



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Ayçin AKSOY

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ, İŞKOLİKLİK VE İŞ
YAŞAM DENGESİ AÇISINDAN İNCELENMESİ
(ANTALYA MERKEZİ ÖRNEĞİ)

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2019



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Ayçin AKSOY

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ, İŞKOLİKLİK VE İŞ
YAŞAM DENGESİ AÇISINDAN İNCELENMESİ
(ANTALYA MERKEZİ ÖRNEĞİ)

Danışman

Doç. Dr. Evren TERCAN KAAS

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2019

Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Ayçin AKSOY'un bu çalışması, jürimiz tarafından Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Mustafa YILDIZ (İmza)

Üye (Danışmanı) : Doç. Dr. Evren TERCAN KAAS (İmza)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Sezgin KORKMAZ (İmza)

Tez Başlığı: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Boş Zaman Yönetimi, İşkoliklik ve İş Yaşam Dengesi Açısından İncelenmesi (Antalya Merkezi Örneği)
--

Onay : Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi : 27./09/2019

Mezuniyet Tarihi : 31/10/2019

(İmza)
Prof. Dr. İhsan BULUT
Müdür

AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İşkoliklik, Boş Zaman Yönetimi ve İş Yaşam Dengesi Açısından İncelenmesi (Antalya Merkezi Örneği)” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

İmza

Ayçin AKSOY



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU
BEYAN BELGESİ



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
Adı-Soyadı	Ayçin AKSOY
Öğrenci Numarası	20165233003
Enstitü Ana Bilim Dalı	Spor Yöneticiliği
Programı	Tezli Yüksek Lisans
Programın Türü	(X) Tezli Yüksek Lisans () Doktora () Tezsiz Yüksek Lisans
Danışmanın Unvanı, Adı-Soyadı	Doç. Dr. Evren TERCAN KAAS
Tez Başlığı	Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Boş Zaman Yönetimi, İşkoliklik ve İş Yaşam Dengesi Açısından İncelenmesi (Antalya Merkezi Örneği)
Turnitin Ödev Numarası	1198004664

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 35 sayfalık kısmına ilişkin olarak, 22/10/2019 tarihinde tarafımdan Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nda belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan ve ekte sunulan rapora göre, tezin/dönem projesinin benzerlik oranı;

alıntılar hariç % 15

alıntılar dahil % 15 'tir.

Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir:

(X) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylarım.

() Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esasları'nda öngörülen yüzdelik sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.

Gerekçe:

Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlerin ışığı altında tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.

23/10/2019

(imzası)

Danışmanın Unvanı-Adı-Soyadı
Doç. Dr. Evren TERCAN KAAS

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ	ii
ÖZET	iv
SUMMARY	v
TEŞEKKÜR.....	vi
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

İŞKOKLİKLİK, İŞ-YAŞAM DENGESİ VE BOŞ ZAMAN YÖNETİMİNE İLİŞKİN KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. İşkoliklik.....	2
1.1.1. İşkoliklerin Özellikleri.....	3
1.2. İş-Yaşam Dengesi.....	5
1.3. Zaman Kavramı	7
1.3.1. Zaman Yönetimi.....	8
1.3.2. Boş Zaman Yönetimi.....	9

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL METOD

2.1. Araştırmanın Amacı	11
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	11
2.3. Veri Toplama Araçları.....	13
2.4. Verilerin Analizi	13
BULGULAR	14
SONUÇ	30
KAYNAKÇA.....	35
EK 1- ANKET FORMU	40
ÖZGEÇMİŞ	43

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2.1 Katılımcıların yaş ve hizmet yılına göre dağılımları.....	11
Tablo 2.2 Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları.....	11
Tablo 2.3 Katılımcıların hizmet verdikleri okullara göre dağılımları	12
Tablo 2.4 Katılımcıların ekonomik düzeye göre dağılımları	12
Tablo 2.5 Katılımcıların rekreasyon etkinliklerine katılımlarına göre dağılımları	12
Tablo 2.6 Katılımcıların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığına göre dağılımları.....	12
Tablo 3.1 Katılımcıların İşkoliklik, İş Yaşam Dengesi ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeklerinden ve Alt Boyutlarından Aldıkları Skorların Ortalaması.....	14
Tablo 3.2 Katılımcıların Eğitim Verdiği Okul Tipine Göre İşkoliklik, İş Yaşam Dengesi ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeklerinden ve Alt Boyutlarından Aldıkları Skorların Karşılaştırılması.....	15
Tablo 3.3 Katılımcıların Medeni Durumuna Göre İşkoliklik, İş Yaşam Dengesi ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeklerinden ve Alt Boyutlarından Aldıkları Skorların Karşılaştırılması.....	16
Tablo 3.4 Katılımcıların Cinsiyete Göre İşkoliklik, İş Yaşam Dengesi ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeklerinden ve Alt Boyutlarından Aldıkları Skorların Karşılaştırılması.....	17
Tablo 3.5 Katılımcıların Algıladıkları Sosyo-ekonomik Düzeye Göre İşkoliklik, İş Yaşam Dengesi ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeklerinden ve Alt Boyutlarından Aldıkları Skorların Karşılaştırılması.....	18
Tablo 3.6 Katılımcıların Haftalık Rekreatif Aktivite Katılım Düzeyine Göre İşkoliklik, İş Yaşam Dengesi ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeklerinden ve Alt Boyutlarından Aldıkları Skorların Karşılaştırılması.....	19
Tablo 3.7 Katılımcıların Haftalık Rekreatif Aktivite Katılım Sıklığına Göre İşkoliklik, İş Yaşam Dengesi ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeklerinden ve Alt Boyutlarından Aldıkları Skorların Karşılaştırılması.....	21
Tablo 3.8 Katılımcıların Boş Zaman Yönetimi ve İşkoliklik Ölçekleri ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar Arasındaki Korelasyon	23
Tablo 3.9 Katılımcıların Boş Zaman Yönetimi ve İş Yaşam Dengesi Ölçekleri ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar Arasındaki Korelasyon	24
Tablo 3.10 Katılımcıların İşkoliklik ve İş Yaşam Dengesi Ölçekleri ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar Arasındaki Korelasyon	25
Tablo 3.11 Katılımcıların Yaşlarına Göre İşkoliklik Ölçekleri ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar Arasındaki Korelasyon	26

Tablo 3.12 Katılımcıların Yaşlarına Göre İş Yaşam Dengesi Ölçekleri Ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar Arasındaki Korelasyon	26
Tablo 3.13 Katılımcıların Yaşlarına Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçekleri Ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar Arasındaki Korelasyon	27
Tablo 3.14 Katılımcıların Hizmet Yılına Göre İşkoliklik Ölçekleri Ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar Arasındaki Korelasyon	27
Tablo 3.15 Katılımcıların Hizmet Yılına Göre İş Yaşam Dengesi Ölçekleri Ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar Arasındaki Korelasyon	28
Tablo 3.16 Katılımcıların Hizmet Yılına Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği Ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar Arasındaki Korelasyon	29



ÖZET

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinin boş zaman yönetimi, işkoliklik ve iş yaşam dengesi açısından incelenmesidir. Amacına göre tanımlayıcı, yapılaş zamanına göre kesitsel, veri toplama yöntemine göre anket çalışmasıdır ve araştırma tarama modeliyle tasarlanmıştır. Çalışma evrenini Antalya merkezinde beden eğitimi öğretmenliği yapan bireyler oluşturmaktadır. 137'si kadın, 161'i erkek olmak üzere toplam 298 özel ve devlet kurumunda görev yapan beden eğitimi öğretmeni çalışmada yer almıştır.

Veri toplama aracı olarak bir anket formu kullanılmıştır. İlk olarak demografik bulgulara ilişkin sorulara yer verilmiştir. Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından adaptasyon, geçerlik ve güvenirlik analizi yapılan “Boş Zaman Yönetimi” ölçeği, Apaydın (2011) tarafından geliştirilen “İş-Yaşam Dengesi Ölçeği”, Doğan ve Tel (2011) tarafından geçerlik güvenirliği Türkçe versiyonunda test edilen DUWAS (Dutch Work Addiction Scale) “İşkoliklik ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde parametrik olmayan hipotez testleri ve korelasyon analizi kullanılmıştır.

Sonuç olarak, öğretmenlerin işkoliklik, iş yaşam dengesi ve boş zaman yönetimi ölçeklerinden ve alt boyutlarındaki sonuçlara göre, kadınlarda kompulsif çalışma yani çalışmaya karşı büyük bir motivasyon hissetme açısından ve boş zaman yönetimlerinde daha yüksek skorlar elde edilmiştir ($p<0.05$). Öğretmenlerde yaş arttıkça işkolikliğin arttığı, boş zamanı değerlendirme düzeyinin azaldığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: İşkoliklik, İş-yaşam dengesi, Boş zaman Yönetimi

SUMMARY

INVESTIGATION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN TERMS OF BUSINESS, LEISURE TIME AND WORK LIFE BALANCE

The aim of this study is to examine physical education teachers in terms of workaholic, leisure management and work life balance. According to the purpose of descriptive, cross-sectional according to the construction time, according to the data collection method is a survey study and the research was designed with the survey model. The study population consists of individuals who teach physical education in the center of Antalya. Physical education teachers working in 298 private and state institutions, 137 women and 161 men, participated in the study.

A questionnaire was used as a data collection tool. First, questions related to demographic findings were included. Akgül and Karaküçük (2015) adaptation, validity and reliability analysis of the Zaman Leisure Management, scale, developed by Apaydın (2011) “Work-Life Balance Scale”, Dogan and Tel (2011) tested by the Turkish version of the validity reliability DUWAS (The Dutch Work Addiction Scale was used. Nonparametric hypothesis tests and correlation analysis were used to analyze the data.

As a result, according to the results of sub-dimensions of teachers' work-life, work life balance and leisure management scales, higher scores were obtained in terms of compulsive work, that is, feeling a great motivation towards work and leisure time management ($p < 0.05$). It was determined that workaholic increases with age.

Keywords: Workaholism, Work-life balance, Leisure Management.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca ve tez çalışmamda bilimsel görüş ve bilgileriyle beni yönlendiren, iyimser bakış açısıyla düşüncelerime yön veren yüksek lisans danışmanım Doç. Dr. Evren Tercan Kaas'a sonsuz teşekkür ediyorum.

Lisans ve yüksek lisans eğitimimin her aşamasında beni koşulsuz destekleyen, sosyal yaşamda ve akademik anlamda bana yol gösteren, cesaretlendiren değerli hocalarıma teşekkür ederim.

Öğrenim hayatım boyunca maddi-manevi desteklerini esirgemeyen ve bugünlere kadar gelmemi sağlayan aileme, uzun yıllar her koşulda bana sevgisiyle ve yardımseverliği ile yanımda olan değerlim Serhan NERGİZ'e sonsuz teşekkür ederim.

Ayçin AKSOY

Antalya, 2019

GİRİŞ

İşkoliklik, iş-yaşam dengesi ve boş zaman yönetimi kavramı son yıllarda gerek ulusal gerekse uluslararası literatürde yaygın bir şekilde çalışılmaya başlanan bir konu haline gelmiştir. Özellikle günümüz modern toplumunda işin bireylerin hayatının merkezinde olması ve sadece gelir elde etme değil, güç elde etme ve saygınlık kazanma olarak da görüldüğü için işin önemi çalışanlar için her geçen gün artmaktadır. İşin bireyler için öneminin artması, birçok sorun ve davranışları da ortaya çıkarmaktadır. Bunlar işkoliklik, iş-yaşam dengesini sağlamakta zorluk çekmek, boş zamanını uygun bir biçimde değerlendirememek gibi birtakım sorunları da beraberinde getirmektedir.

Öğretmenlik, sürekli olarak bireysel ve mesleki bir anlamda gelişim isteyen ve iyi bir öğrenci olmayı gerektiren bir meslektir. Son zamanlarda öğretmenliğin profesyonel bir biçimde yerine getirilmesi gerektiğine yapılan vurgunun giderek artması; eğitim sistemlerinde devamlı olarak yeni düzenlemelerin getirilmesi; bu düzenlemelerin sürekli olarak yapılması ve öğretmenlerin de bu düzenlemelere uyum sağlama zorunluluğu; git gide karmaşık duruma gelen okul hayatında ve sosyal yaşamda öğretmenlerin önemli bir konumda bulunması gibi sebepler, onların sosyal yaşamları ile iş hayatları arasında bir dengesizliğe neden olabilmektedir. Eğitim sistemindeki sürekli olarak yapılan değişimler öğretmenleri en çok zorlayan konu haline gelmiştir. Çünkü öğretmenler sistemde yapılan bir değişikliğe uyum sağlamadan farklı bir değişiklik ile karşılaşabilmektedir. Bu durum da iş ile yaşam arasındaki dengeyi bozabilecek bir etkiye sahiptir.

Bu bakımdan işkoliklik, iş-yaşam dengesi ve boş zaman yönetimi kavramlarının derinlemesine incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin işkoliklik, boş zaman yönetimi ve iş-yaşam dengesi konularını birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan araştırma sonuçları alanyazına katkı sağlayacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

İŞKOKLİKLİK, İŞ-YAŞAM DENGESİ VE BOŞ ZAMAN YÖNETİMİNE İLİŞKİN KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. İşkoliklik

İlerleyen teknoloji, çalışma imkanlarını zaman ve mekân sınırlaması olmadan giderek artırmaktadır. Modern toplumlarda desteklenen bir davranış olarak belirtilen işkoliklik, sonuçları itibariyle epey olumsuz bir olgudur (Dosaliyeva, 2009). Örgütün gayesine erişebilmesi için, çalışanlardan en yüksek verimi elde etmesi beklenmektedir. İşkolik insanlar örgüt bakımından ilk başta cazip görünseler de zamanla mutsuz, saplantılı ve sağlık sorunları nedeniyle düşük verimli çalışan insanlar haline olabilmekte ve düşünülenenden daha olumsuz bir sonuçla karşılaşabilmektedirler. (Altınöz vd., 2012). İşkoliklik terimi genel itibari ile iş üzerinde sosyal A-tipi odaklanmayı tanımlamak için kullanılmakta ve daha fazladan iş yapmanın belirli bir bağımlılıktan sebep olduğunun varsayımını savunmaktaadır. Merriman ve Dalby, (2012) işe devamsızlık yapmanın örgüt bakımından dikkat edilecek önemli bir husus olmasından kaynaklı en az onun kadar dikkate alınması gereken hususlardan birinin de işkoliklik olduğunu savunmuştur.

