

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ÖĞRETMENLERİN MESLEKİ PROFESYONELLİKLERİ VE SERBEST
ZAMAN DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Sultan Dilşat GECEKUŞU
(220190017)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Muhammed Bahadır SANDIKÇI

TUNCELİ - 2025

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ÖĞRETMENLERİN MESLEKİ PROFESYONELLİKLERİ VE SERBEST
ZAMAN DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Sultan Dilşat GECEKUŞU
(220190017)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Muhammed Bahadır SANDIKÇI

TUNCELİ - 2025

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ÖĞRETMENLERİN MESLEKİ PROFESYONELLİKLERİ VE SERBEST
ZAMAN DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Sultan Dilşat GECEKUŞU
YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

Bu tez 28/05/2025 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından **oybirliği** ile kabul edilmiştir.

İmza:	İmza:	İmza:
Doç. Dr. Taner AKBULUT	Doç. Dr. Bahadır SANDIKÇI	Doç. Dr. Mustafa KIZILKOCA
Fırat Üniversitesi	Munzur Üniversitesi	Munzur Üniversitesi
BAŞKAN	DANIŞMAN	ÜYE

Bu tez, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda hazırlanmıştır.

Enstitü Müdürü
Doç. Dr. Nagihan KARAASLAN AYHAN

NOT: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı “Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu”ndaki hükümlere tabidir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Hazırlayan
Sultan Dilşat GECEKUŞU

Danışman
Doç. Dr. Muhammed Bahadır SANDIKÇI

TEŞEKKÜR

Uzun ve yoğun bir çalışmanın ürünü olan yüksek lisans tezini tamamlarken bu süreçte bana destek olan başta annem, abim ve ablam olmak üzere tüm aileme teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Hayatım boyunca başladığım işleri yarım bırakmamayı, azimle ve kararlılıkla hedeflerime ulaşmayı ilke edindim. Bu yolculuğu da aynı kararlılıkla sürdürdüm.

Tez sürecimde öncelikle beni teşvik eden daha sonra bilgi ve deneyimleriyle beni yönlendiren değerli hocam Doç. Dr. Muhammed Bahadır SANDIKÇI' ya bana gösterdiği ilgi ve sabrı için çok teşekkür ederim.

Son olarak, bu çalışmanın akademik dünyaya katkı sunmasını dilerim.

Sultan Dilşat GECEKUŞU

Tunceli- 2025

İÇİNDEKİLER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	I
TEŞEKKÜR.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
TABLolar LİSTESİ	V
ÖZET	VI
ABSTRACT	VII
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Problem Cümlesi	3
1.5. Hipotezler	3
1.6. Varsayımlar	4
1.7. Sınırlılıklar.....	4
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Öğretmen ve Öğretmenlik Kavramları	5
2.1.1. Öğretmen yeterlilikleri.....	5
2.1.2. Öğretmenlik mesleğinin dönemleri	7
2.2. Serbest Zaman	11
2.2.1. Serbest zaman kavramı	17
2.2.2. Serbest zamanın fonksiyonları.....	21
2.2.3. Serbest zamanın sınıflandırılması.....	22
2.2.4. Serbest zaman faaliyetlerine duyulan ihtiyaç ve nedenleri.....	24
2.2.5. Serbest zaman yönetimi ve değerlendirilmesi	27
2.2.6. Serbest zaman engelleri	31
2.2.7. Doyum	35
2.3. İlgili Araştırmalar	42
3. YÖNTEM.....	50
3.1. Araştırmanın Metodu	50
3.2. Evren ve Örneklem.....	50
3.3. Verilerin Toplanması.....	51

3.3.1. Serbest zaman doyum ölçeği (SZDÖ)	51
3.3.2. Öğretmenlerin mesleki profesyonellikleri ölçeği (ÖMP)	51
3.4. Verilerin Analizi	52
4. BULGULAR	53
4.13. Demografik Bilgilerin Dağılımı	53
4.14. Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler	55
4.15. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Cinsiyete Göre Değişimi	55
4.16. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Yaşa Göre Değişimi	57
4.17. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Medeni Duruma Göre Değişimi	60
4.18. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Madde Kullanımına Göre Değişimi	62
4.19. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Egzersiz Süresine Göre Değişimi	64
4.20. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Kronik Rahatsızlığı Olma Durumuna Göre Değişimi	66
4.21. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Kendini Diğer İnsanlarla Kıyaslama Durumuna Göre Değişimi	67
4.22. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Sağlıklı Olduğunu Düşünme Durumuna Göre Değişimi	68
4.23. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Gelire Göre Değişimi	69
4.24. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Yürüyüş Sıklığına Göre Değişimi	72
4.25. Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeği Arasındaki İlişki	75
5. TARTIŞMA	77
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	84
7. KAYNAKLAR	86
ÖZGEÇMİŞ	99

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1: Katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımı	53
Tablo 4.2: Egzersiz Süresine Göre Dağılım	54
Tablo 4.3: Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler	55
Tablo 4.4: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Cinsiyete Göre Değişimi	56
Tablo 4.5: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Cinsiyete Göre Değişimi... 56	
Tablo 4.6: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Yaşa Göre Değişimi.....	58
Tablo 4.7: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Yaşa Göre Değişimi.....	59
Tablo 4.8: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Medeni Duruma Göre Değişimi	60
Tablo 4.9: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Medeni Duruma Göre Değişimi	61
Tablo 4.10: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Madde Kullanımına Göre Değişimi	62
Tablo 4.11: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Madde Kullanımına Göre Değişimi	63
Tablo 4.12: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Egzersiz Süresine Göre Değişimi	64
Tablo 4.13: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Egzersiz Süresine Göre Değişimi	65
Tablo 4.14: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Kronik Rahatsızlığı Olma Durumuna Göre Değişimi	66
Tablo 4.15: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Kronik Rahatsızlığı Olma Durumuna Göre Değişimi	66
Tablo 4.16: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Kendini Diğer İnsanlarla Kıyaslama Durumuna Göre Değişimi	67
Tablo 4.17: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Kendini Diğer İnsanlarla Kıyaslama Durumuna Göre Değişimi	68
Tablo 4.18: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Sağlıklı Olduğunu Düşünme Durumuna Göre Değişimi	68
Tablo 4.19: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Sağlıklı Olduğunu Düşünme Durumuna Göre Değişimi	69
Tablo 4.20: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Gelire Göre Değişimi.....	70
Tablo 4.21: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Gelir Durumuna Göre Değişimi	71
Tablo 4.22: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Yürüyüş Sıklığına Göre Değişimi	72
Tablo 4.23: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Yürüyüş Sıklığına Göre Değişimi	74
Tablo 4.24: Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeği Arasındaki İlişki.....	75

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeyleri ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırma kapsamında öğretmenlerin profesyonel tutum ve davranışlarının, boş zamanlarını değerlendirme biçimleriyle nasıl bir etkileşim içinde olduğu incelenmiştir; ayrıca demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, kıdem yılı, görev yapılan okul türü vb.) bu iki değişken üzerindeki etkisi de değerlendirilmiştir. Çalışma nicel araştırma yöntemine göre tasarlanmış olup, veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Çalışma nicel araştırma yöntemine göre tasarlanmış olup, veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. 2024–2025 eğitim-öğretim yılında Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı Elazığ ilindeki devlet liselerinde görev yapan 2.213 öğretmen araştırmanın evrenini, bu evrenden seçilen 250 öğretmen ise araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre, öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu, serbest zaman doyum düzeylerinin ise orta-yüksek düzeyde bulunduğu saptanmıştır. Araştırma bulgularına göre, öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu, serbest zaman doyum düzeylerinin ise orta-yüksek düzeyde bulunduğu saptanmıştır. Bu iki değişken arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir; öğretmenlerin boş zamanlarını etkili şekilde değerlendirmelerinin mesleklerine olan bağlılıklarını ve profesyonel tutumlarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Ayrıca yaş, cinsiyet ve hizmet süresi gibi demografik değişkenler açısından anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Deneyimli öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeylerinin daha yüksek, genç öğretmenlerin ise serbest zaman doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Regresyon analizleri sonucunda, serbest zaman doyumunun mesleki profesyonelliğin yordayıcısı olduğu anlaşılmıştır. Bu doğrultuda, öğretmenlerin serbest zamanlarını daha verimli değerlendirmelerini sağlayacak yapılar oluşturmanın, mesleki gelişimlerini destekleyeceği ve meslek yaşam kalitelerini artıracığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Mesleki profesyonellik, serbest zaman doyum, öğretmen, profesyonel tutum.

ABSTRACT

An Examination of the Relationship Between Teachers' Occupational Professionalism and Leisure Satisfaction Levels

The aim of this study is to determine the relationship between teachers' levels of professional professionalism and leisure satisfaction. Within the scope of the research, the interaction between teachers' professional attitudes and behaviors and the ways in which they spend their leisure time was examined, and the effects of demographic variables such as gender, age, years of seniority, and school type on these two variables were also evaluated. The study was designed in accordance with the quantitative research method, and a questionnaire form was used as the data collection tool. During the 2024–2025 academic year, the population of the study consisted of 2,213 teachers working in public high schools in the province of Elazığ under the Ministry of National Education, and a sample of 250 teachers selected from this population constituted the research sample. According to the research findings, teachers' professional professionalism levels were generally high, while their leisure satisfaction levels were found to be at a moderate-to-high level. A positive and significant relationship was identified between these two variables, indicating that teachers' effective use of leisure time positively influences their professional commitment and attitudes. Moreover, significant differences were observed in terms of demographic variables such as age, gender, and years of service. It was revealed that experienced teachers had higher levels of professional professionalism, while younger teachers had higher levels of leisure satisfaction. The results of regression analyses showed that leisure satisfaction was a significant predictor of professional professionalism. In this regard, it was concluded that creating structures that enable teachers to utilize their leisure time more efficiently would support their professional development and enhance their quality of professional life.

Keywords: Professional professionalism, leisure time satisfaction, teacher, professional attitude.

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Eğitim sisteminin temel yapı taşlarından biri olan öğretmenler, öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişimlerinde belirleyici rol oynamakta, bu nedenle mesleklerini etkili, etik ve nitelikli bir biçimde icra etmeleri büyük önem arz etmektedir. Öğretmenlerin mesleki yeterlilikleri, eğitim ortamının niteliğini ve dolayısıyla toplumun geleceğini doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda, mesleki profesyonellik, öğretmenin bilgi, beceri, tutum ve değerler bütünüyle görevini etik ilkelere bağlı kalarak sürdürmesi anlamına gelmektedir. Mesleki profesyonellik düzeyi yüksek olan öğretmenlerin, mesleklerini daha etkin ve özverili bir şekilde icra ettikleri, mesleki tükenmişlik yaşama olasılıklarının daha düşük olduğu ve öğrenci başarısına olumlu katkı sundukları literatürde sıkça vurgulanmaktadır.

Diğer yandan, öğretmenlerin mesleki performanslarını sürdürülebilir kılmaları, yalnızca meslek içi etmenlere değil, aynı zamanda bireysel yaşamlarına ve serbest zaman etkinliklerine de bağlıdır. Bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirdikleri etkinliklerden aldıkları doyum, yaşam kalitesini artırmakta, stres düzeyini azaltmakta ve mesleki motivasyonu desteklemektedir. Bu noktada serbest zaman doyumu, bireyin boş zamanlarında geçirdiği süreden ne derece memnun kaldığı ve bu zaman dilimini kişisel gelişim, sosyal etkileşim ya da dinlenme gibi amaçlarla ne kadar etkili kullandığıyla ilgilidir. Serbest zaman doyumu yüksek olan bireylerin genel yaşam doyumlarının da yüksek olduğu; bu durumun mesleki tükenmişlik, stres ve kaygı düzeylerini azalttığı çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur.

Özellikle öğretmenlik gibi yüksek düzeyde duygusal emek gerektiren mesleklerde, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, bu süreçten ne kadar doyum sağladıkları, mesleki profesyonelliklerini dolaylı olarak etkileyebilecek bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Ancak, mevcut literatürde öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeyleri ile serbest zaman doyumları arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu durum, her iki değişkenin birlikte incelenmesine duyulan ihtiyacı artırmaktadır.

Bu bağlamda, öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeyleri ile serbest zaman doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek; varsa bu ilişkinin

yönü ve düzeyini ortaya koymak, hem öğretmenlerin mesleki gelişim süreçlerine hem de bireysel yaşam doyumlarına katkı sağlayacak stratejiler geliştirilmesine olanak tanıyacaktır. Böylece eğitim sisteminin insan kaynağının güçlendirilmesine ve öğretmenlerin çok yönlü desteklenmesine yönelik politika ve uygulamalara bilimsel bir dayanak oluşturulması hedeflenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeyleri ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu kapsamda öğretmenlerin mesleklerini yürütürken sergiledikleri profesyonel tutum ve davranışların, boş zamanlarını değerlendirme biçimleriyle ve bu zaman dilimlerinden elde ettikleri doyum ile nasıl bir etkileşim içinde olduğu araştırılmak istenmektedir.

Araştırma kapsamında, öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeyleri ile serbest zaman doyum düzeylerinin demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, kıdem yılı, görev yapılan okul türü vb.) açısından farklılık gösterip göstermediği de incelenmektedir. Bununla birlikte, öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerinden elde ettikleri doyumun mesleki tutumlarına katkı sağlayıp sağlamadığı ve bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığı ortaya konulmaya çalışılmaktadır.

Bu doğrultuda araştırmanın özgül amaçları şu şekilde sıralanabilir:

1. Öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeylerini belirlemek,
2. Öğretmenlerin serbest zaman doyum düzeylerini tespit etmek,
3. Öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeyleri ile serbest zaman doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek,
4. Mesleki profesyonellik ve serbest zaman doyumunu değişkenlerinin demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini analiz etmek,
5. Serbest zaman doyumunun öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemek.

Bu amaçlar doğrultusunda elde edilen bulguların, öğretmenlerin mesleki gelişimlerinin desteklenmesi, serbest zamanlarının daha verimli değerlendirilmesi ve genel yaşam doyumlarının artırılması yönünde yapılacak çalışmalara katkı sunması hedeflenmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Eğitim sisteminin başarısı, büyük ölçüde öğretmenlerin mesleki yeterlilikleri, tutumları ve genel yaşam doyumları ile doğrudan ilişkilidir. Öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeylerinin yüksek olması, hem öğrenci başarısını artırmakta hem de eğitim süreçlerinin kalitesini yükseltmektedir. Bununla birlikte, öğretmenlerin bireysel yaşamlarındaki doyum düzeylerinin, meslek hayatlarındaki tutum ve performans üzerinde önemli etkileri olduğu bilinmektedir. Bu noktada serbest zamanların nasıl değerlendirildiği ve bu zamanlardan ne ölçüde doyum sağlandığı, öğretmenlerin hem ruhsal sağlıklarını korumalarında hem de mesleki motivasyonlarını sürdürmelerinde belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Bu araştırma, öğretmenlerin mesleki profesyonellikleri ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen nadir çalışmalardan biri olması açısından önem arz etmektedir. Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerinden ne ölçüde doyum sağladıklarının, mesleki tutum ve davranışlarına etkisinin bilimsel olarak ortaya konulması, hem bireysel hem de kurumsal düzeyde yapılacak iyileştirme çalışmaları için yol gösterici olacaktır.

Araştırma sonuçlarının, öğretmenlerin serbest zamanlarını daha verimli değerlendirmelerine yönelik rehberlik hizmetlerinin planlanması, mesleki tükenmişliği önlemeye dönük stratejilerin geliştirilmesi ve eğitim politikalarında öğretmen refahını önceleyen uygulamalara katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca, mesleki profesyonelliğin sadece meslek içi eğitimle değil, öğretmenin genel yaşam kalitesiyle de ilişkili olduğuna dair farkındalık oluşturma bakımından da bu araştırma literatüre anlamlı bir katkı sunmaktadır.

Bu bağlamda çalışma, eğitim yöneticileri, öğretmen eğitim programları hazırlayan kurumlar ve karar alıcılar için uygulamaya dönük veri sağlamayı amaçlamakta; öğretmenlerin çok boyutlu gelişimlerine katkı sunabilecek öneriler üretmesi bakımından bilimsel ve pratik anlamda değer taşımaktadır.

1.4. Problem Cümlesi

Öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeyleri ile serbest zaman doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

1.5. Hipotezler

H₁: Öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeyleri ile serbest zaman doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H₃: Öğretmenlerin serbest zaman doyum düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H₄: Öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H₅: Öğretmenlerin serbest zaman doyum düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H₆: Öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeyleri hizmet süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H₇: Öğretmenlerin serbest zaman doyum düzeyleri hizmet süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H₈: Öğretmenlerin serbest zaman doyum düzeyleri, mesleki profesyonellik düzeylerini yordayıcı bir değişkendir.

1.6. Varsayımlar

Katılımcılar, veri toplama araçlarında (anket, ölçek vb.) yer alan sorulara içten ve doğru şekilde yanıt vereceği varsayılmıştır.

Araştırma örneklemini oluşturan bireylerin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.7. Sınırlılıklar

Araştırmada kullanılan ölçekler ile sınırlıdır.

Araştırma 2024-2025 yılları arası ile sınırlıdır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Öğretmen ve Öğretmenlik Kavramları

Öğretmen, örgün eğitim sisteminin temel taşlarından biridir ve bu alandaki etkisi yalnızca sınıf içi etkinliklerle sınırlı kalmaz. Sahip olduğu unvanlar ve yürüttüğü görevler, onun eğitimin genel çerçevesi üzerindeki etkisini de ortaya koyar. Devletin benimsediği eğitim politikalarının oluşturulmasında ve uygulanmasında, öğretmenin yürüttüğü araştırmalar ve katıldığı bilimsel çalışmalar belirleyici olabilir. Öğretmen, yalnızca bilgi aktaran bir kişi değil; aynı zamanda toplumsal yapının, kültürel mirasın ve bireylerin karakter gelişiminin şekillenmesinde önemli bir rol üstlenen bir rehberdir. Bu nedenle öğretmenin toplumdaki saygınlığı, üstlendiği sorumluluklar kadar, bu görevleri yerine getirme biçimiyle de doğrudan ilişkilidir (Akyüz, 1978).

Eğitimin niteliğini belirleyen en önemli unsurlardan biri, öğretmenin ders öncesi yaptığı hazırlıktır. Çünkü bilgi, rastlantısal olarak değil; öğretmenin bilinçli şekilde yapılandığı ve öğrenci için uygun hâle getirdiği ortam sayesinde öğrenilir. Etkili bir öğretmen, yalnızca müfredatı aktaran değil; aynı zamanda her öğrencinin farklı ilgi alanlarına, düşünce yapılarına ve kişilik özelliklerine sahip olduğunu gözetenek iletişim kuran kişidir. Bu nedenle öğretmen, öğrencileriyle karşı karşıya gelen bir otorite figürü gibi değil, onların gelişimine destek olan bir yol arkadaşı gibi ilişki kurmalıdır. Eğitimin başarısı, büyük oranda öğretmenin bu anlayışa sahip olmasına bağlıdır (Büyükkaragöz vd., 1998).

Gerçekte öğretmenlik, diğer birçok meslekten farklı olarak yalnızca bir iş değil; bireyin toplumdaki yerini şekillendiren, kültürel değerleri taşıyan ve sosyal dönüşümü mümkün kılan özel bir görevdir. Bu yönüyle öğretmenlik mesleği, manevi açıdan derin anlamlar taşıyan, sadece bilgiyle değil, gönül bağıyla da sürdürülen bir uğraştır. Kimi insanlar bu mesleği yalnızca kariyer amacıyla değil, idealist bir ruhla seçer ve bu da öğretmenliğe toplum içinde ayrıcalıklı ve kutsal bir yer kazandırır (Fındıkçı, 1997).

2.1.1. Öğretmen yeterlilikleri

1980’li yıllar, Türkiye’de eğitim politikalarının yeniden yapılandırıldığı ve modern ihtiyaçlara cevap verebilecek bir öğretmen profili oluşturmak için çeşitli girişimlerin başlatıldığı bir dönem olmuştur. Bu dönemde Milli Eğitim Bakanlığı, ülkenin eğitim

sistemini dönüştürme çabaları doğrultusunda, eğitim kadrolarının niteliğini artırmayı hedeflemiş ve özellikle öğretmen yetiştirme süreçlerine büyük önem atfetmiştir. Çünkü öğretmen, yalnızca ders anlatan bir görevli değil, aynı zamanda toplumu şekillendiren, bireylerin gelişimine yön veren ve ülkenin geleceğini belirleyen temel aktörlerden biri olarak kabul edilmektedir.

Bu bakış açısıyla hareket eden Milli Eğitim Bakanlığı, öğretmenlik mesleğini daha sistemli, bilimsel ve yeterliliğe dayalı bir yapıya kavuşturmak adına çeşitli yasal ve kurumsal düzenlemelere gitmiştir. Bu çerçevede öğretmenlerin mesleki yeterlilikleri, sahip olmaları gereken nitelikler ve mesleğe kabul edilme koşulları gibi konular, 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu'nda ayrıntılı biçimde ele alınmıştır. Özellikle Kanun'un 45. maddesi, öğretmenlik mesleğine kimlerin kabul edileceği ve bu kişilerin hangi özelliklere sahip olması gerektiği konularına açıklık getirmektedir. Böylelikle, öğretmenlik mesleği yalnızca bir iş alanı olmaktan çıkarılarak, belirli kriterlerle şekillenen, nitelikli bireylerin yürütmesi gereken bir kamu hizmeti olarak tanımlanmıştır (MEB, 2006).

Milli Eğitim Bakanlığı'nın bu alandaki düzenleyici rolü ve öğretmen yeterliklerini belirleme sorumluluğu, zamanla daha sistematik bir hale gelmiştir. Bu kapsamda, Mart 1999 tarihinde “Öğretmen Yeterlilikleri Komisyonu” adı altında özel bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Komisyonun temel amacı, öğretmenlerin görevlerini daha etkili bir şekilde yerine getirebilmeleri için hangi bilgi, beceri ve tutumlara sahip olmaları gerektiğini belirlemektir. Komisyon, öğretmen yeterliliklerini üç ana başlık altında toplamıştır: “Yetenek”, “Genel Kültürel Bilgi ve Beceriler” ve “Özel Alan Bilgi ve Becerileri.” Bu başlıklar altında toplanan yeterlikler, öğretmenlerin hem bireysel gelişimini desteklemeyi hem de öğrencilerine rehberlik etme yetkinliğini artırmayı hedeflemiştir.

Bu çabaların somut bir çıktısı olarak, 2006 yılında Milli Eğitim Bakanlığı tarafından “Öğretmen Yeterlilikleri” adlı bir kitap yayımlanmıştır. Bu yayında, yalnızca Bakanlık tarafından değil; çeşitli üniversiteler, eğitim fakülteleri ve alan uzmanlarından gelen öneriler doğrultusunda belirlenen öğretmen yeterliliklerinin bir değerlendirmesi yer almaktadır. Ayrıca bu yeterlilik listesinde zaman içinde yapılan değişiklikler ve güncellemeler de kitapta açıkça belirtilmiştir. Böylece öğretmen yeterlilikleri, dinamik bir yapıya kavuşmuş; değişen eğitim ihtiyaçlarına, toplumsal gelişmelere ve bilimsel araştırmalara bağlı olarak sürekli güncellenen bir referans kaynağı hâline getirilmiştir.

Belirlenen bu öğretmen yeterlilikleri, yalnızca teorik bir çerçeve sunmakla kalmayıp, eğitim politikalarının uygulanmasında da doğrudan rol oynamaktadır. 7 Aralık 2002

tarihinde yürürlüğe giren 2741 sayılı Kanun kapsamında bu yeterliliklerin çeşitli alanlarda kullanılacağı ifade edilmiştir. Bu alanlar arasında ilk olarak, öğretmen yetiştirme süreçlerine yön vermek yer almaktadır. Eğitim fakültelerinde verilen hizmet öncesi eğitim programlarının hazırlanmasında, öğretmen yeterlilikleri temel bir ölçüt olarak kullanılmaktadır.

İkinci olarak, öğretmenlerin meslek hayatları boyunca izlenmesi, değerlendirilmesi ve performanslarının ölçülmesinde bu yeterlilikler esas alınmaktadır. Böylece öğretmenlerin hizmet içi eğitim ihtiyaçları daha sağlıklı belirlenebilmekte, kariyer gelişimlerine yönelik planlamalar yapılabilir. Aynı zamanda bu yeterlikler, öğretmenlerin görevlerini yerine getirirken hangi alanlarda gelişim göstermeleri gerektiğini de ortaya koyarak, bireysel mesleki gelişimlerine katkı sunmaktadır.

Yeni öğretmenlerin mesleğe kabul sürecinde –yani öğretmen seçimi ve atama aşamalarında– bu yeterliklerin dikkate alınması sağlanarak, öğretmenlik mesleğine yalnızca gerekli donanıma sahip adayların katılması hedeflenmiştir. Tüm bu unsurlar bir araya geldiğinde, öğretmen yeterlilikleri sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda sistemsel düzeyde de eğitim kalitesinin artırılmasına hizmet etmektedir.

2.1.2. Öğretmenlik mesleğinin dönemleri

Öğretmenlik mesleği, sadece bilgi aktaran bir rol olmanın çok ötesinde; sürekli öğrenmeyi, kendini geliştirmeyi ve değişen eğitim ihtiyaçlarına uyum sağlamayı gerektiren dinamik bir süreçtir. Öğretmenler, öğrencilerinin okul hayatlarına başladıkları ilk günden itibaren sadece akademik gelişimlerine değil, aynı zamanda bireysel, sosyal ve duygusal büyümelerine de rehberlik ederler. Bu sorumluluk, öğretmenlerin meslek yaşamları boyunca kendilerini sürekli olarak güncel tutmalarını, eğitimdeki yeni yaklaşımları takip etmelerini ve kişisel mesleki gelişimlerine yatırım yapmalarını zorunlu kılar (Arslan, 2013).

Bu bağlamda öğretmenlerin mesleki gelişimi, yalnızca bireysel ilerlemeye değil, aynı zamanda daha kaliteli bir eğitim ortamı yaratılmasına da katkı sağlar. Öğretmenler, yaşam boyu öğrenmeyi benimseyerek kendi gelişim süreçlerini, öğrencilerinin gelişimiyle paralel bir biçimde ele alırlar. Bu süreçte, yetişkin gelişimi ile kariyer gelişimi arasındaki ilişki de önemli bir yer tutar. Öğretmenler, mesleki kimliklerinin şekillenmesinde bu iki sürecin etkileşimini dikkate alarak, çeşitli teorik yaklaşımlar ve akademik çalışmalar üzerinden kendilerini değerlendirirler.

Yetişkin gelişimi ve kariyer gelişimi konularını ele alan kuramsal çalışmalar, öğretmenlerin meslek yaşamları boyunca farklı dönemlerde çeşitli bilgi, beceri, tutum ve davranışlar sergilediklerini ortaya koymaktadır. Bu görüş, eğitim araştırmacıları tarafından da sıklıkla vurgulanmaktadır. Örneğin Arslan (2013), hangi teori ya da model incelenirse incelenirse, öğretmenlik mesleğinin gelişimsel doğasının tüm çalışmalar tarafından kabul edildiğini ifade etmektedir. Bu kabul, öğretmenlerin kariyer yolculuklarının durağan değil, sürekli değişim ve gelişim içeren bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Öğretmenlerin kariyer gelişimi, genellikle belli evreler doğrultusunda açıklanır. Her bir evre, öğretmenin meslek yaşamındaki deneyim düzeyine, karşılaştığı zorluklara ve bu zorluklara karşı geliştirdiği stratejilere göre farklılık gösterir. Başlangıç evresinde, öğretmenler genellikle mesleğe yeni atılmış, tecrübesiz ve öğrendiklerini sınıf ortamına yansıtmaya aşamasında olan bireylerdir. Bu dönemde yoğun bir öğrenme ve uyum süreci yaşanır. Orta kariyer döneminde ise öğretmenler, daha sistemli bir öğretim yaklaşımı geliştirir, öğrenci ihtiyaçlarını daha iyi analiz eder ve meslektaşlarıyla iş birliği yaparak profesyonel öğrenme topluluklarına katılır. İleri kariyer evresine gelindiğinde ise öğretmenler genellikle mentor, lider veya uzman roller üstlenir; deneyimlerini paylaşır ve mesleki rehberlik sağlarlar.

Tüm bu aşamalar boyunca öğretmenlerin mesleki kimlikleri şekillenmeye devam eder. Sürekli mesleki gelişim seminerleri, hizmet içi eğitim programları, akademik yayınlar ve öğretmenlik uygulamalarına yönelik araştırmalar, bu gelişimi destekleyici önemli araçlardır. Kariyer gelişimi, bireyin sadece bilgi ve becerilerini artırmasını değil, aynı zamanda öz farkındalık kazanmasını, meslek etiği konusunda daha duyarlı hâle gelmesini ve öğrenen topluluklar içinde etkin roller üstlenmesini sağlar.

Öğretmenlerin kariyer gelişimi; bireysel farklılıklar, deneyimler, kurumsal destekler ve toplumsal beklentiler çerçevesinde şekillenen çok boyutlu bir süreçtir. Bu sürecin sağlıklı ve etkili bir şekilde ilerlemesi ise ancak öğretmenlerin kendi gelişimlerinin farkında olmaları, mesleklerine karşı motivasyonlarını yüksek tutmaları ve kendilerini sürekli yenilemeye açık olmalarıyla mümkündür.

a. Kariyer girişi (başlangıç) dönemi: Mesleğe yeni adım atan öğretmenler için bu dönem, genellikle heyecan verici ancak bir o kadar da zorluklarla dolu bir süreçtir. Yeni

mezun olarak göreve başlayan öğretmenler, sahip oldukları idealler ile okulun gerçekleri arasında köprü kurmaya çalışırlar. Öğrencilerin farklı bireysel özellikleri, sınıf yönetimi, öğretim stratejileri ve konu alanındaki yetersizlik hissi gibi sorunlarla ilk kez karşılaşan öğretmenler, çoğu zaman bu görevlerin üstesinden gelip gelemeyeceklerini sorgularlar. Bu durum, mesleki kimlik gelişimlerinin ilk evresinde büyük bir uyum baskısı yaratır.

