yönetimi, zamana hâkim olmak, zamanı durdurmak, yavaşlatmak, hızlandırmak değildir. Zamanın nasıl harcandığının ve nasıl harcanabileceğinin değerlendirildiği bir süreçtir. Belli bir zaman içinde hangi iş ve etkinliklerin yapılacağıın tespit edilmesi, oluşturulan plan ve program dâhilinde bu aşamaların yönetilmesini ifade eder (8).

Zaman kavramı içerisinde, “bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan ya da bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir etkinlikle uğraşacağı zaman aralığını (9)” ifade eden boş zaman kavramı insanların yaşamlarında önemli bir yer tutar. Bireyin kesin olarak özgür ve bağımsız olduğu bu zaman diliminde yapılacak olan etkinliklerin içeriği doğrudan insanların yaşam kalitesini etkilemektedir. Bu yüzden boş zamanları olumlu kullanmak her birey için önem taşımaktadır. Çünkü boş zaman olumlu ya da olumsuz şekilde kullanılabilir. Bu durumu Karaküçük (2008), “boş zamanları iki ucu keskin bir kılıca benzetmek mümkündür” ifadesiyle açıklamıştır. Olumlu kullanıldığı takdirde kişisel ve toplumsal gelişime fayda sağlayacağını, fakat olumsuz kullanılması durumunda bunalım, başıbozukluk gibi problemleri de beraberinde getireceğini ifade etmektedir (10).

Başarılı bir zaman yönetimi sisteminin oluşturulması ve uygulanmasının pek çok yararı vardır. Bireyin kendi yapacağı günlük işleri üzerinde daha fazla denetim sağlaması ve iş yaşamında verimliliğin artırılması açısından oldukça önemli bir konu haline gelmiştir. Ama muhtemelen en dikkate değer değişim, insanlara özgürce kullanabilecekleri bir boş zaman dilimi kazandırmasıdır (11). Zaman akıp giden, durdurulamaz bir kaynaksa tek çare onu ekonomik kullanmak, yani planlamaktır. Zamanı etkin kullanmak yaşam kalitesini arttırmak demektir (12).

Yaşam kalitesi, kişinin yaşamının bütününe veya belirli bir alanına yönelik duygusal inanışlarının bütünüdür. Yaşam kalitesi bireyler tarafından objektif-subjektif, bireysel ya da toplumsal düzeyde farklı şekillerde algılanabilir. Objektif kriterleri kişinin sağlık statüsü, ekonomik durumu, barınma koşulları, ikamet yeri ve aile durumu gibi kriterler oluştururken, subjektif kriterleri kişinin değişimi ve dışsal koşulların da varlığı görülebilir. Ayrıca kişinin hisleri, duyguları ve hayata bakışı da subjektif kavram içinde yer almaktadır (13).

Boş zamanını iyi yönetebilen bir bireyin yaşam kalitesinde artış gözlenmesi beklenen bir durumdur. Çünkü boş zaman, kişinin kendini geliştirebileceği, dinlenebileceği ve eğlenceli aktivitelere katılım gösterebileceği bir zaman periyodunu ifade eder. Bu da bir bakıma, insanların hayata karşı oluşturdukları bakış açılarını değiştirmekte, daha mutlu ve huzurlu birer birey olmalarında önemli bir adım olarak görülmektedir.

Problem

Pedagojik formasyonda kayıtlı öğretmen adaylarının boş zaman yönetimleri ve yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, “Pedagojik Formasyon Eğitimi Sertifika Programı”na katılan öğretmen adaylarının boş zaman yönetimleri ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi

Alan yazın incelendiğinde, boş zaman yönetiminin yaşam kalitesi üzerine etkisini inceleyen araştırmaların sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Bu açıdan elde edilen verilerin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

- Bu araştırma, 2016-2017 eğitim-öğretim yılı arasında, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi bünyesinde açılmış olan, “Pedagojik Formasyon Eğitimi Sertifika Programı”na kayıtlı mezun grubu öğrenciler ile sınırlı tutulmuştur.

- Araştırmanın bulguları, “Kişisel Bilgi Formu”, “Boş Zaman Yönetim Ölçeği” ve “Yaşam Kalitesi Ölçeği”nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- Araştırma, konu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklar (kitap, makale, tez vb.) ve literatür taraması sonucu elde edilen bilgiler ile sınırlı tutulmuştur.

Varsayımlar

- Araştırmaya katılan öğrencilerin anket formlarına içtenlikle ve doğru bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.
- Örneklemenin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

Tanımlar

Zaman: Bir işin, oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit (14).

Boş zaman: Engellerden/Zorunluluktan kurtulmak, seçme hakkına sahip olmak, işten artan zaman veya yapılması zorunlu bazı sosyal davranışlardan artan zaman olarak tanımlanmaktadır (15).

Zaman Yönetimi: Zaman planlaması, zamanı etkin kullanma ve zaman tuzakları boyutlarını içine alan, bu boyutların genel ve toplu ifadesi (16).

Boş Zaman Yönetimi: Boş zaman içerisinde gerçekleştirilecek etkinliklerin planlanmasını, programlanmasını ve etkili bir şekilde organize edilmesini kapsayan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (80, 84).

Yaşam Kalitesi: Bir kişinin yaşamının tümüyle iyiye gittiğine ilişkin hissettiği subjektif duygu, iyilik halinin bir derecesi (17).

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Pedagojik Formasyon Eğitimi

Pedagojik formasyon kavramını incelemeden önce, kavramı oluşturan kelimelerin anlamını bilmek konunun anlaşılması açısından önemlidir.

Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde *pedagoji*, eğitim bilimi olarak tanımlanmaktadır (18). *Formasyon* ise İngilizce “Formation” kelimesinden gelmektedir. Türkçesi ise “biçimlenme”, “yetişim” ve “oluşum” şeklinde çevrilen bir kelimedir (19).

Eğitim Bilimleri Sözlüğünde pedagoji, “eğitme ve öğretme bilgisi” olarak tanımlanırken (20), formasyon, “biçim verme, biçimlenme, oluşma işi” olarak tanımlanmıştır (21).

Pedagojik formasyon ise, eğitim – öğretim verebilmek için sahip olunması gereken “biçimlenme ve oluşum” olarak tanımlanabilir. Pedagojik formasyon eğitimi, öğretmenlik yapabilmek için sahip olunması gereken bir eğitimidir. Başka bir deyişle, herhangi bir eğitim programını yürütmek için öğretim yöntem ve tekniklerinin doğru bir şekilde kullanılması gerekmektedir. Bunun içinde, pedagojik formasyon eğitiminin alınması zorunludur (22).

Eğitim Fakültesi öğrencileri, üniversite eğitimleri boyunca öğretmen olabilmek için gerekli olan pedagoji derslerini alarak üniversitelerden mezun olmaktadır (22). Öğretmen ihtiyacını karşılamak üzere yürütülen politikalar ve uygulamaların öğretmen açığını giderememesinin sonucu olarak, farklı dönemlerde öğretmen ihtiyacının karşılanması için eğitim fakültesi mezunu olmayan bireylerinde öğretmen olmasını sağlamak amacıyla çeşitli sertifika programları açılmıştır (23).

Türkiye’de pedagojik formasyon eğitimi, fen-edebiyat, güzel sanatlar, sağlık bilimleri, beden eğitimi ve spor yüksekokulu, dil-tarih-coğrafya ve ilahiyat fakültelerinden mezun olan, Milli Eğitim Bakanlığı (MEB)’na bağlı eğitim kurumlarında öğretmen olarak çalışmak isteyen bireylerin alması gereken bir sertifika programıdır (24).

Türkiye’de öğretmen yetiştirme sürecinin geçmişi incelendiğinde, öğretmen eğitiminde tutarlı, sistematik bir öğretmen yetiştirme modelinin ortaya konmadığı görülür. Cumhuriyetin ilanından itibaren, öğretmen eğitimi uzun bir süre ortaöğretim, ön lisans ve lisans düzeyine karşılık gelen, misyonları, eğitim yapıları ve süreleri farklı kurumlarca gerçekleştirilmiştir (25). Özellikle 80’li yılların başlarında, öğretmenlerden beklentiler farklılaşmış ve buna bağlı olarak da öğretmen yetiştirme modellerinde farklı arayışlara gidilmiştir. Daha önceki yıllarda öğretmen yetiştirme görevi ve sorumluluğu öğretmen okullarında iken, 1982 yılında yapılan yeni bir düzenlemeyle, öğretmen yetiştirme görevi eğitim fakültelerine devredilmiştir (26).

Yükseköğretim Kurulu (YÖK), 1997 yılında öğretmenlik sertifika programı ile ilgili almış olduğu karar ile birlikte öğretmen yetiştirmede yeni bir yapılanmaya gitmiştir. Yeniden yapılandırma doğrultusunda YÖK, ortaöğretim alan öğretmenliği için öğretmenlik sertifika programlarının uygulamadan uzak, içerik ve süre açısından yetersiz olduğunu ileri sürerek tezsiz yüksek lisans programlarını uygulamaya koymuştur (27). 2006 yılında ise, öğretmen eğitiminde, 1997 programlarının zayıf kalan genel kültür boyutu zenginleştirilmiş, geçmiş yıllardaki uygulamaların ışığında, yapılanma ile ilgili bazı yeni düzenlemelere gidilmiştir (28).

2011 yılında yapılan değişikliklerle YÖK, tezsiz yüksek lisans programlarını kaldırarak formasyon eğitimini yeniden yürürlüğe getirmiştir. Bu düzenleme ile birlikte, fen-edebiyat fakültelerinin mezunlarının yanı sıra, mevcut fakültelerin bütün bölümlerinden öğrenci ya da mezunların pedagojik formasyon eğitimini almalarına imkan tanınmıştır. Pedagojik formasyon eğitimi sertifika programının hangi üniversiteler tarafından verileceği her yıl YÖK onayı ile ilan edilmeye başlanmıştır (29).

Pedagojik Formasyon Eğitimi Sertifika Programı, önceki yıllarda sadece fen-edebiyat fakültesi mezunlarının öğretmen olmalarını sağlamak amacıyla yürütülen bir kursmuş gibi kabul edilse de, YÖK tarafından yaşam boyu öğrenme çerçevesinde bir kişisel gelişim programı olarak değerlendirilerek, farklı fakülte ve yüksekokullardan mezun olan öğrencilerin de bu eğitimleri almaları öngörülmüştür (30).

2.2. Zaman Kavramı

Zaman kavramı birçok yönden tanımı en zor olgulardan biridir. İnsanoğlu geçmişten bugüne kadar geçen süreçte bu olgu üzerinde değişik tanımlar yapmaya çalışmıştır (31). Bu tanımlardan bazıları aşağıda gösterilmektedir:

- Zaman, insanın duyu organlarıyla algılayamadığı; fiziksel, felsefi, psikolojik ve sosyolojik boyutları olan bir olgu ve gerçektir (32).
- Sözlük kullanımına bakıldığında, “Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit” olarak tanımlanmaktadır (33).
- Zaman, daha önce olan ve bundan sonra olacak olayların ardışıklığının düşüncemizde yarattığı, başı ve sonu bilinmeyen soyut bir kavram olarak ifade edilebilir (1).
- Zaman, olayların geçmişten bugüne gelip geleceğe doğru birbirini takip ettiği kesintisiz bir süreçtir (34).
- Zamanı, “belli bir işi yapabilmek için ihtiyaç duyulan veya geçen süre ya da arka arkaya meydana gelen olayların algılanma biçimi” olarak da tanımlayabiliriz (35).

Görüldüğü gibi zaman kavramının birçok tanımının yapıldığını görmekteyiz. Zaman muğlak ve göreceli bir kavramdır. Bu yüzden, kavram olarak zaman kelimesinin mutlak bir tanımını yapmak zordur. Diğer bir ifadeyle zaman, soyut, kesin olarak ölçülemeyen ve göreceli olarak birçok anlama gelen bir kavramı ifade etmektedir (36).

Zaman çoğu kez ifade edildiği gibi eşsiz bir kaynaktır. Para, malzeme, makine ve insan becerileri gibi kaynaklardan farklı olarak zaman, yenilemeyen, yeri doldurulamayan, geri döndürülemeyen bir kaynaktır. Devamlı olarak gider ve kaybolur (37).

Zaman yaşanan bir olgudur. Gece ve gündüzün yinelenmesi, mevsimlerin sürekli değişmesi veya akrep ve yelkovanın hareketiyle zamanın nasıl akıp gittiğinin farkına varırız. Bütün bu sonuçları gördükten sonra zamanın geçtiğini idrak ederiz; ama belki de biz zamanın içinden geçiyor veya sonsuz “zaman çizgisi” gibi bir şey

boyunca ilerleyip gidiyoruzdur. Gündüz ve geceler sonsuza kadar yinelenip gider, mevsimlerin değişimi daima sürer, fakat insanoğlu bu süreçte yaşlanır ve sonunda bütün canlılar gibi ölümü tadarız. Zamanda bütün etkileriyle birlikte biz var olmadan önce nasıl sürüp gidiyorsa aynen devam edecektir. Biz ise zamanı öylece gerimizde bırakır gideriz (38).

Tanrının insanlara fakir, zengin, genç, yaşlı, kadın ve erkek ayrımı gözetmeksizin eşit olarak sunduğu tek şey zamandır. Zaman hiç kimseyi beklemez, akıp gider. Dünün önemi yoktur, önemli olan bugün ve yarındadır. Zaman insanlara sunulmuş bir hazinedir ve değerini iyi bilmek gerekir (12).

Günümüzde zamanın iyi kullanımı bir zorunluluk halini almıştır. Zamanın iyi kullanılması hayatımızı bir dengeye sokar veya oluşan dengesizliğin kaynağını tespit etmemize yardımcı olur. Zamanı kullanmanın bilincinde olmak, çalışma biçimini sürekli geliştirmenin anahtarıdır. Bunun bir sonucu olarak, zamanı iyi kullanan bir insanın yaşam kalitesinde artış görülür. Mevcut kaynakları kendisi ve amaçları için etkili bir biçimde değerlendirir veya harcayabilir (39). Zamanı iyi kullanma herkesin ihtiyaç duyduğu bir beceri olmasına rağmen, birçok insan bu beceriye sahip olamayacak ve hayatı boyunca yapabileceklerinden azıyla yetinmek zorunda kalacaklardır (40).

Zamanı iyi kullanamamanın çoğu insana olan etkilerinden birisi de, onların yaşam dengelerini altüst ederek, asıl yapmaları gereken işlere daha az zaman ayırmalarına sebebiyet vermektir. Hayatımızın büyük bir bölümünü yapmamız gereken işler alır ve bundan dolayı da sevdiğimizize yeteri kadar zaman ayıramayız. Yeterince dinlenemez ve eğlenemeyiz. Bu da yaşamımızı olumsuz yönde etkiler (41).

Saatin gösterdiği zaman ile kişinin algıladığı zaman farklıdır. Dünya da zamanı kullanabilen tek varlık insandır ve zamanın insanlar tarafından algılanışında tam bir görelilik vardır (42). Zaman algılanma durumuna göre incelendiğinde, **Şekil 2.1**'de olduğu gibi dört alt başlıkta toplanabilir;

- **Gerçek Zaman:** Objektif zaman olarak da adlandırılır. Saatin gösterdiği zamandır. Bu zaman izlenebilir bazı değişmelerle ölçülebilmektedir. Gerçek

zamanın kaynağı dünyanın güneş etrafındaki dönüş hareketleridir. Bu zaman kavramı tüm bireyler için sabit ve aynı olarak gerçekleşmektedir (43).

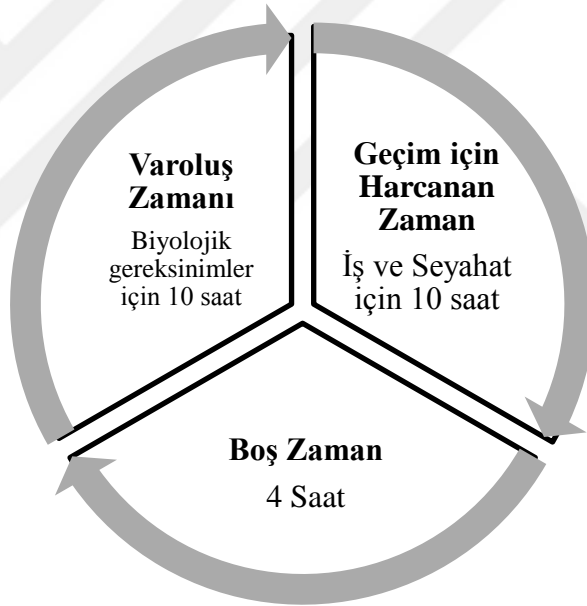
- **Psikolojik Zaman:** Hissedilen zaman ya da subjektif zaman da denilmektedir. Saatin neyi gösterdiğine bakılmaksızın bir olayda geçen süreyi kısa veya uzun olarak hissedilir ve buna göre kısa veya uzun diye karar verilir. Objektif zaman kesin birimlerle ölçülürken, subjektif zamanı ölçmek kolay değildir (44).
- **Biyolojik Zaman:** Dünya üzerinde varlığını sürdüren bütün canlılar doğuştan biyolojik bir saate sahiptir. Biyolojik saat canlıların alışkanlıklarına göre biçimlenir. Örneğin, uyanmak için kurduğumuz çalar saatin alarmı çalmadan önce uyanılabilir. Bu durum biyolojik saatimizin kalkma zamanının geldiğini bildirmektedir. Uyuma ve uyanma saatlerini değiştirildiğinde, biyolojik saat de yeni programa kendisini ayarlayacaktır (45).
- **Yönetsel Zaman:** Hangi düzeyde olursa olsun, tüm yönetim kademelerinin yönetsel çalışmalara ayırdıkları zaman periyoduna yönetsel zaman denir. Yönetsel zaman, yöneticilerin örgütün amaçları doğrultusunda harcadığı süredir. Yönetici zamanını, üstleri, astları, diğer bölümlerdeki yetkilileri, çevresel etkenler ve ziyaretler ve kendi ihtiyaçları için kullanır (46).



Şekil 2.1. Zaman türleri

Zamanı tanımlamak oldukça güçtür. Birçok araştırmacı zamanı tanımlayabilmek adına zamanı kullanım bölümlerine göre ayırma gereksinimi duymuşlardır. Örneğin, Jensen (2006) yapmış olduğu çalışma da zamanı **Şekil 2.2**'de görüldüğü gibi üç parçaya bölerek incelemiştir (47). Bunlar;

- **Varoluş zamanı**; uyuma, yemek yeme ve kişisel bakım gibi biyolojik gereksinimler,
- **Geçim için harcanan zaman**; ekonomik gereksinimleri karşılamak için bir işte çalışmak,
- **İsteğe bağlı zaman ya da boş zaman**; zorunlu zamanların dışında kalan zaman periyodudur.



Şekil 2.2. Jensen (2006)'e göre zamanın kullanım bölümleri (47).

Zamanın kullanım bölümleri Meyer ve ark (1970) tarafından da ele alınmış ve literatürde de yaygın bir şekilde kullanılmıştır. Buna göre, zamanın kullanım bölümleri **Şekil 2.3**'te olduğu gibi faaliyet çeşitlerinin sınıflandırmasına göre şu şekilde gösterilebilir (48):

Çalışma (İş) Zamanı	Çalışma Dışı Zaman
<ul style="list-style-type: none"> • İşe bağımlı zaman • Çalışma saati dışında kalan ancak çalışma için hazırlık ve işe gidiş geliş sürelerini içeren zaman. • Uğraşılan işle veya ikinci işle ilgili normal mesai dışı yapılması gereken mesleki uğraşlar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Varoluş ile ilgili zaman - Yemek, uyku vb. • Boş Zaman - Rekreasyon

Şekil 2.3. Meyer ve ark (1970)'na göre zamanın kullanım bölümleri (48).

2.3. Boş Zaman Kavramı

Boş zamanın yabancı kelime karşılığı “leisure” kelimesidir. Bu terim Latince “özgür olmak” anlamına gelen “licere” kelimesinden türemiştir. Aynı terim Fransızca diline de “serbest zaman” ve İngilizce kelimeler olan “license (toplumun yükümlülüklerinden muafiyet)” ve “liberty (hürriyet, özgürlük)” anlamına gelen “loisir olarak girmiştir (49). “Leisure” kelimesinin yazındaki değişik kullanımları incelendiğinde, hem zamanın kullanımına göre ayrılmış bölümlerinden biri için, hem de bu zaman sürecinde gerçekleştirilen etkinlikleri kapsadığından dolayı tanımlarda bu doğrultuda farklılaşmaktadır (50).

Tezcan (1994)'a göre boş zaman, “bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan ya da bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir etkinlikle uğraşacağı zamandır. Birey kesin olarak bağımsız ve özgürdür” (51). Godbey (1999) boş zamanı kavramını “dış etkenlerin fiziksel ve kültürel etkisine maruz kalmadan özgürce kullanabildiği zaman dilimi” olarak tanımlamıştır (52). Samdahl (1988)'a göre ise boş zaman “bir durumun özel tanımıdır. Boş zaman kazanılan değil, işlenebilen ve yaşanılan bir durum”dur. Bireyler boş zamanlarında yaşadıkları farklı deneyimlerin sonucu olarak bir tatmin duygusu hissederler. Bu da o bireylerin boş zamanlarından yeterli derecede doyum aldıklarını göstermektedir (53). Bir başka tanıma göre ise, “boş zaman, yemek, uyku ve cinsel ihtiyaçların karşılanması gibi fizyolojik, ev içinde yapılması zorunlu bazı işler gibi ailevi, iş hayatı gibi mesleki faaliyetlerin dışında kalan tamamen bireyin tercihine bağlı olarak tek başına ya da grup halinde özgürce yapılan faaliyetlere ayrılan zaman” olarak

tanımlanmaktadır (54). Zelinski (2004) boş zamanı, “Yaşamdaki gerekli şeyleri elde etmek için gereken vaktin dışındaki zaman” olarak tanımlamıştır (55). Crandall ise boş zamanı, “herhangi bir güdüye kazandırılacak ihtiyaçlar için harcanan zaman” olarak ifade etmiştir (56). Torkildsen (2005)’e göre ise boş zaman, “bireyin hayatını devam ettirebilmesi için ya da yaşamın içerisinde bulunan pratik ihtiyaçlarını (çalışma saatleri ve yeme içme gibi fizyolojik ihtiyaçlar) karşılayabilmesi için yapmakla yükümlü olduğu işlerinden geriye kalan zaman dilimi”dir (57).