Kavramın ortaya çıktığı günden bu güne kadar üzerinden 30 yıla yakın bir süre geçmesine rağmen işkoliklik bugün bile güncel ve dikkatleri hep üzerinde toplayan bir olgudur.. Bunun yanında işkolikliğin anlamı konusunda düşünce birliği hala tam olarak sağlanamamıştır. Bazı araştırmacılar işkolikliğin pozitif bir olgu olduğunu düşünürken, bazı araştırmacılar da işkolikliği farklı bağımlılıklarla aynı yere koymaktadırlar (Snir vd., 2006: 370). İşkolikliği pozitif anlamda bir olgu olarak değerlendiren Cantorow işkolikliğin, bir insanın sahip olduğu işi yüksek derecede sevmesi, benimsemesi ve işte olmaktan haz alma duygusundan olduğunu açıklamaktadır (Temel, 2006: 105). Daha çok çalışmak ve kendini aşırı derecede işe kaptırmanın sonucu olarak çalışanın kişisel yaşamında problemler yaşaması olasıdır.

Maslach (1986)*a göre işkoliklik, kişilerin işlerine çok fazla bağlı ve işlerine karşı saplantılı olmalarıdır. Shaef ve Fassel (1988), Killinger (1991), Porter (1996), işkolikliği bir rahatsızlık ve hastalık olarak görmüşlerdir (Temel, 2006: 107).

Spence ve Robbins (1992), işkolik insanları başka işgörenlere oranla “işe aşırı yüksek düzeyde bağımlı, içinden gelen duygusal baskılarını azaltmak için işe odaklanan ve işlerinden az seviyede eğlence elde eden kişiler” olarak belirtmişlerdir (Douglas ve Morris, 2006: 397). Çalışan insanlar sosyal yaşamlarında yaşadıkları problemlerden kaçış için işkolikliğe

sıgınabilirler. Bu da çalışan insanın çok daha fazla asosyal olmasına ve çevresindeki her şeyden uzaklaşmasına neden olacaktır. Böyle bir durumda işkolikliğin ortadan kaldırılması için ilk başta sosyal yaşamda yaşanan problemlerin ortadan kaldırılması gerekecektir.

İşkolikliğin daha net anlaşılabilmesi için aşağıda konuya dair yapılmış tanımlamalardan bazıları kısaca işlenecektir. Buna göre işkoliklik;

“Dışsal sebeplerden ayrı olarak, işe yönelik etkinlik ve fikirlere olduğundan daha çok zaman ayırma” (Snir ve Harpaz, 2006),

“Aşırı ve kompulsif çalışma” (Schaufeli vd., 2008),

“İşin sosyal hayatının önüne geçmesi ve bu durumun işyeri ile sınırlı kalmaması” (Porter, 1996),

“Olanın ötesinde saplantılı ve daimi olarak aşırı çalışmak” (Griffiths, 2011; Ng vd., 2007).

“Kişinin kendisini hep çalışmak zorunda hissetmesi ve buna ek olarak işte aşırı zaman harcama” (Bakker vd., 2012)

olarak belirtilmektedir.

Yukarıda da anlatıldığı gibi işkoliklik kavramı üzerine farklılaşan tanımlamalar ortaya konmuştur. Bu tanımların bazıları çok yüksek oranda birbirleri ile uyurken bazı tanımlar ise farklılaşmaktadır. Örneğin yukarıda belirtilen tanımlamaların çoğu ağırlıklı olarak işkolikliğe; olması gerekenden daha çok fazla çalışma, çalışmak zorunda değilken çalışmaya devam etme, saplantılı bir şekilde çalışma anlamlarını doğurmuştur. Fakat bunun yanı sıra işkolikliği kişinin işine olan sevgisinin bir sonucu olarak ele alan araştırmacılar da vardır. Bu bakımdan dolayı konuya dair yapılacak daha fazla araştırma, işkolikliğin tanımı, sebebi ve sonuçları üzerinde daha sağlıklı bir yordama yapılabilmesine katkı sağlayacaktır.

İş bağımlılığının organizasyon bakımından olumlu sonuçlarının olduğunu düşünen araştırmacılara göre işlerine ileri seviyede bağlılık hissederek çalışanların işlerinden yüksek düzeylerde haz duydukları, örgütlerine ve şahsi kariyerlerine karşı güçlü bağlılık hissi duydukları düşünülmektedir. Buna göre işine ileri seviyede bağlılık duygusu ile bağlı olarak çalışan insanlar işten çıkmayı hiç düşünmezler (Mudrack, 2004: 505). İşini severek yapan insanların örgütlerine daha faydalı olacakları da kesin bir gerçektir.

1.1.1. İşkoliklerin Özellikleri

İşkolikliğin özelliklerinden birisi her zaman başarılı olma, başka işgörenler ve diğer insanlar tarafından takdir edilme arzusudur. Birey başaramama durumundan, diğer insanların gözünden düşmekten, tembellikle suçlanmaktan ve yöneticinin gözünde değer kaybetmek ve diğer çalışan insanlardan daha aşağı seviyede görünmekten korkarlar. Bu korkuların temelinde telaş duygusu olur. İşkolik birey ailesinden arkadaşlarından ve çevresinden git gide

uzaklaşarak sadece çalışmaya odaklanmakta ve böylece hissettiği kaygılarla devamlı baş başa olmaktadır. İşkoliklerin görev ve sorumluluklarını başka işgörenlere bırakmaları çok zor olur. Çünkü işkolikler görev ve sorumluluklarını kendi başlarına yapmak isterler. Görev ve sorumluluklarını başka işgörenlere bıraksalar bile devamlı başkalarının yaptığı işlere müdahale eder ve onlara devamlı karışma hakkını kendilerinde bulurlar. Diğer bir yandan işkolikler katılımı ve bilgi alışverişini de kabul etmeyebilirler. İşkolikler programlarının dışına çıkmaktan hoşlanmazlar ve sorunları çözmede rahat olamazlar (Maslach, 1986: 60). İşkolikler için yöneticinin ve başka çalışan insanların gözünde değerli olmak çok önemli bir durumdur. Bu durumda işkoluğu olan insanı farkında olmasa da olumsuz etkilemektedir.

İşkolikliğin tanımlaması, sebepleri ve sonuçları üzerinde tam olarak bir anlaşma sağlanamasa da literatür detaylı bir şekilde incelendiğinde işkoliklerin birinci özellikleri aşağıdaki gibi ayrılmıştır (Porter, 1996: 74; Scott vd., 1997: 293; Burke, 2000: 5; Harpaz ve Snir, 2003: 295; Snir ve Harpaz, 2006: 376; Salanova vd., 2008: 759; Snir ve Zohar, 2008: 112; Bakker vd., 2012: 93; Robinson, 2013).

Sürekli İşkolikler: Sürekli işkolikler, çalışmaya karşı devamlı bir istek arzulamakta; gece ve gündüz olmak üzere, tatillerde, hafta sonlarında da devamlı çalışmak istemektedirler. İşlerini bir an önce sonlandırmak için acele etmekte, ne kadar zaman olursa olsun sanki son teslim günü bir sonraki günmüş gibi heyecanlı olmaktadırlar. Bu tip çalışan insanlar, hiçbir durumun ve hiçbir kimsenin işlerine engel olmasına izin vermemektedirler.

Dikkat Eksikliği Olan İşkolikler: Dikkat eksikliği olan işkolikler, işe başlamada çok heyecanlı olmakta fakat bitişte aynı duyguyu gösterememektedirler. İşe başladıkları zaman yüksek gerilim artışı ile doyum elde eden bu tip işkolikler, hemen sıkılmaktadır ve devamlı motivasyon arayışındadırlar. Aynı anda birçok iş yapabilmekte ve çoğu işi yarım bırakabilme özelliğine sahiptirler. İşlerini titizlikle yapmadıkları zaman pek çok kez detaylar için en başa dönmektedirler.

Doymak Bilmeyen işkolikler: Doymak bilmeyen işkolikler, işe başlama durumunda hızlı davranmayıp, bitirme durumunda da kontrol edilemez biçimde acele davranmaktadırlar. İş olabildiğince yavaştan almakta, işi teslim etme günü yaklaştıkça telaş içine girmektedirler.

Mükemmeliyetçi işkolikler: Mükemmeliyetçi işkolikler, işe başlama ve bitirmede hep yavaş olurlar. Her şeyin mükemmel olmasını istediklerinden dolayı çalışmalarında ellerinden geldikçe süreyi uzatmaya çalışırlar. Oldukça kontrollü, düzenli ve yavaş iş yaparlar. Biten işlerde dâhin hep bir eksiklik ararlar. Bu yüzden bitmemiş ve tamamlanmamış işleri birbirinden ayırmada zorluk yaşarlar. Alkoliklerin alkolden haz duyması gibi yaptıkları işin tadına varmak en büyük mutluluktur.

İşkolikliğin özünde yatan sebepler araştırmacılar için merak konusu olmuştur. Chartered Management Institute'un yaptığı araştırma sonuçlarına göre İngilizlerin her yıl tatillerinden 19 günü iş için feda ettikleri açıklanmaktadır. Amerikalı çalışanların yüzde 40'ının tatili hak ettikleri ve işyerleri izin verdiği halde bu haklarını kullanmak istemediklerini açıklamıştır. Stetson Üniversitesi'nde yapılan araştırma sonuçlarına göre ise işkolikliğin özünde sosyal, ekonomik ve teknik sebepler yatmaktadır. Kişiyi devamlı çalışmaya iten, diğer çalışanlardan aşağı seviyede kalacağını düşünerek işten vazgeçemez hale getiren bu sistem, işkolikliğin sosyal sebebini yapılandırırken; çalışan kişi tarafından gösterilen performansların ekonomik olarak değerlendirilmesi finansal boyutu oluşturmaktadır. Kişilerin devamlı e-posta, cep telefonu, mesaj yoluyla iletişim kurmaları, kişinin iş ve özel hayatı arasına mesafe koyamamasına sebep olmakta, kişinin işini evine taşımasına sebebiyet vermektedir.

İşkoliklik kişinin, sağlığında ve ikili ilişkilerinde probleme ve mutlu olduğu zamanın azalmasına sebep olmaktadır (Schaufeli vd., 2006: 195). Kişinin işini evine getirmesi, aile bireyleri ile problem yaşanmasına sebep olmaktadır. İşkolikler başka aile fertlerinin birçok sağlık problemi yaşamalarına da sebep olabilmektedir. Bir işkolikle hayatını devam ettiren kişi, duygusal anlamda haz duymadığı için kendisini yalnız, toplumdan soyutlanmış ve suçlu hissetmektedir. İşkolikler, belli bir süre sonra bencil durumda olmakta, iş yerindeki ekip arkadaşlarına nasıl davranıyorsa ev ortamında da ailesine öyle davranmaya başlamaktadırlar (Günbeyi ve Gündoğdu, 2010: 59). İşkolik bireylerin, başka bireylere göre, iş-yaşam dengesini sağlamakta problemle karşılaştıkları; kendi kendini ve çevresinde yaşayan herkesi huzursuz ettikleri saptanmıştır.

1.2. İş-Yaşam Dengesi

Hill ve diğerleri, iş-yaşam dengesini kişinin hem paralı çalıştığından dolayı hem de aile sorumluluklarının ekonomik, davranışsal ve duygusal isteklerinde denge sağlama durumu olarak vurgulamışlardır. Netemeyer iş yaşam dengesi eksikliğini işin yarattığı isteklerin, aile ile ilgili sorumlulukları yerine getirmekte roller arası bir ikilem olarak açıklamışlardır (Sarker vd., 2012: 144).

Son zamanlarda sanayi sonrasına geçiş sürecinde ekonomik, sosyal ve kültürel yaşamda yapılan köklü değişimler, çalışma hayatı açısından da, yeni oluşumları ve bakış biçimlerini beraberinde getirmiştir (Kapız, 2002: 139). Yeni oluşumlardan birisi de kadınların çalışma yaşamına adım atmasıdır. İş yaşantısında olan kadınların evdeki sorumluluklarından ötürü erkeklere göre iş-yaşam dengesini sağlamakta problem yaşadıkları gözlemlenmiştir (Korkmaz ve Erdoğan, 2014: 544). Bu yüzden, iş alanı ile yaşam alanlarının birbirleriyle

yakından ilişkili olduğu ve iş ile yaşam arasındaki dengeyi kurabilmenin önemi git gide arttığı görülmektedir (Kapız, 2002: 139).

İş-yaşam dengesi, bireyin işi ve şahsi hayatı ile ilgili taleplerinin dengede kalması durumu şeklinde açıklanmıştır. Başka bir deyişle, iş-yaşam dengesi çalışan kişi bakımından, iş hayatı ve özel hayatı ile ilgili sorumluluklar arasında denge sağlamaktır (Cieri vd., 2002: 4). Greenhaus vd. (2003: 515) ise iş-yaşam dengesini, bireyin iş ve özel hayat rolleriyle eşit seviyede olması ve bu rollerden eşit seviyede doyum elde etmesi olarak açıklamakta ve iş-yaşam dengesinin üç ögesi olduğunu ifade etmektedir.

Zaman dengesi: İş ve yaşam rollerine aynı oranda zaman ayırma.

Bağlılık dengesi: İş ve yaşam rollerine aynı oranda psikolojik bağlılık hissetme.

Doyum sağlama dengesi: İş ve aile rollerinden aynı oranda doyum sağlama.

Guest savunduğu bir modelinde, iş-yaşam dengesinin belirleyicilerinin iki bölümden oluştuğunu söylemektedir. Bunlar, örgütsel ve bireysel etmenlerdir. İş-yaşam dengesinin belirleyicilerinden biri olan örgütsel etmenler; İş istekleri, iş kültürü ve özel hayattakiyle özel yaşamın talepleri olarak adlandırılmaktadır. İşe yönelim, cinsiyet, kişisel kontrol, kişilik, yaşam, kariyer ve yaş kademeleri ise bireysel etmenleri meydana getirmektedir. Dengenin doğasını incelediğimiz zaman, nesnel ve öznel göstergeler olarak iki olgudan söz edilmektedir. Nesnel göstergeler; boş zaman, çalışma saatleri ve aile içindeki alınan sorumluluktan oluşmaktadır. Öznel göstergeler; işin iş dışı hayatına yansımaları, iş dışı hayatın işe yansımaları, iş dışı yaşam veya iş merkezli denge ve en son iş ve iş harici yaşam arasında bir dengenin oluşmasıdır. İş-yaşam dengesinin örgütsel ve kişisel sonuçlarına bakıldığında; iş yaşam dengesinin; çalışan kişi sağlığı, performans ve iş doyumunu, yaşam hazzı gibi birden çok faktörü etkilediği gözlemlenmiştir. İş yaşam dengesini başarabilen kişilerin iş ve yaşam hazlarının seviyeleri, fiziksel ve psikolojik iyilik hallerinin, performanslarının oldukça fazla düzeylere gelebileceği düşünülmektedir (Akın vd., 2017: 115).

