



T.C.

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN SERBEST ZAMAN
DOYUM VE SOSYAL BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans

Çiğdem GÜHER

Çorum - 2024

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN SERBEST ZAMAN DOYUMU VE
SOSYAL BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Çiğdem GÜHER

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

Yüksek Lisans

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Gamze DERYAHANOĞLU

Çorum 2024

Çiğdem GÜHER tarafından hazırlanan “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Serbest Zaman Doyum Ve Sosyal Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi” adlı tez çalışması 25.06.2024 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Gamze DERYAHANOĞLU

.....

Doç. Dr. Abdurrahim KAPLAN

.....

Dr. Öğr. Üyesi Nazlı Deniz ÖZ

.....

Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../..... tarih ve sayılı kararı ile Çiğdem GÜHER'in, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans derecesi alması onanmıştır.

Prof. Dr. Osman ÇUBUK

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını beyan ederim.

(İmza)

Çiğdem GÜHER



BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN SERBEST ZAMAN DOYUM VE SOSYAL BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Çiğdem GÜHER

ORCID: 0009-0008-1023-5723

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Yüksek Lisans

Haziran 2024

ÖZET

Bu çalışma beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesini amaçlamaktadır. Çalışmanın örneklemini Çorum ilinde 2023 yılında kamuda görev yapan beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmada tam sayım örneklem modeli uygulanmış ve 71 kadın 206 erkek olmak üzere 277 öğretmene ulaşılmıştır.

Kişisel verilerin elde edilmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Sosyal Bağlılık Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri frekans ve yüzde analizinin yanı sıra kullanılan ölçeklere ait katılımcıların düzeylerinin belirlenmesinde ortalama ve standart sapma analizleri kullanılmıştır. Araştırmada bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizi, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin incelenmesinde regresyon analizi yapılmıştır. İki gruplar arasındaki farkın tespitinde bağımsız örneklem t testi ikiden fazla gruplar için tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır.

Elde edilen veriler analiz edildiğinde beden eğitimi öğretmenlerinin Serbest Zaman Doyum ile Sosyal Bağlılık düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki tespit edilmiş olup ($r=-0,199;p=0.001<0.05$) ve Serbest Zaman Doyum düzeyinin Sosyal Bağlılık üzerinde etkisi olduğu belirlenmiştir ($R^2=0.040$).

Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarında; yaş değişkenine göre eğitimsel, sosyal ve fiziksel alt boyutlarında, medeni durum değişkenine göre rahatlama

alt boyutunda, görevde hizmet süresinde eğitimsel ve sosyal alt boyutlarında, serbest zamanı geçirirken zevk alınan kişiler sorusuna verdikleri cevaplarda sosyal alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ($p<0.05$) yapılan aktivite türünde ise tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal bağlılık düzeyleri incelendiğinde sadece serbest zamanı geçirirken zevk alınan kişiler sorusuna verilen yanıtlarda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılaşmanın serbest zamanını yalnız geçirmek isteyen öğretmenler ile ailesi ve arkadaşlarıyla geçirmekten zevk alanlar arasında olduğu yapılan Scheffe testi sonucunda tespit edilmiştir.

Anahtar Kavramlar: Beden Eğitimi Öğretmeni, Serbest Zaman, Doyum, Sosyal Bağlılık

Bilim Kodu: 130603



EXAMINATION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' LEISURE TIME SATISFIED AND SOCIAL COMMITMENT LEVELS

Çiğdem GÜHER

ORCID: 0009-0008-1023-5723

HITIT UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL

Master of Science

June 2024

ABSTRACT

It is aimed to examine the the leisure time satisfaction and social engagement levels of physical education teachers working in the public sector in Çorum in 2023. A full census sampling model was applied in the research and 277 teachers, 71 female and 206 male, were reached.

While the personal information form created by the researcher was used to obtain personal data, Leisure Time Satisfaction Scale and Social Connectedness Scale were used. In addition to descriptive statistics, frequency and percentage analysis of the data, mean and standard deviation analyzes were used to determine the participants' levels of the scales used. In the study, Pearson Correlation analysis was used to examine the relationship between the independent variable and the dependent variable, and regression analysis was used to examine the effect of the independent variable on the dependent variable. To determine the difference between two groups, independent samples t test and one-way ANOVA test were applied for more than two groups.

