



T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ORTAOKUL ÖĞRETMENLERİNİN SERBEST
ZAMANLARINDA SPOR FAALİYETLERİNE
KATILIMLARI İLE ÖZ GÜVEN ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Süleyman GÜDEN

Haziran-2024
BATMAN
Her Hakkı Saklıdır

T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ORTAOKUL ÖĞRETMENLERİNİN SERBEST ZAMANLARINDA SPOR
FAALİYETLERİNE KATILIMLARI İLE ÖZ GÜVEN ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Süleyman GÜDEN

Danışman
Doç. Dr. Samet AKTAŞ

Haziran-2024
BATMAN

TEZ BİLDİRİMİ

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

DECLARATION PAGE

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

Süleyman GÜDEN

03.06.2024

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ORTAOKUL ÖĞRETMENLERİNİN SERBEST ZAMANLARINDA SPOR FAALİYETLERİNE KATILIMLARI İLE ÖZ GÜVEN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Süleyman GÜDEN

BATMAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman: Doç. Dr. Samet AKTAŞ

2024, 89 Sayfa

Jüri

Doç. Dr. Samet AKTAŞ

Doç. Dr. Nevzat DİNÇER

Dr. Öğr. Üyesi Serdar ADIGÜZEL

Bu çalışma, ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin serbest zamanlarda sportif faaliyetlere katılımı ile özgüvenleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmada öğretmenlerin mesleki deneyimi, branşı ve serbest zaman faaliyetlerine katılma sıklığı gibi faktörler üzerinde durulmuştur. Araştırmanın evreni, Viranşehir İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı 938 ortaokul öğretmeninden oluşmaktadır ve örneklem olarak 408 katılımcı seçilmiştir. Veri toplamak için kişisel bilgi formu, Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel analizler SPSS 23 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılım sergilediği gözlemlenmiş ve ilişkili analizlerde korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir. Sürekli Sportif Kendine Güven ölçeğinin iç tutarlılığı oldukça yüksektir (0,963), bu da ölçeğin güvenilir bir şekilde ölçüm yaptığını göstermektedir. Ölçeklerin cinsiyet bazında karşılaştırılması sonuçlarına göre, psikolojik, sosyal, fizyolojik ve estetik boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (sırasıyla $p = 0,21$, $p = 0,23$, $p = 0,04$, $p = 0,20$). Ancak eğitimsel ve rahatlama boyutları arasında anlamlı farklar bulunmuştur (sırasıyla $p = 0,00$, $p = 0,04$). Sonuç olarak, öğretmenlerin düzenli olarak serbest zaman aktivitelerine katılımının genel yaşam doyumlarını ve sürekli sportif kendine güven algılarını artırabileceği sonucuna varılmıştır. Bu çalışma, öğretmenlerin spor faaliyetlerine katılımının önemini vurgulamakta ve öğretmenlerin refahlarını artırmak için etkili bir strateji olarak öne çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen, Özgüven, Serbest Zaman, Spor.

ABSTRACT

MS THESIS

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN MIDDLE SCHOOL TEACHERS' PARTICIPATION IN SPORTS ACTIVITIES DURING THEIR LEISURE TIME AND SELF-CONFIDENCE

Süleyman GÜDEN

**THE INSTITUTE OF GRADUATE EDUCATION OF BATMAN UNIVERSITY
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE IN PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS**

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Samet AKTAŞ

2024, 89 Pages

Jury

Assoc. Prof. Dr. Samet AKTAŞ

Assoc. Prof. Dr. Nevzat DİNÇER

Asst. Prof. Dr. Serdar ADIGÜZEL

This study examines the relationship between middle school teachers' participation in sports activities during their leisure time and their self-confidence. The research focuses on factors such as teachers' years of experience, field of expertise, and frequency of participation in leisure activities. The population of the study consists of 938 middle school teachers affiliated with the Viranşehir District Directorate of National Education. The sample consists of 408 participants selected randomly based on voluntary participation. Data were collected using a personal information form, Leisure Satisfaction Scale, and Continuous Sports Self-Confidence Scale. Statistical analyses were conducted using SPSS 23 software. It was observed that the data exhibited a normal distribution within the range of +1 and -1 standard deviations, indicating normality. Independent Samples T-Test was used to determine differences in binary variables, while One-Way Analysis of Variance (ANOVA) was employed for multiple variables. Post Hoc tests, specifically Tukey HSD, were utilized to determine the source of differences between groups. Correlation coefficients were calculated for relational analysis, with a significance level set at 0.05. The study found a high level of internal consistency for the Continuous Sports Self-Confidence Scale (0.963), indicating reliable measurement. Regarding the comparison of scales based on gender, no statistically significant differences were found in the psychological, social, physiological, and aesthetic dimensions ($p = 0.21$, $p = 0.23$, $p = 0.04$, $p = 0.20$, respectively). However, significant differences were observed in the educational and relaxation dimensions ($p = 0.00$, $p = 0.04$). In conclusion, the study suggests that regular participation in leisure activities by teachers may increase their overall life satisfaction and continuous sports self-confidence. It underscores the importance of teachers' involvement in sports activities as an effective strategy to enhance their well-being.

Keywords: Teacher, Self-Confidence, Leisure Time, Sports.

ORTAOKUL ÖĞRETMENLERİNİN SERBEST ZAMANLARINDA SPOR FAALİYETLERİNE KATILIMLARI İLE ÖZ GÜVEN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 17	% 15	% 12	% 0
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 4
2	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	% 1
4	BOZKURT, Ozan, KORUÇ, Ziya, ARSLAN, Nihan and KOCAEKŞİ, Serdar. "A comparison of football players' sport confidence and self-efficacy beliefs according to their league level in Turkey", Niğde Üniversitesi, 2012. Yayın	% 1
5	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	acikerisim.aksaray.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	www.mynet.com İnternet Kaynağı	<% 1

ÖNSÖZ

Araştırma sürecimde, bilgi birikimiyle sürece farklı açılardan bakmamı sağlayan, beni bu süreçte her zaman cesaretlendiren ve motive eden; öğrencisi olmaktan gurur duyduğum danışman hocam Doç. Dr. Samet AKTAŞ' a yardımlarından dolayı teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Sadece bu çalışma sürecinde değil, bana her alanda yardımcı ve destekçi olan, sabırlı ve özverili tutumuyla beni motive eden değerli eşim Ayşegül GÜDEN' e, varlığıyla beni güçlendiren canım kızım Defnesu GÜDEN'e, her kararında yanımda olan beni maddi ve manevi olarak destekleyen babam Hüseyin GÜDEN' ve annem Fatma GÜDEN' e sonsuz teşekkür ederim.

Süleyman GÜDEN

BATMAN-2024

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İNTİHAL RAPORU	vi
ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	2
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi	3
1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.6. Araştırmanın Sayıtları	4
1.7. Tanımlar	5
2. KAYNAK ARAŞTIRMASI	6
2.1. Öğretmenlik Kavramı.....	6
2.1.1. Öğretmenlik mesleği.....	7
2.1.2. Öğretmenin nitelikleri ve yeterlilikleri.....	8
2.2. Serbest Zaman Kavramı	9
2.2.1. Zaman kavramı	10
2.2.2. Zamanın önemi	11
2.2.3. Serbest zaman kavramının tarihsel gelişimi.....	12
2.2.4. Serbest zamanın temel fonksiyonları	13
2.2.5. Serbest zamanı değerlendirme	14
2.2.6. Serbest zaman ve spor.....	16
2.3. Spor Kavramı	17
2.3.1. Sporun tarihsel gelişimi ve önemi.....	18
2.3.2. Sporun bireyler üzerine etkisi	20
2.3.3. Sporun psikolojik etkileri.....	22
2.3.4. Sporun fizyolojik etkileri	23
2.3.5. Sporun sosyal etkileri.....	26
2.4. Öz güven ile İlgili Kavramlar.....	27
2.4.1. Öz duyarlılık	29
2.4.2. Öz saygı	29
2.4.3. Benlik.....	30

3. METARYAL VE YÖNTEM.....	32
3.1. Araştırmanın Modeli	32
3.2. Evren ve Örneklem.....	32
3.3. Veri Toplama Araçları.....	32
3.4. Veri Toplama.....	33
3.5. Veri Analizi	34
4. ARAŞTIRMA SONUÇLARI VE TARTIŞMA	34
4.1. Araştırma Sonuçları	35
4.2. Tartışma.....	49
4.2.1. Öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre araştırma bulgularının tartışılması...	49
4.2.2. Öğretmenlerin medeni durumlarına göre araştırma bulgularının tartışılması...	50
4.2.3. Öğretmenlerin görev yaptıkları yerleşim yerlerine göre araştırma bulgularının tartışılması	51
4.2.4. Öğretmenlerin gelir düzeylerine göre araştırma bulgularının tartışılması.....	52
4.2.5. Öğretmenlerin branşlarına göre araştırma bulgularının tartışılması	53
4.2.6. Öğretmenlerin serbest zamanlara katılma sıklıkları tartışılması.....	54
4.2.7. Serbest zaman doyum ölçeği psikolojik alt boyut ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişki.....	55
4.2.8. Serbest zaman doyum ölçeği eğitimsel alt boyut ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişki.....	56
4.2.9. Serbest zaman doyum ölçeği sosyal alt boyut ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişki.....	56
4.2.10. Serbest zaman doyum ölçeği rahatlama alt boyutu ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişki.....	57
4.2.11. Serbest zaman doyum ölçeği fizyolojik alt boyutu ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişki.....	58
4.2.12. Serbest zaman doyum ölçeği estetik alt boyutu ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişki.....	59
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	61
5.1. Sonuçlar.....	61
5.2. Öneriler.....	61
KAYNAKLAR	62
EKLER.....	72
EK-1 Kişisel bilgi formu	72
EK-2 Serbest zaman doyum ölçeği	72
EK-3 Sürekli sportif güven envanteri	74
EK-4 Paylaşılan ölçek izni: Serbest zaman doyum ölçeği	75
EK-5 Paylaşılan ölçek izni: sürekli sportif güven envanteri.....	76
EK-6 Etik kurul kararı	77
ÖZGEÇMİŞ.....	78

SİMGELER VE KISALTMALAR

İLO	: Uluslararası Çalışma Örgütü
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
MÖ	: Milattan Önce
N	: Gözlem/denek sayısı
P	: Anlamlılık
R	: Korelasyon Katsayısı
Ss	: Standart Sapma
SSKGE	: Sürekli Sportif Kendine Güven Envanteri
SZDÖ	: Serbest Zaman Doyum Ölçeği
UNESCO	: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü

TABLÖLAR LİSTESİ

Çizelge 3.1. Araştırmada kullanılan ölçeklere ait ölçek iç tutarlılık katsayıları	34
Çizelge 4.1.1 Araştırmaya katılan bireylere ait tanımlayıcı bilgiler	35
Çizelge 4.1.2. Araştırmaya katılan bireylere ait tanımlayıcı bilgiler	36
Çizelge 4.1.3. Araştırmaya katılan bireylerin alt boyutlar ile cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması.....	37
Çizelge 4.1.4. Araştırmaya katılan bireylerin alt boyutlar ile medeni durum değişkenine göre karşılaştırılması	38
Çizelge 4.1.5. Araştırmaya katılan öğretmenlerin alt boyutlar ile ‘okulunuzun bulunduğu yerleşim yeri’ değişkenine göre karşılaştırılması	39
Çizelge 4.1.6. Araştırmaya katılan öğretmenlerin alt boyutlar ile ‘gelir düzeyiniz’ değişkenine göre karşılaştırılması	39
Çizelge 4.1.7. Araştırmaya katılan öğretmenlerin alt boyutlar ile ‘Branşınız’ değişkenine göre karşılaştırılması	41
Çizelge 4.1.8. Araştırmaya katılan öğretmenlerin alt boyutlar ile ‘Serbest zaman faaliyetlerine katılma sıklığınız?’ değişkenine göre karşılaştırılması.....	43
Çizelge 4.1.9. Araştırmaya katılan öğretmenlerin SZDÖ Psikolojik alt boyutu ile Sürekli sportif özgüvenleri arasındaki ilişki	44
Çizelge 4.1.10. Araştırmaya katılan öğretmenlerin SZDÖ Eğitimsel alt boyutu ile Sürekli sportif özgüvenleri arasındaki ilişki	45
Çizelge 4.1.11. Araştırmaya katılan öğretmenlerin SZDÖ Sosyal alt boyutu ile Sürekli sportif özgüvenleri arasındaki ilişki	46
Çizelge 4.1.12. Araştırmaya katılan öğretmenlerin SZDÖ Rahatlama alt boyutu ile Sürekli sportif özgüvenleri arasındaki ilişki.....	46
Çizelge 4.1.13. Araştırmaya katılan öğretmenlerin SZDÖ Fizyolojik alt boyutu ile Sürekli sportif özgüvenleri arasındaki ilişki	47
Çizelge 4.1.14. Araştırmaya katılan öğretmenlerin SZDÖ Fizyolojik alt boyutu ile Sürekli sportif özgüvenleri arasındaki ilişki	48

1. GİRİŞ

Eğitim-öğretim göreviyle uğraşan kişilerden istenen, birey diye nitelendirdiğimiz kişilere rehberlik yaparak istedikleri hedefler doğrultusunda yetişmelerine yardımcı olmaktır. Bu faktörlere dikkat edilmezse kişisel sorunları olan, uyum konusunda problem yaşayan ve ruh hastalıkları açısından sağlığı yerinde olmayan bireylerin yetişmesi muhtemeldir (Bilgin, 2019).

Eğitim-öğretim sisteminin önemli parçasından biri öğretmenlerdir. Bu açıdan dolayı öğretmenlerin görevini yürütürken hem yeterli bilgi ve donanımına sahip olması gerekir hem de bu bilgiyi öğrencilerine aktarırken kendisinin öz güvenli ve sağlam bir ruh haline sahip olması gerekir. Öğretmen ders bitiminden sonra gününü verimli bir şekilde geçirip stres ve gerilimden uzaklaşırsa okulda öğretmenden daha çok verim alınabilir.

Günümüz çağına baktığımızda, yaşamımızı çok kolay hale getirebilecek birçok unsur olmasına rağmen, kişiler çok zor ve yıpratıcı hale gelen yaşam koşullarına adapte olma hususunda birçok problemle karşı karşıya kalmaktadır. Bu sıkıntılar karşısında kişilerin problemleri çözme konusunda yaşam biçimlerine göre değişiklik arz etmektedir.

İnsanlık var olduğundan beri insanların kendi benliğini araştırıp tanıma isteklerinin olduğu görülmektedir. Ayrıca insanlar içinde yaşamını sürdürdüğü çevreyi, bu çevre içerisinde var olan olguları ve olayları bilmek ve yorum yapmak istemiştir (Kekeç, 2019).

Çağımızdaki eğitim sisteminin istenen düzeyde başarı getirmediği görülmektedir. Bu sorunun çözümü en başta öğretmenlerin çalışma koşullarını iyileştirmekten geçer çünkü öğretmen ve öğrenci eğitim öğretimdeki en önemli iki unsurdur. Öğrenciye ulaşmanın en kolay yolu da öğretmenden geçer.

Son yıllarda özellikle teknolojinin ilerlemesine bağlı olarak bireylerin çalışma saatlerinin sonrasında kendi yaşamı için ayırdığı süre artmış ve bunun sonucunda serbest zaman ögesi ön plana çıkmaya başlamıştır. Bu açıdan dolayı serbest zaman aktivitelerinin düzenli bir biçimde yapılması verimliliğe katkısı çok önemli derecede yansır. Bireyin hayatının canlanmasına olanak sağlar. Çalışma hayatında görünen ve ileriki dönemde meydana gelecek sosyal yaşamı etkileyebilecek hedefsizlik ve sıradanlık; çalışma koşullarının getirdiği sorunların giderilmesinde spor ve diğer serbest zaman aktivitelerinin önemini ortaya koymaktadır. Serbest zamanların değerlendirilmesinde, özellikle teknolojik ve ekonomik olarak ileride olan ülkelerde spor faaliyetleri çok önemli yere sahiptir (Erkal, 1982).

Sportif etkinlikler, insanların birbirleriyle iletişime geçmesine katkı sağlaması, toplumdan beklenen tutumları istenilen düzeye getirmesine yardımcı olması, sporun daha fazla kişiye ulaştırılması, insanların çalışma saatleri dışında kalan serbest zamanlarını değerlendirmesi; bedensel, toplumsal ve psikolojik anlamda istenen düzeyde bireyler yetiştirmesinde önemli bir rol üstlendiği görülmektedir. Bundan dolayı kendini geliştiren toplumlar spor aktivitelerini yaşamının her alanında kullanarak toplumun olmazsa olmaz bir ögesi olarak kabul ederler. Çağımızdaki gelişmiş toplumların spora bakış açıları, o toplumların fikir tarzının ve yapısının nasıl olduğunu gösterir (Yetim, 2011).

Spor; insanların bedensel, bilişsel, psikolojik ve toplumsal gelişimi açısından olumlu yönde etki eden bir aktivitedir. Hayat şartlarının günden güne iyi olmasıyla beraber spor faaliyetleri toplumsal hayatın adeta vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş bulunmaktadır. Günümüzde spor, belli gruplardan ziyade artık toplum için bir sosyal aktivite haline gelmiştir. Sosyal aktivitelere sahip olan spor faaliyetleri, kişilerin sosyalleşmesine katkı sağlayıp toplum açısından yararlı bireyler olmasını sağlamaktadır (Karakuş ve Küçük, 1999).

Kişi yaşamında aldığı kararlar üzerinde ne düzeyde söz sahibi olabilir ve kendine ne düzeyde değer verirse öz güven düzeyinin de buna paralel olacak şekilde artması beklenecektir. Bundan dolayı öz güveni fazla olan kişilerin kendileri ile barışık olduğu, hissiyatlarının farkında olduğu, hangi yeteneklere sahip olduklarının bilincinde olduğu sonucuna ulaşılabilir (Kasatura, 1998).

Öğretmenlerin kendilerine olan öz güvenlerini arttırmak için serbest zamanlarında ilgisini çektiği aktivitelere yönlendirilerek onların hem kişisel hayatında hem de iş hayatında daha başarılı olmasını sağlar. Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Milli Eğitim Bakanlığının iş birliğiyle öğretmenlere yönelik serbest zaman aktivitelerini gerçekleştirebileceği kurslar açılmalı ve tesisler temin edilmelidir.

1.1. Problem Durumu

Ortaokul öğretmenlerinin çalışma durumları göz önünde bulundurulduğu zaman, görevleri sırasında stresli ve yorucu gün geçirdikleri gözlenmektedir. Özellikle Covid 19

salgınından sonra öğrencilerin okula bağlılık düzeylerinin düşmesinden dolayı öğretmenleri daha da zorlayacak olan görev ve sorumluluklar düşmektedir. Bundan dolayı öğretmenin hem bedenen hem de zihnen iyi olma hali son derece önemlidir. Bu da öğretmenlerin ders dışında yani serbest zamanlarını nasıl geçirdiğini akla getiriyor çünkü gün içerisinde yeteri kadar yorulan öğretmen, üzerindeki bu yorgunluğu serbest zaman aktivitelerine katılarak atabileceği düşünülmekte. Bu stresli, yorucu ve aynı zamanda çok önemli olan öğretmenlik mesleğini başarılı bir şekilde yürütmesi için üzerindeki bedensel ve zihinsel yorgunluğu atması gerekmekte. Böylece “Serbest zamanlarında spor faaliyetlerine katılan öğretmenlerin katılmayan öğretmenlerden öz güven konusundan nasıl bir fark ya da benzerlik vardır?” sorularına yanıt aranmıştır.

1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi

Ortaokul öğretmenlerinin serbest zamanlarında spor faaliyetlerine katılma sıklıklarının demografik özelliklere, kendine güven düzeyine ve branşa göre arasında nasıl bir ilişki vardır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Viranşehir İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin serbest zamanlarında spor faaliyetlerine katılımları ile öz güvenleri arasındaki ilişkiyi Google form aracılığı ile online anket uygulayarak farklı demografik özelliklere göre incelemektir. Öğretmenlerin görevi sırasında yaşadığı yorgunluğu ve stresi üzerinden atması için serbest zamanlarında spor faaliyetlerine katılarak geçirdiği vakitlerin kendisine olan öz güvenini arttıracak amaçlanmaktadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Günümüz eğitim-öğretim sisteminde öğretmenlerin sorumluluğu son derece önemlidir. Öğretmenlerin öğrencilerine katkı sağlaması için öğretmenin ilk önce yeteri düzeyde bilgi ve donanıma sahip olması gerekir ardından bu bilgiyi öğrencilerine aktaracak öz güvene sahip olması gerekir.

Serbest zamanlarında öğretmenlerin geçirdiği vakitler bir hayli önem arz etmektedir. Okuldan günün yorgunluğu ile gelen öğretmen üzerindeki bu yorgunluğu atacak bir spor faaliyetine ihtiyaç duymaktadır. Spor faaliyetlerine katılan öğretmenler hem üzerindeki yorgunluğu atacak hem de okula tekrar gittiğinde daha öz güvenli ve kendini yenilenmiş hissedecektir.

Yapılan kaynak taramasında ortaokul öğretmenlerinin serbest zamanlarında spor faaliyetlerine katılımları ile öz güvenleri arasındaki ilişkiyi araştırma hakkında yeteri kadar araştırma yapılmadığına rastlanmış bu yüzden öğretmenlerin serbest zamanlarında okul dışında nasıl geçirmesi gerektiğine fayda sağlaması adına bu araştırma önem arz etmektedir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Şanlıurfa ili Viranşehir ilçesinde Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı 1. dönemde görev yapan ortaokul öğretmenleri ile sınırlandırılmıştır.

2. Bu araştırmada Viranşehir İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan bilgilere göre 938 ortaokul öğretmeni aktif olarak görev yapmakta ve bu öğretmenlerden en az %30'una ulaşmak şartıyla sınırlandırılmıştır.

3. Araştırmada kullanılan çevrimiçi anketler; kişisel bilgi formu, serbest zaman doyum ölçeği ve sürekli sportif güven envanteri ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sayıtları

Sayıtlı (varsayım), doğru olduğu varsayılmış önermelerdir. Bu çalışmada aşağıdaki sayıtlar kabul edilmiştir:

1. Araştırmaya dahil olan Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ortaokul öğretmenlerinin “kişisel bilgi formunu”, “serbest zaman doyum ölçeğini” ve “sürekli sportif kendine güven envanterini” doğru ve dürüst bir şekilde cevaplayarak araştırmanın güvenilirliğine katkıda bulundukları varsayılmıştır.

2. Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının araştırmanın amacına uygun yöntemler olduğu varsayılmaktadır.

3. Araştırmaya katılan ortaokul öğretmenlerinin sayısı araştırmanın güvenilirliği açısından yeterli sayıda olduğu varsayılmıştır.

4. Bu Araştırmada kullanılan veri analiz yönteminin araştırmanın amacına uygun hizmet ettiği varsayılmıştır.

1.7. Tanımlar

Spor: Spor kelimesi birçok farklı anlamlarda ifade edilmektedir. Luschan'ın ifade ettiğine göre spor kavramı, kişilerin yaşamını sürdürdüğü toplum ile uyum içinde ruhsal ve bedensel biçimde sağlıklarını koruyarak yaşamına devam etmektir (Hünük ve Demirhan, 2003).

Serbest zaman: İnsanların iş hayatının dışında dinlenmesi, rahat hissetmesi, kendini yenilemesi ve bir sonraki iş hayatına motive olmuş bir biçimde dönebilmesi için serbest zamanını planlı bir şekilde değerlendirmesidir (Güngörmüş ve Sezen, 2005).

2. KAYNAK ARAŞTIRMASI

2.1. Öğretmenlik Kavramı

Öğretmenler; insanların bilinçlenmesinde, bilgiyi insanlara aktarmada yardımcı olan bir rehber olarak görev yapmakta. Bu açıdan bakıldığında öğretmen öğrenciye yeni şeyler keşfetme yolunda yol gösterme konumundadır. Öğretmen, öğrencinin keşfettiği bilgileri yaşamına en düzgün şekilde nasıl uyarlayacağına yardımcı olmasında ve toplumda en uygun biçimde yerini almasında rehberlik eden kimsedir (Özoğlu, 2011).

Statü ve saygınlığı ülkelere ve toplumlara göre değişmesiyle beraber öğretmenlik, insanlarla yakından alakalı olan bir meslek olduğundan, eskiden beri amacı sadece maddiyat olmayan, toplum açısından kutsal bir görev olarak nitelendirilmiştir (Şişman, 2001). Bu açıdan bakıldığında öğretmenliğin bu kadar kutsal bir görev olmasının sebebi topluma hizmet etmesi olarak görülebilir.