Bireylerin mutluluğu ve huzuru bakımından iş yaşam dengesi oldukça önem taşımaktadır. Bu denge diğer bir yöndende bireylerin çalıştıkları iş yerleri içinde çok önemli olan iş stresi, iş tatmini ve bağlılık seviyelerini etkilediği gözlemlenmektedir (Efeoğlu ve Özgen, 2007: 238). Çoğunlukla çalışan bir kişi olmak; anne-baba, eş, işçi, gönüllü, gençlik kulübü başkanı, yönetici, lider, evlat, arkadaş, kardeş, aşçı, hakem gibi görevlerin artmasına ve gelişmesine sebep olabilmektedir. Fakat çalışan kişinin vakit ve enerji gibi şahsi kaynakları sınırsız olmadığından dolayı birçok görevleri yapmaya çalışırken iş ve aile yaşantısının da dengesi sekteye uğrayabilmektedir (Lawler vd., 2009). Bu nedenle iş yaşam dengesi başarıldığında bireyler için ve aynı zamanda işletmeler için de sonuçlar yararlı olabilecektir.

1.3. Zaman Kavramı

Zaman, yaşam yolculuğunda en iyi şekilde kullanılması gereken olgulardandır. Bu değerli olgunun kişi için kazanç ve ya kayıp olması, zamanın verimli ve ya verimsiz geçmesine bağlıdır. Zamanın etkili bir şekilde planlanması, gün içindeki etkinliklere bir düzen ve tertip getirilmesini amaçlayarak, kişinin başarılı bir birey olmasına katkı sağlayacaktır. Zamanın etkili ve verimli bir şekilde kullanılması sadece kişinin başarısıyla sınırlı olmaz. Kişinin başarısı toplumun, toplumun başarısı da bir ülkenin başarısı anlamına gelmektedir.

Zaman faktörü birçok açıdan tanımı en zor olgulardandır. İnsanoğlu geçmişten günümüze kadar geçen bu zamanda bu olgu üzerinde farklı tanımlar yapmaya uğraşmışlardır (Üstün vd., 2016: 20). Bu tanımlardan bazıları aşağıda yazılmıştır:

Zaman, kişinin duyu organlarıyla hissedemediği; fiziksel, felsefi, psikolojik ve sosyolojik açıları olan bir kavram ve gerçektir (Bayramlı, 2017: 17).

Zaman, olayların geçmişten günümüze kadar gelip, geleceğe doğru birbirini izlediği sürekli bir olgudur (Smith, 2000: 24).

Zaman, önceden var olan ve bundan sonrada olacak olan olayların ardı ardına düşüncemizde olduğu, başı ve sonu bilinmeyen soyut bir olgu olarak anlatılabilir (Kıngır, 2007: 5).

Zaman, “belli bir işi yapabilmek için ihtiyaç duyulan ya da geçen sürede art arda oluşan olayları anlama biçimi” olarak tanımlanır (Gürbüz ve Aydın, 2012: 4).

Görüldüğü üzere zaman olgusunun birçok tanımının söylendiğini gözlemlemekteyiz. Zaman muğlak ve göreceli bir olgudur. Bu nedenle, olgu olarak zaman kelimesinin mutlak bir açıklamasını yapmak zordur ve doğru olmaz. Başka bir deyişle zaman, soyut ve kati olarak ölçülemeyen gözlenemeyen, göreceli olarak birçok çağrışım yapan bir olguyu ifade etmektedir (Ören, 2016: 189).

Zaman her zaman anlatıldığı üzere muhteşem bir kaynaktır. Para, malzeme, makine ve insan kabiliyetleri gibi kaynaklardan değişik olarak zaman, yenilemeyen, yeri doldurulamayan, geri asla döndürülemeyen bir kaynaktır. Sürekli olarak dümdüz gider ve sonunda kaybolur (Akgemci, 2009).

Zaman kişinin yaşamı için olmazsa olmaz olan bir etmendir. İnsanoğlu var olduğundan bu güne kadar zamanı en iyi değerlendirme yollarını aramıştır. Zamanın kişi hayatındaki çeşitli faaliyetlere göre bölünmesi şöyledir;

Zorunlu ihtiyaçların yapılması için ayrılan zaman (uyku, temizlik, giyinme, yemek vb. faaliyetler için kullanılan zamandır).

Çalışmaya bağlı faaliyetler ve görevler için ayrılan zaman (iş, yolculuk, ödev, öğrenim için geçen süre vb. faaliyetlere ayrılan zamandır).

Boş zaman faaliyetleri için ayrılan zaman (eğlence, spor, beden eğitimi, dinlenme ve kişinin kendini geliştirmesi amacıyla katıldığı faaliyetlere ayrılan zamandır).

Boş zaman, her sınırlı kaynakta olduğu üzere, nüfus içerisinde eşitsiz olarak dağılım göstermektedir. Yaş kategorisinde incelendiğinde, özellikle üretime aktif olarak katılan nüfus ile katılım sağlamayanlar bakımından önemli değişiklikler bulunmaktadır. Okul dönemi içerisinde sayılan genç nüfus, daha çok boş zamana sahipken, iş yaşamının içindeki kişilerin, iş hayatından kaynaklanan zorunluluklar sebebiyle daha az boş zamana sahip oldukları gözlemlenmektedir (Aslan, 2000: 10).

1.3.1. Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi, diğer kaynakların üstünde olduğundan dolayı analizlerden ve planlamalardan destek almayı öngörür. Zaman yönetimi kurallarını idrak etmek ve uygulamaya geçmek için zamanımızı nasıl doğru kullanacağımızı bilmek yetmez. Zamanı akıllıca kullanırken ne gibi problemlerle karşılaşılacağı ve bu problemlerin sebeplerinin bilinmesi çok önemlidir. Bu durumdan hareketle daha iyi zaman yönetimi yapan lider kişi yani idareci, faaliyetini ve bu konuda başarısını ilerletmeyi öğrenir (Erdem ve Kaya, 1998: 106).

Zaman yönetimi; gerçek zamanın idare edilmesi değildir; bireyin kendisini en iyi şekilde zamanın içinde yönetmesidir (Tutar, 2003). Zamanı yönetmek kabiliyet, tutarlılık ve kararlılık gerektirir. İşte verimliliğin sağlanması için zamanı aktif bir şekilde geçirmek, planlı şekilde de tasarruflu kullanmak gerekmektedir. Zamanı dolu dolu ve doya doya yaşamak bireyin gayesi olmalıdır. Çünkü yaşanan her özel dakika bir servet değerindedir (Baltaş ve Başarı, 1999: 88). Zamanı silebilecek ve zamanın yerine geçebilecek bir kavram henüz saptanamamıştır. Zaman, dünden günümüze kadar gelip, yarına doğru sürekli giden, hiç geri dönmeyen, tek yönlü akıştır.

Zaman yönetimi yanlış olanı acele ederek yapmak değil, doğru olanı kısa bir zamanda yapmak anlamına gelir. Zaman kolay bir şekilde kontrol edilemez, bizler sadece ve sadece kendimizi ve zamanımızı kullanmayı yönetebiliriz.

Zamanı etkili ve faydalı bir şekilde yönetmek, yaratıcılık ve ruhsal anlamda iyi olma hali gibi türlü olumlu dürtüleride yanında getirmektedir (Üstün vd., 2017: 21). Diğer bir anlatımla, kişilerin kariyerlerini planlama ve geleceğe hazırlanma, daha çok okuma ve bilgiye ulaşma, yeni gelişimleri ve teknolojiyi sürekli izleme, aile ve sosyal hayata daha fazla zaman

harcama, dinlenme, eğlenme, düşünme, yeni fikirler ortaya atma, geleceğe dönük yeni atılımlar yürütme gibi olanaklar sağlar (Küçük, 2014: 29). İş için yapılacak olan planlama başta olmak üzere, kişilerin planlı ve programlı hayat sürmesi için zaman etkili kullanması kaçınılmaz bir gerçektir (Tutar, 2011: 19).

1.3.2. Boş Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi ile alakalı yapılan birçok araştırma olmasına rağmen, boş zaman yönetimi ile ilgili yapılan araştırmaların sayısı bir hayli azdır. Boş zamanın öneminin artmasıyla, bu alanda çalışan birçok araştırmacı boş zaman yönetimi kavramını zaman yönetiminden ayrı bir olgu olarak değerlendirme gerekliliğinin önemini anlatmışlardır (Akgül ve Karaküçük, 2015: 1869).

60'lı yılların başında yapılan birçok araştırmada boş zaman yönetiminin gerekliliğine önem verilmiştir. O yıllarda boş zamanların kullanılma biçiminin sadece kişileri etkilemediğini, aynı anda toplumunda çok büyük oranda etkilendiğini, ama çoğu bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirmesi gerektiğinin önemini bilincinde olmadığı açıklanmıştır (Wang vd., 2006: 27). Örneğin Shaikh ve Deschamps (2006: 49), öğrenciler üzerinde yaptıkları bir çalışmada, çoğu öğrencinin kendilerini sağlıklı bir birey gibi hissetmediklerine inandıklarını söylemiştir. Bunun sebebi olarakta boş zamanlarını sağlıklarını korumak ve geliştirmeye yönelik verimli kullanmadıklarını anlatmışlardır. Zaman yönetimi, var olan zamanın yetersizliği sebebiyle oluşan ve boş zamanı sınırlayan faktörlerin geçilmesi için gerekli olan bir davranış stratejisidir. Başka bir araştırmaya göre ise, boş zamanı en iyi şekilde kullanmak ustalık gerektiren bir durumdur. 20. Yüzyıldan sonra boş zamanın miktarındaki artışla beraber, boş zaman içerisinde yürütülen faaliyetler, boş zamanın iyi ve verimli şekilde nasıl kullanılabileceği ve kişilerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri birçok araştırmacının gözünden kaçmamış ve üzerinde akademik araştırma yapılacak kadar çok önemli bir kavram haline gelmiştir (Wang ve ark., 2012: 419).

Zamanın yönetilmesinde, hedeflenen amaçların tespit edilmesi ve planlanması, öncelik sırasına göre liste yapılması, organize edilmesi ve zaman kazandıran tekniklerin uygun bir biçimde kullanılması oldukça önemlidir. Kişiler ilk olarak arzularını ve ihtiyaçlarını belirler ve bu belirlemiş oldukları ihtiyaçları önem sırasına göre koyarlar. İşte zaman yönetimi bu ihtiyaçları gidermek ve ya arzuları gerçekleştirmek amacıyla hedefler belirlemek ve bu hedeflere ulaşmak için yapılacak işlerin sıralanması durumunda önemli derecede katkılar sağlamaktadır (Wang ve ark., 2011: 563).

Literatürde boş zaman yönetiminin tam olarak bir tanımı olmamasına rağmen, boş zamanın özelliklerini ve yapısını göz önünde bulundurarak tanımlayacak olursak, boş zaman içinde yapılabilecek faaliyetlerin planlanmasını, programlanmasını ve etkin bir şekilde organize edilmesini sağlayan bir süreç olduğu söylenebilir (Akgül ve Karaküçük, 2015: 1868)

Sonuç olarak, boş zaman yönetimini, hedef belirleme, planlama, düzenleme ve programlama süreci içinde de inceleyebiliriz. Bu süreç dört aşamada oluşmaktadır. Bu aşamalar (Wang vd., 2014: 295);

- Öncelikleri ve amaçları tespit etme,
- Boş zaman yönetimi sırasındaki metodların tespit edilmesi ve seçilmesi,
- Program yapma ve süreç organizasyonu,

Serbest zamana yönelik olumlu bir davranış geliştirmektir.

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL METOD

Çalışmanın yöntemi amacına göre tanımlayıcı, yapılaş zamanına göre kesitsel, veri toplama yöntemine göre anket çalışmasıdır. Araştırma tarama modeliyle tasarlanmıştır.

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Beden eğitimi öğretmenlerinin işkoliklik, boş zaman yönetimi ve iş yaşam dengesi açısından incelenmesidir.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Antalya ilinde devlet ve özel okullarda toplam 1124 beden eğitimi ve spor öğretmeni görev yapmaktadır. Buna göre araştırmanın örneklemini, devlet ve özel okullarda görev yapan toplam 298 adet beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır.

Katılımcıların bazı demografik özelliklere göre dağılımları aşağıda verilmiştir.

Tablo 2.1 Katılımcıların yaş ve hizmet yılına göre dağılımları

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	298	27,00	53,00	35,5235	6,55675
Hizmet yılı	298	2,00	30,00	8,5872	6,07313

Tabloya göre, araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 35'tir. Araştırmaya katılan bireylerin hizmet yılı incelendiğinde, en düşük 2 yıl, en fazla 30 yıl olarak bulunmuştur.

Tablo 2.2 Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları

	N	%
Valid kadın	137	46,0
erkek	161	54,0
Total	298	100,0

Tabloda katılımcıların cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde, araştırmaya %46 (n=137) kadın ve %54 (n=161) erkek olmak üzere toplam 298 öğretmen katılmıştır.

Tablo 2.3 Katılımcıların hizmet verdikleri okullara göre dağılımları

	N	%
özelokul	187	62,8
devletokulu	111	37,2
Toplam	298	100,0

Okullara göre dağılımı incelendiğinde; araştırmaya katılan öğretmenlerin %62.8'i (n=187) özel okulda, %37.2'si (n=111) devlet okulunda çalışmaktadır.

Tablo 2.4 Katılımcıların ekonomik düzeye göre dağılımları

	N	%
çok iyi	83	27,9
iyi	151	50,7
Orta	64	21,5
Toplam	298	100,0

Tabloda katılımcıların ekonomik düzeye göre dağılımları incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcıların ekonomik durumları; %27,9 çok iyi (n=83), %50,7 iyi (n=151), %21,5 orta (n=64) düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2.5 Katılımcıların rekreasyon etkinliklerine katılımlarına göre dağılımları

	N	%
1-5 saat	76	25,5
6-10 saat	164	55,0
11-15 saat	54	18,1
16 saat üzeri	4	1,3
Total	298	100,0

Tabloda katılımcıların rekreasyon etkinliklerine katılımlarına göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların; %25,5'i 1-5 saat (n=76), %55'i 6-10 saat (n=164), %18,1'i 11-15 saat (n=54), %1,3'ü 16 saat ve üzeri (n=4) rekreasyon etkinliklerine katılım gösterdikleri tespit edilmiştir.