When the data obtained was analyzed, a low level negative relationship was detected between the Leisure Time Satisfaction and Social Connectedness levels of physical education teachers ($r=-0.199$; $p=0.001<0.05$) and it was determined that the Leisure Time Satisfaction level had an effect on Social Connectedness ($R^2= 0.040$).

In the sub-dimensions of physical education teachers' leisure time satisfaction scale; while it was determined that there was a significant difference in the educational, social and physical sub-dimensions according to the age variable, in the relaxation sub-dimension according to the marital status variable, in the educational and social sub-dimensions during the period of service, and in the social sub-dimension in the answers given to the question of people who enjoy spending their free time ($p < 0.05$). It was determined that there was a significant difference in the type of activity performed in all sub-dimensions ($p < 0.05$). When the social engagement levels of physical education teachers were examined, it was determined that there was a significant difference only in the answers given to the question of people with whom one enjoys spending free time ($p < 0.05$). As a result of the Scheffe test, it was determined that the differentiation was between teachers who wanted to spend their free time alone and those who enjoyed spending it with their family and friends.

Key Terms: Physical Education Teacher, Leisure Time, Satisfaction, Social Engagement

Science Code: 130603

TEŞEKKÜR

Tez çalıőmamın planlanmasında, araőtırılmasında, yürütülmesinde ilgi ve desteğini esirgemeyen bilgi ve tecrübeleri ile çalıőmamı bilimsel temeller doğrultusunda őekillendirmeme yardımcı olan sayın hocam Doç. Dr. Gamze DERYAHANOğLU'na sonsuz teőekkürlerimi sunarım. Ayrıca bu sürece baőlamamda beni yüreklendiren, hayatımın önemli dönüm noktalarında her zaman yanımda olan ve desteğini esirgemeyen çok değerli dostum Gonca DEMİR 'e de sonsuz teşekkür ederim.

Bugünlere gelmemde her zaman yanımda olduklarını hissettiren aileme de sonsuz teşekkür ederim.

Çiğdem GÜHER



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TEZ BİLDİRİMİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar DİZİNİ	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR	xii
GİRİŞ	1

1. BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Serbest Zaman Kavramı.....	3
1.1.1. Serbest Zaman Aktivite Türleri.....	4
1.1.2. Serbest Zaman Değerlendirmeleri.....	6
1.1.3. Serbest Zaman Faydaları	8
1.1.4. Serbest Zaman Doyumu	10
1.1.5. Serbest Zaman Katılım Engelleri	10
1.2. Sosyal Bağlılık Kavramı.....	12
1.2.1. Aidiyet	12

2. BÖLÜM YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli	14
2.1.1. Araştırma Grubu	14
2.2. Araştırmanın Hipotezi	14
2.3. Veri Toplama Araçları.....	15
2.6. Veri Toplama Süreci	16
2.5. Verilerin Analizi	16

3. BÖLÜM BULGULAR

3.1. Demografik Özelliklerine Ait Bulgular.....	18
3.2. Verilerin Dağılımı ve Betimsel Bulgulara Ait Sonuçlar	20
3.3. Araştırmanın Hipotezine Ait Sonuçlar.....	21
3.3. Alt Problemlere Ait Sonuçlar	24

4. BÖLÜM TARTIŞMA

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	34
KAYNAKÇA	35
EKLER.....	41



TABLULAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1: Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarının Bu Çalışmaya Ait Güvenirlik Düzeyleri ..	17
Tablo 2: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Demografik Özelliklerine Ait Bulgular	18
Tablo 3: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Özelliklerine Ait Bulgular	18
Tablo 4: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Serbest Zaman Özelliklerine Ait Bulgular	19
Tablo 5: Verilerin Dağılımı.....	20
Tablo 6: Verilere Ait Betimsel Bulgular	20
Tablo 7: Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Analiz Sonuçları.....	21
Tablo 8: Serbest Zaman Doyum Düzeyinin Sosyal Bağlılık Üzerindeki Etkisine Ait Doğrusal Regresyon Analizi	22
Tablo 9: Serbest Zaman Doyum Boyutlarının Sosyal Bağlılık Üzerindeki Etkisine Ait Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	23
Tablo 10 : Demografik Özellikler ile Serbest Zaman Doyum ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması.....	24
Tablo 11: İş Özellikleri ile Serbest Zaman Doyum ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması	25
Tablo 12: Serbest Zaman Özellikleri ile Serbest Zaman Doyum ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması.....	26
Tablo 13 : Demografik Özellikler ile Sosyal Bağlılık Düzeyinin Karşılaştırılması	27
Tablo 14: İş Özellikleri ile Sosyal Bağlılık Düzeyinin Karşılaştırılması	28
Tablo 15 : Serbest Zaman Özellikleri ile Sosyal Bağlılık Düzeyinin Karşılaştırılması	28