Dünya Boş Zaman ve Rekreasyon Birliği yapmış olduğu boş zaman tanımında “seçme şansı yaratıcılık hoşnutluk veren, memnuniyet içeren ve kişisel doyumu arttıran eğlencelere öncülük eden yararları ile insan hayatının özel bir alanını oluşturan zaman dilimi” olduğunu ifade etmektedir (58).

Boş zaman, kavram olarak en iyi şekilde “iş” fikrine zıt olarak algılanan bir olgu olarak tanımlandığında anlam kazanmaktadır. De Grazia’ya göre, “bir etkinliğin insanın kendi yararına uygun olarak gerçekleştirilmesi durumunda bulunmak” olarak açıklanan boş zaman, İngilizce metinlerde “iş” kavramının zıt anlamlısı olarak kullanılmaktadır. Başka bir ifadeyle, boş zaman bir şey başarmak veya üretmek için bir etkinliğe katılmayı ifade eder (59). Boş zaman kavramı her şeyden önce mesleksi çalışmaya, ev işlerine, ailesel çalışmalara yani belli bir amaca yönelik uğraşlarla (Örneğin bir sınava hazırlık süreci gibi.) ya da üst düzeyde toplumsal bir konuma erişmek için yapılan her türlü çabaya karşıt olarak algılanmaktadır (60).

Boş zaman ve çalışma arasındaki ayrıma ayrıntılı olarak değinecek olursak (61);

- *Çalışma* gerginlik, çaba, gayret ve zahmet içerir; *boş zaman*, çabasız, rahat ve eğlencelidir.
- *Çalışma* da zorunluluk vardır, *boş zaman* da ise, hiçbir zorunluluk bulunmamakla birlikte, modern çağda boş zamanı çalışmaktan farklı olan zaman olarak anlama eğilimi vardır.
- *Çalışma* başkaları için harcanan zamanken, *boş zaman*, tamamen bireye özgüdür.

- *Çalışmanın* sonucu olarak kişi ödüllendirilir, fakat *boş zaman* bireyin kendi kendini ödüllendirdiği bir zamandır.
- *Çalışma*, rutin bir süreçtir. Öte yandan *boş zaman* bir özgürlüktür. Birey rutin alışkanlıklardan koparak özgürleşmesine ve kendi içinde seçim yapmasına olanak sağlamaktadır.

Neyin boş zaman olduğu sorusu, etkinliklerin biçiminden ziyade, katılım gösterilen etkinliklerin, birey ve toplum ekseninde taşıdığı anlama bağlı olarak değişebilmektedir. Örneğin, sinemaya gitmek için ayrılan zaman boş zamandır, fakat ebeveynlerin çocuklarını sinemaya götürmeleri ve onları orada yalnız bırakmamak için yanlarında bulunmaları, boş zamandan ziyade ailevi bir sorumluluk niteliğindedir (62).

Dumazedier, boş zaman kavramının 3 ana fonksiyonu olduğunu ileri sürmüştür. Kelimelerin baş harflerinden yola çıkarak oluşturulan ve 3D olarak ifade edilen bu fonksiyonlar “de lesement: dinlenme veya kendini bırakma, divertissement: eğlenme ve development: kendini geliştirme veya gelişim” şeklinde biçimlenmiştir (63).

- ***Dinlenme Fonksiyonu:*** İş sonrası stres ve yorgunluğun oluşturduğu fiziksel ve ruhsal yıpranmaları ortadan kaldırmaya yardımcı olmaktadır. Boş zamanı en fazla karakterize eden ve farklı algılamalarla, çalışma hayatı boyunca değerlendirilen bir temel fonksiyondur (64).
- ***Eğlenme Fonksiyonu:*** Can sıkıntısını ortadan kaldıran veya oluşan sıkıntı sonrasında eğlenmeyi ve rahatlamayı ifade eden bir fonksiyondur (65).
- ***Gelişim Fonksiyonu:*** İnsan düşüncesini günlük eylemlerin rutinliğinden kurtarmayı ve daha geniş bir sosyal katılıma zemin hazırlamayı, insanın kişiliğinin geliştirilmesine ve gösterilmesine eğilimli olan çıkarıcı olmayan faaliyetleri kapsamaktadır (66).

Boş zaman, her sınırlı kaynakta olduğu gibi, nüfus içerisinde eşitsiz olarak dağılım göstermektedir. Yaş kategorisinde ele alındığında, özellikle üretime aktif olarak katılım gösteren nüfus ile katılım sağlamayanlar açısından önemli farklılıklar bulunmaktadır. Okul dönemi içerisinde bulunan genç nüfusun, daha fazla boş zamanı

varken, çalışma hayatının içindeki bireylerin, çalışma yaşamından kaynaklanan zorunluluklar nedeniyle daha az boş zamana sahip oldukları görülmektedir (67).

2.4. Zaman Yönetimi Kavramı

Zaman yönetimi, günlük yaşamın akışını sağlama, olayları kontrol etme ve kişinin kendisini yöneterek olayları denetleme işidir. Bireyin gerek iş gerek sosyal yaşamında, belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için “planlama, örgütleme, yürütme ve denetim” gibi yönetim fonksiyonlarını kendi programına uygun hale getirme süreci olduğunu da söylemek yanlış olmayacaktır (68).

Zaman yönetimi, ihtiyaçların belirlenmesi ve bu ihtiyaçlara ulaşmak için amaçların hazırlanması, yapılacak işlerin önceliklendirilmesi ve görevlerin planlama, programlama ve liste yapma yöntemleriyle kaynaklara ve zamana göre ayarlanmasını kapsar (69).

Zaman yönetimi, işgücü yoğun olan yöneticilerin zamanlarını daha iyi ve aktif kullanabilmelerine yardımcı olmak için bir eğitim aracı olarak ilk defa Danimarka’da doğmuş ve oradan dünyaya yayılmıştır. Günümüzde ise özellikle profesyonel çalışma hayatında başarının en önemli unsurlarından biri olarak görülmektedir (70).

Yönetimde etkililiği ve verimliliği sağlamak, zamanın doğru kullanımı ile yakından ilişkilidir. Örgütlerde yöneticilerin başarılı olabilmesinin en önemli yolu etkili ve verimli çalışabilmekten geçmektedir. Profesyonel çalışan herkes zamanını akıllıca planlamak ve kullanmak zorundadır. Örgütler için hayati bir öneme sahip olan zaman planlaması, insanlar içinde en önemli unsurlardan biri haline gelmiştir. (16).

Herkesin sahip olduğu ve kullanabileceği zaman miktarı aynıdır. Birçok insan zamanının yeterli olmadığından şikâyet eder. Bazıları ise aynı zaman dilimi içerisinde diğer insanlara göre daha fazla iş yapmayı becerirler. Bunun nasıl başarılabilirini anlamak zaman yönetiminin ne derece önemli olduğunu açıkça göstermektedir (71). Bu nedenle, insanların yapılacak işleri gruplamaları ve işlerin önemine göre öncelikler vermeleri gerekmektedir. Zaman yönetimi aslında bir öz

yönetimdir; yaşadığımız olayların kontrolünü sağlamaktır; bireyin kendisini yönlendirerek olayları yönetmesidir (72).

Zamanı etkili yönetmek, yaratıcılık ve ruhsal anlamda iyi olma hali gibi çeşitli olumlu sonuçları da beraberinde getirmektedir (73). Bir başka deyişle, bireylerin kariyerini planlama ve geleceğe hazırlanma, daha fazla okuma ve bilgiye erişme, yeni gelişmeleri ve teknolojiyi takip etme, aile ve sosyal çevreye daha fazla zaman ayırma ve dinlenme, eğlenme, düşünme, yeni fikirler ortaya koyma, geleceğe dönük yeni projeler başlatmak için fırsat sağlar (74). İş için yapılacak olan planlama başta olmak üzere, bireylerin planlı ve anlamlı yaşaması için zamanı planlaması kaçınılmaz bir gerçektir (8).

Efil (1990)'e göre varolan zamanı kontrol etmek çok daha önemlidir. İnsanlar gün içerisinde zamanlarını tam olarak kontrol edemeyebilirler. Okul saatleri ve iş saatleri gibi özel zaman periyotları hayatımızda önemli bir yere sahiptir. Bu yüzden belirli bir düzene sokulmuştur. Zaman bu etkinlikler için kullanılmaktadır. Ancak belirli bir zaman içinde yerine getirilen görevlerin ve sorumluluklarında kendi içinde bir öncelik sırası bulunmaktadır. Zamanı daha iyi kontrol etmede atılacak ilk adım onun nasıl kullanıldığını çözümlenmekle başlar (75). Zamanın daha iyi kullanılması için öncelikle bunun istenmesi gerekir. Bireyler zamanını iyi kullandıklarında daha az baskı hissederler ve daha fazla zamana sahip olduklarını fark ederler (76).

Zaman yönetiminde bireyler birçok engel ile karşı karşıya kalmakta ve zamanı etkili bir şekilde kullanmada sıkıntı yaşamaktadırlar. Zaman tuzakları olarak da bilinen bu engelleri şu şekilde sıralayabiliriz (77);

- Yapmaktan hoşlanmadığımız şeylerden önce hoşlandıklarımızı yapma,
- Hızlıca yapılabileceğini bildiğimiz işleri nasıl yapılacağını bilmediğimiz işlerden önce yapmak,
- Zor işlerden önce kolay işleri yapmak,
- Çok zaman gerektiren işlerden önce az zaman alan işleri yapmak,
- Kaynakları mevcut olan işleri yapmak,

- Programlanmış olan işleri (toplantı gibi) programlanmamış olanlardan önce yapmak,
- Bazen planlanmış olan işleri planlanmamış olanlardan önce yapmak,
- Kendi taleplerimizden önce başkalarının taleplerine öncelik vermek,
- Önemli işlerden önce acil yapılması gereken işlere yoğunlaşmak,
- Acil durumlara ve krizlere anında tepki göstermek gibi faktörleri örnek gösterebiliriz.

Sonuç olarak, zaman yönetiminde üzerinde dikkatle durulması gereken üç konu bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, herhangi bir işin yapılmasının ertelenmesini önlemeye yönelik alınan tedbirlerdir. İkincisi ise, kişisel verimi arttırmada yardımcı olan değer yargılarını kazanmak ve bu konuda olumlu tutumları mümkün olduğunca geliştirebilmektir. Üzerinde dikkatle durulması gereken son konu ise zaman kullanımında bireye yararlı olan teknik ve görüşleri kapsamaktadır (70).

2.5. Boş Zaman Yönetimi

Zaman yönetiminin faydaları üzerine yazılmış oldukça geniş kapsamlı bir literatür bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde, zamanın eşsiz ve kıt bir kaynak olduğunu ve boşa harcanmaması gerektiğini ifade eden, bu yüzden de zamanın etkili yönetimine vurgu yapan sayısız kaynağa rastlanmaktadır. Zaman yönetimi ile ilgili bu kadar çok eserin bulunması, aslında zaman kavramının tüm boyutlarıyla beraber ne kadar önemli ve üzerinde durulması gereken bir konu olduğunu göstermektedir (78).

Zaman, ödünç alınamayan, kiralanamayan, satın alınamayan, çoğaltılamayan, depolanamayan, tasarruf edilemeyen, kullanılarak tüketilen, iyi değerlendirilemediği takdirde boşa geçirilerek kaybedilen özelliklere sahiptir (79). İnsanoğlunun var olduğu günden bugüne kadar geçen sürede üzerinde hâkimiyet kuramadığı tek olgu zaman olmuştur. Zaman hayatın anahtarıdır. Her anımız zamanla ölçülür. Hayatın bu amansız koşuşturmacasın da avucumuzdan öylece akıp gider ve biz ne yaparsak

yapalım onu geri getiremeyiz. Bu yüzden de, zamanın değerini bilmeli ve onu etkili kullanmanın yöntemlerini hayatımızın bir parçası haline getirmeliyiz.

Zaman yönetimi ile ilgili yapılan birçok çalışma olmasına rağmen, boş zaman yönetimi ile ilgili yapılan çalışmaların sayısı oldukça düşüktür. Boş zamanın öneminin artmasının bir sonucu olarak, bu alanda çalışan birçok araştırmacı boş zaman yönetimi kavramını zaman yönetiminden ayrı bir kavram olarak değerlendirme gerekliliğinin önemini vurgulamıştır (80).

60'lı yılların başında yapılan birçok çalışma da boş zaman yönetiminin önemine vurgu yapılmaktadır. Gussen (1967), boş zamanların kullanılma biçiminin yalnızca bireyleri etkilemediğini, aynı zamanda toplumunda büyük ölçüde etkilendiğini, fakat çoğu insanın boş zamanlarını nasıl kullanması gerektiğinin önemini farkında olmadığını belirtmiştir (81). Örneğin Shaikh ve Deschamps (2006), öğrenciler üzerinde yapmış oldukları bir araştırma da, çoğu öğrencinin kendilerini sağlıklı hissetmediklerine inandıklarını söylemiştir. Bunun nedeni olarak da, boş zamanlarını sağlıklarını korumak ve geliştirmek için verimli kullanmadıklarını ifade etmişlerdir (82). Mannel ve Kleiber (1997) zaman yönetiminin, var olan zamanın yetersizliği nedeniyle oluşan ve boş zamanı kısıtlayan etmenlerin aşılması için gerekli olan bir davranış stratejisi olduğuna dikkat çekmiştir (78). Charlesworth (1964)'e göre ise, boş zamanı iyi bir şekilde kullanmak bilgelik gerektiren bir durumdur. 20. yüzyıldan itibaren boş zamanın miktarındaki artış ile birlikte, boş zaman içerisinde yapılan etkinlikler, boş zamanın iyi ve verimli şekilde nasıl kullanılabileceği ve bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri birçok araştırmacının dikkatini çekmiş ve üzerinde akademik araştırma yapılacak düzeyde önemli bir olgu haline gelmiştir (83).

Zaman yönetimi teorilerinin gelişimi dört aşamada gerçekleşir. İlk üç aşamada zamanın verimli kullanılmasına vurgu yapılırken, en son aşamada yaşam kalitesindeki gelişmelere ve giderek artan önemine vurgu yapılmaktadır. İnsanlar sadece geçinmek ve hayatını devam ettirmek için çalışmazlar. Aynı zamanda daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmak içinde çabalarlar (81).

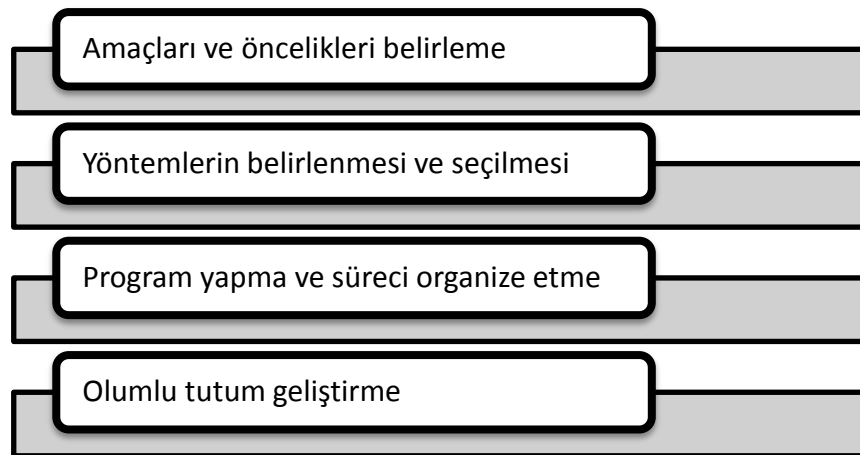
Zamanın yönetilmesinde, ulaşılmak istenen hedeflerin belirlenmesi ve öncelik sırasına göre listelenmesi, planlanması, organize edilmesi ve zaman kazandıran tekniklerin doğru bir şekilde kullanılması çok önemlidir. Bireyler öncelikle ihtiyaç ve

arzularını belirler ve bunları önem sırasına göre sıralarlar. İşte zaman yönetimi bu ihtiyaçları karşılamak ya da arzuları gerçekleştirmek için hedefler belirlemek ve bu hedefleri gerçekleştirmek için yapılacak işlerin sıralanması aşamasında önemli katkılar sağlamaktadır (84).

Boş zaman yönetimini literatürde karşılayacak bir tanım olmamasına karşın, boş zamanın yapısını ve özelliklerini de dikkate alarak bir tanım yapacak olursak, boş zaman içerisinde gerçekleştirilecek etkinliklerin planlanmasını, programlanmasını ve etkili bir şekilde organize edilmesini kapsayan bir süreç olarak tanımlayabiliriz (80, 84)

Sonuç olarak, boş zaman yönetimini, planlama, hedef belirleme, düzenleme ve programlama süreci içerisinde ele alabiliriz. Bu süreç **Şekil 2.4**'te olduğu gibi dört aşamada gerçekleşmektedir. Bu aşamalar (78);

- Amaçları ve öncelikleri belirleme,
- Boş zaman yönetimi aşamasındaki yöntemlerin belirlenmesi ve seçilmesi,
- Program yapma ve süreci organize etme,
- Boş zamana yönelik olumlu bir tutum geliştirmektir.



Şekil 2.4. Boş zaman yönetimi süreci (78).

2.6. Yaşam Kalitesi

Köken olarak ele alındığında, antik çağlardan günümüze kadar uzanan süreç içinde değişen hayat koşulları ve bu değişimlerin oluşturduğu yeniliklerle birlikte şekillenmiş olan yaşam kalitesi kavramına tarihte değinen ilk kişi Aristo olmuştur. Aristo, insan hayatındaki en son amacı “Eudamania” olarak adlandırmıştır. İyi bir ruh ve enerjiyle kutsanmak ve bu şekilde yaşama başlamayı ifade eder (85). Bu basit anlatım bize Aristo'nun eudaimonia'sının anlamının Tanrı ile insanlar arasında aracılık rolü üstlenen (resmi bir peygamberlik değildir, gayri resmi şekilde) ve genellikle iyi şartlarda ve hayatın en iyisini yaşayanlar kastedilmektedir (86).

Yıllarca felsefenin tartışma konusu olan yaşam kalitesi, antik ve ortaçağda insanın mükemmellik durumu, en üst düzeyde erdem ve en üst düzeyde güzelliklere sahip olmak anlamında ele alınmıştır. Ancak yaşam kalitesi terim olarak ilk kez 1943 yılındaki “Cumartesi Işıkları” (Daylight on Saturday) oyununda kullanılmıştır (87).

Yaşam kalitesi kavramı, birçok araştırmacıya göre çok boyutludur. Yalnızca insan yaşamı ile ilgili olan kavram, genel ve bölünemez bir terim olarak kullanılmaktadır, ancak anlamına netlik kazandırmak mümkündür. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün yapmış olduğu tanıma göre yaşam kalitesi, bireylerin hayat içerisindeki durumlarını, beklentilerini, amaçlarını, hayat standartlarını, ait olduğu kültürel yapı ve değerler sistemi çerçevesinde algılama ve değerlendirme biçimidir. Kavram, bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığı, özgürlük seviyesi, sosyal ilişkileri ve yaşadığı çevre ile olan ilişkisi gibi farklı etkenlerin etkileşimiyle biçimlenmektedir (88).

Yaşam kalitesi ile ilgili bugüne kadar birçok tanım yapılmasına rağmen, yapılan bu farklı tanımlar yaşam kalitesinin farklı özellikleri hakkında bilgi edinmeyi sağlamaktadır (89). Örneğin, Mendola ve Pelligrini yaşam kalitesini “bireyin algıladığı bedensel kapasite sınırları içinde başardığı tatmin edici sosyal durum” olarak tanımlamıştır (90). Shalock (1990) yaşam kalitesini, “bireyin temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmesi ve toplumdaki temel sorumluluklarını yerine getirebilmesi” olarak açıklarken, Coombes ve Cook (1998), “insanların kişisel olarak hissettikleri ile yaşadıkları mekânlara ait tecrübeleri arasındaki ilişki” olarak ifade etmiştir (89).

Kaliteli bir yaşam, kişinin kendini yargılaması, bilmesi, yaşamını barışçıl, planlı ve yöntemli kılabilmesi ile gerçekleşir. Bir kişinin yaşamının tamamıyla olumlu yöne gittiğiyle alakalı hissettiği, kişisel sezgi olarak da bilinen yaşam kalitesinin uluslararası olarak kabul gören tek bir tanımı bulunmamaktadır. Burada bireyin tutumu ve bu tutumla ilgili istekleri önemlidir. Bu iki olgu arasındaki ayrımın bireyin yaşam kalitesini gösterdiği kabul edilmektedir (91).

Sonuç olarak yaşam kalitesinin, sağlık, sosyal refah, arkadaşlık, eğitim, güvenlik ve toplumsal boş zaman etkinlikleri gibi çevresel faktörlere odaklanan sosyal göstergeler ile bireyin kişisel hayatına ilişkin değerlendirmede memnuniyet ve mutluluğu ön plana koyan, psikolojik göstergeler aracılığıyla gözlenebilir bir yapısı olduğunu söyleyebiliriz (92).

2.6.1. Yaşam Kalitesinin Sınıflandırılması

Yaşam kalitesi kavramı, farklı alanlarda yapılmış olan çalışmalarda, farklı yönleri ön plana çıkarılarak ele alınmıştır. Bu nedenle de, farklı tanımları ve değerlendirmeleri bulunmakla birlikte, yaşam kalitesi bireyin veya toplumun gelişimini etkileyen, sosyal, sağlık, ekonomik ve çevre koşullarının etkileşimi olarak ifade edilebilir (93). Birçok araştırmacı, yaşam kalitesi kavramını, yaşam doyumu, yaşam memnuniyeti ve mutluluk ile eş anlamlı kullanmış, yaşam kalitesini; mutluluk, doyum, uyum olarak tanımlamışlardır (94).

Yaşam kalitesi, içerisinde sağlık kavramını da içermesine rağmen, sadece sağlık ile sınırlandırılacak kadar dar kapsamlı bir kavram değildir. İnsan yaşamındaki önemli alanlar, hem sağlıklı hem de hasta gruplarında gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda çeşitli şekillerde sınıflandırılmıştır (95).

