



T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**GENÇLİK HİZMETLERİ VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNDE GÖREV YAPAN ANTRENÖRLERİN
SERBEST ZAMAN TATMİN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ(GÜNEYDOĞU ANADOLU
BÖLGESİ)**

Berin MURAT
Yüksek Lisans Tezi
Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı

ŞUBAT/2019
BATMAN



T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ KABUL VE ONAYI

Dr. Öğr. Üyesi Nevzat DİNÇER danışmanlığında Berin MURAT tarafından hazırlanan "Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde Görev Yapan Antrenörlerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi (Güneydoğu Anadolu Bölgesi)" adlı tez çalışması 20/02/2019 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Gökmen KILINÇARSLAN

Üye

(Danışman)Dr. Öğr. Üyesi Nevzat DİNÇER

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Zühal KILINÇ

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Doç. Dr. Ferhat KORKMAZ
Enstitü Müdürü

*Bu tez çalışması tarafından nolu proje ile desteklenmiştir.

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Berin MURAT

20.02.2019

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Berin MURAT

20.02.2019

ÖZET**YÜKSEK LİSANS TEZİ****GENÇLİK HİZMETLERİ VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNDE GÖREV YAPAN ANTRENÖRLERİN
SERBEST ZAMAN TATMİN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (GÜNEYDOĞU ANADOLU
BÖLGESİ)****Berin MURAT****Batman Üniversitesi****Sosyal Bilimler Enstitüsü****Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı****Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Nevzat DİNÇER****2019, Sayfa 48****Doç. Dr.****Dr. Öğr. Üyesi: Nevzat DİNÇER****Dr. Öğr. Üyesi: Zühal KILIÇ****Dr. Öğr. Üyesi Gökmen KILINÇARSLAN**

Bu çalışmanın amacı; Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde Görev Yapan Antrenörlerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi (Güneydoğu Anadolu Bölgesi) Araştırmaya Güneydoğu Anadolu Bölgesinde bulunan illerden Diyarbakır, Batman, Mardin, Siirt, Adıyaman, Şanlıurfa, Şırnak, Gaziantep ve Kilis illerinde bulunan 188 antrenörler gönüllü olarak çalışmaya katılmışlardır. Bu araştırmada önce mevcut literatür taraması yapılmış ve konuyla ilgili bilgiler verilmiştir.

Araştırmanın verileri, araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerini belirlemek amacıyla Beard ve Ragheb (1980)'in geliştirdikleri, Karlı ve arkadaşlarının (2008) geçerlilik güvenirlik çalışmalarını yaparak Türkçeye çevirdikleri “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği” (SZTÖ) ile ölçülmüştür. Bu ölçek 39 sorudan ve psikolojik (8 madde), sosyolojik (8 madde), rahatlama (4 madde), fizyolojik (6 madde), estetik (4 madde) ve eğitim (9 madde) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırmaya katılanlara ait betimleyici bilgiler yüzde ve frekans olarak verilmiştir. Serbest zaman tatmin ölçeği toplam puanlarına ait antrenörlerin yaş, cinsiyet, eğitim, spor uğraşı, aylık net gelir, medeni durum ve antrenörlük kademesi değişkenlerine göre Independent Samples T-Testi, çoklu karşılaştırmalarda ise Tek Yönlü Varyans analizi kullanılmıştır, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının tespit edilmesinde ise Post Hoc testlerden Tukey HSD kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların ortalama ve standart sapma bilgileri verilmiştir. Serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları incelendiğinde en yüksek alt boyutun 3,76 ile eğitim alt boyutunda olduğu 3,68 ile psikolojik boyutunda, estetik alt boyutunda ise 3,67 ortalama, fizyolojik alt boyutunda ise 3,39 ortalama, sosyal alt boyutunda 2,14 ortalama sahip oldukları 2,05 ortalama ile rahatlama alt boyutunda en az ortalama sahip oldukları görülmektedir. Alt boyutların ortalamaları dikkate alındığında katılımcıların serbest zaman tatminlerinde, fizyolojik alt boyutunda serbest zaman değerlendirmeleri bazen geçerli olduğu tespit edilmiştir. Sosyal ve rahatlama alt boyutunda ise antrenörlerin nadiren serbest zaman değerlendirmelerinin geçerli olduğunu ifade etmişlerdir. Psikolojik, eğitim ve estetik alt boyutunda ise katılımcıların serbest zaman değerlendirmelerinin sıklıkla geçerli oldukları görülmektedir.

Araştırmaya katılan antrenörlerin serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları demografik değişkenlere göre incelendiğinde cinsiyet, çalıştırmış oldukları takımlara, antrenör kademlerine, yaş ve eğitim değişkenlerinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Medeni durum değişkeninde sosyal ve rahatlama alt boyutlarında anlamlılık tespit edilmiş diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Antrenörlerin gelir durumları incelendiğinde ise psikolojik, eğitim ve sosyal alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda farklılık görülmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, Antrenör, Rekreasyon.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

Investigation Of Free Time Satisfaction Levels Of The Trainers That Make Duty At Youth Services And Sports Provincial Director (Southeastern Anatolia Region)

Berin MURAT

Batman University

Social Sciences Institute

Department of Recreation Management

Advisor:Dr.Öğr.Üyesi Nevzat DİNÇER

2019,Page 48

Dr. Öğr.Üyesi Nevzat DİNÇER

Dr. Öğr. Üyesi Zühal KILIÇ

Dr. Öğr.Üyesi Gökmen KILINÇARSLAN

The aim of this study is; An Investigation of Levels of Free Time Satisfaction of Trainers in Southeastern Anatolia Region in Terms of Various Variables. The survey includes 188 trainers in the provinces of Southeastern Anatolia, Batman, Siirt, Adıyaman, Şanlıurfa, Gaziantep, Kilis, Şırnak, Adıyaman, Diyarbakır and Mardin. In this research, the current literature has been searched and information has been given on the subject.

The data of the study were developed by Beard and Ragheb (1980) in order to determine the free time satisfaction levels of the participants. (2008) was measured with the eye Free Time Satisfaction Scale (SZTÖ) translated into Turkish by making validity and reliability studies. This scale consists of 39 items and 6 sub-dimensions, psychological (8 items), sociological (8 items), relaxation (4 items), physiological (6 items), aesthetics (4 items) and education (9 items). Independent Samples T-Test was used according to age, gender, education, sports activity, monthly, net income, marital status and coaching level variables of the coaches belonging to total time satisfaction scale total scores. Tukey HSD was used in Post Hoc tests. Significance level was accepted as 0.05.

When the free time satisfaction scale values were examined, it was seen that the highest average of the participants in the free time satisfaction scale was taken as education ($3,76 \pm 0,50$) and the lowest mean ($2,05 \pm 0,79$) in the lower dimensions. In the other sub-dimensions, the free time satisfaction of the participants were respectively psychological (3.68 ± 0.66), aesthetic (3.67 ± 0.62), physiological (3.39 ± 0.52) and sociological ($2.14 \pm 0,74$). Considering the averages of the sub-dimensions, it was determined that all sub-dimensions were rarely valid for the participants in their free time satisfaction. It can be said that the trainers have been evaluated in terms of design, beauty, quirkiness and pleasantness in order to realize their leisure activities.

When the income level of the trainers is examined, it has been determined that there is no significant difference in physiology, aesthetics and relaxation among free time satisfaction scale sub-dimensions. A significant difference was found in the psychological sub-dimension of the other sub-dimensions. When the difference is examined, it is seen that there is a difference between the trainers with income between 1000 and 2000 TL and the trainers with income between 2001-3000 TL and 4001 TL. It can be said that the trainers with higher incomes are aware of the psychological benefits of free time activities such as freedom, leisure, participation and intellectual development.

When the education sub-dimension was examined, a significant difference was found. When the difference is examined, it is seen that there is a difference between the trainers with income between 1000 and 2000 TL and the trainers with income between 2001-3000 TL, 2001-4000 TL and 4001 TL. It can be said that leisure time activities are aware of the personal development of the individual and the benefits that he provides for himself and his / her education in recognizing the environment.

When the social subscale of free time satisfaction scale was examined, a significant difference was found. When the difference is examined, it is seen that there is a difference between the trainers with income between 1000 and 2000 TL and the trainers with income between 2001-3000 TL, 2001-4000 TL and 4001 TL. It can be said that free time activities can benefit the personal development of individuals, the benefits of leisure time activities and the perceptions of free time activities in establishing new relationships with other people.

Keywords: Leisure time, Trainer, Recreation.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	III
İÇİNDEKİLER.....	V
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	VIII
ÖNSÖZ.....	IX
GİRİŞ.....	1
1. KAYNAK ARAŞTIRMASI.....	2
1.1. Zaman Kavramını Tanımı.....	2
1.2. Serbest Zaman	3
1.3. Serbest Zaman Tarihsel Süreci	4
1.4. Rekreasyon Nedir	5
1.5. Rekreasyon Özellikleri.....	7
1.6. Rekreasyon Sınıflandırılması.....	8
1.6.1. Amaçlarına Göre Rekreasyon Sınıflandırılması.....	8
1.6.2. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyon Sınıflandırılması	9
1.7. Rekreasyonun Faydaları	9
1.7.1. Psikolojik Faydaları.....	10
1.7.2. Fiziksel Faydaları	10
1.7.3. Sosyal Faydaları	11
1.8. Rekreasyon Etkinliklerinin Hedefi.....	13
1.9. Rekreasyonun Toplum Üzerindeki Etkileri	14
1.9.1.Çalışma Başarısı ve İş Verimini Arttırır.....	14
1.9.2. Toplumsal Dayanışmayı ve Bütünleşmeyi Sağlar.....	15
1.9.3.Demokratik Toplumun Meydana Gelmesine İmkân Sağlar.....	15
1.10. Rekreasyonel Katılımı Destekleyen Sosyo-Ekonomik Faktörler.....	16
1.10.1. Ekonomik Verimlilik ve Çalışma Şartlarındaki Gelişmeler	16
1.10.2.Harcanabilir Gelirin Büyümesi.....	17
1.10.3. Kentleşme.....	18
1.10.4. Teknolojik Etki.....	19
1.10.5. Kültürel Etken.....	20
1.11. Gençliğin (Üniversite) Serbest Zaman Faaliyetleri.....	20

1.12. Serbest Zaman ve Serbest Zamanı Değerlendirme Ölçütleri	21
1.13.Serbest Zaman Değerlendirme ve Gençlik için Ehemmiyeti.....	21
1.14. Ülkemiz Gençliği ve Serbest Zaman faaliyetleri.....	22
1.15.Antrenör.....	22
1.16. Antrenörlerin Özellikleri.....	23
1.17.Antrenör Görevleri.....	23
2. MATERYAL VE YÖNTEM.....	25
2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	25
2.2. Veri Toplama Yöntem ve Araçları.....	25
2.3. Verilerin Analizi.....	26
3. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	27
Tablo1: Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine Ait Alt Boyutlarına Ait Cronbach's Alpha Değerleri.....	27
Tablo 2: Araştırmaya Katılan Antrenörlere Ait Yaş Dağılımlarına Ait Yüzde Frekans Bilgileri.....	27
Tablo 3: Ar..aştırmaya Katılan Antrenörlere Ait Cinsiyet Dağılımlarına Ait Yüzde Frekans Bilgileri.....	27
Tablo 4: Araştırmaya Katılan Antrenörlere Ait Eğitim Durumlarına Ait Yüzde Frekans Bilgileri.....	28
Tablo 5: . Araştırmaya Katılan Antrenörlere Spor Uğraşlarına Ait Yüzde Frekans Bilgileri.....	28
Tablo 6: Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Aylık Net Gelirlerine Ait Yüzde Frekans Bilgileri	28
Tablo 7: Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Medeni Durumlarına Ait Yüzde Frekans Bilgileri	29
Tablo 8: Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Antrenörlük Kademe Bilgilerine Ait Yüzde Frekans Bilgileri....	29
Tablo9: Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine Ait Alt Boyutların Ortalama ve Standart Sapma Bilgileri.....	29
Tablo 10: Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine Ait Alt Boyutların Antrenörlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Sonuçları.....	30
Tablo 11: Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine Ait Alt Boyutları İle Antrenörlerin Çalıştırdığı Takımlara Göre Sonuçları	30
Tablo 12: Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine Ait Alt Boyutları İle Antrenörlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Sonuçları.....	31
Tablo 13: Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine Ait Alt Boyutları İle Antrenörlerin Kademelerine Göre Sonuçları.32	
Tablo 14: Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine Ait Alt Boyutlar İle Antrenörlerin Yaş Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	33
Tablo 15: Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine Ait Alt Boyutlar İle Antrenörlerin Eğitim Değişkenine Göre Anova Sonuçları	34
Tablo 16: Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine Ait Alt Boyutlar İle Antrenörlerin Gelir Durumu Değişkenine Göre Anova Sonuçları	35

4. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	37
5. KAYNAKLAR.....	41
6. EKLER.....	46
Ek. 1 Kişisel Bilgiler	46
Ek. 2 Serbest Zaman Tatmin Ölçeği.....	47
Ek. 3 Anket Kullanım İzni.....	50

SİMGELER VE KISALTMALAR

TDK: Türk Dil Kurumu

ANOVA: Tek Yönlü Varyans Analizi

SZTÖ: Serbest Zaman Tatmin Ölçeği

MD. : Medeni Durum

EĞ. DUR. : Eğitim Durumu

DTP: Devlet Planlama Teşkilatı

TDK: Türk Dil Kurumu

ÖNSÖZ

Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde Görev Yapan Antrenörlerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi (Güneydoğu Anadolu Bölgesi) konulu tezimde tez çalışmamın her aşamasında bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşarak bu çalışmayı yapmamda beni yönlendiren danışmanım Doktor Öğretim Üyesi Nevzat DİNÇER'e yüksek lisansa başlamamda yol gösteren değerli hocam Doktor Öğretim Üyesi Melike ESENTAŞ hocama teşekkürlerimi sunarım. Tez sürecimde bana yardımcı olan değerli anketör arkadaşlarıma da çok teşekkür ederim.

Ayrıca hayatımın her anına eşlik eden sevgili Ahmet SOYUÇOK' a bu süreçte bana göstermiş olduğu destekten dolayı teşekkür ederim.

Berin MURAT

BATMAN/2019

GİRİŞ

Çağımızın dünyasındaki teknolojik ilerlemeler hayatımıza her açıdan girmiş ve çalışma hayatlarımızda iş verimini arttırmıştır. Ancak insanoğlunun araç olmadığı amaç olduğu unutulmamalı, başka amaçlar uğruna insanın kullanılması değil, her şeyin insan için kullanılması ön planda tutulmalıdır. İnsanın saadeti, rahatlığı, huzuru, mutluluğu, zihnen ve ruhen gelişmesi için çaba sarf edilmelidir (Ramazanoğlu ve diğerleri, 2005:153).Bütün bunlara ek olarak insan gücüne olan gereksinim, gün geçtikçe azalmış, serbest zamanlarda ise devamlı artış göze çarpmıştır. Teknolojik ve bilimsel ilerlemelerin doğrudan insanın yaşamına yaptığı olumlu etkilerin dışında, hayatın giderek sıradanlaşmasına sebep olmuş, bunlara ek olarak da hayat daha da sıkıcı bir hal almış, iş ev arasında insanlar sıkışmış ve işte sıklık, uyumsuzluk ve tatminsizliği de beraberinde getirmiştir (Okuyucu, 2006:5). Maddi hayat daha da fazla güvenli olurken, toplumsal endüstriyel teknoloji insanlarda stresi daha da arttırmıştır (Köknel, 1979:165). Bu sebepten dolayı çalışan insanların kendilerini dinlendirme, yenileme ve rekreatif faaliyetlere katılma ihtiyacı çok daha fazla önemli bir hal almıştır.

Çağımızda en fazla rahatsız olunan konuların başında para ve zaman gelir. Para her ne kadar bulunabilse de zamanı geri döndürmek mümkün değildir. Bu sebepten dolayı zaman çok etkin ve etkili şekilde kullanılmalıdır. Başka bir deyişle; zamandan, zaman kazanılmalıdır. Çünkü geçen zamanın büyük bir kısmı kişinin kendisi tarafından boş geçirilmektedir (Özgen ve Doğan,1997:136).