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

Simgeler

% Yüzde

F Frekans

n Denek sayısı

p Anlamlılık düzeyi

sd Serbestlik derecesi

ss Standart sapma

t t- değeri (t-Testi Değeri)

X Aritmetik ortalama

Kisaltmalar

SZDÖ Serbest Zaman Doyum Ölçeği

SBÖ Sosyal Bağlılık Ölçeği

GİRİŞ

Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum ve sosyal bağlılık düzeylerinin belirlenmesi, eğitim alanında çalışan öğretmenlerin psikolojik ve sosyal durumlarının anlaşılması ve geliştirilmesi açısından önemli bir konudur. Bu konu, beden eğitimi öğretmenlerinin iş memnuniyeti, motivasyonu ve genel yaşam kalitesi üzerinde doğrudan etkili olabilir. Ayrıca mesleki yaşamlarını daha iyi anlamamıza ve destek sağlamamıza yardımcı olabilir. Bu nedenle, konunun detaylı bir şekilde incelenmesi ve anlaşılması gerekmektedir.

Birçok araştırma, iş doyumunu, mesleki tükenmişlik ve sosyal bağlılık gibi değişkenlerin öğretmenlerin meslektaş ilişkileri, genel mutluluğu ve yaşam doyumunu üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Ünal, 2015; Terzi, 2017; Kara ve ark., 2018; Güler, 2018; Çivik, 2019; Karakuzu, 2019; Uzun ve ark., 2020; Karaaslan ve ark., 2020). Bu bağlamda, beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi, onların mesleki performanslarını etkileyen faktörlerin anlaşılmasına katkıda bulunacaktır.

Serbest zaman doyumunu, bireyin serbest zaman aktivitelerini veya kişisel olumlu duygularını algılamasına dayanır ve insanların serbest zaman aktivitelerine katılarak kişisel ihtiyaçlarını karşılamaları sonucunda kazandıkları olumlu duygular olarak ifade edilir (Du Cap, 2002; Seigenthaler, 1997). Bireyin serbest zamanlarında yaptığı aktivitelerden aldığı keyif ve tatmin duygusunu ifade eden bir kavramdır. Serbest zamanlarında yaptığı aktivitelerin kendisini ne kadar tatmin ettiğini ve mutlu hissettirdiğini ölçmek için kullanılır. Serbest zaman doyumunu genellikle kişisel gereksinimlerin karşılanması, stresin azaltılması ve yaşam kalitesinin artırılması gibi faydalarla ilişkilendirilir. Sosyal bağlılık ise kişinin sosyal çevresindeki diğer insanlarla etkileşim kurma becerisini, kendisine ait olma duygusunu hissetmesini ve kendisini çevresinin bir parçası olarak görmesini sağlayacak anlamlı ilişkilere dönüştürme yeteneği olarak tanımlanır (Alptekin, 2011). Bu tanımdan yola çıkarak, bireyin sosyal ilişkilerindeki niteliksel yönleri vurgulamakta ve insanların sosyal çevrelerinde yer alarak kendilerini bağlı ve desteklenmiş hissetmelerini sağlayacak ilişkiler kurma yeteneğini ön plana çıkarmaktadır. Bireyin çevresiyle olan ilişkilerini derinleştirmesini, bağ kurmasını ve destekleyici bir topluluk içinde yer almasını içermektedir. Bu ilişkiler, bireyin duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya yanı sıra, kendini değerli ve kabul edilmiş hissetmesini sağlamaktadır. Ayrıca, insanların birlikte çalışma, dayanışma ve yardımlaşma gibi ortak amaçlara yönelik etkili işbirliği yeteneklerini de içermektedir. Sosyal bağlılığın bireylerin yaşam kalitesini artıran ve psikolojik iyi oluşlarını destekleyen önemli bir faktör olduğunu vurgulanmaktadır. Sosyal bağlılığın varlığı, kişilerin stresle başa çıkma, duygusal destek alma ve psikolojik dayanıklılık geliştirme gibi konularda da olumlu etkilere sahip olabilir.

