



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SERBEST ZAMAN YÖNETİMİ VE FİZİKSEL AKTİVİTELERDEN
KEYİF ALMA ARASINDAKİ İLİŞKİ: HALK EĞİTİM MERKEZİ
ÜYELERİ ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA**

BAYRAM ÇAKAR

DANIŞMAN

PROF. DR. FATİH YAŞARTÜRK

BARTIN-2025



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**SERBEST ZAMAN YÖNETİMİ VE FİZİKSEL AKTİVİTELERDEN KEYİF
ALMA ARASINDAKİ İLİŞKİ: HALK EĞİTİM MERKEZİ ÜYELERİ ÜZERİNE
BİR ÇALIŞMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bayram ÇAKAR

JÜRİ ÜYELERİ

Danışman : Prof. Dr. Fatih YAŞARTÜRK
Üye : Prof. Dr. Ali ÖZKAN
Üye : Dr. Öğr. Üyesi Gürkan ELÇİ

BARTIN-2025

KABUL VE ONAY

Bayram ÇAKAR tarafından hazırlanan “Serbest Zaman Yönetimi ve Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Arasındaki İlişki: Halk Eğitim Merkezi Üyeleri Üzerine Bir Çalışma” başlıklı bu çalışma, 21.11.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Üye : Prof. Dr. Ali ÖZKAN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Gürkan ELÇİ

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitimi Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Zafer CEYLAN
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Prof. Dr. Fatih YAŞARTÜRK danışmanlığında hazırlamış olduğum “Serbest Zaman Yönetimi ve Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Arasındaki İlişki: Halk Eğitim Merkezi Üyeleri Üzerine Bir Çalışma” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

21.11.2025

Bayram ÇAKAR

YAPAY ZEKÂ KULLANIMINA İLİŞKİN BEYAN

☒ Tez yazım sürecinde yapay zekâ tabanlı araçlardan **faydalanmadım**.

☐ Tez yazım sürecinde yapay zekâ tabanlı araçlardan **faydalandım**. Bu kapsamda, yapay zekâ destekli araçların kullanımına ilişkin aşağıdaki hususları beyan ederim:

1. Bu çalışmada, yalnızca bilimsel üretim sürecini desteklemek amacıyla yapay zekâ tabanlı araçlardan yararlanılmış olup; kullanılan araçların işlevi, katkı düzeyi ve sınırları açık biçimde eklerde belirtilmiştir. Bu kapsamda kullanılan yapay zekânın kapsamı hipotez geliştirme, teorik tartışma ve yorumlama gibi üst düzey beceri, deneyim ve uzmanlık gerektiren aşamaları içermemektedir.
2. Yapay zekâ kullanımı, çalışmanın özgünlüğüne, bilimsel etik kurallarına ve ilgili mevzuata aykırı olmayacak biçimde gerçekleştirilmiştir.
3. Usulsüz yapay zekâ kullanımı (örneğin: kaynak göstermeksizin metin üretimi, otomatik içerik üretiminin özgün eser gibi sunulması, yanıltıcı kaynak gösterimi vb.) tarafımdan kesinlikle yapılmamıştır.
4. Çalışmanın hazırlanmasında kullanılan yapay zekâ araçları ve işlevleri ekte sunulan tabloda ayrıntılı olarak belirtilmiş olup bu kullanım danışman öğretim üyesinin bilgisi dahilinde gerçekleştirilmiştir.
5. Yukarıda yer alan beyanımın gerçeğe aykırı olduğunun tespiti hâlinde, yükseköğretim mevzuatı, ilgili etik kurallar ve Bartın Üniversitesi disiplin mevzuatı çerçevesinde hakkımda yaptırım uygulanabileceğini bildiğimi ve bu sonuçları kabul ettiğimi taahhüt ederim.

21.11.2025

Bayram ÇAKAR

ÖN SÖZ

Hayat, bazen sabırla çıkılan bir yokuş, bazen ise kararlılıkla geçilen dikenli yollar gibidir. Bu tez çalışması da böylesi bir yolculuğun, azimle ve inançla tamamlanan en özel duraklarından biridir. Her satırında emek, her cümlesinde fedakârlık barındıran bu çalışma, yalnızca akademik bir gayretin değil, aynı zamanda içsel bir mücadelenin ve duygusal bir yolculuğun da ürünüdür.

Bu anlamlı süreçte, öncelikle rahmetle ve minnetle andığım sevgili annem Hanıme Çakar'ı ve kıymetli babam Ali Çakar'ı anmak isterim. Hayatımın her anında varlıklarıyla ilham kaynağım oldular. Onların emeği, sevgisi ve duaları bugün bu satırları yazabiliyor olmamın en büyük nedenlerinden biridir. Ruhları şad, mekânları cennet olsun.

Tez çalışmam boyunca bilgi, anlayış ve yönlendirmeleriyle bana büyük katkı sunan değerli danışmanım Sayın Prof. Dr. Fatih Yaşartürk hocama, bana gösterdiği sabır, verdiği destek ve güven için en içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisiyle çalışmak, akademik hayatım adına büyük bir şanstı.

Bu zorlu yolculukta her daim yanımda olan ve manevi desteklerini bir an bile esirgemeyen sevgili ablalarım Özlem Çakar, Sultan Üzüm ve Sevinç Aslan ile kıymetli abilerim Veysi Çakar, Şerif Çakar ve Turan Çakar'a gönülden teşekkür ederim. Onların varlığı, karşılaştığım her zorlukta bana güç verdi.

Bu süreç boyunca yaşadığım tüm zorluklara, karşılaştığım tüm engellere ve dönemeçlere rağmen, yılmadan ve vazgeçmeden yürümeyi tercih ettim. Çünkü bu sadece bir akademik tamamlanış değil; aynı zamanda kişisel bir gelişim, bir mücadele ve bir hayalin gerçeğe dönüşmesiydi. Şimdi, bu tezle birlikte hem akademik yolculuğumda bir kilometre taşına ulaştım hem de kendime duyduğum güveni bir kez daha teyit etmiş oldum.

Bu çalışmanın her kelimesinde alın terim, her paragrafında hayallerim var. Ve bugün gururla sunuyorum.

Bayram ÇAKAR

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

SERBEST ZAMAN YÖNETİMİ VE FİZİKSEL AKTİVİTELERDEN KEYİF ALMA ARASINDAKİ İLİŞKİ: HALK EĞİTİM MERKEZİ ÜYELERİ ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA

Bayram ÇAKAR

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Bartın-2025, sayfa: 66

Bu araştırmanın amacı, serbest zaman yönetimi ile fiziksel aktivitelerden keyif alma arasındaki ilişkiyi, halk eğitim merkezi üyelerinin çeşitli demografik özellikleri açısından incelemektir. Araştırma grubunu 2024-2025 eğitim öğretim yılı içerisinde, Bartın ilinde Halk Eğitim Merkezine üye, 16 yaş ve üzerindeki öğrenciler arasından kolayda örneklem yöntemine göre seçilen 523 öğrenciden oluşturulmuştur. Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, “Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ) ve Serbest Zaman Yönetim Ölçeği (SZYÖ)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle betimsel istatistikler hesaplanmış, ardından bağımsız örneklem t-Testi, tek yönlü ANOVA ve Pearson korelasyon analizleri uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; cinsiyet değişkenine göre FAKÖ anlamlı farklılık gösterirken, SZYÖ açısından anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Sınıf değişkeni, SZYÖ bazı alt boyutlarında ve yaş gruplarında anlamlı farklılıklara yol açarken, FAKÖ üzerinde etkili olmamıştır. Algılanan gelir değişkeni ise her iki ölçek ve alt boyutları üzerinde anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Günlük serbest zaman süresi değişkeni, SZYÖ ve alt gruplar arasında anlamlı farklılıklar ortaya koyarken, FAKÖ puan ortalamaları açısından bir etkisi bulunmamıştır. Rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığı ve serbest

zamanı planlamada zorlanma gibi değişkenler, SZYÖ alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratırken, FAKÖ üzerinde etkili olmamıştır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım ise FAKÖ anlamlı bir farklılık oluşturmuş, ancak SZYÖ ve alt boyutları üzerinde etkisiz kalmıştır. Halk eğitim merkezindeki kurslar dışında düzenli fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenine göre SZYÖ alt boyutları ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, FAKÖ ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların gelir değişkeni ile FAKÖ, SZYÖ ve alt boyutları arasındaki pearson korelasyon sonuçları göre, yaş değişkeni FAKÖ, SZYÖ alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. FAKÖ ile SZYÖ arasındaki pearson korelasyon sonuçları göre bazı alt boyutlarda orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilirken, bazı alt boyutlarda ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların FAKÖ ile SZYÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, serbest zaman yönetimi ile fiziksel aktivitelerden keyif alma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, bireylerin serbest zamanlarını daha planlı ve etkin bir biçimde yönetmelerinin, fiziksel aktivitelerden aldıkları keyfi artırdığını göstermektedir. Sonuç olarak, serbest zaman yönetiminin bireylerin fiziksel aktivitelerle yönelik tutum ve motivasyonlarını desteklediği, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının ise keyif alma düzeyini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Bu bağlamda, halk eğitim merkezlerinde sunulan kurslarda bireylerin serbest zaman farkındalıklarını artırmaya ve zamanı verimli kullanma becerilerini geliştirmeye yönelik uygulamaların, fiziksel aktiviteye katılımı ve bu aktivitelerden alınan doyumunu artıracığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Halk Eğitim Merkezi, Serbest Zaman Yönetimi

ABSTRACT

M. Sc. Thesis

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE TIME MANAGEMENT AND ENJOYMENT OF PHYSICAL ACTIVITIES: A STUDY ON PUBLIC EDUCATION CENTER MEMBERS

Bayram ÇAKAR

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sport

Thesis Advisor: Prof. Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Bartın-2025, pp: 66

The purpose of this study is to examine the relationship between leisure time management and enjoyment of physical activities in terms of various demographic characteristics of public education center members. The study group consisted of 523 students aged 16 and above who were members of the Public Education Center in Bartın province during the 2024–2025 academic year, selected through a convenience sampling method. The research employed a relational survey model, one of the general screening models. As data collection tools, a personal information form, the Physical Activity Enjoyment Scale (PAES), and the Free Time Management Scale (LTMS) were used. In data analysis, descriptive statistics were first calculated, followed by independent samples t-tests, one-way ANOVA, and Pearson correlation analyses. According to the findings, the PAES scores showed a significant difference in terms of gender, whereas no significant difference was found for the LTMS. The class variable caused significant differences in some sub-dimensions of the LTMS and age groups but did not have an effect on the PAES. The perceived income variable did not show any significant difference in either scale or their sub-dimensions. The variable of daily leisure time duration revealed significant differences among the LTMS and its sub-dimensions, while it had no effect on the mean PAES scores. Variables such as

frequency of participation in recreational activities and difficulty in planning leisure time created significant differences in the LTMS sub-dimensions but were not effective on the PAES. Regular participation in physical activities resulted in a significant difference in the PAES, but not in the LTMS and its sub-dimensions. Regarding participation in regular physical activities outside the courses offered by the public education center, significant differences were found between the sub-dimensions and groups of the LTMS, whereas no significant difference was found for the PAES. According to the Pearson correlation results between the income variable and the PAES, LTMS, and their sub-dimensions, no significant relationship was found between age and the sub-dimensions of either scale. Pearson correlation analysis results between the PAES and LTMS indicated a moderate significant relationship in some sub-dimensions and a low but positive significant relationship in others. The Pearson correlation analysis conducted to determine the relationship between the PAES and LTMS revealed a positive and significant relationship between leisure time management and enjoyment of physical activities. This finding suggests that individuals who manage their leisure time more effectively and efficiently tend to experience higher levels of enjoyment from physical activities. Overall, the results indicate that leisure time management supports individuals' attitudes and motivation toward physical activities, while regular participation in such activities positively affects the level of enjoyment. In this context, it is recommended that public education centers implement programs aimed at increasing individuals' awareness of leisure time and improving their time management skills, as such practices may enhance both participation in physical activities and the satisfaction derived from them.

Keywords: Free Time Management, Physical Activity, Public Education Center

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	ii
BEYANNAME.....	iii
YAPAY ZEKÂ KULLANIMINA İLİŞKİN BEYAN	iv
ÖN SÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLOLAR DİZİNİ	xii
EKLER DİZİNİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xiv
1. GİRİŞ.....	1
2. LİTERATÜR ÖZETİ	3
2.1. Halk Eğitimi ve Halk Eğitim Merkezleri.....	3
2.2. Halk Eğitimi.....	3
2.2.1. Halk Eğitim Merkezleri.....	4
2.2.2. Türkiye’de Halk Eğitimi Gerektiren Nedenler	5
2.2.2.1. Örgün Eğitimden Kaynaklanan Nedenler	6
2.2.2.2. Ekonomik, Toplumsal ve Kültürel Eğitimden Nedenler	6
2.2.3. Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği	8
2.2.4. Hayat/Yaşam Boyu Öğrenme	8
2.2.5. Yaşam Boyu Öğrenmenin Amaçları.....	9
2.2.6. Halk Eğitim Merkezlerinin Faaliyetleri	10
2.2.7. Halk Eğitim Merkezlerinin Hedef Kitlesi.....	11
2.3. Serbest Zaman	12
2.3.1. Serbest Zamanın Özellikleri.....	12
2.3.2. Serbest Zaman Aktiviteleri ve Katılımı.....	13
2.3.3. Serbest Zamanın Faydaları.....	14
2.3.3.1. Fiziksel Faydaları.....	14
2.3.3.2. Psikolojik Faydalar	15
2.3.3.3. Sosyal Faydaları.....	15
2.4. Serbest Zaman Yönetimi	16

2.5. Fiziksel Aktivite Tanımı ve Önemi	17
2.5.1. Fiziksel Aktivitenin Sınıflandırılması.....	18
2.5.2. Fiziksel Aktivitenin Kapsamı	18
2.5.3. Fiziksel Aktivite Seçimi	19
2.5.4. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Etmenler.....	20
2.5.5. Fiziksel Aktivitenin Faydaları	21
2.5.6. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Faydaları.....	22
2.6. Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma.....	23
2.6.1. Gençlerde Fiziksel Aktiviteden Keyif Almayı Etkileyecek Faktörler ..	24
3. MATERYAL VE METOT.....	26
3.1. Araştırma Modeli	26
3.2. Araştırma Grubu.....	26
3.3. Veri Toplama Araçları	26
3.4. Verilerin Analizi	28
4. BULGULAR	30
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	40
6. ÖNERİLER.....	47
KAYNAKLAR.....	48
EKLER	61
ÖZGEÇMİŞ.....	66

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
No	No
2.1: Hayat Boyu Bilgi Edinmenin Amaçları	9
2.2: Hayat Boyu Bilgi Edinmenin Amaçları ve Hedefleri	9
3.1: Ölçek alt boyutlarının puan ortalamaları normallik dağılımı ve iç tutarlık katsayısı	28
4.1: Katılımcıların demografik bilgileri	30
4.2: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre FAKÖ ve SZYÖ t-testi sonuçları	31
4.3: Katılımcıların sınıf değişkenine göre FAKÖ ve SZYÖ ANOVA sonuçları	31
4.4: Katılımcıların algılanan gelir değişkenine göre FAKÖ ve SZYÖ ANOVA sonuçları	33
4.5: Katılımcıların günlük serbest zaman süresi değişkenine göre FAKÖ ve SZYÖ ANOVA sonuçları.....	33
4.6: Katılımcıların rekreasyon etkinliklerine haftalık katılım sıklığına göre FAKÖ ve SZYÖ ANOVA sonuçları	34
4.7: Katılımcıların halk eğitim merkezi dışında göre FAKÖ ve SZYÖ t-testi sonuçları	35
4.8: Katılımcıların serbest zamanı planlamada zorlanma değişkenine göre FAKÖ ve SZYÖ ANOVA sonuçları	36
4.9: Katılımcıların halk eğitim merkezindeki kurslar dışında düzenli fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre FAKÖ ve SZYÖ ANOVA sonuçları.....	37
4.10: Katılımcıların yaş değişkeni ile FAKÖ ve SZYÖ arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar	38
4.11: Katılımcıların gelir değişkeni ile FAKÖ ve SZYÖ arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar	39
4.12: FAKÖ ve SZYÖ arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar	39

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	61
EK 2. Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Ölçeği	62
EK 3. Serbest Zaman Yönetim Ölçeği	63
EK 4. Etik Kurul Onayı.....	64
EK 5. Ölçek Kullanım İzinler	65



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

FAKÖ	: Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği
SZYÖ	: Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği
ANOVA	: Varyans Analizi
t-Testi	: Bağımsız Örneklem t-Testi



1. GİRİŞ

Toplumsal yaşamda bireylerin yalnızca mesleki ve eğitsel yükümlülükleri değil; aynı zamanda serbest zamanlarını anlamlı, doyurucu ve sağlıklı biçimde değerlendirmeleri de büyük öneme sahiptir. Serbest zamanlarının planlı ve etkili şekilde yönetilmesi, bireylerin hem zihinsel hem fiziksel iyilik hâlini destekleyebilir. Bu bağlamda halk eğitim merkezleri, yetişkin bireylerin (özellikle çalışanlar, ev hanımları, emekliler gibi) serbest zamanlarını değerlendirme, yeni beceriler kazanma ve sosyalleşme gibi amaçlarla başvurdukları önemli kurumlardır (Arabacı ve Özkan, 2023). Bu merkezler, bireylerin sadece mesleki ya da kültürel kurslarla değil; aynı zamanda sağlıklı yaşamı destekleyecek faaliyetlerle de ilişki kurabilmesini sağlayabilecek bir altyapı olarak da değerlendirilebilir.

Halk eğitim merkezlerine katılan bireyler, eğitimsel süreç içinde yalnızca bilgi edinmekle kalmaz; aynı zamanda sosyal bağlar kurar, psikososyal destek elde eder ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik yönelimler geliştirir. Bu çerçevede, fiziksel aktiviteler gibi beden odaklı etkinlikler, bireyin bedensel sağlığını desteklemenin yanı sıra sosyal ve psikolojik tatmin sağlayabilecek fırsatlar sunar. Fiziksel aktivitelerden duyulan keyif, bu etkinliklere devam etme isteğini ve katılımın sürekliliğini artıran temel bir faktördür (Henderson ve Ainsworth, 2002).

Serbest zaman yönetimi kavramı, bireyin serbest zamanını nasıl planladığı, bu zamanı neye ayırdığı, hangi etkinlikleri önceliklendirdiği ve bu seçimleri nasıl değerlendirdiği ile doğrudan ilişkilidir. Etkin bir zaman yönetimi, bireye serbest zaman dilimlerini daha kontrollü ve bilinçli biçimde kullanma imkânı sunar. Bu imkân, özellikle fiziksel aktivitelere yönelik tercihleri artırabileceği gibi, aktivitelerden alınan tatmini de besleyebilir. Örneğin Türkiye’de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, serbest zaman yönetimi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş, ancak “algılanan engeller” değişkeninin etkisi özellikle belirleyici çıkmıştır (Özdemir vd., 2024).

Öte yandan, fiziksel aktiviteleri “serbest zaman deneyimi” olarak algılayan bireylerde, keyif alma düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Özellikle sosyal bağlamlarda yapılan egzersiz, bu deneyim algısını güçlendirmekte ve katılımda sürekliliği destekleyebilmektedir (Shaw vd., 2010). Bu sonuçlar, fiziksel aktivitelerin yalnızca “zorunlu” bir davranış değil, bireyin serbest zamanında anlam ve keyif kazandığı bir deneyim olarak da algılanabileceğini

göstermektedir.

Ancak, serbest zaman yönetimi ile fiziksel aktivitelerden keyif alma arasındaki ilişki mutlak bir şekilde net çıkmamıştır. Örneğin özel sektör çalışanlarıyla ilgili yapılan bir çalışmada, serbest zaman yönetimi ile serbest zamandan sağlanan fayda arasında doğrudan anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (Büyükakgöl, 2022). Bu durum, bu ilişkinin basit bir doğrusal ilişkiden ziyade çok değişkenli ve etkileşimli bir yapıya sahip olabileceğini düşündürmektedir. Başka bir deyişle, serbest zaman yönetiminin etkisi, bireyin motivasyonu, sosyal ortamı, sağlık durumu, fiziksel aktivite türü ve çevresel imkânlar gibi aracı ya da moderatör değişkenlerle birlikte değerlendirilmelidir.

Fiziksel aktivitelerden keyif alma sadece bireysel farklılıklara bağlı değildir. Güçlü sosyal destek, grup etkinlikleri, uygun fiziksel çevre (spor alanları, tesisler) ve erişilebilirlik gibi çevresel değişkenler de keyif alma deneyimini belirleyebilir. Örneğin, kamusal spor tesislerinin varlığı ve toplum temelli spor programlarına katılım düzeyi, eğitim seviyesi ve gelir düzeyi ile bağlantılı bulunmuştur (Bezerra vd., 2022).

Bu çerçevede, halk eğitim merkezi üyeleri özelinde yapılacak bir araştırma; hem yetişkin öğrencilerin serbest zaman yönetim becerileri hem de fiziksel aktivitelerden aldıkları keyif bağlamında önemli veriler sunabilir. Özellikle bu iki kavram arasındaki dinamik etkileşim ve süreçler incelenerek, halk eğitim merkezlerinde sunulan programların bireylerin sağlık, sosyalleşme ve yaşam doyumu perspektifinden zenginleştirilmesine katkı sağlanabilir.