Çağımızda çoğu insan ise serbest zamanı çalışma saatleri dışında olan zaman olarak bilmekte ve düşünmektedir. Bu sebepten iş dışında bulunan zaman şeklinde bir tanım yapılabilir. Bu durumda meydana çağımızın sıkıntısı ortaya çıkmaktadır: Serbest zamanlarda ne yapılmalıdır? (Köktaş, 2004:3-15). Zamanı en iyi şekilde değerlendirebilmek, insanın bedeni ve ruhuna, iş yaşamına, sosyalleşmesine, istirahat etmesine, eğlenmesine, fizyolojik ve biyolojik gereksinimlerini karşılamak için ihtiyaç duyduğu zamanlar arasındaki dengeyi iyi sağlamasına bağlıdır (Karaküçük, 1999:6-12). Ancak serbest zamanın verimli bir şekilde kullanılması görev ve sorumluluklar sebebiyle çoğu zaman mümkün olmamaktadır.

Serbest zaman faaliyetleri genel olarak doğal alanlarda, park ve bahçelerde ve farklı terapötik mekânlarda meydana gelir. Rekreatif mekanların çoğumuz açısından büyük bir etkileyciliği bulunduğu, yenilenme ve rahatlama açısından makul olanaklar oluşturduğu ortadadır (Tekin, Ramazanoğlu ve Tekin, 2004:36).

1.KAYNAK ARAŞTIRMASI

1.1. Zaman Kavramının Tanımı

Zaman, insanoğlunu geçmişten günümüze getiren ve geleceğe ulaştıracak olan, hayatının önemli bir aracıdır. Geçmişten günümüze gelen ve geleceğe giden, devamlı, geri dönmeyen, tek taraflı bir akışı olarak düşünülen zamanı, tanımlamak için çok sayıda tarif yapılmıştır (Eren, 1991: 95).

Zaman TDK sözlüğünde “Bir iş ya da oluşun içinden geçtiği geçeceği veya geçmekte olduğu süre” olarak tanımlanır (WEB1). Zaman sahip olduğumuz eşsiz bir kaynaktır. İleriye doğru hareketlilik gösteren dinamik bir yapıya sahiptir. Zamanın durmadan akıp gitmesi onu çok değerli kılmaktadır, onu harcıyıp harcamamak elimizde değildir. Zaman para gibi biriktirilemez ya da depolanamaz, onu bir makine gibi durdurup başlatamayız. Zamanı sadece nasıl harcayacağımıza karar verebiliriz.

“Zaman; tüm canlı ve cansız varlıkların hayat ölçüsü olan, tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan sadece kullanılan ve kaybedilen, tekrarı mümkün olmayan, nesnelerin uzaydaki hareketlerine göre ölçülebilen ve bölümlere ayrılabilen bir kavramdır (Ergenekon, 2013: 5).”

Zaman, insanların duyu organları vasıtasıyla anlamlandıramadığı fiziksel, felsefi, psikolojik ve sosyolojik boyutları olan bir olgudur. Birçok düşünürre göre hayatın kendisidir. Bu anlamda zamanı kalitesiz boşa geçirmek, bir bakıma hayatı kalitesiz ve boşa yaşamak demektir. Aynı mantıkla, zamanı kontrol ederek hayatımızdaki olayları kontrol etme inisiyatifi de ele alabiliriz (Demirel ve Ramazanoğlu, 2005:30).⁸

Zamanı faydalı ve etkin kullanabilmek öncelikli bir eğitim işidir. Bu ise eğitim sisteminin, okulun ve ailenin üzerinde olan bir sorumluluktur. Zamanı verimli ve kaliteli kullanabilmek, insanoğlunun kendisine, iş hayatına, sosyal hayatına, istirahat etmesine ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarının giderilmesine ayırdığı zaman dilimleri arasında iyi bir denge kurabilmesine bağlıdır (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006:217-232).

İnsanların zaman kullanımı ile mekân ve eşya kullanımı tarzları arasında benzerlik görülür. Mekân ve eşyayı kullanma üslupları, kendine güveni olmayan ve kendisi olmanın dışında, istediği gibi görünmeye çalışan ve bu açıdan gereğinden fazla ev eşyası alma ihtiyacı duyarak evini eşya ile dolduranlar, evde hareket alanı bırakmayanlar, fazla eşya almayıp mevcut eşyayı kötü dizayn ile sıkışıklık yaratanlar, son olarak da kullanım mekanını son

derece ergonomik döşeyerek her ihtiyacı karşılayacak biçime getirenler şeklinde sınıflandırılabilir. Mekân ve eşya kullanımı insanların alışkanlık ve isteklerine göre bir boyut kazanmaktadır. Planlı hareket etmeyi alışkanlık haline getirebilmek için insanın bunu bilinçaltında kazanması gerekmektedir (Karaküçük, 2005: 9).

1.2. Serbest Zaman

Serbest zaman terimi, İngilizce karşılığı olan “leisure” kelimesi fırsat tanıma veya serbest olmak manalarına gelen “loisir” salahiyyet vermek manasına gelen “license” ve izin manasına gelen “liberty” ile “licere” kelimelerinden gelmiştir (Gülaçtı, 2009:17).

Boş zaman, hayatın gerekliliklerinin yerine getirilmesinden sonra arta kalan zamandır. Serbest zaman, çalışma hayatının sınırları dışına çıkabilme ve kişiyi yenileyen, hayat veren güçlere ulaşabilme kapasitesi şeklinde açıklanabilir (Kocayörük, 2000:33-34).

Dünyada bütün insanlara eşit ve adaletli olarak verilmiş tek şey zamandır (Baltaş, Baltaş, 1987). Zamanı iyi kullanabilmek, verimli ve etkili olmasını sağlamak, bir eğitim işi olmakla beraber, insanın çalışma hayatına, dinlenme ve eğlenmesine biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır. Hayata atılan bir kimsenin başarılı olmasında onun zaman anlayışının büyük önemi vardır. Bu bilgi ve alışkanlıklar hayatın her anını kaliteli bir şekilde kullanmayı sağlayarak, ferdin başarısında birinci derecede rol oynayacaktır (Canan, 1997).

Serbest zaman, günümüzde çağdaş yaşamın ve çalışma koşullarının insanlar üzerinde oluşturduğu baskı, yorgunluk ve tekdüzeliği giderme veya dengeleme süresidir. Çağın olgusu olan ileri teknoloji ve öz işler, bir yandan üretim artışı ve sermaye birikimi sağlamakta ve insan gücünün daha kısa süre çalışarak gerekli ve yeterli üretimi gerçekleştirmesine imkân vermekte; öte yandan oluşturduğu tekdüzelik, yabancılaşma, gürültü, çevre kirlenmesi gibi faktörlerle yıpranma ve fazla yorulmasına yol açmaktadır. Dolayısıyla muasır insan bir yandan çevresinde giderek artan stres ve yıpranma faktörlerinin etkisini dengelemek için daha fazla serbest zamana ihtiyaç duymakta, öte yandan aynı etmenler onun bu zamana sahip olma şansını artırmaktadır. Gelişmiş teknolojiyi yaygın biçimde kullanan toplumlarda ortaya çıkan bu serbest zaman çağdaş yaşam çevre koşulları ilişkisi spiral bir döngü halinde insanın yaşamını ve zaman bütçesini etkilemektedir (Erbesler, 1987: 10).

Serbest zamanlar doğru okunabildiği zaman insana yaşama zevkini, hevesini, yeteneğini, sorumluluk ve özgürlüğünü yaşama, zamanını doğru bir şekilde kullanma ve

böylece kendini gerçekleştirme imkânı vermektedir. "Ülkemizde çeşitli nesillerin, serbest zamanlarını değerlendirme yönünden bir eğitimden görmedikleri için serbest zamanlarını pasif ve yararsız bir şekilde değerlendirdikleri bir gerçektir. Eğitim sistemimizde eksikliği görülen, şimdiye kadar ciddi bir biçimde ele alınmayan ve uygulanmayan çocuk, genç, yetişkin gibi çeşitli yaş gruplarının bir ihtiyacı olmakla birlikte bu konu hem gelişmiş, hem de gelişmekte olan ülkeler için bir sorun haline gelmiştir (Tezcan, 1994). Eğitimde zorunluluk, serbest zamanlarda ise gönüllülük ve kişisel seçim esastır. Öğretim yönteminde öğretmen-öğrenci şeklinde olmayıp, önder-birey (genç ya da yetişkin) biçimindedir. Serbest zamanları değerlendirme, eğitimin tamamlayıcı önemli bir parçasıdır (Tezcan, 1994).

1.3. Serbest Zamanın Tarihsel Süreci

Serbest zaman, sadece günümüzün araştırma konusu olmamış çok eski çağlarda bile farklı şekillerde insanların sosyalleşme süreci içerisinde yerini almıştır. Serbest zaman işin bir işlevidir ve işin özünde vardır. Serbest zaman ve iş kavramlarını ve aralarındaki ilişkiyi daha iyi anlayabilmek için tarih boyunca, bugünkü formlarına gelinceye kadar irdelemek gerekir (Sevinç, 2005).

Bu nedenle serbest zaman faaliyetleri; çağdaşlaşma öncesi serbest zaman ve sanayileşme sonrası serbest zaman olarak iki bölümde incelenecektir (Akyüz, 2015). Çağcıl modern toplumlarda çalışma zamanının kısalması ile iş dışındaki serbest zaman artış göstermiştir. Ortaya çıkan serbest zamandan istifade etmek için serbest zaman endüstrileri ortaya çıkmış ve hızla gelişmiştir. Turizm, dinlence, spor, tatil, oyun, hobiler ve eğlenceye harcanan paralar hızla artmıştır (Baran, 2005).

Serbest zaman, günümüzde çağdaş yaşamın ve çalışma şartları kişiler üzerinde oluşturduğu baskı, yorgunluk ve tekdüzeliği gidermek ve dengeleme sürecidir. Devrin olgusu olan ileri teknoloji ve otomasyon bir yandan üretim artışı ve sermaye birikimi sağlamakta ve insan gücünün daha az çalışarak gerekli ve yeteri kadar üretimi gerçekleştirmesine imkân sağlamakta; öte yandan neden olduğu tekdüzelik, yabancılaşma, gürültü, çevre kirlenmesi gibi faktörlerle yıpranma ve fazla yorulmasına neden olmaktadır (Eti, 2010).

1.4. Rekreasyon Nedir?

Rekreasyon, “recreation” sözü Latince kökenli *creo, creare* sözcüklerine dayanır. *Creare*, dünyaya getirmek, doğurmak, yaratmak, seçmek üretmek, ortaya çıkartmak, olanak vermek, neden olmak gibi etkinlikleri kapsamaktadır. *Creaiton* ise ağırlıklı olarak doğa kökenli bir aktivite dile getirmektedir: Yaratmak. Eğer doğal çizgide düşünülürse, her canlı varlığın, doğal çizginin üzerinde, daha özel bir yaratmayı işaret eder. Bu özel yaratmalar kültür dediğimiz alandaki yaratmalardır. Bu nedenlerle de sadece insana özgü bir durumdur (Elkin, 1995, 78).

Bilimsel ve teknolojik ilerlemeler rekreasyon kavramını direkt etkiler. Günümüz teknolojisinin meydana çıkarttığı mekanikleşme ve sonrasındaki otomasyon, bir taraftan çalışanların boş zamanlarının artmasına sebep olurken, bir diğer yönden oluşturduğu yeni ürünlerle günlük yaşamın zorunlu işleri içinde kullanılmakta olan zamanı da kısaltmıştır(Okuyucu, Ramazanoğlu ve ark. 2006:58).

İnsanlar, değişik yoğunluk ve vakitlerde meydana çıkan serbest zamanlarında; uzaklaşmak, dinlenmek, hava değişimleri, gezip görmek, sağlık, birliktelik, heyecan hissi, çeşitli yaşantılar sağlamak gibi çok farklı amaçlarla, ev dışında ya da ev içinde, açık veya kapalı mekânlarda ya da pasif-aktif olarak, şehir içlerinde veya şehir dışındaki etkinliklere katılmaktadırlar. Rekreasyon, insanların serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri bu faaliyetleri ifade etmemizi sağlayan bir kavramdır ve insanların çalışma saatlerinin dışında kalan serbest zamanlarında yer aldığı etkinliklerle ilgilidir. Serbest zamanın günlük, hafta tatilleri, senelik izinler ve emeklilik gibi dönemlerde farklı alanlarda yapılmakta olan ve çeşitliliği bulunan etkinlikleri söz konusudur.Faaliyetler, insanların farklı hedef ve istekleri doğrultusunda önem kazanır. Buda rekreasyonun tanımının kesin bir biçimde yapılmasını zorlaştırmaktadır. Fakat geniş bir açıdan ve farklı açılardan bazı tanımlar yapılmaya çalışılmıştır (Karaküçük, 2005:61).

Rekreasyon, bir iş ve para kazanma amaçlı değil, kişilerin psikolojik doyuma ulaşmalarını sağlayan faaliyetlerdir. Bu açıklamadan, rekreasyonun, insanın hoşuna giden ve ona mutluluk veren bir olay olduğunu da belirtmek gerekir. İnsanlar rekreatif olarak hangi faaliyette bulunurlarsa bulunsunlar, o faaliyetten tat almaları ve aktive sonunda kişisel haz ve mutluluk duymaları gerekmektedir. Satranç oynamak kimileri için bir zevk ve kişisel merak ise kimileri için de son derece sıkıcı ve gereksiz bir faaliyettir. Bunun yanında rekreasyon faaliyetleri, tamamen kişinin istekli, ve iradesiyle katıldığı etkinliklerdir. Hiçbir rekreasyon

faaliyeti zorunlu katılımı gerektirmez. Bir başka rekreasyon özelliği de bu noktadan yola çıkılarak tanımlanabilir ki bu da; rekreasyon faaliyetlerinin hayati özellik taşımasıdır. Yani rekreasyon faaliyetleri yapılmadığında kişinin hayati ve yaşamsal fonksiyonlarında bir eksiklik meydana gelmez. Çünkü insanlar katıldıkları rekreasyon faaliyetleri sonunda mutlaka bir keyif alma, tatmin olma ve rekreasyon amacının gerçekleşmesi beklentisi içindedirler. Dinlenmek, eğlenmek yada bir beceri edinmek amacıyla rekreasyon faaliyetinde bulunan kişi, ister aktif ister pasif olsun katılım gösterdikleri bu aktivite sonunda dinlenmiş, ya da istediği beceriyi edinmiş olmak arzusundadır (Sarı, 2007, 96-100).

Ragheb ve Tate, rekreasyonu; şahısların serbest zamanlarını değerlendirmek amaçlı özgür bir iradeyle yapmayı seçtikleri ve bazı belli kurallar olmadan katıldıkları faaliyetler şeklinde tanımlarken(Ragheb ve Tate, 1993: 61-70),Howe ve Carpenter (1985:3) göre rekreasyon, çoğu kez kişilerin serbest zamanlarında katıldıkları, pasif veya aktif faaliyetlerin tamamıdır. Demir'e (2003) göre ise rekreasyon; sadece boş zamanda yapılan, kişiye göre bir amacı bulunan, kişisel doyum ve gönüllülük esasına dayanan, başka birine devredilemeyen, kişiyi yenileyen ve haz veren, aktif ve pasif olarak yapılan fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal faaliyetler olarak ifade edilebilir. Rekreasyon kavramını daha geniş ifade edilebilmesi için şu temel ifadeler kullanılmaktadır (Dinç, 2003: 24).

- 1) Rekreasyon; serbest zamanlarda yapılır,çalışma değildir.
- 2) Rekreasyonda kişi, gönüllülük esasına göre ve sadece kendi isteği ile katıldığı etkinliklerde bulunur.
- 3) Rekreasyon etkinlikleri hareketleri, katılanlara zevk veren, mutlu eden ve heyecanlandıran bir biçimde olur.
- 4) Rekreasyon faaliyetleri, kişisel ve kitlesel yarar sağlar.
- 5) İhtimai değerlere karşı olmaz. Yemek yemek, uyumak gibi hayat için yükümlülük taşıyan bir şey değildir.