Serbest zaman doyum ve sosyal bağlılık ilişkisi, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve mutluluk düzeylerini yükseltmek için önemli bir faktördür. Serbest zaman aktiviteleri, kişilerin streslerini azaltmalarına, kendilerini geliştirmelerine ve sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine yardımcı olabilir. Bu aktiviteler sayesinde bireyler, kendilerini daha mutlu ve tatmin olmuş hissedebilirler. Aynı zamanda, sosyal bağlılık da bireyler arasındaki iletişimi güçlendirir ve toplumsal dayanışmayı artırır. Dolayısıyla, serbest zaman doyum ve sosyal bağlılık ilişkisi, bireylerin psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için önemli bir araç olabilir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu, iş sonrası aktivitelerle meşgul olma, hobilerle ilgilenme ve dinlenme gibi aktivitelerle ilişkilidir. Bu faktörler, öğretmenlerin iş

stresini azaltabilir ve genel yaşam kalitelerini artırabilir. Aynı şekilde, sosyal bağlılık düzeyi de öğretmenlerin meslektaşlarıyla, öğrencileriyle ve toplumla olan ilişkilerini etkileyebilir. Bu ilişkilerin güçlü olması, öğretmenlerin işlerine olan bağlılıklarını artırabilir ve motivasyonlarını yükseltebilir.

Bu konuda yapılan literatür araştırması sonucu araştırmaların sınırlı sayıda olması, aynı zamanda beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum ve sosyal bağlılık düzeylerini aynı çalışmada incelenen çalışmaya rastlanılamamasından dolayı önem arz etmektedir. İncelenmiş dahi olsa düzeylerin belirli dönemlerde değişebileceği ve etkilenebileceği de unutulmamalıdır. Özellikle iş yükü, mesleki zorluklar, öğrenci ilişkileri gibi faktörler, öğretmenlerin serbest zaman doyum ve sosyal bağlılık düzeylerini olumsuz etkileyebilir.

Bu çalışma, beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum ve sosyal bağlılık düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yaşamlarında yaşadıkları stres ve yorgunluk gibi faktörler, genellikle serbest zamanlarını etkileyebilir ve sosyal bağlılık düzeylerini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, bu çalışma, beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum ve sosyal bağlılık düzeylerini belirlemeyi ve bu faktörler arasındaki ilişkiyi anlamayı amaçlamaktadır.

1. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman kavramının tarihsel süreç içerisindeki evrimi ve farklı anlamlar kazanması oldukça önemli bir konudur. Antik Yunan'da düşünsel faaliyetlerin yoğunlaştığı bir zaman dilimi olarak görülen serbest zaman, erdem, hakikat ve bilgi gibi değerlerin peşinde koşulan bir süreç olarak algılanmıştır. Ancak Roma döneminde bu kavram, yaşam tarzı ve sosyal statü ile ilişkilendirilerek iş ile bağdaştırılmıştır. Roma döneminde serbest zaman, üretim faaliyetleri dışında kalan ve yeniden üretime hazırlık yapılan bir zaman dilimi olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Bu dönemde serbest zaman kavramı, daha çok tüketim odaklı bir anlam kazanmıştır. Ancak modern dönemde, özellikle teknolojik gelişmelerin hız kazanmasıyla birlikte serbest zaman kavramı, iş ve çalışma hayatıyla sıkı bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Günümüzde serbest zaman, çalışma hayatının dışında kalan ve bireylerin istedikleri şekilde değerlendirebildikleri zaman dilimini ifade etmektedir. Teknolojinin sunduğu imkanlar sayesinde insanlar, serbest zamanlarını istedikleri şekilde geçirebilmekte ve farklı aktivitelerle değerlendirebilmektedirler. Bu süreçte coğrafya, sosyo-ekonomik durum ve kültürel faktörler de serbest zamanın anlamını etkileyen önemli unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Juniu, 2007; akt. Emir, 2024)