Flanagan (1978) yaşam kalitesini, on beş kategoriden oluşan, beş ana başlık altında sınıflandırmıştır (96):

1. Fiziksel ve maddi refah

- Maddi refah ve finansal güvenlik
- Sağlık ve kişisel güvenlik

2. Diğer insanlarla ilişkiler

- Eş ile ilişkiler (Kız veya erkek arkadaş)
- Çocuk sahibi olma ve yetiştirme
- Ebeveynlerle, kardeşlerle veya diğer akrabalarla ilişkiler
- Arkadaşlarla ilişkiler

3. Sosyal ve toplumsal faaliyetler

- Başka insanlara yardım etmek ve desteklemek için katılım sağlanan faaliyetler
- Yerel ve idari işlerle ilgili faaliyetler

4. Kişisel gelişim ve kişisel tatmin

- Entelektüel gelişme
- Kişisel anlayış ve planlama
- Mesleki rol
- Yaratıcılık ve kişisel ifade

5. Rekreatif faaliyetler

- Sosyalleşme
- Pasif ve gözleme dayalı rekreatif faaliyetler
- Aktif katılım sağlanan rekreatif faaliyetler

Toronto Üniversitesi Yaşam Kalitesi Araştırma Merkezi, bireylerin karşılanması gereken ihtiyaçlarından yola çıkarak oluşturduğu ve üç başlık altında topladığı bir sınıflandırma yapmıştır: var olmak, ait olmak, olmak. Bu sınıflandırma **Tablo 2.1.**'te gösterilmektedir (97).

Tablo 2.1. Toronto Üniversitesi yaşam kalitesi araştırma merkezi yaşam kalitesi sınıflandırması (97).

Var olmak	Kişinin kim olduğu ile ilgili, varlığı
Fiziksel Varlık	<ul style="list-style-type: none">- Fiziksel sağlık- Kişisel Temizlik- Beslenme- Egzersiz- Hazırlanma ve giyinme- Genel fiziksel görünüm
Psikolojik Varlık	<ul style="list-style-type: none">- Psikolojik sağlık- Kavrama- Duygular- Benlik saygısı
Ruhsal Varlık	<ul style="list-style-type: none">- Kişisel değerler- Kişisel davranış standartları- Manevi inançlar
Ait olmak	Kişinin çevresi ile ilişkileri
Fiziksel aidiyet	<ul style="list-style-type: none">- Ev- İşyeri / Okul- Komşuluk- Toplum
Sosyal aidiyet	<ul style="list-style-type: none">- Başkaları ile samimi ilişkiler kurma- Aile ve arkadaşlar- İş arkadaşları- Komşular ve Toplum
Toplumsal aidiyet	<ul style="list-style-type: none">- Yeterli gelir- Sağlık ve sosyal hizmetler- Çalışma- Eğitim Programları- Rekreasyonel programlar- Toplumsal etkinlikler ve kutlamalar

Tablo 2.1. (Devamı): Toronto Üniversitesi yaşam kalitesi araştırma merkezi yaşam kalitesi sınıflandırması (97).

Olmak	Kişisel hedeflere ve isteklere ulaşma
Uygulamayı gerçekleştirmek	- Ev işleri - Ücretli çalışma - Okul veya gönüllü faaliyetler - Sağlık ya da sosyal ihtiyaçları giderme
Boş zamanı gerçekleştirmek	- Rahatlatan ve stresi azaltan faaliyetlere katılım
Gelişmeyi gerçekleştirmek	- Bilgi ve becerilerin sürdürülmesini veya geliştirilmesini destekleyen faaliyetler.

2.6.2. Yaşam Kalitesini Azaltan ve Arttıran Durumlar

Günümüzde yaşam kalitesini azaltan en önemli unsurlardan biri stres faktörüdür. Birçok fiziksel ve ruhsal rahatsızlığın temelinde stres yatmaktadır. Okulda, işte ve evde karşılaşılabileceğimiz durumlar, sosyal ilişkilerimizdeki sıkıntılar, maddi sorunlar v.b. daha birçok etken gündelik yaşantımızda bizi olumsuz etkilemektedir. Belki çoğunun yarattığı sıkıntılardan kurtulmanın kolay bir yolu yoktur ama basit yöntemlerle ufak da olsa stres düzeyini azaltmak ve ufak mutluluklar sağlamak mümkündür (91).

Bireyin yaşam kalitesinin yükseltilebilmesi için (98);

- Ekonomik ve sosyal güvenceye sahip olması,
- Güven içinde yaşayabilmesi,
- Rahat ve konforlu bir hayata sahip olması,
- Anlamlı ve aktif bir yaşama sahip olması,
- Yakın çevresi ile olumlu ilişkiler içinde olması,
- Eğleneceği ve zevk alabileceği aktivitelerin bulunması,
- İtibar görmesi,

- Kendi kendini yönetebilme yetisinin olması,
- Mahremiyetine değer verilmesi,
- Kendini ifade edebilmesi,
- Fonksiyonel olarak yeterli olması,
- Özgün bir birey olarak algılanması,
- Huzur içinde olması, inanç ve değerlerine saygı gösterilmesi gerekmektedir.

Bireylerde yaşam kalitesi (99);

- Temel gereksinimleri karşılayamama,
- Beden imgesinin değişmesi,
- Özbakım becerilerinin ve günlük yaşam aktivitelerinin yetersizliği,
- Kronik yorgunluk, bitkinlik,
- Seksüel fonksiyonlarda bozukluk,
- Gelecek ile ilgili kaygılar duymak,
- Destek sistemlerindeki yetersizlikler,
- Akut ya da kronik sağlık sorunları nedenleri ile yaşam tarzının değişikliğinden etkilenerek yetersiz hale gelebilir.

2.6.3. Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi

Kara (2015) yapmış olduğu çalışmada Dünya Sağlık Örgütü'nün yaşam kalitesinin alanlarını değerlendirdiği maddeleri şu şekilde sınıflandırmıştır (92);

➤ ***Fiziksel sağlık***

- Ağrı, rahatsızlık
- Enerji, halsizlik, yorgunluk
- Uyku, dinlenme

➤ ***Ruhsal durum***

- Pozitif düşünceler
- Düşünme, öğrenme, hafıza, konsantrasyon
- Beden imajı ve dış görünüş
- Negatif düşünceler

➤ ***Bağımsızlık düzeyi***

- Hareket edebilme
- Günlük yaşam aktiviteleri
- İlaçlara ve tedaviye bağımlı olma
- Çalışma kapasitesi

➤ ***Sosyal ilişkiler***

- Kişisel ilişkiler
- Sosyal destek
- Seksüel aktivite

➤ ***Çevresel özellikler***

- Fiziksel güvenlik
- Ev çevresi
- Finansal kaynaklar
- Sağlık ve sosyal bakıma ulaşabilme ve kalite
- Yeni bilgilere ve becerilere ulaşma fırsatı
- Fiziksel çevre (Hava kirliliği, gürültü, trafik)

➤ ***Maneviyat ile ilgili özellikler***

- Ruhsal/dinsel/kişisel inançlardır.

İnsanların yaşam kalitelerinin belirlenmesinde en önemli faktörler ele alındığında, bireyin kişisel durumu, yaşamlarında karşılaştıkları problemlerle başa çıkabilme yolları, inançları, duygusal ve içinde bulunduğu sosyo-kültürel yapının durumu büyük önem taşımaktadır (92).



3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeline, evrenine ve örnekleme, veri toplama araçlarına, verilerin toplanma sürecine ve verilerin analizine yönelik konular ele alınmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, pedagojik formasyon eğitimi alan öğretmen adaylarının boş zaman yönetimleri ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin saptanması amacıyla yapılmıştır. Bu yüzden de, bu çalışma kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (100).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında, Ankara'daki üniversitelerin Eğitim Fakültelerinin bünyesinde açılmış olan "Pedagojik Formasyon Eğitimi Sertifika Programı"na kayıtlı mezun grubu öğrencilerden oluşmuştur. Araştırmanın örneklemini ise, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesinde açılan, "Pedagojik Formasyon Eğitimi Sertifika Programı"na kayıtlı 416 kadın, 100 erkek olmak üzere toplam 516 mezun grubu öğrenci oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, "Kişisel Bilgi Formu", "Boş Zaman Yönetim Ölçeği" ve "Yaşam Kalitesi Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeklerle ilgili bilgiler aşağıda sunulmuştur (Ek.1, Ek.2, Ek.3):

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (Free Time Management Scale): Boş zaman yönetimi ölçeği, 2011 yılında Wei-Ching Wang, Chin-Hsung Kao, Tzung-Cheng Huan Chung-Chi Wu isimli araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik-güvenirlilik çalışması Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek "Amaç belirleme ve yöntem"(6 madde), "Değerlendirme"(3 madde), "Boş

zaman tutumu”(3 madde) ve “Programlama”(3 madde) olmak üzere toplam 4 alt boyut ve 15 maddeden oluşmaktadır. Her maddeye verilecek cevap kodları 1.00 ile 5.00 arasında değişmektedir. Dereceleme maddeleri “1- Kesinlikle katılmıyorum, Katılmıyorum, 3-Karasızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum” seçeneklerinden oluşmaktadır. Akgül ve Karaküçük (2015) yapmış oldukları çalışmada, birinci alt boyut olan “Amaç Belirleme ve Yöntem” için iç tutarlık katsayısını .81, ikinci alt boyut “Boş Zaman Tutumu” için .79, üçüncü “Değerlendirme ” alt boyutu için iç tutarlık katsayısını .71 ve dördüncü alt boyut ‘Programlama’ için iç tutarlık katsayısını .73 olarak bulmuştur. Ölçeğin bütünü için iç tutarlık katsayısı .83 olarak tespit edilmiştir (80).

Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF-TR): Ölçeğin özgün formu Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından geliştirilirken, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Eser ve ark. (1999) tarafından yapılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen WHOQOL-100 ölçeği aracının içinden seçilen 26 soruyu ve 5 alanı kapsamaktadır. Bu 5 alan genel yaşam kalitesi, bedensel, ruhsal, sosyal, çevre-kültürel alanlarıdır. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması sırasında bir ulusal soru eklenmiş olup, WHOQOL-BREF-TR toplamda 27 sorudan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 27, en yüksek puan 135’tir. Puanlar arttıkça yaşam kalitesinin arttığı değerlendirilmektedir. Soruların son 15 günü kapsayacak şekilde cevaplanması istenmiştir. Alanlara göre soruların içeriği şu şekilde oluşmaktadır (101, 92):

- **Genel Yaşam Kalitesi:** Genel olarak bireyin sağlığı ve yaşamı ile ilgili soruları kapsamaktadır.
- **Bedensel Alan:** Günlük işleri yürütebilme, ilaçlara veya tedaviye bağımlılık, ağrı ve rahatsızlık, canlılık ve bitkinlik, uyku ve dinlenme, hareketlilik ve çalışabilme gücü ile ilgili soruları kapsamaktadır.
- **Ruhsal Alan:** Olumlu ve olumsuz duygular, benlik saygısı, düşünme, öğrenme, bellek ve dikkatini toplama, kişisel inançlar, beden imgesi ve dış görünüş ile ilgili soruları kapsamaktadır.
- **Sosyal Alan:** Diğer kişilerle ilişkiler, cinsel yaşam, sosyal destek ile ilgili sorular yer almaktadır.

- **Çevre-Kültürel Alan:** Ev ortamı, maddi kaynaklar, bedensel güvenlik ve emniyet, fiziksel çevre, sağlık hizmetleri ve sosyal yardım, ulaşılabilirlik ve nitelik, yeni bilgi ve beceri edinme fırsatları, dinlenme ve boş zaman değerlendirme ve ulaşım ile ilgili sorular yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, araştırmaya katılan öğrencilerin “demografik” özellikleri hakkında veri sağlamak amacıyla oluşturulmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Pedagojik formasyon eğitimi sertifika programına kayıtlı öğrencilere anket formlarının dağıtılması için öncelikle Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekanlığına yazı yazılmış, olumlu sonuç alındıktan sonra anket formları gönüllü öğrencilere uygulanmıştır (Ek-4). Uygulama aşamasından önce araştırmanın konusu ile ilgili öğrencilere bilgi verilmiş ve anketi tamamlamaları için yeterli süre tanınmıştır. Eksik ve hatalı doldurulan formlar araştırmaya dâhil edilmemiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Veriler SPSS 22 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı ile analiz edilmiştir. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin kişisel özelliklerinin belirlenmesinde betimsel istatistik teknikleri kullanılmıştır. Veri dağılımları incelendiğinde verilerin nonparametrik bir dağılım gösterdiği belirlenmiştir (**Tablo 3.1.**). Bu yüzden araştırma kapsamında nonparametrik testler kullanılmıştır. Nonparametrik testler, ilgilenilen değişkenin dağılımıyla ilgili normallik varsayımının sağlanamadığı ve değişkenin sınıflı veya sıralı ölçekle toplanmış olduğu durumlarda kullanılan istatistiksel yöntemlerdir (116). Bu bağlamda, araştırmaya ilişkin yapılan verilerin analizinde, ikili karşılaştırmalar için Mann Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalar için Kruskal Wallis testleri kullanılmış, boş zaman yönetimi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi saptamak için Spearman Korelasyon Analizinden yararlanılmıştır. Boş zaman yönetim ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeğinde uygulanan istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi olarak “ $p<0.05$ ” değeri kabul edilirken, iki ölçek arasındaki ilişkiyi belirlemek için uygulanan analiz işlemlerinde anlamlılık düzeyi olarak “ $p<0.05$ ” ve “ $p<0.01$ ” değerleri kabul edilmiştir.

Tablo 3.1. Boş zaman yönetim ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına uygulanan Kolmogorov-Smirnov testi ve Shapiro-Wilk testi sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov Testi			Shapiro-Wilk Testi		
	Statistic	df	p	Statistic	df	p
Boş Zaman Yönetim Ölçeği						
Amaç Belirleme ve Yöntem	.091	516	.000*	.984	516	.000*
Değerlendirme	.140	516	.000*	.959	516	.000*
Boş Zaman Tutumu	.186	516	.000*	.852	516	.000*
Programlama	.110	516	.000*	.964	516	.000*
Boş Zaman Yönetimi	.079	516	.000*	.969	516	.000*
Yaşam Kalitesi Ölçeği						
Bedensel Alan	.071	516	.000*	.991	516	.003*
Ruhsal Alan	.106	516	.000*	.973	516	.000*
Sosyal Alan	.214	516	.000*	.916	516	.000*
Çevre-Kültürel Alan	.066	516	.000*	.993	516	.015*
Genel Yaşam Kalitesi	.159	516	.000*	.940	516	.000*
Yaşam Kalitesi	.042	516	.032*	.991	516	.004*

*p<0.05

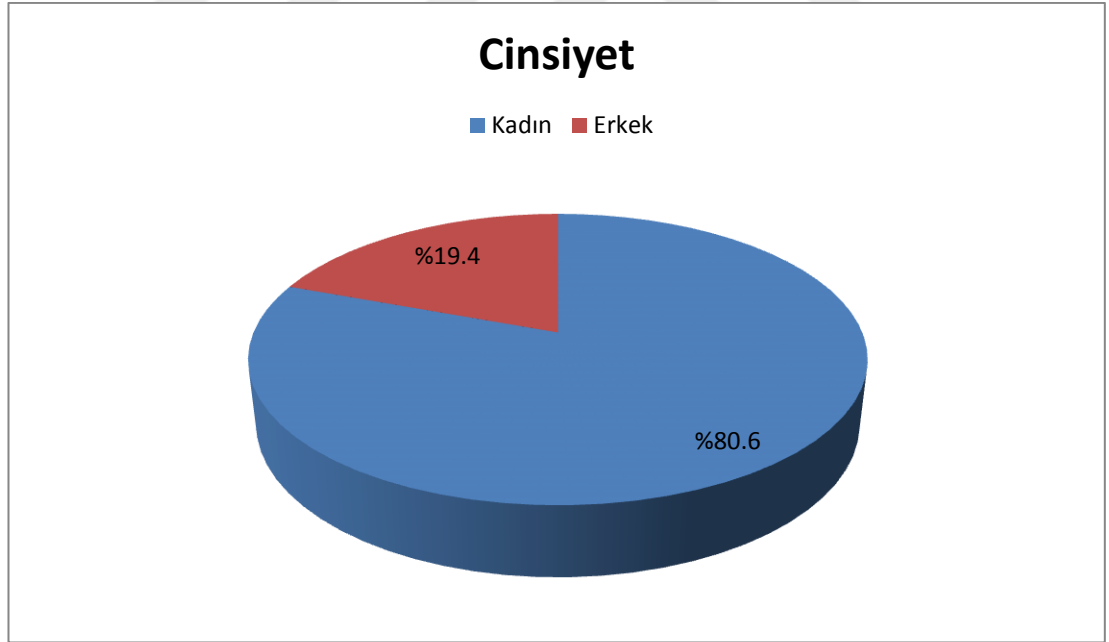
4. BULGULAR

Bu bölümde veri toplama araçlarının (Kişisel Bilgi Formu, Boş Zaman Yönetim Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeği) uygulanması sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel analizleri ve yorumları bulunmaktadır.

4.1. Öğrencilerin Demografik Değişkenlerine Ait Bulgular

Tablo 4.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları.

Cinsiyet	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kadın	416	80.6
Erkek	100	19.4
Toplam	516	100.0

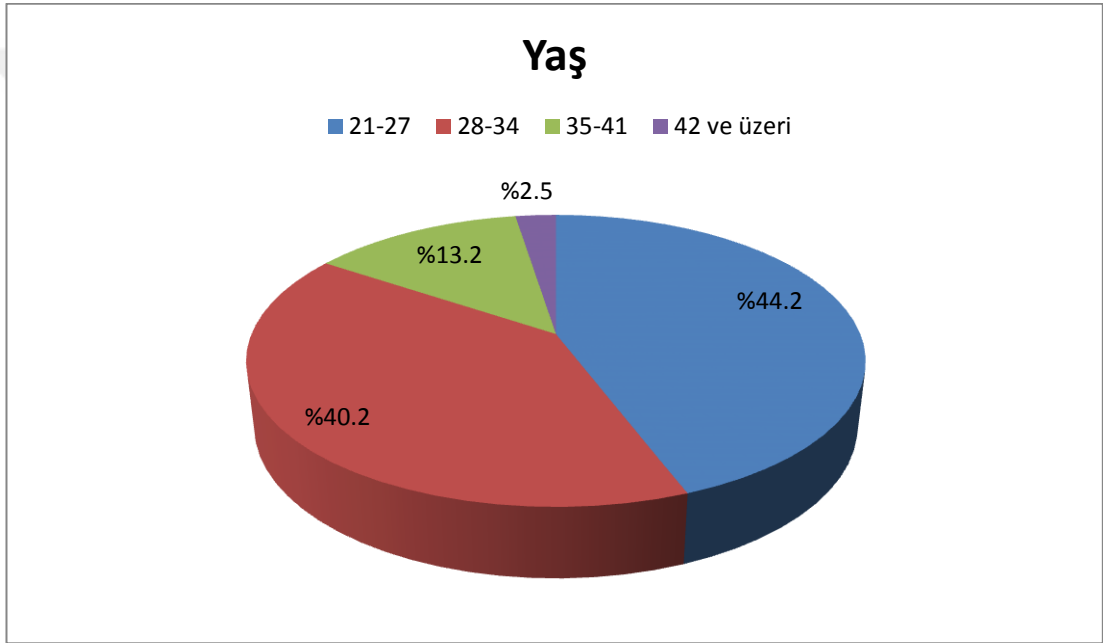


Şekil 4.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre dağılım grafiği

Tablo 4.1 incelendiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin %80.6'sı kadın, %19.4'ü erkektir.

Tablo 4.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşa göre dağılımları.

Yaş	Frekans (f)	Yüzde (%)
21-27	228	44.2
28-34	207	40.1
35-41	68	13.2
42 ve üzeri	13	2.5
Toplam	516	100.0

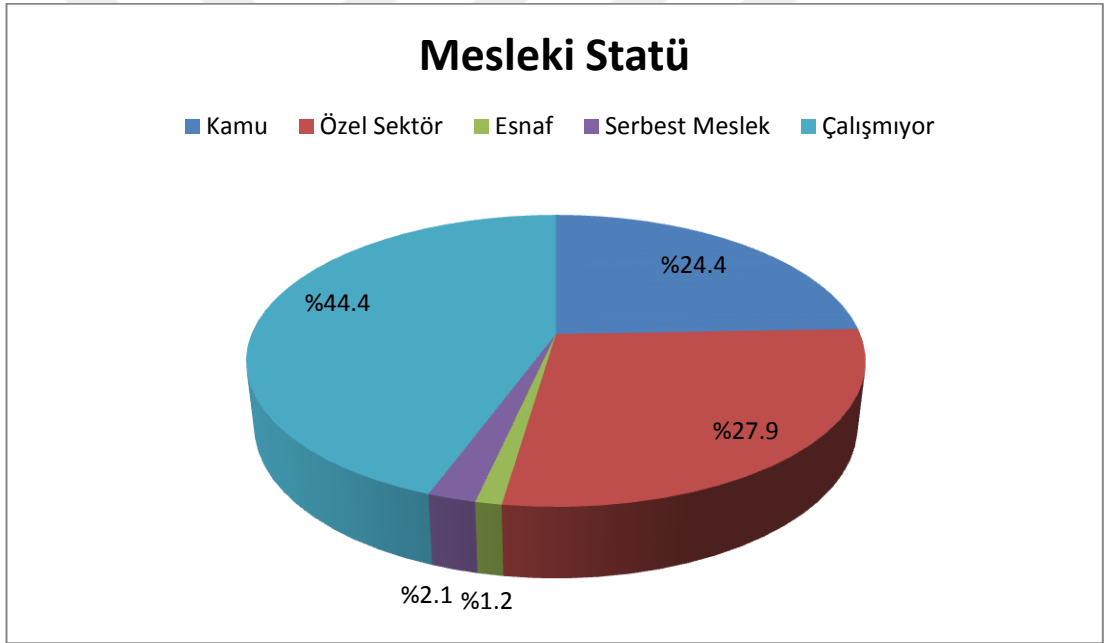


Şekil 4.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşa göre dağılım grafiği

Tablo 4.2 incelendiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin, %44.2'si 21-27, %40.1'i 28-34, %13.2'si 35-41 ve %2.5'inin 42 ve üzeri yaş aralığında oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Araştırmaya katılan öğrencilerin mesleki statülerine göre dağılımları.