1.5. Rekreasyon Özellikleri

Rekreasyonun özellikleri hedef, katılım şekillerine göre farklı anlayışlar içinde ele alınmasına rağmen, birçok araştırmacı tarafından kabul edilen temel özellikleri vardır. Bunlar;

- Rekreasyon faaliyetlerine katılım istekli olmalıdır. Özgürlük amacı taşıyan gönüllü katılım gençler ve çocuklar için uyulması gereken bir zorunluluktur.
- Gönüllülük esastır. Faaliyetlere devam etme zorunluluğu yoktur.
- Zaman açısından bir sınırlama söz konusu değildir. Rekreasyon boş zaman etkinliğidir.
- Rekreasyonel faaliyetler, zaman ve mekân ile sınırlı değildir. Her mevsimde ve her alanda uygulanabilmektedir.
- Ruhsal, toplumsal, mental, fiziksel faaliyetler tek tek olabileceği gibi birkaçını içerebilen faaliyetler olmalıdır.
- Etkinliğin kendisi bir ödüllendirmedir. Evrensel olarak uygulanmaktadır. kişinin kreatif olmasına ve kendini ifade etmesine imkân sağlayan faaliyetler içerir. Zevk ve neşe veren faaliyetlerdir.
- Rekreasyon toplumun ahlaki ve manevi değerlerine ve törelerine müsait olmalı, sosyal değerlere ters düşmemelidir.
- Rekreasyonel faaliyetler bir başkası için başkası tarafından yerine getirilemez. Faaliyet yapılırken iki veya daha fazla çalışmalara ilgi duyma ve gerçekleştirme olanağı verir.
- Rekreasyonel faaliyetler insanların sosyal ve fiziksel bünyelerini, psikolojik yapılarını, vatandaşlık duygularını, sağlıklarını ve diğer kişilik özelliklerini geliştirir. Ayrıca kişilerin mutluluk ve tatmin sağlamada toplum içerisindeki amaç ve hedeflerden sonra bir yan ürün olarak değerlendirilmektedir.

➤ Yapılan faaliyet ve etkinlikler ne olursa olsun çalışmaları yerine getiren kişinin bir bedel ödemesi yani bir harcama yapması söz konusudur. Rekreasyon faaliyetinin bir maddi gideri vardır (Yörükoğlu, 1993; Karaküçük, 1997).

➤

1.6. Rekreasyon Sınıflandırılması

Rekreasyon faaliyetlerini gerçekleştiren insanlar ve insanların beğeni ve zevkleri değişiktir. Rekreasyon sınıflandırılması kişilerin her birinin ayrı istekleri ve amaçları olduğu düşünüldüğünde oldukça karmaşıktır. Rekreasyon herkesin gerçekleştirebileceği faaliyetlerdir (Karaküçük, 1997; Ekici, 1997).

Bu sınırlamalar içinde rekreasyonuKaraküçük;

1. Amaçlarına

2. Çeşitli ölçütlere göre sınıflandırmıştır.

1.6.1. Amaçlarına Göre Rekreasyon Sınıflandırılması

➤ Turizm gayeli yapılan Rekreasyon etkinlikleri: Tatilini geçirmek, gezmek, görmek, dinlenmek doğanın güzelliklerinden faydalanmak amacı ile bulunduğu yerden başka bir yere giderek yapılan faaliyetlerdir.

➤ Dinlenme amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Ruhun ve bedeninin canlılık kazanmak çalışma ortamından uzaklaşmak ve dinlenme amacıyla yapılan faaliyetlerdir.

➤ Toplumsal amaçlı rekreasyon etkinlikleri: Sosyal kişiliği geliştirmek, insanlarla iyi ilişki kurmak ve devam ettirmek.

➤ Sportif amaçlı Rekreasyon etkinlikleri: Spor insan hayatını değiştiren faaliyetler içerir. Bu faaliyetlere faal ve pasif olarak katılabilir.

➤ Kültürel amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Tiyatro gösteri, müzelerin gezilmesi, tarihi eserler gibi etkinlikleri kapsar.

- Sanatsal amaçlı yapılan Rekreasyon etkinlikleri sanatla ilgili yapılan faaliyetleri kapsar (Karaküçük, 1997).

1.6.2. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyon Sınıflandırılması

- Yaş faktörü
- Kullanılan mekân
- Zaman
- Faaliyete katılanların sayısı
- Sosyolojik içerik (Karaküçük, 1997), (Ekici,1997).

1.7. Rekreasyonun Faydaları

Rekreasyon etkinlikleri yalın, karmaşık, kreatif, mekanik, aktif, pasif, yararlı veya zararlı olabilmektedir. Bu kadar özelliği bir arada barındıran etkinlikler her anlamda kişiye yararlı olduğu gibi olumlu ya da olumsuz tecrübe de sağlar. Grup içinde gerçekleştirilen rekreatif etkinlikler bireyin sosyal gelişimine katkıda bulunduğu gibi fiziksel, psikolojik, duygusal gelişiminde de önemli rol oynar.

Bireyin sosyal uyum davranışları, sosyal yetenekleri ve değerleri gelişme gösterir. Rekreasyon objeler ve kişilerle olan ilişkilerimizi düzenler, dünyayı tanımamızı gerçek ya da simgesel durumları algılamamızı sağlar. Birey bu algılar yoluyla öğrenir deneyim kazanır bilgiye ulaşır. Ayrıca rekreasyon bireyin çevresindeki binlerce uyarana cevap vererek kişilik kazanmasını sağlar. Bireyin duygusal ve zihinsel tecrübelerini kontrol ederek kişiye karakteryükler (Açıkada ve Ergen, 1990).

Rekreasyonun faydalarını temel başlıklarda toplamayı düşünürsek, karşımıza psikolojik faydaları, fiziksel faydaları ve sosyolojik faydaları olmak üç ana başlığa ulaşmış oluruz.

1.7.1. Psikolojik Faydaları

Rekreasyonu iyileştirmede kullanmak psikiyatrlar için çok faydalı bir yöntemdir. Çünkü Rekreasyon sadece hastalıkların önlenmesinde değil, psikolojik sağlığın oluşmasında da kullanılır. Psikiyatrlar rekreasyonun duygusal ve zihinsel hastalıkları önlediğine inanırlar. Bu nedenle sebebini bilemedikleri birçok rahatsızlığı bireyin yetersiz rekreasyon katılımına bağlarlar (Kraus, 1977).

Rekreasyon etkinlikleri sayesinde kişiler yer değiştirme sonucu üzerlerinde oluşan statik baskıyı atar, yeni ilişkiler kurarlar. Fiziksel kapasitelerinin farkına varır ve yeteneklerinin limitini öğrenerek fiziksel uygunluk sağlarlar. Kişisel gelişim, davranış değişiklikleri, sağlıklı duygu süreci yaşanması gibi olumlu sonuçlara ulaşmayı destekler. Birçok psikiyatr rekreasyonu yaşam dengesinin kurulması ve mutluluğun kazanılmasında etkili unsur olarak görmüştür (Kraus, 1977).

1.7.2. Fiziksel Faydaları

İnsan hayatı boyunca fiziksel değişimler geçirir, vücut organları ve sistemleri gelişir. Yaşamın devam etmesi için hareket etmek gerekir. Uygun fiziksel aktiviteler sağlıklı büyüme ve gelişme yaşamı sürdürmek için şarttır. Sadece kalp ve akciğer gibi iç organlar değil kemik ve kaslar da gelişir. Günümüzde birçok ülkede hareketliliği yeniden kazanmak bir devlet politikası haline gelmiştir. Fakat yapılan araştırmalar göstermiştir ki düzenli fiziksel aktivite aşırı kilo almayı, yüksek tansiyonu, kalp hastalıklarını önler. Günümüzde egzersiz ve spor sağlığı korumak için bilimsel bir gerçektir (Açıkada ve Ergen, 1990).Fiziksel uygunluk sağlıklı yaşam ve serbest zaman etkinliklerinin ana unsurudur. İkiye ayrılır:

- Kabiliyetle ilgili unsurlar; çeviklik, denge, koordinasyon, hız.
- Sağlıkla ilgili unsurlar; kardiyovasküler uygunluk, esneklik, dayanıklılık, kuvvet, vücut kompozisyonu.

Fiziksel etkinlik yaşamın ana fonksiyonudur. Çocuklarda oyun tamamen vücut hareketliliğiyle karakterize edilmiştir. Çocuk büyüdüğünde fiziksel özelliklerini kullanır. Koşmak, sıçramak, atlamak, yüzmek, güreşmek vb. hareketler tüm yaşamımız boyunca bize gerekli olacak hareketlerdir. Fiziksel faydaların istenilen düzeyde ortaya çıkması için devletin

sporun gelişimi içindeki rolü büyük önem taşır. Devletin oluşturduğu ve desteklediği politikalar sayesinde rekreasyonel spor gelişerek fiziksel yararları ortaya çıkartabilir (Hole ve ark., 2006). Rekreasyon; oyunların, sporun, dansın, açık ve kapalı alan eğlencelerinin değişik formlarını oluşturur ve insanların sıhhatleri için çok önemli ve ihmal edilemeyecek bir unsurdur (Kraus, 1977).

Ekip ve bireysel etkinlikler kişide sağlıklı duygular geliştirir. Bu etkinliklerde bütün fiziksel unsurlar kullanılabilir. Birçok etkinlik insanın enerjisinin dışarı çıkmasını sağlar ve böylece vücudun rahatlaması sağlanır. Birçok insan aşırı yorgunluk veya tembellik nedeniyle rekreasyonu sevmeyebilir. Pasif olarak katılmayı tercih edebilir ama aktif katılımı fiziksel aktiviteler temel yetenekleri geliştirir. Katılım sonucu mutluluk oluşur ve fiziksel kapasitenin sürekli kullanılmasıyla performans artar (Butler, 1968).

Hafif koşu, yüzme, bisiklet sürme gibi birçok rekreasyon etkinliği büyük kasları kullandırır. Kişinin fiziksel uygunluk seviyesini yüksek tutar. Birçok kişi rekreasyon zamanında belirli dinçlikte kaldıkları etkinliklerle yetinirler. Birçok hareketsiz ve uyuşuk kişi için ilgi çekici etkinlikler düzenlenmesi katılımı sağlayabilir. Rekreasyon etkinlikleri bireylerin aktif sporu bıraktıktan sonra uzun süre devam ettirdikleri etkinlikleri içerir (Curtis, 1979).

1.7.3. Sosyal Faydaları

Doğal olarak sosyal varlıklar olan bireyler birbirleriyle olan ilişkilerinde sadece temel fizyolojik gereksinimlerini karşılamakla kalmazlar. Ayrıca kabullenme, yakınlık, katılım gibi ihtiyaçlarını da giderirler. Sosyalleşme vakit ister ve serbest zamanlar sosyalleşme için bir fırsatlar yaratır. Serbest zaman etkinlikleri kişiye kalıcı davranış ve tutumlar kazandırır. Serbest zaman sosyalleşmeye hizmet eden bir süreçtir. Serbest zamanlarda kazanılan ve geliştirilen davranışlar bütün yaşamı etkiler. Sosyalleşme sürecinde aile ve arkadaş grupları önemlidir. Ekip etkinlikleri katılımcılara sosyal ihtiyaçlarının karşılandığı ortamları hazırlar ve tatminkârlık yaratır. Kişi bu etkinlikler sayesinde kendi kimliğini bulur. Rekreasyon destekleyici grup ve sağlık deneyimlerinin paylaşılması için fırsatlar oluşturur (Okuyucu ve Ramazanoğlu, 2006).

İnsanlar sosyal gereksinimlerini gidermek için spor takımlarında, sosyal kulüplerde, kurallı olmayan oyunlarda, gönüllü komitelerde arkadaş edinirler. Birçok insan için sosyal

statüsünü artırmanın yolu boş zaman etkinliklerine katılmaktan geçer. Gelişmiş toplumlarda sosyal ilişkileri geliştirmede serbest zaman etkinliklerinin etkisi giderek artmaktadır. Çalışma saatleri dışında kalan zaman dilimindeki artış, işlerin ne zaman ve kim tarafından yapılacağını, günlük hayatımızın yeniden ne şekilde organize edileceğini, işimizin yapısını, seyahatlerimizi, serbest zamanımızı ve diğer günlük aktivitelerimizi etkileyen politikaların değiştirilmesi anlamına gelmektedir (Okuyucu ve Ramazanoğlu, 2006).Konopka'ya göre sağlıklı bir grup yaşamı için aşağıdaki öğelerin etkisi büyüktür.

- Birkaç kişiyle sıkı bağlar oluşturmak
- Bireyi örnek gruplarla ilişkili tutmak
- Özgür olma imkânını oluşturmak
- Diğerlerine saygılı olmak
- Bireysel olarak özgür olmak, etkilenmeden farklılıkları ifade etmek
- İsteddiği arkadaşları seçme özgürlüğüne sahip olmak

Bireyin kişiler arası münasebet yoluyla içinde bulunduğu toplumun rol beklentilerini, değerlerini ve tutumlarını öğrendiği süreç toplumsallaşma sürecidir. Yani toplumsallaşma bireyin biyolojik kökenli içgüdülerinin toplumdaki geçerli değer yargılarıyla davranış kalıplarına göre biçimlenmesini sağlayan bir toplumsal öğrenme ve uygulama sürecidir (Kılbaş, 2001).

Serbest zamanları değerlendirmenin birey açısından sağladığı faydaları kısaca özetlemek gerekirse;

- Yeni tecrübeler kazandırmak,
- Zihni güçlerin kullanımı ve deneyimi arttırmak,
- Üretkenliği artırmak.
- Mutlu sağlıklı bireylerin topluma kazandırılmasına yardımcı olmak,
- Bireye kendini ifade olanağı vermek,
- Arkadaşlık ilişkilerinin kurulmasını sağlamak ve toplumsal çevreyi genişletmek,
- Başarı duygusunu ve kreatifliliği artırmak (Gedik, 1985).

1.8. Rekreasyon Etkinliklerinin Hedefi

Çalışmak devamlı monoton çalışmak hayatın gergin ritmini oluşturmaktadır. Bilhassa insan, sürekli bu ritimle karşı karşıya olduğunda bedensel ve ruhsal sorunlara katlanabilmektedir. Bu sebeple bireylerin yaşadıkları bu bedensel ve ruhsal sıkıntılardan kurtulabilmeleri için çalışma ve dinlenme dengesini iyi kurlmaları gerekmektedir. Serbest zaman değerlendirme etkinlikleri, insanların fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlıklarını korumayı ve yaşamın her türlü yıpratıcı etkisine karşı direnebilmeyi amaçlamalarından kaynaklanmaktadır (İnce, 2014:36).

Rekreasyon, bireyin başarılı olma, kendini kanıtlama, kişiliğini ifade etme, takdir edilme, toplumda statü kazanma, yeni deneyimler edinme ihtiyaçlarına yöneliktir (Hazar, 2003, 58). Amerikan Rekreasyon Amaçları Komisyonu'nda en çok ileri sürülen hedef ise; kişisel ihtiyaçların karşılanması, demokratik insan ilişkileri, boş zaman ilgi ve yeteneklerinin gelişmesi, sağlık, kreatif düşünce, estetik duygu ve yaşanabilir bir çevrenin geliştirilmesidir (Tanrıöğen, 2014: 63-70).

Rekreasyonun birçok araştırmacı tarafından kabul edilebilen bazı ana özelliklerinden bahsetmek mümkündür. Bunlar rekreasyonu diğer faaliyetlerden ve kavramlardan ayıran ana özelliklerdir. Buna göre rekreasyon faaliyetlerinin en belirgin özellikleri şunlardır (Işık, 2007).

- Rekreasyon, bir etkinliği gerektirir. Faaliyetler; yüzmek, gezi ve çeşitli spor aktivitelerinden oluşabilmektedir.
- Rekreasyon faaliyetlerine iştirak, birey tarafından önceden belirlenmiştir. Bu faaliyete katılacak kişiler, hangi faaliyet hoşuna gidiyorsa, önceden hakkında bilgi sahibi olduğu faaliyete katılmak isteyecektir.
- Rekreasyonun kendine özgü bir takım çekicilikleri vardır. Bunlar havuzun büyüklüğü, oyun çeşitleri, gösteriler vb. dir.
- Rekreasyon, boş zamanda, yani tüm zorunluluklarından tamamen özgür olduğu bir zamanda yapılır.
- Mecburiyet gerektirmez. Etkinliklere katılmada ve devam etmede mecburiyet yoktur.
- Rekreasyon, ciddi ve belirli amaçları olan etkinliktir. Ticari bir amaç güdülmez.
- Mutluluk verici, zevk ve neşe sağlayıcıdır.
- Toplumu alışkanlıklarına, törelerine, ahlaki ve manevi değerlerine ters düşmemelidir

1.9. Rekreasyonun Toplum Üzerindeki Etkileri

Rekreasyon çağımızda aktüel yaşam dinamiklerimizin başında gelmektedir. Bu etki alanı toplumun her kesimini bir şekilde olumlu olarak etkilemektedir. Bu nedenle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde rekreasyonun toplumsal önemi konulu programlar üzerinde yoğun çalışmalar gerçekleştirilmektedir.