Serbest zaman, bireyin iş veya diğer sorumluluklarından bağımsız olarak kendi isteği doğrultusunda geçirdiği zamanı ifade etmektedir. Bu zaman dilimi genellikle bireysel ilgi ve hobilerle geçirilir, dinlenmek, eğlenmek, spor yapmak veya sevdikleriyle vakit geçirmek gibi aktiviteleri içermektedir. Yani serbest zaman, kişinin hem kendisi hem de başkaları için tüm yükümlülüklerden ya da bağlantılarından kurtulduğu ve istediğinde seçtiği faaliyetlere katılabildiği zamandır. Bu, kişinin tamamen bağımsız ve özgür olduğu iş hayatının dışındaki bir zamandır (Tezcan, 1993; Özşaker,2012).

Torkildsen (2005) serbest zaman, yaşamın pratik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kalan zaman olarak tanımlanırken, Kemp ve Pearson'a (1997) ise serbest zaman; çalışmak, uyumak, yemek yeme ve diğer zorunlu görevler için ayrılan süreden arta kalan zaman olarak ifade etmişlerdir (Bosna, Bayazıt, ve Yılmaz, 2018).

Serbest zaman turizm, sanat ve kültürel faaliyetlere, özellikle fiziksel aktiviteye atfedilen çok kapsamlı bir terimdir. Her türlü zorluktan uzak, özgürce kullanabileceğimiz ve gönüllü olarak katılabileceğimiz serbest zaman etkinliklerini verimli kullanmak, bireyin gelişiminde önemli bir role sahiptir (Doğan, Elçi ve Gürbüz, 2019).

Sosyologlar serbest zamanı, bireylerin yükümlülüklerinin dışında bir süreçte kendilerini buldukları ruh hali olarak tanımlar (Ayhan, 2022). Bu yüzden, serbest zaman, kişinin ruh sağlığı ve genel iyi oluşu için önemlidir ve stresi azaltarak yaşam kalitesini artırabilir. Bu

nedenle, herkesin düzenli olarak serbest zaman ayırması ve kendine zaman ayırması önemlidir.

1.1.1. Serbest Zaman Aktivite Türleri

Serbest zaman aktiviteleri isteğe bağlı zamanlarda gerçekleştirilen aktivitelerdir. Serbest zaman aktiviteleri insanların serbest zamanlarını değerlendirmek ve keyifli vakit geçirmek için yaptıkları faaliyetlerdir. Bu aktiviteler kişisel ilgi ve becerilere göre değişiklik gösterebilir. Aynı zamanda kişiyi tatmin eden, mutlu eden kendi kendisini ödüllendiren aktivitelerdir (İskender, Avcı ve Yaylı, 2015). Örnek verecek olursak, serbest zaman değerlendirme etkinlikleri kapsamında yapılan en çekici etkinlikler; sinemaya, tiyatroya gitmek, spor gösterilerini izlemek, televizyon seyretmek, kitap okumak ve müzik dinlemektir. Serbest zamanın aktif olarak değerlendirildiği etkinlikler ise; seyahat etmek, kamp kurmak, spor yapmak vb.'dir (Türker, Ölçer ve Aydın, 2016). Kısaca serbest zaman aktiviteleri, bireylerin boş zamanlarını keyifli ve verimli bir şekilde geçirmelerini sağlayan aktivitelerdir. Bu aktiviteler kişisel ilgi ve becerilere göre değişiklik gösterebilir.

Aktivitelerin katılımcılara önemli ölçüde farklı deneyimler sunması ve farklı ruh halleri yaratması dikkate alınarak yapılan sınıflandırmanın temellerini Stebbins (1999) atarken, Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Birliği de bu sınıflandırmayı kullanmıştır. Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve Sistemli serbest zaman etkinlikleri şeklinde ikiye ayrılmaktadır (Stebbins, 1999; World Leisure and Recreation Association (WLRA), 2001; WLRA, 2003; akt: Arslan, 2011).