Mesleki Statü	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kamu	126	24.4
Özel Sektör	144	27.9
Esnaf	6	1.2
Serbest Meslek	11	2.1
Çalışmıyor	229	44.4
Toplam	516	100.0

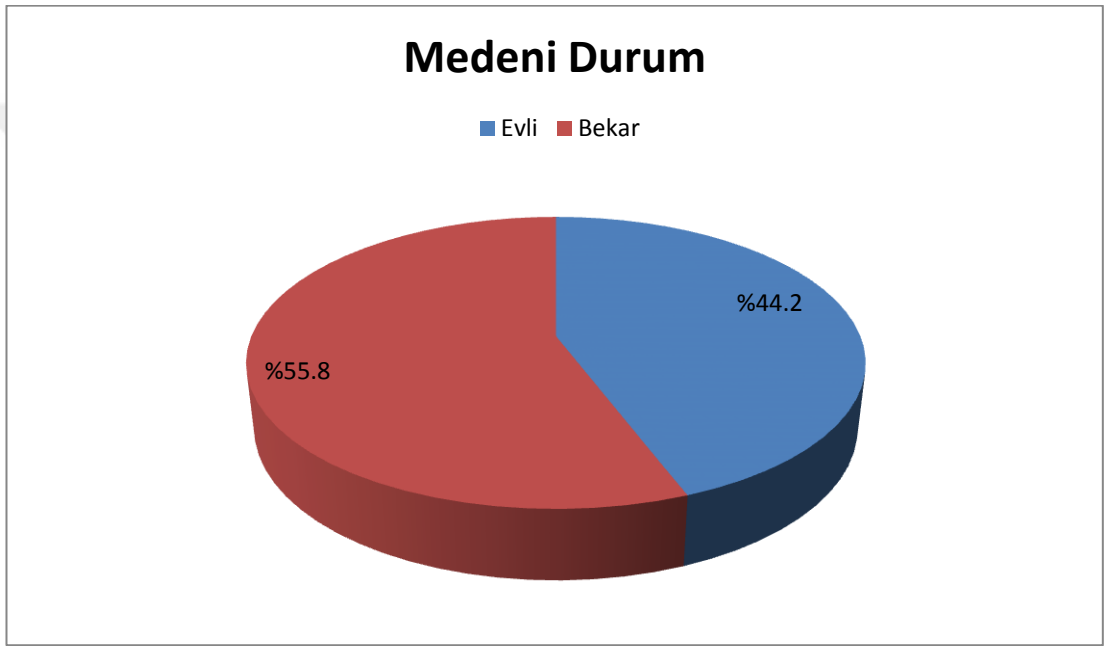


Şekil 4.3. Araştırmaya katılan öğrencilerin mesleki statülerine göre dağılım grafiği

Tablo 4.3 incelendiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin mesleki statü dağılımları, %24.4'ü kamu, %27.9'u özel sektör, %1.2'si esnaf ve %2.1'i serbest meslek olarak bulunurken, %44.4'ünün çalışmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.4. Araştırmaya katılan öğrencilerin medeni durumlarına göre dağılımları.

Medeni Durum	Frekans (f)	Yüzde (%)
Evli	228	44.2
Bekâr	288	55.8
Toplam	516	100.0

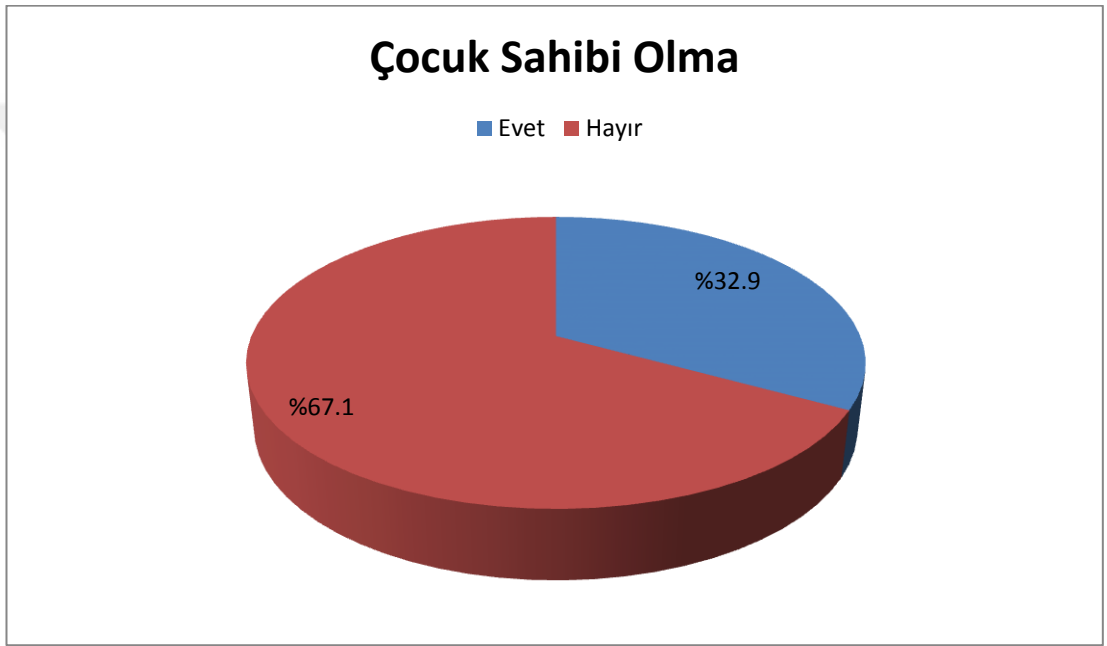


Şekil 4.4. Araştırmaya katılan öğrencilerin medeni durumlarına göre dağılım grafiği

Tablo 4.4 incelendiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin, %44.2'si evli, %55.8'i bekârdır.

Tablo 4.5. Araştırmaya katılan öğrencilerin ocuk sahibi olma durumlarına göre dağılımları.

ocuk	Frekans (f)	Yüzde (%)
Evet	170	32.9
Hayır	346	67.1
Toplam	516	100.0

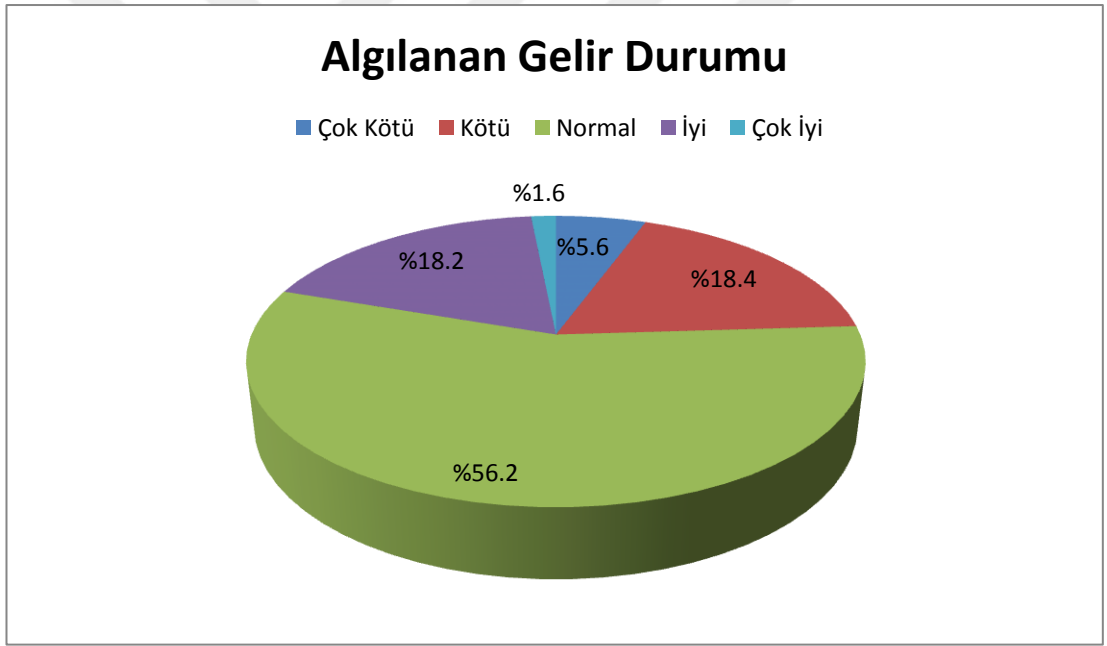


Şekil 4.5. Araştırmaya katılan öğrencilerin ocuk sahibi olma durumlarına göre dağılım grafiği

Tablo 4.5 incelendiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin, %32.9'u ocuk sahibi olduğunu, %67.1'i ocuk sahibi olmadığını belirtmiştir.

Tablo 4.6. Araştırmaya katılan öğrencilerin “gelir durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Gelir Durumu	Frekans (f)	Yüzde (%)
Çok Kötü	29	5.6
Kötü	95	18.4
Normal	290	56.2
İyi	94	18.2
Çok İyi	8	1.6
Toplam	516	100.0

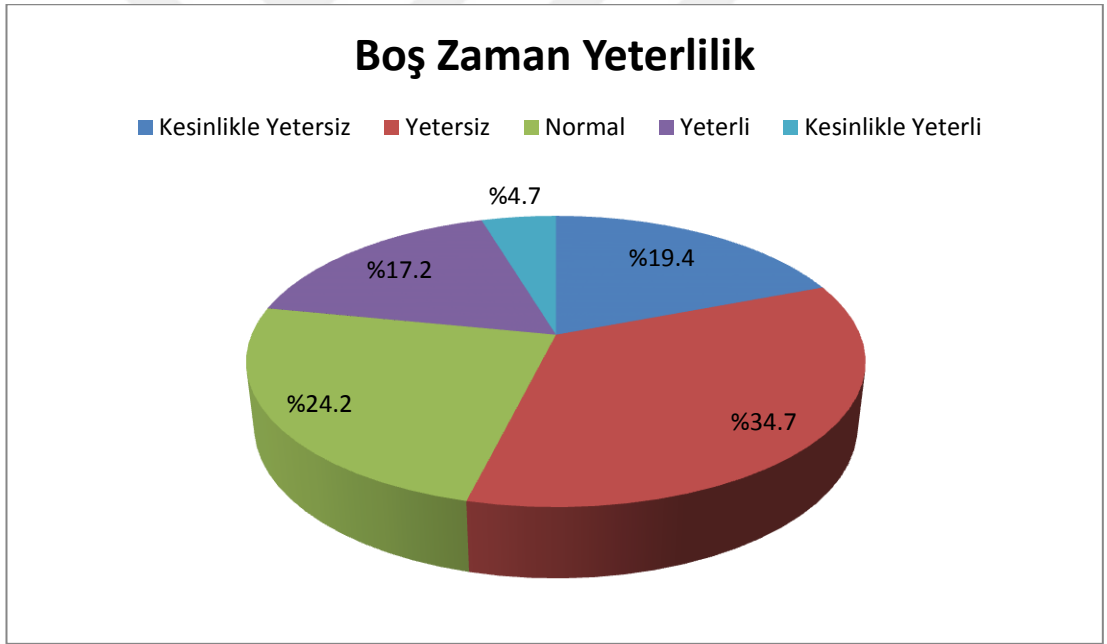


Şekil 4.6. Araştırmaya katılan öğrencilerin “gelir durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılım grafiği

Tablo 4.6 incelendiğinde; araştırmaya katılan öğrenciler gelir durumlarını değerlendirdiklerinde, %5.6’sı çok kötü, %18.4’ü kötü, %56.2’si normal, %18.2’si iyi ve %1.6’sı çok iyi olarak ifade etmiştir.

Tablo 4.7. Araştırmaya katılan öğrencilerin “haftalık sahip olduğunuz boş zamanın size göre yeterliliğini değerlendiriniz” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı.

Boş Zaman Yeterlilik	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kesinlikle Yetersiz	99	19.2
Yetersiz	179	34.7
Normal	125	24.2
Yeterli	89	17.2
Kesinlikle Yeterli	24	4.7
Toplam	516	100.0



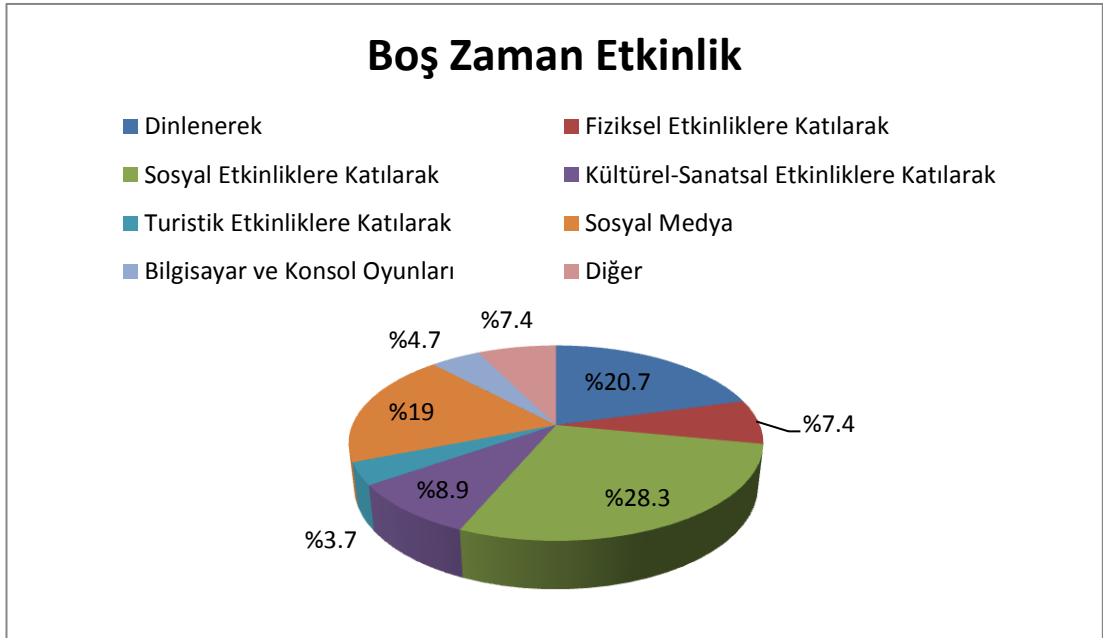
Şekil 4.7. Araştırmaya katılan öğrencilerin “haftalık sahip olduğunuz boş zamanın size göre yeterliliğini değerlendiriniz” sorusuna verdikleri cevapların dağılım grafiği

Tablo 4.7 incelendiğinde; araştırmaya katılan öğrenciler haftalık sahip oldukları boş zamanın yeterliliğini değerlendirdiklerinde, %19.2’si kesinlikle

yetersiz, %34.7'si yetersiz, %24.2'si normal, %17.2'si yeterli ve %4.7'si kesinlikle yeterli olarak ifade etmiştir.

Tablo 4.8. Araştırmaya katılan öğrencilerin “boş zamanlarınızı en çok nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımları

Boş Zaman Etkinlik	Frekans (f)	Yüzde (%)
Dinlenerek	107	20.7
Fiziksel Etkinliklere Katılarak	38	7.4
Sosyal Etkinliklere Katılarak	146	28.3
Kültürel-Sanatsal Etkinliklere Katılarak	46	8.9
Turistik Etkinliklere Katılarak	19	3.7
Sosyal Medya	98	19.0
Bilgisayar ve Konsol Oyunları	24	4.7
Diğer	38	7.4
Toplam	516	100.0



Şekil 4.8. Araştırmaya katılan öğrencilerin “boş zamanlarınızı en çok nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılım grafiği

Tablo 4.8 incelendiğinde; araştırmaya katılan öğrenciler boş zamanlarında en çok katılım sağladıkları etkinlikleri değerlendirdiklerinde, %20.7’si dinlenerek, %7.4’ü fiziksel etkinliklere katılarak, %28.3’ü sosyal etkinliklere katılarak, %8.9’u kültürel-sanatsal etkinliklere katılarak, %3.7’si turistik etkinliklere katılarak, %19’u sosyal medya araçlarını kullanarak, %4.7’si bilgisayar ve konsol oyunları oynayarak ve %7.4’ü diğer olarak belirtmişlerdir. Diğer maddesini işaretleyen öğrencilerin çoğunluğunu kadın öğrenciler oluştururken, bu öğrenciler genellikle boş zamanlarında çocukları ile vakit geçirdiklerini ifade etmişlerdir.

4.2. Boş Zaman Yönetimi Ölçeğine İlişkin Bulgular

Tablo 4.9. Boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri.

Alt Boyut	N	Min.	Max.	\bar{X}	SS
Amaç Belirleme ve Yöntem	516	6.00	30.00	19.61	4.90
Değerlendirme	516	3.00	15.00	10.27	2.38
Boş Zaman Tutumu	516	3.00	15.00	12.59	2.37
Programlama	516	3.00	15.00	6.90	2.47

Tablo 4.9’da boş zaman yönetim ölçeğinin alt boyutlarının aritmetik ortalaması ve standart sapma değerleri verilmiştir. Buna göre tablo incelendiğinde, öğrencilerin en yüksek aritmetik ortalama değerinin “Amaç belirleme ve yöntem” alt boyutunda (19.61±4.90), en düşük aritmetik ortalama değerinin ise “Programlama” alt boyutunda (6.90±2.47) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.10. Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki Mann Whitney U-testi sonuçları.

Alt Boyut	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Amaç Belirleme ve Yöntem	Kadın	416	263.63	109669.00	18667.00	.110
	Erkek	100	237.17	23717.00		
Değerlendirme	Kadın	416	257.20	106997.00	20261.00	.684
	Erkek	100	263.89	26389.00		
Boş Zaman Tutumu	Kadın	416	256.62	106754.00	20018.00	.548
	Erkek	100	266.32	26632.00		
Programlama	Kadın	416	252.21	104919.00	18183.00	.049*
	Erkek	100	284.67	28467.00		

*p<0.05

Tablo 4.10’da öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki Mann Whitney U-Testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, “Amaç belirleme ve yöntem”, “Değerlendirme” ve “Boş Zaman Tutumu” alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). “Programlama” alt boyutunda ise cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$).

Tablo 4.11. Öğrencilerin yaş değişkeni ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskall Wallis testi sonuçları.

Alt Boyut	Yaş	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	21-27 ¹	228	246.28	3	7.93	.047*	1-3
	28-34 ²	207	257.34				1-4
	35-41 ³	68	287.70				
	42 ve üzeri ⁴	13	338.58				
Değerlendirme	21-27 ¹	228	263.75	3	10.67	.014*	3-4
	28-34 ²	207	255.01				2-4
	35-41 ³	68	229.83				
	42 ve üzeri ⁴	13	372.00				
Boş Zaman Tutumu	21-27 ¹	228	256.32	3	3.05	.383	-
	28-34 ²	207	267.13				
	35-41 ³	68	250.57				
	42 ve üzeri ⁴	13	200.77				
Programlama	21-27 ¹	228	270.45	3	4.36	.225	-
	28-34 ²	207	255.39				
	35-41 ³	68	237.05				
	42 ve üzeri ⁴	13	210.65				

*p<0.05

Tablo 4.11'de öğrencilerin yaş değişkeni ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskall Wallis Testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, “Boş zaman tutumu” ve “Programlama” alt boyutlarında yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0.05). “Amaç belirleme ve yöntem” ve “Değerlendirme” alt boyutlarında ise yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır (p<0.05). Kruskal Wallis sonrası belirlenen farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda farklılığın “Amaç belirleme ve yöntem” alt boyutunda, “21-27 & 35-41” ve “21-27 & 42 ve üzeri” grupları arasında “42 ve

üzeri” yaş aralığına ait grubun lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. Değerlendirme alt boyutunda ise, “35-41 & 42 ve üzeri” ve “28-34 & 42 ve üzeri” grupları arasında “42 ve üzeri” yaş aralığına ait grubun lehine anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 4.12. Öğrencilerin mesleki statüleri ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis testi sonuçları.

Alt Boyut	Mesleki Statü	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	Kamu ¹	126	271.34	4	5.82	.212	-
	Özel Sektör ²	144	256.65				
	Esnaflık ³	6	255.08				
	Serbest Meslek ⁴	11	159.73				
	Çalışmıyor ⁵	229	257.43				
Değerlendirme	Kamu ¹	126	237.30	4	9.45	.051	-
	Özel Sektör ²	144	242.32				
	Esnaflık ³	6	303.67				
	Serbest Meslek ⁴	11	255.64				
	Çalışmıyor ⁵	229	279.29				
Boş Zaman Tutumu	Kamu ¹	126	250.40	4	11.75	.019*	2-5
	Özel Sektör ²	144	287.10				
	Esnaflık ³	6	360.25				
	Serbest Meslek ⁴	11	233.09				
	Çalışmıyor ⁵	229	243.53				
Programlama	Kamu ¹	126	258.38	4	1.38	.847	-
	Özel Sektör ²	144	268.78				
	Esnaflık ³	6	252.67				
	Serbest Meslek ⁴	11	276.00				
	Çalışmıyorum ⁵	229	251.41				

*p<0.05

Tablo 4.12'de öğrencilerin mesleki statüleri ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis Testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, “Amaç belirleme ve yöntem”, “Değerlendirme” ve “Programlama” alt boyutlarında mesleki statülere göre anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0.05$), “Boş zaman tutumu” alt boyutuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Kruskal Wallis sonrası belirlenen farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda farklılığın “Boş zaman tutumu” alt boyutunda, “Özel sektör” ve “Çalışmıyor” grupları arasında “Özel sektör” grubu lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

Tablo 4.13. Öğrencilerin medeni durumları ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki Mann Whitney U-testi sonuçları.

Alt Boyut	Medeni Durum	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Amaç Belirleme ve Yöntem	Evli	228	273.99	62469.00	29301.00	.035*
	Bekâr	288	246.24	70917.00		
Değerlendirme	Evli	228	250.30	57068.50	30962.50	.261
	Bekâr	288	264,99	76317.50		
Boş Zaman Tutumu	Evli	228	262.74	59904.50	31865.50	.554
	Bekâr	288	255,14	73481.50		
Programlama	Evli	228	234.46	53456.50	27350.50	.001*
	Bekâr	288	277.53	79929.50		

* $p<0.05$

Tablo 4.13'de öğrencilerin medeni durumları ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki Mann Whitney U-Testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, “Değerlendirme” ve “Boş zaman tutumu” alt boyutlarında medeni duruma göre anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0.05$), “Amaç belirleme ve yöntem” ve “Programlama” alt boyutlarında medeni durumlara göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$).

Tablo 4.14. Öğrencilerin çocuk sahibi olma durumları ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki Mann Whitney U-testi sonuçları.

Alt Boyut	Çocuk	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Amaç Belirleme ve Yöntem	Evet	170	280.26	47644.50	25710.50	.020*
	Hayır	346	247.81	85741.50		
Değerlendirme	Evet	170	246.62	41926.00	27391.00	.200
	Hayır	346	264.34	91460.00		
Boş Zaman Tutumu	Evet	170	253.53	43100.50	28565.50	.585
	Hayır	346	260.94	90285.50		
Programlama	Evet	170	237.96	40454.00	25919.00	.027*
	Hayır	346	268.59	92932.00		

*p<0.05

Tablo 4.14'de öğrencilerin çocuk sahibi olup olmama durumları ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki Mann Whitney U-Testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, “Değerlendirme” ve “Boş zaman tutumu” alt boyutlarında çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0.05$), “Amaç belirleme ve yöntem” ve “Programlama” alt boyutlarında çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$).