Devamlı tekdüze çalışmak hayatın gergin ritmini oluşturmaktadır. Dolayısıyla insan, sürekli bu ritimle karşı karşıya olduğunda bedensel ve ruhsal sorunlar yaşayabilmektedir. Bu nedenle bireylerin yaşadıkları bu bedensel ve ruhsal sıkıntılardan kurtulabilmeleri için çalışma ve dinlenme dengesini iyi kurmaları gerekmektedir. Serbest zaman değerlendirme etkinlikleri, insanların fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlıkla korunmasını ve yaşamın her türlü yıpratıcı etkisine karşı direnebilmeyi amaçlamalarından kaynaklanmaktadır (İnce, 2014, 36).

1.9.1. Çalışma Başarısı ve İş Verimini Arttırır

Şartıyla iyi bir lider önderliğindeki kişinin iş verimini arttırmakta yada başarısına olumlu katkı sağlamaktadır (Finney, 1979; Hicter, 1966; Rossman, 1983). Çalışma sahasında verim, kişinin doyumsuzluğuna, isteksizliğine, kuvvetten düşme hissine ve bütün bunların sonucu ortaya çıkan, can sıkıntısına bağlı olarak etkilenmektedir. İşte rekreasyon faaliyetleri, kişiye bu eksik olan uyarıların verilmesiyle özellikle can sıkıntısının azalmasını sağlamaktadır. Böylece de verimi yükseltmektedir.

Serbest zaman faaliyetlerinin yapılabilmesi, o ülkenin sosyal ve ekonomik gelişme seviyesi ile ilgilidir. Teknoloji üretebilen devamlı yenileyebilen ülkeler, serbest zaman faaliyetlerine imkân verecek ortamı oluşturarak sporun gelişmesine katkıda bulmaktadırlar. Emekten tasarruf eden daha çok sermaye yoğun tekniklerin kullanılması, çalışanları işsiz bırakmakta; fakat hizmet içi ve hizmet öncesi eğitimi ön plana çıkartarak emeğin kalitesinin yükselmesini sağlamaktadır (Erkal, 1992).

Finney, iş yükü ağır olan işçilerin, kendi ruh hallerine uygun ve zevkle yapabilecekleri bir rekreatif faaliyette, örneğin; yine beden gücüyle yapılan sportif bir oyunda dinlenebildikleri moral güçlerini yükseltebildikleri dolayısıyla verimlerini arttırabildikleri bilinmektedir (Finney, 1979).

1.9.2. Toplumun Dayanışmasını ve Bütünleşmesini Sağlar

Konu üzerinde yapılan bir rekreatif çalışma içinde toplumun her kesiminden kişiler bir arada bulunabilmektedir. Günümüz toplumlarında değişik birçok faktör insanları birbirinden ayırmaktadır. Irk, milliyet, din mezhep, sosyal konum, eğitim, kültür ve ekonomik farklılıklar bu ayrım gruplarını oluşturmaktadır. Bu gruplar arasındaki çeşitli şiddet derecelerinde olan sürekli bir çatışma, toplumların rahatsız kaynaklarından birisidir. Rekreasyon faaliyetleri, gruplar arasındaki bu çatışmanın azaltılmasında önemli rol oynamaktadır. Rekreatif etkinliklerde sosyal, ekonomik veya eğitim farklılıkları ortadan kalkar ya da önemsizleşir. Her kültürden insan ortak zevkleri doğrultusundaki aktivitelerde bir araya gelirler ve ortak uğraşılarda bulunurlar. Faaliyetler her kesimden olan bu insanların birbirini tanımalarına dostluklar kurmalarına ortak amaçlar etrafında çalışmalarına imkân hazırlar. Bu durum toplum hayatının niteliğini geliştirmekte, toplumun normal değerlerini yükseltmektedir (Karaküçük, 1999).

1.9.3. Demokratik Toplumun Meydana Gelmesine İmkân Sağlar

İnsanların birbirleriyle olan ilişkilerinin düzenlenmesinde ve sosyal toplumsal kurallara uyulmasında rekreatif faaliyetler önemli rol oynar. İyi bir şahıs olabilmenin öğretilmesinin temelinde insanların sosyal ortamda toplumun kurallarına uymaları davranışlarını kontrol etmeleri gibi önemli hususlar bulunmaktadır. Bu özellikler bir hentbol veya basketbol antrenmanında veya maçında, sporcuların eksiksiz uymak zorunda oldukları kurallara veya davranışlara benzemektedir (Karaküçük, 1999). Bu benzerlikten ötürü kişilerin rekreatif faaliyetlerle kazanacağı belli kurallar içinde yaşamak, bu kurallara uymakta veya uygulamakta güçlük çekmemek, başkalarının haklarına saygılı olmak, böylece saygılı bir toplumun oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Bu noktadan hareketle, rekreasyon aktivitelerine katılan bir kişinin, olağan hayatın terk edilmesi anlamına gelen kaçış ve beklentileri ifade eden yönde anlayış paralelindeki şu temel ezgiler üzerinde gruplaştıracı, ihtiyaçlara cevap aradığını söyleyebiliriz (Toskay, 1983). Fiziksel kuvvetin yenilenmesi, bedensel sağlığın kazanılması anlamında fiziksel ezgiler olağan hayattan uzaklaşma, oyalanma, doğaya yönelme, değişiklik ve macera arzusu anlamında ruhsal ezgiler sergiler. Diğer kişilerle tanışma, eğlenme, sosyalleşme anlamında toplumsal motifler, yabancı insanlara, toplumlara, onların geleneklerine, dillerine ve sanata duyulan ilgi anlamına kültürel

motifler.Başka bir grupta ise; rekreatif etkinliklere katılımda etken olan temel faktörleri şöyle sıralayabiliriz.

1.10. Rekreatif Katılımı Destekleyen Sosyo-Ekonomik Faktörler

«Serbest zaman olgusunun tam gelişmediği, sadece serbest zaman etkinliği olarak dinsel kökenli tatiller, bayramlar, nikah, düğün gibi törenler ve tarımsal toplumların tümüne özgü mevsimlik nitelikteki ürün ekimi ve toplanması kutlamalarının yapıldığı antik çağ, arkasından ortaçağ yada endüstri öncesi çağ ve ardından endüstri çağına doğru ilerleyen zaman içinde, çiftçi insandan kentli insana geçişle işve işçilik olayının ortaya çıkması sonucu oluşan serbest zaman talebi aynı zamanda, rekreasyon etkinlikleri olarak karşılanması zorunlu ihtiyaç grupları arasına da girmektedir (Toskay, 1983;Sa can, 1986).» Bu anlayışla, toplum içinde çeşitli gruplarda örgütlenmiş şekilde bulunan insanların, rekreasyonel etkinliklere katılma eğilimleri ve isteklerinde sürekli bir artış meydana geldiği gözlenmiştir. Özellikle, rekreasyonun önemli etkinlik alanlarını oluşturan turizm ve sporda, Dünyada ve Türkiye’de hızlı bir artış kaydedilmektedir. İnsanların, rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki bu hızlı artışın nedenlerini bir takım sosyal ve ekonomik faktörlerin teşvik edici, zaman zaman da engelleyici özelliklerinde görmek mümkündür. Burada, rekreatif olayı özendirici ve destekleyen çeşitli temel faktörler üzerinde durulmaktadır.»

1.10.1. Ekonomik Verimlilik ve Çalışma Şartlarındaki Gelişmeler

«Sanayi ve teknolojik gelişmeler sonucu ortaya çıkan sermaye ve bilimsel gelişmeler, üretimde mekanizasyonu getirmiş ve büyük bir verimlilik ortaya çıkmıştır.»

«Geleneksel üretim şekillerinin değişmesi ve verimliliğin sürekli geliştirilmesi ve artırılması çabaları çalışma koşullarının iyileşmesi, serbest zamanların artması ve gelirlerin yükselmesine neden olmuştur. Çalışma saatlerindeki ağır, ancak sürekli olan bir azalış, tatil sürelerinin uzatılması, ücretli izinlerin artması ve emekliliğin kolaylaştırılması, ekonomik verimlilikteki artışa paralel olarak ve çalışma koşullarındaki gelişmeler çerçevesinde, çalışanlara özgürce kullanabilecekleri geniş bir serbest zaman imkânı sunmaktadır. »

 Elbette bu imkânlardan, çok fazla çalışıp yüksek paralar kazanan yöneticiler ile ikinci veya üçüncü bir işte çalışmak zorunda olan insanlar yararlanamamakta ya da pek az yararlanabilmektedir. Çalışana çeşitli rekreatif etkinliklerde bulunabilme imkânı veren serbest zamanın süresel olarak artması yanında, rekreatif hareketliliği geliştirecek, çalışanın dinlenme ve serbest zamanlarını uygun etkinliklerle doldurma zorunluluğu duyması gibi bir etmenden de söz edilebilir (Karaküçük, 1999).

1.10.2. Harcanabilir Gelirin Büyümesi

 Gelir seviyesinin yüksek olduğu milletlerde rekreatif etkinliklerin daha derin ve yaygın bir şekilde yapılmasına ve gelişmesine tanık olmaktayız. Ekonomik ve sosyal bakımdan gelişmiş, gelir seviyesi yüksek toplumlarda rekreatif etkinlikler, çeşitlilik ve yaygınlık bakımından ileri bir düzeyde bulunmaktadır. Örneğin; önemli bir rekreasyonel etkinlik çeşidi olan sporun, topluma yaygınlaşması gelişmiş ülkelerde daha fazla görülmektedir. Devletlerin zenginliği de, bütçelerinden rekreatif etkinliklere veya alt-üst yapılarına ayırdıkları paralar nispetinde etkili olmaktadır. Örneğin; Almanya spor harcamalarına genel bütçenin % 3,8'ini, Belçika % 5.01'ini ayırırken, İrlanda % 0.23, Portekiz % 0,2 ve Türkiye % 0,1'inin ayırmaktadır (Açıkada ve Ergen, 1990). Çoğu zaman, tek başına serbest zaman artışı bir şey ifade etmemektedir. Rekreasyonel yaşamı teşvik edecek ayrılabilir bir gelirin bulunması, insanların rekreasyonel katılımları için önem taşımaktadır. Nitekim insanların genellikle gelir artışını, serbest zamanlara tercih ettikleri bilinen bir durumdur. Gelirlerin artması ise; rekreasyonel yaşamı olumlu etkilemesi anlamına gelmektedir (Özgüç, 1994).

 Yerel idareler yada benzer kuruluşların serbest zamanları değerlendirmekle ilgili servisleri, toplumun tamamına yani harcanabilir bir geliri olanlarla, az geliri olanlar veya iş sahibi ailelerle işsiz olan ailelere ve benzer kesimlere de hizmet götürmek durumundadırlar. İşsiz olanların gelirleri bulunmadığı gibi, çalışma olmayan bir durumdan haz alabilmeleri ve böyle bir durum içinde rekreasyon faaliyetlerinin yazılı bir fiyatla sunulmadığı ve onların iştiraklerine imkan vermeyecek bir durumda bulunması bu tür faaliyetlere katılmamakta oldukları (burada talep azalmasına rağmen ihtiyaç yükselmektedir) bir durum söz konusu olmaktadır. Ayrıca bazı durumlarda toplam gelirin yüksek olması harcanabilir gelirin de yüksek olacağı sonucunu ortaya çıkartmamaktadır. Gerekli ihtiyaçlar, büyük gelir sahibi

kişinin nakit parasını taşınmaz mal veya zorunlu seyahat için yapılan ödemeler bakımından elinden alabilmektedir (Karaküçük, 1999).

«Gelir düzeyleri ile rekreasyonel katılım arasındaki sıkı ilişki, gelir farklılıklarının, rekreasyon türlerini de yakından etkilemesi şeklinde detaylı bir görünüm de sergilemektedir. Buna göre; gelir düzeyi düşük olanlar daha çok, fazla harcama gerektirmeyen, daha pasif etkinlikler ile iç turizmi tercih etmektedirler. Gelir düzeyi yüksek olanlar ise, pahalı türdeki rekreatif etkinlikler ile dış turizmi veya sık seyahati tercih etmektedirler (Sencer, 1979).

1.10.3. Kentleşme

«Şehirler, toplumsal ilişkileri, günlük yaşamları, çalışma koşulları ve yoğunlukları teknolojik imkânlar ve nüfus bakımından kırsal bölgelere göre büyük farklılıklar gösterir. Şehirlerde ilişkiler yüzeysel, soyut ve daha çok resmidir. İnsanlar birbirlerini genellikle tanımazlar. Tanışan insanların birçoğu arasındaki ilişki ise, çalışma veya kulüp, dernek gibi kurum üyelikleri çerçevesinde gelişir. Toplumsal ilişkiler yönünden bölünmüşlük vardır. Görünüşte birçok kimseyle ilişki kurulur ancak, bu ilişkilerin birçoğu soyuttur. Dolayısıyla, kent insanı yaşantısında çoğunlukla yalnızdır.

«Kent yaşamı kişiyi doğadan ve doğal ortamlardan da uzaklaştırmıştır. Teknolojik kullanım araçları ile çalışma ortamları, sıkıcı iş disiplini, sert kurallar, hareketsizlik ve tek düzeylik yani monotonluğu yaşamaktadır. Kentin görüntüsü, yoruculuğu ve kirliliği insanı bunaltmaktadır. Kent yaşamının bu özellikleri, kişilerin kent içindeki açık veya kapalı ortamlarda yapılan rekreatif faaliyetler ya da doğrudan kent dışındaki doğal ortamlara sürüklemektedir. Tatillerde veya hafta sonlarında şehir merkezlerinin etraflarındaki doğal ortamlarda ya da piknik alanlarındaki insan kalabalıkları sıkça görülen manzaralardır (Karaküçük, 1999).

Kentleşmenin değişik toplumsal ilişkileri çalışma koşulları, kalabalığı ve gürültüsü gibi özellikleri sonucu, rekreatif etkinliklere yönelen insan, bir rekreasyonel canlılık oluşturmaktadır. Ancak şunu da belirtmek gerekir ki, kentleşme olgusunun ortaya çıkarttığı, fazla sayıdaki konut ihtiyacı, rekreatif alanların daralması, yok olması sonucunu da doğurmaktadır. Kırsal kesimden, kentlere yoğun olarak akış sürecinin devam etmesi, sorunu daha da arttırmaktadır. Bu nedenle, rekreasyonel kullanım açısından bir kısır döngü

oluştururken, diğer yandan yeterli önlemler alınamadığı için çarpık yapılaşma gibi önemli bir sorunu da doğurmaktadır(Kunter, 1938).

Kırsal kesimden şehre göç eden kişiler kırsal bölgelerin kolay elde edilebilen doğal çevrenin rekreatif olanaklarından yoksun kalabilmektedirler. Kentlerin sağlıklı ortamlarında sürdürülmeye çalışılan yaşam bilhassa çocuklar ve gençleri psikolojik ve sosyal meselelerle karşı karşıya bırakmıştır. Bunun çözülebilmesi için parklar, spor tesisleri, oyun alanları ve hizmetlerinin rekreasyon etkinlikleri olarak düzenlenmesi bu olanakların sunulması yollarına gidilmektedir.