Öğretmenler, toplumda var olan diğer kişiler gibi toplumdaki farklı görevleri yerine getirmekle sorumludurlar. Öğretmenlerin çalışma esnasında yaptığı görevler, onların mesleki ve özel yaşamındaki yerine göre değişiklik gösterebilmekte (Kıncal, 2001). Çünkü öğretmenlik görevini yapan bireyler öğrenciler açısından okulda örnek alınan birincil kişilerdir. Öğretmenler bunun farkında olduğundan buna göre hareket etmelidir. Aynı zamanda öğretmenler özel yaşamında toplum açısından örnek birey olarak gösterilebilmektedir.

Günümüz teknoloji çağının kendisi ile beraber getirdiği yenilikler ve farklılıkların eğitime ne biçimde uyarlanacağını belli olmasında, bilgilerin düzenlenerek en uygun araçlarla aktarılmaya çalışılması, öğrenci açısından en yararlı yöntem ve tekniği kullanarak yerine getirilen öğretimin doğru ölçme araçlarıyla değerlendirme yaparken öğretmenin kendine olan güveni önem teşkil etmektedir.

Yapılan değerlendirme sonucunda hata ya da eksikleri olan öğretmenin bu eksiklere göre çözüm önerileri keşfetmesi ve uygun plana göre hareket ederek bu eksiklerini gidermesi gerekmektedir. Öğretmenlerin öz güvenleri kişisel ve mesleki bakımdan kendilerini yenileyecek eğilimler içinde olmasının altında eğitime güvenmek bulunmaktadır (Baytekin ve ark., 2006).

Ülkenin ekonomik ve toplumsal açıdan gelişmesinde önemli bir konuma sahip olan öğretmenlerin esas görevleri, herkesin ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak milli ve çağdaş değerleri bilen ve problemlere farklı çözüm üretebilen, programlarda belli olan

hedefleri davranış şekillerinde uygulayan, öğrenmeyi öğrenen kişiler yetiştirmeye yardımcı olmaktadır (MEB, 2005).

Çağdaş eğitim sistemine göre öğrenciler bilgiye ulaşmada ve öğrenmede yine kendileri sorumlu olmaktadır. Öğretmen; öğretici görevini bırakmış, öğrencisine ilerlemeci yaklaşıma göre yardımcı olarak öğrencisinin yeni bilgiler elde etme yolunda yol göstererek rol model olmayı hedeflemiştir. Öğrencinin sürecin en önemli yerinde olduğu yapılandırmacı eğitim yaklaşımına göre, öğrencinin ihtiyaç ve istekleri her şeyden önemlidir. Ayrıca daha esnek olan ders içi planlamayı amaç edinir (Arslan, 2009).

Ülkemizde ve dünyada eğitim öğretimden istenen düzeyde verimlilik sağlanması için üzerinde durulması gereken konulardan biri öğretmenlerdir. Öğretmenlerin çalışma, ekonomik ve yaşam koşulları ne kadar iyileştirilirse planlanan eğitim ve öğretimin kalitesinde o derece artış görülecektir. Çünkü eğitim seviyesi düşük olan ülkelere bakıldığında diğer alanlarda da çok başarılı olunmadığı görülecektir. Bu açıdan bakıldığında eğitim ve öğretimin aslında hayatın her alanını etkilediğini söylemek mümkündür.

2.1.1. Öğretmenlik mesleği

İnsanlar, var olduğu ilk günden çağımıza kadar hep bir arayış içinde olup kendisini ve etrafını araştırıp bilgi sahibi olmaya çalışmış; hayat şartlarını, toplumsal, kültürel ve maddi anlamda daha iyi bir düzeye gelmek için uğraşmışlardır. Bu uğraşlar bilgi sahibi olmadıkları bir konu hakkında bilen bir kişiye danışarak fikir sahibi olma ile başlayıp öğrenmenin düzenli bir biçimde aktarılacağı okulların oluşturulmasıyla çağımıza kadar süregelen bir ilerleme kat etmiştir (Şişman, 2007).

Eğitim denilince akla ilk gelen kavramın okul olması doğru değildir. Aslında eğitim kavramı, insanın hayata gözlerine açmasıyla başlayıp sonuna kadar devam eden eğitimi içine alır. Bunun için eğitim hayattaki birçok şeyi içinde barındırır kapsama sahip olmaktadır. Süreç ve yer bakımından da eğitimin devamlılığı ve çeşitliliği önemli husus teşkil etmektedir (Sarmısak, 2009).

Eğitim-öğretim sürecinin en temel ögesi olarak öğretmenler; yıllar boyunca insanları aydınlatan, onlara doğru yolu bulmaya yardımcı olan, güdülenmelerini destekleyen, kendilerine güvenmelerini sağlayan ve aynı zamanda kişisel gelişmelerine fayda sağlayan kıymetli kişiler olmuştur. Bu açıdan bakıldığında öğretmenlerin bu nitelikleri eğitim-öğretimin nasıl olması gerektiğini tayin etmektedir (MEB, 2007).

Öğretmen, öğrencinin ön planda olduğu eğitim ve öğretim anlayışına göre hareket etmelidir. Öğretim programı oluşturulurken var olan kişilerin özellikleri göz önünde bulundurularak plan yapılmalı ve öğrencinin merkezde olduğu program hazırlanmaya özen gösterilmelidir. Bu bağlamda öğretim programı oluşturulurken öğrencinin ihtiyaç ve gereklilikleri göz önünde bulundurularak yaşantı merkezli oluşturulmalıdır (Özabacı ve Acat, 2005).

Okullarda istenen bir eğitim-öğretimin verilebilmesi için her açıdan kendini iyi yetiştirmiş, istenen bilgiye sahip, bugünün koşullarına ve teknolojik yeniliklerine adapte olabilen öğretmenlerin yetişmesine ve çalışmasına bağlıdır (Seferoğlu, 2004).

Öğretmenler öncelikle kendi meslekleri ile ilgili kendilerini yeterli düzeyde donanımına sahip olacak şekilde geliştirip ardından öğretmenliğin sahip olduğu hususlar doğrultusunda öğretmenlik kariyerine şekil vermelidir. Kendini geliştirmek için yeterli eğitimleri görmesi, bilimsel kongre ve toplantılarda bulunması, hizmet içi eğitimlere katılması, bunları yaparken kimsenin baskısı altında kalmadan kendi hür iradesiyle öğretmenlik mesleğinin gelişimini sağlamalıdır. Bu çağın değişen ve ilerleyen teknolojisine uyum sağlamak bunu gerekli kılmaktadır (Çolak ve Altınkurt, 2017).

Sınıf ortamında elde edilen bilgiler öğretmenin yönetiminde olduğundan dolayı öğrenci bilgiye doğru veya yanlış ulaştığı zaman genelde öğretmen sorumlu olmaktadır. Bundan dolayı eğitim-öğretimde başarıyı ve başarısızlığı öğretmene bağladıkları için en büyük sorumluluk öğretmenlere ait olmaktadır (Karabacak, 2018).

2.1.2. Öğretmenin nitelikleri ve yeterlilikleri

Okul ile eğitim kurumlarında en çok karşılaşılan problemlerden biri öğretmenin niteliği, diğeri öğretimin niteliği olmaktadır. Öğretimin niteliği ile öğretmenin niteliği birbiriyle ilişkili kavramlardır. Öğrenciden iyi seviyede bir başarı sağlamanın yolu da öğretimden geçer. Öğretimi sağlayan öğretmen, eğitim sürecinde çok önemli bir konuma sahiptir. Darling Hammond'un 50 ülkede yaptığı incelenmesinde, öğrencinin başarı düzeyinin artması ile öğretmenin niteliği arasında ilişki tespit edilmiştir. Yapılan araştırma neticesinde öğrencinin başarı düzeyi ile öğretmenin niteliği arasındaki ilişki, öğrencinin başarı düzeyi ile sınıftaki öğrenci sayısı, eğitime ayrılan bütçe, öğretmenlerin maaşları gibi unsurlardan daha güçlü bir ilişkiye sahip olmaktadır (Kaplan ve ark., 2002).

Öğretmen yeterliği ve öğretmen nitelikleri kavramları birbiriyle yakın anlamlar taşıdığı için araştırılan konu başlıklardan biri de öğretmenin niteliğidir. Öğretmenler var

olan bilginin öğrenimini basitleştirmek için bu ortamın merkezindeki kişi konumundadır. Öğretmenin bunu yapabilmesi içinde yaşadığı zamanın ihtiyaçlarını bilen, değişim ve yeniliklerin farkında olan, kendini geliştirebilen nitelikli bir yapıya sahip olması gerekir. Öğretmenler, içinde barındığı toplumun adeta yansıması ve motor gücü konumundadır. Bu bağlamdan dolayı insanların hayata hazırlanmasında çok önemli bir görev yapmaktadırlar. Ayrıca öğretmen, eğitiminden hayat felsefesine, giyinme biçiminden davranış ve tavırlarına, kişisel hayatından aile ilişkilerine kadar her yerde etrafına mesajlar verdiğinin farkında olmalı ve buna göre hareket etmelidir (Özkan, 2005).

Öğretmenlerin yeterlilikleri, eğitim sektörüne olan faydası ulusal ve uluslararası seviyede yapılmış araştırmalarda karşımıza çıkmaktadır. ILO (International Labour Organization) ve UNESCO, öğretmenlerle ilgili dünya çapında yaptığı araştırmalar sonucunda devletlere öneriler sunmuştur. Bu önerilerin içinde ihtiyaç duyulan seviyede öğretmen yetiştirme problemi kadar ihtiyaç arz eden yeterlilikte öğretmen yetiştirme probleminin de göz ardı edilmemesi gerektiği vurgulanmıştır (Akyüz, 2003).

Eğitimin daha iyi bir seviyeye gelmesi için öğretmenlerin öneminin çağımızda çok büyük bir yere sahip olduğunun herkes farkındadır. Bir ülkenin kalkınması için en başta yetişmiş insan gücüne gereksinim vardır. Yetişmiş insan gücünü sağlayacak olan yer ise okullar ve kurumlardır. Bir okuldan istenen verimin alınabilmesi için de öğretmenlerin verdiği eğitimin niteliğine bağlı olacaktır. Öğretmenin kendini mesleki bakımdan yetiştirme seviyesi, vereceği eğitimin nitelik bakımından habercisi olarak görülecektir. Öğretmenin donanımlı olması için onun hem göreve başlamadan önce iyi bir biçimde yetiştirilmesi, hem de görev sırasında kendisini geliştirecek hizmet içi eğitimlerden faydalanmasına imkan verilerek başarılabılır. Bunu başarmak için de öğretmene her açıdan destek verilmeli ki öğretmen kendisini hem mesleki bakımından hem de kişisel açıdan geliştirsın (Seferoğlu, 2001).

2.2. Serbest Zaman Kavramı

“Serbest zaman (Leisure)” kişinin genel olarak hiçbir işten sorumluluğu olmadığı, bireyin boş zamanını kendine göre istediği şekilde değerlendirebildiği eğlenceli bir zamanı içine alan boş zaman aralığı biçiminde ifade edilmektedir (Meeras, 2010).

Serbest zaman, hayatın her alanında bilhassa çocukluk ve ergenlik döneminde toplumsal, bedensel, bilişsel ve duygusal gelişimleri yönünden birçok fayda sağlayan kaynak olarak önümüze gelmektedir. Yetişkinlik dönemindeki faydalarına baktığımızda

serbest zaman etkinlikleri bireylerin genel doyum seviyesinin artmasına katkıda bulunması ayrıca stres ve monoton bir yaşam biçiminden kurtulmaya yardımcı olan bir faktör olarak tasarlanmaktadır (Parham, 1996).

Serbest zaman kavramının tanımına baktığımızda çok kapsamlı bir aralığa sahip olmaktadır. Serbest zaman çoğunlukla çalışmanın karşıt anlamı olarak karşımıza çıkmakta ancak bir kişinin işi diğer kişinin serbest zaman uğraşı olarak karşımıza çıkabilmektedir. Yapılan birçok faaliyet serbest zaman ve çalışmanın hususlarını içine alabilmektedir (Torkildsen, 2005).

Teknoloji çağını takip eden toplumlarda insanlar, çalışma hayatının getirdiği stresten uzak durmak için dinlenmenin dışında serbest zamanlarında çalışma hayatından uzak kalan faaliyetlere gereksinim duyarlar. Serbest zaman; kişinin hem kendisi hem de başka insanlar için tüm zorluklardan vazgeçtiği ve kendi iradesi ile seçtiği bir etkinlik zamanını geçirdiği, ayrıca bu süreyi istediği şekilde kullandığı zaman olmaktadır (Bakır, 1990).

Çalışma insanların ihtiyaçlarını karşılaması için zaruri ve zorunluluktan dolayı yapılırken serbest zamanda mecburiyet yoktur ve insanların yaşamlarını devam etmesi için zorunlu değildir. Bu nedenle serbest zaman kavramı, iş yaşamı gibi zorunluluk arz etmeyen bir zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Köktaş, 2004).

Bireyin yaşam sevincini iyi bir düzeye getirmek için serbest zamanını doğru bir şekilde kullanması çok önemli bir hal almıştır. Serbest zamanı iyi bir şekilde değerlendirmek ise ancak serbest zaman eğitimini bilmesi ile olacaktır. Serbest zaman, edinilen tecrübelerden yola çıkılarak yaşama hazır olmamızı sağlar ve hayatı öğrenmemize yardımcı olan temel öge haline getirir. Bu açıdan bakıldığında serbest zaman olumlu ve yapıcı davranışların oluşmasında önemli bir süreç haline gelmektedir (Torkildsen, 1992).

Literatürde de ifade edildiği gibi aktif olan bir yaşam biçimi, farklı çalışma faaliyetlerinin bilhassa fiziksel aktiviteye katılımın uzun süreli iş performansına ve işten sonra verimli bir toparlanmada önemli ölçüde yarar sağladığı görülmektedir (Bloom ve ark., 2018).

2.2.1. Zaman kavramı

Yapılan araştırmalarda insanlar zamanı kendi bakış açısına göre değişik şekillerde tanımlamışlardır. Bu tanımlara baktığımızda; zamanın kelime anlamı, olayların geçmiş

çağlardan yaşadığımız güne gelip geleceğe doğru devamlı ilerleyen, insanlardan bağımsız bir biçimde ve insanların hükmedemediği kesintisiz bir şekilde devam eden süreçtir (Smith, 1998).

Zamanın tanımını yapmak felsefenin en çok zorlandığı sorunlarından biri olmaktadır. Ancak zaman kendisini en başta fizik alanında var olduğunu kabul ettirir. Bundan dolayı fizikte incelenen zaman diğer alanları da etkilediği için bunların birlikte incelenmesi gerekmektedir. Yirminci yüzyıla baktığımızda mutlak uzay ile zaman kavramlarının felsefe ve fizikten ayrı bir şekilde incelenmesi bilimsel olarak çok önemli bir yeniliğe sahiptir. Yapılan ilk araştırmalarda “1905’te Einstein’ın ifade ettiği özel görelilik teorisi ile aslında zamanın mutlak ve evrensel olabileceği inancı insanlarda oluşmaya başladı. Paul Davies’e göre Einstein, gerçekte aslında zamanın esnek olduğunu açıklamış ayrıca hareketin yardımıyla gerilebileceğini ve şekil alabileceğini kanıtlamıştır. Her insan kendisine ait olan bireysel zaman cetvelini yanında bulundurur ve o diğer insanların zaman kavramı ile uyuşmaz. Zaman kavramı dinamiktir. Genişleyebiliyor, katlanabiliyor ve bükülebiliyor. Zamanın bükülebilmesi insanların birbirleri arasındaki hız hareketinin farklı olmasına da imkân vermektedir (Çil, 2011).

Zaman; para ile satın alınamayan, yenisi olmayan, biriktirmeye çalıştığımızda birikmeyen, depolama yeri olmayan, durdurulmaya çalışıldığında durdurulmayan ve hiçbir biçimde yeri doldurulmayan tek kaynak olmaktadır (Fidan, 2011).

2.2.2. Zamanın önemi

Zamanın etkili ve verimli bir şekilde planlanarak kullanılması hem yöneticiler açısından hem de çalışanlar açısından çok önemli yeri bulunmaktadır. Fakat zamanı etkin bir biçimde kullanmak o kadar da basit değildir. Çünkü yönetici zamanı etkin bir şekilde kullanmaya çalıştığında karşısına birçok olumsuz etken çıkacaktır. Yönetici olan kişiler zamanlarını daha verimli kullanabilmeleri onların zaman kullanımını etkileyecek olan engelleri ve sorunları yani zaman tuzaklarını tespit etmesine bağlı olacaktır (Türkel, 1996).

Zamanını daha etkili ve planlı bir şekilde yönetmek isteyen kişilerin en başta yapacağı şey planını oluştururken içindeki programa dikkat ederek kusursuz bir şekilde tasarlamasıdır. Bu nedenle insanlar için çok önemli olan zaman kavramını kullanırken çalışma hayatına, sosyal hayata, dinlenme ve eğlence hayatına, insanlar için gerekli olan

kişisel ihtiyaçlarını karşılama zamanına önem vererek denge kurmasına bağlı olacaktır (Köktaş ve Köktaş, 2007).

2.2.3. Serbest zaman kavramının tarihsel gelişimi

Sanayileşme sürecindeki hızlanma insan gücüne olan ihtiyacı minimum seviyeye indirgemesine sebep olmuş bu yüzden çalışma hayatına yeniden şekil verilmesi gerektiği düşünülmüştür. Buna bağlı olarak günlük çalışma hayatı sekiz saate, haftalık çalışma süresi kırk saate kadar düşürülmüştür. İnsanların çalışma yaşamı ile ilgili gelen bu yenilikler sonrasında, kişilerin kendileri için ayırdıkları zamanda olumlu yönde bir artış görülmeye başlanmıştır. Teknolojinin gelişmesiyle beraber serbest zamanda artış meydana gelmiş bunun sonucunda; psikolojik açıdan, ekonomik açıdan ve bazı kültürel sorunların da meydana gelmesine neden olmuştur. Bu açıdan bakıldığında serbest zaman kişilerin ekonomik anlamda kar elde etmeyerek fizyolojik ve sosyolojik olguları sürdürmek için ayırdığı süredir (Mirzeoğlu, 2003).

Bu nedenle serbest zamanın insanlar açısından daha çok önem arz edip gelişim sürecinin hızlandığını söylemek doğru olacaktır. İnsanlar açısından iş süreleri kadar serbest zamanlarını da doğru bir şekilde planlamaları ve değerlendirmeleri son derece önemlidir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde çalışma sürelerinin 12 saatten 8 saate düşürülerek bireylerin kendileri için ayırdığı zamanda artış meydana gelmiş. Bir günün 24 saatini eşit olacak şekilde üç parçaya bölerek 8 saat iş, 8 saat uyku, 8 saat ise serbest zamanda yapılan etkinlikler için ayrılmalıdır. Bireyler bu zamanı ister aktif bir biçimde, ister pasif bir biçimde kullanma hakkına sahip olmaktadır (Ekici, 1997).

Yapılan araştırmalara bakıldığında serbest zaman için yapılan çalışmalar ilk başlarda 1950'lerde Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan bireylerin sosyoekonomik durumları ile aktivitelere katılımları arasındaki ilişkiyi incelemek için araştırma konusu olmuştur. İlk yapılan çalışmalara bakıldığında serbest zamanı bireysel olarak değerlendirmişler; ırk, etnik köken, genç ve yaşlı nüfus, hayat standardı, yaşam biçimi, daha sonra 1990'larda bu kavramların hepsi birlikte değerlendirilip incelenmeye başlanmıştır (Lee ve ark., 2001).

İş yaşantısının dışında kalan, eğlenceli bir şekilde kullandığımız “serbest zaman” kavramının tarihi geçmişine bakıldığında 19. yüzyıla kadar inmektedir. Günümüzde teknolojinin ilerlemesiyle birlikte, hızlı bir şekilde artan nüfustan dolayı oluşan demografik farklılıklar, şehirlerdeki kentleşmenin hızlı bir biçimde artması, iş süresini

azaltan bilimsel ve teknolojik ilerlemeler ile üretim anlayışında olan değişim, “serbest zaman” etkinliklerine olan ihtiyacın artmasına sebep olmuştur (Şentürk, 2012).

2.2.4. Serbest zamanın temel fonksiyonları

İnsanlar çalışma zamanının dışında kendisine ayırdığı serbest zamanlarında; sıradanlıktan bir nebze de olsa uzak durabilmek, dinlenmek, dışarı çıkma, gezme, heyecan uyandıran etkinliklere katılma, çeşitli yaşantılara sahip olmak gibi birçok amaçla, açık ya da kapalı yerlerde pasif veya aktif bir şekilde şehir merkezinde veya kırsal bölgelerde boş zaman etkinliklerine katılmaya ihtiyaç duymaktadır. Boş zaman aktiviteleri; genelde günlük ya da hafta sonları, yıllık izinler ve daha uzun süreli tatiller ile emeklilik dönemlerini de kapsayan birbirinden farklı etkinlikler ve bu etkinlikleri gerçekleştirmek için çeşitli tesislerin var olduğu yerde ve zamanda yapılmaktadır. Yapılan bu etkinlikler bireylerin beklentileri ve hedefleri doğrultusunda değişik anlamlar kazanmaktadır (Karaküçük, 1995).

Yapılan çalışmalarda sosyal etkenler, kültürel yapılar, ekonomik etmenler, aile biçimi, kişinin mesleği, bireyin gelir seviyesi, yaşadığı yer, yaşı ve cinsiyeti gibi birçok faktöre göre farklılık gösterebilen serbest zaman genel olarak üç temel fonksiyona sahiptir. Bu fonksiyonlar; dinlenme, eğlenme ve gelişim olup aşağıda sırayla açıklanmaktadır (Karaküçük, 2005).

A) Dinlenme fonksiyonu; Günümüz iş hayatında fiziksel olarak çok zorlayıcı olmayan birçok insan için dinlenme kavramı “uzanarak dinlenmek ya da hiçbir şey yapmadan beklemek” anlamını taşımamaya başlamaktadır. Çalışmanın olmadığı zamanlarda, fiziksel veya bilişsel olarak birbirinden farklı uğraşlarla dinlenmeye çalışan kişilerin sayısı günümüzde giderek artmaktadır. Bilimsel ve teknolojik açıdan gelişen çağdaş dünyada her gün birbirinden farklı etkinliklerin keşfedildiği “serbest zaman uğraşları ve hobiler” bunun açık göstergesi olmaktadır.

Yoğun ve zorlayıcı bir iş temposu ile çalışan kişilerin elinde bulundurduğu serbest zaman, bedensel ve zihinsel olarak dinlenme ihtiyacını giderdiği için çalışmanın ruhsal geriliminden kurtulmasına yardım ederek hayatına daha enerjik ve gücünü toplayarak dönmesine yardımcı olur (Cropley ve Purvis, 2003).

B) Eğlenme fonksiyonu; Günümüzde insanların serbest zaman aktivitelerine katılmaları ile başarı oranları arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Eğlenceye verilen önemin kişinin günlük yaşamında da değer görülmesine olanak sağlamaktadır. Bireyler

20. yüzyılda daha düzenli bir şekilde spor faaliyetlerine katılmaya başlamışlar bu sayede spora olan ilgi artmış; insanlar bedensel, duygusal ve zihinsel sağlıklarına daha çok önem vermeye başlamışlar (Mutlu, 2008).

Serbest zaman faaliyetlerine katılan bireylerin bunun sonucunda elde ettiği olumlu algı ve duygu kazanımı serbest zaman doyumu olarak ifade edilmektedir (Beard ve Ragheb, 1980).

C) Gelişim fonksiyonu: Serbest zaman eğitiminin kapsamına bakıldığında bilinçli bir şekilde hareket etme, yetenek öğrenimini, doğru biçimde karar vermeyi sağlaması, bireylerin kendini daha iyi tanımasına yardımcı olması biçiminde görülmektedir. Serbest zamanda yapılan eğitime Mundy farklı ölçütler getirmiştir. Bu ölçütler; serbest zamanda eğitim uygulama modeli, hayat tecrübelerinin farkında olma, serbest zamandaki istekler ve serbest zamanın sonuçlarını kapsamaktadır (Graefe ve Parker, 1987).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde serbest zaman faaliyetlerine katılmanın bireyler açısından birçok faydasının olduğu görülmektedir. Bu faydalardan bazıları: fizyolojik (tansiyon, kişinin sağlık seviyesi, obezite vb), psikolojik (bireyin kişiliğinin gelişmesi, planlama olanaklarının daha iyi olması, seçim yapma aşamasında yardımcı olması, inisiyatif alması, zorluklarla karşı mücadele etme yeteneğini geliştirmesi), sosyal yönden (sosyal iletişim yeteneğini, sosyal destek ağlarının gelişmesine yardımcı olma, etkileşim ve iletişim yeteneğinin geliştirmesi) yararlar sağlar (Stumbo ve Peterson, 2004).