Bu evre, aynı zamanda öğretmenlik mesleğine dair ilk kişisel deneyimlerin yaşandığı, kendi sınıfına ve öğrencilerine sahip olmanın verdiği gurur ve sevinçle örülmüş bir dönemdir. Ancak bu coşku, öğretmenlerin hayatta kalma mücadelesi olarak tanımlanan bir süreci de beraberinde getirir. Öğretmenler, karşılaştıkları sorunlara çözüm üretmeye çalışırken aynı zamanda mesleki ihtiyaçlarını da tanımlamaya başlarlar. Bu bağlamda Sikes ve arkadaşları (1985), bu evredeki öğretmenlerin en büyük kaygılarından birinin disiplin olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca birçok öğretmenin bu dönemde öğretmenliği ömür boyu sürdüreceği bir meslek olarak görmediği, farklı kariyer alternatiflerini düşündüğü ve özel hayatlarında yeni düzenlemelere gitmeye çalıştığı da gözlemlenmiştir (Bakioğlu, 1996).

b. Durulma Dönemi: Başlangıç döneminin kaotik yapısından çıkan öğretmenler, zamanla deneyim kazandıkça daha istikrarlı ve planlı bir tutum geliştirmeye başlarlar. Bu evre, öğretmenlerin artık mesleki rollerini daha bilinçli ve kontrollü bir şekilde üstlendikleri, öğretim sürecine dair daha net yaklaşımlar geliştirdikleri bir dönemdir. Öğretmenler, önceki dönemlerde daha tepkisel ya da aceleci kararlar verirken, bu evrede daha rasyonel, dikkatli ve öngörülü davranma eğilimindedirler.

Durulma dönemi, öğretmenlerin sınıf içi düzeni sağlama, öğrenci davranışlarını yönetme ve öğretim etkinliklerini yapılandırma konularında daha tutarlı bir yaklaşım sergiledikleri evredir. Ayrıca, geleceğe yönelik mesleki hedeflerin oluşturulmaya başlandığı, kişisel gelişim için stratejik planların yapıldığı bir dönem olarak da dikkat çeker. Ancak bu süreç aynı zamanda yüksek düzeyde stres ve baskı içerebilir. Çünkü öğretmen, artık işini daha ciddiyetle yapmakta ve taşıdığı sorumluluğun farkındalığı artmaktadır (Bakioğlu, 1996).

c. Yeni Atılımlar Dönemi: Kariyer gelişiminin bu evresi, öğretmenlerin meslek yaşamlarında belirli bir doyum ve özgüven kazandıkları, sahip oldukları bilgi ve deneyimi daha yaratıcı ve etkili bir biçimde kullanabildikleri bir dönemdir. Bu aşamada

öğretmenler, hem fiziksel hem de zihinsel açıdan yüksek bir enerji seviyesine sahiptir. Bu enerji, yeniliklere açık olmayı, değişimi başlatmayı ve mesleki alanda daha fazla sorumluluk üstlenmeyi beraberinde getirir.

Yeni atılımlar döneminde öğretmenler, uygulamakta oldukları müfredatı gözden geçirir, gerekli gördükleri yerlerde kendi pedagojik yaklaşımlarını entegre ederek bireysel etkilerini artırmaya çalışırlar. Ancak bu sürecin önünde çeşitli kurumsal engeller olabilir. Prick (1986), bu dönemde öğretmenlerin okulun yapısal sınırlamaları ile yüzleşmek zorunda kaldığını, programların iyileştirilmesi için mücadele ettiklerini belirtmektedir. Cooper (1982) ise bu aşamadaki öğretmenlerin kariyerlerine olan bağlılıklarının sürdürülebilmesi için sürekli yeni fikir ve yaklaşımlara ihtiyaç duyduklarını vurgular. Bu dönem, öğretmenin mesleki liderliğe adım attığı ve eğitim sistemine daha geniş bir perspektiften katkı sunduğu bir dönem olarak.

d. Uzmanlık Dönemi: Bu evre, öğretmenlerin mesleklerini derinlemesine benimsedikleri, bilgi ve becerilerini etkin biçimde kullanabildikleri ve genellikle uzman olarak tanındıkları bir dönemdir. Öğretmenler, artık mesleki olarak oldukça yetkindirler; ancak bu dönemde bazı duygusal sorgulamalar da öne çıkar. Birçok öğretmen, başarılarının yeterince takdir edilmediğini, okulun mesleki gelişime artık yeterli fırsatlar sunmadığını düşünebilir.

Ural'a (2007) göre, bu aşamadaki öğretmenler genellikle mesleklerine karşı ilgi duymaya devam etseler de, içsel olarak tatminsizlik hissetmeye başlayabilirler. Sykes, 40 yaş üstü öğretmenlerin genellikle yönetsel pozisyonlara yöneldiklerini ve sınıf içi etkileşimlerini azalttıklarını ifade eder. Huberman (1989), bu süreci "kariyer ortası krizi" olarak adlandırmış ve özellikle erkek öğretmenlerin bu dönemde mesleki yaşamlarına dair daha derin bir öz değerlendirme yaptıklarını vurgulamıştır. Bakioğlu (1996), öğretmenlerin yaklaşık %40'ının bu noktada öğretmenliği bırakmayı ve yeni bir kariyere yönelmeyi ciddi biçimde düşündüğünü belirtmiştir.

e. Sakinlik Dönemi: Kariyerin son evresi olan bu dönem, öğretmenlerin artık daha az enerji ve coşkuya sahip oldukları, ancak mesleki anlamda daha dingin, kabullenici ve iç görü sahibi oldukları bir aşamadır. Öğretmenler, yıllar içinde kazandıkları deneyimlerin getirdiği

bir rahatlıkla ders işlemekte, öğrencilerle olan etkileşimlerinde ise yaş farkını daha belirgin şekilde hissetmeye başlamaktadır.

Bu dönemde öğretmenler, mesleklerinde uzmanlaşmanın verdiği özgüvenle daha az çaba sarf ederek etkili sonuçlar elde edebilirler. Ancak enerji düzeyinde görülen düşüş, öğretmen-öğrenci ilişkilerinde mesafe yaratabilir. Sikes (1985), yaklaşık 50 yaş civarında öğretmenlerin enerjisinde belirgin bir düşüş gözlemlendiğini belirtirken; Huberman (1989), bu dönemi daha çok öğretmenin kendini kabullenme ve sınıf içinde daha rahat hissetme dönemi olarak tanımlar. Bakioğlu (1996) ise bu dönemde öğretmenlerin sınıfla olan bağlarının zamanla zayıfladığını ve bir çeşit mesleki yabancılaşma yaşayabileceklerini ifade etmiştir.

Bu beş aşamalı yapı, öğretmenlerin mesleki yaşantılarını anlamada önemli bir yol haritası sunar. Her öğretmen bu aşamaları aynı sırayla ya da aynı sürede yaşamasa da, genel çerçevede bu dönemler öğretmenlik kariyerinin gelişimsel doğasını anlamada oldukça işlevseldir (Bakioğlu, 1996).

2.2. Serbest Zaman

Serbest zaman kavramı, bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorunlu ve mecburi görevlerin dışındaki, tamamen özgürce tasarlayıp değerlendirebildikleri zaman dilimlerini ifade etmektedir. Bu özgür zaman dilimi, bireylerin kişisel tercihlerine, ilgi alanlarına ve sosyal çevrelerine bağlı olarak çeşitli şekillerde anlam kazanmakta ve değerlendirilmektedir. Serbest zaman, toplumların sosyo-kültürel yapısına göre farklılıklar göstermekle birlikte, bireyin kendini yenileme, dinlenme, eğlenme ve kişisel gelişim ihtiyaçlarını karşılayabildiği temel bir zaman alanıdır. Bu anlamda, serbest zaman etkinlikleri katılım şekilleri açısından iki ana kategoriye ayrılmaktadır: etken (aktif) ve edilgen (pasif) serbest zaman faaliyetleri.

Etken serbest zaman faaliyetleri, bireyin aktif bir katılımcı olarak, doğrudan fiziksel ve/veya zihinsel süreçlere dahil olduğu etkinlikler olarak tanımlanabilir. Bu tür faaliyetlerde birey, pasif bir gözlemci konumundan çıkarak sürecin etkin bir parçası haline gelir; dolayısıyla eylemin hem planlayıcısı hem de uygulayıcısıdır. Etkinin bu yönü, kişinin hem bedensel hem de zihinsel potansiyelini kullanmasını gerektirir. Örneğin, bir spor dalında düzenli antrenman yapmak veya yarışmalara katılmak, bireyin aktif katılımını gerektiren etkinliklerdir. Benzer şekilde, müzik aleti çalmak ya da resim, heykel gibi sanatsal üretim

süreçlerinde bulunmak da etken faaliyetler kategorisine girmektedir. Bu tür aktiviteler, kişinin yaratıcılığını, konsantrasyonunu ve bedensel koordinasyonunu artırmasının yanı sıra, psikolojik iyilik halini destekleyici işlevlere de sahiptir (Hazar, 1999).

Buna karşılık, edilgen serbest zaman faaliyetleri bireyin sürece fiziksel olarak dahil olmadığı, daha çok gözlemci veya dinleyici konumunda bulunduğu etkinliklerdir. Bu faaliyetlerde katılım, genellikle zihinsel odaklanma ve algısal süreçlerle sınırlıdır; yani birey, gerçekleşen etkinliği dışarıdan izler ya da dinler. Örneğin, bir futbol karşılaşmasını tribünden izlemek, tiyatro oyununa veya konser gösterisine katılmak edilgen faaliyetlerin temel örnekleri arasındadır. Ayrıca, günümüz modern toplumlarında, sinema salonlarında film izlemek ya da çeşitli kültürel ve sanatsal etkinlikleri takip etmek de edilgen serbest zaman kullanım biçimlerine dâhildir. Bu tür aktiviteler, bireyin duygusal deneyimlerini zenginleştirirken, sosyal ve kültürel bilgi birikimini artırma yönünde önemli katkılar sağlamaktadır (Hazar, 1999).

Serbest zaman etkinliklerinin sınıflandırılması, sadece katılım biçimine değil, aynı zamanda katılımcı sayısına göre de yapılabilmektedir. Bu bağlamda, bireysel ve grup etkinlikleri olmak üzere iki temel kategori ortaya çıkar. Bireysel serbest zaman faaliyetleri, kişinin tek başına gerçekleştirdiği ve genellikle kendi iç dünyasına yöneldiği aktiviteleri içerir. Kitap okumak, yalnız yürüyüş yapmak, film izlemek gibi faaliyetler bu gruba örnek teşkil eder. Bireysel etkinlikler, kişinin içsel motivasyonlarını destekler ve kişisel gelişimi için fırsatlar sunar. Öte yandan, grup etkinlikleri sosyal etkileşimlerin yoğun olduğu, ortak bir amaç veya paylaşılan bir ilgi etrafında toplanan bireylerin katılımıyla gerçekleşen faaliyetlerdir. Arkadaş gruplarıyla piknik yapmak, takım sporlarıyla meşgul olmak ya da bir kültürel gezide topluca bulunmak, grup serbest zaman etkinliklerinin somut örnekleridir. Grup etkinlikleri, bireyin sosyal bağlarını güçlendirmesi, aidiyet duygusunu pekiştirmesi ve takım ruhunu geliştirmesi açısından kritik öneme sahiptir (Bell, 2008; Hazar, 2003).

Serbest zaman faaliyetleri mekânsal açıdan değerlendirildiğinde, bu etkinlikler temel olarak iki ana gruba ayrılmaktadır: açık alan etkinlikleri ve kapalı alan etkinlikleri. Açık alan etkinlikleri, genellikle doğa ile iç içe, geniş ve doğal ortamların kullanıldığı faaliyetler olarak tanımlanır. Bu tür etkinlikler arasında doğa yürüyüşleri yapmak, kamp kurmak, piknik yapmak, deniz kıyısında veya göl kenarında zaman geçirmek gibi aktiviteler yer almaktadır. Bireyler bu tür açık hava etkinliklerine, özellikle şehir hayatının getirdiği yoğunluk ve stres faktörlerinden kaçma, temiz hava alma ve doğal çevre ile bütünleşme isteği doğrultusunda yönelirler. Doğayla iç içe geçirilen bu zaman dilimleri, hem fiziksel sağlığın

desteklenmesine hem de psikolojik iyilik halinin artırılmasına katkı sağlar. Modern yaşamın karmaşası içinde doğaya dönüş ihtiyacı, açık alan serbest zaman faaliyetlerinin popülerliğini ve önemini artırmıştır. Bu bağlamda, açık hava etkinlikleri bireyin stres düzeyini azaltan, zihinsel rahatlama sağlayan ve sosyal bağların güçlendirilmesine olanak veren faaliyetler arasında ön plana çıkmaktadır (Bell, 2008; Ceyhun, 2008).

Buna karşın, kapalı alan etkinlikleri ise genellikle kontrollü, sınırlı ve yapay mekânlarda gerçekleştirilen serbest zaman faaliyetlerini kapsar. Spor salonları, kapalı yüzme havuzları, kültür merkezleri, sanat atölyeleri, tiyatro salonları ve müzik stüdyoları gibi mekanlar, kapalı alan etkinliklerinin yürütüldüğü başlıca ortamlardır. Kapalı mekân serbest zaman etkinlikleri, bireylere dış ortamın olumsuz koşullarından korunma, belirli standartlarda hizmet alma ve organize edilmiş etkinliklere katılma imkânı sunar. Özellikle kentsel alanlarda yaşayan bireyler için kapalı alanlar, sosyal etkileşim ve kültürel gelişim açısından önemli platformlar olarak değerlendirilmektedir. Bu mekanlarda sunulan çeşitli etkinlikler, fiziksel aktiviteyi desteklemekle kalmayıp aynı zamanda bireylerin sanatsal ve kültürel duyarlılıklarını geliştirme fırsatı da yaratmaktadır (Bell, 2008; Ceyhun, 2008).

Serbest zaman değerlendirmesi söz konusu olduğunda, faaliyetlerin mekânsal sınıflandırmasının yanı sıra, bu etkinliklerin bireyler tarafından seçilme amacı da oldukça önemlidir. Bu amaçlar doğrultusunda serbest zaman etkinlikleri farklı kategorilere ayrılır ve bireylerin ihtiyaçlarına göre çeşitlilik gösterir. Estetik amaçlı serbest zaman etkinlikleri, bireylerin sanatsal ve kültürel birikimlerini artırmalarını sağlar ve popüler sanatla etkileşim kurma olanağı sunar. Bu kapsamda, müzik dinlemek, sergi ve müze gezileri yapmak, tiyatro ve sinema gibi performans sanatlarını takip etmek estetik serbest zaman faaliyetlerinin temelini oluşturur. Bu tür etkinlikler, bireyin duyuşal deneyimlerini zenginleştirdiği gibi, kültürel farkındalık ve estetik algıyı da geliştirir (Türker ve ark., 2016).

Diğer yandan, sağlık odaklı serbest zaman faaliyetleri ise doğrudan bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını desteklemek ve geliştirmek amacıyla gerçekleştirilir. Bu kategoride masaj terapileri, yoga uygulamaları, düzenli spor yapma ve fitness çalışmaları gibi etkinlikler ön plandadır. Sağlık odaklı faaliyetler, sadece bedensel zindeliği artırmakla kalmaz; aynı zamanda stres yönetimi, psikolojik denge sağlama ve yaşam kalitesini yükseltme açısından da önemli roller üstlenir. Bu tür aktiviteler, bireylerin yaşamlarında sağlıklı alışkanlıklar kazanmalarına ve genel iyi oluş hallerini korumalarına katkı sağlar (Türker ve ark., 2016; Hazar, 2003).

Ayrıca, bireylerin yeteneklerini keşfetme ve geliştirme amaçları doğrultusunda katıldıkları atölyeler, sanat kursları ve çeşitli eğitim programları da sanatsal serbest zaman etkinlikleri arasında değerlendirilir. Bu tür faaliyetler, katılımcılara hem yaratıcılıklarını ortaya koyma hem de kişisel becerilerini geliştirme fırsatı sunar. Özellikle yaratıcı sanatlar ve el sanatları gibi alanlarda yürütülen bu tür çalışmalar, bireylerin öz yeterlilik duygusunu artırarak özgüven kazanmalarına da yardımcı olur. Dolayısıyla, sanatsal faaliyetler sadece bireysel gelişimi desteklemekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal kültürün yaygınlaşmasına da katkıda bulunur (Türker ve ark., 2016; Hazar, 2003).

Serbest zaman kavramının bireylerin yaşam kalitesi ve psikososyal iyilik hali üzerindeki olumlu etkileri uzun zamandır literatürde geniş yer bulmakta ve farklı meslek gruplarında da bu etkinin önemi vurgulanmaktadır. Özellikle öğretmenlik mesleği bağlamında ele alındığında, serbest zamanı etkin biçimde kullanmanın hem bireysel gelişim süreçlerine hem de mesleki performans ve doyuma katkıları dikkat çekicidir. Öğretmenlerin kendi becerilerini tanımaları, yeteneklerini geliştirmeleri ve profesyonel alanlarda kendilerini sürekli yenilemeleri büyük oranda sahip oldukları serbest zamanın nasıl değerlendirildiğiyle ilişkilidir. Bu bağlamda, öğretmenlerin boş zamanlarında edindikleri alışkanlıklar, kültürel deneyimler ve sosyal etkinliklere katılımları, sadece kişisel gelişimlerini desteklemekle kalmaz; aynı zamanda eğitim ortamındaki rol model işlevlerini güçlendirmekte ve öğrencilerin serbest zaman kavramını benimseyip sağlıklı biçimde kullanmalarına da dolaylı yoldan katkı sağlamaktadırlar.

Öğretmenlerin serbest zamanlarını verimli ve nitelikli biçimde değerlendirmeleri, mesleki yaşamda karşılaştıkları yoğunluk ve stresle başa çıkma mekanizmalarının gelişmesine olanak tanımaktadır. Bu durum, öğretmenlerin eğitim sürecindeki motivasyonunu artırırken, mesleki tükenmişlik ve iş doyumsuzluğu riskini azaltmaktadır. Ayrıca, öğretmenlerin sosyal ve kültürel faaliyetlere aktif katılım göstermesi, onların iletişim becerilerini, empati yeteneklerini ve genel sosyal farkındalıklarını da zenginleştirmekte; böylece eğitim ortamında daha kapsayıcı ve destekleyici bir tutum sergilemelerine olanak tanımaktadır. Bu nedenle öğretmenlerin serbest zaman yönetimi, hem bireysel psikolojik iyi oluş hem de eğitim kalitesinin yükseltilmesi açısından kritik bir unsur olarak görülmektedir.

Türkiye’de öğretmenlerin mesleki yeterliklerinin belirlenmesi amacıyla Millî Eğitim Bakanlığı tarafından 2006 yılında yayımlanan “Öğretmenlik Mesleği Genel Yeterlikleri” raporu, öğretmenlerin zaman yönetimi becerileri, kişisel gelişim süreçlerine verdikleri önem, mesleki doyum düzeyleri ve boş zamanlarını etkili kullanma kabiliyetlerini temel yeterlik

alanları arasında tanımlamıştır (MEB, 2006). Bu doküman, öğretmenlerin kendilerini sürekli geliştirme çabalarının ve etkili zaman planlamasının, eğitim ortamında daha verimli ve etkili olabilmeleri için vazgeçilmez olduğunu vurgulamıştır. Raporda ayrıca, öğretmenlerin yalnızca akademik bilgi aktarımı yapan bireyler olmaktan ziyade, yaşam boyu öğrenme perspektifini benimseyen, kişisel ve mesleki gelişimlerine önem veren, bu süreçte edindikleri deneyimleri öğrencilere yansıtabilen aktif bireyler olmaları gerektiği ifade edilmiştir.

Millî Eğitim Bakanlığı'nın 2017 yılında gerçekleştirdiği öğretmen yeterliklerinin güncellenmesine yönelik çalışmalar ise bu anlayışı daha da derinleştirerek, öğretmenlik mesleğinin çok disiplinli bilgi birikimi, yüksek düzeyde mesleki motivasyon ve özbakım becerilerini gerektiren kompleks bir alan olduğuna işaret etmiştir (MEB, 2017a; MEB, 2017b). Güncellenen yeterlik çerçevesinde öğretmenlerin sadece sınıf içi bilgi aktarıcıları olmaktan çıkarak, aynı zamanda öğrencilerinin sosyal, kültürel ve duygusal gelişim süreçlerine rehberlik eden çok yönlü eğitimciler olarak konumlanmaları öngörülmüştür. Bu bağlamda öğretmenlerin mesleki motivasyonlarının korunması, psikolojik dayanıklılıklarının artırılması, sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olacak serbest zaman kullanım alışkanlıklarının desteklenmesi mesleki gelişim sürecinin ayrılmaz parçaları haline getirilmiştir.

Ayrıca, öğretmenlerin kültürel etkinliklere katılımının teşvik edilmesi, onların eğitim süreçlerine yenilikçi ve farklı perspektifler kazandırmaları açısından önem arz etmektedir. Sanatsal ve sosyal etkinlikler, öğretmenlerin yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmelerinin yanı sıra, empati ve iletişim yeteneklerini de güçlendirmektedir. Bu yönüyle öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri, sadece bireysel refahlarının değil, aynı zamanda eğitim ortamındaki etkileşimlerinin ve dolayısıyla öğrenci başarısının da belirleyicisi olmaktadır. Dolayısıyla, Millî Eğitim Bakanlığı'nın öğretmen yeterlikleri dokümanlarında zaman yönetimi, kişisel gelişim ve mesleki doyum gibi başlıkların öncelikli alanlar arasında yer alması, öğretmenlik mesleğinin kapsamlı ve çok boyutlu doğasına ilişkin stratejik bir yaklaşımı ortaya koymaktadır (MEB, 2017a; MEB, 2017b).

Öğretmenlerin serbest zamanlarını bilinçli ve etkin bir şekilde değerlendirmeleri, hem onların kişisel ve mesleki gelişimlerine katkı sağlamakta hem de eğitim sisteminin genel verimliliğine olumlu etkiler sunmaktadır. Öğretmenlerin bu konudaki farkındalıklarının artırılması ve desteklenmesi, eğitim politikalarının önemli gündem maddelerinden biri olarak ele alınmalıdır. Bu bağlamda, serbest zaman kullanımı ve zaman

yönetimi becerileri, eğitimde kaliteyi yükselten ve öğretmenlerin mesleki yaşam kalitesini artıran temel unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır (MEB, 2006; MEB, 2017a; MEB, 2017b).

Öğretmenlerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri ile hayat boyu öğrenme tutumları arasında anlamlı ve doğrudan bir ilişki bulunduğu, eğitim literatüründe giderek daha fazla kabul görmektedir. Hayat boyu öğrenme kavramı, bireyin yaşamının her aşamasında öğrenme faaliyetlerine aktif katılımını ve kendisini sürekli geliştirme çabasını ifade eder. Millî Eğitim Bakanlığı'nın 2009 yılında yayımladığı tanıma göre, hayat boyu öğrenme, bireyin kişisel gelişimini, sosyal becerilerini ve mesleki yetkinliklerini geliştirmek amacıyla yaşam boyunca çeşitli öğrenme deneyimlerine dahil olma sürecidir (MEB, 2009). Bu bağlamda, serbest zamanın verimli ve bilinçli biçimde planlanması, bireylerin bu sürekli öğrenme süreçlerine etkin bir şekilde katılım göstermeleri için kritik bir ön koşuldur. Zira, zaman yönetiminde yaşanan yetersizlikler veya boş zamanların düzensiz ve amaçsız kullanımı, bireyin öğrenme motivasyonunu düşürebilmekte ve dolayısıyla hayat boyu öğrenme faaliyetlerine katılımını kısıtlayabilmektedir (Altunbay, 2020). Bu durum, özellikle öğretmenler gibi mesleki gelişimi sürekli desteklemesi gereken meslek gruplarında daha da önem kazanır.

Öğretmenlik mesleği, günümüzde giderek daha karmaşık ve çok boyutlu bir hal almıştır. Artık öğretmenlerden sadece alan bilgisi ve pedagojik yöntemleri etkin şekilde kullanmaları beklenmemekte; aynı zamanda sosyal, kültürel ve psikolojik becerilere de sahip olmaları, öğrencilerin çok yönlü gelişimini desteklemeleri istenmektedir. Bu sebeple, öğretmen adaylarının hizmet öncesi eğitimlerinde yalnızca akademik bilgi birikimlerinin artırılması değil, aynı zamanda kişisel gelişimlerine, sosyal yeterliklerine ve kültürel duyarlılıklarına da önem verilmesi gerekmektedir. Millî Eğitim Bakanlığı'nın öğretmen yetiştirme programları, bu çok yönlü gelişimi desteklemek amacıyla, kültürel ve sosyal etkinliklere katılımı teşvik eden çeşitli uygulamalar ve projelerle donatılmıştır (MEB, 2017c). Böylelikle öğretmen adaylarının sosyal becerilerinin gelişmesi ve mesleğe adaptasyon süreçlerinin kolaylaşması hedeflenmektedir. Bu stratejik yaklaşım, öğretmenlerin hem bireysel yaşamlarında hem de mesleki alanlarında daha donanımlı olmalarını sağlamaktadır.

Öğretmenlerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri konusu, salt kişisel tercih olmaktan öte, mesleki yeterlilik ve toplumsal katkı bağlamında da önemli bir göstergedir. Etkin ve bilinçli bir zaman yönetimi, öğretmenlerin mesleki tatmin düzeyini yükseltmekte,

işlerine olan bağlılıklarını artırmakta ve mesleki başarılarını olumlu yönde etkilemektedir. Bununla birlikte, öğretmenlerin boş zamanlarını kaliteli ve faydalı aktivitelerle değerlendirmeleri, onların psikolojik dayanıklılıklarını artırmakta ve meslek stresini azaltmaktadır. Bu durum, öğretmenlerin kendi gelişimlerinin yanı sıra, öğretim süreçlerine ve öğrencilerinin yaşam kalitesine de doğrudan olumlu yansımalar getirmektedir. Sonuç olarak, zamanın etkin kullanımı ve serbest zaman faaliyetlerine yönelik bilinçli yaklaşım, öğretmenlerin hem kişisel yaşam kalitesini artırmakta hem de eğitim sisteminin genel verimliliğine önemli katkılar sağlamaktadır (MEB, 2009; MEB, 2017c; Altunbay, 2020).

2.2.1. Serbest zaman kavramı

Zaman kavramını derinlemesine anlamlandırmak ve bununla bağlantılı olarak serbest zaman kavramını kapsamlı bir biçimde ele almak, öncelikle zamanın kendisinin ne olduğunu net biçimde ortaya koymayı gerektirir. Ancak zaman, fiziksel dünyada doğrudan gözlemlenebilen somut bir nesne ya da ölçülebilen bir madde olarak karşımıza çıkmaz; aksine, metafiziksel ve soyut bir gerçekliktir. Tarih boyunca filozoflar, bilim insanları ve düşünürler, zamanı açıklamak ve tanımlamak hususunda çeşitli görüşler ortaya koymuş, ancak bu kavramın doğası gereği ortak ve mutabık kalınan tek bir tanım üzerinde uzlaşmak oldukça zor olmuştur. İnsanlar günlük hayatlarında zamana ilişkin deneyimler yaşarken, bu deneyimler oldukça öznel ve değişkendir; dolayısıyla zamanın kavramsal olarak kesin ve herkes için geçerli tek bir tanımı henüz oluşturulamamıştır (Kıral, 2016). Bu durum, zamanın hem bireysel algı hem de toplumsal boyutlarda farklı anlamlar taşımasına neden olmaktadır.

Zaman, genel anlamda, başlangıcı ve sonu belirlenemeyen, nesnel olarak maddesel bir yapısı olmayan, ancak yaşam süreci boyunca sürekli ve kesintisiz biçimde aktığı kabul edilen soyut bir gerçekliktir (Ayyıldız, 2015). Zamanın ölçülebilirliği, saat, takvim gibi araçlarla sağlanmasına rağmen, bireylerin zaman üzerindeki kontrolü ve müdahalesi sınırlıdır. Ayrıca, zamanın herkes için eşit şekilde var olmasına karşın, bireylerin bu zamanı kullanma biçimleri ve verimlilikleri birbirinden farklıdır. Bir başka ifadeyle, zaman homojen ve tarafsız bir kaynak olarak herkese sunulurken, onu değerlendirme biçimi bireyin yaşam kalitesini, psikolojik durumunu ve toplumsal işlevselliğini doğrudan etkileyen kritik bir faktör haline gelmektedir (Keresteci, 2011). Bu bakımdan zaman yönetimi, bireyin hayatındaki çeşitli alanlarda başarısını ve doyumunu belirleyen temel bir unsur olarak karşımıza çıkar.

Bu temel kavramsal çerçeve ışığında, serbest zaman kavramı tanımlandığında, bu zaman diliminin bireyin zorunlu iş yükümlülükleri, temel gereksinimleri ve mesleki sorumluluklarından arta kalan, tamamen bireysel iradeyle ve gönüllülük esasına dayalı olarak harcanan zaman dilimi olduğu ifade edilebilir. Serbest zaman, bireyin kendi tercih ve kararları doğrultusunda kullanabileceği, keyif alma, dinlenme, eğlenme, öğrenme ya da kendini geliştirme gibi çeşitli amaçlarla değerlendirilebilen bir zaman aralığını temsil eder (Demir & Demir, 2014). Bu anlamda serbest zaman, sadece boş vakit olmanın ötesinde, bireyin kendini yenilemesi, zihinsel ve bedensel sağlığını koruması, sosyal ilişkilerini güçlendirmesi ve yaşam kalitesini artırması için vazgeçilmez bir alan olarak görülmektedir.

Kavramın tarihsel ve etimolojik kökenlerine bakıldığında ise, serbest zamanın Batı dillerindeki karşılıklarının da benzer anlam yükleri taşıdığı görülmektedir. İngilizce “leisure”, Fransızca “loisir” ve Latin kökenli “licere” terimleri, farklı kültür ve dönemlerde serbest zaman kavramını ifade etmek üzere kullanılmıştır. Bu terimler zamanla farklı kültürel ve sosyal bağlamlarda çeşitli anlamlar kazanmış, ancak hepsinde ortak olan temel nokta, bireyin zorunluluklardan bağımsız olarak kendi isteğiyle gerçekleştirdiği faaliyetlere ayrılan zaman dilimi olduğudur. Literatürde bu kavramlar, tarihsel gelişimleri ve kültürel bağlamları açısından detaylı biçimde incelenmiş, böylece serbest zaman olgusunun çok katmanlı ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu ortaya konmuştur (McLean et al., 2008). Bu çok boyutlu yaklaşım, serbest zamanın bireylerin hayatında sadece boş zaman olarak kalmayıp, sosyalleşme, kültürel katılım, kişisel gelişim ve psikolojik iyileşme gibi işlevlere de hizmet ettiğini göstermektedir.