Tablo 4.15. Öğrencilerin algıladıkları gelir durumları ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis testi sonuçları.

Alt Boyut	Gelir Durumu	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	Çok Kötü ¹	29	251.97	4	3.28	.512	-
	Kötü ²	95	249.03				
	Normal ³	290	254.04				
	İyi ⁴	94	280.79				
	Çok İyi ⁵	8	294.44				
Değerlendirme	Çok Kötü ¹	29	259.59	4	17.41	.002*	3-4
	Kötü ²	95	261.40				
	Normal ³	290	239.96				
	İyi ⁴	94	312.88				
	Çok İyi ⁵	8	253.38				
Boş Zaman Tutumu	Çok Kötü ¹	29	266.14	4	3.61	.461	-
	Kötü ²	95	256.67				
	Normal ³	290	250.27				
	İyi ⁴	94	282.11				
	Çok İyi ⁵	8	273.50				
Programlama	Çok Kötü ¹	29	274.45	4	.798	.939	-
	Kötü ²	95	262.87				
	Normal ³	290	255.46				
	İyi ⁴	94	256.37				
	Çok İyi ⁵	8	283.94				

*p<0.05

Tablo 4.15'de öğrencilerin algıladıkları gelir durumları ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis Testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, “Amaç belirleme ve yöntem”, “Boş zaman tutumu” ve “Programlama” alt boyutlarında algılanan gelir durumlarına göre anlamlı bir fark bulunmazken

($p>0.05$), “Değerlendirme” alt boyutuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Kruskal Wallis sonrası belirlenen farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda farklılığın “Değerlendirme” alt boyutunda, algıladıkları gelir durumlarını “Normal” ve “İyi” olarak ifade eden gruplar arasında “İyi” grubu lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

Tablo 4.16. Öğrencilerin algıladıkları haftalık boş zaman yeterlilik durumları ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis testi sonuçları.

Alt Boyut	Boş Zaman Yeterlilik	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	Kesinlikle Yetersiz ¹	99	275.29	4	6.15	.188	-
	Yetersiz ²	179	250.41				
	Normal ³	125	254.70				
	Yeterli ⁴	89	275.79				
	Kesinlikle Yeterli ⁵	24	205.25				
Değerlendirme	Kesinlikle Yetersiz ¹	99	231.01	4	17.19	.002*	1-4
	Yetersiz ²	179	237.89				2-4
	Normal ³	125	273.07				
	Yeterli ⁴	89	304.03				
	Kesinlikle Yeterli ⁵	24	280.90				
Boş Zaman Tutumu	Kesinlikle Yetersiz ¹	99	295.06	4	13.40	.009*	1-3
	Yetersiz ²	179	267.91				
	Normal ³	125	229.56				
	Yeterli ⁴	89	240.72				
	Kesinlikle Yeterli ⁵	24	254.17				
Programlama	Kesinlikle Yetersiz ¹	99	259.44	4	3.08	.544	-
	Yetersiz ²	179	253.99				
	Normal ³	125	275.74				
	Yeterli ⁴	89	241.30				
	Kesinlikle Yeterli ⁵	24	262.21				

* $p<0.05$

Tablo 4.16'da öğrencilerin algıladıkları haftalık boş zaman yeterlilik durumları ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis Testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, “Amaç belirleme ve yöntem” ve “Programlama” alt boyutlarında algılanan haftalık boş zaman yeterlilik durumlarına göre anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0.05$), “Değerlendirme” ve “Boş zaman tutumu” alt boyutlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Kruskal Wallis sonrası belirlenen farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda farklılığın “Değerlendirme” alt boyutunda, “Kesinlikle yetersiz” ve “Yeterli” grupları ve “Yetersiz” ve “Yeterli” grupları arasında “Yeterli” grubu lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. “Boş zaman tutumu” alt boyutunda ise, “Kesinlikle yetersiz” ve “Normal” grupları arasında “Kesinlikle yetersiz” grubu lehine anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 4.17. Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis testi sonuçları.

Alt Boyut	Boş Zaman Etkinlik	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	Dinlenerek ¹	107	221.91	7	35.52	.000*	2-7
	Fiziksel ²	38	337.04				1-2
	Sosyal ³	146	278.69				2-6
	Kültürel-Sanaltsal ⁴	46	288.43				
	Turistik ⁵	19	325.08				
	Sosyal Medya ⁶	98	223.56				
	Bilgisayar Oyunları ⁷	24	193.63				
	Diğer ⁸	38	266.96				
Değerlendirme	Dinlenerek ¹	107	205.80	7	33.48	.000*	1-3
	Fiziksel ²	38	344.20				1-4
	Sosyal ³	146	270.57				1-2
	Kültürel-Sanaltsal ⁴	46	301.35				2-6
	Turistik ⁵	19	288.34				
	Sosyal Medya ⁶	98	241.78				
	Bilgisayar Oyunları ⁷	24	257.69				
	Diğer ⁸	38	251.68				
Boş Zaman Tutumu	Dinlenerek ¹	107	243.64	7	11.16	.131	-
	Fiziksel ²	38	286.26				
	Sosyal ³	146	266.26				
	Kültürel-Sanaltsal ⁴	46	270.67				
	Turistik ⁵	19	253.63				
	Sosyal Medya ⁶	98	227.58				
	Bilgisayar Oyunları ⁷	24	305.69				
	Diğer ⁸	38	280.41				
Programlama	Dinlenerek ¹	107	290.05	7	15.65	.028*	2-6
	Fiziksel ²	38	211.59				1-2
	Sosyal ³	146	243.80				1-4
	Kültürel-Sanaltsal ⁴	46	224.91				1-3
	Turistik ⁵	19	228.55				
	Sosyal Medya ⁶	98	277.03				
	Bilgisayar Oyunları ⁷	24	285.48				
	Diğer ⁸	38	263.87				

*p<0.05

Tablo 4.17'de öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis Testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, “Boş zaman tutumu” alt boyutunda boş zamanlarını değerlendirme biçimlerine göre anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0.05$), “Amaç belirleme ve yöntem”, “Değerlendirme” ve “Programlama” alt boyutlarında boş zamanlarını değerlendirme biçimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Kruskal Wallis sonrası belirlenen farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda farklılığa ilişkin çoklu karşılaştırma testi sonuçları aşağıda verilmiştir. Gruplar arası farklılık;

- “Amaç belirleme ve yöntem” alt boyunda,
 - “Dinlenerek”, “Fiziksel”, “Sosyal medya” ve “Bilgisayar oyunları” grupları arasında “Fiziksel” grubu lehine gerçekleştiği,
- “Değerlendirme” alt boyutunda,
 - “Dinlenerek” ve “Fiziksel” grupları arasında “Fiziksel” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Dinlenerek” ve “Kültürel-Sanat” grupları arasında “Kültürel-Sanat” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Dinlenerek” ve “Sosyal” grupları arasında “Sosyal” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Fiziksel” ve “Sosyal Medya” grupları arasında Fiziksel grubu lehine gerçekleştiği,
- “Programlama” alt boyutunda,
 - “Fiziksel” ve “Sosyal” medya grupları arasında “Sosyal” medya grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Dinlenerek” ve “Fiziksel” grupları arasında “Dinlenerek” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Dinlenerek” ve “Kültürel-Sanatsal” grupları arasında “Dinlenerek” grubu lehine gerçekleştiği
 - “Dinlenerek” ve “Sosyal” grupları arasında “Dinlenerek” grubu lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

4.3. Yaşam Kalitesi Ölçeğine İlişkin Bulgular

Tablo 4.18. Yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri.

Alt Boyut	N	Min.	Max.	\bar{X}	SS
Bedensel Alan	516	12.00	32.00	21.59	3.32
Ruhsal Alan	516	10.00	29.00	21.00	3.01
Sosyal Alan	516	2.00	10.00	7.31	1.54
Çevre-Kültürel Alan	516	8.00	39.00	26.09	4.78
Genel Yaşam Kalitesi	516	2.00	10.00	6.68	1.39

Tablo 4.18'de yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarının aritmetik ortalaması ve standart sapma değerleri verilmiştir. Buna göre tablo incelendiğinde, öğrencilerin en yüksek aritmetik ortalama değerinin “Çevre-Kültürel Alan” alt boyutunda (26.09 ± 4.78), en düşük aritmetik ortalama değerinin ise “Genel Yaşam Kalitesi” alt boyutunda (6.68 ± 1.39) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.19. Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki Mann Whitney U-testi sonuçları.

Alt Boyut	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Bedensel Alan	Kadın	416	248.64	103435.50	16699.50	.002*
	Erkek	100	299.51	29950.50		
Ruhsal Alan	Kadın	416	251.38	104573.50	17837.50	.026*
	Erkek	100	288.13	28812.50		
Sosyal Alan	Kadın	416	262.21	109078.50	19257.50	.233
	Erkek	100	243.08	24307.50		
Çevre-Kültürel Alan	Kadın	416	250.39	104161.00	17425.00	.012*
	Erkek	100	292.25	29225.00		
Genel Yaşam Kalitesi	Kadın	416	253.67	105528.50	18789.50	.122
	Erkek	100	278.61	27860.50		

*p<0.05

Tablo 4.19'da öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki Mann Whitney U-Testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, “Sosyal alan” ve “Genel yaşam kalitesi” alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0.05$), “Bedensel alan”, “Ruhsal alan” ve “Çevre-kültürel alan” alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$).

Tablo 4.20. Öğrencilerin yaş değişkeni ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis testi sonuçları.

Alt Boyut	Yaş	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Bedensel Alan	21-27 ¹	228	250.29	3	3.91	.271	-
	28-34 ²	207	257.69				
	35-41 ³	68	276.92				
	42 ve üzeri ⁴	13	319.00				
Ruhsal Alan	21-27 ¹	228	252.80	3	3.00	.390	-
	28-34 ²	207	254.60				
	35-41 ³	68	283.23				
	42 ve üzeri ⁴	13	291.23				
Sosyal Alan	21-27 ¹	228	263.44	3	3.56	.312	-
	28-34 ²	207	249.90				
	35-41 ³	68	255.96				
	42 ve üzeri ⁴	13	322.15				
Çevre-Kültürel Alan	21-27 ¹	228	247.58	3	3.59	.309	-
	28-34 ²	207	262.91				
	35-41 ³	68	271.50				
	42 ve üzeri ⁴	13	311.69				
Genel Yaşam Kalitesi	21-27 ¹	228	256.19	3	3.73	.292	-
	28-34 ²	207	256.72				
	35-41 ³	68	257.01				
	42 ve üzeri ⁴	13	335.04				

*p<0.05

Tablo 4.20'de öğrencilerin yaş değişkeni ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis Testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, “Bedensel alan”, “Ruhsal alan”, “Sosyal alan”, “Çevre-Kültürel alan” ve “Genel

yaşam kalitesi” alt boyutlarında yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.21. Öğrencilerin mesleki statüleri ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis testi sonuçları.

Alt Boyut	Mesleki Statü	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Bedensel Alan	Kamu ¹	126	243.71	4	6.70	.152	-
	Özel Sektör ²	144	245.57				
	Esnaf ³	6	353.33				
	Serbest Meslek ⁴	11	289.18				
	Çalışmıyor ⁵	229	270.89				
Ruhsal Alan	Kamu ¹	126	245.70	4	2.95	.566	-
	Özel Sektör ²	144	263.03				
	Esnaf ³	6	336.50				
	Serbest Meslek ⁴	11	278.59				
	Çalışmıyor ⁵	229	259.68				
Sosyal Alan	Kamu ¹	126	242.08	4	3.35	.501	-
	Özel Sektör ²	144	262.79				
	Esnaf ³	6	325.08				
	Serbest Meslek ⁴	11	275.32				
	Çalışmıyor ⁵	229	262.28				
Çevre- Kültürel Alan	Kamu ¹	126	251.26	4	4.15	.386	-
	Özel Sektör ²	144	249.41				
	Esnaf ³	6	314.42				
	Serbest Meslek ⁴	11	207.59				
	Çalışmıyor ⁵	229	269.18				
Genel Yaşam Kalitesi	Kamu ¹	126	254.48	4	3.77	.437	-
	Özel Sektör ²	144	245.09				
	Esnaf ³	6	331.83				
	Serbest Meslek ⁴	11	252.59				
	Çalışmıyor ⁵	229	267.51				

* $p<0.05$

Tablo 4.21'de öğrencilerin mesleki statüleri ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis Testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, “Bedensel alan”, “Ruhsal alan”, “Sosyal alan”, “Çevre-Kültürel alan” ve “Genel yaşam kalitesi” alt boyutlarında mesleki statülere göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.22. Öğrencilerin medeni durumları ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki Mann Whitney U-testi sonuçları.

Alt Boyut	Medeni Durum	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Bedensel Alan	Evli	228	254.51	58028.50	31922.50	.587
	Bekâr	288	261.66	75357.50		
Ruhsal Alan	Evli	228	268.90	61309.50	30460.50	.156
	Bekâr	288	250.27	72076.50		
Sosyal Alan	Evli	228	247.91	56523.50	30417.50	.137
	Bekâr	288	266.88	76862.50		
Çevre-Kültürel Alan	Evli	228	275.08	62717.50	29052.50	.024*
	Bekâr	288	245.38	70668.50		
Genel Yaşam Kalitesi	Evli	228	260.63	59423.00	32347.00	.766
	Bekâr	288	256.82	73963.00		

* $p<0.05$

Tablo 4.22'de öğrencilerin medeni durumları ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki Mann Whitney U-Testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, “Bedensel alan”, “Ruhsal alan”, “Sosyal alan” ve “Genel yaşam kalitesi” alt boyutlarında anlamlı fark bulunmazken ($p>0.05$), “Çevre-Kültürel alan” alt boyutunda medeni durumlara göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$).

Tablo 4.23. Öğrencilerin çocuk sahibi olma durumları ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki Mann Whitney U-testi sonuçları.

Alt Boyut	Çocuk	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Bedensel Alan	Evet	170	257.39	43755.50	29220.50	.905
	Hayır	346	259.05	89630.50		
Ruhsal Alan	Evet	170	267.67	45503.50	27851.50	.325
	Hayır	346	254.00	87882.50		
Sosyal Alan	Evet	170	246.03	41825.00	27290.00	.168
	Hayır	346	264.63	91561.00		
Çevre-Kültürel Alan	Evet	170	280.44	47675.50	25679.50	.019*
	Hayır	346	247.72	85710.50		
Genel Yaşam Kalitesi	Evet	170	264.00	44879.50	28475.50	.545
	Hayır	346	255.80	88506.50		

*p<0.05

Tablo 4.23'de öğrencilerin çocuk sahibi olma durumları ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki Mann Whitney U-Testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, “Bedensel alan”, “Ruhsal alan”, “Sosyal alan” ve “Genel yaşam kalitesi” alt boyutlarında anlamlı fark bulunmazken ($p>0.05$), “Çevre-Kültürel alan” alt boyutunda çocuk sahibi olma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$).

Tablo 4.24. Öğrencilerin algıladıkları gelir durumları ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis testi sonuçları.

Alt Boyut	Gelir Durumu	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Bedensel Alan	Çok Kötü ¹	29	249.07	4	11.20	.024*	3-4
	Kötü ²	95	262.27				
	Normal ³	290	243.81				
	İyi ⁴	94	296.65				
	Çok İyi ⁵	8	332.38				
Ruhsal Alan	Çok Kötü ¹	29	207.47	4	22.97	.000*	1-4
	Kötü ²	95	248.98				1-5
	Normal ³	290	247.43				3-4
	İyi ⁴	94	305.26				3-5
	Çok İyi ⁵	8	408.25				2-5
Sosyal Alan	Çok Kötü ¹	29	253.29	4	6.58	.159	-
	Kötü ²	95	249.25				
	Normal ³	290	250.57				
	İyi ⁴	94	292.04				
	Çok İyi ⁵	8	280.50				
Çevre- Kültürel Alan	Çok Kötü ¹	29	180.95	4	59.11	.000*	1-4
	Kötü ²	95	195.21				1-5
	Normal ³	290	258.33				2-3
	İyi ⁴	94	332.02				2-4 2-5
	Çok İyi ⁵	8	433.50				3-4 3-5
Genel Yaşam Kalitesi	Çok Kötü ¹	29	173.38	4	49.99	.000*	1-3
	Kötü ²	95	212.40				1-4
	Normal ³	290	254.65				1-5
	İyi ⁴	94	333.78				2-4
	Çok İyi ⁵	8	369.63				2-5 3-4

*p<0.05

Tablo 4.24'de öğrencilerin algıladıkları gelir durumları ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis Testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, "Sosyal alan" alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0.05$), "Bedensel alan", "Ruhsal alan", "Çevre-Kültürel alan" ve "Genel yaşam kalitesi" alt boyutlarında algılanan gelir durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Kruskal Wallis sonrası belirlenen farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda farklılığa ilişkin çoklu karşılaştırma testi sonuçları aşağıda verilmiştir. Gruplar arası farklılık;

- "Bedensel alan" alt boyutunda,
 - "Normal" ve "İyi" grupları arasında "İyi" grubu lehine gerçekleştiği,
- "Ruhsal alan" alt boyutunda,
 - "Çok kötü" ve "İyi" grupları arasında "İyi" grubu lehine gerçekleştiği,
 - "Çok kötü" ve "Çok İyi" grupları arasında "Çok İyi" grubu lehine gerçekleştiği,
 - "Normal" ve "İyi" grupları arasında "İyi" grubu lehine gerçekleştiği,
 - "Normal" ve "Çok İyi" grupları arasında "Çok İyi" grubu lehine gerçekleştiği,
 - "Kötü" ve "Çok İyi" grupları arasında "Çok İyi" grubu lehine gerçekleştiği,
- "Çevre-Kültürel alan" alt boyutunda,
 - "Çok kötü" ve "İyi" grupları arasında "İyi" grubu lehine gerçekleştiği,
 - "Çok kötü" ve "Çok İyi" grupları arasında "Çok İyi" grubu lehine gerçekleştiği,
 - "Kötü" ve "Normal" grupları arasında "Normal" grubu lehine gerçekleştiği,
 - "Kötü" ve "İyi" grupları arasında "İyi" grubu lehine gerçekleştiği,
 - "Kötü" ve "Çok İyi" grupları arasında "Çok İyi" grubu lehine gerçekleştiği,
 - "Normal" ve "İyi" grupları arasında "İyi" grubu lehine gerçekleştiği,

- “Normal” ve “Çok İyi” grupları arasında “Çok İyi” grubu lehine gerçekleştiği,
- “Genel yaşam kalitesi” alt boyutunda,
 - “Çok Kötü” ve “Normal” grupları arasında “Normal” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Çok Kötü” ve “İyi” grupları arasında “İyi” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Çok Kötü” ve “Çok İyi” grupları arasında “Çok İyi” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Kötü” ve “İyi” grupları arasında “İyi” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Kötü” ve “Çok İyi” grupları arasında “Çok İyi” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Normal” ve “İyi” grupları arasında “İyi” grubu lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

Tablo 4.25. Öğrencilerin algıladıkları haftalık boş zaman yeterlilik durumları ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis testi sonuçları.

Alt Boyut	Boş Zaman Yeterlilik	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Bedensel Alan	Kesinlikle Yetersiz ¹	99	230.29	4	16.20	.003*	1-4
	Yetersiz ²	179	238.09				2-4
	Normal ³	125	275.32				
	Yeterli ⁴	89	295.11				
	Kesinlikle Yeterli ⁵	24	303.71				
Ruhsal Alan	Kesinlikle Yetersiz ¹	99	255.18	4	3.55	.469	-
	Yetersiz ²	179	244.32				
	Normal ³	125	270.49				
	Yeterli ⁴	89	274.54				
	Kesinlikle Yeterli ⁵	24	255.98				
Sosyal Alan	Kesinlikle Yetersiz ¹	99	252.35	4	4.58	.333	-
	Yetersiz ²	179	243.35				
	Normal ³	125	269.68				
	Yeterli ⁴	89	277.67				
	Kesinlikle Yeterli ⁵	24	267.52				
Çevre- Kültürel Alan	Kesinlikle Yetersiz ¹	99	200.21	4	32.63	.000*	1-3
	Yetersiz ²	179	245.56				1-5
	Normal ³	125	275.05				1-4
	Yeterli ⁴	89	313.33				2-4
	Kesinlikle Yeterli ⁵	24	305.94				
Genel Yaşam Kalitesi	Kesinlikle Yetersiz ¹	99	217.30	4	29.89	.000*	1-4
	Yetersiz ²	179	237.03				2-4
	Normal ³	125	271.26				
	Yeterli ⁴	89	316.29				
	Kesinlikle Yeterli ⁵	24	307.83				

*p<0.05

Tablo 4.25'de öğrencilerin algıladıkları haftalık boş zaman yeterlilik durumları ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis Testi

sonuçları verilmiştir. Buna göre, “Ruhsal alan” ve “Sosyal alan” alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0.05$), “Bedensel alan”, “Çevre-Kültürel alan” ve “Genel yaşam kalitesi” alt boyutlarında algılanan haftalık boş zaman yeterlilik durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Kruskal Wallis sonrası belirlenen farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda farklılığa ilişkin çoklu karşılaştırma testi sonuçları aşağıda verilmiştir. Gruplar arası farklılık;

- “Bedensel alan” alt boyutunda,
 - “Kesinlikle Yetersiz” ve “Yeterli” grupları arasında “Yeterli” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Yetersiz” ve “Yeterli” grupları arasında “Yeterli” grubu lehine gerçekleştiği,
- “Çevre-Kültürel alan” alt boyutunda,
 - “Kesinlikle Yetersiz” ve “Normal” grupları arasında “Normal” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Kesinlikle Yetersiz” ve “Kesinlikle Yeterli” grupları arasında “Kesinlikle Yeterli” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Kesinlikle Yetersiz” ve “Yeterli” grupları arasında “Yeterli” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Yetersiz” ve “Yeterli” grupları arasında “Yeterli” grubu lehine gerçekleştiği,
- “Genel yaşam kalitesi” alt boyutunda,
 - “Kesinlikle Yetersiz” ve “Yeterli” grupları arasında “Yeterli” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Yetersiz” ve “Yeterli” grupları arasında “Yeterli” grubu lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

Tablo 4.26. Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis testi sonuçları.