- ❖ Sıradan serbest zaman etkinlikleri: Çok az eğitim gerektiren veya hiç eğitim gerektirmeyen sıradan serbest zaman etkinlikleri kişi için oldukça tatmin edicidir. Bunlar, içsel ödüllerin anında kazanıldığı ve asıl amacı eğlenmek ve zevk almak olan kısa süreli faaliyetlerdir. Sıradan serbest zaman aktivitelerinden elde edilen memnuniyet/doyum da kısa sürelidir ve hiçbir şekilde kariyer olanağı sunmaz. Sıradan serbest zaman aktiviteleri birbirinden çok farklı olabilmektedir. Bunlar; parkta dolaşmak, havai fişek izlemek, pikniğe gitmek ve öğleden sonra kestirmek ile sapkın serbest zaman aktiviteleri sayılabilir. Türler şunları içerir: oyunlar (amatör olanlar dahil), dinlenme ve rahatlama (oturma, uyuklama, amaçsızca gezinme), pasif eğlence (TV, müzik dinleme), aktif eğlence (şans oyunları, parti oyunları), sohbet, duygusal uyarılma (yeme, içme, gezintiye çıkmak) (Stebbins, 1999; Stebbins, 2007; World Leisure and Recreation, 1999; akt: Arslan, 2011).
- ❖ Sistemli serbest zaman etkinlikleri: Sistemli serbest zaman etkinlikleri, kişisel ve sosyal ödüller sunar ve ekonomik güdülerin göz ardı edildiği bir ortamda gerçekleşmektedir. Katılımcılar önemli ve keyifli buldukları amatör, hobi veya gönüllü faaliyetlerde bulunmaktadır. Bu aktiviteler yoğun doyum sağlarken, bireylerin benzersiz beceri, bilgi ve deneyim kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Bu tür etkinliklere katılım genellikle başlama, gelişme, yerleşme, sürdürme ve gerileme gibi

aşamaları takip ederek uzmanlaşmış beceri ve bilgilerin kademeli olarak geliştirilmesine yol açmaktadır (Stebbins, 1999; Stebbins, 2007; WLRA, 2001; Jones and Symon, 2001; Brown, McGuire, Voelkl, 2008; World Leisure and Recreation, 1999; akt: Arslan, 2011).

Sistemli serbest zaman etkinliklerine katılmak genellikle çok az para gerektirir veya hiç para gerektirmez. Düzenli veya sürekli eğitime ihtiyaç duymadan öğrenilebilirler. Bunlar, amatörce takip edilen birçok bilim alanını (botanik, kuşlar, böcekler, meteoroloji, arkeoloji, yerel tarih vb.), minimum harcama gerektiren veya hiç harcama gerektirmeyen hobiler (doğa etkinlikleri; amatör spor müsabakaları; satranç, dama vb.) ve beşeri bilimler sistemli serbest zaman etkinlikleri sağlayabilir (Stebbins, 1999; akt: Arslan, 2011). Sistemli serbest zaman etkinlikleri, kendini gerçekleştirme, kendini zenginleştirme, kendini ifade etme, yenilenme, başarı duygusu, kişisel imajı geliştirme, sosyal etkileşim, aidiyet duygusu yaratma ve faaliyet sonucunda fiziksel sonuçlar üretme gibi önemli faydaları ortaya çıkarmaktadır (Bozgeyikli ve Kesici 2016).

Tüm bu bilgilerden yola çıkarak serbest zaman aktivitelerini aşağıdaki başlıklar altında gruplandırabiliriz:

Fiziksel Aktiviteler:

- ✓ Spor (yürüyüş, koşu, yüzme, bisiklet, vb.)
- ✓ Egzersiz (yoga, pilates, dans, vb.)
- ✓ Dış mekan aktiviteleri (trekking, kamp, balık tutma, vb.)

Sanatsal ve Yaratıcı Aktiviteler:

- ✓ Resim, heykel, seramik
- ✓ Müzik (çalma, söyleme, beste yapma)
- ✓ Yazma (hikaye, şiir, blog yazma)
- ✓ El sanatları (örgü, dikiş, nakış, vb.)