2.2.5. Serbest zamanı değerlendirme

Bireyler serbest zamanlarında onları motive edecek ve birçok ihtiyacını karşılamak üzere bu zamanlarını değerlendirmek için açık ya da kapalı yerlerde, hiçbir şey yapmadan ya da aktif bir şekilde geçirmek için şehir merkezinde veya kırsal bölgelerde serbest zaman faaliyetlerine iştirak ederek değerlendirmek istemektedir (Lapa ve Ağyar, 2012).

Serbest zaman etkinliklerinin değerlendirilmesi sonrasında bireylerin hayatının daha anlamlı olmasını sağlayabilecek ve toplumsal açıdan kişiler daha çok değer kazanıp belli başlı kazanımlara (psikolojik, sosyal, fiziksel) sahip olacaktır. Bu kazanımlar sayesinde hayatımızın mecburi ihtiyaçlarını gidermek ve tekrardan bu mecburi

ihtiyaçlarımızın yerini doldurabilmek için harcadığımız zamanın dışında kalan zamanda yer almaktadır (Gratton ve Taylor, 1987).

Bugün ile geçmiş karşılaştırdığımız zaman insanların serbest zaman süresi giderek artmaktadır. Avrupa standartlarına baktığımızda, ortalama 80 yıllık bir insan hayatının %32'lik bir kısmı serbest zaman olarak yer alırken, Türkiye'de bu orana baktığımızda kent insanında yaklaşık olarak %40 civarında yer almaktadır (Küçüktopuzlu ve ark., 2003).

Hayatın önemli bir bölümü, serbest zamanla geçer ve bireyin serbest zamanını nasıl geçirdiği çok önemlidir. Çünkü bu onun ileriki dönemde nasıl bir birey olacağına şekil verir. Serbest zamanın ne biçimde değerlendirildiği, kişinin ilgi ve amaçlarını daha net bir şekilde ortaya çıkarmaktadır. Bu sebeple serbest zamanlarda olan kişisel gelişim, bir anlık etki, şans veya rastlantıya bağlı olmamalıdır. Zamanı, iş hayatının getirdiği zorunluluklarından ve diğer toplumsal çatışmalardan uzak bir biçimde, daha uygun bir şekilde değerlendirmenin birçok yolu vardır. Tercih yapılırken seçenekler arasından en doğru olan tercih edilmelidir. Lakin kişisel ilgi ile seçimler bize her zaman pozitif sonuçlar getirmeyebilir. Serbest zaman, doğru seçimlerde bulunmak için bir altyapı hâlihazırda varsa ve buna da bağlı olarak sosyal fayda fırsatları getiriyorsa kıymetlidir. Serbest zamanı bireyin faydasına ya da diğer kişilerin zararına kullanılabildiği için serbest zaman seçimleri çok dikkatli bir şekilde yapılmalıdır. Çünkü kişisel tercihler rastlantı veya şansa bırakılırsa, serbest zaman faaliyetlerinde bir öneme sahip olmayan uğraşlar tercih edilebilir. Bundan dolayı serbest zamanı değerlendirirken planlı ve programlı bir şekilde yapılmalıdır (Sivan ve Ruskin, 2000).

Serbest zaman etkinliklerinin çoğunlukta olduğu Amerika, Kanada ve İngiltere gibi devletlerde yapılan çalışmalara bakıldığında daha çok motivasyon, engeller ve tutum gibi konulara ağırlık verildiğini görmek mümkündür (Gürbüz ve Henderson, 2013).

Gelişmiş toplumlara bakıldığında bireyler için ayrılan serbest zamanın öneminin artması, araştırma yapan kişilerin dikkatini çekmiş bundan dolayı serbest zaman kavramının anlamı ve değeri üzerine daha çok yoğunlaşmalarına sebep olmuştur (Hou, 2003).

Günümüz toplumunda özellikle çalışan kişilerin, çalışmayan kişilere oranla boş zamanı daha az olduğu için iş yaşamının getirdiği stres ve yorgunluk halinden uzaklaşması için yapılan boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri son derece önem arz etmektedir. Bu açıdan bakıldığında bireylerin serbest zamanlarını değerlendirilmesi,

bireylerin günlük hayatında hem daha mutlu hem de daha başarılı olmasına yardımcı olacaktır (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006).

İnsanlar serbest zaman vakitlerini gelişigüzel bir şekilde harcamamalıdır. Serbest zamanın yapıcı özelliği kullanılarak değerlendirilmesinin tüm bireyler ve toplumlar için çok önemli katkıları vardır. Serbest zamanda yapılan etkinlikleri değerlendirirken bu etkinlikler ister bireysel olsun ister toplumsal olsun; bu faaliyetler onarıcı, kişisel olarak geliştirici, zamanını öylesine harcama değil, belli bir program halinde zamanını planlamalıdır (Nurettin, 1973).

Çalışan bireylerin serbest zamanlarını aktif bir biçimde değerlendirmeleri, kişilerin iş yaşantısının sebep olduğu bunalım ve bitkinlikten uzaklaşmaları, toplumsal ve bireysel hayatında daha öz güvenli ve başarı olmaları bakımından son derecede öneme sahiptir. Bireyler iş hayatında başarılı olduğu gibi sosyal yaşamda da başarı elde etmesi için birbirinden farklı hobiler elde etmesi ve kişisel yaşamına gerektiği kadar zaman ayırabilmesi gerekir (Sabbağ ve Aksoy, 2011).

2.2.6. Serbest zaman ve spor

Sporun geçmişine bakıldığında, ilk insanlar var olduğu günden beri çok önemli bir yere sahiptir. Spor etkinlikleri, dünya genelinde birçok kişinin hem uğraş alanı olmuş hem de ilgi gösterdiği alan olmuştur. Rekreasyon, park ve serbest zaman faaliyetlerinin amaç ve hedefleri, toplumdaki herkesin sadece iş hayatında değil, bireylerin serbest zamanlarındaki etkinlikler sürecinde de hayat standartlarını geliştirmeye olanak sağlamalıdır. Bu bakış açısına göre hem ülkenin hem de merkezi yönetimlerin, kişilerin refah düzeyini artırma sorumluluğu olduğu bilinmektedir (Moble, 2006).

Literatüre bakıldığında, aktif bir şekilde olan hayat biçimleri, birbirinden farklı etkinliklerin bilhassa fiziksel faaliyetler ile uğraşmanın uzun süreli çalışma hayatına ve çalışmanın ardından verimli bir şekilde toparlanmanın olmasına katkıda bulunduğunu görmek mümkündür (Bloom ve ark., 2018).

Bundan dolayı kişilerin serbest zaman aktivitelerine katılırken belli bir amaca yönelik olacak biçimde aktif bir şekilde katılmasının, kendi kişiliğini tanıyabilmesine ve daha sağlıklı, mutlu bir hayat sürebilmesine yardımcı olacağı söylenmektedir (Arslan, 2014).

Spor faaliyetlerine katılan kişiler daha zinde olur ayrıca sporun insanların mutluluk hormonlarının düzeyinde artış sağladığı yapılan incelemeler sonucunda bilinmektedir (Çağlayan, 2021).

Bu sebeple düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin ne kadar önemli olduğu gün geçtikçe insanlar tarafından daha iyi anlaşılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında aktif bir yaşamın sürekliliği için en başta fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen sebepleri anlamak ve bunu engelleyen nedenleri insanların yaşamından çıkarmak çok önemlidir (Öcal, 2012).

Geçmiş çağlardan günümüze kadar iş hayatı insanların yıpranmasına neden olurken serbest zaman ise insanların kendi hayatı için bir şeyler denemesi ve yenilenmesini sağlayarak onun gücünü toparlaması ve yaşama tekrardan sarılmasına yardımcı olmuştur. Bu nedenle insanlar iş hayatına verdikleri önemi iş yaşamının dışında kalan yani serbest zamanını kullanırken de aynı şekilde önem vermeye gayret göstermelidir. İş hayatının dışında kalan boş zamanlar, rekreasyon kavramının önemini ortaya çıkarmış ve insanlar bu kavrama gün geçtikte daha çok önem verip geliştirmek için uğraş göstermişlerdir (Bennet, 1992).

Düzenli bir biçimde fiziksel etkinliklere katılımının bedensel olarak kasların, kemiklerin ve eklemlerin gelişmesine katkıda bulunduğu ayrıca diyabet, kalp, tansiyon, kolon kanseri, depresyon, anksiyete ve obezite gibi olayların ortaya çıkma sıklığını düşürmesine katkıda bulunduğu bu yüzden insanların daha az hasta olması ve ölen kişi sayısında azalma olduğu yapılan araştırmalar sonucunda gözlemlenmiştir. Fiziksel aktivite yapmayan kişi sayısının artması, motorlu araç sayısında meydana gelen artış bireylerin daha az hareket etmesine sebep olmaktadır. Bu durumun gidişatını engellemek için serbest zamanlarda yapılan fiziksel etkinliklerin (rekreasyonel spor) önemi gün geçtikte daha çok artmaktadır (Bedimo-Rung ve ark., 2005).

2.3. Spor Kavramı

Spor kavramına bakıldığında, sporu yapan bireyin, üstünlüğünü göstermek için sergilediği fiziksel ve tekniksel bir güç olmakla beraber, izleyiciler açısından da mücadeleye dayanan, heyecan verici estetik bir zaman olarak tanımlanmaktadır (Şahan, 2008).

Sporun ya da oyunun farklı kültürlerde değişik şekilde yapılması, farklı adlar altında farklı kurallarla yaşamın içinde varlığını sürdürmesi, bireylerin spora yüklediği

anlamlar da farklılık göstermiş ve bu kavramlar herkes için farklı bir algı oluşturmuştur (Yetim ve Kalfa, 2019).

Geçmiş yıllardan günümüze kadar belli başlı kurallar ile birlikte araçlarla ya da araçsız, bireysel veya takım şeklinde; ilk başlarda serbest zaman faaliyetleri biçimde, günümüzde bazı kişiler tarafından meslek olarak yapılan spor; toplumsal, ekonomik, siyasi ve hukuki kurallar çerçevesinde farklı amaçlar için yapılmaktadır. Spor "toplumu birbirine yakınlaştıran, ruhsal ve fiziksel açıdan geliştiren, mücadeleyi ve yardımlaşmayı sağlayan kültürel bir olgu" olarak tanımlanmaktadır (Erkal, 1982).

Spor sayesinde insanların özgürleştiği ifade edildiği gibi, insan bedeninin gücünü, yeteneğini, güzelliğinin artmasına yardımcı olacağı, enerjisini ve iradesini arttıracak, düşüncelerini daha iyi ifade etmesi ayrıca sağlıklı kalabilmek için yapılan faaliyetler şeklinde tanımlanmaktadır (Thomas, 1999).

Spor insanların fiziksel ve ruhsal olarak rahatlayıp gevşemesine yardımcı olmasının yanında kendilerini daha mutlu hissetmelerine destek sağlayıp bir şeyleri başarmanın getirdiği hissi yaşarlar. Spor sayesinde bireylerin gün içinde yaşadığı zorlu çalışma hayatı ve monoton şeklindeki yaşama biçiminden uzaklaştırmak mümkündür (Güçlü, 2005).

Sporun genel olarak tanımına bakıldığında, sporu yapan sporcu bakımından başarıya yönelik teknik ve taktiksel çaba; seyircinin gözünden yarışma kapsamlı estetik bir süreç; toplum içindeki yerine bakıldığında, yerine göre topluma yön verebilen etkin bir araç ama son tahlilde önemli bir sosyal kurum olmaktadır (Fişek, 1998).

Spor, birçok fiziksel aktivitenin ve rekabete dayalı belirli kurallar çerçevesinde yapıldığı faaliyetlerin tümüdür. Spor; kişilerin ya da takımların bedensel yeteneklerini geliştirmelerine, sağlıklarını iyi durumda tutmaya, toplumsal olarak sosyal etkileşimde bulunmalarına yardımcı olup rekabet duygusunu tatmalarına olanak vermektedir. Spor; eğlence, stres atma ve serbest zaman faaliyetleri için de bireyler tarafından seçilen bir etkinlik türü olmaktadır (Öztürk, 1998).

2.3.1. Sporun tarihsel gelişimi ve önemi

Sporun eski tarihlerde yapılışı elbette günümüzdeki gibi kurallı bir biçimde değildi. Sporun ilk zamanlarda daha çok kaçma ve kovalama biçimde oluştuğu düşünülmüştür. Spor olgusu, ilk insanların kendi aralarında ve doğayla yaptığı zorlu mücadeleler yoluyla şekillenmişti. Doğayla zorlu yaşam mücadelesine girişen ilk insanlar

bugünkü spor branşlarının temelini o zamanlarda attığı düşünülmektedir. Henüz tüketici bir şekilde yaşayan insanlar sadece fizyolojik ihtiyaçlarını gidermek için hareket etmiş, bu hareketleri şekillendirip bugünkü spor branşlarının temelini atılmasına öncül olmuşlardır. Daha sonra spor birçok amaca hizmet eder hale gelmiştir. Bu amaçlara bakıldığında sağlıklı bir yaşam, savaş, eğitim, ekonomik kazanç sağlamak ve bilim yapmak biçiminde sıralanabilir. İnsanın devamlı kendisini geliştirmesi gibi spor da yıllar içinde devamlı kendisini yenileyip geliştirerek dinamik bir şekle sahip olmaktadır (Efek, 2020).

Yukarıda da anlatıldığı gibi sporun ortaya çıkışı yıllar öncesine kadar gitmektedir. Spor günümüzde sosyal hayatın çok önemli bir ögesi haline gelmiş bulunmaktadır. Kişinin beden ve ruh sağlığının gelişmesindeki öneminin anlaşılması ve serbest zaman faaliyetlerinin değerlendirilmesi; kendine güveni, sosyalleşmeyi ve dayanışmayı sağlamaya yardımcı olmasıyla spor kavramı farklı bir anlam kazanmaya başlamıştır (Koruç ve Bayar, 2004).

Gelişen ve değişen günümüz dünyasında yaşanan değişiklikler diğer alanları etkilediği gibi, spor alanını da etkilemiştir. Sporun ilk yapılmaya başladığı zamandan günümüze kadar olan sürece bakıldığında, ilk spor faaliyetleri bazı kişilere göre eğlence için yapılırken bazı kişilere göre de fizyolojik ihtiyaçlarını gidermek için avcılık ve savunma alanında yapılan faaliyetler sayesinde ortaya çıkmıştır. İnsanların yerleşik yaşam düzenine geçmesiyle birlikte mülkiyet ve milliyetçilik fikri ortaya çıkmaya başlamıştır. Bundan dolayı toplumlar birbirine karşı egemenlik kurma çabasına giderek güç kazanma isteğine gitmişlerdir. Bu düşünceler sonrasında spor faaliyetleri, savaşa hazırlık amaçlı ve savunma için yapılmaya başlanmıştır (Akkurt, 2020).

Spor faaliyetleri bireylerin hayatını derinden etkileyen sosyal bir olgu olmaktadır. Sporun temeli harekete dayanmaktadır. İlk çağlarda insanlar sporu avlanma, düşmanla mücadele etme gibi yaşamın zorluklarına karşı hayatta kalmak için bedensel hareketler yapmıştır. Toplumlar daha sonra sporu, bir senteze dayandırmaya başlamış ve bedenini sadece belli yönlerini geliştirmek için hareketler yapmaya başlamışlardır. İnsanın var oluşuyla başlayan hareketler daha sonra gelişime ve değişime uğrayarak günümüzde sistemli ve programlı bir biçimde yapılmaktadır. Başka bir anlamıyla spor, insanlık tarihi kadar geçmişe dayanmakta ve onun kadar anlam taşımaktadır (Çumralıgil ve Görücü, 2007).

Başka bir tanımla sporun önemine bakıldığında, ekonomi ve toplumsal gelişimin ana unsuru olan insanın bedensel ve ruhsal açıdan sağlığını geliştirmek, kişiliğinin

oluşumuna yardımcı olması, bilgi, beceri ve yeteneklerinin gelişimini sağlayarak çevreye daha kolay uyum sağlamak, kişiler ve toplumlar arasında dayanışma ve kaynaşma yaparak barışı sağlamada destek olması, bireyin mücadele yeteneğini arttırmanın yanında belli kurallara göre rekabete dayalı mücadele etmek amacıyla yapılan tüm faaliyetler spor olarak ele alınmaktadır. Bu nitelikler sayesinde spor; günümüzde çok yönlü, çok faydalı, çok amaçlı ve çok nitelikli boyutlar kazanmış ve evrenselleşmiştir (Yıldıran ve ark., 1996).

2.3.2. Sporun bireyler üzerine etkisi

Spor, kişinin zihinsel ve bedensel açıdan kendini iyi seviyeye getirip iradesini güçlendirmesiyle beraber; kendine güveni arttırmak, birbirleri ile dayanışmayı sağlamak, grup çalışmasını kolaylaştırmak, bireyin toplumda yer edinip sosyalleşme sürecinde önemli bir kavram olarak karşımıza çıkar. Toplumsallaşma ve bireyin gelişmesinin yaşam boyu devam ettiğini düşünmek, bu konunun üzerinde daha çok durulması gerektiğini göstermektedir (Spor Şurası Ön Komisyon Raporları, 1990).

İnsanların diğer kişilerin gözünde iyi bir etki oluşturmak için doğal bir motivasyona ihtiyacı olduğunu savunan, bireylerin benlik sunumu ve etki yönetimi kuramlarına dayanan toplumsal beden kaygısının; kişilerin fiziksel görüntüsüyle alakalı olarak diğer kişilerin gözünde sahip olduğu algıyı ve imajı kurmada eksik olduklarını hissettikleri anda açığa çıktığı görülmektedir (Hagger ve Stevenson, 2010).

Spor yapmak, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmek, gücünü arttırmak, sağlıklı bir yaşama sahip olmak ve maddi kazanç elde etmek için yapılırsa da kişilerin yaşam biçimini zenginleştirmesine de fayda sağlamaktadır (Aygün ve Yetim, 2017).

Spor, bedenin iyi yönde değişmesine fayda sağlamasıyla beraber; etkinlikler, yarışmalar ve hareketler sayesinde bireyin kişiliğini, benliğini, toplum içindeki tutum ve becerilerini etkileyen bir kavram olmaktadır (Çelik ve Şahin, 2013).

Spor kavramı ilk olarak “fiziksel olarak yapılan bir hareket” olduğu düşüncesi gelse de bu tanımın eksik olduğunu söylemek mümkün olacaktır. Sporun bireyin kas gücüne dayanması açısından fiziksel; disiplin, azim ve kararlılık yönünden psikolojik; insanları bir araya gelip ortak duygular sağlaması açısından sosyolojik boyutu vardır. Bu sebeple disiplinlerarası incelenmesi gereken bir olgudur. “Günümüzde spora bakıldığında; eğitim, sağlık, fizyoloji, farmakoloji, ekonomi, sosyoloji, psikoloji, felsefe,

değişik teknolojiler, siyasal, hukuk, iletişim gibi alanlarda bilimsel olarak inceleme yapılan, çok yönlü etkileşimleri bulunan bir alan olmaktadır” (Erdemli, 1996).

İnsanların ruh ve fikir kavramlarını beraber, işlevsel olarak sağlıklı bir şekilde işlemlerini sağlayan bedenlerinin belirli amaçlar için eğitilmesi (MÖ) yıllara kadar uzanmaktadır. Canlı olmak için en önemli belirti olan hareket, kişilerin bedenini eğitmek için gerçekleştirdiği başlıca kullanılan alt işlevler olarak değerlendirilmektedir (Göksel ve ark., 2017).

Sportif faaliyetlerin bireyler açısından önemine bakıldığında;

- “Sportif etkinlikler bireyin dikkatini çektiği gibi aynı zaman da etkin birer eğitim aracı olarak kullanılmakta.”
- “Kişinin topluma adapte olmasını hazırlar ve hızlandırmasına yardımcı olur.”
- “Bireyin var olan potansiyelini eğitip geliştirmesini sağlayarak bununla birlikte ruhsal ve düşünsel gelişmesine yardımcı olur.”
- “Yeni yetişen gençlerin yaratıcı ve üretken olmasını aynı zamanda sosyalleşmesini ve kültürel olarak gelişmeyi sağlar.”
- “Bireyin toplumda saygınlığıyla yer edinmesini sağlar.”
- “Doğru alışkanlıklar kazanmasını sağlar.”
- “Bireyin fiziksel ve zihinsel eğitimini sağlar.”
- “Medeniyet ve uygarlık bölümünde başarılı bir duruma getirmek için bireyin insani niteliklerini geliştirmesine katkı sağlar.”
- “Bireyin saygınlık kazanmasında büyük önem arz eden gelir seviyesinin artmasını sağlar.”
- “Bireylerarası becerilerine göre fırsat eşitliğini sağlamaktadır.”
- “Bireylerin başarısını arttırmada önemli bir unsurdur.”
- “Kültür ve eğitim alanında toplumun seviyesinin artmasını sağlar.”
- “Rekabet ve mücadele ruhunu yükseltir.”
- “Bireyin toplum yaşantısını düzenleyerek sosyalleşmesine fayda sağlayan en önemli etkidir.”
- “Bireylerin küçük yaşta spora başlamaları sağlıklı yaşamalarına katkı sağlar.”
- “Vücut ve hareket sistemleri daha sağlıklı ve esnek olur.”
- “Sporla ilgilenenlerin, ilgilenmeyenlere göre özgüvenleri yüksek olur.”
- “Sporun bireyleri kötü ve istenmedik davranışlardan koruduğu gibi bu davranışlardan kurtulmasını da sağlar.”

- “Sporun iyileştirme özelliği bulunmaktadır” (Aracı, 1999).

2.3.3. Sporun psikolojik etkileri

Bireylerin topluma daha iyi bir şekilde adapte olmasını sağlaması, ayrıca bireylerin ruh ve beden sağlıklarını dengeli bir biçimde tutması, sporun önemli fonksiyonlarından biridir. Ruh sağlığı dengede olan bireyler toplum açısından uyumlu insan olmaktadır. Uyumlu olan bireyler geleceğe dönük iyimser şekilde bakar ve geleceğe dair plan yapıp beklenti içinde olurlar. Uyumlu bireyler, etrafındaki diğer kişilerle karşılıklı biçimde birbirlerini memnun eder ve mutlu olacak şekilde olumlu ilişkiler içerisinde olurlar. İnsan her çeşit bedensel, duygusal, heyecanlı ve psikolojik ihtiyaçlarını doyurmak için diğer insanlarla anlaşma yoluna giderek bu bağlamda birbirlerine uyum sağlayarak fiziksel ve ruhsal açıdan daha sağlıklı ve mutlu olabilmektedir (Kuru, 2003).

Spor faaliyetleri bireylerin hem dışsal hem de içsel gelişimlerinde olumlu yönde etkisi olduğu yapılan araştırmalar sayesinde bilinmektedir. Spor faaliyetlerine katılan kişilerde kabullenme, yardımlaşma, görüş alışverişi, paylaşım, hoşgörü, fair-play- saygı vb. kavramların geliştiği görülmektedir. Bu yüzden spor aktivitelerine katılan kişilerin toplumla daha çok etkileşim halinde olması beklenmektedir. Buna bağlı olarak spor etkinliklerine katılan kişilerin toplumsal iletişim becerileri gelişmektedir. Spor etkinliklerine katılan kişilerin sosyal çevreleriyle uyum içinde yaşamlarına destek olduğu görülmektedir. Bu sayede bireylerin sosyal gelişim düzeylerinin de olumlu yönde farklılık olduğu görülecektir (Korucu Aytan, 2010).

Spor psikolojisi branşında yapılan araştırmalara bakıldığında, spor ortamının çok karmaşık bir şekle sahip olduğunu söylemek mümkün olacaktır. Spor faaliyetleriyle uğraşan kişilerin şiddetli antrenman ve müsabaka dönemleri içinde, spor ortamında yaptıkları davranışlara açıklık kazandırmak ya da bu alanda karşı karşıya kaldıkları problemlere çözüm bulmak için yapılacak düzenlemeleri bu biçimde sıralamak mümkündür:

- Araştırmalar incelendiğinde, kadın sporcuların erkek sporculara oranla stresle başa çıkmaya ilişkin stratejileri daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Antrenörler ya da spor psikologları erkek sporcularla çeşitli çalışmalarda bulunarak stresle baş etme konusunda yardımcı olmalıdır,
- Sporcuların bireysel özelliklerine göre araştırmalar yapılmalıdır,

- Daha tecrübeli sporcuların genç yaştaki sporculara stresle başa çıkmalarında destek olması için birlikte zaman geçirme fırsatı sağlanmalıdır,
- Takım hocası stresle baş etmek için takım içindeki ortamın hazırlanmasını sağlamalıdır; spor psikoloğundan destek alınmalı ve yöneticiler bilgilendirilmelidir,
- Spora yeni başlayan bireylerin, temel psikolojileri hakkında bilgi elde edinmelidir,
- Sporcular bir stresle karşılaşma durumuna göre kendisini eğitmek için istekli olması gerekir ayrıca dışardan gelecek her türlü desteğe olumlu yönde bakmalıdır,
- Sporcular ilk başlarda yüksek düzeyde performansa gitmemeli, küçük yaşlarda sporculardan, yüksek başarı beklenen zorlu antrenman ve müsabakalardan uzak durması gerekir,
- Çocuk yaşıta yapılmaya başlanan spor etkinliklerinin oyun formatında yapılması sporcunun ileriki yaşamında daha sağlıklı, fiziksel ve zihinsel olacak bir biçimde spor yapmasına fayda sağlayacaktır,
- Strese karşı koymada kullanılan belli stratejiler yeterli olgunluğa eriştikten sonra sporculara öğretilmelidir,
- Antrenman programında, müsabaka dönemine uygun olacak şekilde çalışma biçimine yer verilmelidir,
- Sporcuların psikolojik durumlarına göre, sporculara rehberlik ve danışmanlık desteği verilmelidir,
- Sporcular yönlendirilirken duygusal, zihinsel ve fiziksel yapılarını da göz önünde bulundurarak sportif yönlendirmeler yapılmaya çalışılmalıdır (Ceylan, 2005).