Alt Boyut	Boş Zaman Etkinlik	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Bedensel Alan	Dinlenerek ¹	107	232.04	7	11.10	.134	-
	Fiziksel ²	38	290.22				
	Sosyal ³	146	273.53				
	Kültürel-Sanaltsal ⁴	46	292.36				
	Turistik ⁵	19	271.05				
	Sosyal Medya ⁶	98	238.26				
	Bilgisayar Oyunları ⁷	24	249.75				
	Diğer ⁸	38	253.99				
Ruhsal Alan	Dinlenerek ¹	107	219.98	7	27.70	.000*	1-3 1-2 3-6
	Fiziksel ²	38	310.26				
	Sosyal ³	146	293.44				
	Kültürel-Sanaltsal ⁴	46	283.55				
	Turistik ⁵	19	262.34				
	Sosyal Medya ⁶	98	222.02				
	Bilgisayar Oyunları ⁷	24	238.31				
	Diğer ⁸	38	255.55				
Sosyal Alan	Dinlenerek ¹	107	253.63	7	10.74	.150	-
	Fiziksel ²	38	261.57				
	Sosyal ³	146	281.42				
	Kültürel-Sanaltsal ⁴	46	271.20				
	Turistik ⁵	19	281.24				
	Sosyal Medya ⁶	98	235.22				
	Bilgisayar Oyunları ⁷	24	240.65				
	Diğer ⁸	38	276.33				
Çevre-Kültürel Alan	Dinlenerek ¹	107	228.47	7	14.11	.049*	1-3 1-4 1-8 3-6
	Fiziksel ²	38	240.82				
	Sosyal ³	146	278.17				
	Kültürel-Sanaltsal ⁴	46	284.64				
	Turistik ⁵	19	272.68				
	Sosyal Medya ⁶	98	234.98				
	Bilgisayar Oyunları ⁷	24	279.46				
	Diğer ⁸	38	293.82				

*p<0.05

Tablo 4.26. (Devamı): Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis testi sonuçları.

Alt Boyut	Boş Zaman Etkinlik	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Genel Yaşam Kalitesi	Dinlenerek ¹	107	235.29	7	14.58	.042*	3-6
	Fiziksel ²	38	254.89				4-6
	Sosyal ³	146	276.61				1-3
	Kültürel-Sanatsal ⁴	46	298.91				1-4
	Turistik ⁵	19	299.97				
	Sosyal Medya ⁶	98	228.26				
	Bilgisayar Oyunları ⁷	24	268.13				
	Diğer ⁸	38	260.14				

*p<0.05

Tablo 4.26'da öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki Kruskal Wallis Testi sonuçları verilmiştir. Buna göre, “Bedensel alan” ve “Çevre-Kültürel alan” alt boyutunda anlamlı fark bulunmazken ($p>0.05$), “Ruhsal alan”, “Çevre-Kültürel alan” ve “Genel yaşam kalitesi alt boyutlarında boş zamanları değerlendirme biçimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Kruskal Wallis sonrası belirlenen farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda farklılığa ilişkin çoklu karşılaştırma testi sonuçları aşağıda verilmiştir. Gruplar arası farklılık;

- “Ruhsal alan” alt boyutunda,
 - “Dinlenerek” ve “Sosyal” grupları arasında “Sosyal” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Dinlenerek” ve “Fiziksel” grupları arasında “Fiziksel” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Sosyal” ve “Sosyal Medya” grupları arasında “Sosyal” grubu lehine gerçekleştiği,

- “Çevre-Kültürel alan” alt boyutunda,
 - “Dinlenerek” ve “Sosyal” grupları arasında “Sosyal” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Dinlenerek” ve “Kültürel-Sanatsal” grupları arasında “Kültürel-Sanatsal” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Dinlenerek” ve “Diğer” grupları arasında “Diğer” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Sosyal” ve “Sosyal Medya” grupları arasında “Sosyal” grubu lehine gerçekleştiği,

- “Genel yaşam kalitesi” alt boyutunda,
 - “Sosyal” ve “Sosyal Medya” grupları arasında “Sosyal” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Kültürel-Sanatsal” ve “Sosyal Medya” grupları arasında “Kültürel-Sanatsal” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Dinlenerek” ve “Sosyal” grupları arasında “Sosyal” grubu lehine gerçekleştiği,
 - “Dinlenerek” ve “Kültürel-Sanatsal” grupları arasında “Kültürel-Sanatsal” grubu lehine gerçekleştiği belirlenmiştir.

4.4. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği ile Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Tablo 4.27. Öğrencilerin boş zaman yönetim ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları ve toplam puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan Spearman Korelasyon testi sonuçları.

Boş Zaman Yönetim Ölçeği							
Yaşam Kalitesi Ölçeği	Alt Boyut		Amaç Belirleme ve Yöntem	Değerlendirme	Boş Zaman Tutumu	Programlama	Boş Zaman Yönetimi
	Bedensel Alan	r		.099*	.198**	.108*	-.104*
p			.025	.000	.014	.018	.003
n			516	516	516	516	516
Ruhsal Alan	r		.209**	.202**	.247**	-.159**	.234**
	p		.000	.000	.000	.000	.000
	n		516	516	516	516	516
Sosyal Alan	r		.090*	.113*	.207**	-.053	.124**
	p		.041	.010	.000	.226	.005
	n		516	516	516	516	516
Çevre-Kültürel Alan	r		.128**	.186**	.085	-.129**	.124**
	p		.004	.000	.053	.003	.005
	n		516	516	516	516	516
Genel Yaşam Kalitesi	r		.087*	.165**	.075	-.131**	.095*
	p		.048	.000	.088	.003	.031
	n		516	516	516	516	516
Yaşam Kalitesi	r		.164**	.239**	.177**	-.151**	.190**
	p		.000	.000	.000	.001	.000
	n		516	516	516	516	516

**p<0.01 , *p<0.05

Tablo 4.27'de öğrencilerin boş zaman yönetim ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu incelemenin sonucunda;

- Boş zaman yönetim ölçeği, “Amaç belirleme ve yöntem” alt boyutu ile yaşam kalitesi ölçeği, “Bedensel alan (r=.099; p<0.05)”, “Ruhsal alan (r=.209; p<0.01)”, “Sosyal alan (r=.090; p<0.05)”, “Çevre-Kültürel alan (r=.128; p<0.01)”, “Genel yaşam kalitesi (r=.087; p<0.05)” alt boyutları ve “Yaşam

kalitesi ölçeği ($r=.164$; $p<0.01$)” toplam puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü,

- Boş zaman yönetim ölçeği, “Değerlendirme” alt boyutu ile yaşam kalitesi ölçeği, “Bedensel alan ($r=.198$; $p<0.01$)”, “Ruhsal alan ($r=.202$; $p<0.01$)”, “Sosyal alan ($r=.113$; $p<0.05$)”, “Çevre-Kültürel alan ($r=.186$; $p<0.01$)”, “Genel yaşam kalitesi ($r=.165$; $p<0.01$)” alt boyutları ve “Yaşam kalitesi ölçeği ($r=.239$; $p<0.01$)” toplam puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü,
- Boş zaman yönetim ölçeği, “Boş zaman tutumu” alt boyutu ile yaşam kalitesi ölçeği, “Bedensel alan ($r=.108$; $p<0.05$)”, “Ruhsal alan ($r=.247$; $p<0.01$)”, “Sosyal alan ($r=.207$; $p<0.01$)” alt boyutları ve “Yaşam kalitesi ölçeği ($r=.177$; $p<0.01$)” toplam puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü; “Çevre-Kültürel alan ($r=.085$; $p>0.05$)” ve “Genel yaşam kalitesi ($r=.075$; $p>0.05$)” alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı olmayan zayıf bir ilişki bulunmuştur “Boş zaman tutumu” ile “Çevre-Kültürel alan” ve “Genel yaşam kalitesi” alt boyutları ilişkili bulunmamıştır.
- Boş zaman yönetim ölçeği, “Programlama” alt boyutu ile yaşam kalitesi ölçeği, “Bedensel alan ($r=-.104$; $p<0.05$)”, “Ruhsal alan ($r=-.159$; $p<0.01$)”, “Çevre-Kültürel alan ($r=-.129$; $p<0.01$)”, “Genel yaşam kalitesi ($r=-.131$; $p<0.01$)” alt boyutları ve “Yaşam kalitesi ölçeği ($r=-.151$; $p<0.01$)” toplam puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. “Sosyal alan ($r=-.053$; $p>0.05$)” alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı olmayan zayıf bir ilişki bulunmuştur. “Programlama” ve “Sosyal alan” alt boyutları ilişkili bulunmamıştır.
- Boş zaman yönetim ölçeği toplam puanları ile yaşam kalitesi ölçeği, “Bedensel alan ($r=.132$; $p<0.01$)”, “Ruhsal alan ($r=.234$; $p<0.01$)”, “Sosyal alan ($r=.124$; $p<0.01$)”, “Çevre-Kültürel alan ($r=.124$; $p<0.01$)”, “Genel yaşam kalitesi ($r=.095$; $p<0.05$)” alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

- Son olarak, boş zaman yönetim ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği toplam puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır ($r=.190$; $p<0.01$).



5. TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmamızdan elde edilen veriler konu üzerinde daha önce yapılmış çalışmalardan elde edilen verilerle karşılaştırılmış ve yorumlaması yapılmıştır.

Araştırmaya 416 kadın (%80.6), 100 erkek (%19.4) olmak üzere toplam 516 mezun grubu öğrenci gönüllü katılmıştır (Tablo 4.1). Öğrencilerin, %44.2'si 21-27, %40.1'i 28-34, %13.2'si 35-41 ve %2.5'i 42 ve üzeri yaş aralığındadır (Tablo 4.2). Araştırmaya katılan öğrencilerin mesleki statü dağılımları, %24.4'ü kamu, %27.9'u özel sektör, %1.2'si esnaf ve %2.1'i serbest meslek olarak bulunurken, %44.4'ü herhangi bir işte çalışmamaktadır (Tablo 4.3). Öğrencilerin, %44.2'si evli, %55.8'i bekârdır (Tablo 4.4). Öğrencilerin %32.9'u çocuk sahibi olduğunu belirtirken, %67.1'i çocuk sahibi değildir (Tablo 4.5). Araştırmaya katılan öğrenciler algıladıkları gelir durumlarını değerlendirdiklerinde, %5.6'sı çok kötü, %18.4'ü kötü, %56.2'si normal, %18.2'si iyi ve %1.6'sı çok iyi olarak ifade etmiştir (Tablo 4.6). Öğrenciler haftalık sahip oldukları boş zamanın yeterliliğini değerlendirdiklerinde, %19.2'si kesinlikle yetersiz, %34.7'si yetersiz, %24.2'si normal, %17.2'si yeterli ve %4.7'si kesinlikle yeterli olarak ifade etmiştir (Tablo 4.7). Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin boş zamanlarında en çok katılım sağladığı etkinliklere bakıldığında, %20.7'si dinlenerek, %7.4'ü fiziksel etkinliklere katılarak, %28.3'ü sosyal etkinliklere katılarak, %8.9'u kültürel-sanatsal etkinliklere katılarak, %3.7'si turistik etkinliklere katılarak, %19'u sosyal medya araçlarını kullanarak, %4.7'si bilgisayar ve konsol oyunları oynayarak ve %7.4'ü diğer olarak belirtmişlerdir (Tablo 4.8).

Araştırmada kullanılan "Boş zaman yönetim ölçeği"ni kapsayan dört alt boyut ile değişkenler arasında yapılan istatistiksel analizlerin verdiği sonuçlara göre ölçeğin "Amaç belirleme ve yöntem" alt boyutu (19.61 ± 4.90) diğer alt boyutlara oranla daha yüksek bir aritmetik ortalamaya sahipken, en düşük aritmetik ortalama değerinin "Programlama" alt boyutunda (6.90 ± 2.47) olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.9). Wang ve ark. (2011) Pingtung Üniversitesinde uygulanan ve 500 lisans öğrencisinin katılım gösterdiği çalışma sonuçları ile çalışmamızın sonuçları birebir paralellik göstermektedir. Wang ve ark. (2011) boş zaman yönetiminin yaşam kalitesi üzerine etkisini incelediği araştırmasında "Amaç belirleme ve yöntem" alt boyutunun en

yüksek, “Programlama” alt boyutunun ise en düşük aritmetik ortalamaya sahip alt boyut olduğu sonucuna ulaşmışlardır (84).

Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki sonuçlara göre, “Amaç belirleme ve yöntem”, “Değerlendirme” ve “Boş Zaman Tutumu” alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0.05$), “Programlama” alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$) (Tablo 4.10). Bu sonuçlar Akgül ve ark. (2016) üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimleri ile yaşam tatminlerinin çeşitli değişkenlere göre ilişkisini inceledikleri araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Akgül ve ark. (2016) yapmış oldukları çalışmada boş zaman yönetim ölçeğinin “Amaç belirleme ve yöntem”, “Değerlendirme” ve “Boş zaman tutumu” alt boyutlarında anlamlı bir fark bulamamıştır. Cinsiyete göre anlamlı fark bulunan tek alt boyut “Programlama”dır (102). Klerk ve Bevan-Dye (2014) ise “Y Nesli” olarak ifade edilen, 1980-1999 yılları arasında doğmuş olan bireyleri kapsayan bir örneklem grubunun boş zaman yönetim becerilerini belirlemek için yapmış oldukları çalışmada alt boyutların hiçbirinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulamamıştır ($p>0.05$). Çalışmamızdan tek farklılık “Programlama” alt boyutunda gerçekleşmektedir (103). Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgulara göre, erkek öğrencilerin var olan boş zamanlarını planlamakta ve program oluşturmakta kadın öğrencilerden daha başarılı oldukları söylenebilir. Bu duruma neden olan faktörün, özellikle evli ve çocuk sahibi olan kadınların iş, aile ve çocuk ekseninde devam eden yorucu tempolarının boş zamana yönelik program oluşturmakta büyük zorluklar meydana getirdiği düşünülmektedir.

Öğrencilerin yaş değişkeni ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki sonuçlara göre, “Boş zaman tutumu” ve “Programlama” alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Elde edilen sonuca göre, öğrencilerin farklı yaş gruplarında olmasının boş zamana yönelik tutum geliştirmede ve programlama yapma da etkisi olmadığını söylemek mümkündür. “Amaç belirleme ve yöntem” ve “Değerlendirme” alt boyutlarında ise yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilmiştir ($p<0.05$) (Tablo 4.11). Oluşan bu farklılığın “Amaç belirleme ve yöntem” alt boyutunda, “21-27 & 35-41” ve “21-27 & 42 ve üzeri” grupları arasında “42 ve üzeri yaş aralığına ait grubun lehine gerçekleştiği tespit edilirken, “Değerlendirme” alt boyutunda “35-41 & 42 ve üzeri” ve “28-34 &

42 ve üzeri” grupları arasında “42 ve üzeri” yaş aralığına ait grubun lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. Bu sonuca göre, öğrencilerin yaşı ilerledikçe boş zamana yönelik amaçların ve önceliklerin belirlenmesinde ve değerlendirme aşamasında olumlu yönde bir artış gerçekleştiği söylenebilir. Küçük (2014) tarafından ortaöğretim kurumlarında görev yapan yöneticilerle yapılan çalışma, yaptığımız araştırmanın sonuçları ile örtüşmektedir. Buna göre, yöneticilerin yaşları arttıkça zamana yönelik farkındalık düzeylerinde bir artış gözlemlenmektedir. Zamanın değerinin farkına varma ve zamanı eskisinden daha etkili kullanabilme becerisi yaş ilerledikçe daha da artmaktadır (74).

Öğrencilerin mesleki statüleri ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki sonuçlara göre, “Amaç belirleme ve yöntem”, “Değerlendirme” ve “Programlama” alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunamazken ($p>0.05$), “Boş zaman tutumu”na göre ise anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ($p<0.05$). “Boş zaman tutumu” alt boyutunda bu farklılık “Özel sektör” ve “Çalışmıyor” grupları arasında “Özel sektör” grubu lehine gerçekleşmiştir (Tablo 4.12). Özel sektör grubunda çalışan bireylerin yoğun ve yorucu iş yükü az da olsa elde edilen boş zamanın kıymetini diğer meslek gruplarında çalışan öğrencilere nazaran daha iyi kavrar. Çalışma sürelerinin ve haftalık çalışma yükünün diğer meslek gruplarına göre daha yorucu ve tempolu geçmesi bakımından bu sektörde çalışan bireylerin boş zamanlarını çok iyi değerlendirmeleri gerekir. Bu yüzden de özel sektör grubunda bulunan öğrencilerin boş zamana yönelik tutumlarının daha olumlu olmasının sebebi olarak kısıtlı olan boş zamanları üzerinde daha detaylı düşündüklerini ve buna bağlı olarak planlı ve programlı bir şekilde zamanlarını değerlendirdiklerini düşünebiliriz. Araştırmamızın aksine Özsoy (2016), spor organizasyonlarında görev yapan bireylerin zaman yönetimi tutum ve becerilerini incelediği araştırmasında mesleki statülere göre zaman yönetimi anketi alt boyutlarının tamamında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir (76). Ele alınan örneklemin farklılığı bu sonucun çıkmasına neden teşkil etmiş olabilir.

Öğrencilerin medeni durumları ile boş zaman yönetimi alt boyutları arasındaki sonuca göre, “Değerlendirme” ve “Boş zaman tutumu” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). “Amaç belirleme ve yöntem” ve “Programlama” alt boyutlarında ise medeni duruma göre anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$) (Tablo 4.13). Araştırmamızın aksine Döner (2016) hastane

yöneticileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada medeni duruma göre zaman yönetimi alt boyutlarının hiçbirinde anlamlı bir farklılık tespit edememiştir (104). Kılıç (2015)'da benzer bir çalışmada aynı bulgulara ulaşmıştır (105). Öğrencilerin çocuk sahibi olma durumları ile boş zaman yönetimi alt boyutları arasındaki sonuca göre, “Değerlendirme” ve “Boş zaman tutumu” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0.05$), “Amaç belirleme ve yöntem” ve “Programlama” alt boyutlarında çocuk sahibi olma durumlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$) (Tablo 4.14). Araştırmamızda elde ettiğimiz bulgular, Kılıç (2015) yapmış olduğu çalışma bulgularıyla örtüşmemektedir. Buna göre, öğrencilerin çocuk sahibi olma durumlarına göre zaman yönetimi alt boyutlarının hiçbirinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (105). Bu durumun örneklemin farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çalışmamızdan elde edilen bulgulara göre, evli ve çocuk sahibi bireylerin boş zaman yönetimi süreçlerinde belirli bir amaca hizmet eden faaliyetler üzerinde durduklarını göstermektedir. Ayrıca bekâr öğrencilerin boş zamanlarını planlama ve programlama da evli ve çocuklu bireylere göre daha başarılı olduğu söylenebilir. Buna neden olan faktörün bekâr olan öğrencilerin evli bireylere göre boş zamanlarında daha bağımsız kararlar alabilmesi bu sonucun ortaya çıkmasına neden teşkil etmiş olabilir.

Öğrencilerin algıladıkları gelir durumları ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki sonuçlara göre sadece “Değerlendirme” alt boyutunda anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır ($p<0.05$). Bu farklılık gelir durumlarını “Normal” ve “İyi” olarak ifade eden gruplar arasında “İyi” grubu lehine gerçekleştiği belirlenmiştir (Tablo 4.15). İz ve Özen (2010) tarafından hemşirelik öğrencileri üzerinde yapılan çalışma araştırmamızın bulgularıyla örtüşmemektedir. Yapılan araştırmaya göre öğrencilerin gelir durumlarının zaman yönetimi tutumları üzerinde etkili olduğu görülmektedir (106). Bu farklılığa neden olan faktörün karşılaştırma yapılan çalışmalarda kullanılan ölçek formunun çalışmamızda kullanılan ölçek formunu tam olarak kapsamaması olarak gösterebiliriz. Çalışmamızda elde edilen bulgulara göre, gelir durumunu “İyi” olarak ifade eden öğrencilerin boş zamanlarını daha iyi değerlendirebildikleri görülmektedir. Gelir durumu iyi olan öğrencilerin boş zamanlarında katılım sağlayabilecekleri etkinlik çeşidinin fazla olması, aynı zamanda gelir ile orantılı olarak boş zamanın daha etkili bir şekilde kullanılması bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olabilir.

Öğrencilerin algıladıkları haftalık boş zaman yeterlik durumları ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki sonuçlara göre, “Değerlendirme” ve “Boş zaman tutumu” alt boyutlarında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır ($p<0.05$). Oluşan bu farklılığın “Değerlendirme” alt boyutunda, “Kesinlikle yetersiz” ve “Yeterli” grupları ve “Yetersiz” ve “Yeterli grupları arasında “Yeterli” grubu lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. “Boş zaman tutumu” alt boyutunda ise, “Kesinlikle yetersiz” ve “Normal” grupları arasında “Kesinlikle yetersiz” grubu lehine anlamlı fark bulunmaktadır (Tablo 4.16). Zaman algısı herkese göre değişen bir olgudur. Bu sebeple algılanan boş zaman yeterlilik durumu kişiden kişiye değişebilir. Çalışma kapsamında elde edilen bulgulardan yola çıkarak, boş zamanını “Yeterli” olarak gören öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme de daha etkin oldukları söylenebilir.

Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasındaki sonuçlara göre, “Boş zaman tutumu” alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0.05$), “Amaç belirleme ve yöntem”, “Değerlendirme” ve “Programlama” alt boyutlarında boş zamanları değerlendirme biçimlerine göre anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır ($p<0.05$) (Tablo 4.17). Akgül ve ark. (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışma araştırmamızın sonuçları ile birebir paralellik göstermektedir. Yapılan araştırmaya göre, boş zamanları değerlendirme biçiminin, öğrencilerin boş zamana yönelik tutumlarında herhangi bir değişikliğe yol açmadığı görülmektedir (102). İnsanlar bir etkinliğe katılacaksa, her şeyden önce bunun planlamasını yapmalı ve programını ona göre ayarlamalıdır. Buna göre araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğu boş zamanlarını dinlenerek veya sosyal etkinliklere katılarak değerlendirirken, sosyal medya kullanımı da oldukça yaygındır. Sosyal medyanın bu kadar yaygın olarak kullanılması boş zamanı değerlendirme de daha pasif bir yaklaşımın sergilendiğini göstermektedir. Teknolojinin hızlı gelişimi ile birlikte hayatımıza giren sosyal medya uygulamaları hem dünya da hem de ülkemizde bulunan birçok insanı bağımlılık yaratacak şekilde kendine bağlamayı başarmıştır. Ayrıca en az katılım sağlanan etkinliklere baktığımızda fiziksel, kültürel-sanatsal, turistik ve pasif katılım gerektiren bilgisayar oyunlarının olduğunu söyleyebiliriz. Bu duruma neden olan faktörün, öğrencilerin gelecek yaşamlarını etkileyecek bir sınava hazırlık sürecinde bulduklarından dolayı boş zamanlarında genellikle dinlenme, sosyal etkinlik veya

sosyal medya gibi pasif boş zaman etkinliklerine yönelmek zorunda kaldıkları düşünülmektedir.