Zamanın soyut ve ölçülemeyen yapısı, bireylerin bu kavramı algılama biçimlerini çeşitlendirirken, serbest zaman kavramı ise bireylerin yaşamındaki zorunluluk dışı, gönüllü ve kişisel tercihlerle şekillenen faaliyet alanlarını kapsamaktadır. Bu iki kavramın etkileşimi, bireyin yaşam kalitesi ve toplumsal işlevselliği açısından merkezi bir öneme sahiptir ve bu nedenle serbest zamanın anlamı, kapsamı ve fonksiyonları üzerine yapılan çalışmalar, modern toplumlarda bireylerin sosyal ve psikolojik iyi oluşlarını anlamak için vazgeçilmezdir.

Modern toplumların zamana yaklaşım biçimleri incelendiğinde, genel kabul görmüş ve yaygın biçimde referans alınan üç ana zaman kategorisinin öne çıktığı görülmektedir. Bunlar; bireylerin gündelik yaşamları boyunca planlaması gereken sekiz saatlik iş zamanı, sekiz saatlik uyku süresi ve kalan sekiz saatlik serbest zaman dilimidir. Bu üçlü sınıflandırma, bireylerin gün içerisindeki zamanlarını dengeli ve düzenli şekilde organize

edebilmeleri gerekliliği düşüncesi üzerine temellenmiştir. Bu yaklaşım, hem bireysel sağlık ve psikolojik denge açısından hem de toplumsal işleyişin sürekliliği bakımından önem taşımaktadır (Karaca, 2015).

Uluslararası literatürde de önemli bir yere sahip olan “Milletlerarası Boş Vakitleri Araştırma Grubu” (International Leisure Time Study Group) serbest zamanı, bireyin zorunluluklarını ve mesleki yükümlülüklerini tamamladıktan sonra, kendi isteğiyle dahil olduğu ve genellikle dinlenme, eğlenme ya da kişisel gelişim amaçlarına hizmet eden etkinliklerin tamamı olarak tanımlamaktadır (Şen & Akpınar, 2016). Benzer biçimde Torkildsen (2005), serbest zamanı bireyin temel yaşamsal gereksinimlerini karşıladıktan sonra geriye kalan ve tamamen kişisel tercihlerle şekillenen zaman dilimi olarak nitelendirmektedir. Bu tanımlar, serbest zaman kavramının hem nicel hem de nitel özelliklerini vurgulayarak, bireyin yaşam döngüsünde özel bir yer tuttuğunu ortaya koymaktadır.

Tarihsel açıdan serbest zaman kavramının kökenleri oldukça eski ve zengin bir geçmişe sahiptir. Antik uygarlıklar, özellikle Antik Yunan ve Mısır toplumlarında serbest zaman faaliyetlerine dair izler görülmekte, bu kavramın sosyal ve kültürel yapı içerisinde önemli bir yer edindiği anlaşılmaktadır (Said & Shalaby, 2019). O dönemde serbest zaman, sadece boş vakit değil, aynı zamanda bireylerin üretkenliklerini ve toplumsal katkılarını artırmak üzere değerlendirdikleri bir dönem olarak tanımlanabilir. Avcılık, el sanatları, tarım faaliyetleri gibi üretimle iç içe olan etkinlikler, hem bireysel ihtiyaçları karşılamada hem de toplumun ekonomik ve kültürel gelişiminde rol oynamıştır (Haworth & Veal, 2004).

Sanayi Devrimi, toplumsal ve ekonomik yapıda köklü değişimlere yol açmış, üretim süreçlerinin merkezi hale gelmesiyle birlikte bireylerin çalışma süreleri ve iş hayatına bağlılıkları ciddi şekilde artmıştır. Bu gelişme, serbest zamana ayrılan sürenin kısıtlanmasına sebep olmuş ve insanların yaşamındaki serbest zamanın niteliği ve niceliği üzerine yeni düşüncelerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Yoğun iş temposu ve çalışma saatlerinin artması, bireylerde zaman kullanımına yönelik bir denge arayışını zorunlu kılmıştır. Böylelikle modern çağda serbest zaman, salt iş dışındaki boş bir zaman dilimi olmaktan çıkmış; kişinin kendi iradesiyle yönlendirdiği, kendini ifade ettiği, yenilediği ve geliştirdiği anlamlı bir zaman dilimi olarak algılanmaya başlanmıştır (McLean et al., 2008).

Teknolojik ilerlemeler, endüstrileşmenin devam etmesi ve kentleşmenin yaygınlaşması gibi sosyoekonomik gelişmeler, bireylerin yaşam standartlarını ve günlük rutinlerini önemli ölçüde kolaylaştırmış, dolayısıyla serbest zamana ayrılan zaman

miktarında artışa yol açmıştır (Türker et al., 2016; Demir & Oral, 2007). Günümüzde bireyler, bu artan boş zamanlarını çok yönlü faaliyetlerle değerlendirme eğilimindedir. Fiziksel sağlıklarını destekleyecek spor aktiviteleri, zihinsel ve duygusal dinlenme sağlayan eğlence programları, kültürel etkinlikler ve sosyal katılım biçimleri serbest zamanın önemli bileşenleri arasında yer almaktadır. Pasif ve aktif faaliyetler arasında belirgin farklılıklar gözlenmekte olup, örneğin televizyon izlemek, müzik dinlemek veya bir spor karşılaşmasını seyretmek gibi etkinlikler daha çok edilgen, yani pasif serbest zaman etkinlikleri olarak kabul edilmektedir. Buna karşılık kamp yapmak, doğa yürüyüşlerine katılmak, aktif sporlarla ilgilenmek ve seyahat etmek gibi faaliyetler, bireyin aktif olarak katılımını ve etkileşimini gerektiren etkinlikler olarak ön plana çıkmaktadır (Türker et al., 2016; Leonenko et al., 2019).

Bu kapsamda serbest zaman, modern bireyin kendini gerçekleştirmesine, sosyal bağlarını güçlendirmesine ve yaşam kalitesini yükseltmesine olanak tanıyan vazgeçilmez bir alan olarak önemini artırmıştır. Serbest zamanın bu çok yönlü işlevi, çağdaş toplumlarda bireylerin ruh sağlığını desteklemenin yanı sıra toplumsal bağlılık ve kültürel çeşitliliğin korunmasına da katkıda bulunmaktadır.

Bu noktada serbest zamanın etkin bir şekilde değerlendirilmesi, bireylerin zaman yönetimi becerileriyle doğrudan ilişkilidir. Zaman yönetimi, planlama, öncelik belirleme, program oluşturma ve süreç organizasyonu gibi aşamaları içerir (Wang et al., 2014). Bu süreç aşağıdaki adımlardan oluşur:

- Temel amaçların ve önceliklerin belirlenmesi,
- Zaman yönetimi stratejilerinin seçimi,
- Etkinliklerin organize edilerek programlanması,
- Serbest zamanla ilgili olumlu tutumların geliştirilmesi.

Bu aşamaların etkin bir biçimde yürütülmesi, bireylerin serbest zamanlarını hem verimli hem de doyurucu biçimde geçirmelerine olanak tanır. Son yıllarda teknolojik araçların hızla yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin serbest zaman faaliyetlerine yeni medya araçları aracılığıyla yöneldiği gözlemlenmektedir. Özellikle internet, akıllı telefonlar ve bilgisayarlar, boş zamanları değerlendirmek amacıyla sıkça kullanılan araçlar hâline gelmiştir. Yapılan araştırmalar, bireylerin iş dışındaki zamanlarında bu cihazlara bağımlılık düzeyinde yöneldiklerini ve teknolojik etkileşimin serbest zaman pratiklerini yeniden şekillendirdiğini göstermektedir (Tunç Aksan & Akbay, 2019).

2.2.2. Serbest zamanın fonksiyonları

Serbest zaman kavramı üzerine yapılan çalışmalar, bu zaman diliminin üç temel işlevsel boyutta değerlendirilebileceğini ortaya koymaktadır: dinlenme, eğlence ve gelişim. Bu üç işlev, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gereksinimlerini karşılamada serbest zamanın ne derece önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

a. Dinlenme fonksiyonu: Serbest zamanın dinlenme işlevi, bireyin çalışma yaşamı sonucunda maruz kaldığı fiziksel yorgunluk ve zihinsel gerilim gibi olumsuz etkileri azaltmayı amaçlar. Dinlenme; bireyin hem bedensel hem de zihinsel yönden yenilenmesini sağlayan aktif veya pasif serbest zaman etkinlikleri ile gerçekleştirilir (Karaküçük, 1997; Karaküçük & Akgül, 2016).

Sanayi Devrimi döneminde, uzun çalışma saatleri (günde 12-15 saat) nedeniyle serbest zaman yalnızca fiziksel toparlanma amacıyla değerlendirilmiştir. Bu süreçte serbest zaman, bir sonraki iş gününe hazırlanmak için gerekli olan fiziksel iyileşme süreci olarak tanımlanmıştır (Karaküçük, 2008). Ancak günümüzde bireylerin çalışma dışı zamanlarını yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda ruhsal ve psikolojik yönden de dinlenmek için kullandıkları görülmektedir. Yapılan araştırmalar, yeterli ve kaliteli bir dinlenmenin bireyin genel verimliliği üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Scott, 1993).

b. Eğlence fonksiyonu: Eğlence, bireyin can sıkıntısını gidermesine, ruhsal rahatlama yaşamasına ve gündelik hayatın baskılarından uzaklaşmasına yardımcı olan önemli bir serbest zaman işlevidir (Brotherton, 1991). Bu bağlamda bireyler, spor karşılaşmalarına seyirci olarak katılmak, sosyal etkinliklere dâhil olmak ya da eğlenceli faaliyetlerde bulunmak suretiyle psikolojik bir rahatlama yaşamaktadırlar.

Eğlenme; bireylerin yalnızca can sıkıntısından kurtulmalarını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda onların merak ve endişe gibi duygularla başa çıkmalarına da katkı sağlar (Cevahiroğlu, 2007). Eğlenceli etkinlikler bireyler için ruhsal bir tatmin aracı olmakla birlikte, sosyal etkileşim fırsatları da yaratmaktadır. Özellikle refah seviyesi yüksek ülkelerde bireyler, çeşitli eğlence ortamlarına daha kolay ulaşabilmekte ve bu ortamlardan psikolojik olarak daha fazla fayda sağlamaktadırlar (Çoruh, 2013; Torkildsen, 2011).

Ayrıca, eğlence kavramı temel bir insan hakkı olarak da değerlendirilmektedir. Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi'nin 24. ve 27. maddelerinde herkesin dinlenme, boş zaman, kültürel yaşama katılım ve sanatsal faaliyetlerden yararlanma hakkına sahip olduğu belirtilmiştir (Cushman et al., 2005).

c. Gelişim Fonksiyonu: Serbest zamanın gelişim işlevi, bireyin zihinsel, sosyal, kültürel ve duygusal gelişimine katkı sağlayan etkinliklerle doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda serbest zaman; bireyin bilgi ve becerilerini artırdığı, yeni ilgi alanları geliştirdiği, öz disiplin kazandığı, sosyal ilişkiler kurduğu ve kendini tanıma fırsatı bulduğu bir süreçtir (Karaküçük & Ekenci, 1995).

Serbest zaman bilinçli bir şekilde değerlendirildiğinde, bireyin yaşamına birçok olumlu katkı sağlar. Buna karşılık, boş zamanın verimsiz ya da amaçsız kullanımı bireylerde dikkat dağınıklığı, davranış bozuklukları, tembellik, duygusal istikrarsızlık gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir. Özellikle gençler ve ergenlerde kötü alışkanlıkların temelinde boş zamanın yanlış kullanımı yatabilmektedir.

Gelişim işlevi kapsamında serbest zaman etkinlikleri iki ana başlık altında incelenebilir (Karaküçük, 1997):

Bilgi edinme ve kültürel gelişim odaklı bireysel veya grup temelli faaliyetler,

Sosyal iletişim ve etkileşimi artıran, organize ya da kendiliğinden gelişen etkinlikler.

Bu çerçevede bireyin serbest zamanını bilinçli ve amaçlı şekilde değerlendirmesi, hem bireysel gelişim hem de toplumsal bütünleşme açısından büyük önem taşımaktadır.

2.2.3. Serbest zamanın sınıflandırılması

Tarihsel süreçte araştırmacılar, serbest zaman faaliyetlerini daha sistematik şekilde inceleyebilmek amacıyla çeşitli sınıflandırma çabalarına girişmişlerdir. Bu çabanın temel nedeni, rekreasyon etkinliklerinin geniş bir yelpazeye yayılmış olması ve tek bir başlık altında toplanmalarının zorluğudur (Eravşar, 2020). Rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılmasında genellikle zaman, işlev, yer ve katılım biçimi gibi ölçütler dikkate alınmaktadır. Ancak pek çok faaliyet birden fazla sınıfa dâhil edilebilmektedir. Örneğin futbol hem açık alan hem de sportif rekreasyon kapsamına girebilir (Hazar, 2003).

a. Mekânsal açıdan sınıflandırma: Rekreasyon faaliyetleri mekâna bağlı olarak iki temel gruba ayrılmaktadır: açık alan ve kapalı alan rekreasyonları.

Açık Alan Rekreasyonu: Doğa ile iç içe olma, temiz hava alma, fiziksel aktivite yapma ve şehir yaşamının stresinden uzaklaşma gibi nedenlerle tercih edilen bu etkinlikler, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal gelişimine katkı sağlar (Bell, 2008). Açık alanlar, aynı zamanda bireylerde sorumluluk alma ve risk yönetimi becerilerini de desteklemektedir

(Tütüncü & Aydın, 2014). Dirlik (2016), açık alan rekreasyonunu, bireyin doğa içinde fiziksel, sosyal ve ruhsal açıdan gelişmesini hedefleyen etkinlikler bütünü olarak tanımlar.

Kapalı Alan Rekreasyonu: Kongre, sergi, defile gibi organizasyonların yanı sıra sağlıklı yaşam aktiviteleri (örneğin spor salonları, kaplıcalar) kapalı alanlarda gerçekleşir (Hazar, 1999). Bu ortamlarda yapılan faaliyetlerin başarısı, mekânın bireylere sunduğu konfor ve erişilebilirliğe bağlıdır (Kılıç & Şener, 2013). Katılım sayısı sınırlı olduğundan organizasyonların bireylerin ihtiyaçlarına göre planlanması önemlidir (Kaya ve ark., 2015).

b. Katılım biçimine göre sınıflandırma: Etkinliğe bireysel katılım düzeyine göre serbest zaman faaliyetleri iki gruba ayrılır:

Etkin rekreasyon: Bireyin doğrudan etkinliğe aktif katılım sağladığı faaliyetlerdir. Spor yapmak, sanatla uğraşmak ya da grup oyunlarına katılmak bu kapsamda değerlendirilir.

Edilgen rekreasyon: Bireyin seyirci konumunda yer aldığı pasif katılım biçimidir. Spor karşılaşmalarını ya da sanat gösterilerini izlemek bu gruba örnektir (Hazar, 1999).

c. Yerel sınıflamaya göre sınıflandırma: Rekreasyon faaliyetleri yapıldıkları yerleşim birimlerine göre de sınıflandırılabilir:

Kentsel rekreasyon: Şehir içinde yapılan sosyal, kültürel ya da fiziksel etkinlikleri içerir.

Kırsal rekreasyon: Doğa gezileri, dağcılık, kamp ve piknik gibi büyük şehir dışındaki doğal alanlarda gerçekleştirilen etkinlikleri kapsar (Sevil, 2012).

Ayrıca faaliyetler milli ya da milletlerarası düzeyde de olabilir. Milli rekreasyon etkinlikleri bireyin kendi ülkesi sınırları içindeki faaliyetlere katılımını içerirken, milletlerarası rekreasyon ise farklı ülkelerden katılımlarla gerçekleştirilen festivaller gibi etkinlikleri kapsar (Hazar, 1999).

d. Katılımcı sayısına göre sınıflandırma: Faaliyetlerin bireysel ya da toplu olarak gerçekleştirilip gerçekleştirilmediği de bir sınıflama ölçütüdür:

Bireysel rekreasyon: Televizyon izleme, kitap okuma, müzik dinleme gibi bireyin tek başına gerçekleştirdiği etkinliklerdir.

Grup rekreasyonu: Arkadaşlarla sinemaya gitmek, kutlama düzenlemek gibi sosyal etkileşime dayalı etkinliklerdir (Hazar, 2003).

e. Fonksiyonel açıdan sınıflandırma: Rekreasyon faaliyetleri işlevsel bakımdan yedi farklı başlıkta ele alınmaktadır (Türker ve ark., 2016):

Ticari rekreasyon: Gelir elde etmek amacıyla düzenlenen ücretli etkinliklerdir. Kongre, konser gibi organizasyonlar bu kapsamdadır.

Estetik rekreasyon: Sanatsal zevklerin ön planda olduğu, genellikle yüksek kültürel sermayeye sahip bireylerin tercih ettiği faaliyetlerdir.

Sağlık rekreasyonu: Sağlığı korumak ya da hastalık sürecini desteklemek için yapılan kaplıca, spor, masaj gibi etkinliklerdir.

Fiziksel rekreasyon: Fiziksel hareketin ön planda olduğu spor temelli faaliyetleri kapsar. Açık veya kapalı alanlarda gerçekleştirilebilir.

Sanatsal rekreasyon: Tasarım, boyama, kuyumculuk gibi bireyin el becerilerini geliştirmeyi amaçlayan etkinliklerdir.

Kültürel rekreasyon: Kurslar, panayırılar, geziler ve şenlikler gibi bireyin kültürel gelişimini destekleyen etkinliklerdir.

Turistik rekreasyon: Tatil, seyahat ve kamp gibi bireyin farklı yerleri keşfetmesini sağlayan faaliyetlerdir (Hazar, 2003).

2.2.4. Serbest zaman faaliyetlerine duyulan ihtiyaç ve nedenleri

İnsanlar, yaşamları boyunca farklı zaman dilimlerinde, çeşitli büyüklükteki boş vakitlerini kendilerine özgü biçimlerde değerlendirme gereksinimi hissederler. Bu boş zaman dilimleri, kimi zaman gün içindeki kısa molalar şeklinde ortaya çıkarken, kimi zaman da haftalık rutinlerin dışına çıkan tatil dönemleri ya da yıllık izinler gibi daha uzun süreli aralıklarda ortaya çıkabilir. Ayrıca emeklilik dönemi gibi yaşamın ilerleyen evrelerinde de bireylerin boş vakitlerini nasıl geçirecekleri önemli bir gündem maddesi haline gelir. Bireylerin bu boş zamanları değerlendirme biçimleri ise oldukça çeşitlilik gösterir. Zamanın kullanımı; dinlenme ve rahatlama, yeni yerler görme ve keşfetme, fiziksel ve ruhsal sağlığı geliştirme, günlük hayatın stresinden uzaklaşma, sosyal bağlarını kuvvetlendirme ve farklı deneyimlere açık olma gibi çok yönlü amaçlarla şekillenir.

Bu etkinliklerin gerçekleştirildiği mekanlar da aynı çeşitliliği yansıtır. Kimi bireyler boş vakitlerini açık alanlarda, doğal ortamların sunduğu ferahlıkta ve genişlikte değerlendirirken; kimileri ise kapalı mekanlarda, daha kontrollü ve düzenlenmiş ortamları tercih edebilir. Ayrıca bu faaliyetler, şehirlerin kalabalık ve hareketli dokusundan veya kırsal alanların sakin ve doğa ile iç içe yapısından bağımsız olarak gerçekleşebilir. Katılım biçimi açısından da faaliyetler aktif veya pasif kategorilere ayrılır. Aktif katılım, bireyin bizzat etkinliğin içinde yer alıp fiziksel veya zihinsel katkı sunduğu durumları ifade ederken; pasif katılım daha çok izleyici konumunda bulunmayı, gözlem yapmayı ve etkinliği dışarıdan

deneyimlemeyi içerir. Tüm bu unsurlar bir arada değerlendirildiğinde, “rekreasyon” terimi, bireylerin boş zamanlarında katıldıkları, yaşam kalitesini artıran, sağlıklı ve doyurucu etkinliklerin tümünü kapsayan geniş bir kavram olarak karşımıza çıkar (Karaküçük, 2008).

Rekreasyonel faaliyetler yalnızca bireylerin günlük hayatlarında kısıtlı aralıklarla gerçekleştirdikleri etkinlikler değil, aynı zamanda haftalık düzen içinde, yıllık izin periyotlarında, resmi tatillerde ve hatta yaşamın ilerleyen dönemlerinde emeklilik gibi uzun süreçlerde de devam eden, hayatın önemli bir parçası olan faaliyetlerdir. Bu anlamda rekreasyon, yaşam süreci boyunca bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayan, kendini yenilemesini ve yaşamdan tatmin olmasını sağlayan önemli bir alan olarak değerlendirilmektedir. Rekreasyonun çeşitliliği ve bireylerin katılım düzeyleri, kişinin yaşadığı çevrenin yapısı, bireysel beklentileri, sağlık durumu, kültürel altyapısı ve ekonomik koşulları gibi çok çeşitli faktörlerden etkilenmektedir.

Bu bağlamda akademik literatürde bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım nedenleri ve bu süreçte etkili olan faktörler üzerine çok sayıda araştırma yapılmıştır. Gaffar ve arkadaşlarının (2019) çalışmaları, bireylerin rekreasyonel aktivitelerde bulunma motivasyonlarının psikososyal ve çevresel unsurlar tarafından şekillendiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Kalkan (2012), bireylerin rekreatif katılımını etkileyen demografik ve psikolojik değişkenleri detaylı biçimde incelemiştir. Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010) ise rekreasyonun bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerine odaklanarak, bu etkinliklerin sosyal bağları güçlendirme ve bireysel refahı artırmadaki önemini vurgulamıştır. Ayrıca Kuş-Şahin ve arkadaşlarının (2009) araştırması, katılımcıların rekreasyonel faaliyet tercihlerini, sosyo-ekonomik durum ve kültürel faktörler ışığında analiz etmiştir.

Karaküçük (2008) ise rekreasyonel ihtiyaçları çok boyutlu bir perspektiften ele alarak, bireylerin boş zamanlarında rekreatif etkinliklere yönelmesinin temel nedenlerini ayrıntılı şekilde sıralamıştır. Bu nedenler arasında; bireylerin stres ve yorgunluklarını azaltma gereksinimi, sosyalleşme isteği, kişisel gelişim arzusu, fiziksel sağlığı koruma ihtiyacı, estetik ve kültürel tatmin arayışı, doğa ile bütünleşme arzusu ve yaşam kalitesini yükseltme hedefi gibi faktörler öne çıkar. Bu ihtiyaçlar, bireyin yaşadığı çevre ve yaşam koşullarına göre farklı şekillerde ortaya çıkmakta ve çeşitlenmektedir. Dolayısıyla, rekreasyon sadece boş zamanın doldurulması değil, aynı zamanda bireyin psikolojik, fiziksel ve sosyal yönden tatmin ve denge bulmasına olanak tanıyan önemli bir yaşam boyu süreçtir.

- a. Fiziksel sağlığı destekleme: modern yaşam tarzı ve teknolojik gelişmeler, bireylerin hareketsiz bir yaşam sürmesine neden olmakta; bu durum ise çeşitli sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Rekreatif faaliyetleri, bireylerin fiziksel olarak aktif kalmalarına yardımcı olarak sağlığın korunmasında önemli bir rol oynamaktadır.
- b. Ruh sağlığını koruma: İş, okul ve aile gibi günlük yaşamın stres kaynakları, bireylerde psikolojik yıpranmalara yol açabilmektedir. Rekreatif etkinlikler, bireylerin ruhsal yönden rahatlamalarını ve stresle başa çıkmaalarını sağlamaktadır.
- c. Sosyal gelişim: Özellikle grup halinde geręekleřtirilen rekreatif faaliyetleri, bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak toplumsal bağlarını güçlendirmektedir. Bu tür etkinlikler, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine katkı sunmaktadır.
- d. Bireysel becerilerin geliştirilmesi: Rekreatif, bireylerin sahip oldukları fakat farkında olmadıkları beceri ve yeteneklerini keşfetmelerine ve geliştirmelerine imkân tanımaktadır. Uygun etkinliklere yönelen bireyler, bu yetilerini pekiştirme fırsatı bulmaktadır.
- e. Yaratıcılığın geliştirilmesi: Katılımın gönüllülüğe dayandığı rekreatif etkinlikler, bireylerin yaratıcı yönlerini keşfetmelerine olanak sağlar. Özellikle sanat temelli aktiviteler, bireylerin estetik ve yaratıcı potansiyellerini ortaya çıkarmalarına destek olur.
- f. İş verimliliğinin artırılması: Dinlendirici ve tatmin edici rekreatif faaliyetleri, özellikle ağır ve stresli işlerde çalışan bireylerin iş performansını olumlu yönde etkileyebilir. Psikolojik ve fiziksel dinlenme, iş hayatında daha yüksek motivasyon ve verimlilikle sonuçlanmaktadır.
- g. Mutluluk ve yaşam tatmini: Rekreatifin temel amaçlarından biri bireyleri mutlu etmektir. Etkinlikler sayesinde bireyler yaşamdan daha fazla doyum sağlayabilir ve genel yaşam kalitelerini yükseltebilirler.
- h. Toplumsal dayanışmanın güçlendirilmesi: Ortak alanlarda geręekleřtirilen rekreatif etkinlikleri, toplumun farklı kesimlerinden bireylerin bir araya gelmesini sağlayarak sosyal uyumu artırır ve toplumsal bütünleşmeye katkı sağlar.

- i. Demokratik toplum bilincinin geliştirilmesi: Rekreatif etkinlikler, bireylerin birlikte yaşama, kurallara uyma ve ortak değerlere saygı gösterme gibi demokratik normları öğrenmelerine katkı sunar. Bu bağlamda, rekreasyon, toplumsal uyum ve vatandaşlık bilincinin gelişmesinde önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir.

2.2.5. Serbest zaman yönetimi ve değerlendirilmesi

Zaman, insan yaşamının en kıymetli ve bir kez kullanıldığında geri dönüşü mümkün olmayan temel kaynaklarından biridir. Bu özelliği nedeniyle, zamanın bireysel yaşamda ve toplumsal yapılar içerisinde nasıl organize edildiği ve etkin biçimde yönetildiği konusu, son derece büyük bir önem kazanmış ve çeşitli disiplinlerde kapsamlı biçimde incelenmiştir. Literatürde, zamanın bilinçsizce ve verimsiz harcanmasının olumsuz sonuçları üzerinde sıkça durulmakta, bunun yerine zamanı planlı ve etkili kullanmanın bireylerin yaşam kalitesini artıran önemli bir unsur olduğu vurgulanmaktadır. Arı'nın (2017) çalışmasında da belirtildiği üzere, zaman yönetimi stratejilerinin geliştirilmesi ve uygulanması bireylerin hem günlük yaşamlarını düzenlemelerinde hem de uzun vadeli hedeflerine ulaşmalarında belirleyici rol oynamaktadır. Bu nedenle, zamanın değerinin anlaşılması ve bu kaynağın en iyi şekilde değerlendirilmesi çağımızın en kritik gereksinimlerinden biri olarak kabul edilmektedir.

Ancak, genel anlamda zaman yönetimi ile ilgili literatür oldukça zengin olmasına rağmen, serbest zamanın yönetimi konusu akademik çalışmalar bakımından henüz yeterince derinlemesine ele alınmamıştır. Serbest zaman, bireylerin çalışma ve zorunlu görevlerinin dışında kalan, fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal olarak kendilerini yenileyip geliştirebildikleri özel bir zaman dilimidir. Bu dönem, sadece dinlenme ve eğlenme değil, aynı zamanda öğrenme, sosyalleşme ve kişisel gelişim için de önemli fırsatlar sunar. Akgül ve Karaküçük'ün (2015) belirttiği üzere, serbest zaman yönetimi, klasik zaman yönetimi anlayışından ayrı, kendine özgü özellikleri olan ve özel dikkat gerektiren bir kavramdır. Çünkü serbest zaman bireyin isteğe bağlı ve gönüllü olarak değerlendirdiği, dolayısıyla motivasyon ve tercihlerle doğrudan bağlantılı olan bir süreçtir. Bu bağlamda serbest zaman yönetimi, bireyin yaşam kalitesine ve psikososyal sağlığına yönelik pozitif katkılar sunarken, aynı zamanda toplumsal düzeyde de sosyal bağlılık ve katılımın artmasına olanak tanır.

Tarihsel açıdan değerlendirildiğinde, serbest zaman kavramının ve bu kavramın birey ve toplum üzerindeki etkilerinin bilimsel araştırmaların konusu haline gelmesi 1960'lı yıllara dayanmaktadır. Bu dönemden itibaren, araştırmacılar serbest zamanın yalnızca bireysel düzeyde keyif ve dinlenme sağlama aracı olmadığını, aynı zamanda sosyal yapının şekillenmesinde ve kültürel normların oluşumunda da kritik bir rol oynadığını savunmuşlardır (Gussen, 1967). Bu görüş, serbest zamanın sosyal bağlamda incelenmesi gerektiği ve toplumun genel refah düzeyi ile doğrudan ilişkili olduğu anlayışını beraberinde getirmiştir. Özellikle Sanayi Devrimi sonrası ortaya çıkan ekonomik, toplumsal ve kültürel dönüşümler, bireylerin çalışma hayatındaki yoğunluk ve zorunlulukların artmasıyla birlikte, boş zamanın kullanım biçimlerinin yeniden değerlendirilmesini zorunlu kılmıştır (Dönmezer, 1994). Sanayileşmenin getirdiği düzen ve disiplin anlayışı, beraberinde bireylerin zaman kullanım alışkanlıklarında köklü değişikliklere yol açmış, bu durum serbest zamanın kalitesi ve niteliği üzerinde de önemli etkiler yaratmıştır.

Zamanın geri dönüşü olmayan sınırlı bir kaynak olması gerçeği, bireylerin yaşamlarını planlarken ve yönetirken bu olguyu göz önünde bulundurmalarını zorunlu kılmaktadır. Özellikle serbest zamanın etkili ve bilinçli kullanımı, sadece bireysel mutluluk ve gelişim için değil, aynı zamanda toplumun genel işleyişi ve sürdürülebilirliği için de hayati bir önem taşımaktadır. Bu nedenle, zaman yönetimi alanındaki çalışmaların yanı sıra, serbest zaman yönetimi konusunun da kapsamlı biçimde ele alınması ve bireylerin bu konuda bilinçlendirilmesi, çağdaş yaşamın vazgeçilmez bir gerekliliği olarak değerlendirilmektedir.