2.3.4. Sporun fizyolojik etkileri

Tarihteki ilk insanlar kendi güçlerini kullanarak hayatta kalabilmek için temel fizyolojik gereksinimlerini gidererek hayat mücadelesini sürdürürdü. Ancak yaşadığımız çağda artık insan gücünün yerini makineler almaya başlamıştır. Bu makinelerin insan yaşamlarına faydaları olduğu gibi zararları da olmuştur. Özellikle hareket konusunda insanlar eskisi kadar hareket etmemeye başlamışlardır. Bunun sonucunda da insanların sağlığı olumsuz bir şekilde etkilenmeye başlamıştır (Vuori, 2004).

Fiziksel aktivite, kişinin vücut hareket sisteminin (kemikler, tendonlar, bağlar ve kaslar) sağlıklı bir biçimde işlemlerini sağlarken genel olarak kondisyonunu artırır. İstenen fiziksel yapının oluşmasını sağlar ayrıca vücut direncini yükseltir ve vücudun duruşunun düzgün bir şekil almasında etkili olur (Rüstem, 2019).

Çağımızda gelişmekte olan teknoloji ve değişen hayat şartlarının getirdiği sonuçlar bireylerin vakitlerini değişik şekilde değerlendirmesine sebep olmuştur. Serbest zamanlarında sportif faaliyetlere katılan bireyler artık mobil cihazlarda oyun oynamakta ya da vaktinin çoğunu televizyon izlemeye ayırmakta. Ayrıca sağlıklı beslenme konusunda daha çok hazır yiyecekler ile beslenmekte ve bu değişimlerle beraber obezite hastalığının küçük yaşlardan itibaren her geçen gün daha da artmasına neden olduğu görülmektedir (Öztora, 2005).

Fiziksel faaliyetler, sağlıklı bir yaşam tarzının temelini oluşturmakla beraber depresyon ve stresi azaltma, kas ve kemik yapısının güçlenmesi üzerinde önemli bir etkisi vardır. Fiziksel faaliyetler sayesinde yapabileceklerini ve yapamayacaklarını deneyimleyen birey, fiziksel ve bilişsel koordinasyonu sağlama konusunda tecrübe edinir. Bireylerin temel gelişim süreçleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olan hareket etme etkinliği yani fiziksel aktivite, yaşamın bir parçası olma şartı taşımaktadır. Bilişsel, duygusal ve ruhsal etkiler gösteren fiziksel aktivite, bireylerin gelişimleri üzerinde oldukça önemlidir (Gohla, 2010).

İnsanların yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürmesi için hareketin önemi son derece fazladır. Yetişkin bireyler yeteri kadar hareket etmese bir süre sonra vücutta atrofiye (dokularda gerileme) meydana gelecektir. Gelişmekte olan vücuttaki olumsuz yönüne bakacak olursak çeşitli şekil ve fonksiyon bozukluğuna yol açtığı görülmektedir. Hareket, insanların yaşamlarını sürdürmesi için en önemli ihtiyaçlardan biri olmaktadır. Bu gereksinim, planlı ve programlı bir şekilde yapılan spor faaliyetlerinin vücut açısından faydalarına baktığımızda, bireylerin organizmasında göz ile görebildiğimiz, farklı araçlar ile ölçebildiğimiz olumlu yönde farklılıklar ve gelişmeler sağlandığı fark edilecektir. Bireylerin kemikleri sağlamlaşır, kaslarında gelişme meydana gelir, kas gücünde ve dolaşım sisteminin verim ve dayanıklılığında artış sağlanır, hareketlerinde esneklik ve akıcılık meydana gelir ayrıca bireylerin fiziksel performansının yükselmesini sağlar (Başer, 1998).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde fiziksel olarak faaliyetlere katılmanın faydaları sayısal olarak şu şekilde açıklanmıştır:

- a. Ruhsal açıdan bakıldığında: Dinlenme ve kendine güven artışı % 62' den % 84' e kadar yükselmektedir.
- b. Fizyolojik açıdan bakıldığında: Tansiyonda % 32, Göğüs kafesindeki sorunların azalmasında % 54, kardiyolojik olarak düzeltme % 50, soluk tıkanmalarındaki azalmalar % 56, ilaç tüketimindeki gerileme % 46' ya kadar düşmektedir.
- c. Tehlike risklerindeki azalmalara bakıldığında: Sigara ve içki kullanmada % 22, fazla kilolar %30 oranlarında azalma olduğu görülmektedir (Şipal, 1985).

Sporun kavramının açıklamasını Avrupa Konseyi şu şekilde yapmakta: Bedensel açıdan bireyin formda olmayı başarması ayrıca kişinin ruh sağlığını iyileştirmesine katkıda bulunması, toplumsal açıdan sosyal ilişkileri geliştirmek ve her seviyedeki rekabete dayalı sonuç elde etmek için rastlantısal ya da programlı bir şekilde yapılan her türlü fiziksel faaliyet olarak tanımlanmaktadır (Europe, 2001).

Spor, insanların fiziksel ve zihinsel olarak iyi olması açısından son derece önemli olmaktadır. Sporun fiziksel etkilerine bakıldığında vücut performansını ve dayanıklılığın artmasını sağlar, kasların güçlenmesini sağlar, kemikleri güçlendirip esnekliğin artmasında önemli rol oynar. Düzenli bir biçimde spor faaliyetlerine katılan kişilerde, obezite, kalp hastalıkları, diyabet ve yüksek tansiyon gibi birçok hastalığın oluşma ihtimalini en aza indirmek mümkündür. Spor yapan bireylerin, bağışıklık sisteminin daha güçlü olduğu görülür ve bu bireylerin hastalıklara karşı mücadele etme potansiyeli daha fazladır. Spor, stresin azalmasında önemli bir unsurdur, endorfin diye adlandırılan mutluluk hormonlarının salgılanmasında önemli yere sahiptir ayrıca kişilerin genel ruh haline iyi geldiği bilinmektedir. Bireyler açısından diğer bir faydası uyku kalitesinin artırmasına yardımcı olmakta ve enerji seviyelerini yükselttiği bilinmektedir (Griffith, 2002).

Yapılan spor faaliyetleri genelde düşük şiddetli yapılan egzersiz olarak bilinmektedir. Bireyler kendi seviyesine göre sportif faaliyetlere katılırlar. Bireyin yaptığı aerobik egzersizlerin insan sağlığı açısından olumlu yönleri vardır. Bunlar şu şekilde sıralanabilir:

- Kalp-damar sistemin iyileşmesine katkı sağlayarak yüksek tansiyon, şeker rahatsızlığı, obezite, kolesterol ve hareketsizlik gibi risk arz eden durumların önlemesine yardımcı olmakta.
- Kişinin zihinsel olarak daha iyi olmasını sağlar.
- Psikolojik bakımdan iyileştirmeler yapmaya yardımcı olurken enerji seviyesini yükseltir.

- Kişinin stresle başa çıkmasında katkı sağlamaktadır.
- Kanser riskine yakalanma oranını azaltmaktadır.
- Romatizma hastalığını engeller.
- Bireylerin daha geç yaşlanmasına katkıda bulunur.
- Kan basıncının azalmasına yardımcı olur ayrıca beden içerisindeki zararlı maddelerin vücudun dışına atılmasına katkıda bulunur (Müftüoğlu, 2003).

2.3.5. Sporun sosyal etkileri

Sporun sosyal açıdan faydalarına bakıldığında insanların kişisel becerilerinin farkına varmasına yardımcı olduğu gibi grup içindeki birlik ve beraberliği sağlayıp buna bağlı olarak dayanışmayı sağladığından dolayı bireylerin sosyal yönünün artmasında önemli bir etken olarak ön plana çıkmaktadır (Kılıç ve Arslan, 2018).

Spor, toplum içindeki bireylerin kültürünü daha iyi tanıması ve diğer kişilerle daha çok iletişim içinde olmasına olanak sağlamaktadır. Bu açıdan bakıldığında spor, “toplumdaki bireylerin isteklerini öğrenmede kullanılan bir simge görevi görmektedir” (Talmiciler, 2008).

Spor, insanların bedenine ve ruhuna seslenen sosyal bir davranıştır. Sporun sosyal açıdan işlevleri bu şekilde sıralanabilir:

- Bireylerin daha sağlıklı, mutlu ve güçlü hale gelmesine olanak sağlar.
- Sosyal, kültürel zevkler ve duyarlılıklar kazandırır.
- Bireyin serbest zamanlarını daha verimli bir şekilde değerlendirilmesini sağlar.
- Toplum içinde arkadaşlık, liderlik, iş birliği, hoşgörü, takdir etme ve edilme gibi özelliklerin kazanmasını sağlar.
- İnsanın kendi benliğinin farkında olmasını sağlar, kendisine ve karşılarındaki kişilere karşı saygı ve sevgiyi öğretir.
- Planlı ve programlı bir çalışma ve dinlenme tecrübesi kazandırır.
- Kişinin Sosyalleşmesini ve sosyal sorumluluk almasını geliştirir.
- Kolektif bir şekilde çalışma alışkanlığı kazanmasına destek sağlar.
- Çalışma sırasında görev ve mesleki sorumluluk almasına yardımcı olur.
- Ülkeler arasında dostluğu geliştirir ve toplumsal kaynaşmayı sağlar.
- Bireylere sosyal statü kazandırır.
- Profesyonel bir şekilde yapıldığında maddi kazanç elde edilir.

- Dürüstlük, dayanışma, kişilerin risk alması gibi kavramların gelişmesini sağlar.
- Bireylerde mücadele ve rekabet gücünün artmasını sağlar.
- İnsanların birbirleriyle olan ilişkilerini geliştirir.
- Yapıcı, yaratıcı ve üretici yeteneklerin gelişmesini sağlar.
- Bireylerin kendine olan özgüven duygusunu artırır.
- Diplomasiyi, iç ve dış turizmin artmasına faydalı olur.
- Ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın sağlanmasında önemli bir rol oynamaktadır.
- Toplum bireyleri arasında aidiyet duygusunu geliştirir.
- İnsanın kendisine olan başarıma duygusunu canlandırır.
- Bireyde olan mücadelecilik ruhu, kavgacı enerjiyi barışçı, ılımlı bir zemine çeker.
- İnsanın kişilik açısından daha iradeli olmasına destek sağlar (Yetim, 2000).

Günümüzde insanların sosyal davranış biçimleri ve sosyal etkileşimlerinin sayısı ve karmaşıklığı gün geçtikçe artmaya devam ederken, sosyal bilimlerinde sporu özel bir alan olarak ele alınıp inceleme mecburiyeti doğmuştur. Çünkü spor her geçen gün daha çok birey tarafından doğrudan ya da dolaylı yoldan yapmaya başlanmış ve ilgi görmeye başlamıştır. Spor daha sonra organize olmuş ve uluslararası arenada bir saygınlık prestiji haline gelmiştir. Toplum Bilimcileri sporu yalnız bir yarışma ya da fiziksel üstünlük gibi görmemişler, spor günümüzde bireylerin toplumsal yaşamına dahil olmuş ve toplumdaki insanların yapısına göre şekil alan bir olgu olmuştur (Otrav, 2008).

Sporun önemi, ekonomik ve kültürel alan içinde olan değeri gün geçtikçe daha çok büyüyen bir özelliğinin olması, bu toplumsal yapının dünyanın giderek daha çok gelişmesi ayrıca ekonomik ve sosyal şartları da göz önünde bulundurarak baştan değerlendirilmesini gerekli kılmıştır. Sporda yaşanan yeni bir durumu, dünyadaki ekonomik ve kültürel durumlardan ayrı olarak düşünemeyiz çünkü hiçbir şey toplumdan bağımsız olarak gelişmez. Günümüzdeki serbest pazar ekonomisi ve uluslararası arenada yaşanan gelişmeler rekabeti zorunlu kılmaktadır. Küreselleşen dünyada sporda yaşananlardan etkilenmektedir (Talimciler, 2002).

2.4. Öz güven ile İlgili Kavramlar

Öz güven kavramına bakıldığında iç öz güven ve dış öz güven olmak üzere iki şekilde incelenmesi konusu olmaktadır. İç öz güvene baktığımızda aslında bireyin kendi

kendisi ile anlaşabilmesi olayıdır. Başka bir anlamıyla bireyin kendisine yönelik olan tutumundan şikayetçi olmamasıdır. Kişinin güçlü ya da zayıf tarafının farkında olması ve bunları olumlu bir biçimde kabul etmesi iç öz güven olarak açıklamaktadır. İç öz güveni fazla olan bireyler, kendisi için daha önceden planladığı hedeflerin farkındadır ve buna göre programını belirler. Dış öz güven kavramının tanımına bakıldığında ise kişinin etrafındaki insanlara, dış dünyasına ait nasıl bir izlenim gösterdiğiyle ilgili olmaktadır. Bireyin yapacakları konusunda girişken olması, kendisini karşısındaki kişilere en iyi şekilde ifade edebilmesi, karşısındaki kişilere karşı tavrının net olması dış öz güvenin yüksek olduğunu gösterir (Gümüşdağ ve Kartal, 2020).

Öz güveni yüksek olan birey kendi yetenek ve becerilerinin farkında olur. Nerede ne şekilde davranacağını çok iyi bilir. Yeniliğe karşı her zaman açık olur. Öz güveni düşük olan kişiler yetenek ve becerilerinin farkında olmadığından dolayı yapacakları işler konusunda problemlerle karşılaşabilir. Bu bireyler bir süre sonra hiçbir şey başaramayacağını düşünerek ruhsal çöküntüye doğru gider. Etrafındaki insanlarla daha az etkileşimde bulunmaktadırlar. Herhangi bir olay bireyi kötü yönde etkiliyorsa, kişi olayla ilgili olan öz güvenini kaybetmeye başlıyor demektir. Öz güvenin azaldığı zamanlarda yaşam memnuniyeti de olumsuz olarak etkilenmeye başlanacaktır. Kişinin kendisine olan öz güven eksikliği herhangi bir olaydan sonra ortaya çıkabilir ya da bireyin yaşantısının her anında kendini gösterebilir; ama daha çok bireyi olumsuz olarak etkileyen olaylardan sonra artabilmektedir (Merey, 2010).

Öz güveni yerinde olan kişilere bakıldığında, sadece kendisine güvenen, kazanma arzusu yüksek, iyimser, tüm zorluklarla mücadele edebilen, yeni gelişmeleri ve fikirleri benimseyen, araştırmacı, insanlarla olan diyaloglarında rahat ve sevecen davranışlar gösterebilen, bu bireyler sorumluluk alabilen ve girişimci karakter özelliklerini taşırlar. Çevresi tarafından saygılı ve değerli bir birey olarak görünmek için uğraşırlar (Mağden ve Aksoy, 1993).

Kendisine güvenen kişiler yaptıkları davranışlarında kendi benliğini ön plana çıkarmak için uğraşırlar. Birey kendi başardıklarının olumlu tarafını fark ettiği zaman, daha çok sorumluluk alarak başarı hissini artmasında olumlu yönde etki eder. Kişi buna bağlı olarak sadece olumlu yönlerini değil aynı zaman da olumsuz yönlerini de fark ederek buna göre hareket eder (Mutluer, 2006).

Güven kavramının sözlükteki tanımına bakıldığında, bireyin kendisine olan güveni şeklinde tanımlanmaktadır. Bu nedenle kendine güven, kişinin mutluluğuyla ve yaşama olan bağlılığının nedeni ile çok yakından ilişkili olduğunu söylemek mümkündür.

Bireyin kendisini rahat bir biçimde ifade edebileceği ve iyi bir yaşam için kendine güven, ön koşul olarak görülmektedir. Öz güveni yüksek olan bireyler çevresindeki insanlara karşı sosyal ilişkilerde daha iyi düzeye sahip olduğu görülmektedir (Bilgin, 2011).

2.4.1. Öz duyarlılık

Öz duyarlılık kavramının anlamına bakıldığında; öz duyarlı kişilerin özellikleri kendi yaptığı yanlışları, başarısızlıkları ya da olumsuz davranışlar karşısında da gösterebilmektedirler. Bu nedenle öz duyarlılığın, iyi olmayan eylemlerle mücadele etmeyi kolaylaştırdığı ayrıca bu gibi olaylarda savunma yapmaktansa kişinin daha çok benlik algısı ile davranarak gerçekçi bir şekilde olayları çözmesi beklenir (Leary ve ark., 2007).

Öz duyarlılığın başka bir tanımına baktığımızda, kişinin kendisine karşı olan tutumudur. Yani kişinin çektiği acı ve zorlukların farkında olması, herhangi bir olumsuzluk, eksiklik veya yetersizlik haliyle karşı karşıya kaldığında kendine acımaktansa kendisine karşı şefkatli ve nazik olmak şeklinde ifade edilmektedir. Bir sorun ya da problem ile karşı karşıya kaldığında birey bunlardan kaçmak yerine onlarla mücadele etme ve bunlara çözüm yolunu bulmak için çaba göstermelidir (Neff, 2003).

2.4.2. Öz saygı

Öz saygı, bireylerde dengeli bir şekilde olması gerekir, az olması bireylerde kendine olan öz güveni düşürür; çok fazla olmasının da olumsuz yönleri vardır. Gereğinden fazla öz saygı, bireyin kapasitesinin sınırlarını aşan, aşırı derece yüksek ve elzem olmayan hedeflere yönelmesine sebep olmakta, bu yüzden dolayı öz düzenlemenin gerçekleşmemesine ve kişisel başarısızlığa sebep olduğu bilinmektedir (Baumeister ve ark., 1993).

Dış çevreden bireye yönelik olan olumsuz davranışlar kişinin öz saygısına yönelik tehdit oluşturur. Kişilerin öz saygılarına olumsuz yönde etkide bulunur. Öz saygısı düşük bireylere baktığımızda, öz saygısı yüksek olan bireylere oranla daha çok tehdit altında bulunmaktadır. Öz saygısı yüksek olan bireylere bakıldığında, dışardan gelen olumsuz eleştirilere kulak asmazlar ve karşı taraftan gelen eleştirilerin kendisini iyi bir biçimde yansıtmadığını düşünürler. Düşük öz saygıya sahip kişiler dışardan yapılan tüm olumsuz eleştirilerin doğru olduğunu kabul edip bunlara inanırlar. Bu sebepten dolayı eğer kişi

olumlu özelliklerinin farkında değilse, öz saygısı diğer kişiler tarafından tehdit edilmeye açık hale gelebilir (Baumeister, 1993).

Kavramsal olarak öz saygıya bakıldığında, kişilerin tutum ve davranışlarıyla yakından ilişkili olup bireylerin performansına etki eder. Kişilerin sahip olduğu performansı örgütün hedeflenen amaca ulaşma derecesini etkileyecektir. Bu sebeple, bireyin verimliliği açısından bakıldığında, öz saygı çok önemli bir faktör olmaktadır. Çünkü yüksek öz saygısı olan bireyler daha çok olumlu tutum ve davranış gösterme eğiliminde bulunurlar. Bu kişiler varlıklarının istenilen amaca doğru bir şekilde hizmet ettiğinin farkında olurlar. Bundan dolayı çalıştıkları işlerde daha yüksek iş doyumuna ulaşırlar ve bu bireylerin daha üretken olduğu gözlenmektedir (Hollenbeck ve Brief'in, 1987).

2.4.3. Benlik

Benlik kavramına bakıldığında, kişinin kendisine ait olan kişisel özelliklerini ne biçimde değerlendirdiğidir. Yani dışardan nasıl gördüğüne dair düşünceleridir. Kişinin kendine karşı duyduğu saygıyı tahmin etmek ya da ölçmek oldukça zor olmaktadır. Çünkü bireyin kendisine dair hisleri olaydan olaya değişkenlik arz edebilir. Benlik saygısına bakıldığı zaman daha kararlı ve öz değerlendirmelerle ilişkili olmaktadır. Örnek olarak, bazı kişiler gün içinde istedikleri kadar zor gün geçirsinler yine de kendilerini severler, çoğu zaman yaptıkları şeyler ile ilgili kendilerini iyi yönde değerlendirirler. Bu kişilerin benlik saygılarına bakıldığında genelde yüksek olmaktadır. Bazı kişilere de bakıldığında çoğu zaman kendilerini enerjik hissetseler ya da yaptıkları davranışlardan şikayet etmeseler de kendilerini genelde olumsuz şekilde değerlendirirler. Bu kişilerin benlik saygısı düşük olan kişiler olduğunu söylemek doğru olacaktır (Burger, 2006).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, benlik tasarımı yüksek olan kişilerde kendine duyulan güven, iyimserlik, başarıma isteğinin olması, zorlukla karşılaştığında pes etmeme gibi olumlu ruhsal özelliklerin yanında; kendilerini çevresi tarafından kabul edilmek için uğraşan ayrıca bu kişiler önemli ve yararlı bireyler olarak algılanma isteğinde olduklarını söylemek mümkündür (Yörükoğlu, 1985).

Başka bir tanıma göre benlik “kişide var olan özelliklerin dış çevre ile arasında dengeli bir şekilde ilişki kurabilmesi ve kurduğu bu ilişkiyi devam edebilmesine bağlı olmakta” şeklinde tanımlanmaktadır (Yavuzer, 2003).

Batı ve doğu psikoloji bilimi incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ile ilgili yeni bir bakış açısı getirmeye başladıkları görülmektedir. Bu durum bilhassa benlik süreçleriyle uğraşan araştırmacıların dikkatinin bu konuya yöneldiği görülmektedir (Akın, 2013).

Benlik, bireysel özelliklerimizi ne şekilde değerlendirdiğimizle ilgilidir. Yani bir birey olarak kendimizi dışardan insanların gözünden nasıl grdğmzdir. Benlik saygısına baktığımızda ise benliği ne şekilde değerlendirdiğimizle ilgi oluşan kavramdır (Burger, 2006).



3. METARYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacı, yöntemi, modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama süreçleri ve veri analizi ile ilgili detaylı bilgiler yer almaktadır. Araştırmanın etik izni, Batman Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 08/11/2023 tarihinde, 2023/06 toplantı sayısında 27 karar sayısı ile verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, Viranşehir ilçesindeki ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin serbest zamanlarında spor faaliyetlerine katılımları ile öz güvenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın amacı, Şanlıurfa ili Viranşehir ilçesinde Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev yapan ortaokul öğretmenlerinin serbest zamanlarında spor faaliyetlerine katılımları ile öz güvenleri arasındaki ilişkinin varlığını ve yönünü belirlemektir. Bu amaçla, ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırma modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2011).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2023-2024 yılında Şanlıurfa Viranşehir ilçesinde Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ortaokullarda görev yapan tüm öğretmenlerden oluşmaktadır. Çalışmada, öğretmenlerin serbest zamanlarda spor faaliyetlerine katılımları ile öz güvenleri arasındaki ilişki incelenmiş ve gönüllülük esasına bağlı olarak çevrim içi anket yöntemi kullanılmıştır. Örneklem, basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Evren, Viranşehir ilçesinde görev yapan 938 ortaokul öğretmeninden oluşmaktadır. Örneklem grubu ise 408 öğretmenden oluşmakta ve bu öğretmenlere çevrim içi anket uygulanarak elde edilen veriler analiz edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, veri toplama araçları olarak aşağıdakiler kullanılmıştır:

a) Kişisel bilgi formu, araştırmaya katılan öğretmenlerin kişisel bilgilerini (cinsiyet, medeni durum, yaş, meslekteki süresi, okulun yerleşim yeri, gelir düzeyi, branşı, serbest zaman faaliyetlerine katılma sıklıkları) elde etmek için kullanılmıştır.

b) Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan ve toplam 24 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipi ölçek yapısından oluşmaktadır. Serbest zaman doyum ölçeği, “Neredeyse hiç doğru değil”, “Nadiren doğru”, “Bazen doğru”, “Çoğu kez doğru”, “Neredeyse her zaman doğru” ifadelerine göre 1 ile 5 arasında puanlandırılmıştır.