Araştırmada kullanılan “Yaşam kalitesi ölçeği”ni kapsayan beş alt boyut ile değişkenler arasında yapılan istatistiksel analizlerin verdiği sonuçlara göre ölçeğin “Çevre-Kültürel alan” alt boyutu (26.09 ± 4.78) diğer alt boyutlara oranla daha yüksek bir aritmetik ortalamaya sahipken, en düşük aritmetik ortalama değerinin “Genel yaşam kalitesi” alt boyutunda (6.68 ± 1.39) olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.18). Wang ve ark. (2011) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada elde edilen verilere göre fiziksel alt boyut araştırmadaki en yüksek aritmetik ortalamaya sahiptir. En düşük aritmetik ortalama değerinin ise “Çevre” alt boyutunda olduğu gözlemlenmiştir (84). Wang ve ark. (2014) tarafından emekliler üzerinde yapılan başka bir araştırmada en yüksek aritmetik ortalama değerine sahip alt boyut “Psikolojik Alan”, en düşük aritmetik ortalamaya sahip değer ise “Sosyal alan” alt boyutunda olduğu gözlemlenmiştir (78). Elde edilen bu sonuçlar araştırmamızdan farklı bir bulgu ortaya koymuştur.

Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki sonuçlara göre, “Bedensel alan”, “Ruhsal alan” ve “Çevre-kültürel alan” alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır ($p < 0.05$) (Tablo 4.19). Bu sonuçlar Bayrak (2013) şizofren hastası bireylere sahip aile üyelerinin algıladıkları aile yükü ve yaşam kalitesinin incelendiği araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Buna göre, cinsiyet değişkeni ile yaşam kalitesi alt boyutları arasında elde edilen sonuçlarda “Bedensel”, “Ruhsal” ve “Çevre” alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Cinsiyete göre anlamlı bir farkın ortaya çıkmadığı tek alt boyut “Sosyal alan”dır (107). Çalışmamızın aksine, Has (2015) üniversite öğrencilerine yönelik yapmış olduğu çalışmada yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarının hiçbirinde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (108). Sucan (2012) ferdi ve takım sporcularının yaşam kalitesinin psikolojik performans üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında farklı sonuçlar elde etmiştir. Sucan (2012), yaşam kalitesi ölçeğinde sadece sosyal alan alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit etmiştir (95). Bu bulgulara benzer bir sonuçta, Yıldız (2016) tarafından yetişkin bireylerde şişmanlığın yaşam kalitesine etkisini araştırdığı bir çalışmada bulunmaktadır (109). Çalışmamızda elde edilen bulgular neticesinde, kadın öğrencilerin bedensel, ruhsal ve çevre-kültürel yaşam kalitesi algıları erkek öğrencilere göre düşük bulunmuştur.

Bunun nedeni olarak, kadın öğrencilerin çalışma hayatı ve aile hayatında üstlenmiş olduğu sorumluluklarından dolayı yaşam kalite düzeylerinde gözle görülür bir azalmanın gerçekleşmiş olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin yaşam kalitesi ölçeği alt boyut puanları açısından yaş değişkenine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.20). Bu sonuca göre, öğrencilerin farklı yaş gruplarında olmasının bedensel, ruhsal, sosyal, çevre-kültürel ve genel yaşam kalitesine yönelik algılarını etkilemediği söylenebilir. Araştırma sonuçlarımızı destekleyen ve Sucan (2012) tarafından sporculara yönelik yapılan çalışmada, yaş değişkenine göre sporcuların bedensel, ruhsal, sosyal, çevre ve ulusal çevre alanının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (95). Bu sonuca paralel olarak, Aktürk (2015) ve Topaloğlu (2014) yapmış oldukları çalışmalarda yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık taşımadığını işaret etmektedir (110, 111).

Öğrencilerin mesleki statüleri ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki sonuçlara göre, “Bedensel alan”, “Ruhsal alan”, “Sosyal alan”, “Çevre-Kültürel alan” ve “Genel yaşam kalitesi” alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilememiştir ($p>0.05$) (Tablo 4.21). Bu sonuca göre, öğrencilerin mesleki statülerinin bedensel, ruhsal, sosyal, çevre-kültürel ve genel yaşam kalitesine yönelik algılarını etkilemediği söylenebilir. Bayrak (2013) şizofren hastası yakını olan aile üyelerine yönelik yapmış olduğu çalışma araştırmamızın bulgularıyla örtüşmemektedir. Buna göre, fiziksel, ruhsal, sosyal ve çevresel alanda mesleki statülere göre anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç araştırmamızdan farklı bir bulgu ortaya koymuştur.

Öğrencilerin medeni durumları ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki sonuçlara göre, “Çevre-Kültürel alan” alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$) (Tablo 4.22). Yıldız (2016) yapmış olduğumuz çalışmaya paralel olarak elde ettiği sonuçlara göre yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından sadece “Çevre” boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık elde etmiştir (109). Araştırma sonuçlarımızla kısmen paralellik gösteren çalışmalara baktığımızda, Sucan (2012) sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada medeni duruma göre bedensel, ruhsal, sosyal, çevresel ve ulusal çevre alt boyutlarında anlamlı bir fark gözlenmemiştir (95). Benzer bir sonuçta Aktürk (2015) yapmış olduğu çalışmada

ortaya çıkmıştır. Aktürk (2015) hemşirelik son sınıf öğrencilerine yönelik yapmış olduğu araştırmanın bulguları bedensel, ruhsal, sosyal ve çevre alanında anlamlı düzeyde bir farklılık taşımadığını işaret etmektedir (110). Araştırmamızın aksine, Bayrak (2013) şizofreni hastalığına sahip yakınları olan aile üyelerine yönelik yapılan çalışmada farklı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, medeni durumun yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından fiziksel, ruhsal, sosyal ve çevre alanının tamamında anlamlı düzeyde bir farklılaşma gözlemlenmiştir (107). Avcı ve Pala (2004) yaptığı başka bir çalışmada da farklı sonuçlar ortaya konmuştur. Avcı ve Pala (2004) tıp fakültesinde çalışan araştırma görevlileri ve uzman doktorların yaşam kalitelerinin değerlendirildiği çalışmada psikolojik, sosyal ve çevre alt boyutunda medeni duruma göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit etmişlerdir (112). Bu sonuçlar araştırmamızdan farklı bir bulgu ortaya koymuştur. Öğrencilerin çocuk sahibi olma durumları ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki sonuçlara göre, “Bedensel alan”, “Ruhsal alan”, “Sosyal alan” ve “Genel yaşam kalitesi” alt boyutlarında anlamlı fark bulunmazken ($p>0.05$), “Çevre-Kültürel alan” alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmaktadır ($p<0.05$) (Tablo 4.23). Araştırma sonuçlarımızla örtüşmeyen yani çocuk sahibi olma durumu ile yaşam kalitesi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptayan çalışmalarda mevcuttur. Çelebi (2016) yaşlı ve çocuk grupları ile çalışan psikologların mesleki tükenmişlik, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi düzeylerini incelediği çalışmada çocuk sahibi olma durumu ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (113). Araştırmamızdan elde edilen bulgulara göre, evli ve çocuk sahibi olan öğrencilerin çevre-kültürel alana yönelik algıları bekâr ve çocuk sahibi olmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin algıladıkları gelir durumları ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki sonuçlara göre, “Bedensel alan”, “Ruhsal alan”, “Çevre-Kültürel alan” ve “Genel yaşam kalitesi” alt boyutlarında algılanan gelir durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$) (Tablo 4.24). Buna göre gelir düzeyi arttıkça öğrencilerin yaşam kalitesine yönelik algılarında bir artış gözlemlenmektedir. Öğrencilerin gelir düzeyinin bedensel, ruhsal, fiziksel çevre ve genel yaşam kalitelerini doğrudan etkilediğini söyleyebiliriz. Bu durumu oluşturan başlıca etkenin maddi olarak kendini tatmin edebilen bireylerin yaşam standartlarının da bu doğrultuda gelişeceğini düşünmelerinden kaynaklanmış olabilir. Has (2015)

üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yaşam kalitesine etkisini incelediği çalışma sonuçları ile çalışmamızın sonuçları birebir paralellik göstermektedir (108). Altıparmak ve Eser (2007) yapmış olduğumuz çalışmaya paralel olarak elde ettiği sonuçlara göre yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından bedensel alan, ruhsal alan, sosyal alan ve çevresel alan alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılık elde etmiştir. Buna göre gelir düzeyi arttıkça yaşam kalitesinin de aynı doğrultuda yükseldiğini ifade etmişlerdir (114). Altıparmak (2006) benzer bir sonucu hamile kadınlara yönelik yapmış olduğu başka bir çalışmada bulmuştur (115). Araştırma sonuçlarımızla kısmen paralellik gösteren çalışmalara baktığımızda ise, Aktürk (2015) hemşirelik son sınıf öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada algılanan gelir durumuna göre ruhsal ve çevre alanı alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık gözlenmektedir (110). Benzer bir sonuçta Topaloğlu (2014) çalışmasında ortaya çıkmıştır. Gelir durumuna göre yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından elde edilen sonuçlardan anlamlı farklılığın sadece ruhsal ve çevre alanında ortaya çıktığı belirlenmiştir (111).

Öğrencilerin algıladıkları haftalık boş zaman yeterlilik durumları ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki sonuçlara göre, “Ruhsal alan” ve “Sosyal alan” alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0.05$), “Bedensel alan”, “Çevre-Kültürel alan” ve “Genel yaşam kalitesi” alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$) (Tablo 4.25). Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu boş zamanlarını yeterli bulmamaktadır (%34.7). İş hayatı, ailevi sorumluluklar, formasyon eğitimi ve sınava hazırlık süreci gibi etmenlerin öğrencilerin boş zaman yeterlilik algılarında bir düşüşe sebep olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki sonuçlara göre, “Bedensel alan” ve “Çevre-Kültürel alan” alt boyutunda anlamlı fark bulunmazken ($p>0.05$), “Ruhsal alan”, “Çevre-Kültürel alan” ve “Genel yaşam kalitesi” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir ($p<0.05$) (Tablo 4.26). Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri ele alındığında dinlenme, sosyal etkinliklere katılma ve sosyal medya ile vakit geçirme diğer etkinlik türlerine göre daha üst seviyelerde olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre katılım sağlanan etkinliğin yaşam kalitesinin bazı alanlarında etkili bir artışa sebep olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılan öğrencilerin boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutları ve yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesinde şu sonuçlara ulaşılmıştır (Tablo 4.27):

Boş zamana yönetim ölçeği, “Amaç belirleme ve yöntem” alt boyutu ile yaşam kalitesi ölçeği, “Bedensel alan”, “Ruhsal alan”, “Sosyal alan”, “Çevre-Kültürel alan”, “Genel yaşam kalitesi” alt boyutları ve “Yaşam kalitesi ölçeği” toplam puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Boş zaman yönetim ölçeği, “Değerlendirme” alt boyutu ile yaşam kalitesi ölçeği, “Bedensel alan”, “Ruhsal alan”, “Sosyal alan”, “Çevre-Kültürel alan”, “Genel yaşam kalitesi” alt boyutları ve “Yaşam kalitesi ölçeği” toplam puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Boş zaman yönetim ölçeği, “Boş zaman tutumu” alt boyutu ile yaşam kalitesi ölçeği, “Bedensel alan”, “Ruhsal alan”, “Sosyal alan” alt boyutları ve “Yaşam kalitesi ölçeği” toplam puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü, “Çevre-Kültürel alan” ve “Genel yaşam kalitesi” alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı olmayan zayıf bir ilişki bulunmuştur. “Boş zaman tutumu” ile “Çevre-Kültürel alan” ve “Genel yaşam kalitesi” alt boyutları ilişkili bulunmamıştır.

Boş zaman yönetim ölçeği, “Programlama” alt boyutu ile yaşam kalitesi ölçeği, “Bedensel alan”, “Ruhsal alan”, “Çevre-Kültürel alan” ve “Genel yaşam kalitesi” alt boyutları ve “Yaşam kalitesi ölçeği” toplam puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. “Sosyal alan” alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı olmayan zayıf bir ilişki bulunmuştur. “Programlama” ve “Sosyal alan” alt boyutları ilişkili bulunmamıştır.

Boş zaman yönetim ölçeği toplam puanları ile yaşam kalitesi ölçeği, “Bedensel alan”, “Ruhsal alan”, “Sosyal alan”, “Çevre-Kültürel alan”, “Genel yaşam kalitesi” alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Son olarak, boş zaman yönetim ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği toplam puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

İlgili alan yazında araştırma sonuçlarımızla paralellik gösteren ve işçilere (Wang ve Kao, 2006), üniversite öğrencilerine (Wang, Kao, Huan ve Wu, 2011) ve emeklilere (Wang, Wu ve Wu, 2014) yönelik yapılan çalışmalarda, boş zaman yönetimi ve yaşam kalitesi arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu yani bireylerin boş zaman yönetim algısında artışa paralel olarak yaşam kalitesinin de artacağı tespit edilmiştir (78, 81, 84).

Daha fazla boş zamana sahip olmak yaşam kalitemizi daha iyi duruma getirmez. Boş zamanı etkin bir şekilde kullanabilme yeteneğimiz yaşam kalitemizi üst seviyelere taşımaktadır. Örneğin, Wang ve ark. (2011) boş zaman yönetiminin daha iyi bir yaşam kalitesine yol açıp açmayacağını belirlemek için üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları araştırmada, boş zaman miktarındaki artışın yaşam kalitesini etkilemediği ifade etmişlerdir. Boş zamanı daha etkin kullanabilen, planlı ve programlı bir şekilde boş zamanını değerlendiren bireylerin yaşam kalitesinde artış gözlemlendiğini belirtilmektedir (84).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma pedagojik formasyon eğitimi alan öğretmen adaylarının boş zaman yönetimleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, boş zaman yönetim ölçeği, amaç belirleme ve yöntem ve değerlendirme alt boyutları ile yaşam kalitesi ölçeği, bedensel, ruhsal, sosyal, çevre-kültürel, genel yaşam kalitesi alt boyutları ve yaşam kalitesi toplam puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca boş zaman tutumu alt boyutu ile bedensel, ruhsal, sosyal alan alt boyutları ve yaşam kalitesi toplam puanları arasında da düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Programlama alt boyutu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarının tamamında ve yaşam kalitesi toplam puanında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunurken, boş zaman tutumu alt boyutu ile çevre-kültürel ve genel yaşam kalitesi alt boyutları ilişkili bulunmamıştır.

Sonuç olarak, boş zaman yönetim ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği toplam puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre boş zamana sahip olmanın yaşam kalitesini arttırmayacağı görülmektedir. Elde edilen boş zamanı iyi planlayan, programlayan ve organize eden bireylerin yaşam kalitesi düzeylerinde artış gözlemlenmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlardan yola çıkarak aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir;

- Boş zaman yönetimi kavramına ilişkin yapılan çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bu bağlamda çalışmadan elde edilen sonuçların bundan sonra bu alanda yapılacak olan çalışmalara ışık tutması amaçlanmıştır.
- Ayrıca bu çalışma sadece pedagojik formasyon eğitimi alan mezun grubu öğrencilere uygulanmıştır. Farklı örneklem grupları üzerinde yapılacak olan çalışmaların alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Zaman ve boş zaman yönetimine yönelik eğitimlerin, eğitim kurumlarının her kademesinde verilmesi önerilmektedir. Bu eğitimlerin bireylerin boş zaman kavramına yönelik algılarında farklılıklar oluşturabileceği gibi,

hem gündelik yaşamlarında hem de iş yaşamlarında daha üretken bir birey olma potansiyeli oluşturabilmesi açısından da önem taşımaktadır.

- Çalışmamız nicel bir çalışmadır. Boş zaman yönetiminin yaşam kalitesine etkisini daha derinlemesine incelemek için nitel çalışmalarla desteklenmesi önerilmektedir.



KAYNAKLAR

1. Kınır S. *Yönelisel Anlamda Zamanın Etkin Kullanımı ve Bir Araştırma*, 1. Baskı, Ankara, Gazi Kitabevi, 2007: 5.
2. Sabuncuoğlu Z, Paşa M, Kaymaz K. *Zaman Yönetimi*, 2. Baskı, İstanbul, Beta Yayıncılık, 2010: 3.
3. Bayramlı ÜÜ. *Zaman Yönetimi*, 1. Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2006: 4.
4. Akgeıci T. Zaman Kavramı ve Kapsamı. İçinde: şimşek ř, elik A. (editörler), *Zaman Yönetimi ve Yönelisel Zamanda Etkinlik*, 1. Baskı, Ankara, Gazi Kitabevi, 2003: 2.
5. Sabuncuoğlu Z, Paşa M. *Zaman Yönetimi*, 1. Baskı, Bursa, Ezgi Kitabevi, 2002: 4.
6. Adair J, Adair T. *Zaman Yönetimi*, 1. Baskı, Ankara, Öteki Yayınevi, 1999: 11.
7. Maitland I. *Zamanınızı Yönetin*, 1. Baskı, Ankara, İlkaynak Kültür ve Sanat Ürünleri, 1997: 7.
8. Tutar H. Kişisel Zaman Yönetimi. İçinde: Tutar H (editör). *Zaman Yönetimi*, 3. Baskı, Ankara, Seçkin Yayıncılık, 2011: 17-44.
9. Tezcan M. *Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi*, 4. Baskı, Ankara, Atilla Kitabevi, 1994: 9.
10. Karaküçük S. *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*, 6. Baskı, Ankara, Gazi Kitabevi, 2008: 23.
11. Maitland I. *Zamanınızı Yönetin*, 1. Baskı, Ankara, İlkaynak Kültür ve Sanat Ürünleri, 1997: 50.

12. Sabuncuoğlu Z, Paşa M. *Zaman Yönetimi*, 1. Baskı, Bursa, Ezgi Kitabevi, 2002: 5.
13. Dedeoğlu T, Özdevecioğlu M, Oflazer S. Örgütlerde işe gömülmüşlüğün (job embededness) çalışanların iş ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi: iyimserliğin rolü, Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2016, 47: 135-146.
14. Türk Dil Kurumu (TDK). Zaman. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.59539886d10cf8.02673772. 16 Nisan 2017.
15. Karaküçük S, Gürbüz B. *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*, 1. Baskı, Ankara, Gazi Kitabevi, 2007: 19.
16. Süsin M. İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Zaman Yönetimi Hakkındaki Görüşleri, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale: Onsekiz Mart Üniversitesi, 2012.
17. Kılınç H, Bayrakdar A, Çelik B, Mollaoğulları H, Gencer GY. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi, *Journal of Human Sciences*, 2016, 13(3): 3794-3806.
18. Türk Dil Kurumu (TDK). *Türkçe Sözlük*. Şükrü Haluk Akalın ve ark. (Hazırlayan). 11. Baskı. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları. 2011: 1905.
19. Yılmaz G. *Pedagojik Formasyon Yoluyla Öğretmen Yetiştirme Uygulamalarında Karşılaşılan Güçlükler ve Mezunların İstihdamlarının Değerlendirilmesi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, 2015.
20. Öncül R. *Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü*, 1. Baskı. İstanbul, 2000: 903.

21. Öncül R. *Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü*, 1. Baskı. İstanbul, 2000: 465.
22. Altay C. *Pedagojik Formasyonda Kayıtlı Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Uygulaması Dosyasındaki Okul Yönetimi ve Yöneticisiyle İlgili Görüşlerinin Analizi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi Denetimi Planlaması ve Ekonomisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Fatih Üniversitesi, 2015.
23. Eraslan L, Çakıcı D. Pedagojik formasyon programı öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2011, 19(2): 427-438.
24. Demircioğlu E, Özdemir M. Pedagojik formasyon öğrencilerinin çok kültürlü eğitime yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Ege Eğitim Dergisi*, 2014, 15(1): 211-232.
25. Dadandı İ, Kalyon A, Yazıcı H. Eğitim fakültesinde öğrenim gören ve pedagojik formasyon eğitimi alan öğretmen adaylarının öz-yeterlik inançları, kaygı düzeyleri ve öğretmenlik mesleğine karşı tutumları, *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2016, 11(1): 253-269.
26. Polat S. Pedagojik formasyon sertifika programı ve eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının incelenmesi, *Journal of Educational Research*, 2013, 4(2): 48-60.
27. Kara TÖ. Pedagojik formasyon eğitimi alan Türk dili ve edebiyatı öğretmeni adaylarının “özel öğretim yöntemleri” dersiyle ilgili görüşleri, *Turkish Studies: International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 2016, 11: 511-522.
28. Gülşen C, Gündüz HÇ. Pedagojik formasyon eğitimi alan öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleği ve öğretmenlik uygulamasına yönelik görüşleri, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2016, 2(3): 1077-1092.

29. Taneri PO. Öğretmen adaylarının pedagojik formasyon sertifika programının niteliği hakkındaki görüşleri (çankırı ili örneği), *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2016, 24(3): 997-1014.
30. Kan ÜA, Gömleksiz NM, Fidan KE. Türk dili ve edebiyatı öğretmen adaylarının pedagojik formasyon eğitimine ilişkin görüşleri, *Turkish Studies: International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 2016, 11(3): 2525-2538.
31. Üstün ÜD, Kalkavan A, Demirel M. Investigating free time motivation scores of physical education and faculty of education students according to different variables. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 2016, 2(1): 18-26.
32. Bayramlı ÜÜ. *Zaman Yönetimi: Öz Yönetim, Zaman Tuzakları, Zaman Yönetim Teknikleri*, 2. Baskı, Ankara, Seçkin Yayıncılık, 2017: 17.
33. Türk Dil Kurumu (TDK). Zaman. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.59400848e51d46.42325161. 20 Nisan 2017.
34. Smith WH. *The 10 Natural Laws of Successful Time And Life Management*. Çeviri: Çelbiş A. Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası, 3. Baskı. İstanbul, Sistem Yayıncılık, 2000: 24.
35. Gürbüz M, Aydın HA. Zaman kavramı ve yönetimi, *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2012, 9(2): 1-20.
36. Ören K. İşletmelerde verimlilik ve performansın artırılmasında zaman yönetimi, *Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 2016, 5(11): 186-203.
37. Akgemci T. Zaman Kavramı ve Kapsamı. İçinde: Şimşek Ş, Çelik A, Soysal A. (editörler), *Zaman Yönetimi ve Yönetimsel Zamanda Etkinlik*, 3. Baskı, Ankara, Gazi Kitabevi, 2009: 3.