Günümüzde ileri ülkelerde, 20. yüzyılın ikinci yarısından başlayarak sanayileşme, refah düzeyinin artması ve yoğun şehirleşme gibi nedenlerle, şehirlerden yazlık veya kışlık yazlıklara doğru bir kaçışın başlamış olduğu görülmektedir. Bu bölgeler, geniş rekreatif olanaklarla donatılmış olarak önemli bir rekreasyonel hareketlilik sağlamaktadır. Özellikle, büyük şehirlerdeki özelliğini yitirmeye başlamış ve kirlilik yaratan sanayi tesisleri toplumun tepkisine sebep olmaktadır. Bu tesisler, genellikle boşaltılıp restore edilmek suretiyle rekreasyon etkinlikleri için kullanıma açılmaktadır.

Ülkemizde de içinde bulunduğu gelişmekte olan ülkelerde ise, hala etkili bir kentleşme olgusu yaşanmaktadır. Yeterince eğitimi olmayan güçsüz kitlelerin kentlere göçleri kuşkusuz pek çok sorunu beraberinde taşımaktadır. Bu durumun çözümünde merkezi yönetimle beraber, özellikle yerel yönetimlerin geniş rekreasyon olanaklarının ortaya konulması ile kısmen rahatlatılacağı söylenebilir (Karaküçük, 1997).

1.10.4. Teknolojik Etki

Modern ve çağdaş teknolojinin ortaya çıkardığı mekanizasyon ve sonrasındaki otomasyon, bir taraftan çalışanların serbest zamanlarını arttırırken, diğer taraftan oluşturduğu yeni ürünlerle günlük hayatın zorunlu işlevi için gerekli süreleri de kısaltmıştır. Çamaşır, bulaşık makineleri, mikrodalga fırınlar, dondurulmuş hazır gıdalar bunlara sadece birkaç örnektir. Modern teknoloji, bu ürünlerin yanında rekreasyon sektörü içinde, rekreasyon etkinliklerini cazipleştirecek, çeşitlendirecek ve daha fazla amaçlı kullanımları arttırabilecek çeşitli ürünler ortaya çıkarmıştır. Gelişmiş oyun ve spor ekipmanları, yapay çim, buz, kar, dalga yapma aletleri, film, video gibi görsel, işitsel alanlardaki elektronik ve lazer

sistemlerindeki yenilikler, ayrıca önemli bir teknoloji ürünü olan otomobil, rekreasyon etkinlikleri için bir çok yeni imkanlar ortaya koymuştur. Dünyanın pek çok yerinde rekreasyon sektörü, ürettiği mal ve hizmetlerle önemli bir sanayi kolu görünümündedir.❧

1.10.5. Kültürel Etken

Ulusal nitelik taşıyan birçok spor dalı, gösteri ve plastik sanatlar, edebiyat, müzik ve diğer kültürel özellik taşıyan çok sayıda insanın beğenisine hitap eden, bu rekreatif etkinlik olanaklarına duyulan yakın ilgili, rekreatif hareketliliği teşvik eden bir öge olarak görülebilir. Bir ulusta ulusal kültür ve folklor ne kadar zengin ise, o ülkedeki rekreatif olanaklarında çeşitlerinin de o kadar zengin ve çok çeşitli olacağı söylenebilir (Karaküçük, 1997).

Seçkin bir tarihsel geçmişe ve zengin bir kültüre sahip ülkemizdeki kişilerin birçoğunun serbest zamanlarında beğenerek uğraşabilecekleri çok sayıda rekreatif olanak çeşidi bulunmaktadır. Kendine öz birçok çeşidiyle müzik, tiyatro gibi sanat dalları yanında, sportif özellikler taşıyan fiziksel faaliyetler bulunmaktadır. Sportif faaliyetlere örnek olarak, cirit, yağlı güreş, karakucak güreşi, şalvar güreşi, ve aba güreşleri, gökbörü, çöğen (çevgan), binicilik, okçuluk, avcılık gibi birçok branş örnek gösterilebilir. Bütün bu etkinliklerin özünde, kendi toplumunun kültürel değerlerinden oluşan özellikleri görmek mümkündür (Kunter, 1938).

1.11. Gençliğin (Üniversite) Serbest Zaman Faaliyetleri

❧Gençliğin bütün yönlerini kapsayan, herkes tarafından kabul edilebilir bir tanımını vermek oldukça zordur. Gençlik kavramı, değişik toplumlarda ve dönemlerde farklı şekillerde ele alınmıştır. Hatta aynı toplumun çeşitli kesimlerinde de farklı yaklaşımlar gözlenmektedir (Gökçe, 1983).❧ Tanımların bazıları, gençliği demografikaçıdan, yani yaş kriteri ele almakta, diğerleri ise gençlik çağının özelliklerine göre açıklamaktadır. Unesco, tanımlarından birinde gençliği "15–25 yaş arasındakilerden meydana gelen bir yaş grubudur" biçiminde tanımlamaktadır (DPT, 1974).❧

1.12. Serbest Zaman ve Serbest Zamanı Değerlendirme Ölçütleri

Serbest zaman teknolojik gelişme ve sanayileşme sonucu ortaya çıkan bir kavramdır. Endüstriyel gelişme ile bir arada çalışma saatlerinin belirlenmesi, bu saatler dışında artan "serbest zamanın" evrensel bir insan hakkı olarak kabullenilmesini sağlamıştır. Bütün olarak ele alındığında serbest zaman, günlük yaşam içinde çalışma, uyuma ve temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra geriye kalan zamandır (Nurettin, 1973).

Enternasyonal serbest zamanları inceleme grubuna göre "serbest zaman etkinliği, kişinin mesleki, ailesel, toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra özgür iradesiyle girişebileceği dinlenme, eğlenme, bilgi ya da becerilerini geliştirme, toplum yaşamına gönüllü olarak katılma gibi bir dizi uğraşlardır" (Tezcan, 1994).

1.13. Serbest Zaman Değerlendirme ve Gençlik için Ehemmiyeti

⌘ Serbest zaman, vakit geçirme aracı olmamalıdır. Serbest zamanın yapıcı bir biçimde değerlendirilmesinin bireysel ve toplumsal açıdan çeşitli yararları vardır. Serbest zamanı değerlendirme etkinlikleri ister birey, ister grup için olsun yapıcı, istedik davranışları geliştirici olmalı, zamanı rastgele harcama değil, gerektirdiği gibi kullanma olarak anlaşılmalıdır (Nurettin, 1973). ⌘ Serbest zamanın biçimi, süresi ve serbest zaman ihtiyacının giderilmesi ülkenin iklim, coğrafi konum ve kültürüne göre değişik özellik gösterir (Zorlu, 1973). ⌘

⌘ Genç neslin serbest zamanlarının iyi bir biçimde değerlendirilmesi; gencin ruh sağlığının dengeli olması, sağlıklı bir kişilik geliştirmesi, olumlu toplumsal ilişkiler kurabilmesi, duygusal canlılık ve enerji kazanması bakımından önemli bir konudur (Tufan, 1973). Değerlendirmeden geçen serbest zaman gençte sıkıntı yaratacak, bu sıkıntı ise onun ruh sağlığının en büyük düşmanı olacaktır. ⌘

Genç neslin arasında olumsuz gruplaşmalar, keyif verici madde alışkanlıkları, suç eğilimleri ve girişimleri genellikle serbest zamanın iyi bir biçimde değerlendirilmemesi sonucunda meydana gelmektedir. Serbest zamanın gençler tarafından yapıcı bir biçimde değerlendirilmesi, kalkınmanın yaratıcı ve antipatik gücü olabilir.

⌘Serbest zamanı değerlendirme aracı ile üretime katkı sağlanabilir(Köknel, 1970).⌘
Ancak yapılan etkinlikler, gencin o anda serbest zaman içinde olduğu gerçeğini zedelemeyecek tarzda dinlenmesini sağlayabilmelidir. Kesin bir biçimde planlanmış serbest zaman, özgür zaman olmaktan çıkar. Buna karşılık çok plansız olursa olumlu olmaz. Bu iki zıt davranışın ortasını bulabilmek, serbest zamanları yararlı bir biçimde değerlendirmek anlamına gelir (Köknel, 1970).⌘

1.14. Ülkemiz Gençliği ve Serbest Zaman faaliyetleri

Beşinci beş yıllık planda, "gençlerin ruh, fikir ve beden yönünden olarak, okul dışında fikir, kültür, sanat, spor ve folklor faaliyetlerinin özendirilmesi teşvik edilmesi" önerilmektedir (DPT, 1974).

Aynı planda gençlerin katılma, gelişme ve hoşgörü ilkeleri çerçevesinde toplum hayatı ile uyum sağlanması amaçlanmaktadır. Genç neslin serbest zaman etkinlikleri ve sorunları olarak da; Gelişme yolundaki bir ülkede yaşayan gençlerin zamanını boşuna harcaması veya gerektiği gibi değerlendirmemesi, büyük bir gücün kaybı demektir. Serbest zamanlarında çeşitli doyumlar sağlayarak mutlu olan genç, sağlıklı bir kişilik geliştirebilir. Ayrıca kalkınmaya katkıda bulunabilir. Serbest zaman etkinliklerinin planlanmasında gaye, kişiliğin gelişmesi ve toplumun yarar sağlaması olmalıdır (Köknel, 1970).⌘

Genel olarak ele alındığında 12–24 yaş gençlerimizin serbest zamanları değerlendirme konusunda ihtiyaç ve sorunları aynı gibi görünmektedir. Lakin serbest zamanda gerçekleştirilecek planlı veya plansız etkinliklerin ortaya konmasında, gencin yaşadığı kültür önemli rol oynar (Yaman ve Burgul, 1998). İhtiyaçların temelinde aynı olmakla beraber bunların ortaya çıkması veya hangi ihtiyaçların daha çok önem kazandığı, gencin halen yaşadığı yer, öğrenci olup olmaması, ailesinin sosyo-ekonomik düzeyi gibi özelliklere bağlıdır (Nurettin,1973)

1.15.Antrenör

Sporda sporcuların ulusal ve uluslararası düzeyde başarılı olabilmesi, antrenörlerin vermiş oldukları eğitimle paralel ilişki içerisinde. Antrenörler sporcuların fiziksel, zihinsel ve sosyal kapasitelerini kullanmada ve geliştirmede etkin rol almaktadırlar (Tozoğlu, 2003).

Counsilman'a göre antrenör, belirlenen amaç için mücadele eden sporcuların eğitimli yöneticisidir. Antrenör bu amaç için sporculara yönlendiricilik yapmaktadır (Konter, 1996).

Antrenör gerekli bilgileri, bilimin ışığında da araştıran, sporcularının başarısı için kullanan, daha sonra bu bilgileri ve kendi bilgileri ile birleştiren ve farklı özelliklere sahip olan sporcularına uygulayabilen kişi olarak tanımlanır (Sevim ve diğ. 2001).

1.16. Antrenörlerin Özellikleri

Antrenörlerin sporcularını başarıya yönlendirmede ki motivasyonun önemi bilinmekte ve motivasyon çeşitlerinin spora yönlendirmede nasıl bir etki yapabilecekleri sürekli olarak araştırılmaktadır. Bu durum, motivasyonun sporcular üzerinde ki etkisi önemli bir unsur olarak ele alınmaktadır (Wampbelland ve Jones, 1994).

Küreselleşmenin yoğun etkisinde olan günümüz dünyasında karar verme sürecinin saniyelerle kısıtlı olduğu ancak verilen kararların etkileme gücünün pek çok makro değişimi de beraberinde getirdiği bilinmektedir (Tozoğlu, 2013). Antrenörler sporcuların yeteneklerini keşfetmek ve geliştirmek için etkin doğru kararlar almalıdır. Bu da antrenörün kendisi ve sporcu hakkındaki bilgi düzeyi ile ilişkilidir.

1.17. Antrenör Görevleri

Bir spor eğitici durumunda olan antrenörün öncelikli görevi; sporcularını fiziksel, zihinsel, heyecansal ve davranışsal yönden yarışmalara hazırlamaktır (Koç, 1994).

Antrenörün görevleri ilkeleriyle bir bütünlük içerisinde aşağıdaki gibi özetlenebilir.

- Sporcuların fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişmelerine yardımcı olmak, yapılan sporun istemlerine ve gereksinimlerine uygun özel fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin sağlanması ve bunun korunması,
- Sporun istemlerine uygun psikolojik hazırlığın yerine getirilmesinde spor ve egzersiz psikologlarından yardım almak, bu konularda kendisini bilgilendirmek,
- Takımın optimal gelişimini, hazırlığını yerine getirmek için planlamalar yapmak, periyodik olarak ve testlerle değerlendirmelerde bulunmak,

- Olanaktan dâhilinde olan bütün güvenlik önlemlerini alarak sporcuları sakatlanmalarını önlemek,
- Sporcuların, kendi değerlerini ve motivasyonlarını korumak, kendi uzmanlık sınırlarında gerçekçi olmak ve diğer uzmanlıklara saygı göstermek ve yardım almak. Ekip çalışmasını güçlendirmektir. Bunları yaparken de antrenör her şeyden önce sporcularına iyi örnek olmalı, dürüst davranmalıdır.
- Güven vermeli, sporcular arasında bir ayırım yapmamalıdır.
- Kendisine sorulacak soruları biliyorsa nezaketle cevaplamalıdır.
- Bilmediği sorulan araştırıp sonra cevaplayacağını belirtmelidir.
- Öğretirken sıkıcı olmamalı, antrenman sistematığına uymalı ve değişik öğretim tekniklerine başvurmalıdır.
- Teknikleri, prensiplerle açık ve öz bir şekilde anlatmalıdır.
- Öğrettiklerinin doğru öğrenilip öğrenilmediğini kontrol etmeli, yanlışları sabırla düzeltmelidir.
- Takımı ve sporcularının hedefini bilmeli ve ona göre çalıştırmalıdır. Belirgin bir ses tonundan ziyade zaman zaman ses tonunu değiştirmeli, önemli noktalarda bu tonu arttırarak, gerektiği zaman dikkat çekici olmalıdır (Konter, 1996).

2.MATERYAL VE YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Güneydoğu Anadolu Bölgesin’de Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerin’de çalışmakta olan antrenörlerin serbest zaman etkinliklerinde nelerle ilgilendikleri demografik değişkenlere göre belirlenmiştir. Araştırmaya Güneydoğu Anadolu Bölgesinde bulunan illerden Diyarbakır, Batman, Mardin, Siirt, Adıyaman, Şanlıurfa, Şırnak, Gaziantep ve Kilis illerinde bulunan antrenörler gönüllü olarak çalışmaya katılmışlardır. Anketler 01.01.2018 / 01.10.2018 tarihleri arasında toplandı. Katılımcılar rastgele random sistemine göre belirlenmiştir. Buna göre kişisel değişkenler katılımcı antrenörlerin, eğitim, yaş, cinsiyet, antrenörlerin spor uğraşları, gelir durumu, medeni durumu, antrenörlerin kademe bilgileri, serbest zaman katılım aktiviteleri, kategorileri ele alınmıştır.

2.2.Veri Toplama Yöntem ve Araçları

Araştırmanın verileri, araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerini belirlemek amacıyla Beard ve Ragheb (1980)’in geliştirdikleri, Karlı ve ark. (2008)’in geçerlilik-güvenirlilik çalışmalarını yaparak Türkçeye çevirdikleri 39 sorudan ve altı alt boyuttan oluşan “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği” (SZTÖ) ile toplanmıştır. Ölçek; psikolojik (8 madde), sosyolojik (8 madde), rahatlama (4 madde), fizyolojik (6 madde), estetik (4 madde) ve eğitim (9 madde) olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır.

Araştırmacılar tarafından uyarlanan ölçeğin KMO örneklem yeterlilik ölçümü .92 ve Barlett Küresellik testi sonucunda anlamlılık değeri $p < 0.05$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık (Chronbach Alfa) katsayısı .92 bulunmuştur. Bu araştırmada ise ölçeğin KMO örneklem yeterlilik ölçümü .87 ve Barlett Küresellik testi sonucu $p < 0.05$ çıkmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları alt boyutlarda .88-.91 arasında, toplamda ise .96 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin maddeleri; 1:Benim İçin Hemen Hemen Hiç Geçerli Değil, 2:Benim İçin Nadiren Geçerli, 3:Benim İçin Bazen Geçerli, 4:Benim İçin Sıklıkla Geçerli, 5:Benim İçin Hemen Her Zaman Geçerli şeklinde 5’li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Verilerin yorumlanmasında ölçek dizi/genişliği dikkate alınarak 1.00-1.80 arası “Benim İçin Hemen Hemen Hiç Geçerli Değil”, 1.81-2.60 arası “Benim İçin Nadiren Geçerli”, 2.61-3.40 arası

“Benim İçin Bazen Geçerli”, 3.41- 4.20 arası “Benim İçin Sıklıkla Geçerli”, 4.21-5.00 “Benim İçin Hemen Her Zaman Geçerli” olarak dikkate alınmıştır.