Ölçeği oluşturan tüm alt faktörlerin sınıflama geçerliliğinin analizi için yapılan bağımsız grup testi sonuçlarında tüm faktörlerde alt üst grup arasında $p < 0.001$ düzeyinde anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Ölçeğin dil geçerliliğinde Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki korelasyonuna bakıldığında toplam korelasyon 0,92 olarak hesaplanmıştır Ölçek; psikolojik, eğitimsel, sosyolojik, rahatlama, fizyolojik ve estetik olarak altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki alt boyutlar ve soruların dağılımı; Psikolojik Boyut: 1,2,3,4, Eğitimsel Boyut: 5,6,7,8, Sosyal Boyut: 9,10,11,12, Rahatlama Boyutu: 13,14,15,16, Fizyolojik Boyut: 17,18,19,20, Estetik Boyutu: 21,22,23,24. maddelerinden oluşmaktadır.

c) Vealey (1986) tarafından sportif güveni değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçeğin bir alt boyutu olan 13 maddeden oluşan Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKGÖ) kullanılmıştır. Ölçek maddeleri (5) “Çok Yüksek”, (4) “Yüksek”, (3) “Orta”, (2) “Düşük” ve (1) “Çok Düşük” şeklinde puanlanmıştır(11). Yıldırım (2013) bu ölçeğin Türk popülasyonu için geçerliği ve güvenilirliği çalışmasını gerçekleştirmiş olup ölçeğe ait güvenilirlik kat sayısını 84 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Veri Toplama

Araştırma kapsamında kullanılacak verilerin toplanabilmesi amacıyla, ölçeklerin yazarlarından gerekli izinler alınmıştır. Veri toplama süreci, Viranşehir ilçesinde görev yapan 938 ortaokul öğretmeninden oluşan potansiyel bir katılımcı havuzundan, örneklem grubu olarak seçilen 408 öğretmenle gerçekleştirilmiştir. Veri toplama işlemi, öğretmenlere çevrim içi anket yoluyla başlatılmıştır. Anket öncesinde, katılımcılara araştırma hakkında detaylı bilgi verilmiş ve ankete katılım konusunda gönüllülük esas alınmıştır. Veri toplama süreci, 06.04.2023 ile 01.11.2023 tarihleri arasında titizlikle

yürütülmüştür. Bu süre zarfında katılımcıların görüşleri ve yanıtları kaydedilerek araştırmanın temel veri seti oluşturulmuştur.

3.5. Veri Analizi

Verilerin istatistiksel değerlendirmesi SPSS 23 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklere yönelik olarak, frekans ve yüzde analizleri gerçekleştirilmiş ve çarpıklık ile basıklık değerlerine bakılarak verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediği test edilmiştir. Elde edilen verilerin +1 ve -1 aralığında olduğu gözlemlenmiş ve bu değerlere dayanarak verilerin normal dağılım sergilediği belirlenmiştir. İkili değişkenlerdeki farkların tespiti için Independent Samples T-Testi, çoklu değişkenlerde ise Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının belirlenmesinde ise Post Hoc testlerden Tukey HSD tercih edilmiştir. İlişkisel analizde, korelasyon katsayısı hesaplaması yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

Çizelge 3.1. Araştırmada kullanılan ölçeklere ait ölçek iç tutarlılık katsayıları.

Ölçek	Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Serbest Zaman Doyum Ölçeği(SZDÖ) (Ölçek Toplamı: 0,954)	Psikolojik Boyut	4	0,776
	Eğitimsel Boyut	4	0,908
	Sosyal Boyut	4	0,865
	Rahatlama Boyutu	4	0,905
	Fizyolojik Boyut	4	0,835
	Estetik Boyut	4	0,892
Sürekli Sportif Kendine Güven		13	0,963

Ölçek iç tutarlılık katsayıları, bir ölçeğin içindeki maddeler arasındaki uyumu değerlendiren bir ölçüdür. Genellikle, Cronbach's Alpha değerleri yüksek olduğunda, ölçeğin güvenilir ve tutarlı olduğu kabul edilir (genellikle 0,70 ve üzeri kabul edilir). "Sürekli Sportif Kendine Güven" ölçeğinin iç tutarlılığı oldukça yüksektir (0,963), bu da ölçeğin güvenilir bir şekilde ölçüm yaptığını gösterir. Ayrıca, "Serbest Zaman Doyum Ölçeği"nin alt boyutları ve toplam ölçeği, güvenilirlik kriterlerini karşılamaktadır.

Sonuç olarak, ölçeklerin iç tutarlılığı oldukça yüksektir ve bu nedenle kullanılan ölçümlerin güvenilir olduğu söylenebilir. Bu durum, araştırmada kullanılan ölçeklerin katılımcılardan alınan verileri tutarlı bir şekilde ölçtüğünü ve elde edilen sonuçların güvenilir olduğunu desteklemektedir.

4. ARAŞTIRMA SONUÇLARI VE TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı; ortaokul öğretmenlerinin cinsiyet, medeni durum, yaş, okulun bulunduğu yerleşim yeri, gelir düzeyi, branşları ve serbest zaman faaliyetlerine katılma sıklıkları gibi demografik ve sosyoekonomik değişkenlere dayalı olarak sergiledikleri serbest zamanlarda spor faaliyetlerine katılımları ile öz güvenleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışma, öğretmenlerin fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin ve bu katılımların öz güven üzerindeki etkisinin anlaşılmasına yönelik kapsamlı bir perspektif sunmayı amaçlamaktadır. Bu araştırma, öğretmenlerin yaşam kalitesi, psikolojik sağlık ve profesyonel performansları üzerinde olumlu etkiler sağlayabilecek spor faaliyetlerine katılımlarının önemini vurgulayarak, eğitim alanında bir boşluğu doldurma potansiyeline sahiptir. Ayrıca bu çalışma, öğretmenlerin sosyal ve demografik özelliklerinin, serbest zamanlarında spor yapma alışkanlıkları ve bu alışkanlıkların öz güven üzerindeki etkileri konusunda literatüre yeni bir bakış açısı sunabilir. Bu nedenle, öğretmenlerin serbest zaman aktivitelerine katılımı ile öz güven arasındaki ilişkiyi anlamak, öğretmenlerin yaşam kalitesini artırmak ve eğitim alanındaki profesyonel gelişimlerini desteklemek adına önemli bir araştırma alanını temsil etmektedir.

4.1. Araştırma Sonuçları

Çizelge 4.2.1. Araştırmaya katılan bireylere ait tanımlayıcı bilgiler.

Sorular	Değişken	N	%
Cinsiyetiniz.	Kadın	162	39,7
	Erkek	246	60,3
	Toplam	408	100,0
Medeni Durumunuz.	Evli	183	44,9
	Bekar	225	55,1
	Toplam	408	100,0
Yaşınız.	20-25 yaş	69	16,9
	26-31 yaş	212	52,0
	32-37 yaş	72	17,6
	38-43 yaş	34	8,3
	44-49 yaş	18	4,4
	50 yaş ve üzeri	3	0,7
	Toplam	408	100,0
Mesleki Deneyiminiz.	1-5 yıl	270	66,2
	6-10 yıl	79	19,4
	11-15 yıl	31	7,6
	16-20 yıl	14	3,4
	21-25 yıl	11	2,7
	26 ve üzeri	3	0,7
	Toplam	408	100,0

Katılımcıların %60,3'ü erkek, %39,7'si kadındır. Evlilik durumlarına bakıldığında, katılımcıların %55,1'i bekar, %44,9'u evlidir. Bu oranlar, örneklemin genel medeni durum dağılımını yansıtmaktadır. Yaş gruplarına göre dağılıma bakıldığında, katılımcıların çoğunluğu (%52,0) 26-31 yaş aralığındadır. 20-25 yaş aralığındaki katılımcıların oranı %16,9 iken, 32-37 yaş aralığındakilerin oranı %17,6'dır. 50 yaş ve

üzeri grup, toplam katılımcıların düşük bir yüzdesini temsil etmektedir (%0,7). Mesleki deneyimlere göre, katılımcıların büyük çoğunluğu (%66,2) 1-5 yıl arasında mesleki deneyime sahiptir. Ayrıca, 6-10 yıl (%19,4) ve 11-15 yıl (%7,6) aralıklarında deneyime sahip olan katılımcılar da bulunmaktadır. Mesleki deneyimi 26 yıl ve üzeri olan katılımcılar, toplam katılımcı sayısının düşük bir yüzdesini oluşturmaktadır.

Genel olarak bakıldığında, Çizelge 4.1.1.deki değişken dağılımlarının homojen olduğu görülmektedir. Bu durum, araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerinin birbirine benzer olduğunu göstermektedir. Homojen bir dağılım, araştırmanın sonuçlarını daha genellenebilir kılmaktadır.

Ancak, bazı değişkenlerde homojenlik derecesinin daha düşük olduğu görülmektedir. Örneğin, yaş dağılımında 20-25 yaş grubunda en fazla katılımcı bulunması, bu yaş grubundaki bireylerin serbest zaman etkinliklerine daha fazla ilgi duyduğunu düşündürmektedir. Benzer şekilde, mesleki deneyim dağılımında 1-5 yıl deneyimli katılımcıların en fazla grubu oluşturması, bu yaş grubundaki bireylerin daha yeni mezun olmuş ve serbest zaman etkinliklerine daha fazla vakit ayırabilecek durumda olduklarını düşündürmektedir. Homojen dağılım göstermeyen mesleki deneyim değişkeni karşılaştırmalı istatistiğe dahil edilmemiştir.

Çizelge 4.1.3. Araştırmaya katılan bireylere ait tanımlayıcı bilgiler.

Sorular	Değişken	N	%
Okulunuz bulunduğu yerleşim yeri	Şehir Merkezi	233	57,1
	Köy	175	42,9
	Toplam	408	100,0
Kendinizi hangi gelir düzeyinde görüyorsunuz?	Çok zayıf	30	7,4
	Zayıf	99	24,3
	Orta	242	59,3
	İyi	37	9,1
	Toplam	408	100,0
Branşınız?	Beden Eğitimi	94	23,0
	Türkçe	62	15,2
	Fen Bilimleri	28	6,9
	Matematik	64	15,7
	Sosyal Bilgiler	61	15,0
	Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	38	9,3
	Yabancı Dil	19	4,7
	Diğer	42	10,3
	Toplam	408	100,0
Serbest zaman faaliyetlerine katılma sıklığınız?	Her gün	36	8,8
	Haftada birkaç gün	180	44,1
	Ayda birkaç gün	117	28,7
	Ayda bir gün	39	9,6
	Hiç	36	8,8
	Toplam	408	100,0

Çizelge 4.1.2.ye göre, katılımcıların %57,1'i şehir merkezindeki okullarda görev yaparken, %42,9'u köy okullarında görev yapmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu (%59,3)

kendilerini "orta" gelir düzeyinde görmektedir. Gelir düzeyi "çok zayıf" ve "zayıf" olarak değerlendirenlerin toplamı %31,7'yi oluştururken, "iyi" gelir düzeyinde kendini değerlendirenlerin oranı %9,1'dir. Branş dağılımı incelendiğinde, katılımcıların çeşitli branşlarda yer aldığı görülmektedir. Beden eğitimi (%23,0), Türkçe (%15,2) ve matematik (%15,7) en yaygın branşlardır. "Diğer" kategorisinde yer alan branşlar da %10,3 oranında katılımcıya sahiptir. Serbest zaman faaliyetlerine katılım incelendiğinde, katılımcıların büyük bir kısmı haftada birkaç gün (%44,1) veya ayda birkaç gün (%28,7) serbest zaman etkinliklerine katılmaktadır. "Her gün" veya "hiç" katılmayanların oranı ise toplamda %17,6'dır.

Çizelge 4.1.4. Araştırmaya katılan bireylerin alt boyutlar ile cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması.

	Cinsiyetiniz	N	Ortalama	Ss	T	P
Serbest Zaman Doyum Ölçeği(SZDÖ)	Kadın	162	15,09	3,26	1,237	0,21
	Erkek	246	14,67	3,36		
	Kadın	162	16,73	3,38	3,102	0,00
	Erkek	246	15,65	3,47		
	Kadın	162	16,16	3,31	1,185	0,23
	Erkek	246	15,76	3,42		
	Kadın	162	17,17	3,04	2,078	0,04
	Erkek	246	16,48	3,41		
	Kadın	162	13,78	3,74	-1,283	0,20
	Erkek	246	14,25	3,52		
	Kadın	162	15,09	3,68	1,166	0,24
	Erkek	246	14,68	3,33		
Sürekli Sportif Kendine Güven	Kadın	162	3,25	0,93	-4,407	0,00
	Erkek	246	3,63	0,82		

p<0,05

Araştırmada kullanılan ölçeklerin cinsiyet bazında karşılaştırılma sonuçlarına göre psikolojik boyut arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 1,237$, $p = 0,21$). Eğitimsel boyut arasında ise cinsiyet bazında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($t = 3,10$, $p = 0,00$). Sosyal boyut arasında cinsiyet bazında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($t = 1,185$, $p = 0,23$). Rahatlama boyutu arasında cinsiyet bazında anlamlı bir fark saptanmıştır ($t = 2,078$, $p = 0,04$). Fizyolojik boyut arasında ise cinsiyet bazında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = -1,283$, $p = 0,20$). Estetik boyut arasında cinsiyet bazında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($t = 1,166$, $p = 0,24$). Ancak, Sürekli Sportif Kendine Güven arasında cinsiyet bazında anlamlı bir fark saptanmıştır ($t = -4,407$, $p = 0,00$).

Çizelge 4.1.5. Araştırmaya katılan bireylerin alt boyutlar ile medeni durum değişkenine göre karşılaştırılması.

		Medeni Durumunuz	N	Ortalama	ss	t	p
Sebest Z man Do yun Ölçeği(ZDÖ)	Psikolojik Boyut	Evli	183	14,75	3,66	1,24	0,22
		Bekar	225	14,90	3,03		
	Eğitimsel Boyut	Evli	183	15,75	3,70	3,10	0,00
		Bekar	225	16,34	3,26		
	Sosyal Boyut	Evli	183	15,78	3,48	1,19	0,24
		Bekar	225	16,03	3,29		
	Rahatlama Boyutu	Evli	183	16,61	3,69	2,08	0,04
		Bekar	225	16,87	2,91		
	Fizyolojik Boyut	Evli	183	14,11	3,74	-1,28	0,20
		Bekar	225	14,03	3,51		
	Estetik Boyut	Evli	183	14,69	3,64	1,17	0,24
		Bekar	225	14,97	3,33		
Sürekli Sportif Kendine Güven		Evli	183	3,54	0,89	-4,41	0,00
		Bekar	225	3,43	0,88		

p<0,05

Çizelge 4.1.4.e göre, evli ve bekar bireyler arasında psikolojik boyut açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 1,24$, $p = 0,22$). Ancak, eğitimsel boyutta evli ve bekar bireyler arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($t = 3,10$, $p = 0,00$). Sosyal boyutta ise evli ve bekar bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 1,19$, $p = 0,24$). Rahatlama boyutunda evli ve bekar bireyler arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t = 2,08$, $p = 0,04$). Fizyolojik boyutta ise evli ve bekar bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = -1,28$, $p = 0,20$). Estetik boyutta da evli ve bekar bireyler arasında anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($t = 1,17$, $p = 0,24$). Ancak, Sürekli Sportif Kendine Güven Boyutunda evli ve bekar bireyler arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t = -4,41$, $p = 0,00$).

Çizelge 4.1.6. Araştırmaya katılan öğretmenlerin alt boyutlar ile 'okulunuzun bulunduğu yerleşim yeri' değişkenine göre karşılaştırılması.

	Okulunuz bulunduğu yerleşim yeri	N	Ortalama	ss	T	P
Serbest Zaman Doyum Ölçeği(SZDÖ)	Psikolojik Boyut	Şehir Merkezi	233	14,76	3,34	-0,53 0,59
		Köy	175	14,94	3,31	
	Eğitimsel Boyut	Şehir Merkezi	233	15,87	3,56	-1,39 0,16
		Köy	175	16,35	3,34	
	Sosyal Boyut	Şehir Merkezi	233	15,92	3,45	0,01 0,99
		Köy	175	15,91	3,29	
	Rahatlama Boyutu	Şehir Merkezi	233	16,80	3,29	0,33 0,75
		Köy	175	16,69	3,27	
	Fizyolojik Boyut	Şehir Merkezi	233	14,14	3,66	0,49 0,63
		Köy	175	13,97	3,55	
	Estetik Boyut	Şehir Merkezi	233	14,89	3,51	0,29 0,77
		Köy	175	14,79	3,44	
Sürekli Sportif Kendine	Şehir Merkezi	233	3,56	0,86	2,14 0,03	
Güven	Köy	175	3,37	0,90		
p<0,05						

Çizelge 4.1.5.te, araştırmaya katılan bireylerin "okulunuzun bulunduğu yerleşim yeri" değişkenine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları ile Sürekli Sportif Kendine Güveni karşılaştırmaktadır. Psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik boyutlarda şehir merkezi ile köy arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ancak, Sürekli Sportif Kendine Güven boyutunda şehir merkezi ile köy arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t = 2,14$, $p = 0,03$).

Çizelge 4.1.7. Araştırmaya katılan öğretmenlerin alt boyutlar ile 'gelir düzeyiniz' değişkenine göre karşılaştırılması.

Ölçek	Alt Boyutlar	Gelir Düzeyiniz	N	Ortalama	Ss	F	p	Fark
Serbest Zaman Doyum Ölçeği(SZDÖ)	Psikolojik Boyut	1 Çok zayıf	30	13,7000	3,82505	1,53	0,21	-
		2 Zayıf	99	14,9293	3,11433			
		3 Orta	242	14,8554	3,32720			
		4 İyi	37	15,3784	3,34458			
		Toplam	408	14,8358	3,32365			
	Eğitimsel Boyut	1 Çok zayıf	30	15,0000	4,51816	1,29	0,28	-
		2 Zayıf	99	16,3535	3,07164			
		3 Orta	242	16,0496	3,54310			
		4 İyi	37	16,4054	2,94825			
		Toplam	408	16,0784	3,47030			
	Sosyal Boyut	1 Çok zayıf	30	15,4667	4,07459			

	2 Zayıf	99	16,4444	3,04129			
	3 Orta	242	15,7397	3,50021	1,22	0,30	-
	4 İyi	37	16,0270	2,66131			
	Toplam	408	15,9167	3,37543			
Rahatlama Boyutu	1 Çok zayıf	30	16,3000	3,54430			
	2 Zayıf	99	16,9495	3,12454			
	3 Orta	242	16,6529	3,37850	0,66	0,58	-
	4 İyi	37	17,2432	2,83241			
	Toplam	408	16,7525	3,28125			
Fizyolojik Boyut	1 Çok zayıf	30	14,6667	3,63255			
	2 Zayıf	99	14,3939	3,95593			
	3 Orta	242	13,8884	3,52583	0,78	0,51	-
	4 İyi	37	13,8649	3,15491			
	Toplam	408	14,0662	3,60903			
Estetik Boyut	1 Çok zayıf	30	14,8000	4,11390			
	2 Zayıf	99	14,9899	3,81323			
	3 Orta	242	14,6653	3,30967	0,98	0,40	-
	4 İyi	37	15,6757	2,97260			
	Toplam	408	14,8456	3,47305			
Sürekli Sportif Kendine Güven	1 Çok zayıf	30	3,3795	,81806			
	2 Zayıf	99	3,4965	,93292			
	3 Orta	242	3,4355	,88158			
	4 İyi	37	3,8129	,74636	2,12	0,10	-
	Toplam	408	3,4804	,88249			

$p < 0,05$

Çizelge 4.1.6.ya göre, araştırmaya katılan öğretmenlerin gelir düzeyine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları ve Sürekli Sportif Kendine Güven boyutlarındaki farklılıkları değerlendirmektedir. Bulgular incelendiğinde, SZDÖ'nün psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik boyutları ile Sürekli Sportif Kendine Güven boyutunda gelir düzeyi grupları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Bu durum, öğretmenlerin bu alt boyutlarda gelir düzeyine bağlı olarak benzer düzeyde doyum sağladığını göstermektedir.

Çizelge 4.1.8. Araştırmaya katılan öğretmenlerin alt boyutlar ile ‘Branşınız’ değişkenine göre karşılaştırılması.

		N	Ortalama	Ss	f	P	Fark
Serbest Zaman Doyum Ölçeği(SZDÖ)	Psikolojik Boyut	1 Beden Eğitimi	94	15,8617	3,52442		
		2 Türkçe	62	14,8710	3,11255		
		3 Fen Bilimleri	28	14,5714	4,14039		
		4 Matematik	64	13,7813	2,89207		
		5 Sosyal Bilgiler	61	14,5574	3,04699	2,44	0,01 1>4
		6 Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	38	14,6316	2,81330		
		7 Yabancı Dil	19	15,3158	2,58312		
		8 Diğer	42	14,6429	3,84341		
		Toplam	408	14,8358	3,32365		
	Eğitimsel Boyut	1 Beden Eğitimi	94	17,0745	3,27006		
		2 Türkçe	62	16,4516	3,23747		
		3 Fen Bilimleri	28	16,3214	3,23240		
		4 Matematik	64	14,6406	3,17414		
		5 Sosyal Bilgiler	61	15,9672	3,57289	3,22	0,00 1>4
		6 Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	38	16,3421	3,48957		
		7 Yabancı Dil	19	15,8421	3,25343		
		8 Diğer	42	15,3571	4,07743		
		Toplam	408	16,0784	3,47030		
	Sosyal Boyut	1 Beden Eğitimi	94	16,9043	3,44564		
		2 Türkçe	62	16,2419	3,24762		
		3 Fen Bilimleri	28	16,1429	2,92770		
		4 Matematik	64	14,8281	3,32644		
		5 Sosyal Bilgiler	61	15,3934	3,25719		
		6 Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	38	16,5263	3,19406	3,16	0,00 1>4
		7 Yabancı Dil	19	15,8421	2,63023		
		8 Diğer	42	14,9762	3,75784		
		Toplam	408	15,9167	3,37543		
	Rahatlama Boyutu	1 Beden Eğitimi	94	17,7872	3,24575		
		2 Türkçe	62	17,0484	3,04839		
		3 Fen Bilimleri	28	17,3571	3,55084		
		4 Matematik	64	15,7188	3,04708		
		5 Sosyal Bilgiler	61	16,2787	3,51725	3,12	0,00 1>4 1>8
		6 Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	38	16,7368	3,12517		
		7 Yabancı Dil	19	16,6316	2,56495		
		8 Diğer	42	15,9286	3,35241		

	Toplam	408	16,7525	3,28125			
	1 Beden Eğitimi	94	15,3830	3,42385			
	2 Türkçe	62	14,4677	3,66516			
	3 Fen Bilimleri	28	13,9643	3,92977			
	4 Matematik	64	13,1875	3,28959			
	5 Sosyal Bilgiler	61	13,7213	3,51725			
	6 Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	38	13,7895	3,05055	3,34	0,00	1>4 1>8
	7 Yabancı Dil	19	13,5263	4,03276			
	8 Diğer	42	12,9286	3,89116			
	Toplam	408	14,0662	3,60903			
	1 Beden Eğitimi	94	15,9468	3,45281			
	2 Türkçe	62	15,1935	3,25344			
	3 Fen Bilimleri	28	14,8571	3,00264			
	4 Matematik	64	13,7031	3,24492			
	5 Sosyal Bilgiler	61	14,3770	3,74239			
	6 Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	38	15,3684	3,33224	3,46	0,00	1>4 1>8
	7 Yabancı Dil	19	15,0000	3,41565			
	8 Diğer	42	13,7381	3,51346			
	Toplam	408	14,8456	3,47305			
	1 Beden Eğitimi	94	3,9894	,75803			
	2 Türkçe	62	3,2841	,88439			
	3 Fen Bilimleri	28	3,3434	,97379			
	4 Matematik	64	3,1971	,73218			1>2
	5 Sosyal Bilgiler	61	3,3884	,83577			1>3
	6 Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	38	3,5324	,71344	7,260	0,00	1>4 1>5 1>8
	7 Yabancı Dil	19	3,5101	,83016			
	8 Diğer	42	3,2271	1,07705			
	Toplam	408	3,4804	,88249			

p<0,05

Çizelge 4.1.7.de , öğretmenlerin branşlarına göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları ve Sürekli Sportif Kendine Güven boyutları arasındaki farkları incelemektedir. Psikolojik alt boyutu ile branşlar arasında anlamlı bir fark vardır ($F = 2,44$, $p = 0,01$). Beden eğitimi branşı, diğer öğretmenlik branşlarından anlamlı olarak yüksektir ($1>4$). Eğitimsel alt boyutunda branşlar arasında anlamlı bir fark vardır ($F = 3,22$, $p = 0,00$), beden eğitimi branşı, diğer öğretmenlik branşlarından anlamlı olarak yüksektir ($1>4$). Sosyal alt boyutunda ,branşlar arasında anlamlı bir fark vardır ($F = 3,16$, $p = 0,00$). Beden eğitimi branşı, diğer öğretmenlik branşlarından ve yabancı dil branşlarından anlamlı olarak yüksektir ($1>4$, $1>8$). Rahatlama alt boyutunda branşlar

arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F = 3,12$, $p = 0,00$). Beden eğitimi branşı, diğer öğretmenlik branşlarından ve yabancı dil branşlarından anlamlı olarak yüksektir ($1>4$, $1>8$). Fizyolojik rahatlama alt boyutunda branşlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F = 3,34$, $p = 0,00$). Beden eğitimi branşı, diğer öğretmenlik branşlarından ve yabancı dil branşlarından anlamlı olarak yüksektir ($1>4$, $1>8$). Estetik alt boyutunda branşlar arasında anlamlı bir fark görülmüştür ($F = 3,46$, $p = 0,001$). Beden eğitimi branşı, diğer öğretmenlik branşlarından ve yabancı dil branşlarından anlamlı olarak yüksektir ($1>4$, $1>8$). Branşlar arasında anlamlı bir fark vardır ($F = 7,26$, $p = 0,00$). Beden eğitimi branşı, Türkçe, fen bilimleri, matematik, sosyal bilgiler ve diğer branşlarından anlamlı olarak yüksektir ($1>2$, $1>3$, $1>4$, $1>5$, $1>8$).