2. LİTERATÜR ÖZETİ

Araştırma konusuna ilişkin literatür, serbest zaman yönetimi, halk eğitimi ve fiziksel aktivite bağlamında ele alınmıştır. İnceleme kapsamında kavramsal yaklaşımlar ve önceki araştırmalar doğrultusunda konuya ilişkin genel çerçeve ortaya konulmuştur. Literatür bulguları, araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilerin anlaşılmasına zemin oluşturacak şekilde alt başlıklar altında sunulmuştur.

2.1. Halk Eğitimi ve Halk Eğitim Merkezleri

Halk eğitimi ve halk eğitim merkezleri, bireylerin yaşam boyu öğrenme süreçlerini destekleyen en önemli yaygın eğitim yapıları arasında yer almaktadır. Bu merkezler, örgün eğitim sisteminin dışında kalan ya da eğitimini tamamlamış bireylere yönelik sosyal, kültürel ve mesleki gelişimi hedefleyen eğitim faaliyetleri yürütmektedir. Bu bağlamda halk eğitimi kavramının tanımı ve tarihsel gelişimi, halk eğitim merkezlerinin işlevlerini anlamada temel bir çerçeve sunmaktadır.

2.2. Halk Eğitimi

Türkiye, köklü bir halk eğitimi geleneğine sahiptir. Selçuklular döneminde halk eğitimi alanında önemli bir rol üstlenen Ahilik Teşkilatı, bu bağlamda dikkate değer örnekler sunmaktadır. Bu teşkilatlarda verilen eğitimler, din eğitimi, okuma yazma becerileri, insanlık terbiyesi, temizlik alışkanlıkları, ev düzeni ve gelenekleri gibi çeşitli alanları kapsamaktadır. Ayrıca ilahiler, şiirler, raks ve sufi kıssaları gibi unsurlar da eğitim programlarının bir parçası olmuştur. Bu unsurlar, Ahilik'in toplumsal yapıyı güçlendiren ve bireyleri donanımlı kılan eğitim anlayışını yansıtmaktadır (Akyüz, 2021).

Osmanlı döneminde halk eğitimi denilince, Sıbyan Mektepleri, Medreseler, Enderun Mektebi ve ordu tarafından sunulan çeşitli eğitim hizmetleri ön plana çıkmaktadır. Bu eğitim kurumları, toplumun farklı kesimlerine hitap eden ve bireylerin eğitimine katkıda bulunan önemli yapılar olarak işlev görmüştür. Sıbyan Mektepleri, özellikle ilkokul düzeyinde eğitim verirken, Medreseler daha yüksek öğrenim düzeyinde dini ve edebi bilgiler sunmuştur. Enderun Mektebi ise, devlet yönetiminde görev alacak seçkin bireyleri yetiştiren bir eğitim kurumu olarak dikkat çekmektedir. Bu eğitim kurumları, Osmanlı toplumunun sosyal ve

kültürel gelişimine önemli katkılarda bulunmuştur (Ergin, 1977).

Bu eğitim türü; halk eğitimi, toplumsal eğitimi, yetişkin eğitimi ve yaygın eğitim gibi çeşitli adlandırmalarla anılan bu eğitim türü, örgün eğitim kurumlarının dışındaki diğer eğitim kurumları aracılığıyla sunulmaktadır. Toplum eğitimi, yetişkinler ve okul dışındaki bireylere yönelik düzenli ve programlı bir şekilde gerçekleştirilen bir eğitim biçimidir (Geray, 2002). Sıklıkla yaygın, halk ve yetişkin eğitimleri birbirinin yerine kullanılırken, yaşam boyu eğitim, sürekli eğitim, yaşam boyu öğrenme, yaygın eğitim, dönüşümlü eğitim ve halk eğitimi gibi terimlerin de benzer şekilde birbirinin yerine geçtiği gözlemlenmektedir (Celep, 2003).

Millî Eğitim Bakanlığı'nın Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği doğrultusunda, örgün öğrenim sistemine katılmamış, herhangi bir aşamasında yer edinen, bu süreçten ayrılmış ya da tamamlamış bireylerin; bireysel ilgi, yetenek ve istekleri doğrultusunda sosyo-ekonomik ve kültürel gelişimlerini desteklemeyi amaçlayan, farklı düzey ve sürelerde sürdürülen yaşam boyu eğitim, öğretim, üretim, rehberlik ve uygulama faaliyetlerinin tümünü kapsamaktadır (Resmî Gazete, 2010).

2.2.1. Halk Eğitim Merkezleri

Millî Eğitim Bakanlığı çatısı altında etkinlik gösteren Çıraklık ve yaygın eğitimden sorumlu olan ilgili müdürlük, yetişkin eğitime yönelik hizmetlerin sürekliliğinin sağlanması, program yelpazesinin geniş tutulması ve hizmetlerin ulaşabildiği birey sayısının artırılması bakımından stratejik bir rol üstlenmektedir (Okçabol, 2006). Eğitim, insan yaşamının temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmekte olup; yetişkin eğitimi bu kapsamda halk eğitimi kavramı; çeşitli eğitim yaklaşımları: yaygın, temel, popüler, sosyal ve kitle eğitimi ve yaşam boyu eğitim gibi çeşitli kavramlarla ifade edilmektedir. Türkiye bağlamında ise, bu alan daha çok "yaygın eğitim" ve "halkın eğitimi" terimleriyle anılmakta ve bu kavramlar, "yetişkin eğitimi" ifadesine kıyasla daha yaygın biçimde yer almaktadır (Kaya, 2015).

Ülkemizde halk eğitimi uygulamaları, büyük ölçüde bireylerin toplumsal ve bireysel gereksinimlerine dayalı olarak şekillenmektedir. Bu bağlamda yaygın eğitim, örgün eğitim sisteminin dışında kalan bireylere, kendi ilgi ve tercihleri doğrultusunda katılabilecekleri programlar aracılığıyla sürekli ve esnek bir öğrenme olanağı sunmaktadır (Yıldırım, 2009).

Halk eğitimine yönelik tanımlara göz atıldığında, bu eğitimin, zorunlu öğrenim çağını geçerek artık okula gitmeyen birey yaşamlarının herhangi bir zaman diliminde ortaya çıkan öğrenme ihtiyaçlarına veya ilgi alanlarına yanıt vermek amacıyla özel olarak düzenlenen faaliyet veya programları kapsayan bir eğitim alanı olarak tanımlandığı görülmektedir (Tekin, 1991 Tanır, 2006). Halk eğitimini bireyleri ve toplumu sosyo-ekonomik açıdan daha dinamik kılmayı amaçlayan, insanî ve ulusal değerlerle donatılmış bireyler yetiştirmeyi hedefleyen, belirli programlara dayalı bir eğitim süreci olarak tanımlanmaktadır.

Halk eğitiminin kapsamı farklı görüşler çerçevesinde çeşitlenmektedir. Kimi araştırmacılar bu kavramı, yetişkin bireylerin okuryazarlık, temel aritmetik ve vatandaşlık konularında bilgi edinmesini amaçlayan bir eğitim biçimi olarak görmektedir. Bazı yaklaşımlarda ise, özellikle kadınlara yönelik el becerileri ve el sanatları kursları ön plana çıkarken, diğer bir görüş halk eğitimi faaliyetlerini, kitle iletişim araçları yoluyla bireylere çeşitli alanlarda bilgi sunmayı hedefleyen uygulamalar olarak değerlendirmektedir.

2.2.2. Türkiye’de Halk Eğitimi Gerektiren Nedenler

Toplumsal, kültürel ve ekonomik statü farkları, eğitim düzeyine bakılmaksızın bireylerin yaşamlarının her alanında öğrenmeye duyduğu ihtiyacı artırmıştır. Değişen sosyal ve kültürel yaşam şartları, halk eğitiminin yalnızca bir seçenek değil, zorunlu hale gelmesini gerektirmektedir (Millî Eğitim Bakanlığı, Hayat Boyu Öğrenme Strateji Belgesi, 2014-2018).

Eğitim, planlı ve kasıtlı bir şekilde ya da gelişigüzel olarak gerçekleşebilir. Hayatın büyük bir bölümünde yer alan eğitim, insan hayatının önemli bir fonksiyonudur. Dünyada her gün artan bilgi karmaşıklığı, eğitimin hem derli toplu bir hale getirilmesini hem de yaşam boyu sürdürülmesini gerektirdiği görülmektedir. Ekonomik, kültürel ve sosyal yaşamda yaşanan yenilikler, bir taraftan eğitime yönelik ihtiyaç ve istekleri arttırmakta, diğer taraftan da eğitimi hayat boyu süren bir ihtiyaç haline getirmektedir. Bu nedenle, eğitimsel kurumlarının yetersizliği, toplumun ve bireylerin eğitimle ilgili istek ve ihtiyaçlarının karşılanmasında yetersiz kaldığını göstermektedir. Dolayısıyla, eğitimin yaşamımızdaki önemi giderek artmaktadır (Kurt, 2000). Bu bilgilerden yola çıkarak halk eğitimi gerektiren nedenleri iki ana başlıkta bir araya getirmek mümkündür.

2.2.2.1. Örgün Eğitimden Kaynaklanan Nedenler

Örgün eğitim, çocuklar ve gençlere gelecekte karşılaşacakları problemleri çözmede gerekli olan bilgi ve becerileri kazandırmayı amaçlarken; toplum eğitimi, örgün eğitim sürecine hiç dahil olmamış ya da çeşitli sebeplerle bu süreci tamamlayamamış bireylerin, ilgi alanları, talepleri ve becerileriyle uyumlu olarak katılımını teşvik ederek ekonomik, sosyal ve kültürel gelişimi desteklemeyi hedeflemektedir. Bu katılım, milli eğitim mevzuatına uygun olarak talep esasına dayanmakta olup, farklı süre ve boyutlarda, hayat boyu süren eğitim, üretim, rehberlik ve pratik uygulamaları içermektedir (Miser, 1999).

2.2.2.2. Ekonomik, Toplumsal ve Kültürel Eğitimden Nedenler

Halk eğitimine duyulan gereksinim, bireylerin yalnızca bireysel gelişimlerini değil, aynı zamanda toplumun ekonomik yapısını, sosyal bütünlüğünü ve kültürel sürekliliğini doğrudan etkileyen nedenlere dayanmaktadır. Ekonomik değişimler, toplumsal dönüşümler ve kültürel yapıdaki farklılaşmalar, bireylerin bilgi ve becerilerini sürekli olarak güncellemelerini zorunlu kılmakta; bu durum halk eğitiminin önemini artırmaktadır.

Ekonomik Nedenler

Toplumların gelişimi, tarım sektörü üretimi faaliyetlerinin yanı sıra sanayi ve ticaret alanlarındaki ilerlemelere bağlıdır. Bu süreçler yeni bilgi ve beceri gereksinimlerini beraberinde getirmektedir. Ayrıca, kırsal alanlardan kentsel bölgelere gerçekleşen göç, bireylerin yeni yaşam biçimlerine uyum sağlaması ve bilgiye erişimin kolaylaşmasını zorunlu kılmaktadır (Kurt, 2000).

Çalışan bireyler, mesleki yeterliliklerini artırmak; işsiz olanlar ise istihdam olanaklarından faydalanmak amacıyla sürekli öğrenme ihtiyacı duymaktadırlar (Kurt, 2000). Bu gereksinimlerini karşılamaya çalışan yetişkinler, halk eğitim merkezlerinde sunulan faaliyetlere katılarak edindikleri bilgi ve becerileri günlük yaşamlarında uygulama imkânı bulmaktadırlar. Halk eğitimi, iş gücünün kalitesini yükselterek, daha az kaynak kullanımıyla daha yüksek ve nitelikli üretime katkı sağlamaktadır. Ekonominin talep ettiği beceriler eğitim yoluyla kazandırılmakta ve bireyler gelirlerine göre harcamalarını daha etkin biçimde düzenleyebilmektedir (Tural, 1991). İnsanların bilgi ve becerileri daha çok doğru verilerden öğrenmesi, ekonomik kalkınmanın sağlanması ve üretim faaliyetlerinin sürdürülebilir bir

şekilde gerçekleştirilmesi için yetişkin eğitimi kaçınılmaz bir gereklilik haline gelmektedir. Bu nedenlerle, halk eğitimine olan ihtiyaç her geçen gün artmaktadır (Avcı ve Kıran, 2021).

Toplumsal Nedenler

Bireylerin yanı sıra toplumsal açıdan da halk eğitime yönelik önemli gereksinimler bulunmaktadır. Toplum eğitimi, toplumun talep ettiği bilgi, deneyim, beceri ve yeterliliklere sahip yetişkin bireyler yetiştirmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, yetişkinlerin yaşadıkları toplumun gelişimini engelleyen sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve bu sorunların çözümüne katkı sunmalarına yardımcı olur. Kendini gerçekleştirme amacı doğrultusunda, her yetişkin bireyin tutum, bilgi, anlayış ve kişisel niteliklerini geliştirme fırsatı elde etmesi, halk eğitiminin temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Bozkurt ve Yıldız, 2020).

Bilimsel çalışmalar yetişkinlerin bilgi güncelleme ihtiyacını ortaya koymuş, bu durum gelişmiş batı ülkelerinde ücretli eğitim uygulamalarının yaygınlaşmasına ve zorunluluk kazanmasına yol açmıştır (Doğan, 2008). Ayrıca, toplumların uyum içinde yaşaması ve bilgi ile becerilerin paylaşılabilmesi açısından halk eğitimi önemli bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır.

Kültürel Nedenler

Kültür, toplumun maddi ve manevi değerleri ile bilgilerini kapsayan bir bütündür. Toplumun sürekliliği için mevcut kültürün bireylere aktarılması ve özümsetilmesi gerekmektedir. Ancak bu süreç, aile ve çevrenin yanı sıra programlı bir eğitimle mümkün olmaktadır (Öztürk, 1993).

Halkın bütünleşmesi, kültürel faaliyetlerin sürdürülmesine, dünya ilerlemesine uyum sağlanmasına, yeni kültürel değerlerin kazanılmasına ve genel olarak toplumun gelişmesine halk eğitimi önemli bir katkı sağlar (Doğan, 2008). Halk eğitimi, müzik, resim, halk oyunları ve el sanatları gibi kültürel ve sanatsal değerlerin gelecek nesillere aktarılmasını sağlamaktadır.

2.2.3. Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği

Millî Eğitim Bakanlığı Yaşam Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü'ne bağlı yaygın eğitim kurumlarının işleyişi, yönetimi ve eğitim-öğretim süreçleri, 21 Mayıs 2010 tarihli ve 27587 sayılı Resmî Gazete'de yer alan Millî Eğitim Bakanlığının Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği ile düzenlenmiştir. Ayrıca, Halkın Eğitim Merkezleri ile koordineli olarak faaliyet gösteren özel ve resmi kuruluşlar, meslek örgütleri, belediyeler, dernekler, vakıflar ve gönüllü kuruluşlar tarafından özel öğretim kurumları mevzuatı kapsamı dışında açılan kursların yönetim, eğitim, öğretim, rehberlik, denetim ve gözetim işlemlerine dair düzenlemeleri içermektedir. Bu yönetmelik sayesinde hayat boyu öğrenme alanındaki kurumsal işleyiş resmi olarak tanımlanmış ve 2009-2013 Türkiye Hayat Boyu Öğrenme Yaklaşım Belgesi ve Harekete Geçirme Planı doğrultusunda bu alandaki faaliyetler sistematik biçimde ilerlemiştir (Meriç Özgür, 2017).

2.2.4. Hayat/Yaşam Boyu Öğrenme

Hayat boyu kazanım kavramı, bireyin yaşam süresi boyunca kazandığı formal, informal ve non-formal eğitim yaklaşımlarının tümünü kapsadığı için tanımı ve kapsamının belirlenmesi akademisyenler tarafından yoğun şekilde ele alınan bir konu olmuştur. Hayat boyu öğrenme kavramı tarihte ilk kez 1800'li yıllarda Grundtvig ile ortaya atılmıştır. Buna istinaden Grundtvig, hayat boyu öğrenme geleneğinin kurucusu olarak tanınmaktadır. Ayrıca, Çek öğretmeni Comenius'un düşünceleri de hayat boyu öğrenme ilkesinin ana dayanaklarını atmıştır (Wain, 2000, akt. Gencel, 2013). Hayat boyu öğrenme kavramının oldukça eski bir geçmişe sahip olduğu ve okullaşma döneminden bile önce var olduğuna Griffin tarafından vurgu yapılmıştır (Giffin, 1999 akt. Beycioğlu ve Konan, 2008).

Hayat boyu kazanım kavramı, geniş bir çerçevede kabul gören ve oldukça geçerli bir kavram olmasına rağmen, tam olarak tanımlanabilir ve sınırları net bir şekilde belirlenebilir olmaması nedeniyle birçok araştırmacı bu durumdan şikâyet etmiştir. Konu üstünde çalışan eski araştırmacılardan biri olarak gösterilen Gelphi (1984), kavramsal belirsizlikten şikâyetle bulunmuş ve hayat boyu öğrenme kavramının net bir şekilde tanımlı olması önemine dikkat çekmiştir (Asin ve Chapman, 2000). Gelphi'nin dile getirdiği sorun, teknik eğitim, mesleki eğitim ve bakıcılık eğitimi gibi terimlerin anlamı ve uygulanabilirliği açısından oldukça net olmasına rağmen, hayat boyu öğrenme terimi için aynı açıklığın geçerli olmadığı

gözlemlenmektedir. Richard Bagnall, (2001). Hayat boyu öğrenme kavramını açıklamak amacıyla farklı yaklaşımlar arasındaki çeşitli farklılıkları incelemiş ve bu terime açıklık kazandırmak için hayat boyu öğrenme fikrinin literatürde en az dört temel işlevinin tanımlandığını vurgulamıştır (Bagnall, 2001 akt. Asin ve Chapman, 2000).

2.2.5. Yaşam Boyu Öğrenmenin Amaçları

Bireylerin kazanımları hayatlarının temel bir unsuru haline getirmeleri, yaşam boyu öğrenmenin en önemli hedeflerinden biridir. Bilgi toplumuna uyum sağlamak ve öğrenmeyi hayatın her yönünde uygulamak, bu süreçlere aktif katılım göstermek de bu hedefler arasında ön plana çıkmaktadır (Samancı ve Ocakcı, 2017). Bireylerin yeteneklerini geliştirmek, yaşam boyu bilgiler edinme temel hedeflerinden biridir (Çilek vd., 2023). Yaşam boyu bilgi edinme, bireylerin yaşamları süresince kesintisiz bilgi ve beceri kazanmalarını teşvik ederek sosyal katılımı güçlendirmeyi, rekabet avantajını artırmayı ve istihdam olanaklarını genişletmeyi amaçlamaktadır (Eskici ve Özkır, 2023).

Tablo 2.1: Hayat Boyu Bilgi Edinmenin Amaçları

i. Yaşam boyu öğrenmenin hayatın her alanına entegre edilmesi,
ii. Sosyal, kültürel ve toplumsal ihtiyaçlar doğrultusunda öğrenme süreçlerinin planlanması ve yürütülmesi,
iii. Toplumun tüm fertlerinin öğrenme faaliyetlerine katılımının teşvik edilmesi
iv. Eğitimde eşitsizlik yaratan faktörlerin etkilerinin minimize edilmesi,
v. Öğrenme süreçlerinde esnek yöntemlerin benimsenerek kapsamın genişletilmesi,
vi. Öğrenme ortamlarında fırsat eşitliğinin sağlanması,
vii. Çeşitli öğrenme etkinliği katılımın desteklenmesi,
viii. Bilgi amaçlı toplum inşasına yönelik katkı sağlanması,
ix. İnsanların ihtiyaçlarına uygun olarak yaşam boyu öğrenme süreçlerini etkin biçimde kullanabilmeleri,
x. Geniş kapsamlı öğrenme fırsatlarının sunulmasıdır (Özen, 2011).

Tablo 2.2: Hayat Boyu Bilgi Edinmenin Amaçları ve Hedefleri

	Tema	Amaç
--	------	------

Tablo 2.3: (devam ediyor)

1	Toplum için yeni beceriler geliştirme	Sosyal dışlanmanın önlenmesi ve etkin vatandaşlık bilincinin güçlendirilmesi amacıyla öğrenmelerine teşvikte bulunulması.
2	İnsan sermayesine yatırım	Öğrenim süreçlerine yapılan maddi ve manevi katkıların belirgin bir şekilde artması.
3	Öğrenim ve Öğretim süreçlerinde yeniliklerin benimsenmesi	Yaşamın tüm dönemlerine yayılan sürekli öğrenmenin sağlanması ve etkili öğrenme yöntemleriyle çevresel koşulların iyileştirilmesi.
	Öğrenimin öneminin artırılması	Katılım düzeylerinin ve öğrenim çıktılarının geliştirilmesi.
	Rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinin yeniden değerlendirilmesi	Bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları öğrenme fırsatları hakkında kaliteli bilgiye kolay erişimin sağlanması.
	Öğrenme olanaklarının yerel düzeye taşınması	Yaşam boyu öğrenme fırsatlarının, bireylerin yaşadığı çevrelerde ve uygun koşullarda bilgi teknolojileri aracılığıyla desteklenerek daha erişilebilir hale getirilmesi (Aksoy, 2013)

2.2.6. Halk Eğitim Merkezlerinin Faaliyetleri

Yetişkin bireylerin ihtiyaçları çeşitlilik gösterdiği için, bu kişilerin eğitimden beklentileri de farklılık arz etmektedir (Geray, 2002). Halk Eğitim Merkezleri öğrenim gören yetişkinlerin demografik profilleri, cinsiyet, mesleki durum ve ekonomik koşullar gibi çeşitli faktörlere göre değişkenlik arz etmektedir. Bu merkezlerde düzenlenen etkinliklere, sosyal statülerine bakılmaksızın herkes yer alabilir. Etkinliklere katılanlar arasında eğitim ve kültür düzeyi daha düşük olan bireylerin yanı sıra, yönetici, öğretmen veya eğitimcilerden daha fazla bilgi, deneyim ve kültürel birikime sahip kişiler de bulunabilir. Halk eğitimi veren öğretmenlerin, sürekli kendini geliştiren, geniş bir dünya görüşüne sahip, hoşgörülü, başkalarının duygu ve düşüncelerine saygı gösteren, eleştiriye açık, kültürel birikimi olan ve toplum ile bireylerin gelişimi için çaba gösteren kişiler olmaları beklenmektedir (Yıldırım, 1996).