Tablo 2.6 Katılımcıların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığına göre dağılımları

	N	%
1-2 kez	87	29,2
3-4 kez	158	53,0
5-6 kez	49	16,4
7 ve üstü	4	1,3
Total	298	100,0

Tabloda katılımcıların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığına göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların; %29,2'si 1-2 kez (n=87), %53'ü 3-4 kez (n=158), %16,4'ü 5-6

kez (n=49), %1,3'ü 7 kez ve üstü (n=4) rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığı gösterdikleri tespit edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak beş bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır. Anket formunun birinci bölümünde demografik bulgulara ilişkin sorular, ikinci bölümde ise öğretmenlerin boş zaman aktivitelerine katılımları ile ilgili bilgiler yer almaktadır. Üçüncü bölümde Wang vd (2011) tarafından geliştirilerek Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından adaptasyon, geçerlik ve güvenirlik analizi yapılan Boş Zaman Yönetimi ölçeği kullanılmıştır. Geçerlik analizinde açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri kullanılmıştır ve güvenirlik analizleri de yapılarak ölçeğin Türk kültürüne uygunluğu kanıtlanmıştır. Ölçek “Amaç belirleme ve yöntem”, “Değerlendirme”, “Boş Zaman Tutumu” ve “Programlama” şeklinde 4 alt boyuttan ve 15 maddeden oluşan 5’li Likert Tipi bir ölçektir.

Anket formunun dördüncü bölümünde yer alan ölçüm aracı ise Apaydın (2011) tarafından doktora tezinde literatüre dayanılarak geliştirilen ve açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleriyle geçerlik analizi ve de güvenirlik analizleri yapılan “İş-Yaşam Dengesi Ölçeği” dir. Ölçek, “İş-yaşam uyumu”, “Yaşamı İhmal Etme”, “Kendine zaman ayırma” ve “Yaşamın İşten İbarettir Olması” adında dört alt boyuttan oluşan 5’li Likert tipi bir ölçektir.

Anket formunun son bölümünde ise Schaufeli, Taris ve Bakker (2006) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Tel (2011) tarafından geçerlik güvenirliği Türkçe versiyonunda test edilen DUWAS (Dutch Work Addiction Scale) İşkoliklik ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada gerçekleştirilen geçerlik güvenirlik analizleri sonucunda ölçeğin Türkçe versiyonu 14 maddeden ve “Aşırı çalışma” ve “Kompulsif çalışma” adında iki alt boyuttan oluşan 5’li Likert tipi bir ölçektir.

2.4. Verilerin Analizi

İstatistiksel analizde verilerin normal dağılıma uygun olmaması ve parametrik test varsayımlarını yerine getirmemesinden dolayı parametrik olmayan hipotez testleri ve korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, İşkoliklik, İş Yaşam Dengesi ve Boş Zaman Yönetimine İlişkin Bulgular yer almaktadır.

Tablo 3.1 Katılımcıların İşkoliklik, İş Yaşam Dengesi ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeklerinden ve Alt Boyutlarından Aldıkları Skorların Ortalaması

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
Aşırı Çalışma	298	1,50	5,00	3,2454	,72091
Kompulsif Çalışma	298	1,50	5,00	3,5945	,79013
İşkoliklik	298	1,64	5,00	3,3950	,70302
İş Yaşam Uyumu	298	2,00	5,00	4,0749	,74056
Yaşamı İhmal Etme	298	2,17	5,00	3,6314	,57505
Kendine zaman ayır	298	1,25	5,00	3,5814	,72466
Yaşam işten ibaret	298	1,00	5,00	3,1577	,83098
İş yaşam dengesi tüm	298	2,45	4,60	3,6597	,52795
Amaç belirleme	298	1,00	5,00	3,6689	,89403
Değerlendirme	298	2,67	5,00	4,3378	,62013
Boş Zaman tutum	298	1,00	5,00	4,4452	,70603
Programlama	298	1,00	5,00	3,9485	,89202
Boş zaman yönetimi	298	2,67	5,00	4,0302	,50151

Tablo 3.2 Katılımcıların Eğitim Verdiği Okul Tipine Göre İşkoliklik, İş Yaşam Dengesi ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeklerinden ve Alt Boyutlarından Aldıkları Skorların Karşılaştırılması

okuldurumu	N	Ortalama	Standart Sapma	Z P değeri
İŞKOLİKLİK				
özelokul	187	3,3911	,64304	-,959
devletokulu	111	3,4015	,79697	,338
Aşırı Çalışma				
özelokul	187	3,2787	,67009	-,513
devletokulu	111	3,1892	,79930	,608
Kompulsif Çalışma				
özelokul	187	3,5410	,70209	-2,300
devletokulu	111	3,6847	,91601	,021
İŞ YAŞAM DENGESİ TÜM				
özelokul	187	3,6588	,54806	-,068
devletokulu	111	3,6613	,49464	,946
Yaşamı İhmal Etme				
özelokul	187	3,7335	,49171	-2,785
devletokulu	111	3,4595	,66066	,005
İş Yaşam Uyumu				
özelokul	187	4,0321	,77897	-,977
devletokulu	111	4,1471	,66808	,329
Kendine zaman ayır				
özelokul	187	3,5949	,76333	-,935
devletokulu	111	3,5586	,65709	,350
Yaşam işten ibret				
özelokul	187	3,0508	,80620	-3,510
devletokulu	111	3,3378	,84453	,000
BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ TÜM				
özelokul	187	3,9554	,44670	-3,872
devletokulu	111	4,1562	,56230	,000
Amaç belirleme				
özelokul	187	3,5677	,87162	-2,655
devletokulu	111	3,8393	,90925	,008
Değerlendirme				
özelokul	187	4,2442	,60791	-3,853
devletokulu	111	4,4955	,61112	,000
Boş Zaman tutum				
özelokul	187	4,4421	,76634	-1,273
devletokulu	111	4,4505	,59399	,203
Programlama				
özelokul	187	3,8610	,97687	-1,365
devletokulu	111	4,0961	,70695	,172

Tablo 3.2. incelendiğinde, katılımcıların eğitim verdiği okul tipine göre işkoliklik, iş yaşam dengesi ve boş zaman yönetimi ölçeklerinden ve alt boyutlarından aldıkları skorların karşılaştırılması sonucu elde edilen sonuçlara göre, işkoliklik ölçeğinin tümünden ve aşırı çalışma alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemişken, kompulsif çalışma alt boyutunda devlet okulu öğretmenlerinin daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

İş yaşam dengesi açısından incelendiğinde, yaşamı ihmal etme alt boyutunda özel okul öğretmenlerinin daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, ters kodlanan maddeler göz önünde bulundurulduğunda özel okul öğretmenlerinin yaşamı ihmal etmeme ve işlerin yoğunluğuna rağmen yaşama yetismeye çalıştıkları ortaya konmuştur. Yaşamın işten ibaret olması açısından bakıldığında ise devlet okulu öğretmenlerinin daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, ters kodlanan maddeler göz önünde bulundurulduğunda devlet okulu öğretmenlerinin mesai dışı saatlerinde daha az çalışmaya özen gösterdikleri görülmüştür ($p<0.05$).

Boş zaman yönetimi açısından incelendiğinde ise boş zamanla ilgili amaç ve yöntem belirleme ve boş zamanları değerlendirme açısından devlet okulu öğretmenlerinin daha

olumlu tutumlara sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin genelinde de devlet okulu öğretmenleri daha olumlu tutuma sahiptir ($p<0.05$).

Tablo 3.3 Katılımcıların Medeni Durumuna Göre İşkoliklik, İş Yaşam Dengesi ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeklerinden ve Alt Boyutlarından Aldıkları Skorların Karşılaştırılması

	medenidurum	N	Ortalama	Standart Sapma	Z P değeri
İşkoliklik	Evli	172	3,3488	,84677	-,524
	bekar	126	3,4580	,43182	,600
Aşırı Çalışma	Evli	172	3,2485	,85134	-,735
	bekar	126	3,2411	,49325	,462
Kompulsif Çalışma	evli	172	3,4826	,91856	-1,736
	bekar	126	3,7474	,53696	,083
İş yaşam dengesi tüm	evli	172	3,5660	,59259	-2,385
	bekar	126	3,7877	,39149	,017
Yaşamı İhmal Etme	evli	172	3,5126	,61178	-4,586
	bekar	126	3,7937	,47723	,000
İş Yaşam Uyum	evli	172	3,9641	,86076	-1,510
	bekar	126	4,2262	,49954	,131
Kendine zaman ayır	evli	172	3,5058	,74925	-2,549
	bekar	126	3,6845	,67910	,011
Yaşam işten ibret	evli	172	3,1090	,94209	-,202
	bekar	126	3,2242	,64717	,840
Boş zaman yönetimi	evli	172	4,0446	,54607	-,830
	bekar	126	4,0106	,43474	,406
Amaç belirleme	evli	172	3,8120	,94291	-4,009
	bekar	126	3,4735	,78497	,000
Değerlendirme	evli	172	4,2112	,65384	-4,044
	bekar	126	4,5106	,52610	,000
Boş Zaman tutum	evli	172	4,3430	,71504	-3,491
	bekar	126	4,5847	,67156	,000
Programlama	evli	172	4,0310	,81829	-1,563
	bekar	126	3,8360	,97593	,118

Tablo 3.3. incelendiğinde, Katılımcıların medeni durumuna göre işkoliklik, iş yaşam dengesi ve boş zaman yönetimi ölçeklerinden ve alt boyutlarından aldıkları skorların karşılaştırılması sonucu elde edilen sonuçlara göre, işkoliklik düzeyi ve alt boyutları açısından anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir ($p>0.05$).

İş yaşam dengesi açısından bakıldığında ise, yaşamı ihmal etme alt boyutunda ters kodlanan ifadeler dikkate alındığında bekarların yaşamlarını ihmal etmeme konusunda daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Aynı şekilde kendine zaman ayırma alt boyutundan da daha yüksek skor almışlardır. İş yaşam dengesinin genelinden bekarlar daha yüksek skorlara sahiptir ($p<0.05$).

Boş zaman yönetimi açısından bakıldığında amaç ve yöntem belirleme, boş zaman tutumu ve boş zamanı değerlendirme açısından bekarların puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Tablo 3.4 Katılımcıların Cinsiyete Göre İşkoliklik, İş Yaşam Dengesi ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeklerinden ve Alt Boyutlarından Aldıkları Skorların Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	Z P değeri
İşkoliklik	Kadın	137	3,5026	,55904	-2,392
	Erkek	161	3,3035	,79588	,017
Aşırı Çalışma	Kadın	137	3,3093	,58710	-1,009
	Erkek	161	3,1910	,81563	,313
Kompulsif Çalışma	Kadın	137	3,7603	,66325	-2,962
	Erkek	161	3,4534	,86104	,003
İş yaşam dengesi tüm	Kadın	137	3,7088	,47208	-,516
	Erkek	161	3,6180	,56933	,606
Yaşamı İhmal Etme	Kadın	137	3,6460	,54174	-,049
	Erkek	161	3,6190	,60336	,961
İş Yaşam Uyumu	Kadın	137	4,1314	,61085	-,278
	Erkek	161	4,0269	,83415	,781
Kendine zaman ayır	Kadın	137	3,6734	,63922	-1,757
	Erkek	161	3,5031	,78362	,079
Yaşam işten ibret	Kadın	137	3,2044	,74583	-,144
	Erkek	161	3,1180	,89751	,886
Boş zaman yönetimi	Kadın	137	4,0967	,41288	-1,431
	Erkek	161	3,9736	,56122	,152
Amaç belirleme	Kadın	137	3,6496	,80701	-1,207
	Erkek	161	3,6853	,96411	,228
Değerlendirme	Kadın	137	4,5401	,51787	-5,218
	Erkek	161	4,1656	,64885	,000
Boş Zaman tutum	Kadın	137	4,5474	,53127	-1,124
	Erkek	161	4,3582	,81782	,261
Programlama	Kadın	137	3,9124	,90683	-,769
	Erkek	161	3,9793	,88088	,442

Tablo 3.4. incelendiğinde, cinsiyetlerine göre işkoliklik, iş yaşam dengesi ve boş zaman yönetimi ölçeklerinden ve alt boyutlarından aldıkları skorların karşılaştırılması sonucu elde edilen sonuçlara göre, kadınlarda kompulsif çalışma yani çalışmaya karşı büyük bir motivasyon hissetme açısından daha yüksek skorlar elde edilmiştir ($p<0.05$).