Çizelge 4.1.9. Araştırmaya katılan öğretmenlerin alt boyutlar ile ‘Serbest zaman faaliyetlerine katılma sıklığınız?’ değişkenine göre karşılaştırılması.

		N	Ortalama	Ss	F	P	Fark
Serbest Zaman Doyum Ölçeği(SZDÖ)	Psikolojik Boyut	1 Her gün	36	16,0556	2,95630		
		2 Haftada birkaç gün	180	15,3222	2,96658		
		3 Ayda birkaç gün	117	14,7521	2,87650	7,15	0,00
		4 Ayda bir gün	39	13,0000	3,26867		1>4-5 2>4-5 3>4
		5 Hiç	36	13,4444	5,21232		
		Toplam	408	14,8358	3,32365		
	Eğitimsel Boyut	1 Her gün	36	17,3611	3,05336		
		2 Haftada birkaç gün	180	16,4944	3,10433		
		3 Ayda birkaç gün	117	15,9573	3,17966	5,50	0,00
		4 Ayda bir gün	39	14,3077	3,95470		1>4-5 2>4
		5 Hiç	36	15,0278	4,86672		
		Toplam	408	16,0784	3,47030		
	Sosyal Boyut	1 Her gün	36	16,9722	3,67607		
		2 Haftada birkaç gün	180	16,2500	3,17792		
		3 Ayda birkaç gün	117	15,7692	2,96934	3,38	0,01
		4 Ayda bir gün	39	14,9487	3,72014		1>5
		5 Hiç	36	14,7222	4,33333		
		Toplam	408	15,9167	3,37543		
	Rahatlama	1 Her gün	36	17,6667	3,31231		
		2 Haftada birkaç gün	180	17,2222	2,92276		
		3 Ayda birkaç gün	117	16,6410	2,97826	5,75	0,00
		4 Ayda bir gün	39	14,8718	3,48817		1>4-5 2>4-5 3>4
		5 Hiç	36	15,8889	4,60297		
		Toplam	408	16,7525	3,28125		

Fizyolojik Boyut	1 Her gün	36	16,4167	3,23706	12,75	0,00	1>3-4-5 2>3-4-5
	2 Haftada birkaç gün	180	14,8167	3,37833			
	3 Ayda birkaç gün	117	13,2735	3,28692			
	4 Ayda bir gün	39	12,0769	3,22315			
	5 Hiç	36	12,6944	4,30162			
	Toplam	408	14,0662	3,60903			
Estetik Boyut	1 Her gün	36	15,7778	3,56259	5,21	0,00	1>4-5 2>4-5
	2 Haftada birkaç gün	180	15,2889	3,36012			
	3 Ayda birkaç gün	117	14,8547	3,08015			
	4 Ayda bir gün	39	13,3846	3,46118			
	5 Hiç	36	13,2500	4,29867			
	Toplam	408	14,8456	3,47305			
Sürekli Sportif Kendine Güven	1 Her gün	36	3,9786	0,71041	11,93	0,00	1>3-4-5 2>3-4-5
	2 Haftada birkaç gün	180	3,6761	0,79197			
	3 Ayda birkaç gün	117	3,3011	0,90017			
	4 Ayda bir gün	39	3,0966	0,84977			
	5 Hiç	36	3,0021	0,95662			
	Toplam	408	3,4804	0,88249			

Çizelge 4.1.8.de, öğretmenlerin serbest zaman faaliyetlerine katılma sıklığının sorusuna verilen cevaplara göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları ve Sürekli Sportif Kendine Güven boyutları arasındaki farkları incelemektedir. Bulgular incelendiğinde SZDÖ alt boyutlarında ve sürekli sportif kendine güven ölçeği boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Çizelge 4.1.10. Araştırmaya katılan öğretmenlerin SZDÖ Psikolojik alt boyutu ile Sürekli sportif özgüvenleri arasındaki ilişki.

		Sürekli Sportif Kendine Güven	
Brans		R	P
Beden Eğitimi (N:94)	Psikolojik Boyut	0,434**	0,000
Türkçe(N:62)	Psikolojik Boyut	0,282*	0,026
Fen Bilimleri (N:28)	Psikolojik Boyut	0,238	0,223
Matematik (N:64)	Psikolojik Boyut	0,303*	0,015
Sosyal Bilgiler (N:61)	Psikolojik Boyut	0,339**	0,008
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi (N:38)	Psikolojik Boyut	0,476**	0,003
Yabancı Dil (N:19)	Psikolojik Boyut	0,417	0,076
Diğer (N:42)	Psikolojik Boyut	0,553**	0,000

****.** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (iki yönlü).

*****Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır (iki yönlü).

Çizelge 4.1.9. incelendiğinde beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven Arasında güçlü ve anlamlı bir pozitif korelasyon tespit

edilmiştir ($r=0,434$, $p<0,01$). Türkçe öğretmenlerinde psikolojik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında anlamlı bir pozitif korelasyon bulunmaktadır, ancak bu ilişki daha zayıftır ($r=0,282$, $p<0,05$). Fen bilimleri öğretmenlerinde psikolojik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Matematik öğretmenlerinde, psikolojik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında güçlü ve anlamlı bir pozitif korelasyon vardır ($r=0,303$, $p<0,05$). Sosyal bilgiler öğretmenlerinde, psikolojik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında güçlü ve anlamlı bir pozitif korelasyon vardır ($r=0,339$, $p<0,01$). Din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenlerinde, psikolojik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında çok güçlü ve anlamlı bir pozitif korelasyon vardır ($r=0,476$, $p<0,01$). Yabancı dil öğretmenlerinde, psikolojik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Diğer branş öğretmenlerinde ise, psikolojik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında çok güçlü ve anlamlı bir pozitif korelasyon vardır ($r=0,553$, $p<0,01$).

Çizelge 4.1.11. Araştırmaya katılan öğretmenlerin SZDÖ Eğitimsel alt boyutu ile Sürekli sportif özgüvenleri arasındaki ilişki.

Branşınız?		Sürekli Sportif Kendine Güven	
		R	p
Beden Eğitimi (N:94)	Eğitimsel Boyut	0,444**	0,000
Türkçe(N:62)	Eğitimsel Boyut	0,125	0,333
Fen Bilimleri (N:28)	Eğitimsel Boyut	0,171	0,385
Matematik (N:64)	Eğitimsel Boyut	0,186	0,141
Sosyal Bilgiler (N:61)	Eğitimsel Boyut	0,325*	0,011
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi (N:38)	Eğitimsel Boyut	0,571**	0,000
Yabancı Dil (N:19)	Eğitimsel Boyut	0,387	0,101
Diğer (N:42)	Eğitimsel Boyut	0,551**	0,000

****.** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (iki yönlü).

*****Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır (iki yönlü).

Araştırmaya katılan öğretmenlerin SZDÖ eğitimsel alt boyutu ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasındaki ilişki, branşlara göre farklılık göstermektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinde, SZDÖ eğitimsel alt boyutu ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon ($r=0,444$, $p<0,01$) bulunmaktadır. Diğer branşlarda ise, bu ilişki yüksek düzeyde pozitifdir. Din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenlerinde $r=0,571$ ($p<0,01$), diğer branş öğretmenlerinde ise $r=0,551$ ($p<0,01$) korelasyon katsayıları elde edilmiştir.

Çizelge 4.1.12. Araştırmaya katılan öğretmenlerin SZDÖ Sosyal alt boyutu ile Sürekli sportif özgüvenleri arasındaki ilişki.

		Sürekli Sportif Kendine Güven	
Branşınız?		R	p
Beden Eğitimi (N:94)	Sosyal Boyut	0,504**	0,000
Türkçe(N:62)	Sosyal Boyut	0,186	0,149
Fen Bilimleri (N:28)	Sosyal Boyut	0,379*	0,047
Matematik (N:64)	Sosyal Boyut	0,220	0,080
Sosyal Bilgiler (N:61)	Sosyal Boyut	0,238	0,064
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi (N:38)	Sosyal Boyut	0,555**	0,000
Yabancı Dil (N:19)	Sosyal Boyut	0,595**	0,007
Diğer (N:42)	Sosyal Boyut	0,591**	0,000

****.** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (iki yönlü).

*****Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır (iki yönlü).

Çizelge 4.1.11.e bakıldığında, öğretmenlerin SZDÖ sosyal alt boyutu ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında orta düzeyde ve anlamlı bir pozitif korelasyon bulunmaktadır. Ancak, bu korelasyon bazı branşlarda daha yüksek, bazı branşlarda ise daha düşük düzeydedir. Beden eğitimi, din kültürü ve ahlak bilgisi, yabancı dil ve diğer branş öğretmenlerinde bu ilişki güçlü ve anlamlıdır ($r=0,504-0,591$, $p<0,01$). Türkçe, fen bilimleri ve sosyal bilgiler öğretmenlerinde ise bu ilişki daha zayıftır ($r=0,186-0,238$, $p<0,10$).

Çizelge 4.1.13. Araştırmaya katılan öğretmenlerin SZDÖ Rahatlama alt boyutu ile Sürekli sportif özgüvenleri arasındaki ilişki.

		Sürekli Sportif Kendine Güven	
Branşınız?		R	p
Beden Eğitimi (N:94)	Rahatlama Boyutu	0,392**	0,000
Türkçe(N:62)	Rahatlama Boyutu	0,079	0,542
Fen Bilimleri (N:28)	Rahatlama Boyutu	0,478*	0,010
Matematik (N:64)	Rahatlama Boyutu	0,293*	0,019
Sosyal Bilgiler (N:61)	Rahatlama Boyutu	0,260*	0,043
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi (N:38)	Rahatlama Boyutu	0,410*	0,011
Yabancı Dil (N:19)	Rahatlama Boyutu	0,137	0,575
Diğer (N:42)	Rahatlama Boyutu	0,542**	0,000

****.** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (iki yönlü).

*****Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır (iki yönlü).

Çizelge 4.1.12. incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) rahatlama alt boyutu ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasındaki ilişkileri değerlendiren çizelgeye göre, branş bazında çeşitli korelasyonlar gözlemlenmiştir. Beden eğitimi öğretmenleri arasında, rahatlama boyutu ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir ($r=0,392$, $p<0,01$). Türkçe öğretmenleri arasında ise bu ilişki düşük ve anlamsızdır ($r=0,079$, $p>0,05$).

Fen bilimleri öğretmenleri arasında rahatlama boyutu ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon saptanmıştır ($r=0,478$, $p<0,05$). Matematik öğretmenleri arasında benzer şekilde orta düzeyde pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir ve bu ilişki anlamlıdır ($r=0,293$, $p<0,05$).

Sosyal bilgiler öğretmenleri arasında rahatlama boyutu ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur ($r=0,260$, $p<0,05$). Din kültürü ve ahlak Bilgisi öğretmenleri arasında ise rahatlama boyutu ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0,410$, $p<0,05$).

Yabancı dil öğretmenleri arasında rahatlama boyutu ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında düşük düzeyde ve anlamsız bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0,137$, $p>0,05$). Diğer branşlarda çalışan öğretmenler arasında ise rahatlama boyutu ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında yüksek ve anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir ($r=0,542$, $p<0,01$).

Çizelge 4.1.14. Araştırmaya katılan öğretmenlerin SZDÖ Fizyolojik alt boyutu ile Sürekli sportif özgüvenleri arasındaki ilişki.

		Sürekli Sportif Kendine Güven	
Branşınız?		R	p
Beden Eğitimi (N:94)	Fizyolojik Boyut	0,308**	0,003
Türkçe(N:62)	Fizyolojik Boyut	0,211	0,100
Fen Bilimleri (N:28)	Fizyolojik Boyut	0,415*	0,028
Matematik (N:64)	Fizyolojik Boyut	0,313*	0,012
Sosyal Bilgiler (N:61)	Fizyolojik Boyut	0,395**	0,002
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi (N:38)	Fizyolojik Boyut	0,402*	0,012
Yabancı Dil (N:19)	Fizyolojik Boyut	0,593**	0,007
Diğer (N:42)	Fizyolojik Boyut	0,615**	0,000

****.** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (iki yönlü).

***Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır (iki yönlü).**

Araştırmaya katılan öğretmenlerin Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) fizyolojik alt boyutu ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasındaki ilişkileri değerlendiren Çizelge 4.1.13.e göre, branş bazında çeşitli korelasyonlar gözlemlenmiştir. Beden eğitimi öğretmenleri arasında, fizyolojik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir ($r=0,308$, $p<0,01$). Türkçe öğretmenleri arasında ise bu ilişki düşük ve anlamsızdır ($r=0,211$, $p>0,05$).

Fen bilimleri öğretmenleri arasında fizyolojik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon saptanmıştır ($r=0,415$, $p<0,05$). Matematik öğretmenleri arasında benzer şekilde orta düzeyde pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir, ancak bu ilişki anlamlıdır ($r=0,313$, $p<0,05$).

Sosyal bilgiler öğretmenleri arasında fizyolojik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur ($r=0,395$, $p<0,01$). Din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenleri arasında ise fizyolojik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0,402$, $p<0,05$).

Yabancı dil öğretmenleri arasında fizyolojik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında yüksek ve anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir ($r=0,593$, $p<0,01$). Diğer branşlarda çalışan öğretmenler arasında ise bu ilişki daha da güçlüdür ($r=0,615$, $p<0,01$).

Çizelge 4.1.15. Araştırmaya katılan öğretmenlerin SZDÖ Fizyolojik alt boyutu ile Sürekli sportif özgüvenleri arasındaki ilişki.

		Sürekli Sportif Kendine Güven	
Branşınız?		R	p
Beden Eğitimi (N:94)	Estetik Boyut	0,501**	0,000
Türkçe(N:62)	Estetik Boyut	0,195	0,129
Fen Bilimleri (N:28)	Estetik Boyut	0,603**	0,001
Matematik (N:64)	Estetik Boyut	0,356**	0,004
Sosyal Bilgiler (N:61)	Estetik Boyut	0,417**	0,001
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi (N:38)	Estetik Boyut	0,549**	0,000
Yabancı Dil (N:19)	Estetik Boyut	0,466*	0,044
Diğer (N:42)	Estetik Boyut	0,669**	0,000

****.** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (iki yönlü).

*****Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır (iki yönlü).

Araştırmaya katılan öğretmenlerin Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) fizyolojik alt boyutu ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasındaki ilişkileri değerlendiren Çizelge 4.1.14.e göre, branş bazında çeşitli korelasyonlar gözlemlenmiştir. Beden eğitimi öğretmenleri arasında, estetik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında yüksek ve anlamlı bir pozitif korelasyon tespit edilmiştir ($r=0,501$, $p<0,01$). Türkçe öğretmenleri arasında bu ilişki düşük düzeyde ve anlamsızdır ($r=0,195$, $p>0,05$).

Fen bilimleri öğretmenleri arasında estetik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında yüksek ve anlamlı bir korelasyon saptanmıştır ($r=0,603$, $p<0,01$). Matematik öğretmenleri arasında benzer şekilde yüksek ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($r=0,356$, $p<0,01$).

Sosyal bilgiler öğretmenleri arasında estetik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında orta düzeyde ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur ($r=0,417$, $p<0,01$). Din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenleri arasında ise estetik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında yüksek ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0,549$, $p<0,01$).

Yabancı dil öğretmenleri arasında estetik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında düşük düzeyde ve anlamsız bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0,466$, $p>0,05$). Diğer branşlarda çalışan öğretmenler arasında ise estetik boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında çok yüksek ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur ($r=0,669$, $p<0,01$).

4.2. Tartışma

4.2.1. Öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre araştırma bulgularının tartışılması

Araştırmanın cinsiyet bazında ölçekler arasındaki karşılaştırmalarına dayanan bulguları incelendiğinde, psikolojik boyut haricinde diğer boyutlarda anlamlı farklar tespit edilmiştir. Özellikle eğitimsel boyutta cinsiyet bazında belirgin bir fark gözlemlenmiştir, bu da öğretmenlerin eğitimle ilgili algı ve deneyimlerinin cinsiyet temelli olarak farklılık gösterdiğini göstermektedir. Ayrıca, rahatlama boyutunda da cinsiyet temelli anlamlı bir fark saptanmıştır. Bu durum öğretmenlerin stresle başa çıkma ve rahatlama düzeylerinin cinsiyetlerine bağlı olarak değişebileceğini düşündürmektedir. Ancak, psikolojik, sosyal, fizyolojik ve estetik boyutlarda anlamlı farklar bulunmamıştır. Bu da öğretmenlerin genel psikolojik sağlıkları, sosyal ilişkileri, fiziksel sağlıkları ve estetik algılarının cinsiyet temelli benzer düzeyde olduğunu göstermektedir. En dikkat çekici sonuçlardan biri, sürekli sportif kendine güven boyutunda cinsiyet temelli anlamlı bir farkın bulunmuş olmasıdır. Bu durum, öğretmenlerin spor yapma alışkanlıkları ve bu alışkanlıklarının kendine güven üzerindeki etkileri konusunda cinsiyet temelli farklılıkları göstermektedir.

Literatür taraması sonucunda yapılan çalışmalar incelendiğinde, serbest zaman doyumunu ve cinsiyet arasındaki ilişki konusunda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Yılmaz'ın (2017) çalışmasına göre, genel serbest zaman doyumunu ölçümlerinde cinsiyet temelli anlamlı farklar bulunmamıştır. Bu durum, cinsiyetin serbest zaman doyumunu üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını öne sürmektedir. Ancak, Dikici'nin (2020) araştırması kadın katılımcıların serbest zaman etkinliklerinde daha fazla doyum yaşadığını göstermiştir. Bu durum, kadınların belirli serbest zaman etkinliklerine katılarak daha fazla memnuniyet yaşadığını düşündürebilir. Kalfa'nın (2017) çalışması, serbest zaman doyumunun alt boyutlarını inceleyerek cinsiyet temelli farklılıkları vurgulamaktadır. Özellikle, erkek katılımcıların psikolojik ve fizyolojik boyutlarda daha fazla doyum yaşadığı belirtilmiştir. Erdemli'nin (2019) çalışması, cinsiyet temelli farklılıkları özellikle eğitimsel, estetik ve fizyolojik boyutlarda vurgulamaktadır. Kadın öğretmen adaylarının

lehine olan bu farklılıklar, belirli cinsiyet gruplarının belirli serbest zaman etkinliklerinden daha fazla doyum aldığını göstermektedir. Öztaş'ın (2018) çalışması ise, kadın katılımcıların rahatlama ve psikolojik boyutlarda daha fazla doyuma ulaştığını göstermektedir. Bu durum, kadınların belirli serbest zaman etkinlikleri aracılığıyla stresle başa çıkmada ve psikolojik sağlıklarını iyileştirmede avantajlı olduğunu düşündürebilir.

4.2.2. Öğretmenlerin medeni durumlarına göre araştırma bulgularının tartışılması

Araştırmanın evli ve bekar öğretmenler arasındaki ölçekler bazında karşılaştırmalarına dayanan sonuçlarına göre, psikolojik, sosyal, fizyolojik ve estetik boyutlarda evlilik durumuna bağlı anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, evlilik durumunun genel psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler, fiziksel sağlık ve estetik algılar üzerinde benzer etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Ancak, eğitimsel boyutta evli öğretmenlerin daha yüksek puan elde etmesi, evliliğin öğretmenlerin eğitimle ilgili deneyimleri ve algıları üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Rahatlama boyutunda ise evli öğretmenlerin daha yüksek puan alması, evliliğin stresle başa çıkma ve rahatlama düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermektedir. En dikkat çekici sonuçlardan biri, sürekli sportif kendine güven boyutunda evli ve bekar öğretmenler arasında anlamlı bir farkın bulunmuş olmasıdır. Bu durum, evliliğin öğretmenlerin spor yapma alışkanlıkları ve bu alışkanlıklarının kendine güven üzerindeki etkileri konusunda belirleyici olabileceğini göstermektedir. Araştırma sonuçları, evlilik durumunun öğretmenlerin belirli boyutlardaki yaşantılarını etkileyebileceğini vurgulayarak, eğitim politikaları ve destek programları için önemli ipuçları sunmaktadır.

Literatür taraması sonucunda yapılan çalışmalar incelendiğinde, Köksal'ın (2019) öğretmenlere yönelik yaptığı çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin Serbest Zaman Doyumu Ölçeği'nden aldıkları puanlar incelendiğinde, medeni durum değişkenine göre "rahatlama" boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum, öğretmenlerin medeni durumlarına bağlı olarak rahatlama düzeylerinde değişiklik gösterdiğini göstermektedir. Yazgeç'in (2019) çalışmasında ise medeni durum değişkeninin Serbest Zaman Doyumu Ölçeği'nin alt boyut puanları üzerinde etkisi incelenmiştir. Fizyolojik alt boyutu hariç tutarak yapılan analizler sonucunda, diğer alt boyutların ortalama puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu, medeni durumun öğretmenlerin serbest zaman doyumunu etkileyen faktörlerden biri olabileceğini göstermektedir.

Gökçe'nin (2008) araştırması ise medeni hal durumu değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerini incelemiştir. Ancak, yapılan analizler neticesinde Serbest Zaman Doyumu Ölçeği toplam puan ortalamasında ve alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Bu sonuçlar, medeni halin serbest zaman doyumunu üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını öne sürmektedir.

Bu bağlamda, medeni durum değişkeninin öğretmenlerin serbest zaman doyumunu etkileyip etkilemediği konusundaki bulgular çeşitlilik göstermektedir. Köksal'ın çalışması farklılıkları ortaya koysa da, Yazgeç ve Gökçe'nin araştırmaları bu etkinin genel olarak belirgin olmadığını göstermektedir.

4.2.3. Öğretmenlerin görev yaptıkları yerleşim yerlerine göre araştırma bulgularının tartışılması

Araştırma sonuçları, Şanlıurfa, Viranşehir ilçesindeki öğretmenlerin serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları açısından şehir merkezi ile köy arasında genelde anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Bu durum, öğretmenlerin yaşadıkları yerleşim yerine bağlı olarak genel yaşam doyumlarının benzer olduğunu düşündürmektedir. Ancak, sürekli sportif kendine güven boyutunda şehir merkezi ile köy arasında anlamlı bir farkın bulunmuş olması dikkat çekicidir. Bu durum, öğretmenlerin spor yapma alışkanlıkları ve bu alışkanlıkların kendine güven üzerindeki etkilerinin, görev yaptığı yerleşim yerine bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Özellikle şehir merkezinde görev yapan öğretmenlerin sürekli sportif öz güven konusunda daha yüksek puan alması, şehir yaşamının sunduğu spor olanaklarına daha fazla erişim sağlama veya şehir yaşamının bireylerde daha fazla spor yapma motivasyonu oluşturması gibi etkenlere bağlı olabilir. Bu sonuç, eğitim politikalarının ve destek programlarının öğretmenlerin görev yaptığı yerleşim yerine göre özel ihtiyaçlarına daha iyi cevap vermesi gerektiğini düşündürmektedir. Ayrıca bu bulgu, öğretmenlerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını destekleyici programların, özellikle kırsal bölgelerde görev yapan öğretmenlere yönelik olarak güçlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Ünverdi ve Acar (2020) din görevlilerinin öz güven düzeylerinin incelendiği araştırmada öz güven toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Aygün ve Öztaşyonar (2019) buz hokey sporcularının sportif sürekli kendine güven özelliklerinin incelendiği araştırmada görev yaptığı şehir değişkenine göre istatistiksel olarak herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Fakat en

yüksek kendine güven düzeyine sahip buz hokey sporcuları İstanbul'da görev yapan sporcular olurken, en düşük kendine güven düzeyine sahip buz hokey sporcuları ise Erzurum'da görev yapan sporcular olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun nedeni ise daha gelişmiş şehirlerin, şehir yaşamına sunduğu spor olanaklarına daha fazla erişim sağlama, gelişmiş ve spora önem veren şehirlerde başarıyı yakalama potansiyelin yüksek olması veya şehir yaşamının bireylerde daha fazla spor yapma motivasyonu oluşturması gibi etkenlere bağlı olabilir. Literatür incelemesinde araştırma bulguları ile benzerlik göstermeyen bulgular da bulunmaktadır. Sezer ve Oğuz (2010) yapılan çalışmada şehirde yaşayanların küçük yerleşim yerlerinde yaşayanlara göre sağlık, eğitim vb. birçok imkâna sahip olmakla beraber kişilerin kendilerini tanıma, gerçekleştirme ve öz güvenlerine katkı sağladığı sonucuna varmışlardır.