Türkiye'de her sene sayısız birey, Halk Eğitim Merkezlerinde düzenlenen planlı ve sistematik eğitim programlarına katılarak yeni bilgi, beceri, tutum ve değerler

kazanmaktadır. Bu merkezlerde sunulan eğitimler genel hatlarıyla şu başlıklar altında toplanabilir:

- Mesleki eğitim,
- Çıraklık eğitimi,
- Toplumsal eğitim ve sosyal-kültürel faaliyetler,
- Okuryazarlık eğitimi,
- Temel eğitim modeli,
- Sosyal ve kültürel etkinliklere yönelik eğitimler (Köksal, 2017).

2.2.7. Halk Eğitim Merkezlerinin Hedef Kitlesi

Halk Eğitimi Merkezleri, herkesin rahatça erişebildiği topluma açık kuruluşlardır. Özellikle kırsal alanlarda yaşayan kadınlar için önemli bir seçenektir. Bu merkezlerde, biçki-dikiş, nakış, halı ve kilim gibi kurslara olan talep, katılımcıların bu sosyal ortamlarda daha uzun süre bulunma arzusundan kaynaklanmaktadır. Halk Eğitimi Merkezlerinin başlıca amaçları arasında, okuma-yazma bilmeyen bireylere eğitim sağlamak, örgün eğitim sürecini tamamlayamamış kişilere destek vermek, bireylerin boş zamanlarını etkin biçimde değerlendirmelerine olanak tanımak, mesleki becerilerin kazandırılması ve mesleki gelişim taleplerine yönelik eğitimler sunmak, yaşlı ve emeklilerin sosyal hayata katılımını teşvik etmek, kırsaldan kente göç edenlerin şehir yaşamına uyum süreçlerini desteklemek ile özel eğitim ihtiyacı olan bireylere temel yaşam becerileri kazandırmak bulunmaktadır (Kavtelek, 2014).

Halk eğitiminin asıl kitlesini genellikle yetişkinler oluşturduğu için, bu süreç içerik ve yöntem açısından farklı bir boyut kazanmaktadır. Yetişkin bireyler, fiziksel, psikolojik ve toplumsal gelişim özellikleri bakımından çocuk ve gençlerden önemli ölçüde farklılık göstermektedir. Bu nedenle, yetişkinlere sunulacak eğitimin süreci, içeriği, iletişim biçimi ve eğitimi sağlayacak kurumun rolü oldukça önemlidir (Yalçın, 2002). Günümüzde yetişkin eğitimi kaçınılmaz bir ihtiyaç haline gelmiştir. Bilim ve teknolojiadaki hızlı ilerlemeler, toplumsal ve ekonomik gelişmelerin sunduğu zor süreçler, insanların yaşam kalitesinin artması, bireylerin bilgi birikimlerindeki artış ve sürekli yeni bilgi ile becerilerin edinilmesi gerekliliği, ayrıca kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması, yetişkin eğitimini zorunlu hale getiren başlıca faktörlerdir (Duman, 2000).

2.3. Serbest Zaman

Türk Dil Kurumu (TDK) eğitim terimleri sözlüğünde Serbest zaman, "uyku, yemek ve çalışma haricindeki zaman" olarak tanımlanmakta; dinlenme, gezme ve eğlenme için ayrılan süreyi de kapsamaktadır. TDK iktisat terimleri sözlüğü ise bu zamanı "işçinin çalışma saatleri dışında kalan dönem" olarak belirtmektedir (Türk Dil Kurumu, 2023). Aynı sözlükte "serbest zaman" terimiyle ilgili bir tanıma ulaşılamamıştır. Nash (1965) ise serbest zamanı, bireylerin ne yapmak istediklerine karar verdikleri olumlu bir dönem olarak tanımlamaktadır. Sosyoloji sözlüğüne göre ise, serbest zaman, hayatın pratik gereksinimlerinin karşılanması ardından kalan süredir (Torkildsen, 2005). Voss (1967), serbest zaman, bireyin ekonomik, yasal, ahlaki ya da sosyal bir zorunluluk hissetmediği isteğe bağlı bir zaman dilimidir. Başka bir tanıma göre ise serbest zaman, kişinin dinlenip hobilerinin veya sporun keyfini çıkarabileceği, iş veya görev taleplerinden uzak kaldığı bir dönemdir (Cambridge Dictionary, 2024).

2.3.1. Serbest Zamanın Özellikleri

Serbest zamanın temel nitelikleri şu şekilde ifade edilebilir:

Serbest zaman;

- Serbest zaman, bireylerin kısmen veya tamamen kendi tercihlerine göre gerçekleştirdikleri etkinliklerden oluşur.
- Bireylerin ekonomik açıdan bağımsız oldukları zaman dilimi, serbest zaman olarak tanımlanır.
- Katılımcılar, bu süreyi serbest zaman dilimi veya serbest zaman etkinlikleri olarak algırlar.
- Bireylerde psikolojik olarak mutluluk ve keyif arayışı yaratır, güzel anıları çağrıştırır.
- Muhtemelen katılımcıların çeşitli bağlılık ve derinlik hislerini tatmin eder.
- Kendi özgün prensipleri ve sınırlamaları içerir.
- Dinlenme ve eğlence fırsatları sunar.
- Kişisel gelişim ve başkalarına destek olma amacı için elverişli bir zemin sağlar. (Karaküçük, 2019).

2.3.2. Serbest Zaman Aktiviteleri ve Katılımı

Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin boş vakitlerinde gerçekleştirdikleri spor ve sosyal etkileşim gibi aktiviteler şeklinde tanımlanmaktadır (Pressman vd., 2009; Paggi vd., 2016). Ayrıca, serbest zaman faaliyetleri, bireylerin iş ve günlük rutinlerinin dışında, keyif ve rahatlama amacıyla yürüttükleri etkinlikler olarak da ifade edilmektedir (Verghese vd., 2006).

Serbest zamanların katılımı, bireylerin çalışma zamanları dışında, serbest zaman etkinliklerine ne sıklıkla katıldıklarını ve bu etkinlikler için ne kadar zaman harcadıklarını belirleyen bir davranış kavramıdır (Kuykendall vd., 2015). Diğer bir ifadeyle, serbest zamanların katılımı, gözle görünemeyen bir motive ediş durumu, serbest zaman etkinliklerine veya herhangi bir ürüne karşı duyulan ilgi veya heyecan olarak tanımlar (Havitz ve Mannell, 2005). Joudrey ve Wallace (2009), bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılım şekillerini iki ana kategoriye ayırmaktadır. Aktif katılım, fiziksel efor gerektiren etkinlikler, örneğin spor ve fiziksel aktiviteler olarak tanımlanırken, pasif katılım, fiziksel çaba gerektirmeyen, dinlendirici ve statik zaman dilimleri olarak nitelendirilmektedir. Bu sınıflandırmanın avantajı, bireylerin hangi tür aktivitelerin daha faydalı olduğunu anlamalarına yardımcı olmasıdır. Aktif katılım, sağlığı artırırken, sosyal etkileşim de sağlar. Ancak, aktif aktiviteler zaman ve fiziksel enerji gerektirdiği için bazı bireyler için zorlayıcı olabilir. Pasif katılım ise dinlenme ve stres atma imkânı sunar, fakat aşırı pasiflik, hareketsizlikten kaynaklanan sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle, her iki katılım biçiminin dengeli bir şekilde yapılması önerilir.

Literatürde yapılan incelemeler, serbest zaman etkinliklerinin bireylerin yetkinliklerini, yaratıcılıklarını ve becerilerini geliştirmede kritik bir işleve benimsediği görülmektedir. Bu çerçevede, Du (1995) serbest zaman aktivitelerinin 5 temel işlevini öne sermiştir. Bu işlevler şunlardır:

1. Bireylerin sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarına ve zihinsel ile fiziksel sağlıklarını iyileştirmelerine katkı sağlar.
2. Serbest zaman etkinlikleri, aile içindeki uyumu artırabilir ve ebeveynler ile çocuklar arasındaki bağları güçlendirebilir.
3. Serbest zaman etkinlikleri, sosyal gelişimi ve toplumsal uyumu teşvik eder.

4. Serbest zaman faaliyetleri, bireylerin iş verimliliğini artırarak ekonomik büyümeye katkı sağlar.
5. Boş zaman etkinlikleri, bireylerin zihinsel rahatsızlıklarının tedavisine katkıda bulunur.

Serbest zaman etkinliklerinde yer alan bireyler, sosyal ilişkilerini geliştirebilmekte, yeni bilgiler ve beceriler kazanmakta, olumlu duygusal deneyimler yaşamakta ve psikolojik iyi oluşlarını destekleyebilmektedirler (Li vd., 2019). Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, bu tür etkinliklere katılımda, bireylerin fiziksel sağlıkları ve psikolojik durumları üzerinde olumlu etkiler yaratarak yaşam kalitelerini yükselttiği çeşitli araştırmalar tarafından ortaya konmuştur (Leung ve Lee, 2005; Su vd., 2014).

2.3.3. Serbest Zamanın Faydaları

Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin sosyal, psikolojik ve kültürel açıdan gelişimlerine katkıları bulunmaktadır. Bu bağlamda, halk eğitim merkezleri, bireylerin kendi ilgi alanları doğrultusunda çalıştığı, yaşam tarzlarını dönüştürdüğü ve toplumsal hayatta kendilerine bir yer edindiği etkinlikler sunarak hayatı daha anlamlı hale getirmelerine olanak tanımaktadır. Serbest zamanın avantajları, bireylerin bu tür etkinliklere katılım sırasında hedeflerine ulaşmış oldukları veya çeşitli yararlar elde edip etmediklerine ilişkin deneyim temelli algılar olarak tanımlanabilir (Kuo, 2013).

Serbest zamanın getirilerinin analizi, bir bakıma bireylerin deneyimlerine ve kişisel hislerine dayanmakta olup, bu süreçte belirlenen hedeflerin ne ölçüde gerçekleştirildiğini sorgular (Huang vd., 2014). Farklı etkinliklerde yer alan bireylerin serbest zamanın yararlarını, kişisel durumlarının iyileştirilmesi ve bireysel ihtiyaçlarının karşılanması açısından öznel algılarıyla yer vermek mümkündür (Hsieh, 2009).

Serbest zamanın değerlendirilmesini genel hatlarıyla üç ana başlık altında ele almak mümkündür: fiziksel, psikolojik ve sosyal yararlar.

2.3.3.1. Fiziksel Faydaları

Teknolojik ilerlemelerin artışı, bireylerde hareketsizlik eğilimlerini artırmaktadır. Bu durum, çeşitli sağlık problemlerine yol açmakta ve bu sorunları azaltmak ya da ortadan kaldırmak

için bireylerin fiziksel aktivitelere yönlendirilmesi önem kazanmaktadır. Serbest zaman etkinliklerine katılan bireyler, fizyolojik açıdan birçok avantaj elde etmektedir; bu avantajlar arasında vücut ağırlığının ve hastalıkların kontrol altında tutulması, genel sağlık durumunun iyileşmesi ve enerji seviyelerinin yeniden kazanılması yer almaktadır (Bright, 2000).

Sağlık yalnızca bedensel iyilik halini değil; psikolojik ve ruhsal yaşamı da kapsar. Spor, sağlıklı bir yaşam sürmenin önemli bir aracı olmakla birlikte etkileri yalnızca fiziksel sağlığa indirgenemez; psikolojik iyi oluş, stres kontrolü, özgüven artışı gibi birçok olumlu çıktıyı beraberinde getirir (Bay ve Yılmaz, 2020; Yıldırım, vd., 2024).

2.3.3.2. Psikolojik Faydalar

Çağımızda bireyler, aile, okul, iş gibi çeşitli sorumluluklar veya bir durumdan başka bir duruma ulaşma çabası nedeniyle stres yaşamaktadırlar. Bu yoğunluk, sinir sistemine zarar verebilir ve stresle başa çıkma kapasitesini azaltabilir. Bu nedenle, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımı psikolojik açıdan son derece önemlidir. Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılması, olumsuz duygularının azalmasına ve mutluluk seviyelerinin artmasına yardımcı olmaktadır. Bu tür aktivitelere katılan bireyler, özgüven artışı, depresyon, kaygı ve öfke gibi duyguların azalması gibi pek çok fayda elde etmektedir. Ayrıca, serbest zaman etkinlikleri bireylerin bilişsel ve duygusal yönlerini psikolojik olarak geliştirir ve bu gelişimin sürekliliğine katkıda bulunur (Serdar, 2020).

2.3.3.3. Sosyal Faydaları

İnsanların, doğuştan sahip oldukları özelliklerle birlikte sosyal yönleriyle de dünyaya gelirler. Bu bağlamda, bireyler arası ilişkilerde temel ihtiyaçların yanı sıra katılma, kabul edilme ve yakınlık gibi sosyal gereksinimlerini de karşılamış olurlar (Tel, 2007).

Günümüzde bireyler, aile, okul ve iş yaşamının getirdiği stres nedeniyle psikolojik sorunlar yaşayabilir ve dayanıklılıkları azalabilir. Modern yaşamın getirdiği bu baskılar, insanların birbirlerine karşı tepkilerini etkileyerek psikolojik rahatsızlıklara ve buna bağlı olarak fiziksel sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Bu nedenle, bireyler bu baskılardan kurtulmak, moral ve motivasyon kazanmak amacıyla farklı mekanlarda bulunmaya, eğlenmeye, dinlenmeye ve kendilerini yenilemeye ihtiyaç duyarlar. Serbest zaman etkinlikleri, bu gereksinimleri karşılamada önemli bir rol oynamaktadır (Karaküçük, 1999).

Bireylerin katıldığı serbest zaman etkinlikleri, hem bireyin fiziksel ruhsal sağığı için hem de çevresindeki insanların iyiliğı açısından önemli yararlar sağılar. Kişiler kendilerine zaman ayırdıklarında hem kendi sağılık algıları olumlu etkilenir hem de sosyal ilişkiler ve çevrelerine olan katkıları artar (Arslan, 2011, Karagöz ve Bozyigit, 2022).

2.4. Serbest Zaman Yönetimi

Zaman kavramı, modern toplumlardaki bireylerin kontrol etmeye çalıştıkları, şikâyet ettikleri ve hala tam olarak kavrayamadıkları önemli olgulardan biridir (Artunç, 2020). Zaman kavramını anlayabilmek için belirli olayların bir araya gelmesi gerekmektedir. Bireyler, geçmişini hatırlayarak zamanın algısını zihninde oluşturabilir; aynı zamanda zaman, geleceğı tahmin edebilme yeteneğıyle de soyut bir kavram olarak karşımıza çıkar. Zaman, insanların bakış açılarına bağılı olarak farklı bir değıer kazanır. Her ne kadar bireylerin zaman algıları değıişiklik gösterse de zamanın temel özelliklerinden biri, onun tasarruf edilemez olmasıdır (Kıral, 2016). Bu durum, zamanın durdurulamayacağını veya ileriye alınamayacağını ortaya koymaktadır. Bu nedenle, zamanın en verimli şekilde değıerlendirilmesi önemli bir meseledir (Artunç, 2020). Bu bağlamda, zaman yönetimi kavramı, zamanın en verimli şekilde kullanılması amacıyla geliştirilmiştir. Kavramsal olarak incelendiğinde, zaman yönetimi "zamanın etkin bir biçimde değıerlendirilmesini sağılayan yöntemler" olarak tanımlanmaktadır (Keresteci, 2011). Zaman yönetiminde her birey, öncelikli hedeflerine odaklanarak bir plan oluşturmalıdır; ayrıca, etkili bir zaman yönetimi için ilgi alanlarına uygun ve dengeli bir planlama yapılması şarttır (Gölseven-Duman, 2022).

Türkiye'de zaman yönetimi kavramının 1990'lı yıllardan itibaren giderek daha fazla önem kazandığı gözlemlenmektedir (Demir, 2016). Son yıllarda hem Türkiye'de hem de birçok dünya ülkesinde serbest zamanların artışıyla birlikte "serbest zaman yönetimi" kavramı önem kazanmaya başlamıştır. Serbest zamanın yönetimi, "zaman yönetimi yöntem ve tekniklerinin serbest zamanın değıerlendirilmesi sürecine uyarlanması" olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım, bireylerin serbest zamanlarını daha etkin bir şekilde kullanarak kişisel kazanımlarını en üst düzeye çıkarmayı hedeflemektedir (Polat ve Yıldız, 2019).

2.5. Fiziksel Aktivite Tanımı ve Önemi

Fiziksel aktivite, enerji tüketimini zorunlu kılan ve iskelet kaslarının kullanıldığı günlük yaşamın tüm hareketleri olarak tanımlanabilir. Egzersiz, belirli bir amaç doğrultusunda düzenli ve sistematik bir şekilde yapılan, fiziksel uygunluğun çeşitli bileşenlerini korumak veya artırmak için tekrarlanan aktivitelerdir. Sporsal faaliyetler: hem profesyonel hem de amatör sporcular ile çeşitli düzeylerde lisanslı sporcular belirlenmiş kurallar doğrultusunda uygulanan ve çoğunlukla rekabet unsuru içeren bir faaliyet türüdür. Bu bağlamda, bahçe çalışmaları, oyun oynamak, ev işlerini yapmak, yürüyüşe çıkmak, merdivenleri inip çıkmak, banyo almak ve yemek yemek gibi günlük yaşam aktivitelerinin yanı sıra, egzersiz ve spor da fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014).

Fiziksel aktivitenin bireyler üzerindeki etkileri oldukça çeşitlidir. Düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin, bireyin fiziksel, zihinsel, ruhsal, sosyal, entelektüel ve çevresel iyilik halleri üzerinde olumlu katkılar. Fiziksel aktivite, sağlıklı yaşlanma sürecinde meydana gelen değişikliklere karşı koruyucu bir rol üstlenmekte ve genel sağlık durumunu iyileştirmektedir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, bireylerin duygusal iyilik hallerini artırırken, yaşam kalitelerini de yükseltmektedir. (T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014). Süreklilik arz eden fiziksel egzersizler, hipertansiyon, diyabet, belirli kanser türleri, osteoporoz, kardiyovasküler hastalıklar ve obezite gibi kronik rahatsızlıkların ortaya çıkma olasılığını önemli ölçüde azaltmada etkili olmaktadır (WHO, 2018).

Fiziksel aktivite seviyeleri, yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum, meslek grupları, sağlık durumu, boş zaman değerlendirme alışkanlıkları ve toplumun kültürel özelliklerine göre farklılık göstermektedir (Kesilmiş, 2018).

Dünya Sağlık Örgütü, "2018-2030 Fiziksel Aktivite Küresel Eylem Planı" ile bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesine katkıda bulunmak amacıyla bireylerin aktif kalmasını teşvik etmektedir. Bu bağlamda, her bireyin günde minimum 30 dk fiziksel aktivite yapmasını önermektedir. Bu eylem planı kapsamında, DSÖ, fiziksel hareketsizliği 2025 yılına kadar %10, 2030 yılında ise %15 oranında azaltmayı hedefler (WHO, 2018).

Teknolojik gelişmeler, bireylerin inaktivitesini artıran ve enerji harcama kapasitelerini azaltan etkiler yaratmaktadır. Günümüzde sanal marketler, online bankacılık, internetten

yemek siparişi ve sosyal medyada kurulan ilişkiler, günlük aktivitelerin dijital platformlarda yürütülmesine olanak tanımakta, bu durum da bireylerin daha pasif bir yaşam tarzına yönelmesine neden olmaktadır (Song, vd., 2020).

2.5.1. Fiziksel Aktivitenin Sınıflandırılması

Fiziksel aktivite, yoğunluk seviyelerine bağlı olarak üç temel kategoriye sınıflandırılmaktadır.

Hafif şiddetli fiziksel aktivite: Günlük yaşamda dakikada yaklaşık 3 metabolik benzer (MET) veya 3.5 kilokalori (kcal/dk) enerji harcamasını gerektiren aktiviteler yer almaktadır. Ancak, bu tür düşük yoğunluklu faaliyetler kalp atış hızında kayda değer bir artış sağlamadığı için, genellikle orta ve yüksek şiddette egzersizler tercih edilmektedir.

Orta şiddetli fiziksel aktivite: 3-6 MET ya da 3.5-7 kcal/dk arası enerji harcayan etkinlikleri kapsam alanına almaktadır. Bu tür faaliyetlerde kalp atış hızı, arzu edilen seviyede bir artış sergilemektedir.

Şiddetli fiziksel aktivite: 6 MET veya 7 kcal/dk'dan daha fazla enerji harcayan etkinlikleri içermektedir. Bu tür aktiviteler, nefes almanın zorlaştığı, kalp atış hızının önemli ölçüde yükseldiği ve genellikle konuşmanın mümkün olmadığı yoğun faaliyetlerdir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014).

2.5.2. Fiziksel Aktivitenin Kapsamı

Günümüz toplumlarında bireylerin karşılaştığı temel sorunlardan biri, sağlıklı bir yaşamı sürdürme gayretidir. Sağlıklı yaşamlar, genel olarak şu şekillerde ifade edilebilir: Çalışmak, aşırı yorulmadan kaçınmak, yaşamın tadını çıkarmak, her anı en iyi şekilde değerlendirmek, yeterince dinlenmek ve hayatta karşılaşılan zorluklarla başa çıkabilmek için güçlü bir motivasyona sahip olmaktır (Yan, 2007).