Charlesworth (1964), serbest zaman süresinin artışıyla birlikte bu zaman diliminin planlı ve anlamlı şekilde değerlendirilmesi gerektiğini savunmuş; Gunter (1987) ise boş zaman yönetiminin şu sekiz temel niteliğini ortaya koymuştur:

- Gündelik yaşamdan uzaklaşma
- Etkinlik seçme özgürlüğü
- Keyif alma
- Kendiliğindenlik
- Zamanı değerli kullanma
- Hayal gücü kullanımı
- Macera ve keşif duygusu
- Kendini gerçekleştirme

Serbest zaman yönetimi; bu değerleri gerçekleştirebilmek için bireylerin serbest zamanlarını planlama, organize etme ve olumlu bir tutumla değerlendirme süreci olarak tanımlanabilir (Akgül & Karaküçük, 2015). Bu süreç genel olarak dört aşamada ele alınmaktadır:

- Amaç ve önceliklerin belirlenmesi
- Yöntemlerin seçimi
- Program oluşturma ve düzenleme
- Serbest zamana yönelik olumlu bir tutum geliştirme

Peter Drucker'ın görüşlerine göre, zaman insan yaşamında elde edilmesi en zor ve en kıt bulunan kaynaklardan biri olarak değerlendirilmektedir. Zamanın verimli ve etkili biçimde kullanılmaması durumunda, yaşamın diğer birçok alanında başarı elde etmek mümkün olmamaktadır; bu nedenle zaman yönetimi bireysel başarı ve yaşam kalitesi açısından hayati bir öneme sahiptir (Aydoğan & Gündoğdu, 2006). İnsanlar, sahip oldukları sınırlı zamanı kullanırken, ihtiyaç ve önceliklerine göre karar verirler. Ancak bu kararların bilinçli ve planlı olması, zamanın gerçekten verimli değerlendirilmesini sağlar ve böylece bireyler hayatlarının farklı alanlarında denge ve başarı yakalayabilirler. Aksi takdirde, zamanı verimsiz harcama eğilimi, hem bireysel gelişimi hem de profesyonel performansı olumsuz yönde etkileyebilir.

Öte yandan, rekreasyon kavramı; bireylerin boş zamanlarında tamamen gönüllülük esasına dayanarak katıldıkları, eğlenme, dinlenme, sosyalleşme, ruhsal ve bedensel yenilenme, kişisel gelişim gibi amaçları içeren çok yönlü sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerin tümünü kapsamaktadır. Rekreasyon, günlük yaşamın rutin ve monoton yapısından kaçış olarak tanımlanabilir; bu kavram, kişinin kendine uygun etkinliklerde yer alması, bu süreçten haz alması ve sosyal bağlar kurmasını da içine almaktadır (Bucher, 1974; Kılbaş, 1995). Edginton ve Ford'un (1985) perspektifinden bakıldığında ise rekreasyon, iş yaşamının gerekliliklerinden bağımsız olarak bireyin içsel tatmin sağladığı, yaşam kalitesine olumlu katkılar sunduğu bir faaliyet türü olarak karşımıza çıkar (Karaküçük, 1997). Bu tanımlar, rekreasyonun sadece fiziksel bir aktivite olmayıp, bireyin psikososyal ve duygusal ihtiyaçlarına da yanıt veren çok boyutlu bir süreç olduğunu göstermektedir.

Rekreasyonun birey üzerinde sağladığı katkılar sadece fiziksel sağlıkla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda ruhsal dengeyi sağlamada, sosyal becerilerin gelişmesinde ve yaratıcı potansiyelin ortaya çıkarılmasında da önemli roller üstlendiği görülmektedir. Bu bağlamda, bireyin stres ve günlük hayatın getirdiği yorgunluktan arınması, sosyal ilişkilerini

güçlendirmesi ve özgüven kazanması açısından rekreasyonel faaliyetlerin değeri büyüktür (Karaküçük & Akgül, 2016). Öte yandan, rekreasyonun maddi kazanç amacı gütmemesi, yani tamamen gönüllülük ve bireyin kendi istek ve tercihlerine dayalı olması gerektiği hususu da önemli bir noktadır. Yılmaz (2018) bu durumu, rekreasyonun doğasının özünde ücretsiz ve zevk alarak yapılan faaliyetler olması gerektiği biçiminde ifade etmektedir.

Bireylerin boş zamanlarını doğru şekilde yönetmeleri sadece kişisel düzeyde değil, toplumsal açıdan da büyük önem taşımaktadır. Çünkü bu süreç, bireyin temel ihtiyaçlarının karşılanmasının ardından kendini gerçekleştirme ve potansiyelini açığa çıkarma aşamasına geçişine zemin hazırlar. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en üst basamağı oluşturan kendini gerçekleştirme, bireyin yeteneklerini tanınması, kişisel hedeflerini belirlemesi ve yaşam kalitesini artırması açısından kritik bir dönüm noktasıdır. Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin bu hiyerarşide üst basamaklara tırmanmalarına destek olan temel araçlardan biri olarak kabul edilmektedir (Karaküçük & Gürbüz, 2007). Bu tür etkinlikler aracılığıyla bireyler, sadece dinlenmekle kalmaz, aynı zamanda sosyal ilişkilerini zenginleştirir, zihinsel ve bedensel sağlıklarını korur ve yaşamdan aldıkları doyumunu artırır.

Kılbaş (2001) ise boş zamanların etkin biçimde değerlendirilmesini, bireylere özgürlüklerini yaşayabilecekleri alanlar sağlama, kendi kişiliklerini ve potansiyellerini keşfetme, hayal güçlerini ve yaratıcılıklarını geliştirme, sosyal çevrelerini genişletme ve daha aktif, verimli bir yaşam sürme olanağı verme açısından büyük önem taşımaktadır. Ancak bu sürecin rastgele veya amaçsız etkinliklerle doldurulması, beklenen faydaların tersine zararlı sonuçlar doğurabilir. Sivan ve Ruskin'in (2000) vurguladığı gibi, boş zaman tercihlerinin bilinçli yapılması, amaca uygun ve dengeli bir biçimde planlanması gerekmektedir. Aksi halde boş zaman, birey için enerji yenileme yerine tükenme kaynağı haline dönüşebilir, sosyal izolasyona ve psikolojik sorunlara yol açabilir.

Bu nedenle, boş zamanın değerlendirilmesi, hem bireysel gelişim hem de sosyal bütünleşme açısından stratejik ve özenle ele alınması gereken bir alan olarak karşımıza çıkar. Doğru biçimde planlanan ve değerlendirilen boş zaman, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırırken, aynı zamanda toplumsal refah ve dayanışmayı güçlendirmede de kritik bir faktör olmaktadır. Dolayısıyla, bireylerin bu süreyi nasıl kullandıkları, yaşam kaliteleri ve genel mutluluk düzeyleri üzerinde doğrudan etkili bir unsur olarak ön plana çıkmaktadır.

2.2.6. Serbest zaman engelleri

Serbest zaman, bireylerin ruhsal, fiziksel ve sosyal iyilik hallerine katkı sağlayan; eğlenme, dinlenme, sosyalleşme ve iş yaşamına olumlu yansımalar sunan önemli bir zaman dilimidir. Bu nedenle bireyin serbest zamanını etkin biçimde değerlendirmesi yaşam doyumu, mutluluk ve sosyal uyum açısından kritik öneme sahiptir (Kuykendall vd., 2018).

Ancak serbest zaman katılımı ideal şartlarda gerçekleşmemektedir. Araştırmacılar bu süreci etkileyen çeşitli engeller tanımlamış ve bu engellerin serbest zaman aktivitelerine katılımı azalttığını ya da zorlaştırdığını belirtmişlerdir (Karaca, 2015; Sun vd., 2017). Bu engeller genel olarak üç temel kategoriye ayrılmıştır:

İçsel Engeller (Intrapersonal Constraints):

Bireyin psikolojik durumu, düşük motivasyon, kaygı, özgüven eksikliği veya ilgi eksikliği gibi kişisel faktörleri kapsar.

Kişiler Arası Engeller (Interpersonal Constraints):

Etkinliklere katılacak refakatçi eksikliği, sosyal destek yetersizliği ya da grup uyumsuzluğu gibi unsurları içerir.

Yapısal Engeller (Structural Constraints):

Zaman eksikliği, maddi yetersizlik, bilgi eksikliği, mekânsal ulaşım sorunları ve tesis yetersizliği gibi bireyin kontrolü dışındaki faktörlerdir.

Bu engellerin varlığı, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığını, süresini ve doyum düzeyini doğrudan etkilemektedir (Jackson vd., 1993; Palen vd., 2010). Engel durumlarının azaltılması, bireylerin serbest zaman deneyimlerinden daha yüksek verim ve memnuniyet almalarını mümkün kılmaktadır. Dolayısıyla, hem bireysel refah hem de toplumsal sağlık açısından serbest zaman engellerinin belirlenmesi ve ortadan kaldırılması stratejik önem taşımaktadır.

a. Kişisel Engeller: İçsel kısıtlamalar, bireyin serbest zaman etkinliklerine katılımını engelleyen veya sınırlandıran psikolojik faktörler olarak tanımlanabilir. Bu tür engeller, genellikle bireyin kendi içsel dünyasında yer alan duygusal, bilişsel ve kişisel özelliklerden kaynaklanır. Örneğin, boş zaman ilgi ve becerilerinin eksikliği, kişinin mevcut etkinliklere dair motivasyonunu ve ilgisini azaltabilir. Kişinin olumsuz psikolojik belirtileri (kaygı, depresyon gibi durumlar) veya düşük benlik saygısı da içsel kısıtlamaların önemli göstergeleridir. Bu tür durumlar, bireyin serbest zamanını değerlendirme ve bu zaman diliminde olumlu deneyimler yaşama yetisini olumsuz yönde etkiler (Jackson vd., 1993).

Ayrıca, sosyal kaygı veya yetersiz sosyalleşme gibi durumlar da içsel engeller arasında yer alır. Bu tür psikolojik faktörler, bireyin sosyal etkileşimlerden kaçınmasına ve sosyal bağlar kurma konusunda isteksizlik duymasına yol açar, bu da doğal olarak serbest zaman etkinliklerine katılımı engeller. Kişinin, özellikle belirli boş zaman etkinliklerinde sosyal etkileşimde bulunmaktan kaçınması, dolaylı olarak onun genel serbest zaman doyumunu ve psikolojik sağlığını olumsuz etkiler.

İçsel kısıtlamalar, serbest zaman değerlendirmesinin yalnızca dışsal koşullara değil, aynı zamanda bireyin içsel durumlarına da bağlı olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, serbest zaman etkinliklerine katılımın artırılabilmesi için bu tür psikolojik engellerin tanınması ve üstesinden gelinmesi büyük önem taşımaktadır.

b. Kişisel arası engeller: Kişiler arası kısıtlamalar, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını sınırlayan ve sosyal ilişkilerle doğrudan bağlantılı olan engellerdir. Bu tür kısıtlamalar, sosyal etkileşimlerdeki eksiklikler veya ağaçlaşmış sosyal ağlar gibi durumları içerir. Boş zaman ortaklarını keşfedememe, yani bir etkinlik veya aktivite için uygun bir grup ya da partner bulamama, bu tür kısıtlamaların başlıca örneklerindendir. Bu, bireylerin yalnız başlarına etkinliklere katılma isteksizliğini veya etkinliklerin tadını çıkaramamalarını doğurabilir. Ayrıca, boş zaman aktivitelerine katılımda sosyal destek arayışı da önemli bir faktördür.

Eş eksikliği, akranlar veya grup üyeleriyle paylaşılan sosyal etkinlikler sırasında bireyin deneyimlediği yalnızlık ve sosyal bağlantı eksikliği gibi durumları ifade eder. Birçok kişi, sosyal bağları güçlendirecek veya paylaşacağı boş zamanı geçirebileceği bir partner ya da grup bulmakta zorlanabilir. Bu durum, özellikle yalnız yaşayan ya da sosyal çevresi dar olan bireyler için belirgin hale gelir (Crawford vd., 1987).

Kişiler arası etkileşimin sınırlı olması, toplumsal katılımı ve doyumunu olumsuz etkileyebilir. İnsanlar, boş zamanlarını sosyal bağlar kurarak değerlendirmeyi tercih ettiklerinde, başkalarıyla yapılan aktiviteler daha anlamlı ve doyurucu hale gelir. Bununla birlikte, uygun sosyal bağlar kuramamak, boş zaman etkinliklerinin keyfini çıkaramama ve yalnızlık hissi yaratabilir. Bu da zamanla kişisel motivasyonu ve genel yaşam doyumunu etkileyebilir.

Kişisel ilişkiler ve sosyal bağlantılar, serbest zaman etkinliklerinin sadece eğlenceli değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal doyumunu artırıcı bir rol oynamasında önemli bir yer tutmaktadır (Chick vd., 2015).

c. Yapısal engeller: Yapısal kısıtlamalar, dışsal faktörlerin bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını sınırladığı durumlardır. Bu tür kısıtlamalar, bireylerin çevresindeki fiziksel ve toplumsal yapıların etkisiyle ortaya çıkar ve genellikle katılım fırsatlarını veya katılım kalitesini sınırlayan engelleri ifade eder. Bu engeller, bireylerin boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmelerini zorlaştırabilir (Durup, 2012; Kazeminia vd., 2015).

1. Tesislerin sınırlı ve yetersiz olması: Fiziksel koşullar, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Özellikle spor salonları, kültürel etkinlik alanları, parklar gibi boş zaman aktiviteleri için gerekli olan tesislerin yetersizliği veya ulaşım zorlukları, katılımı sınırlayabilir. Ayrıca, bu tesislerin kalitesi ve bulunabilirliği de önemli bir rol oynar. İyi donanımlı ve erişilebilir tesislerin olmaması, bireyleri alternatif çözümler aramaya zorlayabilir.
2. Kötü hava koşulları: Hava durumu, açık hava etkinliklerine katılım üzerinde doğrudan etkili bir yapısal engel oluşturabilir. Örneğin, yağmur, kar, soğuk hava gibi koşullar, dış mekan etkinliklerini kısıtlayabilir ve bireylerin daha az sosyal veya fiziksel aktivitelerde bulunmasına neden olabilir. Bu durum, özellikle spor gibi hava koşullarına bağlı etkinliklerde belirgin olur.
3. Fırsat eksikliği ve hizmet erişilebilirliği: Bireylerin boş zamanlarını değerlendirebileceği etkinliklerin sayısındaki yetersizlik, katılımı kısıtlayan önemli bir yapısal engeldir. Bazı bölgelerde belirli boş zaman etkinliklerine katılım imkânları sınırlıdır. Ayrıca, sunulan etkinliklere erişilebilirlik sorunları da bu tür kısıtlamaları artırabilir. Örneğin, etkinlikler yetersiz veya ulaşılabilir olmayan yerlerde düzenleniyorsa, bu durum katılım oranlarını etkileyebilir.
4. Maddi eksiklikler: Boş zaman etkinliklerine katılım için gereken finansal kaynaklar, bireyler için ciddi bir engel oluşturabilir. Ücretli etkinlikler (spor salonu üyelikleri, kültürel etkinlikler, tatiller vb.) ve bu tür aktiviteler için harcanacak paranın eksikliği, bireylerin boş zamanlarını kullanma biçimlerini sınırlandırabilir. Ekonomik zorluklar, genellikle düşük gelirli bireylerin katılım fırsatlarını engeller.

Yapısal kısıtlamalar, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını hem fiziksel hem de sosyal açıdan sınırlar. Bu tür engellerin azaltılması için, toplumda daha erişilebilir ve uygun fiyatlı boş zaman etkinliklerinin sunulması, altyapı ve tesislerin iyileştirilmesi

gereklidir. Bu, bireylerin sosyal, fiziksel ve psikolojik olarak daha verimli boş zaman deneyimleri yaşamalarını sağlayabilir.

d. Serbest zaman etkinliklerine katılımı etkileyen diğer unsurlar: Çeşitli kısıtlayıcı faktörler, bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımını önemli ölçüde etkileyebilir. Bu faktörler, hem içsel hem de dışsal etmenlerden kaynaklanabilir ve kişisel, kültürel, sosyal ve yapısal engelleri içerebilir. Aşağıda, bu kısıtlamaların bazı örnekleri ve etkileri daha detaylı açıklanmıştır:

1. Dil engelleri ve ulaşım sorunları: Dil engelleri ve ulaşım sorunları, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını sınırlayabilecek önemli faktörlerdir. Özellikle göçmenler ve kültürel olarak farklı gruplar için, dil bariyerleri etkinliklere katılma fırsatlarını engelleyebilir. Ayrıca, ulaşımда yaşanan zorluklar, etkinliklere erişimi zorlaştırarak katılımı kısıtlayabilir.
2. Sınırlı sosyal ağlar: Sınırlı sosyal ağlar, bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımını olumsuz yönde etkileyebilir. Sosyal destek ve topluluk üyeleriyle etkileşim, boş zaman etkinliklerinin büyük bir parçasıdır. Sosyal ağların kısıtlı olması, bireylerin etkinliklere katılmakta zorlanmasına yol açabilir.
3. Kültürel ve etnik farklılıklar: Etnik ve kültürel farklılıklar da boş zaman davranışlarını şekillendiren önemli faktörlerdir. Örneğin, Livengood ve Stodolska (2004) tarafından yapılan bir araştırma, Amerikalı Müslümanların kültürel ve etnik kimliklerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarını nasıl etkilediğini incelemiştir. Çalışma, katılımcıların kültürel ve etnik kimliklerinden dolayı boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini değiştirdiklerini ortaya koymuştur (Livengood, 2004).

Benzer şekilde, Tsai (2000) Çinli göçmenlerle yaptığı çalışmada, daha kültürel olarak bilgilendirilmiş katılımcıların, sosyo-kültürel, kişilerarası ve erişim kısıtlamalarını daha düşük düzeyde yaşadıklarını bulmuştur (Livengood, 2004).

4. Toplumsal cinsiyet ve yaş: Avustralya'da Koreli göçmenler üzerinde yapılan bir çalışmada, kadın göçmenlerin boş zaman kısıtlamalarını erkeklere göre daha fazla hissettikleri bulunmuştur (Tcha, 2003). Bu da, toplumsal cinsiyetin ve kültürel farklılıkların boş zaman davranışlarını nasıl etkileyebileceğine işaret eder. Ayrıca, yaşlı bireylerde fiziksel engellerin artması, boş zaman etkinliklerine katılımı etkileyebilir. Özellikle, yaşlanma sürecinin getirdiği fiziksel sınırlamalar, ileri

yaşlardaki bireylerin açık hava etkinliklerinden ziyade sosyal etkinliklere ve aile içindeki etkinliklere yönelmelerine yol açar (Wearing, 1998).

5. Eğitim düzeyi: Eğitim düzeyinin, boş zaman etkinliklerine katılım üzerinde önemli bir etkisi vardır. Lucas (1990) tarafından yapılan bir araştırma, üniversite mezunu olan bireylerin daha fazla boş zaman etkinliği yaptığına, düşük eğitilmiş bireylerin ise aktivite becerileri ve etkinlik bilgileri konusunda eksiklikler yaşadığına dikkat çekmiştir (Lucas, 1990). Bu, eğitim düzeyinin serbest zaman etkinliklerine katılımı önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

6. Cinsiyet farklılıkları: Kadın katılımcıların, erkeklere kıyasla boş zaman etkinliklerine katılımı daha az istekli olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, toplumsal cinsiyet rollerinin ve beklentilerinin serbest zamanın nasıl değerlendirildiği üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Kadınların özellikle ev içi sorumluluklar ve ailevi roller nedeniyle boş zaman aktivitelerine daha az katılmaları, cinsiyet eşitsizliğinin bir yansımasıdır.

Boş zaman katılımını etkileyen engellerin, kişisel, sosyal ve kültürel faktörlerle iç içe geçmiş olduğunu görmekteyiz. Bu engellerin ortadan kaldırılması, daha geniş ve çeşitli toplulukların boş zaman etkinliklerine katılımını sağlayarak, bireylerin yaşam kalitesini artırabilir. Eğitim, sosyal ağlar, toplumsal cinsiyet eşitliği ve kültürel farkındalık gibi alanlarda yapılacak iyileştirmeler, engelleri azaltabilir ve katılımı teşvik edebilmektedir (Tsai, 2000).

2.2.7. Doyum

Doyum kavramı, bireylerin belirli koşullar, olaylar ya da eylemler karşısında yaşadıkları çeşitli duygu durumlarının —örneğin dürtüler, güdüler, ihtiyaçlar ya da beklentiler gibi içsel psikolojik süreçlerin— karşılık bulduğu, tatmin edildiği ya da doyurulduğu bir psikolojik durum olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, doyum bir bireyin yaşamında ya da belirli bir alandaki yaşantısında, sahip olduğu arzuların, gereksinimlerin ve öznel beklentilerin karşılanması sonucunda ortaya çıkan tatmin edici bir ruhsal durumdur. Doyumun seviyesi, kişinin beklentileri ile elindeki mevcut kaynaklar, durumlar ya da elde ettiği sonuçlar arasındaki farkın büyüklüğüne göre değişiklik gösterir. Beklentiler ne denli

yüksek olursa ve bu beklentiler yeterince karşılanmazsa, o denli doyum düzeyi azalmaktadır. Öte yandan, bireylerin sahip olduğu beklentilerin karşılanma oranı arttıkça, bu durum doğrudan kişinin doyum seviyesinin yükselmesine yol açmaktadır.

Siegenthaler ve çalışma arkadaşları (2000) doyum, bireylerin isteklerinin, ihtiyaçlarının ve beklentilerinin tatmin edilmesi olarak tanımlamışlardır. Bu tanım, doyum kavramını temel bir ihtiyaçların karşılanması olgusu olarak ele almakta ve bireyin içinde bulunduğu duruma ilişkin duyduğu tatmini ortaya koymaktadır. Buna paralel olarak Chun (2012), doyum bireyin önceden belirlediği beklenti ile bu beklentiye karşılık gelen kazanımı arasındaki ilişkinin bir sonucu olarak açıklamıştır. Yani, bireyin kendisine yönelik belirlediği hedefler, arzular ve umutlar ile bunların gerçekleşme ya da elde edilme düzeyi arasında bir denge söz konusu olduğunda, bu dengeye bağlı olarak doyum algısı şekillenmektedir.

Her iki tanımda da vurgulandığı üzere, doyum tamamen öznel ve bireysel deneyimlere dayanan bir psikolojik süreçtir. Bu süreçte, bireyin yaşamdan, çalıştığı ortamdaki ilişkilerinden ya da katıldığı etkinliklerden duyduğu tatmin, dışsal faktörlerin yanı sıra bireyin kendi algıları, duygusal durumu, beklentileri ve geçmiş yaşantıları tarafından da biçimlendirilir. Bu nedenle doyum, kişiden kişiye farklılık gösterebilen ve tamamen bireysel algılarla şekillenen bir kavramdır (Chun ve diğerleri, 2012).

Doyumun psikolojik yapısı, bireyin hayatındaki memnuniyet düzeyini etkileyen karmaşık etkileşimler içerir; beklentilerle gerçeklerin uyuşması ya da uyumsuzluğu, bireyin yaşam kalitesine, motivasyonuna ve ruh sağlığına doğrudan yansır. Bu bağlamda, doyum bir anlamda bireyin kendi iç dünyasında yaşadığı denge ya da tatminsizlik hissinin dışavurumudur. Örneğin, bir bireyin evlilik hayatından ya da iş ortamından beklentileri karşılanıyorsa, bu durum onun genel doyumunu artırır ve yaşamdan aldığı tatmini güçlendirir. Ancak beklentiler karşılanmadığında, kişi kendisini tatminsiz ve mutsuz hissedebilir.

Doyumun temelinde bireyin kendi beklenti ve ihtiyaçları ile mevcut durum arasındaki dinamik bir ilişki yatmaktadır. Bu ilişki, bireyin yaşamda kendini nasıl hissettiği, kendini ne kadar tatmin olmuş olarak algıladığı ve psikolojik iyilik halinin ne düzeyde olduğu konusunda önemli ipuçları sunmaktadır. Dolayısıyla doyum, hem bireysel psikolojinin hem de sosyal ilişkilerin ve yaşam kalitesinin anlaşılmasında kritik bir kavram olarak karşımıza çıkar.

a. Serbest zaman doyumu: Serbest zaman kavramı, modern bireyin yaşamında sadece geçici bir boşluk ya da rastgele bir zaman dilimi olmanın ötesinde, toplumsal ve bireysel düzeyde derin ve çok boyutlu bir gereksinim olarak ortaya çıkmaktadır. Sosyolojik açıdan incelendiğinde, serbest zamanın birey üzerindeki etkileri sadece fiziksel ya da zaman kullanım alışkanlıklarıyla sınırlı kalmaz; aynı zamanda bu zaman diliminin varlığı, bireyin ruhsal durumu, psikolojik dengesi ve yaşam kalitesi üzerinde önemli ve ölçülebilir sonuçlar doğurur. Çünkü herhangi bir insan eyleminin arkasında mutlaka belirli amaçlar, motivasyonlar ve bu amaçların gerçekleşmesiyle ortaya çıkan sonuçlar bulunmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin zorunlu görevlerinin dışındaki serbest zamanlarını kullanarak gerçekleştirdikleri faaliyetler, onların psikolojik ve duygusal dünyasında belirgin etkiler yaratır. Bu etkiler ise sosyolojik ve psikolojik literatürde “serbest zaman doyumu” kavramı ile tanımlanmakta ve incelenmektedir (Demir ve diğerleri, 2014).

Serbest zaman doyumu, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım süreçleri ve bu etkinlikler doğrultusunda yaptıkları bilinçli tercihlerin sonucunda ortaya çıkan, birey tarafından olumlu olarak algılanan tatmin ve memnuniyet deneyimleri olarak tanımlanabilir. Beard (1980) bu kavramı, bireylerin boş zaman etkinliklerinden elde ettikleri tatminin ve bu tatminin onların genel yaşam deneyimleri üzerindeki olumlu yansımalarının toplamı olarak açıklamaktadır. Doyum kavramı aslında çok geniş bir yelpazede ele alınmakta; yaşam tatmininden iş doyumuna, mesleki tatminden sosyal ya da ekonomik tatmine kadar çeşitli alanlarda bireylerin beklentilerinin karşılanması anlamına gelmektedir. Bu çok yönlü yaklaşım içinde, serbest zaman doyumu özel olarak bireyin herhangi bir dış zorunluluk olmaksızın, kendi özgür iradesiyle seçip katıldığı faaliyetlerden; sağlık odaklı, sosyal, kültürel, sportif ya da sanatsal etkinliklere kadar geniş bir yelpazede tatmin ve mutluluk duyması olarak ifade edilmektedir. Bu etkinliklerde birey, maddi bir çıkar gözetmeksizin, kendini yenileme, hoşnutluk duyma, eğlenme ve beceri kazanma gibi psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamakta, böylece içsel olarak pozitif duygular yaşamakta ve kişisel gelişim süreçlerine katkı sağlamaktadır (Ardahan ve diğerleri, 2010).

Sayırsız araştırma, serbest zaman aktivitelerine düzenli ve bilinçli bir biçimde katılım gösteren bireylerin, hayat kaliteleri ve psikolojik sağlık düzeyleri açısından çok daha yüksek doyum deneyimleri yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Lloyd ve çalışma arkadaşları (2002), bu tür etkinliklere katılımın birey üzerinde sadece geçici bir rahatlama ya da eğlence etkisi yaratmakla kalmayıp, uzun vadede kişinin çok yönlü pozitif kazanımlar elde etmesine neden olduğunu belirtmektedir. Bu kazanımlar arasında stresin azalması, sosyal ilişkilerin

güçlenmesi, fiziksel ve zihinsel sağığın desteklenmesi gibi çok çeşitli alanlar yer almakta ve bireyin genel yaşam doyumunu ile iş ve sosyal yaşam performansına doğrudan olumlu etkiler yapmaktadır. Dahası, serbest zaman etkinliklerinde doyum yaşayan bireylerin, bu faaliyetlere karşı artan bir motivasyon geliştirdikleri ve katılım sürekliliğinin sağılandığı gözlenmektedir. Dolayısıyla, elde edilen pozitif doyum deneyimleri bireyin etkinliklere devam etme arzusunu güçlendiren kritik bir faktör haline gelmektedir.

Bireyin serbest zamanını etkili ve verimli biçimde değerlendirmesi, sadece o anki psikolojik rahatlama ihtiyacını karşılamakla kalmaz, aynı zamanda kişinin uzun vadeli kişisel gelişimine ve yaşam kalitesinin yükselmesine önemli katkılar sağılar. Bu süreç, bireyin kendini gerçekleştirmesi, sosyal çevresiyle daha aktif ve tatmin edici ilişkiler kurması, yeteneklerini geliştirmesi ve genel yaşam memnuniyetini artırması açısından temel bir yere sahiptir. Serbest zamanın bu anlamda anlamlı ve doyurucu şekilde değerlendirilmesi, hem bireysel mutluluk hem de toplumsal uyum açısından önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir. Böylece serbest zaman doyumunu, bireyin sadece anlık eğlence ve rahatlamasının ötesinde, yaşamının bütününe yayılan ve çok boyutlu gelişim süreçlerine zemin hazırlayan kapsamlı bir psikolojik durum haline dönüşmektedir (Demir ve diğerleri, 2014; Beard, 1980; Ardahan ve diğerleri, 2010; Lloyd ve diğerleri, 2002).

b. Serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler: Literatür incelendiğinde, serbest zaman kullanımını etkileyen çok sayıda parametre bulunduğu görülmektedir. Zaman, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, refah seviyesi, fiziksel ve psikolojik sağılık durumu, mesleki farklılıklar ve kişilik özellikleri gibi değişkenlerin serbest zaman faaliyetlerine katılım üzerinde belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Berg vd., 2001). Bu faktörler yalnızca katılım düzeyini değil, aynı zamanda bireylerin bu etkinliklerden elde ettikleri doyum düzeyini de etkilemektedir. Örneğin, yaşam kalitesi, mesleki ve iş tatmini, mutluluk düzeyi, evlilik doyumunu, iş ve akademik stres gibi birçok unsurla boş zaman doyumunu arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu belirtilmiştir.