2.3.Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizi SPSS 22 Paket programı kullanılarak yapılmıştır. Çalışmada ölçeğin iç tutarlık güvenirliğini belirlemek amacı ile Cronbach's alfa katsayısı hesaplanmış “Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine” ait soruların Cronbach's Alpha değeri 0,88 olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılanlara ait betimleyici bilgiler yüzde ve frekans olarak verilmiştir.Serbest zaman tatmin ölçeği toplam puanlarına ait antrenörlerin yaş,cinsiyet,eğitim,spor uğraşı, aylık net gelir,medeni durum ve antrenörlük kademesi değişkenlerine göre Independent Samples T-Testi, çoklu karşılaştırmalarda ise Tek Yönlü Varyans analizi kullanılmıştır, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının tespit edilmesinde ise Post Hoc testlerden Tukey HSD kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

3.BULGULAR VE TARTIŞMA

Tablo 1.Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine Ait Alt Boyutlarına Ait Cronbach'sAlpha Değerleri.

Alt Boyutlar	Soru Sayısı	Cronbach's Alpha
Psikolojik	8	0,835
Eğitim	9	0,747
Fizyolojik	6	0,618
Estetik	4	0,603
Rahatlama	4	0,618
Sosyal	8	0,723

Tablo 1’de Serbest Zaman Tatmin ölçeğinin altı adet alt boyutlarına ait Cronbach’s Alpha değerleri verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Antrenörlere Ait Yaş Dağılımlarına Ait Yüzde Frekans Bilgileri

		N	%
Yaş	22-29 Yaş	64	34,0
	30-37 Yaş	83	44,1
	38-45 Yaş	29	15,4
	46 yaş ve üzeri	12	6,4
	Toplam	188	100,0

Tablo 2’de araştırmaya antrenörlere ait yaş dağılımlarına ait yüzde frekans bilgileri verilmiştir. Katılımcıların yaş değişkenleri incelendiğinde 83 kişinin (%44,1) 30-37 yaş aralığında olduğu 64 kişinin (%34,0) nün 22-29 yaş aralığında olduğunun 29 kişinin (%15,4) 38-45 yaş aralığında ve 12 kişinin (%6,4)kişini ise 46 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Antrenörlere Ait Cinsiyet Dağılımlarına Ait Yüzde Frekans Bilgileri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	70	37,2
	Erkek	118	62,8
	Toplam	188	100,0

Tablo 3’de araştırmaya katılan antrenörlere ait cinsiyet dağılımlarına ait yüzde frekans bilgileri verilmiştir. Katılımcıların cinsiyet değişkenleri incelendiğinde 118’nin (%62,8) nin erkek katılımcıların olduğu, 70’nin (%37,2) nin kadın katılımcıların olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Antrenörlere Ait Eğitim Durumlarına Ait Yüzde Frekans Bilgileri

		N	%
Eğitim	Lise	4	2,1
	Lisans	175	93,1
	Lisansüstü	9	4,8
	Toplam	188	100,0

Tablo 4’de araştırmaya katılan antrenörlere ait eğitim durumuna ait yüzde frekans bilgileri verilmiştir. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde 175 kişinin (%93,1) lisans mezunu, 9 kişinin (%4,8) in lisansüstü mezun oldukları, 4 kişinin (%2,1) nin ise lise mezunu oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Antrenörlere Spor Uğraşlarına Ait Yüzde Frekans Bilgileri

		N	%
Spor Uğraşı	Bireysel Sporlar	78	41,5
	Takım Sporları	110	58,5
	Toplam	188	100,0

Tablo 5’de araştırmaya katılan antrenörlere spor uğraşlarına ait yüzde frekans bilgileri verilmiştir. Katılımcıların spor uğraşlarına değişkenleri incelendiğinde 110 kişni (%58,5) nin takım sporları ile, 78 kişinin ise (%41,5) nin bireysel sporlarda antrenör oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Aylık Net Gelirlerine Ait Yüzde Frekans Bilgileri

		N	%
Aylık Net Gelir	1000 -2000 TL	19	10,1
	2001-3000 TL	85	45,2
	3001 - 4000 TL	63	33,5
	4001 TL ve üzeri	21	11,2
	Toplam	188	100,0

Tablo 6’de araştırmaya katılan antrenörlerin aylık net gelirlerine ait yüzde frekans bilgileri verilmiştir. Antrenörlerin gelir durumları incelendiğinde 85 kişinin (%45,2) sinin 2001-3000 TL arasında geliri olduğu, 63 kişinin (%33,5) nin 3001-4000 TL arasında olduğu,

21 kişinin (%11,2) nin 4001TL ve üzeri geliri olduğu ve 19 kişinin (%10,1) nin ise 1000-2001 TL arasında gelirlerinin olduklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Medeni Durumlarına Ait Yüzde Frekans Bilgileri

		N	%
Medeni Durumunuz	Bekâr	91	48,4
	Evli	97	51,6
	Toplam	188	100,0

Tablo 7’de araştırmaya katılan antrenörlerin medeni durumlarına ait yüzde frekans bilgileri verilmiştir. Antrenörlerin medeni durumları incelendiğinde 97 antrenörün (%51,6) nın evli, 91 antrenörün ise (%48,4) nın bekâr oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Antrenörlük Kademe Bilgilerine Ait Yüzde Frekans Bilgileri

		N	%
Antrenörlük Kademeniz	2. Kademe	112	59,6
	3. Kademe	76	40,4
	Toplam	188	100,0

Tablo 8’deAraştırmaya katılanantrenörlerin antrenörlük kademe bilgilerine ait yüzde frekans bilgileri verilmiştir. Katılımcıların antrenörlük kademeleri incelendiğinde ise 112 kişinin (%59,6) nın 2 kademe antrenörlük belgesi olduğu, 76 kişinin ise (%40,4) ün 3 kademe antrenörlük belgeye sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 9.Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine Ait Alt Boyutların Ortalama ve Standart Sapma Bilgileri

Alt Boyutlar	N	Ortalama	Standart Sapma
Psikolojik	188	3,68	0,66
Eğitim	188	3,76	0,50
Sosyal	188	2,14	0,74
Rahatlama	188	2,05	0,79
Fizyolojik	188	3,39	0,52
Estetik	188	3,67	0,62

Tablo 9’da Serbest Zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların ortalama ve standart sapma bilgileri verilmiştir. Serbest Zaman Tatmin ölçeği alt boyutları incelendiğinde en yüksek alt boyutun 3,76 ile eğitim alt boyutunda olduğu 3,68 ile psikolojik boyutunda, estetik alt boyutunda ise 3,67 ortalamaya, fizyolojik alt boyutunda ise 3,39 ortalamaya, sosyal alt

boyutunda 2,14 ortalamaya sahip oldukları 2,05 ortalama ile rahatlama alt boyutunda en az ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 10. Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine Ait Alt Boyutların Antrenörlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	ss	t	P
Psikolojik	Kadın	70	3,64	,622	-,618	,537
	Erkek	118	3,70	,694		
Eğitim	Kadın	70	3,68	,421	,016	,077
	Erkek	118	3,81	,548		
Fizyolojik	Kadın	70	2,04	,669	-1,350	,179
	Erkek	118	2,19	,781		
Estetik	Kadın	70	2,04	,767	-,208	,836
	Erkek	118	2,06	,811		
Rahatlama	Kadın	70	3,38	,562	-,185	,853
	Erkek	118	3,40	,503		
Sosyal	Kadın	70	3,71	,447	,750	,454
	Erkek	118	3,64	,703		

*P<0,05

Tablo 10’da Serbest Zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutların cinsiyet değişkenine göre sonuçları verilmiştir. Araştırmaya katılan antrenörlerin cinsiyet değişkenine göre serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Tablo 11. Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine Ait Alt Boyutları İle Antrenörlerin Çalıştırdığı Takımlara Göre Sonuçları

	Branş Bilgisi	N	Ortalama	ss	t	P
Psikolojik	Bireysel Sporlar	78	3,74	,444	1,18	,239
	Takım Sporları	110	3,63	,786		
Eğitim	Bireysel Sporlar	78	3,78	,520	,333	,740
	Takım Sporları	110	3,75	,501		
Fizyolojik	Bireysel Sporlar	78	2,20	,677	,944	,346
	Takım Sporları	110	2,09	,786		
Estetik	Bireysel Sporlar	78	2,05	,685	-,105	,917
	Takım Sporları	110	2,06	,864		
Rahatlama	Bireysel Sporlar	78	3,40	,555	,125	,901
	Takım Sporları	110	3,39	,504		
Sosyal	Bireysel Sporlar	78	3,68	,551	,192	,848
	Takım Sporları	110	3,66	,666		

*P<0,05

Tablo 11’de Serbest Zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutları ile katılımcıların spor uğraşlarının göre sonuçları verilmiştir. Serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları antrenörlerin çalıştırmış oldukları spor branşlarındaki takım veya bireysel spor açısından bireysel sporlar ile takım sporları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 12. Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine Ait Alt Boyutları İle Antrenörlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Sonuçları

	Medeni Durumu	N	Ortalama	ss	T	P
Psikolojik	Bekâr	91	3,67	,685	-0,08	0,93
	Evli	97	3,68	,654		
Eğitim	Bekâr	91	3,79	,536	0,65	0,51
	Evli	97	3,74	,481		
Fizyolojik	Bekâr	91	2,10	,639	-0,60	0,54
	Evli	97	2,17	,830		
Estetik	Bekâr	91	2,04	,748	-0,19	0,84
	Evli	97	2,06	,836		
Rahatlama	Bekâr	91	3,47	,544	2,12	0,03*
	Evli	97	3,31	,495		
Sosyal	Bekâr	91	3,56	,677	-2,37	0,01*
	Evli	97	3,77	,545		

*p<0,05

Tablo 12’de Serbest Zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutları ile antrenörlerin medeni durum değişkenine göre sonuçları verilmiştir. Antrenörlerin medeni durumları incelendiğinde serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutlarında psikolojik, eğitim, fizyolojik ve estetik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Rahatlama ve sosyal alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Antrenörlerin medeni durum değişkenine göre sosyalleşme açısından başka insanlarla yeni ilişkiler kurabilmelerinde serbest zaman etkinliklerinin faydalarını ve bu ilişkilerle ilgili algılarının daima açık oldukları söylenebilir. Antrenörlerin stresten ve hayatın zorluklarından uzaklaşmak ve rahatlamak için serbest zamanın etkisinin önemli bir rolü olduğunu savundukları ifade edilebilir.

Tablo 13. Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine Ait Alt Boyutları İle Antrenörlerin Kademelerine Göre Sonuçları

	Antrenörlük Kademeniz	N	Ortalama	ss	t	P
Psikolojik	2. Kademe	112	3,70	0,67	0,68	0,49
	3. Kademe	76	3,63	0,66		
Eğitim	2. Kademe	112	3,81	0,51	1,62	0,10
	3. Kademe	76	3,69	0,49		
Fizyolojik	2. Kademe	112	2,13	0,75	- 0,20	0,83
	3. Kademe	76	2,15	0,73		
Estetik	2. Kademe	112	2,01	0,82	-0,90	0,36
	3. Kademe	76	2,12	0,74		
Rahatlama	2. Kademe	112	3,36	0,45	-0,84	0,39
	3. Kademe	76	3,43	0,61		
Sosyal	2. Kademe	112	3,68	0,63	0,23	0,81
	3. Kademe	76	3,66	0,60		

*P<0,05

Tablo 13’de Serbest Zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutları ile antrenörlük kademelerine göre sonuçları verilmiştir. Antrenörlerin kademelerine göre serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 14. Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine Ait Alt Boyutlar İle Antrenörlerin Yaş Değişkenine Göre Anova Sonuçları

		N	Ortalama	ss	f	P	Anlamlılık Düzeyi	
Psikolojik	22-29 Yaş	1	64	3,61	,759	0,99	0,399	-
	30-37 Yaş	2	83	3,65	,680			
	38-45 Yaş	3	29	3,78	,425			
	46 yaş ve üzeri	4	12	3,91	,480			
	Toplam	188	3,68	,667				
Eğitim	22-29 Yaş	1	64	3,74	,616	0,96	0,412	-
	30-37 Yaş	2	83	3,78	,463			
	38-45 Yaş	3	29	3,85	,353			
	46 yaş ve üzeri	4	12	3,57	,475			
	Toplam	188	3,76	,508				
Fizyolojik	22-29 Yaş	1	64	2,17	,688	0,21	0,884	-
	30-37 Yaş	2	83	2,12	,803			
	38-45 Yaş	3	29	2,05	,708			
	46 yaş ve üzeri	4	12	2,20	,745			
	Toplam	188	2,14	,743				
Estetik	22-29 Yaş	1	64	2,08	,789	0,07	0,974	-
	30-37 Yaş	2	83	2,03	,851			
	38-45 Yaş	3	29	2,06	,663			
	46 yaş ve üzeri	4	12	2,10	,764			
	Toplam	188	2,05	,793				
Rahatlama	22-29 Yaş	1	64	3,34	,509	0,58	0,626	-
	30-37 Yaş	2	83	3,44	,529			
	38-45 Yaş	3	29	3,39	,565			
	46 yaş ve üzeri	4	12	3,29	,498			
	Toplam	188	3,39	,524				
Sosyal	22-29 Yaş	1	64	3,64	,563	0,54	0,655	-
	30-37 Yaş	2	83	3,72	,712			
	38-45 Yaş	3	29	3,57	,556			
	46 yaş ve üzeri	4	12	3,75	,301			
	Toplam	188	3,67	,620				

*P<0,05

Tablo 14’de Serbest Zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutlar ile antrenörlerin yaş değişkenine göre anova sonuçları verilmiştir. Antrenörlerin yaş değişkenine göre serbest zaman tatmin ölçeği tüm alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 15. Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine Ait Alt Boyutlar İle Antrenörlerin Eğitim Değişkenine Göre Anova Sonuçları

		N	Ortalama	ss	f	p	Anlamlılık Düzeyi	
Psikolojik	Lise	1	4	3,31	,216	,732	,482	-
	Lisans	2	175	3,68	,684			
	Lisansüstü	3	9	3,79	,342			
	Toplam		188	3,68	,667			
Eğitim	Lise	1	4	3,38	1,21	1,55	,214	-
	Lisans	2	175	3,76	,495			
	Lisansüstü	3	9	3,92	,200			
	Toplam		188	3,76	,508			
Fizyolojik	Lise	1	4	2,70	,369	1,95	,144	-
	Lisans	2	175	2,14	,752			
	Lisansüstü	3	9	1,83	,540			
	Toplam		188	2,14	,743			
Estetik	Lise	1	4	2,56	,590	,867	,422	-
	Lisans	2	175	2,05	,806			
	Lisansüstü	3	9	1,97	,551			
	Toplam		188	2,05	,793			
Rahatlama	Lise	1	4	2,93	,850	2,31	,102	-
	Lisans	2	175	3,39	,518			
	Lisansüstü	3	9	3,61	,397			
	Toplam		188	3,39	,524			
Sosyal	Lise	1	4	3,12	1,01	1,69	,187	-
	Lisans	2	175	3,68	,617			
	Lisansüstü	3	9	3,76	,382			
	Toplam		188	3,67	,620			

*P<0,05

Tablo 15’de Serbest Zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutlar ile katılımcıların eğitim değişkenine göre anova sonuçları verilmiştir. Antrenörlerin eğitim durumlarına göre incelendiğinde serbest zaman tatmin ölçeği tüm alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 16. Serbest Zaman Tatmin Ölçeğine Ait Alt Boyutlar İle Antrenörlerin Gelir Durumu Değişkenine Göre Anova Sonuçları