Entelektüel ve Zihinsel Aktiviteler:

- ✓ Kitap okuma
- ✓ Bulmaca çözme
- ✓ Satranç, dama oynama
- ✓ Bilgisayar programlama
- ✓ Yabancı dil öğrenme

Sosyal Aktiviteler:

- ✓ Arkadaşlarla buluşma
- ✓ Aile etkinlikleri

- ✓ Gönüllü çalışmalar
- ✓ Topluluk veya kulüp etkinlikleri
- ✓ Volunteering (gönüllü olarak çalışmak)

Hobi ve Eğlence Aktiviteleri:

- ✓ Bahçecilik, akvaryum bakımı
- ✓ Koleksiyon yapma
- ✓ Fotoğrafçılık
- ✓ Video oyunları oynama
- ✓ Seyahat etme

Kişisel Gelişim Aktiviteleri:

- ✓ Kişisel gelişim kitapları okuma
- ✓ Yeni beceriler öğrenme
- ✓ Terapi ve danışmanlık

Dinlenme ve Rahatlama:

- ✓ Meditasyon veya yoga yapma
- ✓ Spa / masaj
- ✓ Uyku veya dinlenme
- ✓ Güneşlenmek veya deniz kenarında dinlenmek

Dijital Aktiviteler:

- ✓ Blog yazma
- ✓ Vlog çekme
- ✓ Sosyal medya yönetimine yardımcı olmak için çalışmak

Bu örnekler, serbest zaman aktivitelerinin sadece bir kısmıdır. Bu kategoriler altında daha fazla serbest zaman aktivite türü eklemek mümkündür. Bu aktiviteler türleri, bireylere özgürlük, adalet, eşitlik, dominant olma, ilişki, başarı, eğlence, saygı, ait olma, kendini gerçekleştirme, hoşgörü, benlik saygısı, karar verme ve problem çözme becerisi ve ihtiyaçlarını giderme konusunda avantaj sağlayabilirken (Bozgeyikli ve Kesici 2016) aynı zamanda stresi azaltmanıza, hobilerinizi geliştirmenize ve yeni şeyler öğrenmenize yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

1.1.2. Serbest Zaman Değerlendirmeleri

Günlük hayatımızda çalışma ve diğer faaliyetlerimiz sıkıcı ve tekrar eden çabalara dönüşerek serbest zaman aktivitelerini hayatımızın önemli bir parçası ve yenilenme aracı haline getirmiştir. Bununla birlikte, insanların serbest zamanlarını geçirmeleri için birden fazla seçenek sunan canlı bir sektör ortaya çıkmıştır. Artan ekonomik verimlilik ve rahat çalışma koşullarından kaynaklanan serbest zamanın bilinçli kullanımı olumlu sonuçlar vermiştir. Bu

konuda yapılan çalışmalarda serbest zamanın olumlu kullanımının arttırılmasının kendini gerçekleştiren ve ruhsal olarak sağlıklı gençlerin gelişimine katkı sağladığı yaygın bir şekilde ifade edilmektedir (Özşaker, 2012).

Serbest zaman değerlendirme, bireyin çalışma veya diğer sorumluluklarından bağımsız olarak sahip olduğu zamanı nasıl geçireceğine karar vermesidir. Bu zamanı istediği şekilde kullanabilir, dinlenip rahatlayabilir, hobilerine zaman ayırabilir, sevdikleriyle vakit geçirebilir veya yeni aktiviteler deneyebilir. Serbest zaman değerlendirme, kişinin ruh sağlığı, mutluluğu ve yaşam kalitesi için oldukça önemlidir. Bu yüzden serbest zaman değerlendirme sürecindeki aktiviteler sayesinde birey stresini azaltabilir, yaratıcılığını artırabilir ve genel olarak yaşam kalitesini iyileştirebilir. Bu nedenle, serbest zamanı etkili bir şekilde değerlendirmek ve kendine zaman ayırmak her zaman önemlidir. Bu sebeple literatürdeki araştırmalardan da anlaşılacağı üzere serbest zaman değerlendirmenin ve serbest zaman tarihinin insanoğlunun var olmasıyla başlayıp günümüze kadar geldiğini ve kıyamete kadar da devam edecek bir olgu olduğu ifade edilmektedir (Ekinci, 2022).