Bazı çalışmalar, boş zaman etkinliklerine katılımın yalnızca yaş faktörüne değil; cinsiyet, eğitim durumu, sosyal çevre, yaşanan bölge, sağılık durumu ve tercih edilen aktivite türü gibi unsurlara da bağılı olarak değişiklik gösterdiğini ortaya koymaktadır (Kelly vd., 1986). Bunun yanı sıra, kültürel faktörler de serbest zaman motivasyonunu belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Bireyci kültürlerde sosyal davranış bireyin kişisel hedefleri

doğrultusunda şekillenmekteyken; kolektif kültürlerde ise toplumsal beklentiler ve kolektif çıkarlar ön plana çıkmaktadır (Srite vd., 2006).

Boş zaman motivasyonunun psikolojik faktörlerle güçlü bir şekilde ilişkili olduğu da görülmektedir. Yapılan araştırmalar, psikolojik durumun bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonunu anlamlı biçimde etkilediğini ortaya koymuştur. Yaşam döngüsü boyunca boş zaman kullanımı farklılık gösterirken, özellikle emeklilik sonrası dönemde bireylerin boş zaman miktarında artış yaşanmakta ve bu sürecin yönetimi önemli hale gelmektedir (Paudel, 2020). Nitekim, yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler ile ekonomik olarak avantajlı grupların, fiziksel boş zaman aktivitelerine katılım oranlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Genç bireyler açısından değerlendirildiğinde, öz-yönetim ve özerklik gibi fırsatlar sunan boş zaman etkinliklerine katılımın, daha yüksek düzeyde memnuniyet sağladığı gözlemlenmektedir (Nuere, 2015). Bu bağlamda, gençlerin, akranlarıyla birlikte katıldıkları ve karar alma süreçlerine aktif olarak dahil oldukları boş zaman etkinliklerinden daha fazla doyum elde ettikleri ifade edilmektedir.

Boş zaman çalışmalarında, zaman değişkeni temel bir belirleyici unsur olarak öne çıkmaktadır. Erkekler ve kadınlar arasında boş zaman için ayrılan süreye ilişkin cinsiyete dayalı eşitsizlikler, yaşamın çeşitli evrelerinde farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır (Codina vd., 2019). Özellikle evli ve çocuklu kadınlar, iş yaşamı ile aile yaşamı arasındaki dengeyi sağlama sürecinde ciddi zorluklar yaşamaktadır. Ev işleri, çocuk bakımı gibi “görünmeyen emek” kapsamındaki sorumluluklar, bu bireylerin serbest zaman faaliyetlerine ayırabildikleri zamanı önemli ölçüde sınırlandırmaktadır (Kim, 2020).

Fiziksel ve zihinsel sağlığı iyi olan yaşlı bireylerin, boş zaman etkinliklerine katılım oranları daha yüksektir. Buna karşın, kronik hastalıklar, fonksiyonel kısıtlılıklar, depresif semptomlar, bilişsel bozulmalar ve olumsuz sağlık algısı, sosyal etkinliklere katılım üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır.

Son olarak, boş zaman pratiklerinin birey kimliği ve toplumsal konum üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Boş zaman faaliyetleri aracılığıyla bireyler, farklı kimlikler geliştirerek toplumsal hayattaki yerlerini yeniden tanımlayabilmektedir. Miller (2013), boş zamanın sosyal sınıfı yansıtan bir unsur olduğunu ve toplumsal güç farklılıklarının boş zaman üzerinden yeniden üretildiğini öne sürmektedir (Miller, 2013). Benzer şekilde, Reissman (1954) ayrıcalıklı sınıfların boş zamanı örgütleyerek ve bu alanda kurumlar

oluşturarak entelektüel hayatta ve liderlik pozisyonlarında üstünlük sağladıklarını savunmaktadır (Reissman, 1954).

c. Serbest zaman doyumunu etkilediği alanlar: Serbest zaman doyumunu, yaşam doyumunu, iş doyumunu ve motivasyon kavramlarının birbirleriyle ilişkili olduğu; bireyin genel yaşam kalitesi, işteki performansı ve psikolojik iyilik hali üzerinde belirleyici etkilere sahip olduğu birçok çalışmada vurgulanmaktadır (Gökçe, 2008). Bu dört kavram, bireyin yaşamındaki farklı alanlarda tatmin duygusunu nasıl deneyimlediğini ve bu tatminin bireyin motivasyon seviyelerini nasıl şekillendirdiğini açıklamak açısından önemli bir bütünlük sunmaktadır.

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumunu; bireyin yaşamına dair yaptığı öznel, bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri içeren, psikolojik iyilik halinin önemli bir göstergesidir. Mutluluk, zihinsel sağlamlık ve yaşam kalitesi gibi kavramlarla yakından ilişkilidir ve bu kavramlar çoğu zaman birbirlerinin yerine kullanılabilir. Yaşam doyumunu, yalnızca mevcut yaşam koşullarının değerlendirilmesi değil, aynı zamanda bireyin kişisel standartlarına göre bu koşulları ne ölçüde tatmin edici bulduğunun da bir göstergesidir (Lee vd., 2021).

Boş zaman etkinlikleri, yaşam doyumunu artıran önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Bireyler gönüllü, eğlenceli, sosyal ya da yaratıcı faaliyetler aracılığıyla psikolojik ihtiyaçlarını karşılamakta, streslerini azaltmakta ve sosyal ağlarını genişletmektedirler. Bu etkinlikler yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal tatmin de sağlar (Kim vd., 2010). Bu nedenle boş zaman katılımı, bireylerin mutluluk düzeyini, ruh sağlığını ve genel yaşam tatminini anlamlı biçimde artırmaktadır.

Boş zaman etkinliklerinin yaşam doyumuna olan katkısı, bireyin sosyal çevresiyle olan ilişkileri ve toplulukla olan etkileşimi üzerinden de şekillenir. Güçlü sosyal bağlar, aidiyet duygusu ve kişilerarası destek gibi etmenler, yaşam doyumunu daha da yükseltmektedir (Zou vd., 2018).

Ayrıca bireyin hedeflerine ulaşma motivasyonu, ruh sağlığı ve kişiler arası ilişkiler gibi unsurlar yaşam doyumunu doğrudan etkileyen psikolojik yapılar olarak öne çıkar. Özellikle gönüllülük gibi sosyal içerikli boş zaman etkinliklerinin, bireyin yaşamda anlam bulma ve kendini gerçekleştirme sürecine katkı sunduğu görülmektedir.

İş Doyumu: İş tatmini, bireylerin iş ortamları, işin niteliği ve iş deneyimleri hakkında geliştirdikleri olumlu duygusal tutum olarak tanımlanmaktadır (Lan vd., 2020). İş tatmini;

bireyin işine yönelik duygu, düşünce ve değerlendirmelerini kapsayan çok boyutlu bir yapıdır (Martín vd., 2006). İş tatmininin yüksek olması, çalışanların verimliliğini ve işyerinde kalma istekliliğini artırırken, tatminin düşük olması ise işten ayrılma niyeti, performans düşüklüğü ve motivasyon eksikliği gibi olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Michalovic vd., 2020).

Araştırmalar, boş zaman egzersizlerinin ve genel anlamda fiziksel etkinliklerin, çalışanların hem psikolojik hem de fiziksel sağlığını geliştirdiğini; bunun sonucunda da iş tatminini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Boş zamanlarda yapılan egzersizlerin stres düzeylerini düşürdüğü, zihinsel tazelenmeyi sağladığı ve bireylerin enerji düzeylerini yükselttiği bilinmektedir. Bu etkiler, bireylerin iş yerindeki performanslarını, uyumlarını ve genel memnuniyetlerini artırmaktadır (Conn vd., 2009).

İstekli bir iş tutumu, olumlu iş davranışlarının sürdürülmesini ve dengeli bir iş yaşamı kurmayı kolaylaştırırken; bu tutumun sürdürülebilirliği de çoğunlukla iş dışındaki aktivitelerle desteklenmektedir (Foo vd., 2021). Bu nedenle, çalışanların serbest zamanlarını kaliteli ve anlamlı etkinliklerle değerlendirmeleri, sadece bireysel iyilik hallerine değil, aynı zamanda örgütsel başarıya da katkı sağlamaktadır.

Motivasyon: Motivasyon, bireylerin davranışlarını yönlendiren, başlatan ve sürdüren içsel ya da dışsal bir güçtür. Serbest zaman bağlamında motivasyon, bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirecekleri etkinlikleri neden tercih ettiklerini ve bu etkinliklere ne derece bağlı kaldıklarını belirleyen temel faktörlerden biridir (Lonsdale vd., 2019).

İçsel motivasyon, bireyin kendi ilgi, merak ve öğrenme arzusu doğrultusunda etkinliklere yönelmesini ifade ederken; dışsal motivasyon, ödül, takdir, statü kazanımı veya ceza korkusu gibi dış faktörlerle yönlendirilen davranışları kapsar. İçsel olarak motive olmuş bireyler, serbest zaman etkinliklerine daha derin bir bağlılıkla ve daha yüksek bir doyum düzeyiyle katılım göstermektedirler.

Ryan ve Deci'nin (2000) öne sürdüğü öz-belirleme kuramı çerçevesinde, motivasyonun niteliği, bireyin öznel iyi oluşu ve etkinliklere katılım şekli üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Özellikle içsel motivasyon ya da bireyin değerleriyle özdeşleşmiş dışsal motivasyon türleri, boş zaman faaliyetlerinde daha kalıcı ve tatmin edici katılımlar sağlamaktadır (Ryan vd., 2000).

Boş zaman motivasyonu, bireyin boş zaman etkinliğine katılımını teşvik eden bir sebep, yani etkinliklerin “neden” yapıldığını açıklayan bir unsur olarak tanımlanabilir

(Caldwell vd., 2017). Araştırmalar, boş zaman motivasyonunun boş zaman katılım sıklığını, süresini ve etkinliğin niteliğini doğrudan etkilediğini göstermektedir (Chen vd., 2013).

2.3. İlgili Araştırmalar

Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, bu süreçte hangi bireysel ya da çevresel değişkenlerin etkili olduğu ve bu etmenlerin öğrencilerin psikososyal yapıları üzerindeki yansımaları, serbest zaman araştırmalarının önemli odaklarından biri olmayı sürdürmektedir. Bu çerçevede yürütölen çalışmalardan biri olan Üstün ve Kalkavan'ın (2013) araştırması, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerini ve bu değerlendirme sürecinde hangi motivasyonel faktörlerin öne çıktığını analiz etmeye yönelik kapsamlı bir inceleme sunmaktadır. Araştırma, Ege Bölgesi'ndeki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören ve farklı spor branşlarına yönelmiş olan toplam 822 öğrenciyi kapsamış; veri toplama aracı olarak katılımcıların serbest zamanlara yönelik güdülenme biçimlerini ölçmeye elverişli olan "Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışmanın bulguları, öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine yönelimlerinin cinsiyet ve öğrenim gördükleri bölüm gibi bireysel değişkenlere bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur. Özellikle kadın öğrencilerin serbest zaman faaliyetlerine katılımında daha içsel ve psikolojik güdülere dayanırken; erkek öğrencilerde daha çok rekabet, performans ya da fizyolojik doyum odaklı motivasyonların baskın olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin öğrenim gördükleri spor bölümleri arasında da farklılıklar gözlemlenmiş, örneğin takım sporlarına yönelen öğrencilerin bireysel sporlara yönelenlere kıyasla sosyal etkileşim ve aidiyet ihtiyaçlarına dayalı daha yüksek motivasyonlara sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Üstün & Kalkavan, 2013).

Öte yandan, bireylerin serbest zaman deneyimlerine yönelik motivasyonel unsurların, bu deneyimlerin sonunda elde edilen doyum düzeyiyle nasıl bir ilişki içinde olduğu sorusuna odaklanan çalışmalardan biri olan Ağduman'ın (2014) yüksek lisans tezinde, Erzurum Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlara ilişkin motivasyon düzeyleri ile bu zamanlardan tatmin olma düzeyleri arasındaki korelasyonel yapı incelenmiştir. Araştırmada toplam 462 öğrenci örneklem grubuna dâhil edilmiş ve veri toplama sürecinde hem "Boş Zaman Motivasyon Ölçeği" hem de "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, öğrencilerin boş zaman motivasyonları ile

tatmin düzeyleri arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, serbest zamanlara yönelik güçlü bir motivasyonla hareket eden bireylerin, bu zaman dilimlerinden elde ettikleri duygusal, zihinsel ve sosyal kazanımların da daha yüksek olduğu yönündeki teorik beklentiyi destekler niteliktedir. Ayrıca araştırmada demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar da ortaya konmuştur. Özellikle kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla hem serbest zaman motivasyonlarının hem de tatmin düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum, kadınların serbest zamanlarını daha çok duygusal rahatlama, kişisel gelişim ve estetik deneyimler amacıyla değerlendirmesiyle ilişkili olabilir. Ayrıca, şehirde yaşayan bireylerin kırsal kesimdekilere göre daha çeşitli ve erişilebilir serbest zaman seçeneklerine sahip olması nedeniyle daha yüksek motivasyon ve tatmin düzeyine ulaştıkları; benzer şekilde yüksek gelir grubundaki katılımcıların da ekonomik imkânların etkisiyle daha doyurucu serbest zaman faaliyetlerine katılabildikleri tespit edilmiştir (Ağduman, 2014).

Bir diğer dikkate değer çalışma ise Akyüz (2015) tarafından yürütülmüş olup, bu çalışmada Bartın Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman faaliyetlerine karşı geliştirdikleri tutumlar detaylı biçimde analiz edilmiştir. Çalışmanın örneklem grubunu 328 kadın ve 272 erkek olmak üzere toplamda 600 öğrenci oluşturmuş; bu öğrencilerin serbest zamanlara dair tutumlarının belirlenebilmesi için “Boş Zaman Tutum Ölçeği” ile birlikte “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmanın temel bulguları, cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir tutum farklılığı olduğunu ortaya koymuştur. Kadın öğrencilerin serbest zaman faaliyetlerine karşı geliştirdikleri tutumların erkek öğrencilere kıyasla daha olumlu, içten ve duyarlılık temelli olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, kadınların duygusal zekâları, sosyal duyarlılıkları ve kişisel gelişime yönelik yönelimlerinin daha belirgin olmasıyla açıklanabilir. Çalışmada yaş değişkeni açısından anlamlı bir tutum farklılığı gözlemlenmemekle birlikte, akademik başarı düzeyi ile serbest zaman tutumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yüksek not ortalamasına sahip olan öğrencilerin, serbest zaman faaliyetlerine karşı daha pozitif ve bilinçli tutumlar geliştirdiği, bu bireylerin zaman yönetimi, öz-disiplin ve kendini gerçekleştirme kapasitelerinin serbest zaman algılarına da olumlu yansıdığı ifade edilmiştir. Bu bağlamda Akyüz’ün (2015) bulguları, akademik başarıyla yaşam kalitesi arasında kurulan doğrudan ve dolaylı ilişkileri de destekler niteliktedir.

Kara’nın (2015) gerçekleştirdiği kapsamlı lisansüstü tez çalışması, evli bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri ile bu bireylerin serbest zamanlarda hissettikleri

sıkılma düzeylerinin evlilik yaşam kalitesi ve evlilikten duyulan genel doyum üzerindeki yordayıcı etkisini incelemeyi hedeflemiştir. Araştırma iki farklı yöntemsel yaklaşım temelinde tasarlanmıştır; hem nicel hem de nitel boyutlara yer verilmiştir. Nicel veri toplama sürecinde, 724 katılımcıdan (354 kadın ve 370 erkek) oluşan geniş bir örnekleme ulaşılmış ve bu bireylerden elde edilen veriler doğrultusunda istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği", "Yaşam Kalitesi Ölçeği" ve bireysel demografik bilgileri kapsayan bir "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Nicel bulguların ardından araştırmanın nitel bölümünde ise 12 kişi (6 evli çift) ile yürütülen odak grup görüşmeleri yapılmış, bu yöntemle serbest zaman kullanım pratiklerinin öznel deneyimlere nasıl yansıdığı derinlemesine incelenmiştir. Araştırmanın temel bulgularına göre, özellikle spor merkezlerine aile üyeliği bulunan bireylerin serbest zamanlarında hissettikleri sıkılma düzeylerinin düşük olduğu; bunun da hem evlilik doyumlarını hem de yaşam kalitelerini anlamlı şekilde pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu bireylerin serbest zamanlarını daha bilinçli ve programlı biçimde değerlendirdikleri; bu durumun, çiftlerin birbirlerine ayırdıkları nitelikli zamanı artırarak evlilik ilişkilerinde olumlu dinamikler oluşturduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, Kara'nın (2015) çalışması, bireylerin boş zaman değerlendirme alışkanlıkları ile aile içi huzur ve mutluluk düzeyleri arasında nedensel ilişkilerin varlığına işaret etmekte ve spor merkezleri gibi yapıların sosyal destek sistemleri bağlamında ne kadar işlevsel olabileceğini ortaya koymaktadır.

Bununla bağlantılı olarak, Kara ve Gücal (2016) tarafından yürütülen başka bir çalışmada ise serbest zaman kavramı, bireylerin iş yaşamları ile kurdukları ilişki bağlamında değerlendirilmiş ve bu çerçevede akademisyenlerin serbest zamanlarında hissettikleri sıkılma algılarının, işkoliklik düzeyleri üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Araştırma, toplamda 416 akademisyen ile yürütülmüş olup veri toplama amacıyla "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" ve yaygın kullanılan "DUWAS İşkoliklik Ölçeği" kullanılmıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre, serbest zaman sıkılma düzeyi yüksek olan bireylerin işkoliklik eğilimlerinin de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Akademisyenlerin çalıştıkları kurumların yapısal özellikleri ile bireysel özellikleri (özellikle cinsiyet) dikkate alındığında, bu değişkenlere bağlı olarak hem sıkılma algısında hem de işkoliklik eğiliminde önemli farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan, medeni durumun bu değişkenler üzerinde herhangi bir belirleyici etkiye sahip olmadığı bulgulanmıştır. Bu sonuç, bireylerin sosyal rollerinin yalnızca evlilik statüsüyle değil, iş çevresi ve kişisel serbest zaman yönetimi becerileriyle daha yakından ilişkili olabileceğini

düşündürmektedir. Kara ve Gücal (2016), özellikle akademik meslek grubunun yoğun zihinsel efor gerektiren çalışma koşulları altında, boş zamanlarını anlamlı biçimde değerlendirememeleri durumunda işkoliklik riskine açık hale geldiklerini belirtmekte ve bu bağlamda serbest zaman eğitimlerinin mesleki tükenmişlik ve iş bağımlılığı gibi olgularla mücadelede nasıl bir rol oynayabileceğine dair önemli ipuçları sunmaktadır.

Bireylerin serbest zamanla kurdukları ilişkinin erken yaşlardan itibaren şekillendiğini ortaya koyan çalışmalardan biri ise Öner'e (2017) aittir. Antalya ilinde 920 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen bu araştırma, ergen bireylerin boş zamanlarında sıkılma algısı düzeylerinin, dijital çağın önemli bir problemi olarak değerlendirilen internet bağımlılığı ve akademik başarı düzeyleriyle nasıl bir ilişki içerisinde olduğunu incelemiştir. Araştırmanın veri toplama sürecinde "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" ile "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmış ve elde edilen veriler doğrultusunda anlamlı çoklu ilişkiler analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, boş zamanlarda sıkılma algısının yüksek olduğu bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinin de belirgin şekilde yüksek olduğunu ve bu durumun akademik başarı üzerinde negatif yönde etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Bu ilişki örüntüsü, bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerinin sadece anlık ruh halleriyle değil, aynı zamanda uzun vadeli akademik gelişimleriyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Öner'in (2017) çalışması, özellikle ergen bireylerde zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi, dijital medya tüketiminin sınırlandırılması ve daha anlamlı serbest zaman faaliyetlerinin teşvik edilmesi yönünde ciddi eğitimsel ve sosyal politikalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Yaşartürk ve arkadaşları (2017) tarafından gerçekleştirilen ve üniversite düzeyinde eğitim görmekte olan genç bireylerin serbest zaman algıları ile yaşamdan duydukları doyum düzeyleri arasındaki etkileşimi ortaya koymayı amaçlayan bu çalışma, özellikle rekreatif etkinliklere aktif biçimde katılım gösteren öğrenciler üzerinde yoğunlaşmıştır. Bartın Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinden seçkisiz olarak belirlenmiş 639 öğrencinin katılımıyla yürütülen araştırma, nicel araştırma desenine uygun biçimde yapılandırılmıştır. Veri toplama sürecinde, bireylerin boş zamanlarına ilişkin sıkılma eğilimlerini belirlemek amacıyla "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" kullanılmış, buna ek olarak yaşamdan alınan genel memnuniyet seviyelerini ölçümlemek için ise yaygın biçimde kullanılan "Yaşam Doyum Ölçeği" uygulanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda yapılan analizlerde, araştırma grubundaki bireylerin boş zamanlarında sıkılma düzeylerinin artış göstermesiyle birlikte yaşam doyumu seviyelerinde de benzer yönlü bir artış eğilimi

gözlemlenmiştir. Bu sonuç, literatürde sıkılma durumunun olumsuz bir psikolojik durum olarak ele alınmasına karşın, üniversite öğrencilerinin yaşam evresi bağlamında yeniden değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Araştırmanın yazarları, serbest zamanlarında sıkılma eğilimi gösteren bireylerin, bu duyguyu ortadan kaldırmak amacıyla yeni sosyal ilişkiler geliştirme, çeşitli kültürel veya sportif etkinliklere yönelme gibi davranışlar sergileyebileceğini ve bu yönelimlerin dolaylı olarak yaşam doyumlarını artırabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu bağlamda, sıkılma algısı sadece edilgen bir duygu durumu olarak değil, aynı zamanda bireyleri motive eden, içsel bir uyarıcı olarak da işlev görebilmektedir (Yaşartürk ve diğ., 2017).

Diğer yandan Kara ve arkadaşlarının (2018) beden eğitimi öğretmeni adayları üzerine yürüttükleri çalışmada, üniversite düzeyindeki öğrencilerin boş zamanlarında hissettikleri sıkılma düzeyleri ile yaşam doyumları ve sosyal bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkiler ile bu değişkenlerin çeşitli sosyo-demografik faktörlere göre nasıl farklılaştığı incelenmiştir. Türkiye'deki çeşitli üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören toplam 336 öğrenci bu araştırmanın örneklem grubunu oluşturmuştur. Katılımcıların verileri “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Sosyal Bağlılık Ölçeği” aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma kapsamında cinsiyet, öğrenim görülen sınıf düzeyi, bireylerin ekonomik durumları ve düzenli fiziksel aktiviteye katılım alışkanlıkları gibi değişkenler üzerinden yapılan analizlerde, bu değişkenlerin serbest zaman sıkılma algısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, öğretmen adaylarının sahip oldukları pedagojik formasyon, sportif kültür ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının, boş zaman sıkılma eğilimleri üzerinde belirleyici olmadığını düşündürmektedir. Araştırmacılar, bu durumu beden eğitimi öğrencilerinin ders dışı zamanlarını fiziksel aktivitelerle donatılmış yapısal bir düzende geçiriyor olmalarına bağlamış ve bireysel farklılıkların sıkılma algısı üzerindeki etkisinin sınırlı kalabileceğini ifade etmişlerdir (Kara ve diğ., 2018).

Kara ve diğerleri (2018) tarafından yürütülen bir başka çalışmada ise yaş aralığı daha geniş olan yetişkin bireyler temel alınarak serbest zaman algıları, sosyal yetkinlik düzeyleri ve benlik saygıları arasındaki karşılıklı ilişkiler derinlemesine analiz edilmiştir. Ankara ilinden rastlantısal örneklem yoluyla belirlenmiş 206 katılımcının dahil olduğu bu çalışmada, bireylerin serbest zaman deneyimlerine ilişkin algıları “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği”, sosyal beceriye dayalı özgüven hissiyatları “Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği” ve bireyin kendilik değerini ifade eden kişilik boyutu ise “Rosenberg

Özsaygı Ölçeği” ile ölçülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, bireylerin serbest zamanlarında hissettikleri sıkılma düzeyleri ile benlik saygıları arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır; yani sıkılma eğilimi yüksek olan bireylerin özsaygılarının düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Bu bulgu, serbest zamanlarda yaşanan psikolojik sıkıntıların bireyin içsel değer algısı üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, araştırmada cinsiyet ya da düzenli fiziksel aktiviteye katılım gibi değişkenlerin sıkılma algısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etki yaratmadığı ortaya konmuştur. Bu durum, bireylerin fiziksel olarak aktif olmasının her zaman boş zaman algılarını yapılandırmada yeterli olmadığını ve öznel psikolojik dinamiklerin daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. Özsaygı ve sosyal yetkinlik gibi bireysel kaynakların, serbest zaman deneyimlerinin kalitesini artırmada önemli rol oynadığı sonucuna varılmıştır (Kara ve diğ., 2018).

Kara ve Ayverdi'nin (2018) gerçekleştirdiği araştırma, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında yaşadıkları sıkılma algısının, özellikle alkol kullanım motivasyonları üzerindeki etkisini anlamaya yönelik dikkat çekici bir çerçeve sunmaktadır. Bu kapsamda araştırmacılar, Ankara ilinde çeşitli yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören toplam 229 beden eğitimi öğretmenliği öğrencisini örnekleme dâhil ederek, alkol kullanım nedenlerini açıklamada serbest zamanın duygusal ve bilişsel boyutlarını ele almışlardır. Veri toplama sürecinde "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" ile "İçme Nedenleri Anketi Gözden Geçirilmiş Formu" kullanılmış ve analizler sonucunda elde edilen veriler, bireylerin serbest zamanlarında yaşadıkları can sıkıntısının alkol kullanım davranışlarını anlamlı şekilde etkileyebileceğini göstermiştir. Daha açık bir ifadeyle, yüksek sıkılma algısına sahip bireylerin alkol tüketimini, serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinden biri olarak gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, cinsiyet değişkeni açısından yapılan karşılaştırmalarda erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek sıkılma puanlarına sahip oldukları belirlenmiş ve bu farkın, alkol kullanım gerekçeleriyle ilişkili olabileceği değerlendirilmiştir (Kara & Ayverdi, 2018).

Aydın ve diğerleri (2019) tarafından yürütülen çalışmada ise öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyleri ile serbest zamanlarında hissettikleri sıkılma algısı arasındaki ilişki derinlemesine incelenmiştir. 982 öğretmen adayının dahil edildiği bu çalışmada, katılımcıların yaş, spor yapma alışkanlığı ve rekreatif aktivitelere düzenli katılım gibi bireysel ve yaşam tarzına ilişkin değişkenlerinin, psikolojik sağlamlık üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı etkiler oluşturduğu saptanmıştır. Veri toplama amacıyla "Kısa Psikolojik

Sağlamlık Ölçeği" ve "Boş Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, fiziksel aktiviteye düzenli katılım sağlayan bireylerin hem psikolojik sağlamlıklarının hem de serbest zamanlarını yapılandırma becerilerinin daha gelişmiş olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, sıkılma algısının özellikle sınıf düzeyi, sportif etkinliklerde yer alma ve boş zaman organizasyonlarında aktif olma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Çalışma, öğretmen adaylarının kişisel gelişimleri ve duygusal esneklikleriyle bağlantılı olarak, serbest zaman yönetimi ve algısının ruh sağlığı açısından kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır (Aydın ve diğ., 2019).

Akademisyenlerin serbest zaman deneyimlerine odaklanan Doğan ve arkadaşlarının (2019) gerçekleştirdiği araştırma, bireylerin boş zamanlarındaki sıkılma algısı ile bu zaman dilimlerinden elde ettikleri doyum düzeyi ve iş yaşamındaki memnuniyetleri arasındaki ilişkiyi irdelemektedir. Araştırmaya çeşitli üniversitelerden toplam 247 akademisyen katılmış ve veriler "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği", "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" ve "Minnesota İş Tatmini Ölçeği" kullanılarak elde edilmiştir. Bulgular, serbest zaman sıkılma düzeyi yüksek olan bireylerin iş tatminlerinin de benzer biçimde düşük olduğunu, dolayısıyla kişisel tatminin yalnızca iş yaşamına değil, serbest zaman yapılandırmasına da bağlı olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle serbest zaman doyumuyla iş tatmini arasında pozitif yönlü ve orta kuvvette bir ilişkinin varlığı dikkat çekmektedir. Akademisyenlerin iş dışındaki zamanlarını anlamlı bir biçimde geçirme yetkinliklerinin, mesleki memnuniyetlerini de etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, iş-yaşam dengesi perspektifinden ele alındığında, bireyin serbest zamanlarını ne ölçüde nitelikli bir şekilde yapılandırabildiğinin, genel yaşam doyumuna kadar mesleki performans ve tükenmişlik riskini de etkileyebileceğini göstermektedir (Doğan ve diğ., 2019).

Gözükara (2019) tarafından yapılan tez çalışmasında ise bireylerin serbest zamanlarındaki motivasyon düzeylerinin, bu zaman dilimlerinde yaşadıkları sıkılma algısıyla ne ölçüde ilişkili olduğu incelenmiştir. 394 kişilik örneklem grubuna uygulanan "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" ile "Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği" aracılığıyla elde edilen veriler, motivasyon ve sıkılma algısı arasında oldukça güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmanın dikkat çekici bulgularından biri, motivasyon düzeyi arttıkça sıkılma algısının da artması yönündeki paradoksal durumdur. Bu bulgu, serbest zaman motivasyonunun bazı durumlarda bireylerde yüksek beklenti düzeyleri oluşturduğunu ve bu beklentilerin karşılanmaması halinde sıkılma hissinin ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir. Öte yandan motivasyon düşüklüğü

durumunda bireylerin daha az beklentiyle serbest zaman geçirmeleri, sıkılma algısının da düşük kalmasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda çalışma, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinin yalnızca nicelik değil, nitelik boyutunda da çok yönlü olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir (Gözükara, 2019).