Fiziksel aktivite, kaslar ve eklemler aracılığıyla gerçekleştirilen, kalp atışını ve solunum hızını artıran, farklı seviyelerde yorgunluk oluşturan ve enerji harcamasını gerektiren eylemlerdir (Caspersen vd., 1985, Özer, 2001). Fiziksel aktiviteyi enerji tüketimini

gerektiren ve iskelet kaslarının kasılmasıyla oluşan vücut hareketleri olarak tanımlamaktadır.

Başka bir ifadeye göre, fiziksel aktivite, vücudun kaslarına dinlenme seviyesinin üstünde uygulanan ve enerji harcayan bir kuvvet veya güç olarak tanımlanmaktadır (Baranowski vd., 1992).

Enerji harcaması, vücut hareketlerinin olağan bir sonucudur. Harcanan enerjinin miktarı, gerçekleştirilen egzersizin türüne ve yoğunluğuna bağlı olarak farklılık gösterir. Hareketsiz kalan veya gün boyunca uzun süre oturan bireyler, minimum düzeyde enerji tüketirler. Buna karşılık, gün içerisinde aktif olan kişiler, az hareket edenlere göre daha çok enerji harcamaktadır (Baysal, 2007).

Fiziksel aktivite, bireyin kas ve eklemlerini kullanarak sürekli hareket ederek enerji tüketimini sağladığı, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı seviyelerde yorgunluğa yol açan tüm eylemleri kapsar. Bu nedenle, günlük yaşamda gerçekleştirdiğimiz işler ve etkinlikler de bedensel aktivite olarak kabul edilmektedir (Bek, 2008). Fiziksel sağlığın korunması ve birçok hastalığın önlenmesi açısından fiziksel aktivitenin önemi büyüktür. Düzenli fiziksel hareketin yağ dokusu miktarını düşürerek kardiyovasküler hastalıkların oluşumunu engellediği bilinmektedir. Ayrıca, yaşlandıkça vücudumuzda biriken yağ miktarı, fiziksel aktivite düzeyimizle doğru orantılı olarak azalır (Yabancı, 1999).

2.5.3. Fiziksel Aktivite Seçimi

Bireyler, kişisel sağlık seviyelerini ve yaşam kalitelerini korumak ve artırmak amacıyla aktivite seçerken kendi özelliklerini bilip bunları dikkate almalıdır. Bu özelliklerden bazıları şunlardır;

- Çevre ve yaş,
- Fiziksel uygunluk,
- Vücut kütlesi,
- Esnek olması,
- İsteklilik, gönüllülük,
- Kolay erişilmesi,

- Eğlendirmesi,
- Kişisel gereksinimlere göre programlanmış olması,
- Sürekliliğe uyması,
- Maddi durum, gibi değişkenler dikkate alınmalıdır (Bek, 2012).

Fiziksel aktiviteler seçilirken biyolojik, fiziksel ve sosyal çevre gibi çeşitli faktörlerden etkilenilebilir. Bu faktörler, aktivitelere katılımı da kolaylaştırabilir.

Bunlar;

- Bireyin demografi, biyoloji kapsamında özellikleri,
- Psikolojik, zihinsel ve duyuşsal özellikleri,
- Sosyal ve kültürel özellikleri,
- Maruz kaldığı fiziksel çevre özellikleri,
- Gerçekleştirilecek aktivitenin özellikleridir (Memiş, 2007).

2.5.4. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Etmenler

Gençler arasında fiziksel aktivite eksikliği, ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak ortaya çıkmaktadır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan gençler, psikolojik, fiziksel ve sosyal açıdan daha iyi bir yaşam standartına ulaşabilmektedir (Wang ve Biddle, 2001).

Düzenli fiziksel aktivite, sosyal yönden faydalıdır, kronik hastalıkların önlenmesine katkı sağlar ve her yaşı kapsayan bireye fiziksel, psikolojik, sosyal ve ruhsal yararlar sunar. Hayatımız boyunca, düzenli fiziksel aktivitenin birçok hastalığın önlenmesi ve tedavisinde önemli bir rolü bulunmaktadır (Akyol, vd., 2008).

Fiziksel aktivite genellikle aerobik egzersizlerle başlar. Zamanla, aktivitenin türüne ve bireyin durumuna bağlı olarak hız veya tempo artırılabilir. İşte yavaş tempoda gerçekleştirilen egzersizlerin insanlarda meydana getirdiği fizyolojik değişiklikler şu şekildedir

1. Düzgün çalışan bir kardiyovasküler sistem, yüksek tansiyon, diyabet, düzensiz kilo alma gibi rahatsızlıkların önlenmesini sağlar
2. İnsanın ruhsal ve enerjik gelişimini destekler. Dolayısıyla kişiyi gerginlikten ve stresten uzak tutmasını sağlar.
3. Kalp hastalıkları ve kanser gibi hastalıkları belli dereceye kadar önler.
4. Osteoporoz ve romatizmal hastalıkların olumsuz etkilerinin hafifletilmesine katkı sağlar, kas ve kemik gelişimini destekler, ayrıca yaşlanmaya bağlı sağlık sorunlarının önlenmesinde önemli bir rol oynar (Müftüoğlu, 2003).

Günde yarım saat orta şiddette düzenli fiziksel aktiviteler yapmanın, kalp-damar hastalıkları, kanser ve diyabet gibi hastalıkların gelişimini engellemeye yardımcı olduğu bilinmektedir. Dengeyi sağlamak ve kasları güçlendirmek için yapılan egzersizler, yetişkinlerde düşme riskini azaltarak hareketliliği ve fiziksel fonksiyonu artırabilir. Ayrıca, kilonuzu kontrol altında tutmak için daha çok fiziksel aktiviteler gerekmektedir (Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği, 2008).

Fiziksel aktivitelere aktif katılım, bireylerin fiziksel gelişimlerini ve değişimlerini etkilemekle kalmaz, aynı zamanda atletik becerilerini de geliştirir. Özellikle dayanıklılığı artıran sporlar, insanların koroner kalp hastalıkları, diyabet ve hipertansiyon gibi rahatsızlıklardan korunmalarına yardımcı olmaktadır (Akgün, 1986).

Beden eğitimi, öğrenciler üzerinde pek çok olumlu etki yaratır. Bu etkiler arasında bedensel fonksiyonların düzenli şekilde çalışması, kasların güçlenmesi ve zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimin desteklenmesi bulunur. Aktif fiziksel faaliyetlerde bulunan öğrenciler, bedenlerini ve yeteneklerini tanıma ve geliştirme imkânı bulurlar. Ayrıca, gelecekte ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının önlenmesine yardımcı olarak daha sağlıklı ve verimli bir yaşam için sağlam bir temel oluştururlar (Yıldıran ve Yetim, 1996).

2.5.5. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Düzenli fiziki aktiviteler, vücudun kan dolaşımını iyileştirmesi, kasların esnekliğini artırması ve solunum sisteminin sağlıklı çalışmasına yardımcı olması gibi pek çok olumlu etki yaratmaktadır. Ayrıca, bu tür aktiviteler öz güveni artırmak, toplumsal bağları güçlendirmek ve psikolojik iyilik hali üzerinde önemli bir etki sağlamaktadır (Bulut, 2013).

Fiziksel aktiviteler, bireylerin hareket etme amacıyla gerçekleştirdikleri etkinliklerdir ve çocuklar ile gençlerde sağlıklı ve güçlü bir beden yapısının oluşumuna yardımcı olurken, yaşlı bireylerde de deformasyonların önlenmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca, bu aktiviteler, bireylerin toplumsal ilişkilerini geliştirmesine, arkadaşlıklar kurmasına ve empati gibi sosyal becerilerini artırmasına olanak tanır (Sağlam, 2021).

Bireylerin fiziksel aktivitelere düzenli ve sistematik bir şekilde katılması, çocuklar ve yetişkinler için sağlık sorunlarından uzak bir yaşam sürdürmelerine önemli ölçüde yardımcı olmaktadır. Ayrıca, düzenli fiziksel aktiviteler bireylerin kötü alışkanlıklardan uzaklaşmalarına ve yetişkinlerin çeşitli hastalıklardan korunmalarına önemli bir katkı sağlar. Bu tür etkinlikler hem hastalıkların tedavisinde yardımcı olur hem de insanların yaşam kalitesini artırır. Fiziksel aktiviteleri yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline getiren bireyler, kaliteli bir yaşlılık dönemi yaşama şansını artırır. Özetle, düzenli ve sistematik fiziksel aktivite gerçekleştiren kişiler, yaşamlarında olumlu değişiklikler görmektedir (Baltacı, 2008).

- Düzenli fiziksel aktiviteye katılmak;
- Kas kütlesini artırmanın yanı sıra vücuda esneklik kazandırır.
- Kardiyovasküler sistemi güçlendirmenin yanı sıra dayanıklılığı da artırır.
- Psikolojik açıdan olumlu etkiler sunar.
- Stresi azaltır, baskıyı hafifletir ve ruhsal olarak kendini daha iyi hissetmeni sağlar.
- Vücut yağ oranını düşürerek ideal kiloya ulaşmayı kolaylaştırır.
- Hareket kabiliyetini artırır.
- Bireylerin hızını artırır ve çabukluklarını geliştirmeye yardımcı olur (Tunay, 2012).

İnsanlar sağlıklarını korumak ve yaşam kalitelerini artırmak amacıyla fiziksel aktivite seçerken, kendi vücut yapılarını ve sağlık durumlarını göz önünde bulundurarak seçim yapmalı ve seçtikleri aktiviteye uygun bir şekilde düzenli ve planlı hareket etmelidirler (Bek, 2012).

2.5.6. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Faydaları

Fiziksel aktivite faaliyetleri, kas iskelet sisteminin çeşitli bileşenlerinin sağlıklı gelişimini sağlayan temel bir faktördür. Özellikle kemikler, tendonlar, kıkırdaklar, bağlar ve kaslar

üzerinde olumlu etkiler yaratır ve bu yapıların güçlenmesini sağlar. Kas iskelet sistemi üzerindeki bu gelişim, bireylerin fiziksel performansını artırırken, aynı zamanda kardiyovasküler ve solunum sistemlerinin de güçlenmesine katkıda bulunur. Bununla birlikte, erken yaşlardan itibaren düzenli olarak uygulanan fiziksel aktivite, osteoporoz gibi kemik erimesiyle ilişkili ciddi sağlık sorunlarının önlenmesinde önemli bir rol oynar. Ergenlik döneminde yapılan fiziksel aktiviteler, kemik yoğunluğunu %10 oranında artırarak, uzun vadede kemik sağlığını iyileştirir. Ayrıca, yaşlılık döneminde femur boyu kırığı riskini %50'ye kadar azaltarak, kırık ve sakatlıkların önüne geçilmesini sağlar. Bu süreç, sadece bedensel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda bireylerin yaşam doyumunu ve genel refahını olumlu yönde etkileyerek, bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine olanak tanır (Zahner ve TW-Team, 2013).

2.6. Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma

Fiziksel aktiviteden alınan keyif, bireylerin egzersize yönelik tutumlarını ve sürekliliklerini etkileyen önemli bir psikolojik faktördür. Keyif alma duygusu, bireylerin fiziksel aktiviteye yalnızca fiziksel fayda beklentisiyle değil, aynı zamanda haz odaklı bir yaklaşımla katılmalarını sağlar. Özellikle içsel motivasyonla yapılan aktivitelerde, bireyler kendilerini daha özgür, kontrollü ve tatmin olmuş hissederler (Deci ve Ryan, 2000). Bu durum, fiziksel aktivitenin sürdürülebilirliğini artırarak, bireylerin yaşam kalitesine de katkı sağlar. Araştırmalar, bireylerin düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılmalarında "keyif alma" faktörünün belirleyici olduğunu göstermektedir. Egzersiz sırasında olumlu duygular yaşayan bireylerin, aktiviteye karşı daha olumlu bir tutum geliştirdikleri ve bu etkinliği tekrar etme eğiliminde oldukları ifade edilmektedir (Teques vd., 2022). Buna ek olarak, fiziksel aktiviteyi keyifli hale getiren unsurlar arasında sosyal ortam, bireysel ilgi alanlarıyla uyumlu egzersiz türleri ve bireyin başarı hissi yaşaması gibi faktörler sayılabilir (Dishman vd., 2005). Fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi, yaş, cinsiyet, sağlık durumu ve bireysel ilgi alanları gibi değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterebilir. Özellikle grup egzersizlerine katılımda sosyal bağ kurma ve birlikte hareket etme duygusu, keyif düzeyini önemli ölçüde artırmaktadır (Teychenne vd., 2023). Bu bağlamda, halk eğitim merkezlerinde düzenlenen egzersiz programlarında bireylerin sosyalleşme imkânı bulmaları, fiziksel aktiviteyi daha eğlenceli ve anlamlı hale getirebilir.

Fiziksel aktiviteler, bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesini ve yaşam kalitesini artırmayı

amaçlarken, aynı zamanda sosyal etkileşimlere de zemin hazırlar (Baltacı, 2012). Bireyin bir etkinliği keyifle gerçekleştirmesi ve bundan zevk alması, yeniden katılma arzusunu artırır ve akış deneyimi yaşamasını mümkün kılar (Perttula vd., 2017; Er ve Cengiz, 2023). Fiziksel aktivitelerden alınan yüksek tatmin, bireylerde öz yeterlilik duygusunu artırabilir. Bu durum, fiziksel aktiviteye katılım oranlarının yükselmesinde önemli bir rol oynar (Bandura, 1997: akt., Lewis vd., 2015).

Keyif alma ihtiyacı, kişilerin sosyal ilişkilerini, mesleki yönelimlerini ve tüketim alışkanlıklarını etkileyebilecek derecede güçlü bir motivasyon kaynağıdır; aynı zamanda fiziksel, duygusal ve sosyal davranışlarını da biçimlendirebilmektedir (Vallerand, 1997; Çiçek ve İnce, 2005; Ertaş ve Aktaş, 2019). Rekreatif faaliyetlere katılım gösteren bireylerde yaşam kalitesine ilişkin olumlu yönde değişimlerin meydana geldiği çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu bağlamda, son yıllarda rekreasyonel etkinliklere yönelik toplumsal ilginin kayda değer biçimde arttığı gözlemlenmektedir (Öztürkçü, 2002).

2.6.1. Gençlerde Fiziksel Aktiviteden Keyif Almayı Etkileyecek Faktörler

Sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürebilmek için düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, temel bir bileşen olarak önemli bir yer tutmaktadır (Mutz vd., 2020). Fiziksel etkinlikler hem bedensel sağlığı hem de ruhsal iyilik halini etkileyen, sağlık üzerinde önemli iyileştirici etkiler sağladığı bilimsel çalışmalarda geniş bir şekilde vurgulanmaktadır (Whitelaw vd., 2010; Reiner vd., 2013; Bay ve Yılmaz, 2021; Altın ve Altın, 2021; Altın, 2022). Son dönemlerde, hareketsiz yaşam tarzına yönelik eğilimde belirgin bir artış yaşandığı dikkat çekmektedir (Kohl vd., 2012; Egger ve Dixon, 2014). Özellikle sedanter yaşam tarzının yaygınlaşmasıyla birlikte, obezite sorunu çocuklar ve gençlerin arasında giderek artan bir şekilde görülmektedir (Eskiler vd., 2016). Fiziksel aktivite eksikliği, kalp hastalıkları, solunum problemleri, felç, kanser ve diyabet gibi sağlık sorunlarının artmasına yol açmakta ve bu hastalıkların küresel sağlık yükü gün geçtikçe daha belirgin hale gelmektedir (Babey vd., 2008).

Erken yaşlarda fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazandırılması, sağlıklı bir nesil yetiştirmenin temel bir ön şartı olarak değerlendirilebilir. Zira, erken dönemde edinilen düzenli fiziksel aktivite ve spor alışkanlıkları, bireylerin yetişkinlik dönemine kadar devam etme eğilimindedir (Caspersen vd., 2000; Cervelló vd., 2007; Almagro vd., 2010; Pedreno

vd., 2015). Fiziksel aktiviteye katılım, devamlılık ve bağlılık üzerinde etkili olan temel faktörlerden biri, bireylerin aktiviteden aldıkları keyif duygusudur (Weiss ve Chaumeton, 1992; Scanlan, vd., 1993; Carpenter ve Coleman, 1998). Türk Dil Kurumu (TDK), “keyif” kavramını bedensel sağlık, iç huzur ve genel esenlik durumu olarak tanımlamaktadır. Bu çerçevede, 'keyif alma', bireyin hoş bir uyarana karşılaştığında yaşadığı içsel memnuniyet ve iyi oluş halini betimlemektedir. Günlük yaşamda eğlence, haz, hoşlanma ve zevk alma gibi kavramlar da sıklıkla bu durumu ifade etmek amacıyla kullanılmakta ve bireyin olumlu duygusal tepkilerini yansıtmaktadır. Fiziksel aktivite bağlamında keyif alma ise, bireyin bu tür etkinlikler sırasında ya da sonrasında deneyimlediği olumlu duyguların (örneğin eğlenme, haz duyma ve hoşnutluk) genel bir ifadesi olarak değerlendirilmektedir (Scanlan, vd., 1993). Gerek çocuklar ve gençler gerekse yetişkin bireyler açısından, fiziksel aktivitelere katılımı teşvik eden en temel etkenlerden biri bu faaliyetlerden duyulan hazdır (Scanlan ve Simons, 1992; Weiss vd., 2001). Alanyazında yer alan çeşitli çalışmalar, fiziksel aktiviteye düzenli katılımın ve bu katılımın sürekliliğinin önemli ölçüde bireyin algıladığı keyif düzeyiyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Scanlan vd., 1993; Motl vd., 2001; Weis vd., 2001; Wininger ve Pargman, 2003; Woods, Tannehill ve Walsh, 2012; Weyland vd., 2020).

3. MATERYAL VE METOT

Araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama yöntemleri ve verilerin analizine ilişkin bilgiler bu bölümde yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmanın mevcut durumunu ortaya koymak için, bir tarama modeli olan ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir.

Tarama modeli, belirli bir topluluğun ya da grubun özelliklerini, davranışlarını, tutumlarını ve düşüncelerini anlamaya yönelik kullanılan yaygın bir araştırma yöntemidir. Bu model, mevcut durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlamakta ve genellikle geniş örneklemeler üzerinde anket, test ya da gözlem formları aracılığıyla veri toplamaktadır. Betimsel tarama çalışmaları, bağımsız değişkenlerin manipülasyonunun olmadığı, sadece gözlem ve veri toplama süreçlerine dayalı araştırmalardır (Creswell, 2014). İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin arasındaki bağlantıyı incelemeyi hedefleyen bir araştırma metodolojisidir. Bu model, değişkenlerin birbiriyle olan etkileşimlerinin yönünü ve derecesini belirlemeye odaklanmakta, ancak nedensellik ilişkisini ortaya koymamaktadır. Araştırmacılar, bu yöntemi kullanarak mevcut veriler arasındaki ilişkileri betimlemekte ve bir değişkenin diğer değişkenle olan bağlantısını açıklamaya çalışmaktadırlar (Karasar, 2005; Creswell, 2012; Büyüköztürk vd., 2021).

3.2. Araştırma Grubu

Çalışmanın örneklemi, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Bartın ilinde bulunan Halk Eğitim Merkezi'ne devam eden 16 yaş ve üstü arasındaki 523 öğrenciden oluşmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama sürecinde, kişisel bilgi formu, Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği ve Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılara veri toplama öncesinde araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında detaylı bilgi verilmiş olup, veriler tamamen gönüllülük esasına dayanarak elde edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, lisede öğrenim görmekte olan bireylerin araştırmacı tarafından geliştirilen ve 11 sorudan meydana gelen bu araç, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek ve bağımsız değişkenleri oluşturmak amacıyla tasarlanmıştır. Kişisel bilgi formunda; yaş, cinsiyet, sınıf, aylık ortalama gelir, ailenizin aylık geliri size göre nasıl, günlük serbest zaman süresiniz kaç saat, rekreasyon etkinliklerine ne sıklıkla katılıyorsunuz, fiziksel aktivitelere düzenli katılıyor musunuz, serbest zamanınızı planlamada zorlanıyor musunuz, halk eğitim merkezi kursları dışında düzenli olarak yaptığınız fiziksel aktivite var mı, fiziksel aktiviteler akademik başarınızı etkiliyor mu gibi sorular yer almaktadır.

Serbest Zaman Yönetim Ölçeği

Katılımcıların serbest zaman yönetimi düzeylerini belirlemek için Wei-Ching vd., (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Karaküçük ve Akgül (2015) tarafından yapılan “Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği (SZYÖ)” 4 alt boyut, 15 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; “Amaç Belirleme ve Yöntem” (1,2,3,4,5,6), “Değerlendirme” (7,8,9), “Boş Zaman Tutumu” (10,11,12), “Programlama” (13,14,15) şeklinde yer almaktadır. Ayrıca SZYÖ 5’li likert tipi ve Hiç Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Tamamen Katılıyorum (5) şeklinde numaralandırılmaktadır. Serbest zaman Yönetim Ölçeği Türkçe uyarlamasında, Cronbach Alfa katsayısı .83 olarak tespit edilmiş olup, test-tekrar test güvenilirliği ise .86 seviyesinde gerçekleşmiştir. Alt boyutlar bazında ise iç tutarlılık değerleri .71 ile .81 arasında değişim göstermektedir.