İş yaşam dengesi açısından cinsiyetler arasında bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Boş zaman yönetiminde boş zamanı değerlendirme açısından kadınlar daha yüksek skorlar elde etmiştir ($p<0.05$). Diğer alt boyutlarda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 3.5 Katılımcıların Algıladıkları Sosyo-ekonomik Düzeye Göre İşkoliklik, İş Yaşam Dengesi ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeklerinden ve Alt Boyutlarından Aldıkları Skorların Karşılaştırılması

		N	Ortalama	Standart Sapma	Kruskal Wallis Ki kare Sd P değeri
İşkoliklik	çok iyi	83	3,1566	,72048	19,211
	iyi	151	3,4333	,66223	2
	orta	64	3,6138	,69506	,000
	Toplam	298	3,3950	,70302	
Aşırı Çalışma	çok iyi	83	3,0045	,67129	15,555
	iyi	151	3,2881	,68875	2
	orta	64	3,4570	,77958	,000
	Toplam	298	3,2454	,72091	
Kompulsif Çalışma	çok iyi	83	3,3594	,83920	14,486
	iyi	151	3,6269	,76611	2
	orta	64	3,8229	,70765	,001
	Toplam	298	3,5945	,79013	
İş yaşam dengesi tüm	çok iyi	83	3,8343	,36849	9,344
	iyi	151	3,5921	,58980	2
	orta	64	3,5930	,50331	,009
	Toplam	298	3,6597	,52795	
İş Yaşam Uyumu	çok iyi	83	4,2149	,48384	1,193
	iyi	151	3,9724	,87738	2
	orta	64	4,1354	,62705	,551
	Toplam	298	4,0749	,74056	
Yaşamı İhmal Etme	çok iyi	83	3,8916	,39938	43,381
	iyi	151	3,6402	,53302	2
	Orta	64	3,2734	,67480	,000
	Toplam	298	3,6314	,57505	
Kendine zaman ayır	çok iyi	83	3,6627	,59010	3,705
	iyi	151	3,5199	,78556	2
	Orta	64	3,6211	,73056	,157
	Toplam	298	3,5814	,72466	
Yaşam işten ibret	çok iyi	83	3,3494	,55893	8,981
	iyi	151	3,0215	,89487	2
	Orta	64	3,2305	,91862	,011
	Toplam	298	3,1577	,83098	
Boş zaman yönetimi	çok iyi	83	4,0241	,58399	2,109
	iyi	151	4,0083	,47118	2
	orta	64	4,0898	,45651	,348
	Toplam	298	4,0302	,50151	
Amaç belirleme	çok iyi	83	3,4217	,99332	27,089
	iyi	151	3,6170	,82502	2
	Orta	64	4,1120	,75945	,000
	Toplam	298	3,6689	,89403	
Değerlendirme	çok iyi	83	4,5622	,54332	31,521
	iyi	151	4,3444	,62588	2
	Orta	64	4,0312	,57802	,000
	Toplam	298	4,3378	,62013	
Boş Zaman tutum	çok iyi	83	4,6908	,72654	34,372
	iyi	151	4,4547	,56238	2
	Orta	64	4,1042	,84385	,000
	Toplam	298	4,4452	,70603	
Programlama	çok iyi	83	4,1044	,75963	7,714
	iyi	151	3,9779	,93148	2
	Orta	64	3,6771	,90845	,021
	Toplam	298	3,9485	,89202	

Tablo 3.5. incelendiğinde; Katılımcıların algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre işkoliklik, iş yaşam dengesi ve boş zaman yönetimi ölçeklerinden ve alt boyutlarından aldıkları skorların karşılaştırılması sonucu elde edilen sonuçlara göre, kendisini orta sosyo-ekonomik düzeyde algılayanların işkoliklik tutumları daha yüksek olup, aşırı ve kompulsif çalışma açılarından da daha yüksek skorlar elde etmişlerdir ($p<0.05$).

İş yaşam dengesi açısından bakıldığında ölçeğin tümünde üst sosyo-ekonomik düzeye sahip katılımcılar daha yüksek skorlar elde etmişlerdir. Yaşamı ihmal etme ve yaşamın işten ibaret olması açısından bakıldığında ise ters kodlanan maddeler göz önünde bulundurulduğunda yine sosyo-ekonomik düzeyini yüksek algılayan katılımcılar daha olumlu tutumlara sahip olup, yaşamı ihmal etmeme, yaşamın iş dışındaki kısmını yaşama ve yaşamın işten ibaret olmadığı konusunda daha yüksek skorlara sahiptir ($p<0.05$).

Boş zaman yönetimi açısından bakıldığında amaç ve yöntem belirlemede orta sosyo-ekonomik düzeye sahip katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür, boş zaman tutumu ve boş zamanı değerlendirme açısından üst sosyo-ekonomik düzeye sahip katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Tablo 3.6 Katılımcıların Haftalık Rekreatif Aktivite Katılım Düzeyine Göre İşkoliklik, İş Yaşam Dengesi ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeklerinden ve Alt Boyutlarından Aldıkları Skorların Karşılaştırılması

		N	Ortalama	Standart Sapma	Kruskal Wallis Ki kare Sd P değeri
İşkoliklik	1-5 saat	76	3,2895	,78532	4,027
	6-10 saat	164	3,3976	,75149	3
	11-15 saat	54	3,5423	,34786	,259
	16 saat üzeri	4	3,3036	,06839	
	Toplam	298	3,3950	,70302	
Aşırı Çalışma	1-5 saat	76	3,1743	,82338	7,709
	6-10 saat	164	3,2294	,74426	3
	11-15 saat	54	3,4259	,43877	,052
	16 saat üzeri	4	2,8125	,16137	
	Toplam	298	3,2454	,72091	
Kompulsif Çalışma	1-5 saat	76	3,4430	,82127	4,145
	6-10 saat	164	3,6220	,86752	3
	11-15 saat	54	3,6975	,41597	,246
	16 saat üzeri	4	3,9583	,08333	
	Toplam	298	3,5945	,79013	
İş yaşam dengesi tüm	1-5 saat	76	3,7388	,44726	4,943
	6-10 saat	164	3,5960	,58357	3
	11-15 saat	54	3,7093	,43730	,176
	16 saat üzeri	4	4,1000	,16833	
	Toplam	298	3,6597	,52795	
İş Yaşam Uyumu	1-5 saat	76	4,2719	,57468	13,400

		N	Ortalama	Standart Sapma	Kruskal Wallis Ki kare Sd P değeri
	6-10 saat	164	3,9807	,83556	3
	11-15 saat	54	4,0278	,57165	,004
	16 saat üzeri	4	4,8333	,23570	
	Toplam	298	4,0749	,74056	
Yaşamı İhmal Etme	1-5 saat	76	3,5197	,61582	5,764
	6-10 saat	164	3,6382	,60828	3
	11-15 saat	54	3,7654	,37270	,124
	16 saat üzeri	4	3,6667	,23570	
	Toplam	298	3,6314	,57505	
Kendine zaman ayır	1-5 saat	76	3,7171	,73637	8,586
	6-10 saat	164	3,4954	,64677	3
	11-15 saat	54	3,6343	,91207	,035
	16 saat üzeri	4	3,8125	,12500	
	Toplam	298	3,5814	,72466	
Yaşam işten ibret	1-5 saat	76	3,2895	,90559	8,118
	6-10 saat	164	3,0564	,84056	3
	11-15 saat	54	3,2222	,65457	,044
	16 saat üzeri	4	3,9375	,12500	
	Toplam	298	3,1577	,83098	
Boş zaman yönetimi	1-5 saat	76	4,0932	,52334	11,821
	6-10 saat	164	3,9660	,52118	3
	11-15 saat	54	4,1003	,38046	,008
	16 saat üzeri	4	4,5208	,04167	
	Toplam	298	4,0302	,50151	
Amaç belirleme	1-5 saat	76	3,9539	,74466	13,084
	6-10 saat	164	3,5528	,97055	3
	11-15 saat	54	3,5864	,78491	,004
	16 saat üzeri	4	4,1250	,08333	
	Toplam	298	3,6689	,89403	
Değerlendirme	1-5 saat	76	4,2895	,70415	12,613
	6-10 saat	164	4,2663	,62680	3
	11-15 saat	54	4,5802	,37302	,006
	16 saat üzeri	4	4,9167	,16667	
	Toplam	298	4,3378	,62013	
Boş Zaman tutum	1-5 saat	76	4,1754	,94355	12,352
	6-10 saat	164	4,4919	,58550	3
	11-15 saat	54	4,6481	,55482	,006
	16 saat üzeri	4	4,9167	,16667	
	Toplam	298	4,4452	,70603	
Programlama	1-5 saat	76	3,7105	1,12920	4,443
	6-10 saat	164	4,0650	,79781	3
	11-15 saat	54	3,9259	,75421	,217
	16 saat üzeri	4	4,0000	,27217	
	Toplam	298	3,9485	,89202	

Tablo 3.6. incelendiğinde; Katılımcıların haftalık rekreatif aktivite katılım düzeyine göre işkoliklik, iş yaşam dengesi ve boş zaman yönetimi ölçeklerinden ve alt boyutlarından

aldıkları skorların karşılaştırılması sonucu elde edilen sonuçlara göre, işkoliklik ve alt boyutları açısından anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir ($p>0.05$).

İş ve yaşam dengesi açısından bakıldığında ise, iş yaşam uyumu, kendine zaman ayırma ve yaşamın işten ibaret olmaması açısından en yüksek ortalamaya rekreatif aktivitelere en fazla katılım gösteren grup sahiptir ($p<0.05$).

Boş zaman yönetimi açısından bakıldığında da amaç ve yöntem belirleme açısından en yüksek ortalamaya en az rekreatif aktivitelere katılan grup sahipken, değerlendirme ve boş zaman tutumu açısından en yüksek ortalamaya ise rekreatif aktivitelere en fazla katılım gösteren grup sahiptir ($p<0.05$).

Tablo 3.7 Katılımcıların Haftalık Rekreatif Aktivite Katılım Sıklığına Göre İşkoliklik, İş Yaşam Dengesi ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeklerinden ve Alt Boyutlarından Aldıkları Skorların Karşılaştırılması

		N	Ortalama	Standart Sapma	Kruskal Wallis Ki kare Sd P değeri
İşkoliklik	1-2 kez	87	3,2397	,68382	9,216
	3-4 kez	158	3,4376	,77732	3
	5-6 kez	49	3,5408	,41419	,027
	7 ve üstü	4	3,3036	,06839	
	Toplam	298	3,3950	,70302	
Aşırı Çalışma	1-2 kez	87	3,1078	,69966	10,733
	3-4 kez	158	3,2761	,78235	3
	5-6 kez	49	3,4260	,49864	,013
	7 ve üstü	4	2,8125	,16137	
	Toplam	298	3,2454	,72091	
Kompulsif Çalışma	1-2 kez	87	3,4157	,75005	10,893
	3-4 kez	158	3,6530	,88471	3
	5-6 kez	49	3,6939	,45178	,012
	7 ve üstü	4	3,9583	,08333	
	Toplam	298	3,5945	,79013	
İş yaşam dengesi tüm	1-2 kez	87	3,6115	,48601	6,910
	3-4 kez	158	3,6481	,58508	3
	5-6 kez	49	3,7469	,38910	,075
	7 ve üstü	4	4,1000	,16833	
	Toplam	298	3,6597	,52795	
İş Yaşam Uyumu	1-2 kez	87	4,0670	,61130	11,506
	3-4 kez	158	4,0601	,86372	3
	5-6 kez	49	4,0748	,48120	,009
	7 ve üstü	4	4,8333	,23570	
	Toplam	298	4,0749	,74056	
Yaşamı İhmal Etme	1-2 kez	87	3,4272	,67135	9,542
	3-4 kez	158	3,7089	,55099	3
	5-6 kez	49	3,7415	,36651	,023
	7 ve üstü	4	3,6667	,23570	
	Toplam	298	3,6314	,57505	

		N	Ortalama	Standart Sapma	Kruskal Wallis Ki kare Sd P değeri
Kendine zaman ayır	1-2 kez	87	3,5575	,61557	4,494
	3-4 kez	158	3,5538	,75784	3
	5-6 kez	49	3,6939	,81851	,213
	7 ve üstü	4	3,8125	,12500	
	Toplam	298	3,5814	,72466	
Yaşam işten ibret	1-2 kez	87	3,2586	,96332	11,998
	3-4 kez	158	3,0332	,81345	3
	5-6 kez	49	3,3163	,54671	,007
	7 ve üstü	4	3,9375	,12500	
	Toplam	298	3,1577	,83098	
Boş zaman yönetimi	1-2 kez	87	4,1006	,48610	13,822
	3-4 kez	158	3,9525	,51149	3
	5-6 kez	49	4,1156	,46981	,003
	7 ve üstü	4	4,5208	,04167	
	Toplam	298	4,0302	,50151	
Amaç belirleme	1-2 kez	87	3,8276	,79137	5,932
	3-4 kez	158	3,5907	,94217	3
	5-6 kez	49	3,6020	,91212	,115
	7 ve üstü	4	4,1250	,08333	
	Toplam	298	3,6689	,89403	
Değerlendirme	1-2 kez	87	4,3218	,68473	14,496
	3-4 kez	158	4,2532	,61983	3
	5-6 kez	49	4,5918	,40406	,002
	7 ve üstü	4	4,9167	,16667	
	Toplam	298	4,3378	,62013	
Boş Zaman tutum	1-2 kez	87	4,4253	,63630	11,105
	3-4 kez	158	4,3755	,76986	3
	5-6 kez	49	4,6667	,57735	,011
	7 ve üstü	4	4,9167	,16667	
	Toplam	298	4,4452	,70603	
Programlama	1-2 kez	87	3,6552	1,05342	15,897
	3-4 kez	158	4,1350	,79901	3
	5-6 kez	49	3,8639	,75129	,001
	7 ve üstü	4	4,0000	,27217	
	Toplam	298	3,9485	,89202	

Tablo 3.7 incelendiğinde; katılımcıların haftalık rekreatif aktivite katılım sıklığına göre işkoliklik, iş yaşam dengesi ve boş zaman yönetimi ölçeklerinden ve alt boyutlarından aldıkları skorların karşılaştırılması sonucu elde edilen sonuçlara göre, aktivitelere daha sık katılan bireylerde aşırı çalışma ve kompulsif çalışma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

İş yaşam dengesi açısından bakıldığında ise, iş yaşam uyumu ve yaşamın işten ibaret olmaması açısından en yüksek ortalamaya en sık katılan grupların sahip olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Boş zaman yönetimi açısından bakıldığında ise, değerlendirme ve boş zaman tutumunda en sık katılan gruplar en yüksek ortalamaya sahip iken programlama alt boyutunda haftada 3-4 kez katılan bireylerin ortalaması daha yüksek elde edilmiştir ($p<0.05$). Boş zaman yönetimi ölçeğinin genelinde de haftalık katılım sıklığı en yüksek olan bireyler en yüksek ortalamaya sahip olmuşlardır ($p<0.05$).

Tablo 3.8 Katılımcıların Boş Zaman Yönetimi ve İşkoliklik Ölçekleri ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar Arasındaki Korelasyon

			İşkoliklik	Aşırı Çalışma	Kompulsif Çalışma
Spearman's rho	Boş zaman yönetimi	r	,107	,014	,179**
		p	,065	,814	,002
		N	298	298	298
	Amaç belirleme	r	,322**	,289**	,291**
		p	,000	,000	,000
		N	298	298	298
	Değerlendirme	r	-,052	-,184**	,086
		p	,373	,001	,139
		N	298	298	298
	Boş Zaman tutum	r	-,351**	-,334**	-,249**
		p	,000	,000	,000
		N	298	298	298
	Programlama	r	-,005	-,064	,039
		p	,938	,273	,497
		N	298	298	298

Tablo 3.8 incelendiğinde; Katılımcıların boş zaman yönetimi ve işkoliklik ölçekleri ve alt boyutlarından elde ettikleri skorlar arasındaki korelasyon incelendiğinde, işkoliklik ölçeğinden alınan genel puanlarla amaç belirleme arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmuşken ($r=.322$, $p<0.05$), boş zaman değerlendirme skorları ile işkoliklik düzeyi arasında ters yönde anlamlı bir korelasyon elde edilmiştir ($r=-.351$, $p<0.05$). Aşırı çalışma alt boyutuna bakıldığında yine amaç belirleme alt boyutu ile anlamlı pozitif bir korelasyon bulunmuşken ($r=.289$, $p<0.05$), değerlendirme ve boş zaman tutum alt boyutlarıyla ters yönde anlamlı bir korelasyon elde edilmiştir (sırasıyla $r=-.184$ ve $-.334$, $p<0.05$). Kompulsif çalışma alt boyutuyla ilgili olarak da boş zaman yönetimi ölçeğinin geneli ve amaç belirleme alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon elde edilmişken (sırasıyla $r=.179$ ve $r=.291$, $p<0.05$). boş zaman tutumu ile negatif yönde anlamlı bir korelasyon elde edilmiştir ($r=-.249$, $p<0.05$).