		N	Ortalama	ss	f	P	Anlamlılık Düzeyi	
Psikolojik	1000 -2000 TL	1	19	4,11	,500	4,41	0,00*	1-2 1-4
	2001-3000 TL	2	85	3,55	,794			
	3001 - 4000 TL	3	63	3,75	,563			
	4001 TL ve üzeri	4	21	3,58	,169			
	Toplam	188		3,68	,667			
Eğitim	1000 -2000 TL	1	19	4,21	,448	6,23	0,00*	1-2 1-3 1-4
	2001-3000 TL	2	85	3,68	,594			
	3001 - 4000 TL	3	63	3,73	,371			
	4001 TL ve üzeri	4	21	3,77	,311			
	Toplam	188		3,76	,508			
Fizyolojik	1000 -2000 TL	1	19	2,27	,558	0,73	0,53	-
	2001-3000 TL	2	85	2,05	,746			
	3001 - 4000 TL	3	63	2,17	,796			
	4001 TL ve üzeri	4	21	2,23	,716			
	Toplam	188		2,14	,743			
Estetik	1000 -2000 TL	1	19	2,26	,723	0,86	0,46	-
	2001-3000 TL	2	85	1,99	,843			
	3001 - 4000 TL	3	63	2,03	,813			
	4001 TL ve üzeri	4	21	2,20	,533			
	Toplam	188		2,05	,793			
Rahatlama	1000 -2000 TL	1	19	3,42	,479	0,23	0,87	-
	2001-3000 TL	2	85	3,39	,607			
	3001 - 4000 TL	3	63	3,41	,446			
	4001 TL ve üzeri	4	21	3,30	,432			
	Toplam	188		3,39	,524			
Sosyal	1000 -2000 TL	1	19	4,13	,374	4,62	0,00*	1-2 1-3 1-4
	2001-3000 TL	2	85	3,58	,745			
	3001 - 4000 TL	3	63	3,69	,512			
	4001 TL ve üzeri	4	21	3,55	,266			
	Toplam	188		3,67	,620			

*p<0,05

Tablo 16’da Serbest zaman Tatmin ölçeğine ait alt boyutlar ile katılımcıların gelir durumlarına göre anova sonuçları verilmiştir. Antrenörlerin gelir durumları incelendiğinde serbest zaman tatmin ölçeğinin; fizyolojik, estetik ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlardan psikolojik alt boyutunda anlamlı

farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın nedeni incelendiğinde 1000 ile 2000 TL arasında geliri olan antrenörler ile 2001-3000 TL ve 4001 TL ve üzeri geliri olan antrenörler arasında farklılık olduğu görülmektedir. Buda bize gelir daha yüksek olan antrenörlerin özgürlük hissi, eğlence, katılım ve entellektüel gelişim gibi serbest zaman etkinliklerinin bireye kattığı psikolojik faydaların farkında oldukları söylenebilir.

Eğitim alt boyutu incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın nedeni araştırıldığında 1000 ile 2000 TL arasında geliri olan antrenörlerin ile 2001-3000 TL, 2001-3000 TL ve 4001 TL ve üzerinde geliri olan antrenörler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Serbest zaman etkinliklerinin bireyin kişisel gelişimine, kendisini ve etrafını tanımasında eğitimine sağladığı yararların farkında oldukları söylenebilir.

Antrenörlerin gelir durumları değişkenine göre serbest zaman tatmin ölçeği sosyal alt boyutu incelendiğinde anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Farklılık incelendiğinde 1000 ile 2000 TL arasında geliri olan antrenörlerin ile 2001-3000 TL, 2001-4000 TL ve 4001 TL arasında geliri olan antrenörler arasında farklılık olduğu görülmektedir. Serbest zaman etkinliklerinin bireyin kişisel gelişimine, antrenörlerin başka insanlarla yeni ilişkiler kurabilmelerinde serbest zaman etkinliklerinin faydalarını ve bu ilişkilerle ilgili algılarına faydalı olabileceği söylenebilir.

4.SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ışığında araştırma sonuçlarına ve yapılan çalışmalar doğrultusunda tartışmaya yer verilmektedir. Antrenörlerin serbest zaman tatmin ölçek değerleri incelendiğinde katılımcıların serbest zaman tatmin ölçeğinde en yüksek ortalamayı eğitim ($3,76 \pm 0,50$), en düşük ortalamayı rahatlama ($2,05 \pm 0,79$) alt boyutlarında aldıkları görülmüştür. Diğer alt boyutlarda ise katılımcıların serbest zaman tatminleri sırasıyla psikolojik ($3,68 \pm 0,66$), estetik ($3,67 \pm 0,62$), fizyolojik ($3,39 \pm 0,52$) ve sosyolojik ($2,14 \pm 0,74$) alt boyutlarının belirlediği görülmektedir. Alt boyutların ortalamaları dikkate alındığında katılımcıların serbest zaman tatminlerinde, fizyolojik alt boyutunda serbest zaman değerlendirmeleri bazen geçerli olduğu tespit edilmiştir. Sosyal ve rahatlama alt boyutunda ise antrenörlerin nadiren serbest zaman değerlendirmelerinin geçerli olduğunu ifade etmişlerdir. Psikolojik, eğitim ve estetik alt boyutunda ise katılımcıların serbest zaman değerlendirmelerinin sıklıkla geçerli oldukları görülmektedir.

Yiğit (2018) üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi isimli çalışmada en yüksek aritmetik ortalama değerinin rahatlama alt boyutunda ($X=4,27$ - $X=0,28$) , en düşük aritmetik ortalamasının ise fizyolojik alt boyutta ($X=2,80$ - $X=0,31$) olduğu belirlenmiştir. Ayyıldız (2015) rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerini incelediği araştırmasında katılımcıların en yüksek serbest zaman tatmin puanını rahatlama, en düşük puanı ise fizyolojik alt boyutunda aldıklarını tespit etmiştir. Beşikçi (2016) çalışmada serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları ve ölçek toplam puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Ardahan ve Yerlisu Lapa'nın (2010) üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre inceledikleri çalışmada elde edilen bulgular, serbest zaman tatmin düzeyinin gelire göre psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarında ve ölçeğin toplamında anlamlı fark gösterdiği. Yiğit (2018) çalışmada gelir düzeyi ile serbest zaman tatmin ölçeğinin tüm alt boyutlarından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çalışmamızda cinsiyet alt boyutunda değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Fakat gelir düzeyi değişkeninde serbest zaman tatmin ölçeğinin psikolojik eğitim ve sosyal alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızın bu anlamda Ardahan ve Yerlisu Lapa'nın çalışması ile paralellik göstermektedir. Yiğit (2018)in

çalışması ile çalışmamız paralellik göstermemektedir. Demiral (2018) in çalışmasına göre katılımcıların aylık gelir durumu değişkenine göre serbest zaman tatmin düzeyleri tüm alt boyutlarda anlamlı olarak değişmemektedir.

Beşikçi (2016) pilotlara yapmış olduğu çalışmada elde edilen verilere göre serbest zaman tatmini ölçeğinin eğitim ve psikolojik alt boyutlarında medeni duruma ilişkin anlamlı farklılık tespit etmiştir. “sosyal”, “fiziksel”, “rahatlama” ve “estetik” alt boyutlarında medeni duruma ilişkin anlamlı farklılık tespit etmemiştir. SZTÖ toplam puan ortalamasına bakıldığında ise medeni duruma göre anlamlı farklılık bulmamıştır. Bizim çalışmamızda ise antrenörlerin medeni durumları incelendiğinde serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutlarında psikolojik, eğitim, fizyolojik ve estetik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Rahatlama ve sosyal alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Beşikçi’nin (2016) çalışması ile çalışmamızla paralellik göstermemektedir.

Yaman’ın (2016) çalışmasında gelir düzeyine göre katılımcıların serbest zaman tatmin ölçek puanları alt boyutunda sadece psikolojik alt boyutta değişiklik göstermektedir. Antrenörlere bizim yaptığımız çalışmamızda serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutlarında psikolojik, eğitim ve sosyal alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Yaman çalışması ile çalışmamız serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutundan sadece psikolojik alt boyutunda paralellik göstermektedir.

Ayyıldız (2015) rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelendiği çalışmada katılımcıların gelir düzeyleri ile SZTÖ’nün alt boyutları arasındaki farkın tespiti için ölçeğin alt boyutlarından rahatlama, sosyal ve psikolojik alt boyutun diğer boyutlara göre daha yüksek düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Bizim çalışmamızda ise antrenörlerin gelir düzeyleri incelendiğinde serbest zaman tatmin ölçeği psikolojik, eğitim ve sosyal alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ayyıldız’ın (2015) çalışması ile çalışmamız psikolojik ve sosyal alt boyutunda paralellik göstermektedir.

Literatür incelendiğinde; Gümüş ve Karakullukçu (2015) futbol ve basketbol branşlarında seyircinin serbest zaman tatmininin demografik değişkenler açısından incelenmesini amaçladıkları çalışmalarında, araştırmaya katılan bireylerin SZTÖ puanları ile ekonomik düzeyleri arasında tüm alt boyutlarda ve toplamda anlamlı bir fark olduğu

görülmektedir. Bu bulgu kişilerin gelir düzeyi arttıkça katıldıkları serbest zaman etkinliğinden duydukları tatmin miktarının da artacağı şeklinde yorumlanabileceğini belirtmişlerdir. Gümüş ve Karakullukçu'nun (2015) çalışması ile bizim çalışmamız psikolojik, eğitim ve sosyal alt boyutundaparalellikgöstermektedir.

Serbest zaman tatmin ölçeğine ait alt boyutları ile antrenörlük kademelerine göre antrenörlerin antrenörlük derecelerine göre serbest zaman tatmin ölçeği tüm alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Buda bize antrenörlerin antrenörlük kademelerinin serbest zaman değerlendirmelerinde etkisinin olmadığı söylenebilir.

Sonuç olarak araştırmanın sonuçlarına bakıldığında antrenörlerin en değerli sermayesi olan zamanlarını bugünleri ve yarınları adına faydalı ve iyi çalışmalarla değerlendirmelerinin gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Antrenörlerin geleceğin şampiyon sporcularını yetiştirdiklerini düşünecek olursak sporcuların ileriki dönemlerde serbest zamanlarını nasıl verimli hale dönüştürebilmeleri açısından antrenörlerin önemi bir kat daha fazla öne çıkmaktadır. Antrenörlerin serbest zamanları değerlendirme alışkanlığı ve kültürünü yerleştirmek, onlarda bu bilinci ve farkındalığı oluşturmak için serbest/boş zamanlarını etkin ve nitelikli hale dönüştürmeleri için gerekli çabayı sarf etmeleri gerekmektedir.

Sunduğu imkânlarla alakalı, hizmet kalitesini artırmaya ve daha iyi hizmet sunmaya yönelik anketler uygulanmalıdır. Anketlerin sonuçları ilgililer ve yetkililerle paylaşarak değerlendirilmelidir. Hizmet kalitesi ve memnuniyetin artırılması için hizmet veren personellerin gerekli eğitim ve seminerleri alması sağlanarak bu konudaki çalışmalar artırılarak devam ettirilmelidir. Çalışma yürüten ve hizmet veren tüm kamu kurum ve kuruluşları, sivil toplum kuruluşları, gençlik kulüpleri ve toplulukları ile sürekli bir bilgi alışverişinde bulunulmalı ve bunlarla koordineli şekilde çalışmalar yürütülmelidir. Rekreasyon faaliyetleri ve serbest zamanların değerlendirilmesi yönüyle özellikle Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) ve Spor Bilimleri Fakültesinin Rekreasyon bölümü mezunlarının istihdam edilmesi kuruma ve faaliyetlere olumlu katkı sağlayacaktır.

Yapılan her bilimsel çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da belirli sınırlılıkları olduğu düşünüldüğünde; çalışmanın örneklem bölümünün sınırlılığı önem arz etmektedir diyebiliriz. Bu doğrultuda çalışmanın belirli bölgelerde gerçekleştirilmiş olması bütün ülke açısından genelleme yapılamayacağı öngörüsünü ortaya koyabilir. Bu bakımdan daha genel

sonuçlara ulaşılabilmesi açısından ülkemizin diğer bölgelerinde de antrenörleri kapsayan çalışmaların yapılması rekreasyon literatürüne olumlu katkılar sağlayabilir. Çalışma sonucunda, bütün bulgulardan hareketle durum tespiti yapılmış, bireylerin topluluklardaki rekreatif faaliyetlerin serbest zaman tatmin düzeyleri incelenerek açıklamalar yapılmıştır. Bu noktada; Ülkemizde antrenörlere verilen hizmetin nitelik ve niceliğini tüm yurttaki eş düzeyde verilmesi ve bu sayede tüm antrenörlerin erişimine uygun olmalarını sağlayabilmek için, ülkemizde bütüncül, kapsamlı ve sistemli antrenör politikalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırma sonuçlarından da görüldüğü gibi, antrenörlerin kişisel ve sosyal gelişimi üzerinde son derece olumlu ve büyük bir etkisi olan antrenörlerin serbest zamanlarında katıldıkları faaliyetlerin daha yaygın ve izlenebilir seviyelere getirilmesine dönük çalışmalar artırılmalıdır. Ancak burada unutulmaması gereken bilimsel çalışmalarda başka birtakım faktörlerin de sosyal bilimlerde etkili olabileceğini göz ardı etmemektir. Örneğin yaşam tatmini, serbest zaman katılımı ya da katılımı engelleyen faktörlerin ileriki çalışmalarda bu kavramlara dâhil edilmesiyle araştırma sonuçlarının farklılık göstereceğini öngörmek mümkündür.

Bundan sonraki çalışmalarda farklı bir takım ölçeklerle katılımcıların serbest zaman etkinlikleri yada serbest zamandan aldıkları tatmin düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenebilir. Ülkemizde antrenörlere verilen hizmetin nitelik ve niceliğini tüm yurttaki eş düzeyde verilmesi ve bu sayede tüm antrenörlerin erişimine uygun olmalarını sağlayabilmek için, ülkemizde bütüncül, kapsamlı ve sistemli antrenör politikalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırma sonuçlarından da görüldüğü gibi, antrenörlerin kişisel ve sosyal gelişimi üzerinde son derece olumlu ve büyük bir etkisi olan antrenör seminerleri ve bu seminerler aracılığıyla antrenörlerin serbest zamanlarında katıldıkları faaliyetlerin daha yaygın ve izlenebilir seviyelere getirilmesine dönük çalışmalar artırılmalıdır.

KAYNAKLAR

- Açıkada, C. ve Ergen,(1990). Bilim ve Spor, Ankara.
- Akgül, B. M. Ayyıldız, T. ve Karaman, M, (2015), Spor merkezlerinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 278-287.
- Akyüz, H. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Bartın Üniversitesi Örneği. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Ardahan, F. &Yerlisu-Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 21(4), 129–136.
- Aydoğan, İ. ve Gündoğdu, F.B. (2006). Kadın Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Etkinlikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21,217-232.
- Ayyıldız T.(2015). Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1987). Başarılı ve Sağlıklı Olabilmek İçin Stresle BaşaÇıkma Yolları. (Beşinci Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Baran, G. (2005). 4-5 Yaş Çocuklarının Sosyal Davranış ve Aile Ortamlarının İncelenmesi. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 321, 9-16.
- Batlaş. (1996). Başarılı ve Sağlıklı Olmak için Stres ve Başarma Yolları, 5. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Beşikçi, T. (2016). Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çok hafif hava araçları (ÇHHA) pilot örneği, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,Manisa.
- Beard, JG, Ragheb, MG. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12 (1), 20-33.
- Butler, G. D, (1968). Introduction To Community Recreation. 4nd edition, Mc Graw-Hill Book Company, New York.
- Canan, İ, (1997). İslam’da Zaman Tanzimi, Cihan yayınları, İstanbul.
- Curtis, J. E.(1979), Recreation Theoryand Practice. The Mosby Company, St. Louis, Toronto, London.

Demir, C. (2003). Demografik Özellikler ile Sağlanan İmkânların Sportif Faaliyet Tercihleri Üzerine Etkileri; Üniversite Gençliğine Yönelik Bir Uygulama, 1.Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu. Türk Hava Kurumu Basım Evi İşletmeciliği, Ankara.

Demiral, S. (2018) “Açık Alan Rekreasyonuna Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi: Şavşat -Karagöl Örneği” Yüksek Lisans Tezi Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı.