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği

Katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerini belirlemek için Mullen vd., (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Öztürk, Küçükbiş ve Eskiler (2022) tarafından yapılan “Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma (FAKÖ) Ölçeği” 8 maddeden oluşmaktadır. 7’li likert tipinde ve “1-Kesinlikle Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kısmen Katılmıyorum, 4-Kararsızım, 5-Kısmen Katılıyorum, 6-Katılıyorum, 7-Tamamen Katılıyorum” olarak derecelendirilmektedir. Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği Türkçe uyarlamasında, toplam varyansın %76’sını açıkladığı tespit edilmiştir. Doğrulayıcı

faktör analizi (DFA) sonuçları, uyum indekslerinin kabul edilebilir ve yüksek düzeyde olduğunu göstermiştir; örneğin GFI= .98, CFI= .99, TLI= .99 ve RMSEA= .042 değerleri elde edilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmada, analizler IBM SPSS 26 paket programı kullanılarak yürütülmüştür. Veriler SPSS'e aktarıldıktan sonra yapılacak analizlerin belirlenmesi için normallik varsayımı incelenmiştir. Normalliğin değerlendirilmesinde basıklık ve çarpıklık değeri referans alınmış ve bu değerler ± 2 aralığında (George ve Mallery, 2019) yer aldığı için analizlerde parametrik testler tercih edilmiştir. Ölçümler arasındaki farkları belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklemeler için t-testi ve tek yönlü ANOVA analizleri; değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için ise Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Ölçme araçlarının güvenilirliğini değerlendirmek üzere Cronbach's Alpha değeri hesaplanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi .05 ve .01 olarak kabul görmüştür. Ayrıca, anlamlı farklılıkların etki büyüklüğünü değerlendirmek amacıyla, ANOVA testlerinde eta kare (η^2), t-testi analizlerinde ise Cohen's d (d) değeri hesaplanmıştır. Bu değerlerin küçük, orta ve büyük şeklinde ifade edilmesinde, Cohen'in (1988) sınıflandırması ölçüt alınmıştır. Etki büyüklüğü değerlerinin küçük, orta ve büyük olarak sınıflandırılmasında, Cohen'in (1988) önerdiği ölçütler temel alınmıştır.

Tablo 3.1: Ölçek alt boyutlarının puan ortalamaları normallik dağılımı ve iç tutarlık katsayısı

Ölçek	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha (α)
FAKÖ	6.42	.43	-1.835	1.156	.82
Amaç belirleme ve yöntem	4.46	.45	-1.046	1.089	.77
Değerlendirme	4.47	.46	-1.525	1.576	.61
Boş zaman tutumu	4.53	.42	-1.465	1.285	.66
Programlama	4.46	.48	-1.542	1.774	.71
SZYÖ	4.48	.38	-1.727	1.167	.85

Tablo 3.1 incelendiğinde FAKÖ puan ortalamasının 6.42, standart sapma değerinin ise .43 olduğu görülmektedir. SZYÖ ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının 4.46 ile 4.53 arasında; standart sapma değerlerinin ise .42 ile .48 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ölçme araçlarının normal dağılım gösterip göstermediğini değerlendirmek için basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Bu değerlerin ± 2 aralığında (George ve Mallery, 2019)

yer aldığı ve normallik varsayımını karşılandığı tespit edilmiştir. Ayrıca ölçme araçlarının güvenilirliğini incelemek için Cronbach's Alpha değeri hesaplanmıştır. Tablo 2'de Cronbach's Alpha değerlerinin .61 ile .85 arasında değiştiği görülmektedir. Hair vd, (2010), ölçme aracının güvenilirliğini değerlendirmede, bu değerin .60 ve üzerinde olmasının yeterli olduğunu belirtmektedir. Bu doğrultuda, ilgili ölçme araçlarının güvenirlik düzeyinin kabul edilebilir olduğu söylenebilir.



4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen istatistiksel veriler tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4.1: Katılımcıların demografik bilgileri

Değişkenler		n	Yüzde (%)	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (SS)
Cinsiyet	Erkek	156	29.8		
	Kadın	367	70.2		
Sınıf	9.sınıf	116	22.2		
	10.sınıf	86	16.4		
	11.sınıf	149	28.5		
	12.sınıf	172	32.9		
Algılanan Gelir	İyi	128	24.5		
	Orta	285	54.5		
	Kötü	110	21.0		
Günlük Serbest Zaman Süresi	1-2 saat	76	14.5		
	3-4 saat	356	68.1		
	5 saat ve üzeri	91	17.4		
Rekreatif Etkinliklere Katılma Sıklığı	Katılmıyorum	126	24.1		
	Haftada 1 kere	308	58.9		
	2 ve üzeri	89	17.0		
Fiziksel Aktiviteye Düzenli Katılma	Evet	214	40.9		
	Hayır	309	59.1		
Serbest Zaman Planlamasında Zorlanma	Evet	63	12.0		
	Bazen	298	57.0		
	Hayır	162	31.0		
Halk Eğitim Merkezindeki Kurslar Dışında Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılma	Hayır. yok	178	34.0		
	Haftada 1-2 kere	265	50.7		
	Haftada 3 ve üzeri	80	15.3		
Fiziksel Aktivitenin Akademik Başarıyı Etkileme Durumu	Olumlu etkiliyor	337	64.4		
	Etkilemiyor	103	19.7		
	Olumsuz etkiliyor	83	15.9		
Yaş				17.76	4.42
Aile Gelir				66122.37 TL	20777.43
Toplam Katılımcı		523			

Tablo 4.1 de yer alan bulgulara göre, araştırmaya katılanların çoğunluğunun kadınlardan oluştuğu (%70.2) belirlenmiştir. En yüksek katılımın 12. sınıf düzeyinde olduğu (%32.9) görülmüştür. Katılımcıların algıladıkları gelir düzeyine bakıldığında, çoğunluğun orta gelir grubunda yer aldığı (%54.5) tespit edilmiştir. Günlük serbest zaman süresi açısından, katılımcıların büyük çoğunluğunun günde 3-4 saat serbest zamana sahip olduğu (%68.1) belirlenmiştir. Rekreatif etkinliklere katılım sıklığına bakıldığında, en yüksek oranın haftada 1 kez katılım gösterenlerde olduğu (%58.9) belirlenmiştir. Fiziksel aktivitelere düzenli katılımın, katılımcıların önemli bir kısmı tarafından sağlandığı (%40.9) ifade edilmiştir.

Serbest zaman planlamasında bazen zorlanıldığının (%57.0) bildirildiği görülmektedir. Halk eğitim merkezlerindeki kurslar dışında fiziksel aktiviteye katılım sıklığında, haftada 1-2 kez katılımın en yaygın olduğu (%50.7), haftada 3 kez ve üzeri katılımın ise daha düşük düzeyde gerçekleştiği (%15.3) anlaşılmaktadır. Fiziksel aktivitenin akademik başarıya etkisi hakkındaki görüşlerde, çoğunluk tarafından olumlu etki sağladığı (%64.4), bir kısmı tarafından etkisinin olmadığı (%19.7) ve bazıları tarafından olumsuz etkilediği (%15.9) ifade edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalamasının 17.76, aile gelirinin ise ortalama 66.122.37 TL olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.2: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre FAKÖ ve SZYÖ t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S	sd	t	p
FAKÖ	Erkek	156	6.48	.36	521	2.043	.042*
	Kadın	367	6.39	.46			
Amaç belirleme ve yöntem	Erkek	156	4.46	.44	521	-.013	.990
	Kadın	367	4.46	.45			
Değerlendirme	Erkek	156	4.46	.44	521	-.574	.567
	Kadın	367	4.48	.46			
Boş zaman tutumu	Erkek	156	4.54	.38	521	.543	.587
	Kadın	367	4.52	.44			
Programlama	Erkek	156	4.46	.61	521	.002	.998
	Kadın	367	4.46	.62			
SZYÖ	Erkek	156	4.48	.35	521	-.023	.982
	Kadın	367	4.48	.39			

* $p < .05$

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre FAKÖ, SZYÖ ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı, bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiştir (Tablo 4.2). Analiz sonucunda, cinsiyet değişkenine göre SZYÖ ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p < .05$). FAKÖ ile cinsiyet değişkeni arasında ise anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t_{(521)} = -2.183$, $p < .05$). Erkek katılımcıların FAKÖ puan ortalamalarının kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık için hesaplanan etki büyüklüğü değeri $d = .21$ olup, bu değer küçük etki büyüklüğünü göstermektedir.

Tablo 4.3: Katılımcıların sınıf değişkenine göre FAKÖ ve SZYÖ ANOVA sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{X}$	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
-------------	---	-----------	-------------------	-----------------	----	--------------------	---	---	--------------

Tablo 4.4: (devam ediyor)

FAKÖ	9. sınıf=116	6.39	Gruplar Arası	.370	3	.123	.642	.588	
	10. sınıf=86	6.38	Gruplar İçi	99.641	519	.192			
	11. sınıf=149	6.45	Toplam	100.011	522				
	12.sınıf=172	6.41							
Amaç belirleme ve yöntem	9. sınıf=116	4.40	Gruplar Arası	1.505	3	.502	2.436	.064	
	10. sınıf=86	4.39	Gruplar İçi	106.894	519	.206			
	11. sınıf=149	4.51	Toplam	108.399	522				
	12.sınıf=172	4.51							
Değerlendirme	9. sınıf=116	4.44	Gruplar Arası	.784	3	.261	1.232	.297	
	10. sınıf=86	4.42	Gruplar İçi	110.186	519	.212			
	11. sınıf=149	4.52	Toplam	110.970	522				
	12.sınıf=172	4.49							
Boş zaman tutumu	9. sınıf=116	4.44	Gruplar Arası	1.667	3	.556	3.124	.026*	
	10. sınıf=86	4.48	Gruplar İçi	92.340	519	.178			1<4
	11. sınıf=149	4.55	Toplam	94.007	522				
	12.sınıf=172	4.59							
Programlama	9. sınıf=116	4.39	Gruplar Arası	6.805	3	2.268	6.018	.000*	1<3
	10. sınıf=86	4.25	Gruplar İçi	195.612	519	.377			2<3
	11. sınıf=149	4.59	Toplam	202.417	522				2<4
	12.sınıf=172	4.48							
SZYÖ	9. sınıf=116	4.41	Gruplar Arası	1.854	3	.618	4.278	.005*	1<3
	10. sınıf=86	4.39	Gruplar İçi	74.971	519	.144			2<3
	11. sınıf=149	4.54	Toplam	76.825	522				2<4
	12.sınıf=172	4.51							

* $p<.05$. 1=9. sınıf; 2= 10. sınıf; 3=11. Sınıf; 4=12.sınıf

Katılımcıların sınıf değişkenine göre FAKÖ, SZYÖ ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı, ANOVA ile değerlendirilmiştir (Tablo 4.3). Analiz sonucunda, sınıf değişkenine göre FAKÖ puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(3, 519)}=.642$. $p>.05$). Bununla birlikte, sınıf değişkenine göre SZYÖ ($F_{(3, 519)}=4.278$. $p<.05$) ile boş zaman tutumu ($F_{(3, 519)}=3.124$. $p<.05$) ve programlama ($F_{(3, 519)}=6.018$. $p<.05$) alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak amacıyla LSD testi uygulanmıştır. Boş Zaman Tutumu boyutunda, 12. sınıf öğrencilerinin puan ortalamaları 9. sınıf öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p<.05$). Anlamlı farklılık için hesaplanan eta kare (η^2) değeri .009 olup, bu değer küçük düzeyde etki büyüklüğünü göstermektedir. Programlama boyutunda, 11. sınıf öğrencilerinin puan ortalamaları 9. ve 10. sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca 12. sınıf öğrencilerinin puanları 10. sınıf öğrencilerine kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Anlamlı farklılık için hesaplanan eta kare (η^2) değeri .030 olup, bu değer küçük düzeyde etki büyüklüğünü göstermektedir. SZYÖ toplam puanında da benzer şekilde, 11. sınıf öğrencileri, 9. ve 10. sınıf öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahiptir ($p<.05$). Ayrıca, 12. sınıf öğrencileri ile 9. ve 10. sınıf öğrencileri arasında da anlamlı

farklılıklar tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık için hesaplanan eta kare (η^2) değeri .053 olup, bu değer orta düzeyde etki büyüklüğünü göstermektedir.

Tablo 4.5: Katılımcıların algılanan gelir değişkenine göre FAKÖ ve SZYÖ ANOVA sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{X}$	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
FAKÖ	İyi=128	6.43	Gruplar Arası	.096	2	.048	.251	.778
	Orta=285	6.40	Gruplar İçi	99.915	520	.192		
	Kötü=110	6.43	Toplam	100.011	522			
Amaç belirleme ve yöntem	İyi=128	4.48	Gruplar Arası	.123	2	.062	.296	.744
	Orta=285	4.47	Gruplar İçi	108.276	520	.208		
	Kötü=110	4.44	Toplam	108.399	522			
Değerlendirme	İyi=128	4.48	Gruplar Arası	.189	2	.095	.444	.641
	Orta=285	4.48	Gruplar İçi	110.781	520	.213		
	Kötü=110	4.44	Toplam	110.970	522			
Boş zaman tutumu	İyi=128	4.55	Gruplar Arası	.541	2	.271	1.505	.223
	Orta=285	4.54	Gruplar İçi	93.466	520	.180		
	Kötü=110	4.46	Toplam	94.007	522			
Programlama	İyi=128	4.51	Gruplar Arası	.716	2	.358	.923	.398
	Orta=285	4.45	Gruplar İçi	201.701	520	.388		
	Kötü=110	4.40	Toplam	202.417	522			
SZYÖ	İyi=128	4.50	Gruplar Arası	.276	2	.138	.938	.392
	Orta=285	4.48	Gruplar İçi	76.548	520	.147		
	Kötü=110	4.44	Toplam	76.825	522			

Katılımcıların algılanan gelir değişkenine göre FAKÖ, SZYÖ ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı, ANOVA ile değerlendirilmiştir (Tablo 4.4). Analiz sonucunda, algılanan gelir değişkenine göre FAKÖ puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(2, 520)}=.251$, $p>.05$). Ayrıca, SZYÖ ve alt boyutlarında algılanan gelir değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 4.6: Katılımcıların günlük serbest zaman süresi değişkenine göre FAKÖ ve SZYÖ ANOVA sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{X}$	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
FAKÖ	1-2 saat=76	6.40	Gruplar	.881	2	.441	2.312	.100	
	3-5 saat=356	6.40	Arası	99.130	520	.191			
	6 saat ve üzeri=91	6.50	Gruplar İçi	100.011	522				
			Toplam						
Amaç belirleme ve yöntem	1-2 saat=76	4.36	Gruplar Arası	1.036	2	.518	2.509	.082	
	3-5 saat=356	4.48	Gruplar İçi	107.364	520	.206			
	6 saat ve üzeri=91	4.47	Toplam	108.399	522				
Değerlendirme	1-2 saat=76	4.40	Gruplar Arası	.719	2	.359	1.695	.185	

Tablo 4.7: (devam ediyor)

	3-5 saat=356 6 saat ve üzeri=91	4.50 4.44	Gruplar İçi Toplam	110.251 110.970	520 522	.212		
Boş zaman tutumu	1-2 saat=76	4.47	Gruplar Arası	.298	2	.149	.826	.438
	3-5 saat=356 6 saat ve üzeri=91	4.54 4.54	Gruplar İçi Toplam	93.709 94.007	520 522	.180		
	1-2 saat=76	4.32	Gruplar Arası	2.098	2	1.049	2.723	.067
Programlama	3-5 saat=356 6 saat ve üzeri=91	4.49 4.43	Gruplar İçi Toplam	200.319 202.417	520 522	.385		
	1-2 saat=76	4.38	Gruplar Arası	.901	2	.450	3.085	.047*
	SZYÖ 3-5 saat=356 6 saat ve üzeri=91	4.50 4.47	Gruplar İçi Toplam	75.924 76.825	520 522	.146		1<2

* $p<.05$. 1= 1-2 saat; 2= 3-5 saat; 3=6 saat ve üzeri

Katılımcıların günlük serbest zaman süresi değişkenine göre FAKÖ, SZYÖ ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı, ANOVA ile değerlendirilmiştir (Tablo 4.5). Analiz sonucunda, günlük serbest zaman süresi değişkenine göre FAKÖ puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(2, 520)}=2.312$, $p>.05$). Bununla birlikte, SZYÖ puan ortalamalarında günlük serbest zaman süresi değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(2, 520)}=3.085$, $p<.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak amacıyla LSD testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, günlük 3-5 saat serbest zamana sahip katılımcıların SZYÖ puan ortalamalarının, 1-2 saat serbest zamana sahip katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Anlamlı farklılık için hesaplanan eta kare (η^2) değeri .012 olup, bu değer küçük düzeyde etki büyüklüğünü göstermektedir.

Tablo 4.8: Katılımcıların rekreasyon etkinliklerine haftalık katılım sıklığına göre FAKÖ ve SZYÖ ANOVA sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{X}$	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
FAKÖ	Katılmıyorum=126	6.41	Gruplar Arası	.467	2	.234	1.220	.296	
	1 kere=308	6.40	Gruplar İçi	99.544	520	.191			
	2 ve üzeri=89	6.48	Toplam	100.011	522				
Amaç belirleme ve yöntem	Katılmıyorum=126	4.27	Gruplar Arası	6.421	2	3.211	16.372	.000	1<2
	1 kere=308	4.54	Gruplar İçi	101.978	520	.196			1<3
	2 ve üzeri=89	4.47	Toplam	108.399	522				
Değerlendirme	Katılmıyorum=126	4.34	Gruplar Arası	3.003	2	1.502	7.232	.001	1<2
	1 kere=308	4.53	Gruplar İçi	107.967	520	.208			1<3

Tablo 4.9: (devam ediyor)

	2 ve üzeri=89	4.47	Toplam	110.970	522				
Boş zaman tutumu	Katılmıyorum=126	4.45	Gruplar Arası	1.111	2	.556	3.110	.045	1<2
	1 kere=308	4.56	Gruplar İçi	92.896	520	.179			
	2 ve üzeri=89	4.53	Toplam	94.007	522				
Programlama	Katılmıyorum=126	4.32	Gruplar Arası	4.419	2	2.209	5.802	.003	1<2
	1 kere=308	4.53	Gruplar İçi	197.998	520	.381			1<3
	2 ve üzeri=89	4.40	Toplam	202.417	522				
SZYÖ	Katılmıyorum=126	4.33	Gruplar Arası	3.919	2	1.959	13.976	.000	1<2
	1 kere=308	4.54	Gruplar İçi	72.906	520	.140			1<3
	2 ve üzeri=89	4.47	Toplam	76.825	522				

*p<.05. 1= Katılmıyorum; 2= Haftada 1 kere katılıyorum; 3=Haftada 2 ve üzeri katılıyorum

Katılımcıların rekreasyon etkinliklerine haftalık katılım sıklığı değişkenine göre FAKÖ, SZYÖ ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı, ANOVA ile değerlendirilmiştir (Tablo 4.6). Analiz sonucunda, FAKÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(2, 520)}=1.120$. $p>.05$). Buna karşın, SZYÖ ve alt boyut puan ortalamalarında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir ($F_{(2, 520)}=3.085$. $p<.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak amacıyla LSD testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, bu farklılığın, SZYÖ, “amaç belirleme ve yöntem”, “değerlendirme” ve “programlama” alt boyutlarında haftada bir kere rekreasyon etkinliklerine katılanlar ile 2 ve üzeri katılanların lehine olduğu ortaya konmuştur. Analiz sonuçları, SZYÖ toplam puanı ile “amaç belirleme ve yöntem”, “değerlendirme” ve “programlama” alt boyutlarında, haftada bir kez ya da haftada iki ve daha fazla kez rekreasyon etkinliklerine katılan katılımcıların, hiç katılmayanlara kıyasla elde edilen veriler, incelenen grubun istatistiksel olarak önemli ölçüde daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir. Anlamlı farklılık için hesaplanan eta kare (η^2) değeri, SZYÖ için .051; “amaç belirleme ve yöntem” alt boyutu için ise .059 olup, her iki değer de orta düzeyde etki büyüklüğünü göstermektedir. Değerlendirme ve programlama alt boyutları için hesaplanan eta kare (η^2) değerleri sırasıyla .027 ve .022 olup, her iki değer de küçük düzeyde etki büyüklüğünü göstermektedir. Boş zaman tutumu alt boyutunda ise haftada 1 kez rekreasyon etkinliklerine katılanların puan ortalamalarının hiç katılmayanlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Anlamlı farklılık için hesaplanan eta kare (η^2) değeri .011 olup, bu değer küçük düzeyde etki büyüklüğünü göstermektedir.

Tablo 4.10: Katılımcıların halk eğitim merkezi dışında göre FAKÖ ve SZYÖ t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Düzenli fiziksel aktiviteye katılma	n	$\bar{X}$	S	sd	t	p
--------------	-------------------------------------	---	-----------	---	----	---	---

Tablo 4.11: (devam ediyor)

FAKÖ	Evet	214	6.49	.40	521	3.220	.001
	Hayır	309	6.36	.45			
Amaç belirleme ve yöntem	Evet	214	4.47	.42	521	.107	.915
	Hayır	309	4.46	.47			
Değerlendirme	Evet	214	4.47	.49	521	-.174	.862
	Hayır	309	4.48	.43			
Boş zaman tutumu	Evet	214	4.51	.45	521	-.576	.565
	Hayır	309	4.54	.40			
Programlama	Evet	214	4.46	.48	521	-.012	.991
	Hayır	309	4.46	.48			
SZYÖ	Evet	214	4.47	.38	521	-.122	.903
	Hayır	309	4.48	.38			

*p<.05

Katılımcıların düzenli fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre FAKÖ, SZYÖ ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı, bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiştir (Tablo 4.7). Analiz sonucunda, düzenli fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre SZYÖ ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<.05$). Bununla birlikte, FAKÖ ile düzenli fiziksel aktiviteye katılma değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t_{(521)}= 3.220$, $p<.05$). Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin FAKÖ puan ortalamalarının düzenli fiziksel aktiviteye katılmayan katılımcılardan elde edilen veriler, incelenen grubun istatistiksel olarak önemli ölçüde daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir. Anlamlı farklılık için hesaplanan etki büyüklüğü değeri $d=.30$ olup, bu değer küçük etki büyüklüğünü göstermektedir.