Tablo 3.9 Katılımcıların Boş Zaman Yönetimi ve İş Yaşam Dengesi Ölçekleri ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar Arasındaki Korelasyon

		İş yaşam dengesi	İş Yaşam Uyumu	Yaşamı İhmal Etme	Kendine zaman ayırma	Yaşam işten ibaret
Spearman's	r	,237**	,152**	,123*	,197**	,196**
	p	,000	,009	,034	,001	,001
	N	298	298	298	298	298
Amaç belirleme	r	,133*	,054	-,084	,225**	,151**
	p	,022	,351	,149	,000	,009
	N	298	298	298	298	298
değerlendirme	r	,329**	,332**	,264**	,209**	,101
	p	,000	,000	,000	,000	,083
	N	298	298	298	298	298
Boş Zaman tutum	r	,037	-,036	,242**	-,160**	,071
	p	,523	,539	,000	,006	,221
	N	298	298	298	298	298
programlama	r	,330**	,313**	,238**	,218**	,183**
	p	,000	,000	,000	,000	,002
	N	298	298	298	298	298

Tablo 3.9 incelendiğinde; Katılımcıların boş zaman yönetimi ve iş yaşam dengesi ve alt boyutlarından elde ettikleri skorlar arasındaki korelasyon incelendiğinde iş yaşam dengesi ölçeğinden alınan genel skorlarla bütün boş zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir. Buna göre boş zaman yönetimi açısından olumlu tutumlar geliştiren bireyler iş yaşam dengesi açısından da olumlu tutumlar geliştirebilmektedir ($p < 0.05$). Yaşamı ihmal etme alt boyutu incelendiğinde ise ters kodlanan maddeler göz önünde bulundurulduğunda, yaşamı ihmal etmeme konusundaki olumlu tutumlarla değerlendirme ve boş zaman tutumu alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir ($p < 0.05$). Kendine zaman ayırma alt boyutunda ise amaç belirleme, değerlendirme ve programlama alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı korelasyon görülürken, boş zaman tutumu açısından negatif yönde anlamlı bir korelasyon elde edilmiştir ($p < 0.05$). Yaşamın işten ibaret olmasıyla ilgili alt boyutta da ters kodlanan maddeler göz önünde bulundurulduğunda, yaşamın işten ibaret olmamasıyla ilgili olumlu tutumlarla amaç belirleme ve programlama alt boyutlarıyla boş zaman yönetimi ölçeği genel puanları arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 3.10 Katılımcıların İşkoliklik ve İş Yaşam Dengesi Ölçekleri ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar Arasındaki Korelasyon

			İşkoliklik	Aşırı_Çalışma	Kompulsif Çalışma
Spearman's rho	İş yaşam dengesi tüm	r	-,133*	-,276**	,024
		p	,021	,000	,675
		N	298	298	298
	İş Yaşam Uyumu	r	,099	-,090	,282**
		p	,088	,120	,000
		N	298	298	298
	Yaşamı İhmal Etme	r	-,431**	-,505**	-,281**
		p	,000	,000	,000
		N	298	298	298
	Kendine zaman ayır	r	,100	,022	,152**
		p	,084	,710	,009
		N	298	298	298
	Yaşam işten ibaret	r	-,241**	-,326**	-,149**
		p	,000	,000	,010
		N	298	298	298

Tablo 3.10 incelendiğinde; Katılımcıların işkoliklik ve iş yaşam dengesi ve alt boyutlarından elde ettikleri skorlar arasındaki korelasyon incelendiğinde işkoliklik ölçeğinin genelinden alınan skorlarla, iş-yaşam dengesi ölçeğinden alınan skorlar ve yaşamı ihmal etme ve yaşamın işten ibaret olması alt boyutları arasında ters yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Burada ters kodlanan ifadeler dikkate alındığında, yaşamı ihmal etmeme ve yaşamın işten ibaret olmaması konusundaki olumlu tutumların işkoliklik ölçeği ile ters yönde ilişkili olduğu görülmektedir (sırasıyla $r=-.431$ ve $r=-.241$, $p<0.05$). Aşırı çalışma ile iş yaşam dengesi ve alt boyutlarından elde edilen skorlar arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, aşırı çalışma ile iş yaşam dengesi ölçeği, yaşamı ihmal etme (me) ve yaşamın işten ibaret olma (ması) alt boyutları arasında da negatif yönde anlamlı yönde korelasyonlar elde edilmiş, benzer sonuçlar kompulsif çalışma alt boyutuyla da elde edilmiştir. Fakat kompulsif çalışma alt boyutuyla iş yaşam uyumu arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon elde edilmiştir. Bu da kendini çalışma konusunda motive eden kişilerin iş ve kişisel yaşam arasında bir denge ve uyuma sahip olduğu sonucunu ortaya koymaktadır ($r=.282$, $p<0.05$).

Tablo 3.11 Katılımcıların Yaşlarına Göre İşkoliklik Ölçekleri ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar Arasındaki Korelasyon

			yaş
Spearman's rho	Yaş	r	1,000
		p	.
		N	298
	İşkoliklik	r	,154 ^{***}
		p	,008
		N	298
	Aşırı Çalışma	r	,171 ^{***}
		p	,003
		N	298
	Kompulsif Çalışma	r	,090
		p	,120
		N	298

Tablo 3.11 incelendiğinde; Katılımcıların yaşları arttıkça aşırı çalışma alt boyutu ve işkoliklik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar elde edildiği görülmüştür.

Tablo 3.12 Katılımcıların Yaşlarına Göre İş Yaşam Dengesi Ölçekleri Ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar Arasındaki Korelasyon

		Yaş
Spearman' s rho	r	1,000
	p	.
	N	298
İş yaşam dengesi tüm	r	-,062
	p	,290
	N	298
İş Yaşam Uyumu	r	-,045
	p	,443
	N	298
Yaşamı İhmal Etme	r	-,322**
	p	,000
	N	298
Kendine zaman ayır	r	,005
	p	,936
	N	298
Yaşam işten ibret	r	,096
	p	,099
	N	298

Tablo 3.12 incelendiğinde; Katılımcıların yaşları arttıkça yaşamı ihmal etmeme konusundaki olumlu tutumlarının azaldığı görülmektedir. Arada negatif yönde anlamlı bir korelasyon görülmüştür.

Tablo 3.13 Katılımcıların Yaşlarına Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçekleri Ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar Arasındaki Korelasyon

			Yaş
Spearman's rho	Yaş	r	1,000
		p	.
		N	298
Boş zaman yönetimi		r	,108
		p	,062
		N	298
Amaç belirleme		r	,287**
		p	,000
		N	298
Değerlendirme		r	-,174**
		p	,003
		N	298
Boş Zaman tutum		r	-,310**
		p	,000
		N	298
Programlama		r	,027
		p	,641
		N	298

Tablo 3.13 incelendiğinde; Katılımcıların yaşlarına göre boş zaman yönetimi ölçekleri ve alt boyutlarından aldıkları skorlar arasındaki korelasyon incelendiğinde, yaş arttıkça amaç belirleme ve yöntem skorlarının arttığı ama boş zaman değerlendirme ve boş zaman tutum alt boyutlarının azaldığı görülmüştür ($p<0.05$).

Tablo 3.14 Katılımcıların Hizmet Yılına Göre İşkoliklik Ölçekleri Ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar Arasındaki Korelasyon

			hizmetyılı
Spearman's rho	Hizmetyılı	r	1,000
		p	.
		N	298
İşkoliklik		r	,193**
		p	,001
		N	298
Aşırı Çalışma		r	,187**
		p	,001
		N	298
Kompulsif Çalışma		r	,136*
		p	,019
		N	298

Tablo 3.14. incelendiğinde; Katılımcıların hizmet yılı arttıkça işkoliklik ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların da pozitif yönde arttığı görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 3.15 Katılımcıların Hizmet Yılına Göre İş Yaşam Dengesi Ölçekleri Ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar Arasındaki Korelasyon

		hizmet yılı
Spearman's rho	hizmet yılı	1,000
	r	.
	p	.
	N	298
	İş yaşam dengesi tüm	-,043
	r	,461
	p	,461
	N	298
	İş Yaşam Uyum	-,011
	r	,851
	p	,851
	N	298
	Yaşamı İhmal Etme	-,329**
	r	,000
	p	,000
	N	298
	Kendine zaman ayır	,039
	r	,500
	p	,500
	N	298
	Yaşam işten ibaret	,090
	r	,121
	p	,121
	N	298

Tablo 3.15 incelendiğinde; Katılımcıların hizmet yılına göre iş yaşam dengesi ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon incelendiğinde, hizmet yılı arttıkça yaşamı ihmal etmeme boyutundaki olumlu puanların düştüğü görülmüştür. Aradaki korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($r=-.329$, $p<0.05$).

Tablo 3.16 Katılımcıların Hizmet Yılına Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği Ve Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar Arasındaki Korelasyon

			hizmetyılı
Spearman's rho	Hizmetyılı	r	1,000
		p	.
		N	298
	Boş zaman yönetimi	r	,130*
		p	,024
		N	298
	Amaç belirleme	r	,287**
		p	,000
		N	298
	Değerlendirme	r	-,096
		p	,099
		N	298
	Boş Zaman tutum	r	-,341**
		p	,000
		N	298
	Programlama	r	,036
		p	,537
		N	298

Tablo 3.16 incelendiğinde; Katılımcıların hizmet yılına göre boş zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarından aldığı puanlar arasındaki korelasyon incelendiğinde, boş zaman yönetimi ölçeğinin geneli, amaç belirleme alt boyutu ile anlamlı pozitif yönde, boş zaman tutumu ile anlamlı negatif yönde korelasyon elde edilmiştir ($p<0.05$).

SONUÇ

Katılımcıların eğitim verdiği okul tipine göre işkoliklik, iş yaşam dengesi ve boş zaman yönetimi ölçeklerinden ve alt boyutlarından aldıkları skorların karşılaştırılması sonucu elde edilen sonuçlara göre, işkoliklik ölçeğinin tümünden ve aşırı çalışma alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemişken, kompulsif çalışma alt boyutunda devlet okulu öğretmenlerinin daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Alanyazında bu sonucu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Bardakçı ve Baloğlu'nun (2012) yaptığı bir araştırmada öğretmenlerin çalıştıkları okul türüne göre işkoliklik düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bardakçı'nın (2007) yaptığı başka bir araştırmada da, eğitim yöneticilerinde işkolikliğin okul türüne göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda araştırma sonucu alanyazınla uyumlu olduğu görünmektedir.

İş yaşam dengesi açısından incelendiğinde, yaşamı ihmal etme alt boyutunda özel okul öğretmenlerinin daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, ters kodlanan maddeler göz önünde bulundurulduğunda özel okul öğretmenlerinin yaşamı ihmal etmeme ve işlerin yoğunluğuna rağmen yaşama yetismeye çalıştıkları ortaya konmuştur. Yaşamın işten ibaret olması açısından bakıldığında ise devlet okulu öğretmenlerinin daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, ters kodlanan maddeler göz önünde bulundurulduğunda devlet okulu öğretmenlerinin mesai dışı saatlerinde daha az çalışmaya özen gösterdikleri görülmüştür ($p<0.05$). Boş zaman yönetimi açısından incelendiğinde ise boş zamanla ilgili amaç ve yöntem belirleme ve boş zamanları değerlendirme açısından devlet okulu öğretmenlerinin daha olumlu tutumlara sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin genelinde de devlet okulu öğretmenleri daha olumlu tutuma sahiptir ($p<0.05$).

Katılımcıların medeni durumuna göre işkoliklik, iş yaşam dengesi ve boş zaman yönetimi ölçeklerinden ve alt boyutlarından aldıkları skorların karşılaştırılması sonucu elde edilen sonuçlara göre, işkoliklik düzeyi ve alt boyutları açısından anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir ($p>0.05$). İş yaşam dengesi açısından bakıldığında ise, yaşamı ihmal etme alt boyutunda ters kodlanan ifadeler dikkate alındığında bekarların yaşamlarını ihmal etmeme konusunda daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Aynı şekilde kendine zaman ayırma alt boyutundan da daha yüksek skor almışlardır. İş yaşam dengesinin genelinden bekarlar daha yüksek skorlara sahiptir ($p<0.05$). Boş zaman yönetimi açısından bakıldığında amaç ve yöntem belirleme, boş zaman tutumu ve boş zamanı değerlendirme açısından bekarların puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Alanyazında bu sonucu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Arı (2017) yaptığı bir çalışmada, bekâr bireylerin boş

zamanlarını planlama ve programlama da evli ve çocuklu bireylere göre daha başarılı olduğunu tespit etmiştir. Buna neden olan faktörün bekâr olan bireylerin evli bireylere göre boş zamanlarında daha bağımsız kararlar alabilmesi bu sonucun ortaya çıkmasına neden teşkil ettiği düşünülebilir. Gürer ve arkadaşlarının (2016) yaptığı başka bir çalışmada, beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durumu ile zaman yönetimi alt boyutlarından zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Buna göre günlük ve kısa süreli zaman planlamasını bekarlar, uzun süreli ve geleceğe yönelik planlamaları ise evliler daha çok yapmaktadır. Bekar beden eğitimi öğretmenlerinin günlük ve kısa süreli planlar yapmasının altında, serbest zamanlarının daha fazla olması, sorumluluk ve aile hayatı uğraşlarının daha az olması şeklinde açıklanabilir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre işkoliklik, iş yaşam dengesi ve boş zaman yönetimi ölçeklerinden ve alt boyutlarından aldıkları skorların karşılaştırılması sonucu elde edilen sonuçlara göre, kadınlarda kompulsif çalışma yani çalışmaya karşı büyük bir motivasyon hissetme açısından daha yüksek skorlar elde edilmiştir ($p<0.05$). Konuya ilişkin literatürde cinsiyet değişkeni açısından farklı sonuçlar da bulunmuştur. Yapılan bazı çalışmalarda (Akın ve Oğuz, 2010; Bardakçı ve Baloğlu, 2012) kadın ve erkek öğretmenlerin işkoliklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Başka bir araştırmada yine farklı olarak erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek işkoliklik düzeyine sahip oldukları görülmüştür (Koyuncu ve Fiksenbaum, 2008).