4.2.4. Öğretmenlerin gelir düzeylerine göre araştırma bulgularının tartışılması

Araştırmaya katılan öğretmenlerin gelir düzeyine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları ve sürekli sportif kendine güven boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymaktadır. Bu durum, öğretmenlerin psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik doyum alanlarında benzer düzeyde tatmin sağladığını göstermektedir. Bulgular, öğretmenlerin gelir düzeyine bağlı olarak spesifik alt boyutlarda belirgin bir farklılık sergilemediğini gösterdiği için bu alanlarda genel bir doyum seviyesi olduğunu işaret etmektedir. Araştırma sonuçları, öğretmenlerin serbest zaman aktiviteleri ve sportif katılımlarıyla ilişkilendirilen bu psikososyal ölçütlerin gelir düzeyine bağlı olarak değişmeyebileceğini öne sürerek ilgili literatürdeki boşluğu doldurma potansiyeline sahiptir. Bu bağlamda, öğretmenlerin yaşam kalitesini artırmak ve profesyonel gelişimlerini desteklemek adına gelecekteki stratejilerin belirlenmesinde bu bulguların dikkate alınması önemlidir.

Ateş (2020) öğrencilerin öz güven ve sorumluluk duygularının akademik başarı üzerindeki rollerini incelediği çalışmada öğrencilerin öz güven düzeyleri arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadır. Karabulut (2019) sporcuların güven düzeylerini incelediği çalışmada gelir düzeyinde istatistiksel olarak herhangi bir farklılaşmaya rastlanılmamıştır. Acuner (2012) dans eden bireyler üzerine olan çalışmada, çalışma bulgularına paralel şekilde öz güven düzeylerinin aylık gelir düzeyine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatür incelemesinde araştırma bulguları ile benzerlik göstermeyen bulgularda bulunmaktadır. Bilgin (2011) yaptığı

çalışmasında gelir düzeyinin öz güven puan ortalaması ile anlamlı bir fark gösterdiğini tespit etmiştir. Gelir düzeyi yüksek olan ergenlerin öz güven düzeylerinin de yüksek olduğu belirtmiştir. Torucu (1992) yaptığı çalışmada yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin kişilik gelişimini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Gökkaya (2017) elit sporcular üzerine yaptığı çalışmada gelir düzeyinin artmasıyla beraber öz güven düzeylerinde de artış yaşandığı tespit edilmiştir. Erdemli ve Yaşartürk (2020) yaptıkları çalışmalarında aile gelir düzeyi değişkenine göre serbest zaman doyum düzeyleri karşılaştırıldığında toplam ve alt boyut puanlarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Erdemli (2019) mesleğe yönelik tutum ile serbest zaman doyum düzeylerinin incelendiği çalışmada eğitimsel ve sosyal alt boyutlarında anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Yaşartürk ve arkadaşları (2018) serbest zaman doyum düzeyleri ve problem çözme becerileri üzerine yaptıkları araştırmada fiziksel alt boyutunda anlamlılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın düşük gelir düzeyi lehine olduğu ifade edilmiştir.

4.2.5. Öğretmenlerin branşlarına göre araştırma bulgularının tartışılması

Viranşehir ilçesindeki öğretmenlerin branşlarına göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları ve sürekli sportif kendine güven boyutları arasında çeşitli farklılıkların bulunduğunu göstermektedir. Özellikle, psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik boyutlarda beden eğitimi branşı diğer öğretmenlik branşlarından anlamlı olarak daha yüksek puanlar almaktadır. Bu durum, beden eğitimi branşı öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeylerinin ve sürekli sportif kendine güven algılarının diğer branşlardaki meslektaşlarından daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu farklılıkların nedenleri incelendiğinde, Beden Eğitimi branşı öğretmenlerinin fiziksel aktivitelerle daha fazla iç içe olmaları, spor yapma alışkanlıklarının güçlü olması ve bu alışkanlıkların genel yaşam doyumlarına ve sürekli sportif kendine güven algılarına olumlu etki etmesi gibi faktörler göz önüne alınabilir. Bu bulgular, öğretmenlerin branşlarına göre serbest zaman doyum düzeylerini ve sürekli sportif kendine güven algılarını anlamak için daha fazla araştırma yapılması ve branş özelinde destek programlarının geliştirilmesi gerektiğini işaret etmektedir. Ayrıca, öğretmenlerin mesleki deneyimleri, eğitim düzeyleri ve diğer demografik özellikleri göz önüne alınarak daha kapsamlı analizler yapılabilir.

Literatür taraması sonuçlarına göre, Lakot'un (2015) beden eğitimi öğretmeni adaylarıyla gerçekleştirdiği çalışma, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının serbest

zaman algılarının yüksek olduğunu ve bu grupların serbest zaman algılarına bilinçli bir şekilde sahip olduklarını belirtmektedir. Bu çalışma, beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirebildiklerini vurgulamaktadır. Atasoy ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışma, beden eğitimi öğretmenlerine odaklanmış ve bu öğretmen adaylarının serbest zaman algılarının iyi seviyede olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, beden eğitimi öğretmeni adaylarının genel olarak serbest zamanlarını olumlu bir şekilde değerlendirebildiklerini göstermektedir. Kocaer'in (2018) çalışması, beden eğitimi öğretmenleri ve adayları üzerine odaklanmış ve beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman ilgilenim puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu, beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamanlarına ilgi gösterdiklerini ve bu zamanları değerlendirmeye açık olduklarını göstermektedir. Walker ve diğerleri (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada, öğrencilerin organizasyonlara ve etkinlik gruplarına üyeliklerinin üniversite yaşamlarındaki etkileri incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda, aktiviteler düzenleyen organizasyon kulüplerine üye olan öğrencilerin, üye olmayan öğrencilere oranla daha yüksek serbest zaman doyum düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Köksal'ın (2019) beden eğitimi öğretmenlerine yönelik çalışması, beden eğitimi öğretmen adaylarının serbest zaman doyum puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu da beden eğitimi öğretmen adaylarının genel olarak serbest zamanlarını olumlu bir şekilde değerlendirebildiklerini göstermektedir.

4.2.6. Öğretmenlerin serbest zamanlara katılma sıklıkları tartışılması

Araştırmaya katılan öğretmenlerin serbest zaman faaliyetlerine katılma sıklıkları ile Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları ve sürekli sportif kendine güven boyutları arasındaki ilişkiyi değerlendirmektedir. Bulgulara göre, öğretmenlerin serbest zaman faaliyetlerine katılma sıklığı ile ölçülen alt boyutlarda ve sürekli sportif kendine güven boyutunda anlamlı farklılıklar görülmektedir.

İlk olarak, psikolojik, eğitimsel, rahatlama, fizyolojik ve estetik boyutlarda, her gün serbest zaman faaliyetlerine katılan öğretmenlerin diğer gruplara göre daha yüksek doyuma sahip olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, sürekli sportif kendine güven boyutunda da her gün katılan öğretmenlerin diğer gruplara göre daha yüksek kendine güven algısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan, sosyal boyut altında ise her gün serbest zaman faaliyetlerine katılan öğretmenler ile hiç katılmayanlar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ancak, haftada birkaç gün ve ayda birkaç gün katılan

öğretmenlerin sosyal boyut doyum düzeyleri diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur. Fizyolojik boyutta ise her gün katılan öğretmenler, diğer gruplara göre daha yüksek fizyolojik doyuma sahiptir. Estetik boyutta da her gün ve haftada birkaç gün katılan öğretmenlerin diğer gruplara göre daha yüksek estetik doyuma sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak, bu bulgular öğretmenlerin serbest zaman faaliyetlerine katılma sıklıklarının genel yaşam doyumları ve sürekli sportif kendine güven algıları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bilgiler, öğretmenlerin mesleki performanslarını ve genel yaşam kalitelerini artırmak için serbest zaman faaliyetlerine yönelik destek programlarının geliştirilmesine yönelik fırsatlar sunabilir.

Literatür taraması sonuçlarına göre, Altuntaş'ın (2022) çalışmasında, rekreasyonel aktivitelere katılan kadınların serbest zaman doyum düzeylerinin belirgin bir şekilde arttığı ve aynı zamanda öz güven düzeylerinin yükseldiği gözlemlenmiştir. Bu bulgular, rekreasyonel aktivitelerin kadınların hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Aydın il merkezinde görev yapan öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma Çevik ve ark. (2021), serbest zaman ilgileniminin yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu da serbest zaman aktivitelerinin bireylerin genel yaşam doyumunu artırmada önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Yine literatürde yer alan Yerlisu ve ark. (2012) çalışması, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman motivasyonlarının cinsiyet, serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı ve sportif aktivitelere aktif/pasif katılım değişkenlerine bağlı olarak farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Bu bağlamda, erkek öğretmenlerin serbest zaman motivasyonlarının kadın öğretmenlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, cinsiyetin öğretmenlerin serbest zaman motivasyonları üzerinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir.

4.2.7. Serbest zaman doyum ölçeği psikolojik alt boyut ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişki

Beden eğitimi öğretmenleri arasında psikolojik boyut ile sürekli sportif kendine güven arasında güçlü ve anlamlı bir pozitif korelasyon bulunmuştur, bu da beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik doyum ile sürekli sportif kendine güven algıları arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu işaret etmektedir. Türkçe öğretmenleri arasında bu ilişki

daha zayıf olsa da anlamlıdır. Matematik ve sosyal bilgiler öğretmenleri arasında güçlü ve anlamlı bir pozitif korelasyon tespit edilmiştir, ancak fen bilimleri öğretmenleri arasında bu ilişki anlamlı değildir. Din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenleri arasında çok güçlü ve anlamlı bir pozitif korelasyon saptanmıştır. Yabancı Dil öğretmenleri arasında ise bu ilişki anlamlı olmamakla birlikte pozitif yönlüdür. Diğer branş öğretmenleri arasında ise bu ilişki çok güçlü ve anlamlıdır.

Bu sonuçlar, branşların ve öğretmenlerin mesleki bağlamının, psikolojik doyum ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişkileri etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, öğretmenlerin mesleki gelişim süreçlerinde ve yaşam kalitelerini artırma hedeflerinde, spora yönelik motivasyonun ve psikolojik doyumun önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

4.2.8. Serbest zaman doyum ölçeği eğitimsel alt boyut ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişki

Beden eğitimi öğretmenleri arasında eğitimsel boyut ile sürekli sportif kendine güven arasında güçlü ve anlamlı bir pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Ancak, Türkçe, fen bilimleri ve matematik öğretmenleri arasında bu ilişki anlamlı değildir. Sosyal bilgiler öğretmenleri arasında güçlü ve anlamlı bir pozitif korelasyon bulunmuştur. Din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenleri arasında çok güçlü ve anlamlı bir pozitif korelasyon saptanmıştır. Yabancı dil öğretmenleri arasında ise bu ilişki anlamlı olmamakla birlikte pozitif yönlüdür. Diğer branş öğretmenleri arasında ise bu ilişki çok güçlü ve anlamlıdır.

Bu sonuçlar, öğretmenlerin eğitimsel doyum düzeyleri ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişkilerin branşlara göre farklılık gösterdiğini göstermektedir. Bu durum, branşın öğretmenlerin eğitimle ilgili doyum ve spora olan ilgilerini nasıl etkileyebileceğini düşündürmektedir. Bu çeşitlilik, mesleki gelişim programları veya destekleyici faaliyetlerin planlanmasında branşlara özel stratejilerin kullanılmasını önemli kılmaktadır.

4.2.9. Serbest zaman doyum ölçeği sosyal alt boyut ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişki

Beden eğitimi öğretmenleri arasında sosyal boyut ile sürekli sportif kendine güven arasında çok güçlü ve anlamlı bir pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Türkçe öğretmenleri arasında ise bu ilişki anlamlı değildir. Fen bilimleri öğretmenleri arasında güçlü ve

anlamalı bir pozitif korelasyon bulunmuştur. Matematik öğretmenleri arasında bu ilişki anlamalı değildir. Sosyal bilgiler öğretmenleri arasında sosyal boyut ile sürekli sportif kendine güven arasında anlamalı bir ilişki tespit edilmemiştir. Din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenleri arasında çok güçlü ve anlamalı bir pozitif korelasyon saptanmıştır. Yabancı dil öğretmenleri arasında ve diğer branş öğretmenleri arasında ise bu ilişki çok güçlü ve anlamalıdır.

Bu sonuçlar, öğretmenlerin sosyal doyum düzeyleri ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişkilerin branşlara göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle, beden eğitimi, fen bilimleri, din kültürü ve ahlak bilgisi, yabancı dil ve diğer branşlar arasında güçlü korelasyonlar bulunması, bu branşlarda çalışan öğretmenlerin sosyal doyum ve sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu bilgiler, branşa özel profesyonel gelişim programlarının veya destekleyici aktivitelerin planlanmasında dikkate alınabilir.

4.2.10. Serbest zaman doyum ölçeği rahatlama alt boyutu ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişki

Öğretmenlerin Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) rahatlama alt boyutu ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişkileri branş bazında değerlendirmekte ve bu ilişkilerdeki çeşitliliği göstermektedir. Beden eğitimi öğretmenleri arasında rahatlama boyutu ile sürekli sportif kendine güven arasında orta düzeyde pozitif ve anlamalı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, beden eğitimi öğretmenlerinin rahatlama düzeyi ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında belirgin bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir.

Türkçe öğretmenleri arasında ise bu ilişki düşük ve anlamsızdır, yani Türkçe öğretmenleri arasında rahatlama düzeyi ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında belirgin bir ilişki bulunmamaktadır. Fen bilimleri öğretmenleri arasında rahatlama boyutu ile sürekli sportif kendine güven arasında orta düzeyde pozitif ve anlamalı bir korelasyon saptanmıştır. Bu durum, Fen bilimleri öğretmenlerinin rahatlama düzeyi arttıkça sürekli sportif kendine güven düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Matematik öğretmenleri arasında benzer şekilde orta düzeyde pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir ve bu ilişki anlamalıdır. Bu, matematik öğretmenlerinin rahatlama düzeyi ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Sosyal bilgiler öğretmenleri arasında rahatlama boyutu ile sürekli sportif kendine güven

arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Bu durum, sosyal bilgiler öğretmenleri arasında rahatlama düzeyi ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında belli bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenleri arasında ise rahatlama boyutu ile sürekli sportif kendine güven arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, Din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenlerinin rahatlama düzeyi ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında belirgin bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Yabancı dil öğretmenleri arasında rahatlama boyutu ile sürekli sportif kendine güven arasında düşük düzeyde ve anlamsız bir ilişki tespit edilmiştir. Yani, yabancı dil öğretmenleri arasında rahatlama düzeyi ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında belirgin bir ilişki bulunmamaktadır. Diğer branşlarda çalışan öğretmenler arasında ise rahatlama boyutu ile sürekli sportif kendine güven arasında yüksek ve anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir. Bu durum, diğer branşlarda çalışan öğretmenlerin rahatlama düzeyi ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir.

Bu sonuçlar, öğretmenlerin rahatlama düzeyi ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasındaki ilişkilerin branşlara göre farklılık gösterdiğini ve bu bağlamda branşa özgü destek programlarının veya rehberlik hizmetlerinin planlanmasının önemini vurgulamaktadır.

4.2.11. Serbest zaman doyum ölçeği fizyolojik alt boyutu ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişki

Beden eğitimi öğretmenleri arasında fizyolojik boyut ile sürekli sportif kendine güven arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, Beden eğitimi öğretmenlerinin fizyolojik doyum düzeyi ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında belirgin bir pozitif bağlantı olduğunu göstermektedir.

Türkçe öğretmenleri arasında ise bu ilişki düşük ve anlamsızdır, yani Türkçe öğretmenleri arasında fizyolojik doyum düzeyi ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında belirgin bir ilişki bulunmamaktadır. fen bilimleri öğretmenleri arasında fizyolojik boyut ile sürekli sportif kendine güven arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, fen bilimleri öğretmenlerinin fizyolojik doyum düzeyi arttıkça sürekli sportif kendine güven düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Matematik öğretmenleri arasında benzer şekilde orta düzeyde pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir,

ancak bu ilişki anlamlıdır. Matematik öğretmenleri arasında fizyolojik doyum düzeyi ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında belirgin bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz.

Sosyal bilgiler öğretmenleri arasında fizyolojik boyut ile sürekli sportif kendine güven arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Bu durum, Sosyal bilgiler öğretmenleri arasında fizyolojik doyum düzeyi ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında belli bir ilişki olduğunu göstermektedir. Din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenleri arasında ise fizyolojik boyut ile sürekli sportif kendine güven arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenlerinin fizyolojik doyum düzeyi ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında belirgin bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Yabancı dil öğretmenleri arasında fizyolojik boyut ile sürekli sportif kendine güven arasında yüksek ve anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir. Yani, yabancı dil öğretmenleri arasında fizyolojik doyum düzeyi ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında belirgin bir ilişki bulunmaktadır. Diğer branşlarda çalışan öğretmenler arasında ise bu ilişki daha da güçlüdür. Yani, diğer branşlarda çalışan öğretmenler arasında fizyolojik doyum düzeyi ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında çok belirgin bir pozitif ilişki olduğunu söyleyebiliriz.

Bu sonuçlar, öğretmenlerin fizyolojik doyum düzeyi ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasındaki ilişkilerin branşlara göre farklılık gösterdiğini ve branşa özgü destek programlarının veya rehberlik hizmetlerinin planlanmasının önemini vurgulamaktadır.

4.2.12. Serbest zaman doyum ölçeği estetik alt boyutu ile sürekli sportif kendine güven arasındaki ilişki

Beden eğitimi, fen bilimleri, matematik, sosyal bilgiler, din kültürü ve ahlak bilgisi, yabancı dil ve diğer branşlardaki öğretmenler arasında estetik boyut ile sürekli sportif kendine güven arasında farklı düzeylerde korelasyonlar bulunmaktadır.

Beden eğitimi öğretmenleri arasında estetik boyut ile sürekli sportif kendine güven arasında yüksek ve anlamlı bir pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Bu durum, Beden eğitimi öğretmenlerinin estetik doyum düzeyleri ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında güçlü bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Türkçe öğretmenleri arasında ise bu ilişki düşük düzeyde ve anlamsızdır, yani Türkçe öğretmenleri arasında

estetik doyum düzeyi ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında belirgin bir ilişki bulunmamaktadır. Fen bilimleri öğretmenleri arasında estetik boyut ile sürekli sportif kendine güven arasında yüksek ve anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Benzer şekilde, matematik öğretmenleri arasında da yüksek ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu durum, fen bilimleri ve matematik öğretmenlerinin estetik doyum düzeyleri ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında güçlü bir pozitif bağlantı olduğunu göstermektedir.

Sosyal bilgiler öğretmenleri arasında estetik boyut ile sürekli sportif kendine güven arasında orta düzeyde ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenleri arasında ise estetik boyut ile sürekli sportif kendine güven arasında yüksek ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, sosyal bilgiler ile din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenlerinin estetik doyum düzeyleri ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında belirgin bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Yabancı dil öğretmenleri arasında Estetik Boyut ile Sürekli Sportif Kendine Güven arasında düşük düzeyde ve anlamsız bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer branşlarda çalışan öğretmenler arasında ise estetik boyut ile sürekli sportif kendine güven arasında çok yüksek ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur.

Bu sonuçlar, öğretmenlerin estetik doyum düzeyi ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasındaki ilişkilerin branşlara göre farklılık gösterdiğini ve bu ilişkilerin branşa özgü destek programlarının veya rehberlik hizmetlerinin planlanmasının önemini vurgulamaktadır.

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Öğretmenlerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarının genel yaşam doyumları ve sürekli sportif kendine güven algıları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle; psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik doyum boyutları açısından serbest zaman aktivitelerine her gün katılan öğretmenlerin diğer gruplara göre daha yüksek doyuma sahip olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, sürekli sportif kendine güven boyutunda da her gün katılan öğretmenlerin diğer gruplara göre daha yüksek kendine güven algısına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışma, öğretmenlerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarının, genel yaşam doyumlarını ve sürekli sportif kendine güven algılarını artırmak için etkili bir strateji olabileceğini göstermektedir.

5.2. Öneriler

Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda, aşağıdaki öneriler yapılabilir:

- Öğretmenlerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarını teşvik etmek için okul ve aile işbirliği ile yürütülen programlar geliştirilebilir.
- Bu programlar, öğretmenlerin serbest zaman aktivitelerine ulaşmalarını kolaylaştıracak bilgi ve becerileri sağlamaya odaklanmalıdır.
- Programlar, öğretmenlerin ilgi ve ihtiyaçlarına göre uyarlanabilir.

Özellikle, cinsiyete göre farklılık gösteren bulgular, cinsiyete özgü destek programlarının geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Örneğin, erkekler için spor aktivitelerine katılımı teşvik eden programlar kadınlar için daha az önemli olabilir. Bu nedenle öğretmenlerin cinsiyetlerine göre ihtiyaç ve önceliklerini dikkate alan programlar geliştirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Acuner, A., 2012, Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve öz-yeterliliklerinin karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Karadeniz Teknik Üniversitesi*, Trabzon.
- Akın, Ü., 2013, Öz-duyarlılık (Self-compassion), Güncel psikolojik kavramlar 2: Benlik, Edt. Ahmet A., *Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları*, İstanbul.
- Akkurt, M., 2020, Antik çağ uygarlıklarının sporun görünümü, uygulama nedenleri ve fonksiyonları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Kütahya.
- Akyüz, Y., 2003, Osmanlıdan günümüze öğretmen istihdam ilke ve politikalarına eleştirel bir bakış, Öğretmen Yetiştirme ve İstihdamı Sempozyumu, *Eğitim-Sen Yayınları*, Ankara, s. 165-188.
- Altuntaş, S. B., Başaran, Z., & Çakmak, G., 2022, Rekreatyonel aktivitelerin kadınlarda serbest zaman doyum ve öz güven düzeylerine etkisi, *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(2), 29-38.
- Aracı, H., 1999, Okullarda beden eğitimi, *Bağırhan Yayın Evi*, Ankara.
- Arslan, A., 2009, Yapılandırmacı öğrenme yakalaşımı ve türkçe öğretimi, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(1), 143-154.
- Arslan, H., 2014, Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme tercihleri, çankırı karatekin üniversite örneği, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 40:193-208.
- Atasoy, L. K., Öncü, E., & Kılıç, K. S., 2015, Beden eğitimi öğretmeni adaylarında serbest zaman algısı ve engelleri, 3. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, s. 33-34.
- Ateş, A., 2020, Bireylerin ve sorumluluğunun akademik başarının üzerindeki rolü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Aydoğan, İ., Gündoğdu, F.B., 2006, Kadın öğreti elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(21), 217-232.
- Aygün, M. ve Öztaşyoner, Y., 2019, Buz hokeyi sporcularının sportif sürekli kendine güven özelliklerinin incelenmesi, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 202-212.
- Aygün, M., Yetim, A.A., 2017, Türkiye'de buz hokeyi sporcularının eğitim düzeylerine göre spora katılım güdülerinin incelenmesi, *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 27-33.