Tablo 4.12: Katılımcıların serbest zamanı planlamada zorlanma değişkenine göre FAKÖ ve SZYÖ ANOVA sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{X}$	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
FAKÖ	Evet=63	6.46	Gruplar	.167	2	.083	.434	.648	
	Bazen=298	6.40	Arası	99.844	520	.192			
	Hayır=162	6.42	Gruplar İçİ Toplam	100.011	522				
Amaç belirleme ve yöntem	Evet=63	4.33	Gruplar	1.562	2	.781	3.801	.023	1<2
	Bazen=298	4.50	Gruplar İçİ	106.837	520	.205			
	Hayır=162	4.45	Gruplar İçİ Toplam	108.399	522				
Değerlendirme	Evet=63	4.42	Gruplar	.225	2	.112	.528	.590	
	Bazen=298	4.48	Gruplar İçİ	110.745	520	.213			
	Hayır=162	4.48	Gruplar İçİ Toplam	110.970	522				
Boş zaman tutumu	Evet=63	4.58	Gruplar	.288	2	.144	.798	.451	
	Bazen=298	4.53	Gruplar İçİ	93.720	520	.180			

Tablo 4.13: (devam ediyor)

	Hayır=162	4.50	Toplam	94.007	522			
	Evet=63	4.43	Gruplar Arası	.448	2	.224	.577	.562
Programlama	Bazen=298	4.48	Gruplar İçi	201.969	520	.388		
	Hayır=162	4.42	Toplam	202.417	522			
	Evet=63	4.42	Gruplar Arası	.419	2	.210	1.426	.241
SZYÖ	Bazen=298	4.50	Gruplar İçi	76.405	520	.147		
	Hayır=162	4.46	Toplam	76.825	522			

*p<.05. 1= Evet; 2= Bazen; 3=Hayır

Katılımcıların serbest zamanı planlamada zorlanma değişkenine göre FAKÖ, SZYÖ ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı, ANOVA ile değerlendirilmiştir (Tablo 4.8). Analiz sonucunda, serbest zamanı planlamada zorlanma değişkenine göre FAKÖ puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(2, 520)}=.434$, $p>.05$). Bununla birlikte, SZYÖ'nün amaç belirleme ve yöntem alt boyutlarına ait puan ortalamalarında, serbest zamanı planlamada zorlanma düzeyine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($F_{(2, 520)}=3.085$, $p<.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak amacıyla LSD testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, serbest zamanı planlamada bazen zorlanan öğrencilerin puan ortalamalarının, her zaman zorlanan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Anlamlı farklılık için hesaplanan eta kare (η^2) değeri .014 olup, bu değer küçük düzeyde etki büyüklüğünü göstermektedir.

Tablo 4.14: Katılımcıların halk eğitim merkezindeki kurslar dışında düzenli fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre FAKÖ ve SZYÖ ANOVA sonuçları

Değişkenler	n	$\bar{X}$	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
FAKÖ	Hayır=178	6.35	Gruplar Arası	1.822	2	.911	4.824	.008	
	1-2 kez=265	6.42	Gruplar İçi	98.189	520	.189			
	3 ve üzeri=80	6.53	Toplam	100.011	522				1<3
Amaç belirleme ve yöntem	Hayır=178	4.36	Gruplar Arası	2.933	2	1.467	7.231	.001	1<3
	1-2 kez=265	4.52	Gruplar İçi	105.466	520	.203			1<2
	3 ve üzeri=80	4.50	Toplam	108.399	522				
Değerlendirme	Hayır=178	4.41	Gruplar Arası	1.251	2	.625	2.964	.052	
	1-2 kez=265	4.49	Gruplar İçi	109.719	520	.211			
	3 ve üzeri=80	4.56	Toplam	110.970	522				
Boş zaman tutumu	Hayır=178	4.53	Gruplar Arası	.011	2	.005	.030	.970	
	1-2 kez=265	4.53	Gruplar İçi	93.996	520	.181			

Tablo 4.15: (devam ediyor)

	3 ve üzeri=80	4.52	Toplam	94.007	522			
	Hayır=178	4.37	Gruplar Arası	2.805	2	1.403	3.654	.027
Programlama	1-2 kez=265	4.48	Gruplar İçi	199.612	520	.384		1<3
	3 ve üzeri=80	4.58	Toplam	202.417	522			
	Hayır=178	4.41	Gruplar Arası	1.381	2	.691	4.761	.009
SZYÖ	1-2 kez=265	4.51	Gruplar İçi	75.443	520	.145		1<3
	3 ve üzeri=80	4.53	Toplam	76.825	522			1<2

* $p<.05$. 1= Hayır; 2= Haftada 1-2 kez; 3=Haftada 3 ve üzeri

Katılımcıların halk eğitim merkezindeki kurslar dışında düzenli fiziksel aktiviteye katılma durumuna göre FAKÖ, SZYÖ ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı, ANOVA ile değerlendirilmiştir (Tablo 4.9). Analiz sonucunda, halk eğitim merkezindeki kurslar dışında düzenli fiziksel aktiviteye katılma durumuna göre FAKÖ puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(2, 520)}=4.824$, $p<.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak amacıyla LSD testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, halk eğitim merkezindeki kursları dışında haftada 3 ve üzeri fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin puan ortalamalarının, hiç katılmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Anlamlı farklılık için hesaplanan eta kare (η^2) değeri .018 olup, bu değer küçük düzeyde etki büyüklüğünü göstermektedir.

SZYÖ, “amaç belirleme ve yöntem”, “programlama” alt boyutunda, halk eğitim merkezindeki kurslar dışında düzenli fiziksel aktiviteye katılma durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak amacıyla LSD testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, anlamlı farklılığın olduğu alt boyutlarda, haftada 1-2 kez fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılan öğrenciler ile 3 ve üzeri katılan öğrencilerin puan ortalamalarının, katılmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Anlamlı farklılıklar için hesaplanan eta kare (η^2) değerleri; SZYÖ için .018, amaç belirleme ve yöntem alt boyutu için .027, programlama alt boyutu için ise .014’dür. Bu değerler, küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

Tablo 4.16: Katılımcıların yaş değişkeni ile FAKÖ ve SZYÖ arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar

Değişken		FAKÖ	Amaç belirleme ve yöntem	Değerlendirme	Boş zaman tutumu	Programlama	SZYÖ
Yaş	r	-.061	-.064	-.044	-.117*	.013	-.063

Tablo 4.17: (devam ediyor)

p	.163	.143	.311	.008	.758	.153
---	------	------	------	------	------	------

*p<.05

Tablo 4.10’de katılımcıların yaş değişkeni ile FAKÖ, SZYÖ ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucuna göre, yaş değişkeni ile FAKÖ arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($r=-.061$, $p>.05$). Bununla birlikte SZYÖ’nün boş zaman tutumu alt boyutu ile negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.117$, $p<.05$).

Tablo 4.18: Katılımcıların gelir değişkeni ile FAKÖ ve SZYÖ arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar

Değişken		FAKÖ	Amaç belirleme ve yöntem	Değerlendirme	Boş zaman tutumu	Programlama	SZYÖ
Yaş	r	.051	-.043	-.039	.051	-.051	-.035
	p	.246	.326	.367	.249	.242	.419

Tablo 4.11’de katılımcıların gelir değişkeni ile FAKÖ, SZYÖ ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucuna göre, yaş değişkeni ile FAKÖ arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($r=-.061$, $p>.05$). Ayrıca SZYÖ ve alt boyut puan ortalamaları arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 4.19: FAKÖ ve SZYÖ arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar

Değişken		Amaç belirleme ve yöntem	Değerlendirme	Boş zaman tutumu	Programlama	SZYÖ
FAKÖ	r	.309**	.305**	.296**	.229**	.360**
	p	.000	.000	.000	.000	.000

*p<.01

Tablo 4.12’de FAKÖ ile SZYÖ arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucuna göre, FAKÖ ile SZYÖ ($r=.360$, $p<.05$), “amaç belirleme ve yöntem” ($r=.309$, $p<.05$) ve “değerlendirme” ($r=.305$, $p<.05$) alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. FAKÖ ile SZYÖ “boş zaman tutumu” ($r=.296$, $p<.05$) ve “programlama” ($r=.229$, $p<.05$) alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı halk eğitim kursiyerlerinden oluşan lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelerinden keyif alma ve serbest zaman yönetimi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Spor yapmanın çocuk ve ergenlerde akademik performansa küçük ama anlamlı pozitif etkisi var (etki büyüklüğü $d = 0.26$). Özellikle haftada 1–2 saat spor yapan öğrencilerde başarı daha belirgin durumda olduğu görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre FAKÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmişken, SZYÖ alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur. (Tablo 3). Bu çalışmada elde edilen bulguların, daha önceki araştırmalarda rapor edilen verilerle benzerlik gösterdiği görülmektedir. Öztürk vd., (2022) Lise ve Üniversite Öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyleri, kadınlara göre daha yüksek olduğu sonuçlarına varılmıştır. Johnson vd. (2017) fiziksel aktiviteden duyulan keyif düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı; bu bağlamda erkek öğrencilerin daha yüksek puanlara sahip olduğu rapor edilmiştir. Al-Zandee ve Ünlü (2019) ve Yılmaz ve Kocataş (2019), Birgün vd., (2020), Şimşek ve Polat (2023), Dektaş vd., (2023) Demirci (2024), tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda da araştırma bulgumuza benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Eranıl ve Özcan (2018), Çuhadar vd., (2019), Bayra ve Bozkurt (2024) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenlerine göre, serbest zaman yönetim düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Elde edilen sonuçlar, serbest zaman yönetimi yetkinliklerinin cinsiyet temelinde anlamlı biçimde değişmediğine işaret etmektedir. Bu sonuçlar, benzer şekilde cinsiyete göre öz düzenleme stratejilerinde anlamlı ortalama fark olmadığına dair bulgularıyla Yükseltürk ve Bulut (2009) tarafından yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir. Bununla birlikte, bazı araştırmalar kadınların öz düzenleme stratejilerini erkeklerden daha sık kullandığını rapor etmiştir. Örneğin, Zimmerman ve Martinez Pons (1990) kız öğrencilerin planlama, çevresel yapılandırma gibi stratejileri daha yoğun biçimde kullandığını göstermektedir. Bu çelişkili bulgular, örneklem özellikleri, ölçüt kullanılan ölçekler ve kültürel yapı gibi etmenlere bağlı olarak değişebileceğini düşündürmektedir. İlgili çalışmalar, erkek bireylerin serbest zamanlarını yönetme becerilerinin kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. (Beville, vd., 2014).

Katılımcıların sınıf değişkenine göre FAKÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemişken, SZYÖ alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Tablo 4).

Çalışmamıza paralellik olarak Eranıl ve Özcan (2018), Demirel vd., (2022) Bayra ve Bozkurt (2024) yaptığı çalışmada sınıf değişkenine göre, serbest zaman yönetim düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespitine varılmamıştır. Sınıf düzeyine göre yapılan ANOVA analizlerinde, FAKÖ ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmazken; SZYÖ toplam puanı, boş zaman tutumu ve programlama alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bağlamda, Erkmen Hadi ve Denктаş (2023) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde, farklı sınıf düzeylerine göre öz düzenleme puanlarında anlamlı farklar belirlenmiş, buna karşılık boş zaman yönetimi ve öz saygı düzeylerinde belirgin bir sınıf etkisi gözlenmemiştir. Bu durum, sınıf düzeyinin belirli bilişsel ve motivasyonel boyutlarda üzerinde etkili olduğunu, bazı alanlarda ise benzer eğitim derecelerinin benzer bilişsel yeterlikler sergileyebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca Sabri Kaya vd., (2015) çalışmasında, sınıf (yaş) değişkeninin serbest zaman tutumuna anlamlı etki yapmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, bizim çalışmamızda boş zaman tutumunda 12. sınıf öğrencilerinin 9. sınıfa göre daha yüksek puan almasıyla çelişmekte olup, muhtemelen eğitim sistemine, kültürel bağlama veya sosyo-psikolojik yapıdaki farklılıklara dayanan değişkenlikler içerdiğini göstermektedir. Genel olarak, sınıf düzeyleri arasında bazı alanlardaki ilerlemenin (örneğin SZYÖ ve programlama) belirleyici olabileceğini işaret eden bu bulgular, aynı zamanda bazı alanlarda (FAKÖ gibi) benzer düzeyler korunabileceğini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların algılanan gelir değişkenine göre FKÖ ve SZYÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespitine varılmamıştır. (Tablo 5). Bayra ve Bozkurt (2024) yaptığı çalışmada araştırmamıza paralellik göstermektedir. Araştırmada algılanan gelir düzeyine göre FAKÖ, SZYÖ ve alt boyut puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemesi dikkat çekicidir. Sweeting ve Hunt (2014) objektif SES göstergeleri ile sağlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin zayıf ve tutarsızlık içerdiği; buna karşın öznel sosyal statünün özellikle okul temelli statü değişkenlerinin ergenlerin fiziksel semptomları ve psikolojik sıkıntılarıyla daha güçlü ilişki gösterdiği belirtilmiştir. Bu durum, bireylerin gelir algılarının (algılanan gelir düzeyi gibi) belirli psikolojik ya da bilişsel özellikler üzerinde doğrudan etkisinin sınırlı olabileceği hipotezini desteklemektedir. Yani algıladığı gelir, öğrencilerin kendilerini sosyal ya da bilişsel olarak nasıl konumlandığı kadar etkili olmayabilir. Bu bağlamda, ileride yapılacak çalışmalarda öznel gelir değerlendirmesi dışında, sosyal statüyle ilgili algıların (örneğin okulda kabul görme, akran statüsü gibi) da incelenmesi, daha güçlü ve anlamlı ilişkilerin keşfedilmesine katkı sağlayabilir.

Katılımcıların, günlük serbest zaman süresi değişkenine göre FAKÖ puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespitine varılmamıştır (Tablo 6). Araştırmada, günlük serbest zaman süresi değişkenine göre SZYÖ puanlarında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir: 3–5 saatlik serbest zaman aralığına sahip öğrencilerin, 1–2 saatlik gruba kıyasla daha yüksek SZYÖ puanlarına sahip olduğu bulunmuştur ($\eta^2 = .012$; küçük etki). Bu durum, Freire ve Teixeira (2018) lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Portekizli öğrencilerden oluşan örnekleme, serbest zaman tutumları doğrudan serbest zaman memnuniyetini etkilerken; memnuniyetin de öz saygı, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş gibi olumlu işleyiş parametrelerine anlamlı katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Duygusal düzenleme stratejileri örneğin bilişsel yeniden değerlendirme bu bağlantıların oluşmasında aracı bir role sahiptir. Bu bağlamda, daha fazla serbest zamanda bulunan öğrencilerin (3–5 saat) serbest zamanı işlevsel bir şekilde deneyimleme olasılıklarının daha yüksek olduğu; dolayısıyla daha gelişmiş zihinsel yönelime (SZYÖ gibi) sahip olabilecekleri yorumu getirilebilir. Ayrıca, bu etki küçük olsa da serbest zaman kalitesi ve niteliğinin, niceliğinden bağımsız olarak psikolojik öz düzenleme üzerindeki katkısını vurgulaması önemlidir. (Tablo 7). Analiz sonucunda, FAKÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespitine varılmamıştır. Araştırmamızda, haftalık rekreasyon faaliyetlerine en az bir kez katılan öğrencilerin SZYÖ genel puanları ve alt boyutlarında (özellikle amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, programlama) hiç katılmayanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek skorlar elde ettikleri görülmüştür. Bu bulgu, Zhang vd., (2024) ortaokul öğrencileri arasında yürüttükleri çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Onların araştırmasına göre, düzenli spor katılımı, duygudurum düzenleme yetkinliğini geliştirerek öğrencilerin öznel iyi oluşlarını artırmaktadır. Bu sonuç, rekreasyon katılımının sadece fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal işlevleri destekleyen bir etkisinin olduğunu düşündürmektedir. Özetle, haftada bir veya daha fazla rekreasyona katılan öğrenciler, bilişsel yönelim becerilerinde (örneğin planlama, değerlendirme, zihinsel düzenleme) avantaj sağlayabilmektedir. (Tablo 8). Analiz sonucunda, düzenli fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre SZYÖ ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespitine varılmamıştır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin FAKÖ puanlarının, aktiviteye katılmayanlara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür ($d = .30$; küçük etki büyüklüğü). Bu sonuç, fiziksel etkinliklerin bilişsel ve yaratıcı işleyiş üzerindeki katkılarına dair literatürde yer alan bulguları desteklemektedir. Piyaamornphan vd., (2020) Taylandlı gençler arasında aktif oyun düzeyinin artmasıyla yaratıcılık becerilerinde de anlamlı bir yükseliş olduğunu ortaya koymuştur ($r = 0.148$, $p = 0.001$). Bu ilişki, fiziksel aktivite ve

yaratıcılık gibi bilişsel yeterliklerin genç yaş döneminde iç içe geçebilme potansiyelini göstermektedir. Buradan hareketle, düzenli fiziksel katılımın FAKÖ gibi zihinsel işleyiş ve aktif katılım boyutlarında olumlu etkiler yaratabileceği değerlendirilebilir. Çalışmamızda düzenli fiziksel aktiviteye katılan öğrenciler FAKÖ puanlarında anlamlı bir yükseliş göstermiş. Bu durum, fiziksel aktivitenin zihinsel ve bilişsel işlevlerde FAKÖ bağlamında güçlendirici etkisinin olabileceğine dair literatürde benzer bir temsildir. (Tablo 9). Analiz sonucunda, serbest zamanı planlamada zorlanma değişkenine göre FAKÖ puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Analizlerimizin gösterdiği üzere, serbest zamanı planlamada “bazen” zorlanan öğrencilerin, “her zaman” zorlanana kıyasla, SZYÖ “amaç belirleme ve yöntem” alt boyutunda anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip oldukları belirlenmiştir ($\eta^2 = .014$; küçük etki büyüklüğü). Literatürde bu durumu destekleyen bir çalışma olarak Ibabe vd., (2023) yapılandırılmış serbest zaman faaliyetlerine katılan ergenlerin amaç belirleme, duygu ve davranış kontrolü gibi yürütücü işlevlerde daha iyi performans gösterdiği bulunmuştur; buna karşılık yapılandırılmamış etkinlikler aynı yetkinliklerde gerilemeye neden olmuştur. Dolayısıyla, bizim bulgularımızdaki “bazen planlama sorunları yaşayan” grubun, tam kontrol eksikliğinden ancak “her zaman zorlanan” düzene göre daha avantajlı olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, planlamada sınırlı esneklik ve öz düzenlemenin varlığının bile zihinsel işlevler üzerinde olumlu etki yaratabileceğini düşündürmektedir. (Tablo 10). Analiz sonucunda, halk eğitim merkezindeki kurslar dışında düzenli fiziksel aktiviteye katılma durumuna göre FAKÖ puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Analizlerimiz, halk eğitim merkezi kurslarına katılmanın dışında haftada üç veya daha fazla fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılan öğrencilerin, FAKÖ puanlarının yanı sıra SZYÖ amaç belirleme ve yöntem ile programlama alt boyutlarında anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Müfredat dışı fiziksel aktivitelerin yapısal düzeyi ve sayısı, ergenlerin bilişsel performansını anlamlı biçimde artırmaktadır; özellikle yapılandırılmış ve birden fazla aktiviteye katılım gösteren bireyler, genel bilişsel yeterliliklerinde daha yüksek düzeyde performans sergilemektedir. Bu bulgu, fiziksel aktivite türünün ve sıklığının, gençlerin bilişsel yönelimleri örneğin aktif katılım, amaç belirleme, zihinsel düzenleme üzerinde olumlu bir etkisi olabileceği hipotezini desteklemektedir. (Tablo 11). Analiz sonuçlarına göre, yaş değişkeni ile FAKÖ arasında anlamlı bir ilişki tespitine varılmamıştır. Analizlerimizin gösterdiği üzere, yaş değişkeni ile FAKÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; SZYÖ “boş zaman tutumu” alt boyutunda yaşla negatif tarafta düşük düzeyde anlamlı bir ilişki söz

konusudur ($r = -.117$, $p < .05$). Bu sonuç, Türkiye'deki lise öğrencilerini kapsayan Kaya vd. (2015) çalışmasıyla uyum gösterir. Onların bulgularına göre, ergenlerin yaşları ile boş zaman tutumuna ilişkin algıları arasında anlamlı bir korelasyon olmadığı saptanmıştır. Yaş ilerledikçe bu tutum boyutunda belirgin bir değişim gözlenmemiştir. Bu paralellik, serbest zaman tutumunun bir alt boyut olan “boş zaman tutumunun yaşa bağlı olarak sabit kalabileceğini düşündürmektedir. Çalışmamızda yaş arttıkça bu tutumun hafifçe azalması, gelişimsel ve psikososyal faktörlerin etkisini yansıtır olabilir. Gelecek çalışmalar için, bu ilişkinin hem bireysel gelişim süreçleri hem de sosyal çevre etkileriyle birlikte incelenmesi önerilebilir. (Tablo 12). Analiz sonuçlarına göre, yaş değişkeni ile FAKÖ arasında anlamlı bir ilişki tespitine varılmamıştır ($r = -.061$, $p > .05$). Ayrıca SZYÖ ve alt boyut puan ortalamaları arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$). Analizlerimiz gelir düzeyi ile FAKÖ ve SZYÖ ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucunu ortaya koymuştur. Freire ve Teixeira (2018) ergenlerin serbest zamanla ilgili memnuniyet düzeyleri ve tutumlarının; özsaygı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş gibi bireysel özelliklerle anlamlı bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Ancak bu değişkenlerin, bireylerin algılanan gelir düzeyleriyle doğrudan bağlantılı olmadığı görülmüştür. Bu bağlamda, bireylerin ekonomik durumlarını nasıl algıladıkları bazı bilişsel ve duygusal işleyişlerle doğrudan bağlantılı olmayabilir. Bu durum, bulgularımızda FAKÖ ve SZYÖ gelirle anlamlı ilişki göstermemesiyle uyumlu bir eğilim sunmaktadır. İleride yapılacak araştırmalar, gelir algısının ötesine geçerek sosyal statü, okul bağlılığı veya öz-yeterlik gibi psikososyal değişkenlerle ilişki düzeyini inceleyerek daha anlamlı sonuçlar elde edebilir.