İş yaşam dengesi açısından cinsiyetler arasında bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Alanyazında yapılan bazı araştırmalar da bu sonucu destekler niteliktedir. Yılmaz ve Altinkurt'un (2015) öğretmenler üzerinde yaptıkları benzer bir araştırmada, işyaşam dengesi açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Cinsiyet değişkenine göre farklılık olmaması dikkat çekici bir bulgudur. Çünkü literatürde, kadın çalışanların aile yaşamında fazla sorumluluğa sahip oldukları, bu nedenle de kadınların aile ve iş çatışmasını daha fazla yaşadıkları saptanmıştır (Küçükusta, 2007; Ballica, 2010).

Boş zaman yönetiminde boş zamanı değerlendirmede cinsiyet açısından kadınlar daha yüksek skorlar elde etmiştir ($p<0.05$). Boş zaman yönetiminde ve diğer alt boyutlarda cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Alanyazında bu sonucu destekler nitelikte ve farklı sonuçlar bulunan çalışmalara da rastlanmıştır. Gürer ve ark. (2016) öğretmenler üzerine yaptıkları bir çalışmada, kadınların daha yüksek zaman harcattırıcılar ile yani geleceğe yönelik planlarla fazla zaman harcadıkları görülmüştür. Bu kadın beden eğitimi öğretmenlerinin ileride daha hesaplı bir yaşam sürdürme istekleri olması ya da geleceği daha iyi planladığı şeklinde de yorumlanabilir. Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin; zamanı ne

şekilde kullanacağı konusunda bilinçli oldukları ve zamanı değerlendirmede başarılı oldukları görülmektedir. Yapılan benzer bir araştırmada farklı bir sonuç olarak Gümüşgül (2013), zaman tutumları alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık bulmuştur. Bu farklı sonuçlar araştırma yapılan bölge, kültür vb gibi konularla ilişkilendirilebilir.

Katılımcıların algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre işkoliklik, iş yaşam dengesi ve boş zaman yönetimi ölçeklerinden ve alt boyutlarından aldıkları skorların karşılaştırılması sonucu elde edilen sonuçlara göre, kendisini orta sosyo-ekonomik düzeyde algılayanların işkoliklik tutumları daha yüksek olup, aşırı ve kompulsif çalışma açılarından da daha yüksek skorlar elde etmişlerdir ($p<0.05$). İş yaşam dengesi açısından bakıldığında ölçeğin tümünde üst sosyo-ekonomik düzeye sahip katılımcılar daha yüksek skorlar elde etmişlerdir. Yaşamı ihmal etme ve yaşamın işten ibaret olması açısından bakıldığında ise ters kodlanan maddeler göz önünde bulundurulduğunda yine sosyo-ekonomik düzeyini yüksek algılayan katılımcılar daha olumlu tutumlara sahip olup, yaşamı ihmal etmeme, yaşamın iş dışındaki kısmını yaşama ve yaşamın işten ibaret olmadığı konusunda daha yüksek skorlara sahiptir ($p<0.05$)

Katılımcıların haftalık rekreatif aktivite katılım düzeyine göre işkoliklik, iş yaşam dengesi ve boş zaman yönetimi ölçeklerinden ve alt boyutlarından aldıkları skorların karşılaştırılması sonucu elde edilen sonuçlara göre, işkoliklik ve alt boyutları açısından anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir ($p>0.05$). İş ve yaşam dengesi açısından bakıldığında ise, iş yaşam uyumu, kendine zaman ayırma ve yaşamın işten ibaret olmaması açısından en yüksek ortalamaya rekreatif aktivitelere en fazla katılım gösteren grup sahiptir ($p<0.05$). Boş zaman yönetimi açısından bakıldığında da amaç ve yöntem belirleme açısından en yüksek ortalamaya en az rekreatif aktivitelere katılan grup sahipken, değerlendirme ve boş zaman tutumu açısından en yüksek ortalamaya ise rekreatif aktivitelere en fazla katılım gösteren grup sahiptir ($p<0.05$).

Katılımcıların haftalık rekreatif aktivite katılım sıklığına göre işkoliklik, iş yaşam dengesi ve boş zaman yönetimi ölçeklerinden ve alt boyutlarından aldıkları skorların karşılaştırılması sonucu elde edilen sonuçlara göre, aktivitelere daha sık katılan bireylerde aşırı çalışma ve kompulsif çalışma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). İş yaşam dengesi açısından bakıldığında ise, iş yaşam uyumu ve yaşamın işten ibaret olmaması açısından en yüksek ortalamaya en sık katılan grupların sahip olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Boş zaman yönetimi açısından bakıldığında ise, değerlendirme ve boş zaman tutumunda en sık katılan gruplar en yüksek ortalamaya sahip iken programlama alt boyutunda haftada 3-4 kez katılan bireylerin ortalaması daha yüksek elde edilmiştir ($p<0.05$). Boş zaman

yönetimi ölçeğinin genelinde de haftalık katılım sıklığı en yüksek olan bireyler en yüksek ortalamaya sahip olmuşlardır ($p<0.05$).

Katılımcıların boş zaman yönetimi ve işkoliklik ölçekleri ve alt boyutlarından elde ettikleri skorlar arasındaki korelasyon incelendiğinde, işkoliklik ölçeğinden alınan genel puanlarla amaç belirleme arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmuşken ($r=.322$, $p<0.05$), boş zaman değerlendirme skorları ile işkoliklik düzeyi arasında ters yönde anlamlı bir korelasyon elde edilmiştir ($r=-.351$, $p<0.05$). Aşırı çalışma alt boyutuna bakıldığında yine amaç belirleme alt boyutu ile anlamlı pozitif bir korelasyon bulunmuşken ($r=.289$, $p<0.05$), değerlendirme ve boş zaman tutum alt boyutlarıyla ters yönde anlamlı bir korelasyon elde edilmiştir (sırasıyla $r=-.184$ ve $-.334$, $p<0.05$). Kompulsif çalışma alt boyutuyla ilgili olarak da boş zaman yönetimi ölçeğinin geneli ve amaç belirleme alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon elde edilmişken (sırasıyla $r=.179$ ve $r=.291$, $p<0.05$). boş zaman tutumu ile negatif yönde anlamlı bir korelasyon elde edilmiştir ($r=-.249$, $p<0.05$).

Katılımcıların boş zaman yönetimi ve iş yaşam dengesi ve alt boyutlarından elde ettikleri skorlar arasındaki korelasyon incelendiğinde iş yaşam dengesi ölçeğinden alınan genel skorlarla bütün boş zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir. Buna göre boş zaman yönetimi açısından olumlu tutumlar geliştiren bireyler iş yaşam dengesi açısından da olumlu tutumlar geliştirebilmektedir ($p<0.05$). Yaşamı ihmal etme alt boyutu incelendiğinde ise ters kodlanan maddeler göz önünde bulundurulduğunda, yaşamı ihmal etmeme konusundaki olumlu tutumlarla değerlendirme ve boş zaman tutumu alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir ($p<0.05$). Kendine zaman ayırma alt boyutunda ise amaç belirleme, değerlendirme ve programlama alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı korelasyon görülürken, boş zaman tutumu açısından negatif yönde anlamlı bir korelasyon elde edilmiştir ($p<0.05$). Yaşamın işten ibaret olmasıyla ilgili alt boyutta da ters kodlanan maddeler göz önünde bulundurulduğunda, yaşamın işten ibaret olmamasıyla ilgili olumlu tutumlarla amaç belirleme ve programlama alt boyutlarıyla boş zaman yönetimi ölçeği genel puanları arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir ($p<0.05$).

Katılımcıların işkoliklik ve iş yaşam dengesi ve alt boyutlarından elde ettikleri skorlar arasındaki korelasyon incelendiğinde işkoliklik ölçeğinin genelinden alınan skorlarla, işkoliklik ölçeğinden alınan skorlar ve yaşamı ihmal etme ve yaşamın işten ibaret olması alt boyutları arasında ters yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Burada ters kodlanan ifadeler dikkate alındığında, yaşamı ihmal etmeme ve yaşamın işten ibaret olmaması konusundaki olumlu tutumların işkoliklik ölçeği ile ters yönde ilişkili olduğu görülmektedir (sırasıyla $r=-.431$ ve

$r=-.241$, $p<0.05$). Aşırı çalışma ile iş yaşam dengesi ve alt boyutlarından elde edilen skorlar arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, aşırı çalışma ile iş yaşam dengesi ölçeği, yaşamı ihmal etme (me) ve yaşamın işten ibaret olma (ması) alt boyutları arasında da negatif yönde anlamlı yönde korelasyonlar elde edilmiş, benzer sonuçlar kompulsif çalışma alt boyutuyla da elde edilmiştir. Fakat kompulsif çalışma alt boyutuyla iş yaşam uyumu arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon elde edilmiştir. Bu da kendini çalışma konusunda motive eden kişilerin iş ve kişisel yaşam arasında bir denge ve uyuma sahip olduğu sonucunu ortaya koymaktadır ($r=.282$, $p<0.05$).

Katılımcıların yaşları arttıkça aşırı çalışma alt boyutu ve işkoliklik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar elde edildiği görülmüştür.

Katılımcıların yaşları arttıkça yaşamı ihmal etmeme konusundaki olumlu tutumlarının azaldığı görülmektedir. Arada negatif yönde anlamlı bir korelasyon görülmüştür.

Katılımcıların yaşlarına göre boş zaman yönetimi ölçekleri ve alt boyutlarından aldıkları skorlar arasındaki korelasyon incelendiğinde, yaş arttıkça amaç belirleme ve yöntem skorlarının arttığı ama boş zaman değerlendirme ve boş zaman tutum alt boyutlarının azaldığı görülmüştür ($p<0.05$).

Katılımcıların hizmet yılı arttıkça işkoliklik ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların da pozitif yönde arttığı görülmektedir ($p<0.05$).

Katılımcıların hizmet yılına göre iş yaşam dengesi ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon incelendiğinde, hizmet yılı arttıkça yaşamı ihmal etmeme boyutundaki olumlu puanların düştüğü görülmüştür. Aradaki korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($r=-.329$, $p<0.05$). Buna benzer yapılan bir çalışmada, Öğretmenlerin mesleki profesyonellikleri ile iş yaşam dengeleri arasında düşük düzeyde ve ters yönlü ilişkiler bulunmuştur. Mesleki profesyonelliği yüksek öğretmenlerin iş-yaşam dengesini daha iyi kurdukları söylenebilir. Çalışan bakımından iş-yaşam dengesinin sağlanamamasının hem çalışan hem de örgüt bakımından birtakım olumsuz sonuçları olabilmektedir. Bu dengenin iş açısından bozulması işkoliklik gibi davranışlara, yaşam açısından bozulması da çalışanın örgüte katkısının düşmesine neden olabilmektedir (Yılmaz vd., 2014).

Katılımcıların hizmet yılına göre boş zaman yönetimi ölçeği ve alt boyutlarından aldığı puanlar arasındaki korelasyon incelendiğinde, boş zaman yönetimi ölçeğinin geneli, amaç belirleme alt boyutu ile anlamlı pozitif yönde, boş zaman tutumu ile anlamlı negatif yönde korelasyon elde edilmiştir ($p<0.05$).

KAYNAKÇA

- Akgemci T. (2009) Zaman Kavramı ve Kapsamı. İçinde: Şimşek Ş, Çelik A, Soysal A. (editörler), *Zaman Yönetimi ve Yönetmel Zamanda Etkinlik*, 3. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Akgül B. M. ve Karaküçük S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması, *International Journal of Human Sciences*, 12(2): 1867-1880.
- Akın, A., Ulukök, E. ve Arar, T. (2017). "İş-Yaşam Dengesi: Türkiye'de Yapılan Çalışmalara Yönelik Teorik Bir İnceleme" *Afyon Kocatepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 19(1): 113-124.
- Akın, U. ve Oğuz, E. (2010). Öğretmenlerin işkoliklik ve tükenmişlik düzeylerinin ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 3(3): 309-327.
- Altınöz, M., Çöp, S. ve Boso, N. I. (2012). Nevrotik yöneticilerin işkolik davranışları üzerine bir araştırma. *Turizmde İnsan Kaynakları Gelişimi Sempozyumu*, 10-11 Mayıs 2012, Antalya.
- Apaydın, Ç. (2011). Öğretim üyelerinin işe bağımlılık düzeyi ile iş-yaşam dengesi ve iş-aile yaşam dengesi arasındaki ilişki (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aslan N. (2000). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri: Öğretmen Yetiştirme Kurumlarında Karşılaştırmalı Bir Araştırma*, 1. Baskı, İzmir, Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., Oerlemans, W. ve Sonnentag, S. (2012). Workaholism and Daily Recovery: A Day Reconstruction Study of Leisure Activities. *Journal of Organizational Behavior*, 34: 87-107.
- Balıca, S. (2010). *İş görenlerin iş yaşam dengesi algılamaları ile cinsiyet rolleri ve bireysel özelliklerinin ilişkisi: büyük ölçekli bir işletmede inceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Baltaş A. (2000). *Başarı Ü*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Bardakçı, S. (2007). *Eğitim yöneticilerin internet kullanımına ilişkin tutumlarının işkoliklik eğilimleri üzerine etkilerinin belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, YÖK Tez Merkezi. (209639)
- Bardakçı, S. ve Baloğlu, M. (2012). İlköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan okul yöneticilerinin işkoliklik eğilimleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164): 45-56.