Köse ve Bayköse'nin (2019) yürüttüğü araştırma ise serbest zamanda sıkılma algısı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Bu doğrultuda Antalya ilinde faaliyet gösteren çeşitli spor kulüplerinden 218 birey örneklem grubuna dâhil edilmiştir. Araştırmada "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" ile "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda bireylerin yaş ve cinsiyet değişkenlerinin, ne serbest zaman sıkılma düzeyleri üzerinde ne de egzersiz bağımlılığı eğilimlerinde anlamlı bir fark yaratmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, egzersiz yapma sıklığı veya spor merkezlerine üyelik gibi davranışların, serbest zaman sıkılma algısını azaltabileceği varsayımını desteklememekle birlikte, bu durumun daha çok bireysel psikolojik eğilimler ve yaşam tarzlarıyla ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca egzersiz bağımlılığının yalnızca fiziksel bir alışkanlık değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik gereksinimleri ve boş zamanlarını yapılandırma becerileriyle de yakından ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Köse & Bayköse, 2019).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Metodu

Bu çalışmada, öğretmenlerin mesleki profesyonellikleri ve serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla nicel araştırma yöntemi kullanılmaktadır. Nicel araştırma yöntemi, sayısal veriler aracılığıyla değişkenler arasındaki ilişkileri istatistiksel olarak analiz etme olanağı sağlamaktadır. Bu bağlamda, araştırma sürecinde verilerin toplanması amacıyla alan araştırması yürütülmektedir. Alan araştırması, doğrudan hedef kitleye ulaşarak gerçek yaşantılar üzerinden veri elde etmeye olanak tanımaktadır.

Veri toplama aracı olarak anket yöntemi tercih edilmektedir. Anket yöntemi, çok sayıda katılımcıdan kısa sürede veri toplanmasına olanak sağlaması ve ölçülebilir sonuçlar sunması bakımından çalışmanın amacına hizmet etmektedir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Millî Eğitim Bakanlığı Elâzığ İl Millî Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı devlet liselerinde görev yapan 2213 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem büyüklüğünün yeterliliğini belirlemek amacıyla, evreni bilinen durumlarda uygulanan örneklem hesaplama formülü kullanılmıştır. Hesaplama, %95 güven düzeyi $\pm\%6$ hata payı (güven aralığı) ve %50 görülme – %50 görülmemeye olasılığı ($p=0.5$, $q=0.5$) varsayımlarına göre yapılmıştır. Bu formüle göre gerekli örneklem büyüklüğü 238 kişi olarak hesaplanmıştır. Bu doğrultuda 250 kişiye basit rasgele yöntemle ulaşılmıştır.

$$n = \frac{2213 \times (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.06)^2 \times (2213 - 1) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5} = 238$$

Çalışma grubunu oluşturan öğretmenler farklı branşlarda görev yapmakta olup, çeşitli yaş grupları, hizmet süreleri ve demografik özellikleri dikkate alınarak çeşitlendirilmiştir. Bu durum, elde edilen verilerin genellenebilirliğini ve araştırmanın

güvenirligini artirmayi amaçlamaktadır. 250 kişilik örneklem büyüklüğü, sosyal bilimlerde yapılacak istatistiksel analizler açısından yeterli kabul edilmekte ve verilerin anlamlı biçimde değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

3.3.1. Serbest zaman doyum ölçeği (SZDÖ)

Beard ve Ragheb (1992-Short form) tarafından geliştirilen “Leisure Satisfaction Scale (LSS)”, Türkçeye uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)” 6 alt boyut ve 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek boyutları sırasıyla; “psikolojik (1-4), eğitimsel (5-8), sosyal (9-12), fiziksel (13-16), rahatlama (17-20) ve estetik (21-24)” olmak üzere her boyutta 4 madde bulunmaktadır. Ölçek derecelendirilmesi 5’li Likert tipi puanlanmaktadır. Puanlama “neredeyse hiç doğru değil, nadiren doğru, bazen doğru, çoğu kez doğru, neredeyse her zaman doğru” şeklinde yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında bulunan Cronbach alpha katsayısı 0,82 Olarak tespit edilmiştir. Çalışmamızda ise serbest zaman doyum ölçeği toplam puanı, 950, psikolojik alt boyut,814, eğitimsel, 897, sosyal, 863, fiziksel, 910, rahatlama,873, estetik, 890 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Öğretmenlerin mesleki profesyonellikleri ölçeği (ÖMP)

Yılmaz ve Altinkurt (2014) tarafından geliştirilen ölçek 24 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır (EK 5). Beşli likert formunda “Kesinlikle katılmıyorum (1)”, “Katılmıyorum (2)”, “Orta derecede katılıyorum (3)”, “Katılıyorum (4)” ve “Kesinlikle katılıyorum (5)” olarak düzenlenmiştir. Başlangıçta 58 madde ile oluşturulan ölçeğin sekiz maddesi uzman görüşleri ve on uygulama sonrası ölçekten çıkartılmış, bazı maddeler ise revize edilmiştir. Yapılan faktör analizinden sonra 27 maddeye indirilen ölçek açıklayıcı faktör analizinden sonra 24 madde ile son halini almıştır. Ölçeğin birinci faktörü olan ve 5 maddeden oluşan “kişisel gelişim” boyutunun güvenilirlik kat sayısı $\alpha=.79$ hesaplanmıştır. İkinci faktöre olan “mesleki duyarlılık” boyutu 5 maddeden oluşturulmuş ve güvenilirlik kat sayısı $\alpha=.74$ hesaplanmıştır. Üçüncü faktör olan “kuruma katkı” boyutu 8 maddeden oluşturulmuş ve güvenilirlik kat sayısı $\alpha=.86$ hesaplanmıştır. Son faktör olan “duygusal emek” boyutu ise 6 maddeden oluşturulmuş ve güvenilirlik kat sayısı $\alpha=.80$ hesaplanmıştır. Tüm faktörler için

α katsayılarının. 74- .86 arasında olması ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçeğin kullanımına yönelik izin e-posta aracılığıyla ölçeği geliştiren yazardan 22.06.2023 tarihinde alınmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma verileri, Aralık 2024 ve Nisan 2025 tarihleri arasında toplanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Analiz sürecinde frekans analizi, T-testi, tek yönlü varyans analizi, tukey testi ve korelasyon analizi kullanılmıştır.



4. BULGULAR

4.13. Demografik Bilgilerin Dağılımı

Katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımı frekans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 4.1: Katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	101	42,8
	Erkek	135	57,2
	Total	236	100,0
Yaş	24-30	36	15,3
	31-40	106	44,9
	41-50	72	30,5
	50+	22	9,3
	Total	236	100,0
Medeni Durum	Bekar	75	31,8
	Evli	147	62,3
	Boşanmış	14	5,9
	Total	236	100,0
Kullanılan Madde	Yok	163	69,1
	Alkol	14	5,9
	Sigara	59	25,0
	Total	236	100,0
Anne baba yaşama durumu	Her ikisi de yaşıyor	146	61,9
	Baba vefat, anne yaşıyor	45	19,1
	Anne vefat, baba yaşıyor	18	7,6
	Her ikisi de vefat etmiş	27	11,4
	Total	236	100,0
Anne eğitim durumu	Okur yazar değil	43	18,2
	İlkokul	75	31,8
	Ortaokul	46	19,5
	Lise	56	23,7
	Üniversite	13	5,5
	Lisansüstü	3	1,3
	Total	236	100,0
Baba eğitim durumu	Okur yazar değil	13	5,5
	İlkokul	68	28,8
	Ortaokul	53	22,5
	Lise	72	30,5
	Üniversite	28	11,9
	Lisansüstü	2	,8
	Total	236	100,0

Cinsiyete göre dağılım incelendiğinde; kadınların oranı %42,8, erkeklerin oranı ise %57,2'dir. Yaş grubuna göre dağılım incelendiğinde 24-30 yaş grubu kişilerin oranı %15,3, 31-40 yaş grubu kişilerin oranı %44,9, 41-50 yaş grubu kişilerin oranı %30,5, 50+ yaş grubu kişilerin oranı %9,3'tür. Bekarların oranı %31,8, evli olanların oranı %62,3, boşanmış olanların oranı %5,9'dur. Madde kullanmayanların oranı %69,1 iken alkol kullananların oranı %5,9, sigara içenlerin oranı %25'tir. Anne baba yaşama durumu incelendiğinde; her ikisi de yaşayanların oranı %61,9, babası vefat edip annesi yaşayanların oranı %19,1, anne vefat baba yaşayanların oranı %7,6, her ikisi de vefat edenlerin oranı %11,4'tür. Anne eğitim durumuna göre dağılım incelendiğinde okur yazar olmayanların oranı %18,2, ilkokul mezunu olanların oranı %31,8, ortaokul mezunu olanların oranı %19,5, lise mezunu olanların oranı %23,7, üniversite mezunu olanların oranı %5,5, lisansüstü mezunu olanların oranı %1,3'tür. Baba eğitim durumuna göre dağılım incelendiğinde okur yazar olmayanların oranı %5,5, ilkokul mezunu olanların oranı %28,8, ortaokul mezunu olanların oranı %22,5, lise mezunu olanların oranı %30,5, üniversite mezunu olanların oranı %11,9, lisansüstü mezunu olanların oranı %0,8'dir.

Tablo 4.2: Egzersiz Süresine Göre Dağılım

		n	%
Egzersiz süresi (yıl)	1-5 yıl	73	48,7
	6-10 yıl	34	22,7
	11-15 yıl	18	12,0
	15+	25	16,7
	Total	150	100,0
Herhangi bir kronik rahatsızlık	Evet	20	8,5
	Hayır	216	91,5
	Total	236	100,0
Sağlıklı olduğunu düşünme	Evet	199	84,3
	Hayır	37	15,7
	Total	236	100,0
Gelir	Gelir giderden az	64	27,1
	Gelir gidere eşit	117	49,6
	Gelir giderden fazla	55	23,3
	Total	236	100,0

Egzersiz süresine göre dağılım incelendiğinde; 1-5 yıl egzersiz yapanların oranı %48,7, 6-10 yıl süre ile egzersiz yapanların oranı %22,7, 11-15 yıl süre ile egzersiz yapanların oranı %12, 15+ yıl süre ile egzersiz yapanların oranı %16,7'dir. Herhangi bir kronik rahatsızlığı olanların oranı %8,5, sağlıklı olduğunu düşünenlerin oranı %84,3'tür.

Gelire göre dağılım incelendiğinde; geliri giderden az olanların oranı %27,1, geliri giderine eşit olanların oranı %49,6, geliri giderinden fazla olanların oranı %23,3'tür.

4.14. Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 4.3: Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Min	Max	Ort	Std. Sapma
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	236	31,00	154,00	90,23	17,79
Psikolojik	236	4,00	56,00	14,62	4,48
Eğitimsel	236	4,00	20,00	14,81	3,47
Sosyal	236	4,00	66,00	15,23	5,80
Fiziksel	236	4,00	20,00	15,83	3,19
Rahatlama	236	4,00	41,00	14,49	4,38
Estetik	236	4,00	20,00	15,25	3,42
Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeği	236	42,00	134,00	93,85	15,84
Kişisel Gelişim	236	7,00	38,00	18,72	4,01
Mesleki Duyarlılık	236	9,00	25,00	19,31	3,45
Kuruma Katlı	236	10,00	77,00	31,42	6,60
Duygusal Emek	236	6,00	30,00	24,40	4,89

4.15. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Cinsiyete Göre Değişimi

Serbest zaman doyum ve öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeklerinin cinsiyete göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı bağımsız gruplarda t testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.4: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Cinsiyete Göre Değişimi

Cinsiyet		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	Kadın	101	89,39	19,71	-0,632	0,528
	Erkek	135	90,87	16,25		
Psikolojik	Kadın	101	14,29	3,56	-0,982	0,327
	Erkek	135	14,87	5,07		
Eğitimsel	Kadın	101	14,42	3,26	-1,529	0,128
	Erkek	135	15,11	3,60		
Sosyal	Kadın	101	15,41	8,06	0,396	0,693
	Erkek	135	15,10	3,24		
Fiziksel	Kadın	101	15,46	3,46	-1,550	0,123
	Erkek	135	16,10	2,95		
Rahatlama	Kadın	101	14,48	5,19	-0,049	0,961
	Erkek	135	14,50	3,67		
Estetik	Kadın	101	15,35	3,65	0,374	0,708
	Erkek	135	15,18	3,25		

Serbest zaman doyum ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyete göre değişimi incelendiğinde; ölçek geneli ile alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile kadın ve erkeklerin serbest zaman ölçeği geneli ile psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik düzeyleri aynı seviyededir denilebilir.

Tablo 4.5: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Cinsiyete Göre Değişimi

Cinsiyet		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeği	Kadın	101	94,34	15,19	0,406	0,685
	Erkek	135	93,49	16,36		
Kişisel Gelişim	Kadın	101	18,65	4,30	-0,221	0,825
	Erkek	135	18,77	3,80		
Mesleki Duyarlılık	Kadın	101	19,45	3,46	0,508	0,612
	Erkek	135	19,21	3,45		
Kuruma Katlı	Kadın	101	31,66	5,53	0,490	0,625
	Erkek	135	31,24	7,32		
Duygusal Emek	Kadın	101	24,57	4,95	0,478	0,633
	Erkek	135	24,27	4,85		

Öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyete göre değişimi incelendiğinde; ölçek geneli ile alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile kadın ve erkeklerin öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği geneli ile kişisel gelişim, mesleki duyarlılık, kuruma katkı ve duygusal emek düzeyleri aynı seviyededir denilebilir.

4.16. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Yaşa Göre Değişimi

Serbest zaman doyum ve öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeklerinin yaşa göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.



Tablo 4.6: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Yaşa Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	24-30	36	92,64	16,18	3,396	0,019*
	31-40	106	92,92	18,53		
	41-50	72	87,76	17,94		
	50+	22	81,41	12,23		
	Total	236	90,23	17,79		
Psikolojik	24-30	36	14,64	2,75	0,730	0,535
	31-40	106	14,96	4,04		
	41-50	72	14,46	5,89		
	50+	22	13,45	3,42		
	Total	236	14,62	4,48		
Eğitimsel	24-30	36	14,25	3,13	1,541	0,205
	31-40	106	15,25	3,60		
	41-50	72	14,78	3,46		
	50+	22	13,77	3,21		
	Total	236	14,81	3,47		
Sosyal	24-30	36	16,56	8,80	2,073	0,104
	31-40	106	15,73	5,98		
	41-50	72	14,36	3,76		
	50+	22	13,55	3,19		
	Total	236	15,23	5,80		
Fiziksel	24-30	36	16,14	2,71	0,843	0,471
	31-40	106	16,03	3,36		
	41-50	72	15,63	3,27		
	50+	22	15,00	2,78		
	Total	236	15,83	3,19		
Rahatlama	24-30	36	15,72	5,33	5,945	0,001*
	31-40	106	15,22	4,32		
	41-50	72	13,63	3,78		
	50+	22	11,82	3,19		
	Total	236	14,49	4,38		
Estetik	24-30	36	15,33	3,20	2,299	0,078
	31-40	106	15,75	3,47		
	41-50	72	14,92	3,36		
	50+	22	13,82	3,39		
	Total	236	15,25	3,42		

*p<0,05

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre; serbest zaman doyum ölçeği ve rahatlama alt boyutunun yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği

görülmüştür ($p<0,05$). Anlamlı farklılık gösteren ölçek geneli ile rahatlama alt boyutu için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre;

Serbest zaman doyum ölçeği için; 24-30 ve 31-40 yaş grubu kişilerin ortalaması 50+ yaş grubundan anlamlı derecede daha yüksektir.

Rahatlama alt boyutu için; 24-30 ve 31-40 yaş grubu kişilerin ortalaması 50+ yaş grubu kişilerden anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 4.7: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Yaşa Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std.Sapma	F	p
Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeği	24-30	36	96,28	14,34	0,549	0,649
	31-40	106	93,87	15,88		
	41-50	72	93,53	16,31		
	50+	22	90,86	16,90		
	Total	236	93,85	15,84		
Kişisel Gelişim	24-30	36	19,53	4,51	2,025	0,111
	31-40	106	19,08	3,96		
	41-50	72	18,18	3,61		
	50+	22	17,41	4,35		
	Total	236	18,72	4,01		
Mesleki Duyarlılık	24-30	36	19,72	3,14	0,629	0,597
	31-40	106	19,48	3,39		
	41-50	72	19,06	3,56		
	50+	22	18,68	3,93		
	Total	236	19,31	3,45		
Kuruma Katkı	24-30	36	32,25	5,40	0,490	0,689
	31-40	106	31,08	5,92		
	41-50	72	31,78	8,17		
	50+	22	30,50	5,96		
	Total	236	31,42	6,60		
Duygusal Emek	24-30	36	24,78	3,99	0,138	0,937
	31-40	106	24,22	4,92		
	41-50	72	24,51	5,00		
	50+	22	24,27	5,87		
	Total	236	24,40	4,89		

Öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeğinin yaş gruplarına göre değişimi incelendiğinde; ölçek geneli ile alt boyutlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile farklı yaş gruplarında olanların

öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği geneli ile kişisel gelişim, mesleki duyarlılık, kuruma katkı ve duygusal emek düzeyleri aynı seviyededir denilebilir.

4.17. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Medeni Duruma Göre Değişimi

Serbest zaman doyum ve öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeklerinin medeni duruma göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 4.8: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Medeni Duruma Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	Bekar	75	93,37	16,16	2,223	0,111
	Evli	147	89,20	18,75		
	Boşanmış	14	84,29	13,34		
	Total	236	90,23	17,79		
Psikolojik	Bekar	75	14,87	6,21	0,403	0,669
	Evli	147	14,58	3,39		
	Boşanmış	14	13,71	3,67		
	Total	236	14,62	4,48		
Eğitimsel	Bekar	75	14,72	3,61	0,247	0,781
	Evli	147	14,91	3,43		
	Boşanmış	14	14,29	3,20		
	Total	236	14,81	3,47		
Sosyal	Bekar	75	15,76	6,62	0,675	0,510
	Evli	147	15,08	5,54		
	Boşanmış	14	14,00	3,11		
	Total	236	15,23	5,80		
Fiziksel	Bekar	75	16,68	2,87	5,096	0,007*
	Evli	147	15,54	3,35		
	Boşanmış	14	14,29	1,82		
	Total	236	15,83	3,19		
Rahatlama	Bekar	75	15,71	4,73	4,432	0,013*
	Evli	147	13,97	4,19		
	Boşanmış	14	13,50	3,03		
	Total	236	14,49	4,38		
Estetik	Bekar	75	15,64	2,91	0,926	0,398
	Evli	147	15,12	3,71		
	Boşanmış	14	14,50	2,62		
	Total	236	15,25	3,42		

*p<0,05

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre; fiziksel ve rahatlama alt boyutları medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılık gösteren alt boyutlar için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre;

Fiziksel alt boyutu için; bekar olanların ortalaması evli ve boşanmış olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Rahatlama alt boyutu için; bekar olanların ortalaması evli olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Serbest zaman doyum ve öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeklerinin medeni duruma göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 4.9: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Medeni Duruma Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeği	Bekar	75	91,72	14,20	1,035	0,357
	Evli	147	94,95	16,81		
	Boşanmış	14	93,71	13,20		
	Total	236	93,85	15,84		
Kişisel Gelişim	Bekar	75	18,17	3,67	1,133	0,324
	Evli	147	19,02	4,20		
	Boşanmış	14	18,50	3,57		
	Total	236	18,72	4,01		
Mesleki Duyarlılık	Bekar	75	18,79	2,95	2,478	0,086
	Evli	147	19,69	3,71		
	Boşanmış	14	18,21	2,55		
	Total	236	19,31	3,45		
Kuruma Katlı	Bekar	75	30,80	5,63	0,489	0,614
	Evli	147	31,73	7,15		
	Boşanmış	14	31,50	5,52		
	Total	236	31,42	6,60		
Duygusal Emek	Bekar	75	23,96	4,46	0,699	0,498
	Evli	147	24,52	5,12		
	Boşanmış	14	25,50	4,55		
	Total	236	24,40	4,89		

Öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeğinin medeni duruma göre değişimi incelendiğinde; ölçek geneli ile alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediği

görülmüştür ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile evli, bekar ve boşanmış olanların Öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği genel ile kişisel gelişim, mesleki duyarlılık, kuruma katkı ve duygusal emek düzeyleri aynı seviyededir denilebilir.

4.18. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Madde Kullanımına Göre Değişimi

Serbest zaman doyum ve öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeklerinin madde kullanımına göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 4.10: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Madde Kullanımına Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	Yok	163	91,10	18,60	1,086	0,339
	Alkol	14	92,36	15,81		
	Sigara	59	87,32	15,73		
	Total	236	90,23	17,79		
Psikolojik	Yok	163	14,74	4,77	1,287	0,278
	Alkol	14	15,93	3,08		
	Sigara	59	13,97	3,86		
	Total	236	14,62	4,48		
Eğitimsel	Yok	163	15,02	3,37	2,835	0,061
	Alkol	14	15,93	2,70		
	Sigara	59	13,97	3,75		
	Total	236	14,81	3,47		
Sosyal	Yok	163	15,53	6,64	0,725	0,485
	Alkol	14	15,00	3,19		
	Sigara	59	14,47	3,15		
	Total	236	15,23	5,80		
Fiziksel	Yok	163	15,99	3,16	0,805	0,449
	Alkol	14	15,86	3,30		
	Sigara	59	15,37	3,25		
	Total	236	15,83	3,19		
Rahatlama	Yok	163	14,48	4,64	0,035	0,965
	Alkol	14	14,79	2,46		
	Sigara	59	14,44	4,01		
	Total	236	14,49	4,38		
Estetik	Yok	163	15,34	3,55	0,200	0,819
	Alkol	14	14,86	3,30		
	Sigara	59	15,10	3,10		
	Total	236	15,25	3,42		

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre; serbest zaman doyum ölçeği geneli ile alt boyutları madde kullanımına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile madde kullanmayanlar, sigara ve alkol kullananların serbest zaman doyum ölçeği geneli ile psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik düzeyleri aynı seviyededir denilebilir.

Tablo 4.11: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Madde Kullanımına Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeği	Yok	163	94,96	16,01	1,327	0,267
	Alkol	14	90,50	18,34		
	Sigara	59	91,58	14,64		
	Total	236	93,85	15,84		
Kişisel Gelişim	Yok	163	18,91	4,04	0,638	0,529
	Alkol	14	18,64	4,16		
	Sigara	59	18,22	3,92		
	Total	236	18,72	4,01		
Mesleki Duyarlılık	Yok	163	19,39	3,47	0,179	0,836
	Alkol	14	18,86	4,26		
	Sigara	59	19,22	3,23		
	Total	236	19,31	3,45		
Kuruma Katkı	Yok	163	31,98	7,04	2,100	0,125
	Alkol	14	29,14	6,30		
	Sigara	59	30,42	5,12		
	Total	236	31,42	6,60		
Duygusal Emek	Yok	163	24,69	4,89	0,965	0,382
	Alkol	14	23,86	4,80		
	Sigara	59	23,71	4,89		
	Total	236	24,40	4,89		

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre; öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği geneli ile alt boyutları madde kullanımına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile madde kullanmayanlar, sigara ve alkol kullananların öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği geneli ile kişisel gelişim, mesleki duyarlılık, kuruma katkı ve duygusal emek düzeyleri aynı seviyededir denilebilir.

4.19. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Egzersiz Süresine Göre Değişimi

Serbest zaman doyum ve öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeklerinin egzersiz süresine göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Tablo 4.12: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Egzersiz Süresine Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	1-5 yıl	73	95,48	16,20	0,655	0,581
	6-10 yıl	34	92,88	13,49		
	11-15 yıl	18	90,17	18,23		
	15+	25	95,04	15,49		
	Total	150	94,18	15,72		
Psikolojik	1-5 yıl	73	15,45	3,09	0,726	0,538
	6-10 yıl	34	15,18	4,23		
	11-15 yıl	18	15,67	3,14		
	15+	25	16,88	8,65		
	Total	150	15,65	4,70		
Eğitimsel	1-5 yıl	73	15,36	3,06	0,898	0,444
	6-10 yıl	34	14,71	4,07		
	11-15 yıl	18	15,78	3,47		
	15+	25	16,08	3,12		
	Total	150	15,38	3,37		
Sosyal	1-5 yıl	73	16,01	6,76	0,694	0,557
	6-10 yıl	34	15,24	2,86		
	11-15 yıl	18	14,11	3,85		
	15+	25	15,32	2,87		
	Total	150	15,49	5,22		
Fiziksel	1-5 yıl	73	16,15	2,88	0,889	0,449
	6-10 yıl	34	16,53	2,53		
	11-15 yıl	18	15,72	3,97		
	15+	25	17,00	2,10		
	Total	150	16,33	2,84		
Rahatlama	1-5 yıl	73	15,93	3,46	1,475	0,224
	6-10 yıl	34	15,32	3,63		
	11-15 yıl	18	14,56	3,07		
	15+	25	14,60	2,75		
	Total	150	15,41	3,37		
Estetik	1-5 yıl	73	16,58	2,83	3,617	0,015*
	6-10 yıl	34	15,91	2,43		
	11-15 yıl	18	14,33	3,96		
	15+	25	15,16	2,81		
	Total	150	15,92	2,97		

*p<0,05

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre; estetik alt boyutu egzersiz süresine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre; 1-5 yıl egzersiz süresi olanların ortalaması 11-15 yıl ve 15+ yıl süresi olanların ortalamasından anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 4.13: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Egzersiz Süresine Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeği	1-5 yıl	73	96,19	14,76	0,949	0,419
	6-10 yıl	34	92,74	16,49		
	11-15 yıl	18	98,89	18,66		
	15+	25	98,84	15,75		
	Total	150	96,17	15,81		
Kişisel Gelişim	1-5 yıl	73	19,67	3,45	0,646	0,586
	6-10 yıl	34	18,65	4,15		
	11-15 yıl	18	19,11	4,32		
	15+	25	18,88	4,30		
	Total	150	19,24	3,86		
Mesleki Duyarlılık	1-5 yıl	73	19,38	3,26	1,168	0,324
	6-10 yıl	34	19,53	3,58		
	11-15 yıl	18	20,33	3,33		
	15+	25	20,68	3,26		
	Total	150	19,75	3,35		
Kuruma Katlı	1-5 yıl	73	32,53	5,29	1,983	0,119
	6-10 yıl	34	30,35	6,51		
	11-15 yıl	18	34,67	11,68		
	15+	25	33,48	5,66		
	Total	150	32,45	6,74		
Duygusal Emek	1-5 yıl	73	24,60	5,00	0,567	0,637
	6-10 yıl	34	24,21	3,91		
	11-15 yıl	18	24,78	5,60		
	15+	25	25,80	4,68		
	Total	150	24,73	4,78		

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre; öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği geneli ile alt boyutları egzersiz süresine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile; farklı süreler boyunca egzersiz yapanların mesleki profesyonelliği ölçeği geneli ile kişisel gelişim, mesleki duyarlılık, kuruma katkı ve duygusal emek düzeyleri aynı seviyededir denilebilir.

4.20. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Kronik Rahatsızlığı Olma Durumuna Göre Değişimi

Serbest zaman doyum ve öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeklerinin kronik rahatsızlığı olma durumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı bağımsız gruplarda t testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.14: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Kronik Rahatsızlığı Olma Durumuna Göre Değişimi

Herhangi bir kronik rahatsızlık		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	Evet	20	88,05	19,18	-0,573	0,567
	Hayır	216	90,44	17,69		
Psikolojik	Evet	20	14,30	2,98	-0,332	0,741
	Hayır	216	14,65	4,60		
Eğitimsel	Evet	20	14,50	3,56	-0,422	0,673
	Hayır	216	14,84	3,46		
Sosyal	Evet	20	15,75	11,86	0,416	0,678
	Hayır	216	15,19	4,93		
Fiziksel	Evet	20	15,45	3,44	-0,551	0,582
	Hayır	216	15,86	3,17		
Rahatlama	Evet	20	13,35	3,23	-1,220	0,224
	Hayır	216	14,60	4,46		
Estetik	Evet	20	14,70	3,33	-0,751	0,453
	Hayır	216	15,30	3,43		

Bağımsız gruplarda t testi sonuçlarına göre; serbest zaman doyum ölçeği geneli ile alt boyutları herhangi bir kronik rahatsızlık olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile kronik rahatsızlığı olanların ve olmayanların serbest zaman doyum ölçeği geneli ile psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik düzeyleri aynı seviyededir denilebilir.

Tablo 4.15: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Kronik Rahatsızlığı Olma Durumuna Göre Değişimi

Herhangi bir kronik rahatsızlık		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeği	Evet	20	89,40	20,67	-1,316	0,190
	Hayır	216	94,26	15,31		
Kişisel Gelişim	Evet	20	18,40	4,37	-0,373	0,710
	Hayır	216	18,75	3,98		
Mesleki Duyarlılık	Evet	20	19,05	3,95	-0,356	0,722
	Hayır	216	19,34	3,41		
Kuruma Katlı	Evet	20	29,50	7,42	-1,361	0,175
	Hayır	216	31,60	6,51		
Duygusal Emek	Evet	20	22,45	6,89	-1,874	0,062
	Hayır	216	24,58	4,64		

Öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeğinin herhangi bir kronik hastalık olma durumuna göre değişimi incelendiğinde; ölçek geneli ile alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile kronik rahatsızlığı olanların ve olmayanların mesleki profesyonellik ölçeği geneli ile kişisel gelişim, mesleki duyarlılık, kuruma katlı ve duygusal emek düzeyleri aynı seviyededir denilebilir.

4.21. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Kendini Diğer İnsanlarla Kıyaslama Durumuna Göre Değişimi

Serbest zaman doyum ve öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeklerinin kendini diğer insanlarla kıyaslama durumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı bağımsız gruplarda t testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.16: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Kendini Diğer İnsanlarla Kıyaslama Durumuna Göre Değişimi

Kendini diğer insanlarla kıyaslama		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	Evet	31	89,06	15,70	-0,392	0,696
	Hayır	205	90,41	18,11		
Psikolojik	Evet	31	12,68	3,83	-2,618	0,009*
	Hayır	205	14,91	4,51		
Eğitimsel	Evet	31	14,19	3,86	-1,069	0,286
	Hayır	205	14,91	3,40		
Sosyal	Evet	31	16,45	9,24	1,257	0,210
	Hayır	205	15,05	5,09		
Fiziksel	Evet	31	16,61	2,39	1,477	0,141
	Hayır	205	15,71	3,28		
Rahatlama	Evet	31	13,71	4,47	-1,067	0,287
	Hayır	205	14,61	4,36		
Estetik	Evet	31	15,42	3,25	0,295	0,768
	Hayır	205	15,22	3,45		

* $p<0,05$

Serbest zaman doyum ölçeğinin kendini diğer insanlarla kıyaslama durumuna göre değişimi incelendiğinde; psikoloji alt boyutunun anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülürken ($p<0,05$), ölçeğin geneli ile diğer alt boyutlar anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Kendini diğer insanlarla kıyaslamayanların psikolojik alt boyutu düzeyi kıyaslayanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 4.17: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Kendini Diğer İnsanlarla Kıyaslama Durumuna Göre Değişimi

Kendini diğer insanlarla kıyaslama		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeği	Evet	31	94,61	16,37	0,287	0,775
	Hayır	205	93,74	15,80		
Kişisel Gelişim	Evet	31	18,84	3,88	0,176	0,860
	Hayır	205	18,70	4,04		
Mesleki Duyarlılık	Evet	31	19,29	3,87	-0,040	0,968
	Hayır	205	19,32	3,39		
Kuruma Katlı	Evet	31	31,35	6,62	-0,058	0,954
	Hayır	205	31,43	6,62		
Duygusal Emek	Evet	31	25,13	4,71	0,893	0,373
	Hayır	205	24,29	4,91		

Öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeğinin kendini diğer insanlarla kıyaslama durumuna göre değişimi incelendiğinde; ölçek geneli ile alt boyutları anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile kendini diğer insanlarla kıyaslayanların ölçek geneli ile kişisel gelişim, mesleki duyarlılık, kuruma katkı ve duygusal emek düzeyleri aynı seviyededir denilebilir.