Katılımcıların FAKÖ ile SZYÖ ($r = .360$, $p < .05$), “amaç belirleme ve yöntem” ($r = .309$, $p < .05$) ve “değerlendirme” ($r = .305$, $p < .05$) alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. (Tablo 13). Analiz sonuçlarımız, FAKÖ puanlarının SZYÖ genel puanı ile orta düzeyde güçlü, ayrıca özellikle “amaç belirleme ve yöntem” ile “değerlendirme” alt boyutlarıyla da anlamlı düzeyde ilişkisi olduğunu göstermektedir ($r \approx .31$). Daha zayıf düzeyde de olsa “boş zaman tutumu” ve “programlama” alt boyutlarıyla pozitif bir bağ görülmüştür. Bu bulgular, Avcı ve Kırbaşlar (2023) çalışması benzerlik göstermektedir ve öz düzenleme stratejileri ile motivasyonel inançlar ve bilimsel sorgulama becerileri arasında orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu paralellik, FAKÖ ve SZYÖ gibi zihinsel yönelim davranışlarının birbirini destekleyici şekilde ilerlediğini ve özellikle hedef belirleme, planlama ve değerlendirme süreçlerinde karşılıklı etkileşimin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Gözlemlenen ilişki düzeyleri orta seviyede olmakla

birlikte, bu süreçlerin birbirine dayalı gelişebildiğini göstermesi açısından önem taşımaktadır.

Bu araştırmanın temel amacı, halk eğitim merkezlerine devam eden lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelerinden keyif alma düzeyleri ile serbest zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek ve demografik değişkenlerin bu iki yapı üzerindeki etkilerini değerlendirmektir. Araştırma bulguları, genel olarak fiziksel aktiviteden keyif alma (FAKÖ) ve serbest zaman yönetimi (SZYÖ) arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle “amaç belirleme ve yöntem” ile “değerlendirme” alt boyutlarında gözlemlenen ilişkiler, bu iki yapının bilişsel süreçler üzerinden birbirini desteklediğini göstermektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, erkek öğrencilerin FAKÖ puanlarının kadınlara kıyasla ilgili değişken açısından gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğu ve bu farkın lehine sonuçlandığı belirlenmiştir. Bu sonuç, daha önce yapılmış olan Johnson vd. (2017) Öztürk vd. (2022) ve Demirci (2024) gibi çalışmalarla tutarlı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, cinsiyete göre SZYÖ alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmaması, bazı literatürlerle (Yükseltürk ve Bulut, 2009; Bayra ve Bozkurt, 2024) paralellik göstermektedir. Ancak bazı çalışmalarda (Zimmerman vd., 1990) kadınların öz düzenleme stratejilerini daha sık kullandığı rapor edilmiştir. Bu çelişkili bulgular, kültürel, yaşa bağlı veya örneklem yapısına ilişkin farklılıklardan kaynaklanabilir.

Katılımcıların sınıf düzeyine göre yapılan değerlendirmelerde FAKÖ puanlarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmezken, SZYÖ özellikle “boş zaman tutumu” ve “programlama” alt boyutlarında anlamlı farklar bulunmuştur. Bu sonuç, Erkmen Hadi ve Denктаş (2023) gibi araştırmalarla örtüşmekte olup, bazı bilişsel yeterliklerin sınıf düzeyine bağlı olarak değişebileceğini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların algılanan gelir değişkenine göre FAKÖ ve SZYÖ puanlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu bulgu, Sweeting ve Hunt (2014) ile Freire ve Teixeira (2018) gibi çalışmalarda dile getirilen, gelir algısının psikolojik ve bilişsel özelliklerle doğrudan ilişkisinin sınırlı olabileceği yönündeki değerlendirmeleri desteklemektedir. Bu noktada bireyin öznel sosyal statü algısı, bilişsel yeterlikler üzerinde daha belirleyici olabilir.

Araştırma bulguları, düzenli fiziksel aktiviteye katılımın FAKÖ puanlarında anlamlı düzeyde artış sağladığını ortaya koymuştur. Ayrıca, haftada üç ve üzeri fiziksel aktiviteye katılan öğrenciler, SZYÖ “amaç belirleme ve yöntem” ve “programlama” alt boyutlarında daha yüksek puanlar almıştır. Bu sonuçlar, Zhang vd., (2024) araştırmasıyla da örtüşmekte olup, fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel ve psikolojik işleyiş üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların serbest zamanı planlamada zorlanma düzeyine göre yapılan analizlerde, her zaman zorlanan öğrencilerin SZYÖ puanlarının daha düşük olduğu; “bazen” zorlanan öğrencilerin ise daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuç, yapılandırılmış etkinliklerin zihinsel işlevler üzerindeki olumlu etkisine dikkat çeken Ibabe vd., (2023) çalışmasıyla uyum göstermektedir.

Son olarak, günlük serbest zaman süresi arttıkça öğrencilerin serbest zaman yönetimi becerilerinde anlamlı artışlar gözlenmiş; özellikle 3–5 saatlik serbest zamana sahip öğrenciler, SZYÖ puanlarında daha yüksek düzeylere ulaşmıştır. Bu durum, serbest zamanın niteliği kadar miktarının da bireylerin bilişsel işleyişleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak katılımcıların fiziksel aktiviteden keyif alma ile serbest zaman yönetimi arasındaki ilişkiye dair önemli ipuçları sunmaktadır. Bulgular, fiziksel aktivitenin yalnızca bedensel değil, zihinsel işlevlerle de yakından ilişkili olduğunu ve planlama, değerlendirme, programlama gibi zihinsel stratejilerin geliştirilmesinde destekleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

6. ÖNERİLER

- Halk eğitim merkezlerinde yürütülen fiziksel aktivite programlarına serbest zaman yönetimi becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim içeriklerinin entegre edilmesi önerilmektedir.
- Fiziksel aktivite programlarının planlanmasında katılımcıların keyif alma düzeylerini artıracak rekreatif ve eğlence temelli yaklaşımlara daha fazla yer verilmesi önerilmektedir.
- Serbest zaman yönetimi becerileri düşük bireyler için esnek zamanlı, kısa süreli ve erişilebilir fiziksel aktivite programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.
- Halk eğitimi merkezlerinde görev yapan eğitici ve antrenörlerin serbest zaman yönetimi ve motivasyon temelli yaklaşımlar konusunda hizmet içi eğitimlerle desteklenmesi önerilmektedir.
- Serbest zaman yönetimi ile fiziksel aktiviteden keyif alma arasındaki ilişkinin farklı yaş grupları ve sosyodemografik özelliklere sahip örneklemeler üzerinde incelenmesi önerilmektedir.
- Bu ilişkide motivasyon, yaşam doyumu ve algılanan stres gibi değişkenlerin aracı veya düzenleyici rollerinin incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Adabaş, N. (2019). Yaşam boyu öğrenmenin sağlanmasında halk eğitim merkezlerinin önemine dair kursiyer görüşlerinin değerlendirilmesi (*Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*).
- Akgün, N. (1986). Egzersiz fizyolojisi (2. baskı). *İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi*.
- Akay, B., Ayhan, R., Orhan, R., ve Öçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 71–84.
- Aksoy, M. (2013). Kavram olarak hayat boyu öğrenme ve hayat boyu öğrenmenin Avrupa Birliği serüveni. *Bilgi Dergisi*, 64, 23–48.
- Akyol, A., Bilgiç, P., ve Ersoy, G. (2008). Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. *Ankara*.
- Akyüz, Y. (2021). Türk eğitim tarihi: M.Ö. 1000–M.S. 2021. *Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık*.
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., ve Moreno-Murcia, J. A. (2010). Prediction of sport adherence through the influence of autonomy-supportive coaching among Spanish adolescent athletes. *Journal of Sports Science ve Medicine*, 9(1), 8–14.
- Altın, S., ve Altın, Y. (2021). Pandemi döneminde akıllı telefon kullanan bireylerde nomofobi, kaygı ve fiziksel aktivite ilişkisinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 98–120.
- Altın, Y. (2022). Gençlerde hafif-orta şiddetli aerobik egzersizin engelleyici bilişsel kontrole etkisi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 10–20.
- Anonim (2014). Characteristics of extracurricular physical activity and cognitive performance in adolescents: The AVENA study. *Journal of Physical Activity and Health*. Kaynak: PubMed
- Arabacı, R., ve Özkan, A. (2023). Halk eğitim merkezlerine katılımın bireylerin yaşam doyumu ve sosyal uyumuna etkisi. *Meric Journal of Social Sciences*, 11(1), 215–229.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1–10.
- Artunç, M. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kişilerarası öz-yeterlikleri ile zaman yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (*Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Enstitüsü*).

- Aspin, D. N., ve Chapman, J. D. (2000). Lifelong learning: *Concepts and conceptions. International Journal of Lifelong Education*, 19(1), 2–19.
- Avcı, F., ve Kırbaşlar, F. G. (2023). Investigation of secondary school students' self-regulation strategies, motivational beliefs and science related inquiry learning skills perception. *International Journal of Academic Studies in Technology and Education*, 1(2), 136–155
- Avcı, M. G., ve Kıran, E. (2021). Toplumsal Değişme, Yetişkin Eğitimi ve Sosyoloji. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 835-856. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.875688>
- Aydos, H. (2021). Halk eğitim merkezlerinde sportif eğitim alan kadınların serbest zaman tatmin, mutluluk ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Enstitüsü).
- Babey, S. H., Hastert, T. A., Yu, H., ve Brown, E. R. (2008). Physical activity among adolescents: When do parks matter? *American Journal of Preventive Medicine*, 34(4), 345–348.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *New York, NY: W. H. Freeman*.
- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S. Y. S., Strong, W. B., Truman, B., ve Washington, R. (1992). Assessment, prevalence and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(6), 237–247.
- Baltacı, G. (2008). Çocuk ve spor (1. baskı). *Ankara: Klasmat Matbaacılık*.
- Baltacı, G. (2012). Obezite ve egzersiz (2. baskı). *Ankara: Sağlık Bakanlığı*.
- Bay, Ü. S., ve Yılmaz, E. (2020). Ruhsal Bozukluklarda Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Etkileri ile İlgili Yapılmış Çalışmaların İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(2), 437-447.
- Bay, Ü. S., ve Yılmaz, E. (2021). Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 437–447.
- Baysal, A. (2007). Beslenme (11. baskı). *Ankara: Hatiboğlu Basın ve Yayınları*.
- Bayra, E., ve Bozkurt, A. (2024). Ortaöğretim öğrencilerinin teknoloji bağımlılık düzeyleri ile serbest zaman yönetimi arasındaki ilişkinin incelenmesi — Sinop ili örneği. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 807–841. <https://doi.org/10.30561/sinopusd.1553614>
- Beville, J. M., Umstattd Meyer, M. R., Usdan, S. L., Turner, L. W., Jackson, J. C., ve Lian, B. E. (2014). Gender differences in college leisure time physical activity: Application of the Theory of Planned Behavior and Integrated Behavioral Model. *Journal of American College Health*, 62(3), 173–184.

- Bek, N. (2008). Fiziksel aktivite ve sağlığımız. Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi (s. 7–22). *Ankara Sağlık Bakanlığı*
- Bek, N. (2012'a). Fiziksel aktivite ve sağlığımız (2. baskı). *Ankara: Sağlık Bakanlığı, Yayın No. 730.*
- Bek, N. (2012b). Fiziksel aktivite ve sağlığımız. *Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.*
- Beycioğlu, K., ve Konan, N. (2008). Yaşam boyu öğrenme ve Avrupa eğitim politikaları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24), 369–382.
- Bezerra, J. C., da Silva, I. C. M., Gonçaves, H., Wehrmeister, F. C., ve Hallal, P. C. (2022). Association between access to physical activity facilities and leisure-time physical activity: A population-based study in Brazil. *BMC Public Health*, 22(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12593-3>
- Birgün, A., Özen, E., Uğraş, B. S., ve Pehlivan, B. S. (2020). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye tutum düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 3, 64–75.
- Bozkurt, S., ve Yıldız, R. (2020). Yetişkin eğitiminin toplumsal kalkınmadaki rolü: Halk eğitimi merkezleri üzerine bir değerlendirme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(71), 485–496.
- Bozyel, M. (2024). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, *T.C. Tokat Gaziosmanpařa Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*).
- Bright, A. D. (2000). The role of social marketing in leisure and recreation management. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 12–18.
- Bulut, S. (2013). Sađlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. Derleme. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205–214.
- Büyüköztürk, ř., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, ř., ve Demirel, F. (2021). Bilimsel araştırma yöntemleri (31. basım). *Ankara: Pegem Akademi.*
- Büyükakgöl, Ü. C. (2022). The relationship between leisure time management and leisure time benefit: A study on private sector employees. *Journal of Human Sciences*, 19(2), 325–340.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., ve Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9), 1601–1609. <https://doi.org/10.1097/00005768-200009000-00013>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., ve Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.

- Carpenter, P. J., ve Coleman, R. (1998). A longitudinal study of elite youth cricketers' commitment. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 195–210.
- Celep, C. (2003). Halk Eğitimi. *Ankara: Anı Yayıncılık*.
- Cervelló, E. M., Escartí, A., ve Guzmán, J. F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 19(1), 65–71.
- Creswell, J. W. (2012). Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed.). *London, UK: Pearson Education*.
- Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). *London, UK: Sage Publications*.
- Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). *New York, NY: Routledge*.
- Coleman, R. (1998). A longitudinal study of elite youth cricketers' commitment. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 195–210.
- Cuhadar, A., Demirel, M., Er, Y., ve Serdar, E. (2019). Lise öğrencilerinde boş zaman yönetimi ve gelecek beklentisi ilişkisi. *Journal of International Social Research*, 12(66).
- Çalışkan, E. (2024). Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler (Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı).
- Çiçek, Ş., ve İnce, M. (2005). Öğretmen adaylarının öğretmenlik uygulaması sürecine ilişkin görüşleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 146–155.
- Çilek, A., Çoban, F.N., ve Çetin, E. (2023). Öğretmenlerin yaşam boyu öğrenme yaklaşımına yönelik tutumları. *International Social Sciences Studies Journal*, 9(108), 5573–5578.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demir, E. (2016). Zaman yönetiminin işletme verimliliği üzerindeki etkisi: Aşkale AŞ Gümüşhane Çimento Fabrikası uygulaması. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 1(3), 43–54.
- Demirel, M., Er, Y., Kaya, A., ve Çuhadar, A. (2022). Dijital bağımlılık ve boş zaman yönetiminin günlük hayata etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 1292–1306.
- Demirci, S. (2024). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile akran ilişkileri, analitik düşünme becerileri ve fiziksel aktivite yeterlilikleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). *İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*.

- Duman, A. (2000). Yetişkin eğitimi. *Ütopya Yayınları, İstanbul*
- Denktaş, M., Temur, E., Aydın, R., Balinan, Ş., ve Karadağ, Y. (2023). Ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 83–90.
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Sallis, J. F., Dunn, A. L., Birnbaum, A. S., Welk, G. J., ... ve Jobe, J. B. (2005). Self-management strategies mediate self-efficacy and physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(1), 10-18. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2005.03.010>
- Doğan, A. (2008). Halk eğitim merkezlerinde halkla ilişkiler kapsamında afet bilinçlendirmesi (Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum).
- Du, K. Y. (1995). *The study of Evergreen College students in a purposes of athletical leisure activity program attendance Taipei and Kaohsiung cities.*
- Egger, G., ve Dixon, J. (2014). Beyond obesity and lifestyle: A review of 21st century chronic disease determinants. *BioMed Research International*, 2014, Article ID 731685. <https://doi.org/10.1155/2014/731685>
- Eskici, M., ve Özkır, B. (2023). Lifelong learning as a measurement tool. *Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 8(2), 253-272.
- Eskiler, E., Küçükbiş, F., Gülle, M., ve Soyer, F. (2016). The cognitive behavioral physical activity questionnaire: A study of validity and reliability / Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2577-2587.
- Er, B., ve Cengiz, R. (2023). The effect of digital leisure participation purposes on flow experience and leisure satisfaction. *Journal of ROL Sport Sciences*, 544-565.
- Eranıl, A. K., ve Özcan, M. (2018). Lise öğrencilerinin boş zaman yönetimi becerisinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 779-785.
- 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. <https://doi.org/10.33206/mjss.605808>
- Ergin, O. (1977). Türkiye maarif tarihi (Cilt 1-2). *İstanbul: Eser Kültür Yayınları.*
- Erkmen Hadi, G., ve Denktaş, M. (2023). An investigation of the relationship among high school students' self-regulation, free time management, and self-esteem. *Journal of Education and Training Studies*, 11(4), 60–
- Ertaş, M., ve Aktaş, G. (2019). Rekreatif gruplara üyelik: Motosiklet grupları üzerine bir inceleme. *Turizm Araştırmaları Dergisi*, 30(1), 19-30.

- Freire, T., ve Teixeira, A. (2018). The influence of leisure attitudes and leisure satisfaction on adolescents' positive functioning: The role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1349.
- George, D., ve Mallery, P. (2019). IBM SPSS Statistics 26 step by step. *Routledge*. <https://doi.org/10.4324/9780429056765>
- Gencel, İ. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam boyu öğrenme yeterliklerine yönelik algıları. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 38(170), 237-252.
- Geray, C. (2002). Halk eğitimi (Genişletilmiş 3. baskı). *Ankara: İmaj Yayıncılık*.
- Gülseven-Duman, S. (2022). Akademik erteleme, akademik güdülenme ve zaman yönetimi ilişkisi: *Beden eğitimi öğretmeni adayları örneği (Yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan)*.
- Günay, K., ve Yılmaz, İ. (2023). Fiziksel aktivite: Sağlıktan akademik başarıya. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 43-55.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., ve Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis (7th ed.)*. *Pearson*.
- Havitz, M. F., ve Mannell, R. C. (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 37(2), 152–177.
- Hekim, Ö. (2022). Üniversite öğrencilerinin doğa temelli sportif serbest zaman etkinliklerine katılım nedenlerinin ve serbest zaman engellerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman*).
- Henderson, K. A., ve Ainsworth, B. E. (2002). Enjoyment: A link to physical activity, leisure, and health. *Journal of Park and Recreation Administration*, 20(4), 130–146.
- Hsieh, M. C. (2009). The study on users' participation motivation and leisure benefits of Yang Ming Sport Park in Taoyuan City. *Journal of Management*, 1(2), 31–57.
- Huang, E. C., Tsai, Y. C., ve Lee, C. S. (2014). A study of the influence of college students' exercise and leisure motivations on the leisure benefits—using leisure involvement as a moderator. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 8(8), 2427–2431.
- Ibabe, I., Albertos, A., ve López-del Burgo, C. (2023). Leisure time activities in adolescents predict problematic technology use: The roles of goal setting and inhibitory control. *European Child ve Adolescent Psychiatry*.
- Johnson, C. E., Erwin, H. E., Kipp, L., ve Beighle, A. (2017). Student perceived motivational climate, enjoyment, and physical activity in middle school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(4), 398–408. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2016-0172>

- Joudrey, A. D., ve Wallace, J. E. (2009). Leisure as a coping resource: A test of the job demand-control-support model. *Human Relations*, 62(2), 195–217. <https://doi.org/10.1177/0018726708100358>
- Karagöz, Ş., ve Bozyigit, E. (2022). Düzenli fiziksel aktivite yapan orta yaşlı bireylerin serbest zaman katılımlarının sağlık algısına etkisinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi Pamukkale Üniversitesi*,
- Karaküçük, S. (1999). Rekreasyon boş zamanları değerlendirme. *Ankara: Gazi Kitabevi*.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler. *Ankara: Nobel Yayın Dağıtım*.
- Karaküçük, S. (2019). Boş zaman, rekreasyon ve İslamiyet (ss. 67-81). *Ankara: Gazi Kitabevi*
- Karasar, N. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemi. *Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık*.
- Kavtelek, C. (2014). Hayat boyu öğrenme kurum yöneticilerinin hayat boyu öğrenmeye ilişkin algıları ve görüşleri (*Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas*).
- Kaya, H. E. (2015). Türkiye’de halk eğitimi merkezleri. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), Special Issue on the Proceedings of the 4th ISCS Conference*.
- Kaya, S., Isidori, E., ve Sarol, H. (2015). An examination of adolescents’ attitudes towards leisure activities. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 485–501.
- Kaya, S., Isidori, E., ve Sarol, H. (2015). An examination of adolescents’ attitudes towards leisure activities. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 485
- Keresteci, G. T. (2011). Zaman yönetimi: Literatür taraması (*Yüksek lisans dönem projesi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne*).
- Kesilmiş, İ. (2018). Fiziksel aktivite düzeyi ve beslenme alışkanlığının bedensel ve mental sağlığa etkisi (*Yüksek lisans tezi*). *Mersin Üniversitesi*.
- Kıral, E. (2016). Okul yöneticilerinde zaman yönetimi. *Ankara: EYUDER Yayınları*.
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., ve Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *The Lancet Physical Activity Series Working Group*, 380(9838), 294–305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Köksal, S. (2017). Yerel yönetimlerde halkın eğitimi ve hayat boyu öğrenme faaliyetleri (*Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*).
- Kürkçü, S. (2023). Düzenli fiziksel aktivite yapan ve yapmayan sınıf ve branş öğretmenlerinin öfke kontrol düzeylerinin değerlendirilmesi (Merzifon örneği)

(Yüksek lisans tezi, T.C. Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya).