- Bayramlı Ü. Ü. (2017). *Zaman Yönetimi: Öz Yönetim, Zaman Tuzakları, Zaman Yönetim Teknikleri*, 2. Baskı, Ankara, Seçkin Yayıncılık.
- Burke, R. J. (2000). Workaholism in Organizations: Concepts, Results and Future Research Directions, *International Journal of Management Reviews*, 2: 1-16.
- Cieri, H. D., Holmes, B., Abbott, J., Pettit, T. (2002). Work life balance strategies: Progress and problems in australian organizations. Working Paper, 58(2): 1-15
- Doğan, T., Tel, F. D. (2011). Duwas işkoliklik ölçeği Türkçe formunun (Duwastr) geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Dosaliyeva, D. (2009). *İşkolikliğin örgütsel bağlılık üzerindeki etkisi*, Yüksek Lisans Tezi. YÖK Tez Merkezi. (253365)
- Douglas, J. E. ve Robyn J. M. (2006). "Workaholic or Just Hard Worker?", *Career Development International*, 11(5): 394-417.
- Drucker, P. (2006). Klasik Drucker. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi.
- Efeoğlu, E. ve Özgen, H. (2007). "İş-Aile Yaşam Çatışmasının İş Stresi, İş Doyumu ve Örgütsel Bağlılık Üzerindeki Etkileri: İlaç Sektöründe Bir Araştırma", *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2): 237-254.
- Erdem R. ve Kaya S. (1998). *Zaman Yönetimi*. Ankara: Todaie Yayınları, *Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi*.
- Griffiths., M. D. (2011). Workaholism: A 21st century addiction. *The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society*, 24: 740-744.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M. ve Shaw, J. D. (2003). The relation between work family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63: 510-531.
- Gümüşgül O. (2013). "Avrupa Birliği'ne Üye Ülkelerde ve Türkiye'de Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Anlayışlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya
- Günbeyi, M. ve Gündoğdu, T. (2010). Polis teşkilatının 'işkolik' çalışanları. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11(1): 56-63.
- Gürbüz, M. ve Aydın, H. A. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi, *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2): 1-20.
- Gürer, B , Dedeşah, U , Öz, N , Acun, A. (2017). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Zaman Yönetiminin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (3), 1-11.
- Harpaz, I. ve Snir, R. (2003). Workaholism: Its Definition and Nature. *Human Relations*, 56: 291-319.

- Kapız, S. Ö. (2002). "İş-Aile Yaşamı Dengesi ve Dengeye Yönelik Yeni Bir Yaklaşım: Sınır Teorisi", *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(3): 139-153.
- Kıngır S. (2007). *Yönetişel Anlamda Zamanın Etkin Kullanımı ve Bir Araştırma*, 1. Baskı, Ankara, Gazi Kitabevi, 5.
- Korkmaz, O. ve Erdoğan, E. (2014). "İş Yaşam Dengesinin Örgütsel Bağlılık ve Çalışan Memnuniyetine Etkisi", *Ege Akademik Bakış*, 14(4): 541-557.
- Küçük M. (2014). *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.
- Küçükusta, D. (2007). Konaklama işletmelerinde iş-yaşam dengesi sorunları ve çözüme yönelik yaklaşımlar. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(3), 243-268.
- Lawler, M. K., Robertson, J. ve Hankins, K. (2009). *Balancing Family and Work*. Oklahoma Cooperative Extension Service, T-2233. Oklahoma State University. <http://www.epods.dasnr.okstate.edu/docushare/dsweb/Ged/Document-2421/T-2233.pdf>. Erişim Tarihi: 10 Eylül 2013
- Maslach, C. (1986). "Stress, Burnout and Workaholism", *Professionals in Distress: Issues, Syndromes and Solutions in Psychology*, Ed. Kilburg, Thoreson ve Narhan, DC, *American Psychological Association*, Washington, s. 53-75.
- Merriman, C. ve Dalby, C. (2012). Presenteeism a hidden productivity distractor in the workplace. *International Journal of Arts and Commerce*, 1(6): 214-218.
- Mudrack, E. P. (2004). "Job Involvement, Obsessive-Compulsive Personality Traits and Workaholic Behavioral Tendencies", *Journal of Organizational Change Management*, 17(5): 490-508.
- NG, T. W. H., Sorensen, K. L. ve Feldman, D. C. (2007). Dimensions, antecedents, and consequences of workaholism: A conceptual integration and extension. *Journal of Organizational Behavior*, 28: 111-136.
- Ören, K. (2016). İşletmelerde verimlilik ve performansın artırılmasında zaman yönetimi, *Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 5(11): 186-203.
- Porter, G. (1996). Organizational Impact of Workaholism: Suggestions for Researching The Negative Outcomes of Excessive Work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1: 70-84.
- Robinson, B. E. (2013). *Chained to the desk: A guidebook for workaholics, their partners and children, and the clinicians who treat them (3rd edn.)*. New York University Press.
- Salanova, M., Del Líbano, M., Llorens, S., Schaufeli, W. B. ve Fidalgo, M. (2008). La Adicción Al Trabajo, [Workaholism]. *Nota Técnica de Prevención*, 759, 22 Serie. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

- Sarker, S., Xiao, X., Sarker, S. and Ahuja, M. (2012). *Managing Employees Use of Mobile Technologies to Minimize Work Life Balance Impacts*. MIS Quarterly Executive
- Schaufeli, W. B., Taris, T. W., Bakker, A. (2006). Dr. Jekyll and mr. Hide: On the differences between work engagement and workaholism. In R. Burke (Ed.), *Research companion to working time and work addiction* (pp. 193-217). Edward Elgar: Northampton, MA.
- Schaufeli, W. B., Taris, T. W. ve Rhenen, W. V. (2008). Workaholism, burnout, and work engagement: Three of a kind or three different kinds of employee well-being? *Applied Psychology*, 57: 173-203.
- Scott, K., S., Moore, K., S., ve Miceli, M. P. (1997). An Exploration of The Meaning and Consequences of Workaholism, *Human Relations*, 50(3): 287-314.
- Shaikh, B. T. ve Deschamps, J. P. (2006). Life in a university residence: issues, concerns and responses, *Education for Health*, 19(1): 43-51.
- Smith, W. H. (2000). *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.
- Snir, R. ve Harpaz, I. (2006). The Workaholism Phenomenon: A Cross-National Perspective. *Career Development International*, 11: 374-393.
- Snir, R. ve Zohar, D. (2008). Workaholism as Discretionary Time Investment at Work: an Experience-Sampling Study, *Applied Psychology: An International Review*; 57: 109-127.
- Snir, R., Itzhak H. ve Ronald, B. (2006). "Workaholism in Organizations: New Research Directions", *Career Development International*, 11(5): 369-373.
- Temel, A. (2006). Organizasyonlarda işkolizm ve işkolik çalışanlar. *İş, Güç: Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 8(2): 104-127.
- Tutar, H. (2011). Kişisel Zaman Yönetimi. İçinde: Tutar H (editör). *Zaman Yönetimi*, 3. Baskı, Ankara, Seçkin Yayıncılık, 17-44.
- Tutar, H. (2003). *Zaman Yönetimi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Üstün, D. Ü., Ersoy, A. ve Berk, A. (2017). An investigation on time management and communication skills of physical education and sport students, Sport si Societate. *Revista de Educatie Fizica, Sport si Stiinte Conex*e [Sp Soc Int J Ph Ed Sp], Special Issue: 20-24.
- Üstün, Ü. D., Kalkavan, A. ve Demirel, M. (2016). Investigating free time motivation scores of physical education and faculty of education students according to different variables. *The Online Journal of Recreation and Sport*.
- Wang, W. C., Kao, C. H., Huan, T. C. ve Wu T. C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: a study of undergraduate students in taiwan, *Journal of Happiness Studies*, 12(4): 561-573.

- Wang, W. C. ve Kao, C. H. (2006). An exploration of the relationships between free time management and the quality of life of wage-earners in taiwan, *World Leisure Journal*, 48(1): 24-33.
- Wang, W. C., Wu, C. C., Wu, C. Y., Huan, T. C. (2012). Exploring the relationships between free-time management and boredom in leisure, *Psychological Reports*, 110(2): 416-426.
- Wang, W. C., Wu, C. Y., Wu, C. W. (2014). Free time management makes better retirement: a case study of retirees" quality of life in Taiwan, *Applied Research in Quality of Life*, 9(3): 591-604.
- Yılmaz, K., Altinkurt, Y. (2015). Öğretmenlerin Mesleki Profesyonellikleri İle İş-Yaşam Dengeleri Arasındaki İlişki. *Journal Of Educational Sciences & Practices*, 14(28).
- Yılmaz, K., Altinkurt, Y., Kesim, E. (2014). The relationship between school climate and the workaholism tendencies of teachers. *Anthropologist*, 18(2), 277-288

EK 1- ANKET FORMU

Değerli Beden Eğitimi Öğretmenlerimiz,

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinin boş zaman yönetimi, işkoliklik ve iş-yaşam dengesi açısından incelenmesidir. Çalışmaya vereceğiniz yanıtlar bir yüksek lisans tezinin temelini oluşturacaktır ve gizli kalacaktır. İçten yanıtlarınız ve desteğiniz için teşekkür ederiz.

Ayçin AKSOY
Akdeniz Ün. Spor Yöneticiliği A.D.

- Özel Okul () Devlet Okulu ()
- 1- Yaşınız: _____ Hizmet Yılıınız _____
- 2- Medeni Durumunuz () Evli () Bekâr
- 3- Cinsiyetiniz () Kadın () Erkek
- 4- Çocuk sayınız () Yok () 1 () 2 () 3 () 4 ve üzeri
- 5- Toplumun genelini göz önünde bulundurursanız hane halkınızın ekonomik düzeyi aşağıdakilerden hangisine uyar?
- () Çok iyi: İstedığımız gibi para harcarız
- () İyi: İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz
- () Orta: Ancak ihtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz
- () Kötü: İhtiyaçlarımızı tam olarak karşılayamıyoruz
- () Çok kötü: İhtiyaçlarımızı karşılamakta zorlanıyoruz
- 6- Bir hafta içinde boş zamanlarınızda rekreasyon etkinliklerine ortalama katılım sürenizi haftalık (Saat) olarak belirtiniz?
- () 1-5 saat () 6-10 saat () 11-15saat () 16 saat ve üzeri
- 7- Bir hafta içinde boş zamanlarınızda rekreasyon etkinliklerine ortalama katılım sıklığınız?
- () 1-2 kez () 3-4 kez () 5-6 kez () 7 ve üstü kez

İŞKOLIKLIK ÖLÇEĞİ	Hiç Uygun	Uygun Değil	Ne Uygun	Uygun	Çok Uygun
1. Çok çalışmayı sevmem.					
2. Keşke kendimi işime bu kadar adanmasaydım.					
3. Telaş içinde ve zamana karşı yarışan biri olarak görünürüm.					
4. İş yerindeki arkadaşlarım çalışmayı bıraktığında bile kendimi çalışmaya devam ederken bulurum.					
5. Yaptığım bir işten hoşlanmasam bile sıkı çalışmak benim için önemlidir.					
6. Sürekli yapacak bir işim vardır.					
7. Bir süreliğine işten uzaklaşmak istesem bile kendimi sıklıkla o iş hakkında düşünürken bulurum.					
8. Üstesinden gelebileceğimden çok daha fazlasını üstlenirim.					
9. Bir şeyi yapmak istesem de istemesem de, o konuda çok sıkı çalışmam gerektiğine dair içten gelen bir zorlama hissediyorum.					
10. Çalışırken işleri belli sürede bitireceğime dair koyduğum zaman sınırlamaları yüzünden kendimi zora sokarım.					
11. Genellikle içimde beni çok çalışmaya iten bir şeyler olduğunu hissediyorum.					
12. Çalışmaya, arkadaşlarımla birlikte vakit geçirmekten, hobilerimden veya boş zaman etkinliklerimden daha fazla vakit harcarım.					
13. Bir iş üzerinde çalışmadığım zaman kendimi suçlu hissedirim.					
14. Yaptığım iş keyifli olmasa da çok çalışmaya kendimi mecbur hissedirim.					
15. Kendimi telefonla konuşurken hem not alıp hem yemek yemek gibi iki veya üç işi aynı anda yaparken buluyorum.					
16. İşten izin aldığımda kendimi suçlu hissedirim.					
17. Çalışmadığım zaman rahatlamakta güçlük çekiyorum.					

BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ	Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
Amaç Belirleme ve Yöntem					
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
Değerlendirme					
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
Boş Zaman Tutumu					
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
Programlama					
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

İŞ-YAŞAM DENGESİ ÖLÇEĞİ	Hiç Katılmıyorum	Çok az Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Büyük Ölçüde Katılmıyorum	Tam Katılmıyorum
1. Gün içinde basit şeyler için bile zaman bulamıyorum.					
2. Kendimi sadece çalışmayı bilen, yaşamın geri kalan kısmını yaşamayan biri olarak görüyorum.					
3. Hafta sonlarını eşimle ve/veya arkadaşım ile birlikte bir şeyler yaparak geçiriyorum.					
4. Yaşamı geriden izlediğimi düşünüyorum.					
5. Boş Çok fazla işi aynı anda yapmaya çalıştığım için uyku, düzenli beslenme ve hareket etme gibi temel yaşamsal etkinliklerden fedakârlık ediyorum.					
6. Yaşamımı iyi planlayarak her işimi yapabiliyorum.					
7. İş yaşamımda önceliklerimin neler olduğuna karar veriyor ve bu doğrultuda hareket ediyorum.					
8. İşim ve kişisel yaşamım arasında bir denge kurabiliyorum.					
9. İş yükümü oldukça iyi yönettiğime inanıyorum.					
10. İşlerimin yoğunluğuna yetişemiyorum.					
11. Yaşamımın ideal yaşam biçimini yansıttığını düşünsem de, bir şeyleri kaçırdığım düşüncesiyle yaşıyorum.					
12. Sıradan bir gün içinde, zamanımı ve enerjimi hangi işlere vereceğim konusunda sağlıklı kararlar veriyorum.					
13. “Beni mutlu edecek işlerle uğraşsaydım, belki daha mutlu olurum” diye düşünüyorum.					
14. İş yerinden çoğunlukla geç saatlerde çıkıyorum.					
15. Hafta sonları aralıksız çalışmaya devam ediyorum.					
16. İşime harcadığım zamandan dolayı iş dışındaki etkinlikleri özlüyorum.					
17. İşimde ve özel yaşamımda hoşlandığım etkinlikleri yapıyorum.					
18. İşimden kaynaklanan gerginlikler özel yaşamımı olumsuz yönde etkiliyor.					
19. Hem iş hem özel yaşamıma zamanımı uygun biçimde dağıttığımı düşünüyorum.					
20. Özel yaşamımdan ödün vermediğim için işimde zorluk yaşıyorum.					

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve SOYADI	Ayçin Aksoy
EĞİTİM DURUMU	
Mezun Olduğu Lise	Mustafa Eraslan Lisesi, Kayseri, 2011
Lisans Diploması	Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Karaman, 2015
Yabancı Dil	İngilizce
E-Posta	aycin-aksoy04@hotmail.com