4.22. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Sağlıklı Olduğunu Düşünme Durumuna Göre Değişimi

Serbest zaman doyum ve öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeklerinin sağlıklı olduğunu düşünme durumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı bağımsız gruplarda t testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.18: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Sağlıklı Olduğunu Düşünme Durumuna Göre Değişimi

Sağlıklı olduğunu düşünme		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	Evet	199	90,55	17,56	0,629	0,530
	Hayır	37	88,54	19,11		
Psikolojik	Evet	199	14,69	4,68	0,594	0,553
	Hayır	37	14,22	3,25		
Eğitimsel	Evet	199	14,93	3,42	1,247	0,214
	Hayır	37	14,16	3,69		
Sosyal	Evet	199	15,13	5,04	-0,659	0,510
	Hayır	37	15,81	8,90		
Fiziksel	Evet	199	15,84	3,20	0,144	0,886
	Hayır	37	15,76	3,19		
Rahatlama	Evet	199	14,71	4,37	1,774	0,077
	Hayır	37	13,32	4,31		
Estetik	Evet	199	15,25	3,38	-0,039	0,969
	Hayır	37	15,27	3,66		

Serbest zaman ölçeğinin sağlıklı olduğunu düşünme durumuna göre değişimi incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile sağlıklı olduğunu düşünenlerin ve düşünmeyenlerin serbest zaman ölçeği geneli ile psikolojik, eğitimsel, sosyal ve fiziksel alt boyutları aynı düzeydedir denilebilir.

Tablo 4.19: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Sağlıklı Olduğunu Düşünme Durumuna Göre Değişimi

Sağlıklı olduğunu düşünme		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeği	Evet	199	93,83	15,86	-0,051	0,960
	Hayır	37	93,97	15,98		
Kişisel Gelişim	Evet	199	18,66	4,10	-0,551	0,582
	Hayır	37	19,05	3,54		
Mesleki Duyarlılık	Evet	199	19,32	3,51	0,031	0,975
	Hayır	37	19,30	3,15		
Kuruma Katkı	Evet	199	31,46	5,84	0,231	0,818
	Hayır	37	31,19	9,85		
Duygusal Emek	Evet	199	24,39	4,87	-0,046	0,963
	Hayır	37	24,43	5,06		

Öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeğinin sağlıklı olduğunu düşünme durumuna göre değişimi incelendiğinde; ölçek geneli ile alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile sağlıklı olduğunu düşünenlerin ve düşünmeyenlerin mesleki profesyonellik ölçeği geneli ile kişisel gelişim, mesleki duyarlılık, kuruma katkı ve duygusal emek düzeyleri aynı seviyededir denilebilir.

4.23. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Gelire Göre Değişimi

Serbest zaman doyum ve öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeklerinin gelire göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı bağımsız gruplarda t testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.20: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Gelire Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	Gelir giderden az	64	89,31	19,38	1,723	0,181
	Gelir gidere eşit	117	88,91	17,35		
	Gelir giderden fazla	55	94,11	16,48		
	Total	236	90,23	17,79		
Psikolojik	Gelir giderden az	64	13,45	3,82	7,289	0,001*
	Gelir gidere eşit	117	14,39	3,35		
	Gelir giderden fazla	55	16,45	6,42		
	Total	236	14,62	4,48		
Eğitimsel	Gelir giderden az	64	14,22	3,76	2,702	0,069
	Gelir gidere eşit	117	14,74	3,38		
	Gelir giderden fazla	55	15,67	3,17		
	Total	236	14,81	3,47		
Sosyal	Gelir giderden az	64	15,80	7,41	0,459	0,632
	Gelir gidere eşit	117	14,93	5,82		
	Gelir giderden fazla	55	15,22	2,98		
	Total	236	15,23	5,80		
Fiziksel	Gelir giderden az	64	15,67	3,49	1,090	0,338
	Gelir gidere eşit	117	15,65	3,23		
	Gelir giderden fazla	55	16,38	2,69		
	Total	236	15,83	3,19		
Rahatlama	Gelir giderden az	64	14,55	4,43	0,915	0,402
	Gelir gidere eşit	117	14,16	4,69		
	Gelir giderden fazla	55	15,13	3,55		
	Total	236	14,49	4,38		
Estetik	Gelir giderden az	64	15,63	3,86	0,598	0,551
	Gelir gidere eşit	117	15,04	3,40		
	Gelir giderden fazla	55	15,25	2,89		
	Total	236	15,25	3,42		

Serbest zaman doyum ölçeğinin gelire göre değişimi incelendiğinde; psikolojik alt boyutunun gelire göre anlamlı düzeyde farklılık gösterirken ($p<0,05$), ölçek geneli ile diğer alt boyutların anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür. Anlamlı farklılık gösteren psikolojik alt boyutu için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan

TUKEY testi sonuçlarına göre; geliri giderden fazla olanların ortalaması geliri giderden az olanlar ve geliri giderine eşit olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 4.21: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Gelir Durumuna Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeği	Gelir giderden az	64	92,16	16,87	0,929	0,397
	Gelir gidere eşit	117	93,72	15,63		
	Gelir giderden fazla	55	96,11	15,05		
	Total	236	93,85	15,84		
Kişisel Gelişim	Gelir giderden az	64	18,25	4,35	1,560	0,212
	Gelir gidere eşit	117	18,61	3,80		
	Gelir giderden fazla	55	19,51	3,99		
	Total	236	18,72	4,01		
Mesleki Duyarlılık	Gelir giderden az	64	19,00	3,55	1,267	0,284
	Gelir gidere eşit	117	19,19	3,44		
	Gelir giderden fazla	55	19,95	3,34		
	Total	236	19,31	3,45		
Kuruma Katkı	Gelir giderden az	64	30,70	6,12	0,554	0,576
	Gelir gidere eşit	117	31,59	7,39		
	Gelir giderden fazla	55	31,89	5,28		
	Total	236	31,42	6,60		
Duygusal Emek	Gelir giderden az	64	24,20	5,60	0,214	0,808
	Gelir gidere eşit	117	24,33	4,85		
	Gelir giderden fazla	55	24,76	4,07		
	Total	236	24,40	4,89		

Öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeğinin gelire göre değişimi incelendiğinde; ölçek geneli ile alt boyutlarının gelire göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ($p < 0,05$). Diğer bir ifade ile farklı gelir gruplarındaki kişilerin Öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği geneli ile kişisel gelişim, mesleki duyarlılık, kuruma katkı ve duygusal emek düzeyleri aynı seviyededir denilebilir.

4.24. Serbest Zaman Doyum ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeklerinin Yürüyüş Sıklığına Göre Değişimi

Serbest zaman doyum ve öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeklerinin yürüyüş sıklığına göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı bağımsız gruplarda t testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.22: Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Yürüyüş Sıklığına Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	Hiç	24	81,54	17,46	2,866	0,024*
	Günde en az 1 kez	79	93,56	18,05		
	İki günde en az 1 kez	65	91,05	18,09		
	Üç günde en az bir kez	38	91,34	16,71		
	Haftada en az 1 kez	30	85,27	15,70		
	Total	236	90,23	17,79		
Psikolojik	Hiç	24	12,92	4,04	1,831	0,124
	Günde en az 1 kez	79	14,80	3,65		
	İki günde en az 1 kez	65	14,98	3,58		
	Üç günde en az bir kez	38	15,53	7,61		
	Haftada en az 1 kez	30	13,57	2,64		
	Total	236	14,62	4,48		
Eğitimsel	Hiç	24	13,79	3,59	2,377	0,053
	Günde en az 1 kez	79	15,56	3,46		
	İki günde en az 1 kez	65	14,95	3,29		
	Üç günde en az bir kez	38	14,58	3,91		
	Haftada en az 1 kez	30	13,67	2,78		
	Total	236	14,81	3,47		
Sosyal	Hiç	24	13,79	3,75	1,722	0,146
	Günde en az 1 kez	79	16,38	6,50		
	İki günde en az 1 kez	65	15,20	7,10		
	Üç günde en az bir kez	38	15,05	3,50		
	Haftada en az 1 kez	30	13,67	3,55		
	Total	236	15,23	5,80		
Fiziksel	Hiç	24	15,29	3,62	0,601	0,662
	Günde en az 1 kez	79	16,11	3,29		
	İki günde en az 1 kez	65	15,63	3,38		

	Üç günde en az bir kez	38	16,18	2,62		
	Haftada en az 1 kez	30	15,47	2,85		
	Total	236	15,83	3,19		
Rahatlama	Hiç	24	12,00	4,46	2,657	0,034*
	Günde en az 1 kez	79	15,23	3,94		
	İki günde en az 1 kez	65	14,72	4,08		
	Üç günde en az bir kez	38	14,34	3,54		
	Haftada en az 1 kez	30	14,23	6,17		
	Total	236	14,49	4,38		
Estetik	Hiç	24	13,75	3,67	1,748	0,140
	Günde en az 1 kez	79	15,48	3,52		
	İki günde en az 1 kez	65	15,55	3,65		
	Üç günde en az bir kez	38	15,66	2,67		
	Haftada en az 1 kez	30	14,67	3,08		
	Total	236	15,25	3,42		

*p<0,05

Serbest zaman doyum ölçeğinin yürüyüş sıklığına göre değişimi incelendiğinde; ölçeğin geneli ile rahatlama alt boyutunun yürüyüş sıklığına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür (p<0,05). Anlamlı farklılık gösteren ölçek geneli ile alt boyutu için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan TUKEY testi sonuçlarına göre;

Serbest zaman doyum ölçeği için; günde en az 1 kez, iki günde en az bir kez ve üç günde en az bir kez yürüyenlerin ortalaması hiç yürümeyenlerden anlamlı derecede daha yüksektir. Ek olarak günde en az bir kez yürüyenlerin ortalaması haftada en az bir kez yürüyenlerden anlamlı derecede daha yüksektir.

Rahatlama alt boyutu için; günde en az 1 kez, iki günde en az bir kez ve üç günde en az bir kez yürüyenlerin ortalaması hiç yürümeyenlerden anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 4.23: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeğinin Yürüyüş Sıklığına Göre Değişimi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeği	Hiç	24	91,33	13,60	0,343	0,849
	Günde en az 1 kez	79	93,53	16,32		
	İki günde en az 1 kez	65	95,51	18,46		
	Üç günde en az bir kez	38	93,71	14,71		
	Haftada en az 1 kez	30	93,30	11,40		
	Total	236	93,85	15,84		
Kişisel Gelişim	Hiç	24	17,17	4,02	2,011	0,094
	Günde en az 1 kez	79	18,89	3,63		
	İki günde en az 1 kez	65	19,58	4,91		
	Üç günde en az bir kez	38	18,45	3,80		
	Haftada en az 1 kez	30	18,00	2,42		
	Total	236	18,72	4,01		
Mesleki Duyarlılık	Hiç	24	18,67	3,32	0,516	0,724
	Günde en az 1 kez	79	19,30	3,64		
	İki günde en az 1 kez	65	19,63	3,82		
	Üç günde en az bir kez	38	18,95	2,57		
	Haftada en az 1 kez	30	19,63	3,25		
	Total	236	19,31	3,45		
Kuruma Katkı	Hiç	24	31,04	5,25	0,113	0,978
	Günde en az 1 kez	79	31,16	7,87		
	İki günde en az 1 kez	65	31,83	6,51		
	Üç günde en az bir kez	38	31,53	6,30		
	Haftada en az 1 kez	30	31,37	4,46		
	Total	236	31,42	6,60		
Duygusal Emek	Hiç	24	24,46	5,12	0,106	0,980
	Günde en az 1 kez	79	24,18	4,63		
	İki günde en az 1 kez	65	24,46	5,76		
	Üç günde en az bir kez	38	24,79	4,42		
	Haftada en az 1 kez	30	24,30	4,06		
	Total	236	24,40	4,89		

Öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeğinin yürüyüş sıklığına göre değişimi incelendiğinde; ölçeğin geneli ile alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği geneli

ile kişisel gelişim, mesleki duyarlılık, kuruma katkı ve duygusal emek düzeylerinin aynı seviyede olduğu görülmüştür.

4.25. Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeği Arasındaki İlişki

Serbest zaman doyum ölçeği ve öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçekleri arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve pearson korelasyon katsayısı elde edilmiştir.

Tablo 4.24: Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeği Arasındaki İlişki

		Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeği	Kişisel Gelişim	Mesleki Duyarlılık	Kuruma Katkı	Duygusal Emek
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	r	,309**	,365**	,312**	,237**	,162*
	p	,000	,000	,000	,000	,013
Psikolojik	r	,305**	,331**	,301**	,232**	,190**
	p	,000	,000	,000	,000	,003
Eğitimsel	r	,357**	,376**	,347**	,304**	,194**
	p	,000	,000	,000	,000	,003
Sosyal	r	,186**	,201**	,181**	,136*	,127
	p	,004	,002	,005	,037	,052
Fiziksel	r	,236**	,217**	,236**	,172**	,188**
	p	,000	,001	,000	,008	,004
Rahatlama	r	,106	,200**	,169**	,074	-,041
	p	,106	,002	,009	,257	,527
Estetik	r	,176**	,287**	,134*	,135*	,060
	p	,007	,000	,040	,039	,361

Serbest zaman ölçeği genelinin öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği geneli ile %30,9, kişisel gelişim ile %36,5, mesleki duyarlılık ile %31,2, kuruma katkı ile %23,7, duygusal emek ile %16,2 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Psikolojik alt boyutunun öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği geneli ile %30,5, kişisel gelişim ile %33,1, mesleki duyarlılık ile %30,1, kuruma katkı ile %23,2, duygusal emek ile %19 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Eğitimsel alt boyutunun öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği geneli ile %35,7, kişisel gelişim ile %37,6, mesleki duyarlılık ile %34,7, kuruma katkı ile %30,4, duygusal emek ile %19,4 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Sosyal alt boyutunun öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği geneli ile %18,6, kişisel gelişim ile %20,1, mesleki duyarlılık ile %18,1, kuruma katkı ile %13,6 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Fiziksel alt boyutunun öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği geneli ile %23,6, kişisel gelişim ile %21,7, mesleki duyarlılık ile %23,6, kuruma katkı ile %17,2, duygusal emek ile %18,8 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Rahatlama alt boyutunun kişisel gelişim ile %20, mesleki duyarlılık ile %16,9 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmaktadır.

Estetik alt boyutunun öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği geneli ile %17,6, kişisel gelişim ile %28,7, mesleki duyarlılık ile %13,4, kuruma katkı ile %13,5, düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

5. TARTIŞMA

Araştırma kapsamında serbest zaman doyumu ve öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçekleri, demografik değişkenler bağlamında incelenmiş; özellikle cinsiyet ve yaş grubu değişkenlerinin bu ölçekler üzerindeki etkileri analiz edilmiştir. Bulgular, cinsiyet değişkeninin her iki ölçek açısından da anlamlı bir farklılığa yol açmadığını, buna karşın yaş değişkeninin yalnızca serbest zaman doyumunun bazı boyutlarında belirleyici olduğunu göstermektedir.

Öncelikle, serbest zaman doyum ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Bu bulgu, kadın ve erkek bireylerin serbest zaman etkinliklerinden elde ettikleri doyumun benzer düzeyde olduğunu, yani psikolojik, fiziksel, sosyal, eğitimsel, estetik ve rahatlama gibi alt boyutlarda cinsiyet temelli belirgin bir farklılaşma olmadığını ortaya koymaktadır. Bu sonuç, serbest zaman faaliyetlerinin bireyin içsel motivasyonları, değer yargıları ve yaşam tarzlarıyla daha çok ilişkili olduğunu ve cinsiyet gibi biyolojik bir değişkenin bu algı üzerinde belirleyici olmayabileceğini düşündürmektedir. Köse ve Bayköse (2019), serbest zaman doyumunun bireysel öz-yeterlik ve algılanan özgürlükle ilişkili olduğunu ve bu algıların toplumsal cinsiyet rollerinden daha çok kişisel özelliklerle şekillendiğini belirtmektedir. Benzer şekilde, Kara vd., (2018) geliştirdiği ölçeğin orijinal çalışmasında da cinsiyetin serbest zaman doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisine rastlanmamıştır.

Benzer biçimde, öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği ve alt boyutlarının (kişisel gelişim, mesleki duyarlılık, kuruma katkı, duygusal emek) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu durum, kadın ve erkek öğretmenlerin mesleki rolleri, profesyonel tutumları ve okul ortamına katkı düzeylerinde belirgin bir ayrışma olmadığını ortaya koymaktadır. Literatürde, öğretmenlik mesleğinin doğası gereği kadın ve erkek bireyleri eşit biçimde profesyonel rollere dahil ettiğine işaret eden çalışmalar mevcuttur (Cerit, 2013; Çelik, 2015). Nitekim profesyonellik, pedagojik bilgi, sınıf yönetimi, etik duyarlılık ve okul kültürüne katkı gibi evrensel öğretmen yeterlikleriyle şekillendiğinden, cinsiyet temelli farkların ortadan kalkması beklenen bir durumdur.

Buna karşılık, serbest zaman doyumu ölçeği ve “rahatlama” alt boyutunun yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, 24–30 ve 31–40 yaş gruplarındaki bireylerin hem serbest zaman doyumu hem de rahatlama düzeyleri, 50 yaş ve üzerindeki bireylerden anlamlı

derecede daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, genç ve orta yaş bireylerin serbest zaman etkinliklerinden daha yüksek düzeyde psikolojik rahatlama elde ettiklerini göstermektedir. Literatürde genç bireylerin serbest zaman etkinliklerine daha aktif ve planlı katılım sağladıkları, dolayısıyla bu etkinliklerden elde ettikleri tatminin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Kara vd., 2018). Buna karşılık ileri yaş gruplarındaki bireylerin fiziksel kapasitenin azalması, sosyal çevredeki daralma ve sağlık sorunları nedeniyle serbest zaman etkinliklerine erişimde zorlandıkları ve bu durumun serbest zaman doyumunu olumsuz etkileyebileceği ileri sürülmektedir (Kara vd., 2018).

Özellikle “rahatlama” boyutundaki fark, stresle baş etme ve gevşeme gereksinimlerinin yaşa bağlı olarak farklı şekillerde karşılandığını düşündürmektedir. Orta yaşlı bireyler, iş-yaşam dengesi kurma çabası içinde serbest zamanı daha işlevsel biçimde değerlendirme eğilimindeyken; ileri yaştaki bireylerin, günlük yaşam rutinlerinde artan pasiflik nedeniyle serbest zamanı daha az anlamlı ya da doyum verici bulmaları olasıdır (Kara, 2015).

Buna karşın, öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği ve alt boyutlarının yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p > 0,05$). Bu sonuç, farklı yaş gruplarındaki öğretmenlerin meslekî gelişim, kurumsal aidiyet ve duygusal emek düzeylerinin benzer olduğunu ve yaşın bu tutumları etkilemediğini ortaya koymaktadır. Çelik (2015), mesleki profesyonelliğin, bireysel yaşantılardan çok meslek içi öğrenme, okul iklimi ve liderlik gibi bağlamsal faktörlerle belirlendiğini savunarak bu bulguyu desteklemektedir.

Araştırma kapsamında yürütülen analizlerde, serbest zaman doyum ve öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeklerinin çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular, özellikle medeni durum ve egzersiz süresi değişkenlerinin serbest zaman doyum ölçeğinin bazı alt boyutlarında anlamlı farklılıklara yol açtığını ortaya koyarken, madde kullanımı ve diğer değişkenlerin genelde anlamlı bir etki yaratmadığı gözlemlenmiştir.

Medeni duruma göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, serbest zaman doyum ölçeğinin fiziksel ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p < 0,05$). Yapılan Tukey testi, bekâr bireylerin fiziksel alt boyut ortalamalarının evli ve boşanmış bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu; yine rahatlama alt boyutunda da bekâr bireylerin evli bireylerden anlamlı derecede yüksek düzeyde doyum yaşadıklarını göstermektedir. Bu bulgular, bekâr bireylerin serbest

zamanlarını daha özgürce planlayabilmeleri, fiziksel etkinliklere daha sık ve esnek katılım gösterebilmeleri ve bu alanlardan daha fazla psikolojik rahatlama elde etmeleriyle açıklanabilir. Kara ve Ayverdi (2018), serbest zaman doyumunun bireyin algıladığı özgürlük ve öz-yeterlik ile doğrudan ilişkili olduğunu ifade ederken; Kara ve Gücal (2016) bu doyumun, bireyin yaşam sorumluluklarının yoğunluğuna ve boş zaman üzerindeki kontrolüne bağlı olarak farklılık gösterebileceğini vurgulamaktadır.

Öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği açısından ise medeni durumun etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Bu bulgu, evli, bekar ve boşanmış öğretmenlerin mesleki tutumlarında benzer düzeyde özveri, gelişim isteği ve kurumsal katkı sergilediğini göstermektedir. Literatürde öğretmenlik mesleğinin, kişisel sorumluluk duygusu, etik duruş ve içsel motivasyonla şekillendiği ve bu yönleriyle sosyodemografik farklılıklardan daha az etkilendiği ileri sürülmektedir (Cerit, 2013; Çelik, 2015).

Bununla birlikte, hem serbest zaman doyumunu hem de öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeklerinin madde kullanımı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ($p > 0,05$). Bu sonuç, bireylerin serbest zaman etkinliklerinden elde ettikleri doyumun ya da mesleki tutumlarının, alkol ve sigara gibi maddeleri kullanıp kullanmamalarından bağımsız geliştiğini göstermektedir. Gözükara (2019), serbest zamanın bireylerin stresle başa çıkma stratejileri arasında önemli bir rol oynadığını; ancak bu süreçte madde kullanımının bazı bireylerde telafi edici, bazılarında ise engelleyici etkiler gösterebileceğini belirtmiştir. Araştırmada bu tür farklılıkların istatistiksel düzeye ulaşmaması, katılımcıların madde kullanım alışkanlıklarının daha düşük düzeyde olması veya davranış örüntülerinde büyük farklılıklar içermemesiyle ilişkili olabilir.

Araştırma kapsamında elde edilen diğer dikkat çekici bulgu ise, serbest zaman doyumunu ölçeğinin estetik alt boyutunun egzersiz süresine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermesidir ($p < 0,05$). Tukey testi sonuçlarına göre, 1–5 yıl süreyle egzersiz yapan bireylerin estetik doyum düzeyi, 11–15 yıl ve 15+ yıl egzersiz yapan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulgu, kısa süreli egzersiz sürecinde bireylerin yeni deneyimlere açık olma, estetik çevre duyarlılığı ve görsel-algısal tatmin gibi duyuları daha yoğun yaşayabildiğini düşündürmektedir. Literatürde, egzersize yeni başlayan bireylerin özellikle mekânsal ve estetik yönleri daha fazla dikkat ettiği, zamanla bu duyarlılığın yerini fiziksel performans beklentilerine bırakabileceği ifade edilmektedir (Doğan vd., 2019).

Buna karşılık, öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği ve alt boyutlarının egzersiz süresine göre anlamlı fark göstermediği bulunmuştur ($p > 0,05$). Bu durum, bireylerin fiziksel aktivite geçmişlerinin mesleki profesyonellik düzeyleri üzerinde doğrudan bir etki yaratmadığını göstermektedir. Mesleki profesyonelliğin gelişiminde pedagojik formasyon, mesleki deneyim, okul iklimi ve bireysel öğrenme motivasyonları daha belirleyici olmaktadır (Cerit, 2013).

Araştırma kapsamında yürütülen analizlerde, bireylerin sağlık durumları, benlik algıları ve sosyal karşılaştırma eğilimlerinin serbest zaman doyumu ve mesleki profesyonellik üzerindeki etkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, genel olarak bireylerin sağlıkla ilişkili durumlarının bu iki değişken üzerinde belirgin bir fark yaratmadığını, ancak kıyaslama davranışının serbest zaman doyumunun bazı boyutları üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymuştur.

İlk olarak, kronik bir rahatsızlığa sahip olma durumunun, hem serbest zaman doyum ölçeği geneli hem de alt boyutları üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Bu bulgu, bireylerin fiziksel ya da psikolojik bir kronik rahatsızlığa sahip olsalar dahi, serbest zaman etkinliklerinden elde ettikleri doyum düzeylerinin değişmediğini göstermektedir. Doğan vd., (2019) tarafından geliştirilen serbest zaman doyum modeli, bireylerin doyum düzeylerinin öznel algılar ve etkinliklerin anlamlılığıyla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, kronik rahatsızlığı olan bireylerin yaşam koşullarına uygun etkinlikler seçerek doyum düzeylerini dengelemiş olabilecekleri düşünülebilir. Aydın vd., (2019) ise serbest zaman etkinliklerinin stresle başa çıkma stratejilerinde özellikle sağlık sorunları yaşayan bireyler için koruyucu bir rol oynayabileceğini belirtmektedir.

Benzer biçimde, kronik rahatsızlık durumunun öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği ve alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı da belirlenmiştir ($p > 0,05$). Bu sonuç, bireyin sağlık durumunun mesleki tutumlarını ve profesyonel rollerini doğrudan etkilemediğini göstermektedir. Çelik (2015), mesleki profesyonelliğin bireyin içsel motivasyonları, etik sorumlulukları ve öğretmenlik kimliği ile şekillendiğini; fiziksel koşullardan çok pedagojik ve duygusal bağlılıkla ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, kronik sağlık koşulları öğretmenlerin mesleklerine olan duyarlılıklarını ve bağlılıklarını zedelememektedir.

Araştırmanın dikkat çeken diğer bir bulgusu ise, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslama durumlarının serbest zaman doyum ölçeğinin psikolojik alt boyutu üzerinde anlamlı farklılığa yol açmasıdır ($p < 0,05$). Bu bulguya göre, kendini başkalarıyla

kıyaslamayan bireylerin psikolojik doyum düzeyleri, kıyaslama yapan bireylere göre anlamlı derecede daha yüksektir. Sosyal kıyaslama teorisine göre (Cerit, 2013), bireyler kendilerini başkalarıyla karşılaştırarak benlik algılarını oluşturmakta ve bu durum öznel iyilik halleri üzerinde olumlu ya da olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Özellikle kıyaslamaya dayalı değerlendirmelerin, serbest zaman etkinliklerinden alınan psikolojik tatmini gölgeleyebileceği, bireyde yetersizlik ve değersizlik duygularına neden olabileceği düşünülmektedir. Aydın vd., (2019), bireyin kendilik algısı ile tatmin düzeyi arasında güçlü bir ilişki olduğunu, sosyal kıyaslamanın bu bağlamda doyumunu azaltabileceğini vurgulamaktadır.

Ancak, öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği açısından sosyal kıyaslama eğiliminin anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Bu sonuç, profesyonel tutumların bireyin içsel değer sistemleri ve mesleki rollerle daha çok ilişkili olduğunu ve dışsal karşılaştırmaların bu bağlamda belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Akyüz (2015), öğretmenlik mesleğinde profesyonel kimliğin dışsal kıyaslamalara değil, mesleki özerklik ve etik bağlılık gibi içsel faktörlere dayandığını ifade etmektedir.

Son olarak, bireylerin kendilerini sağlıklı hissetme durumunun hem serbest zaman doyumunu hem de öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçekleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Bu bulgular, bireylerin öznel sağlık algılarının, serbest zaman etkinliklerinden aldıkları tatmin düzeylerini ya da mesleki performans algılarını doğrudan etkilemediğini göstermektedir. Sağlık algısının, daha çok yaşam kalitesi, genel mutluluk düzeyi ya da stresle başa çıkma becerileri gibi psikolojik değişkenlerle ilişkilendirildiği, ancak bireyin mesleki ya da serbest zaman rollerindeki tutumlarını doğrudan şekillendirmeyebileceği düşünülebilir (Ağduman, 2014).

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, bireylerin sosyoekonomik koşullarının ve yaşam tarzlarının serbest zaman doyumunu ve mesleki profesyonellik algıları üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, serbest zaman doyumunu ile mesleki profesyonellik arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgular, bireylerin serbest zaman etkinliklerinden elde ettikleri doyumun, mesleki yaşamla ilişkili tutum ve davranışlar üzerinde yapıcı bir rol oynadığını düşündürmektedir.

Gelir düzeyine göre yapılan varyans analizinde, serbest zaman doyum ölçeğinin psikolojik alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0,05$). TUKEY testi sonuçlarına göre, geliri giderinden fazla olan bireylerin psikolojik doyum düzeyleri, geliri giderine eşit ya da giderinden az olan bireylere göre anlamlı derecede daha yüksektir. Bu

bulgu, bireyin maddi refah düzeyinin serbest zaman etkinliklerinden aldığı psikolojik tatmini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Aydın vd., (2019) serbest zaman doyumunun öznel deneyimlerle ilişkili olduğunu ifade ederken, maddi yeterliliklerin etkinlik çeşitliliğini ve erişimi artırarak psikolojik doyumunu pekiştirdiğini de belirtmektedir. Ekonomik kaynakların bolluğu, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini de artırmakta; bu durum serbest zaman etkinliklerinden alınan psikolojik kazanımları güçlendirmektedir (Köse ve Bayköse, 2019).

Bununla birlikte, öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği, gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p > 0,05$). Bu bulgu, mesleki profesyonelliğin bireyin ekonomik durumundan çok, mesleki motivasyon, değerler ve içsel bağlılıkla ilişkili olduğunu göstermektedir. Cerit (2013), öğretmenlerin mesleki bağlılıklarını sürdürebilme kapasitelerinin, finansal yeterlilikten ziyade öz-yeterlik algısı, mesleki etik ve toplumsal sorumlulukla şekillendiğini vurgulamaktadır.