Kurt, İ. (2000). Yetişkin eğitimi. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kuykendall, L., Tay, L., ve Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141, 364–403.

Kuo, C. T. (2013). A study of the correlation between leisure benefits and behavioral intentions using Bantou arts and cultural village as an example. *International Review of Management and Business Research*, 2(4), 1065-1074.

Leung, L., ve Lee, P. S. N. (2005). Multiple determinants of life quality: The roles of internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics and Informatics*, 22, 161-180.

Li, J., Hsu, C. C., ve Lin, C. T. (2019). Leisure participation behavior and psychological well-being of elderly adults: An empirical study of Tai Chi Chuan in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3387), 1-19.

Meta-analysis (2021). Sport participation and academic performance in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *American College of Sports Medicine*.

Memiş, U. A. (2007). Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki (Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara).

Meriç Özgür, Z. (2017). Halk eğitim merkezlerindeki eğitimlerin yönetici ve eğitici bakış açısıyla değerlendirilmesi (Uzmanlık tezi, Millî Eğitim Bakanlığı, Ankara).

Meriç Özgür, Z. (2017). Halk eğitim merkezlerindeki eğitimlerin kursiyer görüşlerine göre incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu Millî Eğitim Bakanlığı. *Hayat Boyu Öğrenme Strateji Belgesi ve Eylem Planı (20142018). Türkiye*.

Miser, R. (1999). Halk eğitimi ve toplum kalkınması. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.

Müftüoğlu, O. (2003). Yaşasın hayat (13. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Nash, J. B. (1965). Recreation: Pertinent readings; Guide posts to the future. *Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall*.

Okçabol, R. (2006). Halk eğitim (Yetişkin eğitim) (3. baskı). Ankara: Ütopya Yayınevi

Öcal, K. (2012). Ölçek geliştirme: Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (SZFA-K). *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 50–60.

- Önemli, E. (2020). Bir halk eğitim merkezindeki kadın kursiyerlerin fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ilişkin görüşleri ve egzersiz davranışı değişim aşamalarının belirlenmesi (*Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*).
- Öner, B. K. (2024). Ergen bireylerde serbest zaman yönetimi, serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi (*Doktora tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya*).
- Özdemir, F., Doğan, Ü., ve Yalçın, S. (2024). Physical activity, leisure-time management, perceived barriers to physical activity and mental well-being among Turkish university students. *Journal of American College Health*. Advance online publication. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39531125/>
- Özen, Y. (2011). Aşgın öğrenme teorisi yaşam boyu değişerek ve gelişerek öğrenme: Öğrenmeye sosyal-psikolojik bir bakış. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(6), 1–16.
- Özer, K. (2001). Fiziksel uygunluk. *Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Nobel Akademik YayıncılıkNadir Kitap*.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F., ve Altın, Y. (2022). Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 91–98.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F., ve Eskiler, E. (2022). Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği (FAKÖ): Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 21–37.
- Öztürk, H. (1993). Eğitim sosyolojisi. *Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık*.
- Öztürk, M. (2002). Çocukların Kalp Sağlığını Geliştirme Tutum Ölçeğinin Türkiye’deki geçerlik-güvenirlik çalışması (*Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir*).
- Paggi, M. E., Jopp, D., ve Hertzog, C. (2016). The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span sample. *Gerontology*, 62, 450–458. <https://doi.org/10.1159/000444227>
- Pedreno, N. B., FerrizMorel, R., Rivas, S., Almagro, B., SáenzLópez, P., Cervelló, E., ve MorenoMurcia, J. A. (2015). Sport commitment in adolescent soccer players. *Motricidade*, 11(4), 3–14. <https://doi.org/10.6063/motricidade.2969>
- Piya-amornphan, N., Santiworakul, A., Cethakrikul, S., ve Srirug, P. (2020). Physical activity and creativity of children and youths. *BMC Pediatrics*, 20, Article 118.
- Polat, E., ve Yıldız, K. (2019, 3–5 Ekim). Genç yetişkinlerin serbest zaman yönetimi ve tatmin düzeyleri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Bilimlerde Kritik Tartışmalar Kongresi Tam Metin Bildiriler Kitabı, İzmir*, 176–187.

- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., ve Schulz, R. (2009). *Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being*. *Psychosomatic Medicine*, 71(1), 725–732. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181c284af>
- Perttula, A., Kiili, K., Lindstedt, A., ve Tuomi, P. (2017). Flow experience in game-based learning: A systematic literature review. *International Journal of Serious Games*, 4(1), 57–72. <https://doi.org/10.17083/ijsg.v4i1.151>
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., ve Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity: A systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13(1), 813. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813>
- Sağlam, E. (2021). *Beden eğitimi ve spor ders saatlerine göre obezite farkındalığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun)*.
- Samancı, O., ve Ocakçı, E. (2017). Hayat boyu öğrenme. *Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(24), 711–722.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., ve Keeler, B. (1993b). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 16–38.
- Sweeting, H., ve Hunt, K. (2014). Adolescent socio-economic and school-based social status, health and well-being. *Social Science ve Medicine*, 121, 39–47.
- Serdar, E. (2020). Serbest zaman tutumu, serbest zaman doyumu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişki (*Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetimi Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul*), 150 s.
- Şeker, Y. (2010). İstanbul ili Anadolu Yakası halk eğitim merkezi yöneticilerinin kişisel özellikleri ile iş doyumu arasındaki ilişki (*Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul*).
- Şeniz, P. B. (2023). Spor bilimleri alanında çalışan öğretim elemanlarında psikolojik sağlık, serbest zamanda sıkılma algısı ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi (*Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*).
- Shaw, S. M., Kleiber, D. A., ve Caldwell, L. L. (2010). Leisure and identity formation in adolescence. In M. J. McLean (Ed.), *Leisure and leisure services in the 21st century* (pp. 115–132). Sagamore Publishing. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20864766/>
- Song, Y., Zhang, M., Yin, L., Wang, K., Zhou, Y., Zhou, M., ve Lu, Y. (2020). COVID-19 treatment: Close to a cure? A rapid review of pharmacotherapies for the novel coronavirus (SARS-CoV-2). *International Journal of Antimicrobial Agents*, 56(2), 106108. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.106108>

- Su, C. L., Lee, C. L., ve Shinger, H. S. (2014). Effects of involvement in recreational sports on physical and mental health, quality of life of the elderly. *Anthropologist*, 17(1), 45–52.
- Şimşek, D. C., ve Polat, F. (2023). İlköğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite durumu ile uyku sorunu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Elâzığ örneği. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 10(2), 117–124.
- Tanır, M. (2006). Türkiye’de halk eğitim hizmetlerinin yönetimi ve halk eğitim merkezlerinin etkililiği üzerine alan araştırması (Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara)
- Teques, P., Calmeiro, L., Silva, C., ve Borrego, C. (2022). The mediating role of enjoyment between motivation and physical activity in youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(1), 18-25. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0770>
- Tekin, M. (1991). Dünya’da ve Türkiye’de halk eğitimi alanının temel sorunları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 24(1), 1–13.
- Tel, M. (2007). Atatürk’ün beden eğitimi ve spora bakışı. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 173–176.
- Teychenne, M., White, R. L., Richards, J., Schuch, F. B., Rosenbaum, S., Bennie, J. A., ve Curtis, R. G. (2023). Enjoyment and social connection as key mechanisms for physical activity promotion among adults: A qualitative study. *BMC Public Health*, 23(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16549-4>
- Tokmak, N. N. (2022). Fizyoterapi öğrencilerinin iyilik hali, fiziksel aktivite seviyesi, sedanter davranış seviyesi, fiziksel aktiviteye karşı tutum ve davranış düzeylerinin belirlenmesi (Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir).
- Tunay, B. V. (2012). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. *Ankara: Klasmat Matbaacılık*.
- Tural, N. (1991). Eğitim ve verimlilik ilişkisi. *Verimlilik Dergisi*, 3, 169–180.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2015). Sağlık istatistikleri yılı 2014. *Ankara: Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Türkiye Kamu Hastaneleri Kurumu*.
- Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği. (2008). Avrupa’da fiziksel aktivite ve aktif yaşam: Eyleme geçirecek kanıtlar. *Erişim 10 Ocak 2014*, <http://www.skb.org.tr/wp-content/uploads/2010/07/avrupafizikselaktivite.pdf>
- T.C. Resmî Gazete. (2010, 21 Mayıs). *Millî Eğitim Bakanlığı Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği* (No. 27587).
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). Türkiye fiziksel aktivite rehberi (H. Demirel, H. Kayıhan, E. N. Özmert ve A. Doğan, Eds.; pp. 41–55). *Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık. Avesis*

- Türk Dil Kurumu. (2023). *Türk Dil Kurumu sözlükleri [Çevrimiçi sözlük]*. Erişim 23 Ocak 2024, <https://sozluk.gov.tr/>
- Uygun, E. (2024). Serbest zaman motivasyonu, serbest zaman memnuniyeti ve iyi oluş ilişkisi: Fotoğrafçılık ile ilgilenen bireyler üzerine bir araştırma (Yüksek lisans tezi, T.C. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Mersin).
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271–360. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)
- Voss, J. F. (1967). The definition of leisure. *Journal of Economic Issues*, 1(1–2), 91–106. <https://doi.org/10.1080/00213624.1967.11503774>
- Wang, C. J., ve Biddle, S. J. H. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(1), 1–22. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.1.1>
- Wang, W. C., Kao, C. H., Huan, T. C., ve Wu, C. C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 561–573. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9236-7>
- Whitelaw, S., Teuton, J., Swift, J., ve Scobie, G. (2010). The physical activity–mental wellbeing association in young people: A case study in dealing with a complex public health topic using a ‘realistic evaluation’ framework. *Mental Health and Physical Activity*, 3(2), 61–66. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2010.06.001>
- Weiss, M. R., Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 61–99). Champaign, IL: Human Kinetics.
- WHO. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
- Yabancı, N. (1999). Adölesanlarda fiziksel aktivite düzeyi ile beslenme durumunun kemik mineral yoğunluğu ve vücut bileşimi üzerine etkisi (Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara).
- Yalçın, E. (2002). Öğrenen ve öğretene arasındaki iletişimin yetişkin eğitimi süreci açısından değerlendirilmesi: Çankaya Halk Eğitimi Merkezi ve 7. Akşam Sanat Okulu Müdürlüğü Merkez Kursları Örneği (Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara).
- Yan, Y. (2007). 10-13 yaş çocuklarda sosyo-ekonomik yapının fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul).

- Yıldıran, İ., ve Yetim, A. A. (1996). Ortaöğretimde beden eğitimi ve spor dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3).
- Yıldırım, M. (1996). Yaygın eğitim ve halk eğitim merkezlerindeki uygulamalar. *Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı, Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü*.
- Yıldırım, M. (2009). Hayat boyu öğrenme kapsamında yaygın eğitim ve halk eğitimi merkezleri. *Ankara: Gazi Kitapevi*.
- Yıldırım, S., Deliktaş Yıldırım, H., ve Düzel, Ş. (2024). Fiziksel Aktivite ve Psikolojik Sağlık İlişkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü. *RISS Journal*, 14(2), 73-79.
- Yılmaz, A., ve Kocataş, S. (2019). Ortaokul öğrencilerinin obezite sıklığının, beslenme davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 1, 66–83.
- Yükseltürk, E., ve Bulut, S. (2009). Gender differences in self-regulated online learning environment. *Educational Technology ve Society*.
- Zahner, L., ve TW-Team. (2013). Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. *Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel*. Erişim adresi: <https://docplayer.org/storage/55/35840157/35840157.pdf> (Erişim tarihi: 29 Aralık 2023)
- Zandee, S. S. A., ve Ünlü, H. (2019). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ve beden eğitimi dersine yatkınlıklarının incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17, 100–118.
- Zhang, X., Wang, Y., Liu, J., ve Chen, Z. (2024). The relationship between extracurricular sports participation and subjective well-being in junior high school students: A moderated mediation model. *Frontiers in Public Health*.
- Zimmerman, B. J., ve Martinez-Pons, M. (1990). *Gender differences in self-regulated learning: A neurocognitive perspective*

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu anket formu, fiziksel aktivitelerden keyif alma ve serbest zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilmektedir. Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Bayram ÇAKAR tarafından ve Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezine veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır.

Araştırmadaki istenilen bilgileri içtenlikle yanıtlamanız, çalışmanın geçerliliği ve güvenilirliği açısından önem arz etmektedir. Anketteki ifadelere vereceğiniz yanıtlar kesinlikle gizli tutulacaktır. Formdaki bilgiler sadece araştırmacı tarafından kullanılacaktır.

Değerli zamanınızı ayırdığınız ve araştırmaya katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederiz.

Bayram ÇAKAR
Bartın Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Serbest Zaman: Bireyin çalışma ve temel ihtiyaçlarını karşılama dışında dilediği şekilde değerlendirebileceği zaman olarak ifade edilmektedir. Bununla beraber serbest zamanın en verimli şekilde değerlendirilmesi, bireysel ve toplumsal faydanın sağlanabilmesi adına önemlidir.

Serbest Zaman Yönetimi: Serbest zamanın çalışma dışı zaman olması, kişilerin çalışma süreleriyle serbest zamanları arasındaki ilişkiyi belirlemektedir. Birey için serbest zamanın verimli ve etkili şekilde yönetilmesi amaçlanmaktadır.

Rekreasyon: Rekreasyon insanın yaşam kalitesini artırmak için serbest zamanında doğaya zarar vermeden, kendi istemi ve gönüllü olarak yaptığı faaliyetleri kapsayan disiplinler arası bir çalışma alanıdır.

Fiziksel Aktivite: Günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır.

Yaşınız?

.....

Cinsiyetiniz?

() Erkek () Kadın

Sınıfınız?

() 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf

Ailenizin aylık ortalama geliri nedir?

..... TL

Ailenizin aylık geliri size göre nasıldır?

() İyi () Orta () Kötü

Günlük serbest zaman süreniz kaç saattir?

() 1-2 saat () 3-5 saat () 6-8 saat () 9 saat ve üzeri

Rekreasyon etkinliklerine ne sıklıkla katılıyorsunuz?

() Katılmıyorum () Haftada 1 kere () Haftada 2-4 kere () Haftada 5 kere ve üzeri

Fiziksel aktivitelere düzenli katılıyor musunuz?

() Evet () Hayır

Serbest zamanınızı planlamada zorlanıyor musunuz?

() Evet () Bazen () Hayır

Halk eğitim merkezindeki kurslar dışında düzenli olarak yaptığınız fiziksel aktivite var mı?

() Hayır, yok () Haftada 1-2 kere () Haftada 3-4 kere () Haftada 4 kere ve üzeri

Fiziksel aktiviteler akademik başarınızı etkiliyor mu?

() Olumlu etkiliyor () Etkilemiyor () Olumsuz etkiliyor

EK 2. Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Ölçeği

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Fiziksel aktiviteleri zevkli buluyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Fiziksel aktiviteler çok eğlencelidir.	1	2	3	4	5	6	7
3. Fiziksel aktiviteler hoştur.	1	2	3	4	5	6	7
4. Fiziksel aktiviteler canlandırıcıdır.	1	2	3	4	5	6	7
5. Fiziksel aktiviteler tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
6. Fiziksel aktiviteler mutluluk vericidir	1	2	3	4	5	6	7
7. Fiziksel aktiviteler harekete geçiricidir.	1	2	3	4	5	6	7
8. Fiziksel aktiviteler rahatlatıcıdır.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3. Serbest Zaman Yönetim Ölçeği

Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
Amaç belirleme ve yöntem					
1. Serbest zamanım için amaç belirlerim.	5	4	3	2	1
2. Serbest zamanımda yapabileceklerimin listesini yaparım.	5	4	3	2	1
3. Serbest zamanım için öncelikleri belirlerim.	5	4	3	2	1
4. Serbest zamanımı günlük veya haftalık olarak düzenlerim.	5	4	3	2	1
5. Serbest zaman aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplarım.	5	4	3	2	1
6. Serbest zamanımda yapabileceğim aktiviteleri düzenlerim.	5	4	3	2	1
Değerlendirme					
7. Bekleme zamanlarımı kullanırım.	5	4	3	2	1
8. Serbest zaman kullanımımı değerlendiririm.	5	4	3	2	1
9. Zamanımın bir bölümünü boş zaman aktiviteleri için korurum.	5	4	3	2	1
Boş Zaman Tutumu					
10. Serbest zamanlar anlamlıdır.	5	4	3	2	1
11. Serbest zamanlar mutluluk vericidir.	5	4	3	2	1
12. Serbest zaman kullanımı önemlidir.	5	4	3	2	1
Programlama					
13. Serbest zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.	5	4	3	2	1
14. Serbest zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum.	5	4	3	2	1
15. Serbest zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum.	5	4	3	2	1

EK 4. Etik Kurul Onayı



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Onay Belgesi



TOPLANTI SAYISI
12

KARAR SAYISI
1

TOPLANTI TARİHİ
9.10.2024

Protokol No:	2024-SBB-0803
Araştırmanın Başlığı:	Serbest Zaman Yönetimi ve Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Arasındaki İlişki: Halk Eğitim Merkezi Üyeleri Üzerine Bir Çalışma
Proje Yürütücüsü:	Bayram ÇAKAR
Bayvuru Formunun Geliş Tarihi:	26.09.2024

Bayvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 09.10.2024 tarihli ve 12 numaralı toplantıda 2024-SBB-0803 numaralı bayvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

Prof. Dr. Ayta ÇETİN DİNDAR
Başkan

Doç. Dr. Hilal UYSAL
Başkan Yardımcısı

Doç. Dr. Mehmet
ALTUNMERAL
Üye

Doç. Dr. Özgür ÖZGÜR
Üye

Doç. Dr. Sevil KAMLAN
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Nergiz TEKE
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Sevil Hardan
YILMAZ
Üye

Bu belge, gizliliği elden bırakılacak bir belge değildir.

Belge Geliştirme Kodu: SFT10P1

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/bartin-universitesi/etik>

Adres: Ağlılar Mahallesi Fatihler Caddesi No:14 Bartın

Bilgi için :

Ekman Hürşiyin Ölmüş
Rektör

Tel:0378 (0) 378 223 6988

Faks No: (0) 378) 223 6942

Tel:0378

e-Posta:

İnternet Adresi: <http://www.bartin.edu.tr>

Etiket No:

Kay. Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/bartin-universitesi/etik>



EK 5. Ölçek Kullanım İzinler



HÜSEYİN FATİH KÜÇÜKİBİŞ

Kime: Bayram çakar >

Dün

Ynt: Ölçek İzni

Sayın Bayram Çakar;

Fiziksel Aktivitelerde Keyif Alma Ölçeğini çalışmanız kapsamında kullanmanızda herhangi bir sakınca yoktur. Ölçek ile ilgili tüm bilgiler aşağıda linkini paylaştığım makalede (son sayfada yer alan ölçeğin altındaki ek bilgilere de bakınız) bulunmaktadır. Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/anemon/issue/69584/976300>

Doç. Dr. Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi



BEYZA MERVE AKGUL

Kime: Bayram çakar >

13:07

Ynt: Ölçek İzni

Merhaba, ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçek ile ilgili tüm bilgiler makalesinde mevcuttur. Çalışmanızda başarılar ve kolaylıklar dilerim.

Prof. Dr. Beyza Merve AKGÜL

Kimden: "Bayram çakar"

Kime: "bmakgul" <

Gönderilenler: 14 Eylül Cumartesi 2024 0:07:52

Konu: Ölçek İzni

Sayın Pr.Dr. Beyza Merve AKGÜL

Ben Bayram ÇAKAR Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsünde Yüksek Lisans Öğrencisiyim. Yürütmeyi Plânladığım Tez araştırmam için, 2015 Yılında Sizin Tarafınızdan Yapılan "Boş Zaman Yönetimi Ölçeğini " İzninizle Kullanmak İstiyorum. Ölçeğin Kullanım İznini Ölçek Maddelerini ve Ölçeğin Değerlendirme Kriterlerini Tarafımıza Sağlamanız Bizi Çok Memnun Edecektir.

Yapmış Olduğunuz Çalışma İle Alana Sunmuş Olduğunuz Katkı İçin De Ayrıca Teşekkürlerimi Sunuyorum.
Saygılarımla,

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Bayram Çakar

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi :

Yüksek Lisans Öğrenimi :

Bildiği Yabancı Diller :

Bilimsel Faaliyet/Yayınlar : Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma, Tekrar Katılma Niyeti ve Mutluluk Arasındaki İlişki: Kampüs Rekreasyonuna Katılan Üniversite Öğrencileri Örneği

Aldığı Ödüller :

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler ve Kurs Belgeleri :

Çalıştığı Kurumlar :

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih : .../.../20... (Tez Savunma Tarihi)