Demirel, E. T. ve Ramazanoğlu, F. (2005). Yöneticiler Açısından Etkin Zaman Yönetimi Tekniklerinin Değerlendirilmesi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi, 4(1), 29-31

Dinç, A. (2003). Boş Zaman Rekreasyon Yönetimi, (Birinci Baskı) Ankara: Detay Yayıncılık.

DPT. (1974).1985-1989. 5. Beş Yıllık kalkınma Planı, Yayın No: DPT, Ankara.

Ekici, S.(1997), Yükseköğretim Gençliğinin Bos Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Turizme Katılımları Üzerine bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Elkin, F. (1995). Çocuk ve Toplum Çocuğun Toplumsallaşması. (Çev. Nazife Güngör). Ankara: Gündoğan Yayınları.

Erbesler, A. (1987). İş Gücünün Zaman Kullanımı v e İş Verimliliğinin Etkileyen Sosyo-Ekonomik Faktörler. Milli Produktivite Merkezi Yayınları, 350, 9-11.

Eren, E. (1991). Yönetim ve Organizasyon. İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayını, 236, 94-96.

Ergenekon, Y. (2013). Sosyal yeterlikle ilişkili kavramlar ve sosyal yeterliğin bileşenleri. S.Vuran (Ed.). Sosyal Yeterliklerin Geliştirilmesi. (2. Baskı). Ankara: Vize Basın Yayın.

Erkal, M. (1992).Sosyolojik Açıdan Spor, Filiz Kitabevi, İstanbul.

Eti, İ. (2010). Drama Etkinliklerinin Okulöncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden 5-6yaş Grubu Çocuklarının Sosyal Becerileri Üzerine Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Finney, (1979). Recreation it seffect on productivity,recreation monagement,december/january

Gedik, N, (1985). Gençliğin Boş Zamanları Değerlendirmesi Sorunları. Tüm Hemşireler Dergisi, 35.

Gökçe,B. (1983). Cumhuriyet Döneminde Çocuk ve Gençlere Ait Yasal Düzenlemeler ve Yayınlar, GSB Yayınları, Ankara.

Gülaçtı, F. (2009). Sosyal Beceri Eğitimine Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Gümüş, H, Karakullukçu ÖF.(2015). Leisuresatisfaction in footballand basketballfans: A sample of Afyonkarahisar. International Journal of Science CultureandSport (IntJSCS): 3(3); 401-9.

Hazar, A. (2003).Rekreasyon ve Animasyon, Ankara: Detay Yayıncılık.

Hicter, M.(1966). Boş Zamanları Değerlendirme Politikası, İstanbul:HSEK Yayını.

Howe,C.Z. veCarpenter, G.M. (1985).Programming Leisure Experiences, Acyclical Approach. New Jersey: Prentice-Hall.

Işık, M. (2007). Anasınıfına Devam Eden Beş-Altı Yaş Çocuklarına Sosyal Uyum ve Beceri Ölçeğinin Uyarlanması ve Uygulanması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

İnce, M. A. (2014). Baba Tutumlarının Anasınıfı ve İlkokul Birinci Sınıfa Devam Eden Çocukların Sosyal Beceri Gelişimlerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon, (6. Baskı) Ankara: Gazi Kitapevi.

Karaküçük, S.(1997). Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme, Bağırhan Yayınevi, İkinci Baskı, Ankara.

Karaküçük,S. (1999).Rekreasyon ve Bos Zamanları Değerlendirme, 3.Baskı Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Kılbaş, Ş.(2001).Rekreasyon. Anaca Yayınları, 1. Baskı, Ankara.

Karlı Ü, Polat E, Yılmaz B, Koçak S. (2008). Serbest zaman tatmin ölçeği'nin (sztö-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 19 (2), 80-91.

Kocayörük, A. (2000). İlköğretim Öğrencilerinin Sosyal Becerilerini Geliştirmede Draman'ın Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Koç, Ş, (1994). Spor Psikolojisine Giriş. Saray Yayıncılık. İzmir. Koç, Ş.,

Konter, E.(1996). Bir Lider Olarak Antrenör. Alfa Basım. İstanbul.

Konter, E. (1996). Spor Psikolojisi ve Futbol, Saray Kitapevi. İzmir.

Köknel, Ö. (1979). Cumhuriyetin Gençliği ve Sorunları. (Birinci Baskı). İstanbul: Cem Yayınları.

Köknel. Ö. (1970). Türk Toplumunda Bugünün Gençliği, Bozak Matbaası, İstanbul.

Köktaş S.K. (2004). Rekreasyon Bos Zamanı Değerlendirme. (Geliştirilmiş 3.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kraus, G. R. (1977).Recreation Today: Program Planning and Leadership. Second Edition, Goodyear Publishing Company, California, USA.

Kunter, A.R. (1938).Eski Türk Sporları Üzerine Araştırmalar, İstanbul.

Nurettin E. (1973). Boş Zamanlar Sorunu, Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayını, Atak Matbaası, Ankara.

Serdar E, Ay SM. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi: 6(2); 34-44.

Okuyucu, C, (2006). Subay ve Astsubayların Serbest Zamanlarında Spor Yapma Alışkanlıklarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Okuyucu, C, Ramazanoğlu, F. ve Tel, M. (2006). Teknolojik Gelişim ile Serbest Zaman Faaliyetleri İlişkisi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi,6(1),57-59.

Özgen, H. ve Doğan, S.(1997). Zaman Yönetiminde Yeni Yönetim ve Organizasyon Yaklaşımları. Standart Dergisi, 425, 136-145.

Özgüç. (1994). Turizm Coğrafyası, İ.Ü. Yayınları, İstanbul.

Ragheb,M.G. ve Tate, R.L.(1993). A Behavioral Model Of Leisure Participation Based on Leisure Attitude, Motivationand Satisfaction. Leisure Studies. 12, 61-70.

Rossmann, R.J. (1983), Participant Satisfaction WithEmployee Recreation, JOPERD, October.

Sağcan, (1986) . Rekreasyon ve Turizm, İzmir.

Sarı, E. (2007). Anasınıfına Devam Eden 5-6yaş Grubu Çocukların Annelerinin Çocuk Yetiştirme Tutumlarının, Çocuğun Sosyal Uyum ve Becerilerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Sencer, Y. (1979).Türkiye’de Kentleşme, KB Yayını, Ankara.

Serdar, E. ve Mungan Ay, S, (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Sevim, Y., Tuncer, F., Erol, E., Sunay, H., (2001). Antrenör Eğitimi ve İlkeleri. Gazi Kitabevi. s.16-36, Ankara.

Sevinç, M. (2005). Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar. İstanbul: Morpa KültürYayınları.

- Tanrıöğen, A. (2014). Öğretimin Denetimine Yönelik Bir Model: Yönlendirilmiş Yoğun Denetim. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, Dergi Park Akademi, 9 (9).
- Tekin, A. Ramazanoğlu, F. ve Tekin, G. (2004). Fiziksel Egzersiz İçeren Serbest Zaman Aktiviteleri ve Stres İlişkisi. Sendrom IV Spor ve Tıp Dergisi, 12(4), 35-37
- Tezcan, M. (1994). Sosyolojik Açıdan Bos Zaman Değerlendirmesi, Ankara Üniversitesi. Eğitim. Bil. Yay. No=16, Ankara.
- Toskay, T. (1983.). Turizm Olayına Genel Yaklaşım, Der. Yayınları, İstanbul.
- Tozoğlu, E. (2003). Farklı Spor Dallarında Görev Alan Antrenörlerin Liderlik Özellikleri ve Bu Özelliklerin Bazı Değişkenlerle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. s.39. Erzurum.
- Tozoğlu, E.(2013). "Theeffect of sport on decision making strategies." Educational Researchand Reviews 8.10 633. Thailand.
- Tufan, B. (1973).Gençlik Çağlarında Bos Zamanları Değerlendirmenin Önemi, Basılmamış Ders Notu, Ankara.
- Wampbell, E.,andJones, E., (1994). "Psychological Well-being in Wheelchair Sport Participantsand Nonparticipants." Adapted Physical Activity Quarterly 11., s. 404-415
- WEB1,http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.566c75bbc98c10.94028336 adresinden 25.11.2015 tarihinde erişilmiştir.
- Yaman B.(2016).Gençlik Merkezi Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yaman V. Burgul N. (1998). Ankara Örneği Besyo’larda öğrenim Gören Öğrencilerin, Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları İçerisindeki Sporun Yeri ve Rolü. Hacettepe Üniversitesi, Yakın Doğu Üniversitesi.
- Yiğit. İ.(2018). “ Üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi” beden eğitimi ve spor ana bilim dalı Yüksek Lisans Programı İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yörükoğlu, A.(1993). Gençlik Çağı. Özgür Yayın Dağıtım:İstanbul.
- Zorlu, E, (1973). Gençlik Lideri El Kitabı, GSB yayını, Ankara:GSB yayını.

5.EKLER**EK-1****Kişisel Bilgiler:**

Ad Soyadı: Berin MURAT

Doğum Yeri ve Yılı:ELAZIĞ / 1983

Yabancı Dil:İngilizce

Ortaöğretim: Diyar Ağa Ortaokulu

Lise: Atatürk Lisesi

Üniversite:Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu

Yüksek Lisans:Batman Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu

Ana Bilim Dalı Çalışma: Rekreasyon

Hayatı Özgeçmiş:Batman Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Antrenör

E-Posta:berinmurat@hotmail.com

EK-2 Anket Formu

Değerli Katılımcı,

Bilimsel bir araştırma için değerli görüşlerinize ihtiyaç duyulmaktadır. Lütfen tüm soruları dikkatlice okuyarak, isminizi yazmadan, sizin için uygun olan ifadenin yanına (X) işareti koyarak cevaplayınız. Araştırmaya yaptığınız katkı ve içten cevaplarınız için teşekkür ederim.

Antrenör
Berin MURAT

Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Dr.Öğr.Üyesi. Nevzat DİNÇER

1.Yaşınız?

()22-29 ()30-37 ()38-45 ()46 ve üzeri

2.Cinsiyetiniz?

()Kadın ()Erkek

3.Eğitim Durumunuz?

()Lise ()Lisans ()Lisans Üstü

4.Branşınız?

()Bireysel Sporlar ()Takım Sporları

5.Aylık geliriniz?

()1000-2000 ()2001-3000 ()3001-4000 ()4001 ve üstü

6.Medeni durumunuz?

() Bekâr ()Evli

7.Antrenörlük Kademesi

() 1. Kademe () 2. Kademe () 3 Kademe

Serbest Zaman Tatmin Ölçeği

	Lütfen aşağıda geçen düşünceler için en uygun kutucuğu işaretleyiniz.	Benim için hemen hemen her zaman geçerli.	Benim için sıklıkla geçerli.	Benim için bazen geçerli.	Benim için nadiren geçerli.	Benim için hemen hemen hiç geçerli değil.
1	Serbest zamanlarımda yaptığım aktiviteleri özgürce seçerim.					
2	Serbest zaman aktivitelerim benim için çok ilginç.					
3	Serbest zaman aktivitelerimi uygulamaktan zevk alıyorum.					
4	Serbest zaman aktivitelerim ben de özgüven sağlar.					
5	Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi veriyor.					
6	Serbest zaman aktivitelerimde birçok değişik yetenek ve kabiliyetlerimi kullanırım.					
7	Serbest zaman aktivitelerimi uygularken kendimi tamamen aktiviteye veririm.					
8	Serbest zaman aktivitelerim entelektüel açıdan çekici.					
9	Serbest zaman aktivitelerim yeni beceriler öğrenmemde beni cesaretlendiriyor.					
10	Serbest zaman aktivitelerim etrafımda olanlar hakkındaki bilgimi artırır.					
11	Serbest zaman aktivitelerim merakımın tatmin edilmesinde bana yardımcı oluyor.					
12	Serbest zaman aktivitelerim yeni şeyler denemem için bana olanaklar sağlar.					
13	Serbest zaman aktivitelerim bana kendimi tanımamda yardımcı olur.					
14	Serbest zaman aktivitelerim bana etrafımı, diğer insanları tanımamda yardımcı olur.					
15	Serbest zaman aktivitelerim genel olarak toplumu tanımamda bana yardımcı olur.					
16	Serbest zaman aktivitelerim bana doğa ile ilgili daha çok şey öğrenmemde yardımcı olur.					
17	Serbest zaman aktivitelerim kişiler arasındaki farklılıkları kabul etmemde yardımcı olur.					
18	Serbest zaman aktivitelerim düşünce, duygu veya fiziki yeteneklerimi diğer insanlara göstermeme imkân veriyor.					
19	Serbest zaman aktiviteleri sırasında diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurabiliyorum.					
20	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla sıkı ilişkiler kurmamda bana yardımcı oluyor.					
21	Başka insanlarla gruplar içinde olabildiğim serbest zaman aktivitelerini tercih ediyorum.					
22	Serbest zaman aktivitelerim esnasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısı.					

23	Serbest zaman aktivitelerimde eğlenceli insanlarla bir araya gelirim.					
24	Serbest zamanlarımda, çokça serbest zaman aktiviteleri yapmaktan hoşlanan insanlarla biraraya gelirim.					
25	Serbest zaman aktivitelerimi birlikte yaptığım insanlara karşı güçlü bağlılık hissi duyarım.					
26	Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı oluyor.					
27	Serbest zaman aktivitelerim stresten kurtulmama yardımcı oluyor.					
28	Serbest zaman aktivitelerim kendimi duygusal olarak iyi hissetmeme yardımcı olur.					
29	Serbest zaman aktivitelerine katılıyorum çünkü hoşlanıyorum.					
30	Serbest zaman aktivitelerim beni fiziksel olarak zorluyor.					
31	Fiziksel sağlığını (uygunluğunu) arttıran serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
32	Beni fiziksel olarak yenileyen (tazeleyen) serbest zaman aktivitelerini yaparım.					
33	Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.					
34	Serbest zaman aktiviteleri kilomu kontrol etmemde bana yardımcı olur.					
35	Serbest zaman aktivitelerim enerji düzeyimi korumamda bana yardımcı olur.					
36	Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler ilgi çekicidir.					
37	Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler güzel yerlerdir.					
38	Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler iyi dizayn edilmiştir.					
39	Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler benim hoşuma giden (beni hoşnut eden) yerlerdir.					

21.02.2019

Posta - berin murat - Outlook

Re: Ynt: ANKET KULLANMA İZNİ

Ünal KARLI <unalkarli@ibu.edu.tr>

14.02.2019 Per 09:33

Kime: berin murat <berinmurat@hotmail.com>

1 ek (34 KB)

SERBEST ZAMAN TATMİN ÖLÇEĞİ.doc;

Berrin Hanım,
Ölçeği ekte gönderiyorum. Koyu renkli yazılmış olan ifadeler bizim çalışmamız sonunda çalışan maddelerdir. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim

Ünal KARLI
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü
Bolu/TÜRKİYE

Kimden: "berin murat" <berinmurat@hotmail.com>**Kime:** "Ünal KARLI" <unalkarli@ibu.edu.tr>**Gönderilenler:** 8 Şubat Cuma 2019 22:03:26**Konu:** Ynt: ANKET KULLANMA İZNİ

KULLANMAK İSTEDİĞİM ANKET SERBEST ZAMAN TATMİN ÖLÇEĞİ

İZİN İÇİN TEŞEKKÜRLER

Windows 10 için [Posta](#) ile gönderildi**Gönderen:** Ünal KARLI <unalkarli@ibu.edu.tr>**Gönderildi:** Friday, February 8, 2019 10:52:49 PM**Kime:** berin murat**Konu:** Re: ANKET KULLANMA İZNİ

Berrin,
Anketi kullanmada hiçbir sakınca yok, ancak hangi anketi kullanmak istediğini belirtmemişsin.
Belirtirsen yardımcı olurum.
Kolay gelsin..

Ünal KARLI
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü
Bolu/TÜRKİYE

----- Orijinal Mesaj -----

Kimden: berin murat <berinmurat@hotmail.com>**Kime:** unalkarli@ibu.edu.tr**Gönderilenler:** Sun, 27 Jan 2019 19:31:30 +0300 (EET)**Konu:** ANKET KULLANMA İZNİ

İyi akşamlar hocam,
Ben Batman Üniversitesinde rekreasyon bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. Tez çalışmamda
izininiz olursa anketinizi kullanmak istiyorum iyi çalışmalar.
(Berin MURAT)