Araştırmanın dikkat çeken bir diğer sonucu, serbest zaman doyum ölçeği geneli ile rahatlama alt boyutunun yürüyüş sıklığına göre anlamlı farklılık göstermesidir ($p < 0,05$). TUKEY testi sonuçları, düzenli yürüyüş yapan bireylerin –özellikle günde en az bir kez yürüyenlerin– hem genel serbest zaman doyumlarının hem de rahatlama düzeylerinin yürümeyen bireylerden anlamlı derecede daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, fiziksel aktivitenin psikolojik ve fizyolojik rahatlama üzerinde doğrudan etkili olduğunu desteklemektedir. Sağlıklı yaşam biçimiyle ilişkili serbest zaman etkinliklerinin, bireylerin stres düzeylerini azaltarak rahatlama boyutunda pozitif etkiler yarattığı bilinmektedir (Köse ve Bayköse, 2019). Serbest zamanın fiziksel aktivitelerle değerlendirilmesi, yalnızca bedensel faydalar sağlamakla kalmayıp, bireyin zihinsel boşalım yaşamasını ve ruhsal denge kurmasını da kolaylaştırmaktadır (Öner, 2017).

Yürüyüş sıklığına göre öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeğinde anlamlı bir fark tespit edilmemesi ($p > 0,05$), mesleki tutumların fiziksel aktivite sıklığından bağımsız şekilde şekillendiğini göstermektedir. Ancak, dolaylı olarak fiziksel sağlığın ve yaşam tarzlarının mesleki enerji düzeyini ve tükenmişlik algısını etkileyebileceği göz ardı edilmemelidir.

Araştırmanın önemli bir bulgusu da serbest zaman doyumunu ile öğretmenlerin mesleki profesyonelliği arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin bulunmasıdır. Özellikle serbest zaman doyum ölçeği geneli ile mesleki profesyonellik ölçeği geneli arasında %30,9 düzeyinde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde, en

yüksek korelasyon eğitimsel doyum ile kişisel gelişim (%37,6) ve psikolojik doyum ile kişisel gelişim (%33,1) arasında gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, serbest zaman etkinliklerinden elde edilen doyumun öğretmenlerin mesleki gelişim, motivasyon ve bağlılık düzeylerini desteklediğini göstermektedir. Literatüre göre, bireyin serbest zaman deneyimleri, psikolojik yenilenme sağladığı ölçüde iş yaşamına da olumlu yansımakta, mesleki performans üzerinde dolaylı etkiler yaratmaktadır (Üstün ve Kalkavan, 2013).

Dikkat çeken bir diğer bulgu, rahatlama ve estetik doyum gibi alt boyutların duygusal emek ile daha zayıf ama yine de anlamlı düzeyde ilişki göstermesidir. Bu durum, bireyin estetik deneyimlerden veya rahatlatıcı etkinliklerden aldığı doyumun, öğretmenlik gibi yoğun duygusal çaba gerektiren mesleklerde stresin azaltılması ve duygusal tükenmenin önlenmesi açısından işlevsel olduğunu göstermektedir. Yaşartürk vd., (2017), duygusal emeğin sürdürülebilirliği için bireyin duygusal kaynaklarını destekleyen kişisel faaliyetlerin önemini vurgulamaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeyleri ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, öğretmenlerin genel olarak mesleki profesyonellik düzeylerinin yüksek olduğunu, görevlerini sorumluluk bilinciyle, etik kurallar çerçevesinde ve sürekli gelişimi esas alarak sürdürdüklerini ortaya koymuştur. Serbest zaman doyum düzeyleri ise genel olarak orta-yüksek düzeyde bulunmuş; özellikle bireysel gelişimi ve sosyal etkileşimi önceleyen serbest zaman etkinliklerinin öğretmenler tarafından daha doyurucu bulunduğu belirlenmiştir.

Araştırmada öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeyleri ile serbest zaman doyum düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, öğretmenlerin boş zamanlarını verimli ve tatmin edici biçimde değerlendirmelerinin, mesleklerine olan bağlılıklarını, motivasyonlarını ve profesyonel tutumlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, demografik değişkenler açısından yapılan analizlerde, mesleki profesyonellik ve serbest zaman doyum düzeylerinin cinsiyet, yaş ve mesleki kıdem gibi faktörlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiği anlaşılmıştır. Deneyimli öğretmenlerin mesleki profesyonellik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülürken, genç öğretmenlerin serbest zaman doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bunun yanı sıra, yapılan regresyon analizleri sonucunda, öğretmenlerin serbest zaman doyumlarının mesleki profesyonellik düzeylerini yordayıcı bir değişken olduğu saptanmıştır. Bu durum, serbest zamanların nitelikli bir biçimde değerlendirilmesinin öğretmenlerin mesleki tutum ve davranışlarını olumlu yönde etkilediğini ve profesyonel gelişimlerini desteklediğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, öğretmenlerin serbest zaman doyum düzeylerinin artırılması, mesleki profesyonelliklerini geliştirmeye katkı sağlamakta ve genel meslek yaşam kalitesini yükseltmektedir.

Bu bulgular ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur:

1. Öğretmenlerin serbest zamanlarını daha verimli değerlendirebilmeleri için hizmet içi eğitim programlarında stres yönetimi, zaman yönetimi ve boş zaman etkinlikleri gibi konulara yer verilmelidir.
2. Okullarda öğretmenlerin sosyal etkileşimini artırmaya yönelik etkinlikler düzenlenmeli; öğretmenlerin boş zamanlarında katılabileceği sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetler desteklenmelidir.

3. Mesleki profesyonellik düzeylerinin artırılmasına yönelik uygulamalı eğitimler, meslek etiği çalışmaları ve sürekli mesleki gelişim programları yaygınlaştırılmalıdır.
4. Yeni göreve başlayan öğretmenlere yönelik mentorluk programları oluşturularak, mesleki profesyonellik anlayışının deneyimli öğretmenler aracılığıyla aktarılması sağlanmalıdır.
5. Öğretmenlerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerine dair farkındalık kazanmaları için okul rehberlik servisleri veya danışmanlık birimleri aracılığıyla bireysel destek verilebilir.
6. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, farklı coğrafi bölgelerdeki öğretmenler karşılaştırılabilir veya farklı branşlara göre detaylı analizler yapılabilir.

Sonuç olarak, öğretmenlerin hem mesleki hem de bireysel gelişimlerinin desteklenmesi, sadece eğitim kalitesine değil; aynı zamanda öğretmenlerin yaşam doyumuna ve mesleki sürdürülebilirliğine de olumlu katkı sağlamaktadır.

7. KAYNAKLAR

- Ağduman, F.**, 2014. Üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Akgül, M. B., Karaküçük, S.**, 2015. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 1867–1880s.
- Akyüz, H.**, 2015. Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi Bartın Üniversitesi örneği, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Akyüz, Y.**, 1978. Türkiye’de Öğretmenlerin Toplumsal Değişmeye Etkileri. Doğan Basımevi, Ankara.
- Altunbay, M.**, 2020. Türkçe öğretmeni adaylarının serbest zamanlarında yaptıkları etkinliklerin kişisel ve mesleki gelişimlerine etkisi. *Turkish Journal of Educational Studies*, 7(2), 64–77s.
- Ardahan, F., Lapa, T. Y.**, 2010. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129–136s.
- Arı, Ç.**, 2017. Pedagojik Formasyonda Kayıtlı Öğretmen Adaylarının Boş Zaman Yönetimleri ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Arsan, C. E.**, 2013. Öğretmenlerin Kariyer Evreleri. [PowerPoint sunumu]. Erişim adresi: celalearsan.files.wordpress.com/.../ogretmenlerinlkariyerlevreleri-ekk.ppt. 05 Mayıs 2025.
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V., Küçük-Kılıç, S.**, 2019. Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39–53s.
- Ayyıldız, T.**, 2015. Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bakioğlu, A.**, 1996. Öğretmenlerin Kariyer Evreleri (Türkiye’de Resmi Lise Öğretmenleri Üzerinde Yapılan Bir Araştırma). *Ulusal Eğitim Sempozyumu Bildirileri*, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi, İstanbul.
- Beard, J. G., Ragheb, M. G.**, 1980. Boş zaman memnuniyetini ölçmek. *Boş Zaman Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 20–33s.
- Bell, S.**, 2008. *Design for Outdoor Recreation*. UK: Taylor & Francis.

- Berg, E. C., Trost, M., Schneider, I. E., Allison, M. T.,** 2001. Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction. *Leisure Sciences*, 23(1), 35–46s.
- Brotherton, B.,** 1991. Konaklama, turizm ve eğlence tanımları: Görüş açıları, problemler ve çıkan sonuçlar. *TUGEY Yayını*, İstanbul.
- Büyükkaragöz, S., Muşta, M., Yılmaz, H., Pilten, H.,** 1998. *Öğretmenlik Mesleğine Giriş (Eğitimin Temelleri)*. Mikro Yayınları, Konya.
- Caldwell, L. L., Patrick, M. E., Smith, E. A., Palen, L. A., Wegner, L.,** 2010. Influencing adolescent leisure motivation: Intervention effects of HealthWise South Africa. *Journal of Leisure Research*, 42(2), 203–220s.
- Cerit, Y.,** 2013. Okulun bürokratik yapısı ile sınıf öğretmenlerinin profesyonel davranışları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 18(4), 497–521s.
- Cevahiroğlu, B.,** 2007. Efes ile İlk Adım Basketbol Okulları Projesine Katılan 9–15 Yaş Grubu Çocukların Rekreatif Aktivitelerine Katılımlarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ceyhan, S.,** 2008. Spor tesislerinin rekreatif açıdan kullanımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 325–332s.
- Chen, Y. C., Li, R. H., Chen, S. H.,** Ergenlerin boş zaman motivasyonu, boş zaman katılımı ve boş zaman tatmini arasındaki ilişkiler.
- Chick, G., Hsu, Y. C., Yeh, C. K., Hsieh, C. M.,** 2015. Tayvan'daki altı şehirde boş zaman kısıtlamaları, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve kişisel sağlık değerlendirmesi. *Boş Zaman Bilimleri*, 37(3), 232–251s.
- Chun, S., Lee, Y., Kim, B., Heo, J.,** 2012. Boş zaman katılımı ve boş zaman memnuniyetinin strese bağlı büyümeye katkısı. *Boş Zaman Bilimleri*, 34(5), 436–449s.
- Codina, N., Pestana, J. V.,** 2019. Erkekler ve kadınlar için boş zaman deneyiminde zaman farklı önemlidir: boş zamana adanma ve zaman perspektifi. *Uluslararası Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı Dergisi*, 16(14), 2513s.
- Conn, V. S., Hafdahl, A. R., Cooper, P. S., Brown, L. M., Lusk, S. L.,** 2009. İşyeri fiziksel aktivite müdahalelerinin meta analizi. *Amerikan Koruyucu Tıp Dergisi*, 37(4), 330–339s.
- Crawford, D. W., Godbey, G.,** 1987. Aile boş zamanlarının önündeki engellerin yeniden kavramsallaştırılması. *Boş Zaman Bilimleri*, 9(2), 119–127s.
- Cushman, G., Veal, A. J., Zuzanek, J.,** 2005. *Free Time and Leisure Participation: International Perspectives*. CABI Publishing, Ontario.

- Çelik, M., 2015.** Öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ile tükenmişlikleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Çoruh, Y., 2013.** Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi örneği). Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demir, C., Oral, S., 2007.** Relationship among demographic variables and the preferences of water park visitors: An implication from Turkey. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 2(6), 537–553s.
- Demir, M., Demir, S. S., 2014.** İşgörenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74–84s.
- Doğan, M., Elçi, G., Gürbüz, B., 2019.** Serbest zaman doyum, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini ilişkisi: Akademisyenler üzerine bir araştırma. *Spormetre Dergisi*, 17(1), 154–164s.
- Dönmezer, S., 1994.** *Toplumbilim (Cilt 11)*. Beta Basım Yayın, İstanbul.
- Durup, M., 2012.** Yaşlılar arasında boş zaman aktivitesine yönelik algılanan kısıtlamalar. *Güney Afrika Spor Araştırmaları, Beden Eğitimi ve Rekreasyon Dergisi*, 34(1), 57–74s.
- Eravşar, H., 2020.** *Rekreasyonun Psikolojik İyilik ve Yaşam Tatminine Etkisi*. İksad Yayınevi, Ankara.
- Foo, L. P., Chin, M. Y., Tan, K. L., Phuah, K. T., 2021.** The impact of COVID-19 on tourism industry in Malaysia. *Current Issues in Tourism*, 24(19), 2735–2739s.
- Gaffar, V., Yuniawati, Y., Ridwanudin, O., 2019.** A study of outdoor recreation motivation and activity preferences. *Journal of Southwest Jiaotong University*, 54(3), 1–10s.
- Gökçe, H., 2008.** Serbest zaman doyumunun yaşam doyum ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Gökçe, H., Orhan, K., 2011.** Serbest zaman doyum ölçeğinin türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145s.
- Gözükara, İ. F., 2019.** Bireylerin boş zamanlardan sıkılma algısı ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gussen, J., 1967.** *The Psychodynamics of Leisure*. In *Leisure and Mental Health: A Psychiatric Viewpoint*, 51–69s.
- Haworth, J. T., Veal, A. J., 2004.** *Work and Leisure*. Psychology Press, New York.

- Hazar, A.**, 1999. *Turizm İşletmelerinde Animasyon Rekreasyon, Animasyon Teorisi ve Uygulamalı Animasyon Etkinlikleri*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Hazar, A.**, 2003. *Turizm işletmelerinde animasyon: Rekreasyon, animasyon teorisi ve uygulamalı animasyon teknikleri*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Kalkan, A.**, 2012. Açık alan rekreasyonu, doğa sporları yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri: Antalya örneği. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği ABD.
- Kara, F. M.**, 2015. Serbest zamanda sıkılma algısının yaşam kalitesi ve evlilik doyumu üzerine etkisinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kara, F. M., Ayverdi, B.**, 2018. Üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısı alkol kullanma nedenlerinin belirleyicisi midir? *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 35–42s.
- Kara, F. M., Gücal, A. Ç.**, 2016. Akademisyenlerde işkolikliğinin belirlenmesinde serbest zamanda sıkılma algısının rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 47–62s.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., Küçük-Kılıç, S., Öncü, E.**, 2018. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342–357s.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., Sarol, H.**, 2018. Yetişkinlerde serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(4), 113–121s.
- Karaca, A. A.**, 2015. Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Karaküçük, S.**, 1997. *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Seren Ofset, Ankara.
- Karaküçük, S.**, 2008. *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaküçük, S., Akgül, B.**, 2016. *Ekorekreasyon: Rekreasyon ve Çevre*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaküçük, S., Ekenci, G.**, 1995. Okulların boş zamanları değerlendirme (rekreasyon) eğitimindeki rolleri. *Milli Eğitim Dergisi*, (62), 62–66s.
- Karaküçük, S., Gürbüz, B.**, 2007. *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Kaya, B., Metin, T., Kozak, M. A.**, 2015. Kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 12(2), 6–25s.

- Kazeminia, A., Del Chiappa, G., Jafari, J., 2015.** Yaşlıların seyahat kısıtlamaları ve başa çıkma stratejileri. *Seyahat Araştırması Dergisi*, 54(1), 80–93s.
- Kelly, J. R., Steinkamp, M. W., Kelly, J. R., 1986.** Later life leisure: How they play in Peoria. *The Gerontologist*, 26(5), 531–537s.
- Kılbaş, Ş., 1995.** *Gençlik ve Boş Zamanı Değerlendirme*. Çukurova Üniversitesi Basımevi, Adana.
- Kılıç, M., Şener, G., 2013.** Üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki sosyolojik etkenler ve yapısal kısıtlamalar. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 220–227s.
- Kim, H., Moon, H., Yoo, J. P., Nam, E., 2020.** How do time use and social relationships affect the life satisfaction trajectory of Korean adolescents? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1532s.
- Kim, I., Choi, H., Davis, A. H., 2010.** Kore’de fiziksel aktivite türüne göre sağlıkla ilgili yaşam kalitesi. *Toplum Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 27(2), 96–106s.
- Kıral, E., 2016.** *Okul Yöneticilerinde Zaman Yönetimi*. Eyuder Yayınları, Ankara.
- Köse, E., Bayköse, N., 2019.** Serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1–14s.
- Kuş-Şahin, C., Akten, S., Erol, U. E., 2009.** Eğirdir Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 10(1), 62–71s.
- Kuykendall, L., Boemerman, L., Zhu, Z., 2018.** *The Importance of Leisure for Subjective Well-being*. In *Handbook of Well-being*. UT DEF Publishers, Salt Lake City.
- Lan, T., Chen, M., Zeng, X., Liu, T., 2020.** Çinli polis memurları arasında işin ve bireysel kaynakların işe bağlılığı üzerindeki etkisi: ılımlı bir arabuluculuk modeli. *Psikolojide Sınırlar*, 11, 497s.
- Lee, C. W., Lin, L. C., Hung, H. C., 2021.** Yetişkinlerde sanat ve kültürel katılım ile yaşam doyumu: beden sağlığı, ruh sağlığı ve kişilerarası ilişkilerin rolü. *Halk Sağlığında Sınır*, 8, 582342.
- Leonenko, A., Tomenko, O., Bondarenko, Y., Brizhatyi, O., Loza, T., 2019.** Effect of recreation oriented tourism program on physical health of middle school-aged children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(18), 121–125s.
- Livengood, J. S., Stodolska, M., 2004.** 11 Eylül sonrası Amerika’da ayrımcılık ve kısıtlama müzakerelerinin Amerikalı Müslümanların boş zaman davranışları üzerindeki etkileri. *Boş Zaman Araştırmaları Dergisi*, 36(2), 183–208s.

- Lloyd, K. M., Auld, C. J., 2002. The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57(1), 43–71s.
- Lonsdale, C., Lester, A., Owen, K. B., White., vs., 2019. An Internet-supported school physical activity intervention in low socioeconomic status communities: Results from the AMPED cluster randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, 53(6), 341–347s.
- Lucas, R. C., 1990. Wilderness use and users: Trends and projections. In *Wilderness Use and Users: Trends and Projections*, 355–398s.
- Martín, P., 2006. Diferencias en la percepción de la satisfacción laboral en una muestra de personal de administración. *Boletín de Psicología*, 88, 49–63s.
- McLean, D., Hurd, A. R., Rogers, N. B., 2008. *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*. Jones and Bartlett Publishers, Mississauga, Canada.
- Michalovic, E., Jensen, D., Dandurand, R. J., vd., 2020. KOAH'lı bireyler için günlük ve sosyal aktivitelere katılımın tanımı. *KOAH: Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı Dergisi*, 17(5), 543–556s.
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), 2006a.
<http://oygm.meb.gov.tr/www/ogretmenlik-meslegi-genelyeterlikleri/icerik/39>.
Öğretmenlik Mesleği Genel Yeterlikleri. 3 Mayıs 2025.
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), 2006b.
<http://ilsis.meb.gov.tr/IlisWebNet/Basvurular/bsv00013.aspx>. Öğretmenlik Kariyer Basamaklarında Yükselmeye İlişkin Değerlendirme (KBYD) Kılavuzu (Uzman Öğretmenlik ve Başöğretmenlik). 7 Mayıs 2025.
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), 2017a.
http://oygm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_08/03192434_EK1_Aday_Ogretmen_Yetistirme_Programi.docx. Aday Öğretmen Yetiştirme Programı EK-1. 8 Mayıs 2025.
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), 2017b.
<http://oygm.meb.gov.tr/www/ogretmenlik-meslegi-genelyeterlikleri/icerik/39>.
Öğretmenlik Mesleği Genel Yeterlikleri. 8 Mayıs 2025.
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), 2017c.
http://oygm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_07/26174415_Strateji_Belgesi.pdf.
Öğretmen Strateji Belgesi. 9 Mayıs 2025.
- Miller, T., 2013. Michel Foucault ve eğlence. In *Boş Çalışmaları Routledge El Kitabı*, Routledge, 155–162s.
- Nuere, C. O., Quintana, I. L., Baptista, M. M., 2015. Espacios de ocio para jóvenes, dela monitorización a la autogestión. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria*, (25), 69–90.

- Ozer, I.**, 2014. Facebook addiction, intensive social networking site use, multitasking, and academic performance among university students in the United States, Europe, and Turkey: A multigroup structural equation modeling approach. Doktora Tezi, Kent State University, ABD.
- Öner, B.**, 2017. Ergenlerde serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Palen, L. A., Patrick, M. E., Gleeson, S. L., vd.**, 2010. Cape Town, Güney Afrika'daki ergenler için boş zaman kısıtlamaları: Nitel bir çalışma. *Boş Zaman Bilimleri*, 32(5), 434–452.
- Paudel, S., Owen, A. J., Heritier, S., Smith, B. J.**, 2020. Prevalence of total and domain-specific physical activity and associated factors among Nepalese adults: A quantile regression analysis. *Journal of Physical Activity & Health*, 17(5), 501–511s.
- Reissman, L.**, 1954. Class, leisure, and social participation. *American Sociological Review*, 19(1), 76–84.
- Ryan, R. M., Deci, E. L.**, 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Scott, D.**, 1993. *Zamanı iyi değerlendirmek* (Çev. N. Ağralıoğlu). Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Sevil, T.**, 2012. Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler. In *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi* (Ed.). Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir, 16 s.
- Sivan, A., Ruskin, H.**, 2000. *Leisure Education, Community Development and Populations with Special Needs*. New York: CABI.
- Srite, M., Karahanna, E.**, 2006. Teknoloji kabulünde benimsenen ulusal kültürel değerlerin rolü. *MIS Quarterly*, 679–704.
- Sun, T., Gao, L., Li, F., Shi, Y., Xie, F., Wang, J., Fan, L.**, 2017. Çinli doktorlarda işyeri şiddeti, psikolojik stres, uyku kalitesi ve öznel sağlık: büyük bir kesitsel çalışma. *BMJ Open*, 7(12), e017182.
- Şen, M., Akpınar, E.**, 2016. Serbest zaman okumalarının sosyal bilgiler dersindeki akademik başarıyı yordamaya etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 176–201s.
- Tcha, S. S., Lobo, F.**, 2003. Spor ve boş zaman katılımına ilişkin kısıtlamaların analizi – Batı Avustralya'daki Koreli göçmenler örneği. *World Leisure Journal*, 45(3), 13–23s.
- Torkildsen, G.**, 2011. *Sport and Leisure Management*. Simultaneously Published, USA.

- Tsai, W.**, 2000. Sosyal sermaye, stratejik ilişki ve örgüt içi bağlantıların oluşumu. *Stratejik Yönetim Dergisi*, 21(9), 925–939s.
- Tunc Aksan, A., Akbay, S. E.**, 2019. Smartphone addiction, fear of missing out, and perceived competence as predictors of social media addiction of adolescents. *European Journal of Educational Research*, 8(2), 559–566s.
- Türker, N., Ölçer, H., Aydın, A.**, 2016. Yerel halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 49–62s.
- Tütüncü, Ö., Aydın, Ş.**, 2014. Toplum ve açık hava rekreasyon faaliyetleri: ABD örneği. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 25(1), 118–120s.
- Üstün, Ü. D., Kalkavan, A.**, 2013. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması. *II. Rekreasyon Araştırma Kongresi'nde sunulan bildiri*, Kuşadası, Aydın.
- Wang, W. C., Wu, C. Y., Wu, C. W.**, 2014. Free time management makes better retirement: A case study of retirees' quality of life in Taiwan. *Applied Research in Quality of Life*, 9(3), 591–604s.
- Wearing, B.**, 1998. *Leisure and Feminist Theory*. Sage.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ.**, 2017. Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Özel sayı]. *Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Derneği Dergisi*, 3, 239–252.
- Yılmaz, O.**, 2018. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıkları ve zaman yönetim becerilerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Bilim Uzmanlığı Tezi*, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, K., Altinkurt, Y.**, 2014. Öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi/International Journal of Human Sciences*, 11(2), 332-345.
- Zou, T., Su, Y., Wang, Y.**, 2018. Sürdürülebilir toplum için sosyal sermaye, duygu deneyimi ve yaşam doyumunu incelenmesi. *Sustainability*, 10(8), 2651s.

EKLER

EK-1 MEB Araştırma Uygulama İzinleri



ELAZIĞ İL Millî Eğitim Müdürlüğüne

Başvuru No: MEB.TT.2024.010761

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu: 144729

T.C. Kimlik No: [REDACTED]

Adı Soyadı: SULTAN DİLŞAT GECEKUŞU

Araştırmanın Adı: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonellikleri ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğretmen

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatı: ELAZIĞ İL Millî Eğitim Müdürlüğü

Uygulama Yapılacak Birim: İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Uygulama Yapılacak İl: ELAZIĞ

Veri Toplama Aracının Başlığı: Öğretmenlerin Mesleki Profesyonellikleri ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 12.12.2024

Araştırmanın Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 12.12.2025

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup araştırma uygulama izni ELAZIĞ İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından onaylanmıştır.

NOT: Okul/kurum yöneticileri tarafından "Araştırma Uygulama İzni" belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.

* Başvuru detayını görüntülemek ve belgeyi doğrulamak için '<https://arastirmaiznleri.meb.gov.tr/belge-dogrula>' bağlantısını kullanınız.

- Araştırma Uygulama İzinleri Başvuru ve Değerlendirme Modülü -

EK - 2 Munzur Üniversitesi Etik Kurul İzin Yazısı



T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

TOPLANTI SAYISI
2024/07

KARAR SAYISI
4

TOPLANTI TARİHİ
25.07.2024

Kurulumuz 25.07.2024 tarihinde saat 13.00'da Kurul Başkanı Prof. Dr. Fulya BENZER Başkanlığında, aşağıda imzaları bulunan kurul üyelerinin katılımlarıyla toplanarak gündemdeki konuları görüşmüş ve aşağıdaki kararları almıştır.

KARAR NO 2024/07-04' ın 23/05/2024 tarihli ve 30852 sayılı başvurusuna istinaden;

Sorumlu Araştırmacı: Yüksek Lisan Öğrencisi Sultan Dilşat GECEKUŞU

Diğer Araştırmacılar: Doç. Dr. Bahadır SANDIKÇI

"Öğretmenlerin Mesleki Profesyonellikleri ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışma etik kurulumuzda görüşülmüş olup; çalışmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Kararın gereği için Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'na sunulmasına karar verilmiştir.

Kurul Başkanı
Prof. Dr. Fulya BENZER

Kurul Üyeleri

Prof. Dr. Görkemli KAZAR
Doç. Dr. Mevlüt ALATAŞ
Doç. Dr. Engin COŞKUN
Doç. Dr. Seda GÜNDÜZALP
Doç. Dr. Oktay KIZAR
Doç. Dr. Melih YÜCESAN
Doç. Dr. Tuncay YILDIRIM
Av. Serkan ERDOĞAN

Belge Doğrulama Kodu: EAMFHDG

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/munzur-universitesi-ebys>

Adres: Aktuluk Mah. Üniversite Yerleşkesi Merkez / Tunceli

Telefon No: (0 428) 2131794

e-Posta:

Kep Adresi: munzuruniversitesi@hs01.kep.tr

Faks No:

İnternet Adresi:

Bilgi için :

Gülşah Levent

Sekreter

Telefon No:



Av. Serkan ERDOĞAN
Kurul Üyesi V.

Doç. Dr. Seda GÜNDÜZALP
Kurul Üyesi V.

Doç. Dr. Oktay KIZAR
Kurul Üyesi V.

Doç. Dr. Mutlu ÇEVİK
Kurul Üyesi V.

Prof. Dr. Görkemli KAZAR
Kurul Üyesi V.

Doç. Dr. Mevlüt ALATAŞ
Kurul Üyesi V.

Doç. Dr. Engin COŞKUN
Kurul Üyesi V.

Doç. Dr. Melih YÜCESAN
Kurul Üyesi V.

Prof. Dr. Fulya BENZER
Kurul Başkanı

Ek: Başvuru Formu (Sultan Dilşat GECEKUŞU)

Belge Doğrulama Kodu: EAMFHDC

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/munzur-universitesi-ebys>

Adres: Aktuluk Mah. Üniversite Yerleşkesi Merkez / Tunceli

Telefon No: (0 428) 2131794

e-Posta:

Kep Adresi: munzuruniversitesi@hs01.kep.tr

Faks No:

İnternet Adresi:

Bilgi için :

Gülşah Levent

Sekreter

Telefon No:

EK - 3 Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeği Kullanım İzin Yazısı



ben

28 Kas 2024

alıcı: [Redacted]





Yahya Altink...

29 Kas 2024

alıcı: ben



Sayın Sultan Dilşat,

Tarafımızdan geliştirilen " Öğretmenlerin Mesleki Profesyonelliği Ölçeği"ni gerçekleştireceğiniz araştırmada veri toplama aracı olarak kullanabilirsiniz. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik bilgilerine ilgili makaleden ulaşabilirsiniz. Ölçek maddelerinin yer aldığı form bu e-postanın ekinde yer almaktadır.

Başarılar dileriz.

Not: "Ölçek için verilen izin, kullanım iznidir. Bu izin, Ölçek üzerinde yapısal bir müdahaleyi kapsamamaktadır.

Sultan Dilşat [Redacted] 28 Kas 2024 Per, 10:34 tarihinde şunu yazdı:

...

Öğretmenlerin Mesleki Profesy...

 Yanıtla

 Yönlendir



EK - 4 Serbest Zaman Doyum Ölçeği Kullanım İzni Yazısı



ben 11:42

Kusura bakmayın hocam. Munzur Üniversit...



hgokce 13:59

alıcı: ben ▾



hiç sorun değil, hem çalışıp hem yüksek lisans yapman çok özel bir şey, tebrik ederim. Ölçeği etik çerçevede, kaynak göstererek ve 3. şahıslarla paylaşmadan kullanmada bir sakınca yoktur. Ölçekte herahngi bir ters puanlama yoktur. Toplam puanlı ve alt boyutlu olarak kullanabilirsiniz.

ASSOC.PROF. Huseyin GOKCE

Pamukkale University

Faculty of Sport Sciences

Recreation Department /Head of Department

7 Kasım 2025 11:42, "Sultan Dilşat"



...

SZDÖ (1).doc



Doküman

← Yanıtla

→ Yönlendir



ÖZGEÇMİŞ