38. Tutar H. Zaman ve Zaman Yönetimi Kavramı. İçinde: Tutar H. (editör), *Zaman Yönetimi*, 4. Baskı, Ankara, Seçkin Yayıncılık, 2015: 20.
39. Ağduman F. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2014.
40. Jones K. Time Management: The Essential Guide To Thinking And Working Smarter. Çeviri: Akkoyunlu CA. *Zamanı Kullanma: Daha İyi Düşünüp Daha Verimli Çalışabilmek İçin Kılavuz*, 1. Baskı. İstanbul, Doğan Kitapçılık A.Ş, 2000: 9.
41. Smith J. How To Be A Better....Time Manager. Çeviri: Çimen A. Zaman Yönetimi, 1. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 1998: 9.
42. Bayramlı ÜÜ. *Zaman Yönetimi: Öz Yönetim, Zaman Tuzakları, Zaman Yönetim Teknikleri*, 2. Baskı, Ankara, Seçkin Yayıncılık, 2017: 22.
43. Özdil K, Korkmaz M, Baykara S. Eğitim ve araştırma hastanelerinde uzman doktorların zaman yönetimi, *Akademik Bakış Dergisi: Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, 2012, (28): 1-16.
44. Özer MA. Çalışma hayatında zaman tuzakları ve zamanı etkin yönetmek, *Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 2012, 1(2): 44-75.
45. Demirel TE, Ramazanoğlu F. Yöneticiler açısından etkin zaman yönetimi tekniklerinin değerlendirilmesi, *Fırat Üniversitesi Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*, 2005, 4(1): 30-35.
46. Güçlü N. Zaman yönetimi, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 2001, 25: 87-106.
47. Jensen RC, Guthrie SP. *Outdoor Recreation in America*, Human Kinetics, Sixth Edition, 2006: 3-9.

48. Karaküçük S, Gürbüz B. *Rekreasyon ve Kentleşme*, 1. Baskı, Ankara, Gazi Kitabevi, 2007: 17.
49. Ardahan F, Turgut T, Kalkan KA. Serbest Zaman ve Rekreasyon. İçinde: Ardahan F. (editör). *Her Yönüyle Rekreasyon*, 1. Baskı, Ankara, Detay Yayıncılık, 2016: 7.
50. Arslan S. Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi, 1. Baskı, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2013: 9.
51. Tezcan M. *Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi*, 4. Baskı, Ankara, Atilla Kitabevi, 1994: 9.
52. Godbey G. *Leisure In Your Life: An Explanation*. Pennsylvania: Venture Publishing Inc, Second Edition, 1999: 12.
53. Kılbaş Ş. *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*, 4. Baskı, Ankara, Gazi Kitabevi, 2010: 4.
54. Kılıç K. *Harcanabilir Gelirin Artmasının Sportif Rekreasyona Katılıma Olan Etkisinin Araştırılması (İstanbul Örneği)*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, 2006.
55. Zelinski EJ. *The Joy of Not Working*. Çeviri: Çolakoğlu D. *Çalışma(ma)nın Keyfi*, 1. Baskı, İstanbul, Boyner Yayınları, 2004: 2.
56. Hazar A. *Rekreasyon ve Animasyon*, 4. Baskı, Ankara, Detay Yayıncılık, 2014: 9.
57. Lapa TY, Ağyar E. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2012, 23(1): 24-33.

58. Demirel M. Harmandar D. Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2009, 6(1): 838-846.
59. Tükenmez M. *Toplumbilim ve Spor*, 1. Baskı, İstanbul, Kaynak Yayınları, 2009: 22.
60. Doğan B. *Spor Sosyolojisi ve Uygulamalı Spor Sosyolojisine Giriş*, 1. Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2007: 45.
61. Dever A. *Spor Sosyolojisi: Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum*, 1. Baskı, İstanbul, Başlık Yayınları, 2010: 232-233.
62. Yetim A. *Sosyoloji ve Spor*, 5. Baskı, Ankara, Berikan Yayınevi, 2011: 238.
63. Gökalp H. *Gençliğin Boş Zamanı Değerlendirmesinde Spor Faaliyetlerinin Yeri ve Önemi (Tunceli İli Örneği)*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, 2007.
64. Karaküçük S. Akgül BM. *Ekorekreasyon: Rekreasyon ve Çevre*, 1. Baskı, Ankara, Gazi Kitabevi, 2016: 40.
65. Binbaşıoğlu H, Tuna H. Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarına yönelik tutumları: doğu anadolu bölgesindeki myo öğrencilerine yönelik bir araştırma, *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 2014, 5(2): 74-93.
66. Hazar A. *Rekreasyon ve Animasyon*, 4. Baskı, Ankara, Detay Yayıncılık, 2014: 11.
67. Aslan N. *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri: Öğretmen Yetiştirme Kurumlarında Karşılaştırmalı Bir Araştırma*, 1. Baskı, İzmir, Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, 2000: 10.

68. Gözel E. İlköğretim okulu öğretmenlerinin zaman yönetimi hakkındaki görüşlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2010, 24: 67-84.
69. Özdemir S, Utkun E, Yeşil E. Meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri: pamukkale üniversitesi örneği, *Journal of Vocational Colleges*, 2015, 5(1): 82-88.
70. Çelik A, Akatay A. Örgütlerde Zaman Yönetimi. İçinde: Şimşek Ş, Çelik A, Soysal A. (editörler). Zaman Yönetimi ve Yönetimsel Zamanda Etkinlik, 3. Baskı, Ankara, Gazi Kitabevi, 2009: 27-104.
71. Şahin K. Lise Öğretmenlerinin Zaman Yönetimi Hakkındaki Görüşleri, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş: Sütçü İmam Üniversitesi, 2014.
72. Demirtaş H, Özer N. Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişkisi, *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2007, 2(1): 34-47.
73. Üstün DÜ, Ersoy A, Berk A. An investigation on time management and communication skills of physical education and sport students, *Sport si Societate. Revista de Educatie Fizica, Sport si Stiinte Conexe [Sp Soc Int J Ph Ed Sp]*, 2017, Special Issue: 20-24.
74. Küçük M. Ortaöğretim Kurumu Yöneticilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Tutumlar (Adıyaman İli Örneği), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Türk Hava Kurumu Üniversitesi, 2014.
75. İşcan S. Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Akademik Başarıları Üzerine Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, 2008.

76. Özsoy D. Edirne İl Merkezinde Spor Organizasyonlarında Görev Yapan Bireylerin Zaman Yönetimi Tutum ve Becerilerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Edirne: Trakya Üniversitesi, 2016.
77. Boduç N. Hemşirelerde Zaman Yönetimi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelikte Yönetim Bilimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, 2016.
78. Wang WC, Wu CY, Wu CW. Free time management makes better retirement: a case study of retirees' quality of life in Taiwan, *Applied Research in Quality of Life*, 2014, 9(3): 591-604.
79. Hazar A. *Turizm İşletmelerinde Animasyon: Rekreasyon, Animasyon Teorisi ve Uygulamalı Animasyon Etkinlikleri*, 1. Baskı, Ankara, Detay Yayıncılık, 1999: 15.
80. Akgül BM, Karaküçük S. Boş zaman yönetimi ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması, *International Journal of Human Sciences*, 2015, 12(2): 1867-1880.
81. Wang WC, Kao CH. An exploration of the relationships between free time management and the quality of life of wage-earners in taiwan, *World Leisure Journal*, 2006, 48(1): 24-33.
82. Shaikh BT, Deschamps JP. Life in a university residence: issues, concerns and responses, *Education for Health*, 2006, 19(1): 43-51.
83. Wang WC, Wu CC, Wu CY, Huan TC. Exploring the relationships between free-time management and boredom in leisure, *Psychological Reports*, 2012, 110(2): 416-426.
84. Wang WC, Kao CH, Huan TC, Wu TC. Free time management contributes to better quality of life: a study of undergraduate students in taiwan, *Journal of Happiness Studies*, 2011, 12(4): 561-573.

85. Tekkanat Ç. Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlara Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, 2008.
86. Işık A. Hayatın kalitesi (quality of life) kavramının felsefik temelleri; aristo, bentham ve nordenfelt, *Ege Akademik Bakış*, 2010, 10(1): 421-434.
87. Özüdoğru E. Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı, Yüksek Lisans Tezi, Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, 2013.
88. Gür M. *Kentsel Dönüşüm Uygulamasında Yaşam Kalitesi Araştırması ve Kavramsal Bir Model Önerisi: Bursa Doğanbey Örneği*, 1. Baskı, Bursa, Nilüfer Belediyesi, 2015: 45.
89. Boylu AA, Terzioğlu RG, *Ailelerin Yaşam Kalitelerini Etkileyen Bazı Objektif ve Subjektif Göstergelerin İncelenmesi*, 1. Baskı, Ankara, T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları, 2007: 25-29.
90. Kartal T. Eskişehir İl Merkezinde Yaşayan Gebelerde Anemi Prevalansının ve Yaşam Kalitesi ile İlişkinin Belirlenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Osmangazi Üniversitesi, 2016.
91. Güney Z. Sağlık Yöneticilerinin Yaşam Kalitelerinin Belirlenmesi: Ankara İli Örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Atılım Üniversitesi, 2014.
92. Kara FM. Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Yaşam Kalitesi ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisinin Belirlenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2015.

93. Topaloğlu M. Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Çevre Sorunlarına Yönelik Tutumlarının Kendi Yaşam Kalitelerine Yansımalarının İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Osmangazi Üniversitesi, 2014.
94. Bayrak M. Sporu Bırakmış Profesyonel Sporcuların Depresyon Düzeylerinin Yaşam Kalitesi Açısından Değerlendirilmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2011.
95. Sucan S. Ferdi ve Takım Sporcularının Yaşam Kalitesinin Psikolojik Performans Üzerine Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, 2012.
96. Flanagan JC. A research approach to improving our quality of life, *American Psychologist*, 1978, 33(2), 138-147.
97. University of Toronto. The Quality of Life Model. http://sites.utoronto.ca/qol/qol_model.htm. 03 Mayıs 2017.
98. Savcı BA. Kanserli Hastalarda Yaşam Kalitesini ve Sosyal Destek Düzeyini Etkileyen Faktörler, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2006.
99. Emamvırdı R. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesinin İncelenmesi (Gazi Üniversitesi Örneği), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2013.
100. Karasar N. *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*, 26. Baskı, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2014: 81.

101. Eser E, Fidaner H, Fidaner C, Eser SY, Elbi H. WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF'in psikometrik özellikleri, *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1999, 7(2): 23-40.
102. Akgül BM, Karaküçük S, Yenel Fİ. Evaluating free time management and its relation to life satisfaction, most participated leisure activities and gender among college students in Turkey, *Social Sciences and Humanities Journal*, 2016, 11(2): 2-18.
103. Klerk N, Bevan-Dye AL, Free-time management amongst generation y students, *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 2014, 5(21): 11-18.
104. Döner H. Hastane Yöneticilerinin Zaman Yönetimi Tekniklerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ: Namık Kemal Üniversitesi, 2016.
105. Kılıç SS. Zaman Yönetimi ve Zamanı Etkin Kullanma (Rize Aile Hekimliği Çalışanları Örneği), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2015.
106. İz FB, Özen TA. İntörn olmaya aday hemşirelik öğrencilerinde zaman yönetimi ve akademik başarı ilişkisinin incelenmesi, *Journal of Süleyman Demirel University Institute of Social Sciences*, 2010, 1(11): 123-135.
107. Bayrak BY. Şizofren Hastaların Aile Üyelerinin Algılanan Aile Yükünün ve Yaşam Kalitesinin Belirlenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, 2013.
108. Has Z. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yaşam Kalitesine Etkisi: Sakarya İli Örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2015.

109. Yıldız S. Yetişkinlerde Şişmanlığın Yaşam Kalitesi ve Sağlık Algısına Etkisi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, 2016.
110. Aktürk E. Hemşirelik Son Sınıf Öğrencilerinin Duygu Kontrolü ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2015.
111. Topaloğlu M. Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Çevre Sorunlarına Yönelik Tutumlarının Kendi Yaşam Kalitelerine Yansımalarının İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Osmangazi Üniversitesi, 2014.
112. Avcı K, Pala K. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi, *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2004, 30(2): 81-85.
113. Çelebi E. Yaşlı ve Çocuk Grupları İle Çalışan Psikologlarda Mesleki Tükenmişlik, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşama Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2016.
114. Altıparmak S, Eser E. 15-49 yaş grubu evli kadınlarda yaşam kalitesi, *Aile ve Toplum: Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 2007, 3(11): 29-33.
115. Altıparmak S. Gebelerde sosyo-demografik özellikler, öz bakım gücü ve yaşam kalitesi ilişkisi, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 2006, 5(6): 416-423.
116. Durmuş B, Yurtkoru ES, Çinko M. Sosyal Bilimlerde SPSS'le Veri Analizi, 6. Baskı, İstanbul, Beta Yayıncılık, 2016: 183-198.

8. EKLER

EK.1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcılar,

Bilimsel bir araştırma için değerli görüşlerinize ihtiyaç duyulmaktadır. Bu anket sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır, üzerine isim yazmayınız. Lütfen tüm soruları dikkatlice okuyarak, sizin için en uygun olan maddeyi işaretleyiniz. Tüm sorulara cevap vermenizi rica eder, araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Boş zaman: Okul, zorunlu ders çalışma, dersane, yeme içme ve uyuma dışında kalan ve özgürce kullanılabilen zaman dilimi.

Yaşam kalitesi: Hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimidir.

Sorumlu kişi: Çağrı ARI / Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı / cagri.ari1989@gmail.com

BÖLÜM 1: KİŞİSEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz?

<input type="checkbox"/> kadın	<input type="checkbox"/> erkek
--------------------------------	--------------------------------

2. Yaşınız?.....

3. Formasyon eğitimi aldığınız bölüm?.....

4. Çalıştığınız kurum/işletme?

Kamu () Özel sektör () Esnaf () Serbest meslek () Çalışmıyorum ()

5. Medeni durumunuzu belirtiniz.

Evli () Bekar ()

6. Çocuğunuz var mı?

Evet () Hayır ()

7. Toplumun genel yapısını düşündüğünüzde, gelir durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

<input type="checkbox"/> Çok Kötü	<input type="checkbox"/> Kötü	<input type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> İyi	<input type="checkbox"/> Çok İyi
-----------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	------------------------------	----------------------------------

8. Haftalık sahip olduğunuz boş zaman süresinin size göre yeterliğini değerlendiriniz?

<input type="checkbox"/> Kesinlikle Yetersiz	<input type="checkbox"/> Yetersiz	<input type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Yeterli	<input type="checkbox"/> Kesinlikle Yeterli
--	-----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---

9. Boş zamanlarınızı **EN ÇOK** nasıl değerlendiriyorsunuz?

<input type="checkbox"/> Dinlenerek
<input type="checkbox"/> Fiziksel etkinliklere katılarak(yürüyüş, koşu, doğa sporları)
<input type="checkbox"/> Sosyal etkinliklere katılarak(arkadaş ziyareti, dışarıda yemek)
<input type="checkbox"/> Kültürel-Sanatsal etkinliklere katılarak(sinema, tiyatro, konser)
<input type="checkbox"/> Turistik etkinliklere katılarak(kent içi-dışı turizm faaliyetleri)
<input type="checkbox"/> Sosyal medya(facebook, twitter, instagram vb.)
<input type="checkbox"/> Bilgisayar ve konsol oyunları(play station, xbox, nintendo vb.)
<input type="checkbox"/> Diğer(belirtiniz).....

EK.2. BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtı vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.		Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1	Boş zamanım için amaç belirlerim	5	4	3	2	1
2	Boş zamanımda yapabileceğim listesini yaparım	5	4	3	2	1
3	Boş zamanım için öncelikleri belirlerim.	5	4	3	2	1
4	Boş zamanımı günlük veya haftalık olarak düzenlerim.	5	4	3	2	1
5	Boş zaman aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplarım	5	4	3	2	1
6	Boş zamanımda yapabileceğim aktiviteleri düzenlerim.	5	4	3	2	1
7	Bekleme zamanlarımı kullanırım	5	4	3	2	1
8	Boş zaman kullanımımı değerlendiririm.	5	4	3	2	1
9	Zamanımın bir bölümünü boş zaman aktiviteleri için korurum.	5	4	3	2	1
10	Boş zamanlar anlamlıdır.	5	4	3	2	1
11	Boş zamanlar mutluluk vericidir.	5	4	3	2	1
12	Boş zaman kullanımı önemlidir.	5	4	3	2	1
13	Boş zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.	5	4	3	2	1
14	Boş zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum.	5	4	3	2	1
15	Boş zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum.	5	4	3	2	1

EK.3. YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ

1. Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?	Çok kötü	Kötü	Orta	İyi	Çok iyi
2. Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne de değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri ne kadar yaşadığınızı soruşturmaktadır.	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
3. Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne derece engellediğini düşünüyorsunuz?					
4. Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?					
5. Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?					
6. Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?					
7. Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?					
8. Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?					
9. Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?					
Aşağıdaki sorular son iki haftada kimi şeyleri ne ölçüde tam olarak yaşadığınızı ya da yapabildiğinizi soruşturmaktadır.	Hiç	Az	Orta derecede	Çokça	Tamamen
10. Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?					
11. Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?					
12. Gereksinimlerinizi karşılamak için yeterli paranız var mı?					
13. Günlük yaşantınızda gerekli bilgilere ne ölçüde ulaşabilir durumdasınız?					
14. Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?					

Aşağıdaki sorularda, son iki hafta boyunca yaşamınızın çeşitli yönlerini ne ölçüde iyi ya da doyurucu bulduğunuzu belirtmeniz istenmektedir.					
15. Hareketlilik (etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) beceriniz nasıldır?	Çok kötü	Biraz kötü	Ne iyi, ne kötü	Oldukça iyi	Çok iyi
	Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne de değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
16. Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?					
17. Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?					
18. İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?					
19. Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?					
20. Diğer kişilerle ilişkinizden ne kadar hoşnutsunuz?					
21. Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?					
22. Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?					
23. Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?					
24. Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?					
25. Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?					
Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde bazı şeyleri ne sıklıkta hissettiğiniz ya da yaşadığınıza ilişkindir.					
26. Ne sıklıkta hüzün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız?	Hiçbir zaman	Çok az	Ara sıra	Çokça	Her zaman
27. Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede

EK.4. ANKET İZİN BELGESİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 29/03/2017-E.13262



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Gazi Eğitim Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 89377925-730.08.03-
Konu : Anketler

Sayın Çağrı ARI

İlgi : 23/03/2017 tarih ve 15588 sayılı yazınız.

Üniversitemiz bünyesinde Fakültemiz tarafından yürütülen 2016-2017 eğitim-öğretim yılı Pedagojik Formasyon Eğitimi Sertifika Programı öğrencilerine anket yapma isteğinin ile ilgili dilekçeniz Dekanlığımızca uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Yrd.Doç.Dr. Hasan ES
Dekan Yardımcısı

Evrakı Doğrulamak İçin: <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr>
Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi 06500 Teknikokullar/ANKARA
Tel:2028078 Faks:223 8693
e-Posta :gef@gazi.edu.tr İnternet Adresi :http://gef.gazi.edu.tr/

Pin: 13002
Bilgi için :Ayşe Karapınar
Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
Telefon No:03122021787

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

EK.5. ETİK KURUL RAPORU



ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ (AYBÜ) SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU (SBEK) PROJE ONAY BELGESİ



Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalındaki Tezli Yüksek Lisans öğrencilerinden Çağrı ARI'nın, "Pedagojik Formasyonda Kayıtlı Öğretmen Adaylarının Boş Zaman Yönetimleri ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı araştırması değerlendirilmiştir. (Bu kısım başvuru sahibi tarafından doldurulmalıdır)

Proje etik açısından uygun bulunmuştur.

Proje etik açısından geliştirilmesi gerekmektedir.

Proje etik açısından uygun bulunmamıştır.

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU KARARI (Etik Kurul tarafından doldurulacaktır)	
Araştırma kodu (Yıl – Araştırma sıra no)	514
Başvuru formunun Etik Kurula ulaştığı tarih	10.04.2017
Etik Kurul Karar toplantı tarihi ve karar no	10.05.2017 / 07
Yer	Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Esenboğa Külliyesi
Katılımcılar	Formda imzası bulunan üyelerimiz toplantıya katılmıştır.

KURUL BAŞKANI, BAŞKAN YARDIMCISI VE ÜYELER:

Prof. Dr. Cem Şafak ÇUKUR

Başkan

İMZA

Doç. Dr. Musa AYGÜL

Başkan Yardımcısı

Prof. Dr. Şükrü ÖZEN

Üye

Prof. Dr. Ergün ERASLAN

Üye

Prof. Dr. Metin ÖZDEMİR

Üye

Prof. Dr. Necmiye ÜN YILDIRIM

Üye

Prof. Dr. Tekin AKDEMİR

Üye

Doç. Dr. Rıza GÖKLER

Üye

EK.6. ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER	
Adı Soyadı	: Çağrı ARI
Doğum tarihi	: 09.05.1989
Doğum yeri	: Ankara
Medeni hali	: Bekâr
Uyruğu	: Türkiye Cumhuriyeti
Adres	: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ankara
Tel	: 0554 803 45 33
Faks	:
E-mail	: cagri.ari1989@gmail.com
EĞİTİM	
Lise	: Demetevler Mimar Sinan Lisesi (2006)
Lisans	: Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümü (2014)
Yüksek lisans	: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı (2014 - Devam ediyor)
Yüksek lisans	: Gazi Üniversitesi, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı (2015 - Devam ediyor)
YABANCI DİL BİLGİSİ	
İngilizce	: 70.00 (Yükseköğretim Kurumları Dil Sınavı – YÖKDİL)
ÜYE OLUNAN MESLEKİ KURULUŞLAR	