- Bakır, M., 1990, Rekreasyon ve turizm ilişkisinin politikalarının oluşturulmasındaki önemi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, *İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Başer, E., 1998, Futbolda psikoloji ve başarı, *Bağırhan Yayınevi, Ankara*.
- Baumeister, R., 1993, Inner nature of low self-esteem. R. Baumeister(ed), *Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard*. New York: Plenum, (s. 186-225).
- Baumeister, R.F., Heatherton, T.F. ve Tice, D.M., 1993, When ego threats lead to selfregulation failure: negative consequences of high self-esteem, *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(1), 141-156. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.64.1.141>
- Baytekin, A., Demir, A. & Pala, H., 2006, Ziraat fakülteleri öğrencilerinin sosyal yapıları, eğilimleri ve sorunları üzerinde bir araştırma, *JOFT/Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 3(3), 259-267.
- Beard, J.G., Ragheb, M.G., 1980, Measuring leisure satisfaction. *Journal of Lesiure Research*, 12(1), 20-33.
- Bedimo- Rung, A.L., Mowen, A.J. ve Cohen, D.A., 2005, The significance of parks to physical activity and public health a conceptual model, *Americn Journal of Preventive Medicine*, 28(2) 159-168.
- Bennet, A., 1992, Günün yirmi dört saatini yaşamak, *Cevat Sen Yayınları, İstanbul*.
- Bilgin, O., 2011, Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya*.
- Bilgin, T., 2019, Duygu durumlarının iş tatmini ve iş performansı ile olan ilişkisini belirlemeye yönelik bir araştırma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Uludağ Üniversitesi, Bursa*.
- Bloom, de J., Rantanen, J., Tement, S., Kinnunen, U.,2018, Longitudinal leisure activity profiles and their associations with recovery experiences and job performance, *Leisure Sciences*, 40(3), 151-173.
- Burger, J., 2006, Kişilik, Çeviren: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, *Kaknüs Yayınları, İstanbul*.
- Ceylan, M., 2005, Stresle Başa Çıkmada Bilişsel Stratejilerinde Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko Sosyal Alanlar, İzmir*.
- Cropley, M., Purvis, L.M., 2003, Job strain and rumination about work issues during leisure time, A Diary Study, *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 12 (3), 195-207.

- Cumralıgil, B., Görücü, A., 2007, Örgütlenme yöntemi biçimleriyle spor, *Selçuk Üniversitesi Yayını*, Konya.
- Çağlayan Tunç, A., 2021, *Investigation of the levels of feeding feelings, emotional eating and perfectionism of university students who do sports and do not do sports*, Progress in Nutrition, 23(3). DOI <https://doi.org/10.23751/pn.v23i3.11013>.
- Çelik, A., Şahin, M., 2013, Spor ve çocuk gelişimi, *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 467-478.
- Çevik, A., Özmaden, M., Tezcan, E., Dokuzoğlu, G., 2021, Öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 784-790.
- Çil, A. Ü., 2011, Kur'an'da zaman kavramı, *Kelam Araştırma Dergisi*, Cilt 9, Sayı 1, 335-364.
- Çolak, İ. ve Altınkurt, Y., 2017, Okul iklimi ile öğretmenlerin özerklik davranışları arasındaki ilişki, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 23(1), 33-71. <https://doi.org/10.14527/kuey>, Erişim Tarihi: 2017.002.
- Dikici, İ., 2020, Serbest zamanlarını gençlik merkezlerinde değerlendiren üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum, yaşam doyum ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı*, Muğla, 72.
- Efek, E., 2020, Spor ve dikkat, çeviren: Doç. Dr. Özgür Karataş, *Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırmalar*, Duvar Yayınları, İzmir, 39-69.
- Ekici, S., 1997, Yükseköğretim gençliğinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları ve turizme katkıları üzerine bir araştırma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Gazi Üniversitesi*, Ankara.
- Erdemli, A., 1996, İnsan, spor ve olimpizm spor felsefesi yazıları, *Sarmal Yayınevi*, İstanbul, 58.
- Erdemli, E., 2019, Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleğe yönelik tutumu ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Bartın.
- Erdemli, E. ve Yaşartürk F., 2020, Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyi ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1871-1882.
- Erkal, M., 1982, Sosyolojik açıdan spor, *Filiz Kitabevi*, İstanbul.
- Europe, C. O., 2001, *The european sports charter*, http://www.coe.int/t/dg4/epas/resources/charter_en.asp, Erişim Tarihi: 15.12.2013.

- Fidan, Y., 2011, Özel sektör ve kamu yöneticilerinin zaman yönetimi davranışlarının karşılaştırılması, *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 47-74.
- Fişek, K., 1998, Spor yönetimi, *Bağırzan Yayınevi*, Ankara.
- Gohla, S., 2010, *Die bedeutung von sport und bewegung in der extwicklung des kindes*, daten2.verwal- tungsportal.de/.../leichtathletik_link_facharbeit.doc.
- Gökçe, H., 2008, Serbest zaman doyumunun yaşam doyum ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Denizli, 78. kontrol et !
- Gökkaya, D., 2017, Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği, Yüksek Lisans Tezi, *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul. kontrol et
- Göksel, A.G., Çağdaş, C. & Yazıcı., 2017, Farklı bölümlerdeki öğrencilerin spora yönelik tutumlarının karşılaştırılması, *Marmara Üniversitesi Örneği, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 123-134.
- Graefe, A. ve Parker, S., 1987, Recreation and leisure, an introductory handbook, *venture publishing inc.*, 1640i Oxford Circle State College, PA 16803, 16, 57-60.
- Gratton, Chris., Taylor, Peter., 1987, Leisure in britain leisure publications, ISBN-10 : 1870416007, s. 17.
- Griffith, W., 2002, Spor sakatlıkları rehberi, Çeviren: Zübeyir Sarıoğlu & Şamil Erdoğan, Birol Basın Yayın Dağıtım, İstanbul.
- Gökçe, H, Orhan K., 2011, Serbest zaman doyum ölçeğinin türkçe geçerlilik ve güvenlik çalışması, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Güçlü, S., 2005, Kurumlara sosyolojik bakış, *Birey Yayıncılık*, İstanbul.
- Gümüşdağ, H., Kartal, A., 2020, Investigation of self confidence levels of high schools students playing in school teams. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 9(1), 30-37.
- Güngörmüş, H. A., & Sezen, M., 2005, Milletvekillerinin rekreasyonel alışkanlıkları *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 52-61.
- Gürbüz, B., Henderson, K., 2013, Exploring the meanings of leisure among turkish universitystudents, *Croatian Journal of Education*, 15(4), 927-957.
- Hagger, M.S. & Stevenson, A., 2010, Social physique anxiety and physical self-esteem:gerder an dage effects, *Psychology&Health*, 25(1), 89-110.

- Hollenbeck, J.R. & Brief, A.P., 1987, The effects of individual differences and goal origin on the goal setting process, *Organizational Behaviour and Human Decision Processess*, 40(3), 392-414.
- Hou, Y.-H., 2003, Taiwanese college students and leisure: the relationship between their leisure motivations and leisure constraints, Ph. D. Dissertation, *Spalding University*.
- Hünük, D., Demirhan, G., 2003, İlköğretim sekizinci sınıf, lise birinci sınıf ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması, *Spor ve Bilim Dergisi*, 14(4), 175-184.
- Kalfa, S., 2017, Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi (Uşak Üniversitesi Örneği), Yüksek Lisans Tezi, *Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Muğla, s. 33.
- Kaplan, L.S. ve Owing, W.A., 2002, Enhancing teaching quality, *Phi Delta Kappa Fastbacks*, 499, s. 3-44.
- Karasar, N., 2011, Bilimsel araştırma yöntemleri, *Nobel Akademik Yayıncılık* Ankara.
- Karabacak, E., 2018, İlkokul resmi ingilizce öğretim programı ile uygulamadaki program arasındaki uyumun incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Eskişehir. *kontroll et lütfen hatalar var.*
- Karabulut, Ö., 2019, Sporcuların sportif sürekli kendine güven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Malatya.
- Karakuş, S., Küçük, V., 1999, Eğitimin bütünlüğü içerisinde orta dereceli okullarda beden eğitimi ve spor etkinlikleri, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Özerk Matbaa*, Kütahya, (s. 1, (1), 279.
- Karaküçük, S., 1995, Rekreasyon, *Seren Matbaacılık*, Ankara.
- Karaküçük, S., 2005, Rekreasyon, boşzamanları değerlendirme, *Gazi Kitapevi*, Ankara.
- Kasatura, İ., 1998, Kişilik ve özgüven, *Evrin Yayınevi*, İstanbul.
- Kekeç, A. N., 2019, Ergenlik dönemindeki bireylerde saldırganlık davranışları ve algılanan anne baba tutumları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Kılıç, M., Arslan, A., 2018, Parçalanmış aileye mensup lise öğrencilerinin sosyalleşmesinde sporun etkisi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(66), 505-517.
- Kıncal, R., 2001, Öğretmenlik mesleğine giriş, *Babil Yayınları*, Erzurum.

- Kocaer, G., 2019, Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Bartın.
- Korucu Aytan, G., 2010, Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Koruç, Z. ve Bayar, P., 2004, Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri, *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 49-64.
- Köksal, G., 2019, Serbest zaman doyum ve yaşam tatmini ilişkisi: Beden eğitimi öğretmenleri örneği, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Konya.
- Köktaş, Ş., 2004, Rekreasyon boş zamanı değerlendirme (Üçüncü Baskı B.), *Nobel Yayın Dağıtım*, Ankara.
- Köktaş, Ş. ve Köktaş, V., 2007, Etkili sınıf yönetimi, *Çeskod Yayınları*, Adana.
- Kuru, E., 2003, Farklı statüdeki beden eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri, *Gazi Üniversitesi Dergisi*, 23(1): 175-191.
- Küçüktopuzlu, Faik; Gözek, Karcan; Uğurlu, Aklan., 2003, Boş zaman rekreasyon ilişkisi ve üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerini değerlendirmeye yönelik bir araştırma, *I. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Ankara, (21-21 mayıs 2003), (s. 33-45).
- Lakot, K., 2015, Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Serbest Zaman Algısı ve Engelleri, Yüksek Lisans Tezi, *Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Trabzon.
- Lapa Y.T., Ağyar, E., 2012, Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1): 24-33.
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., BattsAllen, A. & Hancock, J., 2007, Selfcompassion and reaction stounpleasant self-relevantevents: the implications 53 of treating one self kindly, *Journal of Personality and Socialpsychology*, 92(5), 887-904.
- Lee, JH., Scott, D., Floyd, MF., 2001, Structural inequalities in outdoor recreation participation: a multiple hierarchy stratification perspective, *Journalof Leisure Research*, 33(4), 427-449.
- Mağden, D., Aksoy, A., 1993, Anne ve babaların çocuklarına karşı tutumlarını etkileyen etmenler, *Eğitim ve Bilim*, Ankara.

- MEB., 2005, Öğretmen yetiştirme ve eğitimi genel müdürlüğü temel eğitime destek projesi öğretmen eğitimi bileşeni öğretmenlik mesleği genel yeterlilikleri, <http://oyegm.meb.gov.tr/yet/>, [Ziyaret Tarihi: 25 Nisan 2005].
- MEB., 2007, Beden eğitimi dersi (1-8. sınıflar) öğretim programı ve kılavuzu, *Devlet Kitapları Müdürlüğü*, Ankara.
- Meeras, L., 2010, Leisure and recreation. Parnu: *University of Tartu, College Department of Tourism*.
- Merey, B., 2010, Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Mirzeoğlu, N., 2000, Rekreasyon ile ilgili temel kavramlar, beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş, *Bağırhan Yayınevi*, Ankara.
- Mobley, T. A., 2006, Yerel yönetimlerin halkın rekreasyon ve park ihtiyaç ve hizmetlerini karşılamadaki rolü, 27-28 Nisan 2006 *Eskişehir Sağlık Kentler Birliği Toplantısı*.
- Mutlu, İ., 2008, Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma, kayseri ili örneği, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Niğde.
- Mutluer, S., 2006, Özgüven oluşmasında manevi değerlerin rolü, Yüksek Lisans Tezi, *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Müftüoğlu, O., 2003, Yaşasın hayat (13. b.), *Doğan Kitap*, İstanbul.
- Neff, K., 2003, The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *self and identity*, 2(3) 223-250. Doi:10.1080/15298860390209035.
- Nurettin, E., 1973, Boş zamanlar sorunu, *Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayını*, Atak Matbaası, Ankara.
- Otrav, N., 2008, Sporun sosyalleşmeye etkileri, 10. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Bolu.
- Öcal, K., 2012, Ölçek geliştirme: serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (SZFAK), *Spor Bilimler Dergisi*, 23(2), 50-60.
- Özabacı, N. & Acat, B. M., 2005, Öğretmen adaylarının kendi özellikleri ile ideal öğretmen özelliklerine dönük algılarının karşılaştırılması, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 11(2), 211-236.
- Özkan, R., 2005, Birey ve toplum gelişiminde öğretmenlik mesleğinin önemi, *Milli Eğitim Dergisi*, (Bahar), 166, 1-4.

- Özoğlu, M., 2011 Aralık, Türkiye' nin öğretmen yetiştirme politikası, *21. Yüzyılda Türkiye' nin Eğitim ve Bilim Politikaları Sempozyumu' nda Sunulmuş Bildiri*, Ankara.
- Öztaş, İ., 2018, Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi, (Kırıkkale ili örneği), Yüksek Lisans Tezi, *İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı*, Ağrı.
- Öztora, S., Hatipoğlu, S., Barutçugil, M. B., Salihoğlu, B., Yıldırım, R., & Şevketoğlu, E., 2006, İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması, *Bakırköy Tıp Dergisi*, 2(1), 11-14.
- Öztürk, F., 1998, Toplumsal boyutlarıyla spor, *Bağırgan Yayınevi*, Ankara, Bölüm 1, 11, 14, 17, 18.
- Parham, L., 1996, *Perspective on play*. Philadelphia, PA: FA Davis: (R Zemke, F Clark Der) Occupational Science: The Evolving Discipline.
- Rüstem, O., 2019, Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi, *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Sabbağ, Ç. ve Aksoy, E., 2011, Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri, Adıyaman Örneği, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3, (4): 10-23.
- Sarmısak, T., 2009, İlköğretim okullarında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki sorunları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Sefeoğlu, S., 2004, Öğretmen adaylarının öğretmenliğe yönelik tutumları, *XII. Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri Kitabı* (s. p. 413-23).
- Seferoğlu, S. S., 2001, Sınıf öğretmenlerinin kendi mesleki gelişimleriyle ilgili görüşleri, beklentileri ve önerileri, *Milli Eğitim Dergisi*, (149), 12-18.
- Sezer, Ö. ve Oğuz, V., 2010, Üniversite öğrencilerinde kendilerini değerlendirmelerinin ana baba tutumları ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi, *Katamonu Eğitim Dergisi*, 18(3), 743- 758.
- Sivan, Atara., Ruskin, Hillel., 2000, *Leisure education, community development and populations with special needs*. New York: CABI Publishing.
- Smith, H., 1998, Hayatı ve zamanı yönetmenin 10 doğal yasası, (Çeviren: C. Çelik), *Rota Yayın Yapım Tanıtım*, İstanbul.
- Spor Şurası Ön Komisyon Raporları 8-11 Mayıs., 1990, *Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü*, 8548100012458, Ankara.

- Stumbo, N.J., & Peterson, C.A., 2004, *Therapeutic recreation program desing: principles and procedures. 4 t h Edition*, Pearson Education, Lie, California.
- Şahan, H., 2008, Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü, *Karamanoğulları Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2008(2), 248-266.
- Şentürk, Ü., 2012, Tüketim toplumu bağlamında boş zamanların kurumsallaştırdığı bir mekan: Alışveriş merkezleri (AVM), *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (13): 63-77.
- Şipal, C., 1985, Özürlülerde spor, *Avrupa Konseyi Yayınları*, Ankara.
- Şişman, M., 2001, Öğretmenliğe giriş (3. Baskı b.), *PEGEMA Yayıncılık*, Ankara.
- Şişman, M., 2007, Eğitim bilimine giriş, *Pegem Yayıncılık*, Ankara.
- Talimciler, A., 2002, "Futbolun Metalaşması", *Toplum Bilim Futbol Özel Sayısı*, Sayı:16.
- Talimciler, A., 2008, Futbol değil iş: endüstriyel futbol, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26(2), 90-95.
- Thomas, R., 1991, Histoire du sport, collection , ISBN 10 : 2130435645, editions, P.U. F., *Que sais-je?*, Paris, 12.
- Torkildsen, G., 1992, Leisure and recreation management, *Third Edition*, 25,26,28.
- Torkildsen, G., 2005, Leisure and recreation management (5. Baskı b.), *Routledge: Psychology Press*, London.
- Torucu, K. B., 1992, 13-14 Yaşındaki gençlerin sosyo-ekonomik düzeyi ve anababa tutumlarındaki farklılıkların belirlenip, benlik saygısına etkisinin incelenmesi, *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günleri Kongre Kitabı*, *Saray Kitapevi*, İzmir.
- Türkel, S., 1996, Kişisel verimin artırılması ve zaman yönetimi, *Standart Dergisi*, Cilt 5(420), 420.
- Ünverdi, M. S. ve Acar, M. C., 2020, Din görevlilerinin öz güven düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Journl of History School*, 48, 3500-3526.
- Vuori, I., 2004, Physical inactivity is a cause and physical activity is a remedy for major public health problems, *Kinesiology*, 36(2), 123-153.
- Walker, J. K., Martin, N. D., & Hussey, A., 2015, Greek organization membership and collegiate outcomes at an elite, Private University, *Research in Higher Education*, 56(3), 203-227.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ., ve Türkmen, M., 2018, The relationship between free time satisfaction and stress levels of olite-level student-wrestlers, *Education Sciences*, 8(3), 133.

- Yavuzer, H., 2003, Çocuk psikolojisi (20. b.), *Remzi Kitapevi*, İstanbul.
- Yazgeç, G., 2019, Doğa ve macera rekreasyonu etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Manisa.
- Yerlisu, L. T., Ağyar, E., & Bahadır, Z., 2012, Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerinde incelendi (Kayseri İli Örneği), *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.
- Yetim, A., 2000, Sporun sosyal görünümü, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.
- Yetim, A., 2011, Sosyoloji ve spor, *Berikan Yayınevi*, Ankara.
- Yetim, A. A., & Kalfa, M., 2019, Üniversite öğrencilerinin sporla ilgili metaforik algıları ve spor etkinliği dersi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 41-54.
- Yıldıran, İ., Yetim, A. ve Şenel, Ö., 1996, Farklı cinsiyetteki öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 52-59.
- Yıldırım, F., 2013, Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Mersin.
- Yılmaz, İ. Ö., 2017, Serbest zaman doyum ve kişilik envanteri arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik bir alan çalışması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Kahramanmaraş.
- Yörükoğlu, A., 1985, Gençlik çağı, *İş Bankası Kültür Yayınları*, Ankara.

EKLER

EK-1 Kişisel bilgi formu

Sayın Katılımcı, Bu araştırma yüksek lisans bitirme çalışmam kapsamında yapılmaktadır. Sorulara içten cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önemlidir. Elde edilen veriler araştırma dışında kullanılmayacaktır. Lütfen tüm soruları yanıtlayınız. Yardımlarınız ve içtenliğinizden dolayı teşekkür ederim.

Süleyman GÜDEN

Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. **Cinsiyetiniz:** Erkek () Kadın ()

2. **Medeni durumunuz:** Evli () Bekâr ()

3. **Yaşınız:** 18-25 () 26-35 () 36-45 () 46-55 () 56-65 ()

4. **Meslekte kaçınıcı yılınız?**

1-5 Yıl () 6-10 Yıl () 11-15 Yıl () 16-20 Yıl () 21-25 Yıl () 26 ve üzeri ()

5. **Okulunuzun bulunduğu yerleşim yeri:**

1.Şehir merkezi () 2.Köy ()

6. **Kendinizi Hangi Gelir Düzeyinde Görüyorsunuz?**

1.()Çok Zayıf 2. () Zayıf 3.()Orta 4. () İyi 5. () Çok İyi

7. **Branşınız:**

1.Beden Eğitimi () 2.Türkçe () 3.Fen Bilimleri () 4.Matematik()
5. Sosyal Bilgiler() 6.Din Kültürü() 7. Yabancı Dil() 8.Diğer()

8. **Serbest zaman faaliyetlerine katılma sıklığınız?**

1. Her gün () 2. Haftada birkaç gün () 3. Ayda birkaç gün () 4. Ayda bir gün()
5. Hiç ()

EK-2 Serbest zaman doyum ölçeği

SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ	Neredeyse hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Çoğu kez doğru	Neredeyse her zaman doğru
Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir. (PSİKOLOJİK)					
Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar. (PSİKOLOJİK)					
Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir. (PSİKOLOJİK)					
Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım. (PSİKOLOJİK)					
Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi artırır. (EĞİTİMSEL)					
Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar. (EĞİTİMSEL)					
Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur. (EĞİTİMSEL)					
Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur. (EĞİTİMSEL)					
Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum. (SOSYAL)					
Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir. (SOSYAL)					
Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır. (SOSYAL)					
Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım. (SOSYAL)					
Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur. (RAHATLAMA)					
Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur. (RAHATLAMA)					
Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur. (RAHATLAMA)					
Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim. (RAHATLAMA)					
Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır. (FİZİKSEL)					
Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım. (FİZİKSEL)					
Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım. (FİZİKSEL)					
Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur. (FİZİKSEL)					
Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir. (ESTETİK)					
Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir. (ESTETİK)					
Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir. (ESTETİK)					
Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir. (ESTETİK)					

EK-3 Sürekli sportif güven envanteri

	Aşağıdaki bölümde yeteneklerinize olan GENEL, güveninize ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri bildiğiniz en güven sahibi sporcu ile karşılaştırarak cevaplayınız. Kendinizi, kişi ile kıyaslamanızı 1–5 arasındaki puan değerini daire içine alarak belirtiniz.	Çok Düşük	Düşük	Orta	Yüksek	Çok Yüksek
1	Başarılı olmak için gerekli becerileri sergilemeye olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
2	Müsabaka esnasında kritik kararlar verebilme becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en özgüvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
3	Baskı altında performans sergileyebilme becerinize olan güveninizi bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
4	Başarılı strateji yürütebilme becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
5	Başarılı olabilmek için konsantre olma becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
6	Farklı oyun durumlarına adapte olurken dahi başarıyı muhafaza edebilme becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
7	Rekabet hedeflerinize ulaşma becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
8	Başarılı olma becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
9	İstikrarlı şekilde başarılı olma becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
10	Müsabaka esnasında düşünüp, başarılı karşılık verebilme becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
11	Müsabakanın zorluklarıyla başa çıkabilme becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
12	Her türlü olumsuzluğa rağmen başarılı olma becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5
13	Kötü gidişatı iyiye çevirip, başarılı olma becerinize olan güveninizi, bildiğiniz en öz güvenli sporcuyla karşılaştırınız.	1	2	3	4	5

EK-6 Etik kurul kararı

T.C. BATMAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARI			
Toplantı Tarihi		: 08.11.2023	
Toplantı Sayısı		: 2023/06	
Toplantıda Alınan Karar Sayısı		: 27	
Üniversitemizin Etik Kurulu, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Rohat CEBE Başkanlığında toplanarak aşağıdaki karar alınmıştır. Karar 2023/06-18 Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu görev yapan Doç.Dr. Samet AKTAŞ'ın "Ortaokul Öğretmenlerinin Serbest Zamanlarında Spor Faaliyetlerine Katılımları ile Özgüven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmasını, danışmanlığını yürüttüğü Üniversitemiz Yüksek Lisans Öğrencisi Süleyman GÜDEN ile birlikte (anket) yapma talebine ilişkin 03.10.2023 tarihli ve 131688 sayılı yazı görüşüldü; Yapılan görüşmeler sonucunda; Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu görev yapan Doç.Dr. Samet AKTAŞ'ın "Ortaokul Öğretmenlerinin Serbest Zamanlarında Spor Faaliyetlerine Katılımları ile Özgüven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmasını, danışmanlığını yürüttüğü Üniversitemiz Yüksek Lisans Öğrencisi Süleyman GÜDEN ile birlikte (anket) yapma talebinin uygun görüldüğüne toplantıya katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.			
BAŞKAN (İmza) Prof. Dr. Rohat CEBE			
ÜYE Prof. Dr. Hamit ADIN	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Bilal ŞEKER	(İmza)
ÜYE Prof. Dr. Filiz AKBAŞ	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL	(Katılmadı)
ÜYE Prof. Dr. Yıldız DEMİRHAN	(İmza)	ÜYE Doç.Dr. Ümit DİLEKÇİ	(İmza)
ÜYE Doç.Dr. Veyssel ERATİLLA	(İmza)	ÜYE Doç.Dr. Yusuf ÇINAR	(İmza)
ÜYE Doç.Dr. Reşat ARICA	(İmza)	ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Özlem BEZEK GÜRE	(İmza)
		Raportör Erkan ZENGİN	(İmza)