Serbest zamanları değerlendirme etkinliği olan rekreasyona da değinmek gerekmektedir. Rekreasyon, yeni bir oluşum, oluşumun yeniden yaratımı veya bu oluşumun tekrar yapılması anlamına gelen ve Türkçe kelime karşılığı çoğunlukla serbest zamanları değerlendirme olarak kullanılmaktadır (Kargiglioğlu, 2019). Bayer (1992) göre rekreasyon, insanların serbest zaman aralıklarında yaptıkları sosyal etkinlikler ve rekreatif faaliyetlerden oluşmaktadır. (Göker ve Dağdeviren, 2019). Yani, insanların serbest zamanlarını değerlendirmek, dinlenmek, eğlenmek ve streslerini azaltmak amacıyla yaptıkları aktivitelerin genel adıdır. Rekreasyon hayatın canlanması, hafızanın güncellenmesidir. Rekreasyon kültürel ve inovatif faaliyetlerle kişinin güncellenmesi, isteklerinin dışavurumudur. Bireylerin günlük hayatlarında maruz kaldıkları streslerden ve sıkıntılardan uzaklaşarak verim, çalışma ve sağlıklı bir yaşantı açısından vücut bütünlüğünü elde etmek için planlanmış faaliyetlerin tamamıdır (Balcı ve İlhan 2006; akt: Yılmaz, 2018). Rekreasyon, kişilerin fiziksel ve zihinsel sağlığını desteklerken aynı zamanda sosyal bağlarını güçlendirmelerine de yardımcı olabilmektedir.

Bireylerin serbest zamanı kaliteli değerlendirme konusunda önerilerde bulunacak olursak;

- ✓ **Önceliklerinizi belirleyin:** Hangi aktivitelerin sizi mutlu ettiğini, dinlendirdiğini ve geliştirdiğini düşünüyorsunuz? Bu aktivitelere öncelik verilmelidir.
- ✓ **Planlama yapın:** Serbest zamanınızı verimli kullanmak için bir plan yapmalıdır. Hangi günlerde, ne kadar süre ayıracağınız belirlenmelidir.
- ✓ **Çeşitlilik sağlayın:** Sadece bir aktiviteye odaklanmak yerine, farklı ilgi alanlarınıza yönelik aktiviteler tercih edilmelidir. Böylece rutinden çıkıp kendinizi yenileyebilirsiniz.
- ✓ **Sosyal aktivitelere yer verin:** Arkadaşlarınız, aileniz veya toplulukla geçirilen zamanlar da serbest zaman değerlendirmenin önemli bir parçasıdır.

- ✓ **Teknoloji kullanımını sınırlayın:** Televizyon, telefon ve bilgisayar gibi teknolojik aletlerin kullanımını kontrol altında tutulmalıdır. Bunlar gereksiz zaman kaybına neden olabilmektedir.
- ✓ **Dinlenmeye önem verin:** Serbest zamanınızda yeterince dinlenip, kendinize zaman ayırmanız önemlidir. Böylece hem zihinsel hem de fiziksel olarak yenilenebilirsiniz.
- ✓ **Yeni şeyler deneyin:** Rutinden çıkıp, daha önce denemediğiniz aktiviteleri deneyerek kendinizi geliştirebilirsiniz.
- ✓ **Kendinizi ödüllendirin:** Serbest zaman planınızı başarıyla gerçekleştirdiğinizde, kendinizi ödüllendirin. Bu motivasyonunuzu artıracaktır.

Serbest zamanınızı verimli ve keyifli bir şekilde değerlendirmek için bu önerileri dikkate alınması önerebiliriz.

1.1.3.Serbest Zaman Faydaları

Serbest zaman yaşamın her döneminde önemli bir yer tutmaktadır. Bu yüzden bireyler üzerinde psikososyal, fiziksel, sosyal, ekonomik ve çevresel yönden birçok fayda sağlamaktadır (Bright, 2000). Fayda kavramı, pozitif yönde kişisel, toplumsal, ekonomik vebaşka alandaki pozitif yönde değişiklikler olarak tanımlanmaktadır (Kim ve ark. 2018). Serbest zamanın faydaları kavramına baktığımız zaman kişinin bu aktiviteyi uyguladığı esnada serbest zaman amacına sahip olup olmadıkları ya da farklı yararlar sağlayıp sağlamadıklarına göre değerlendirilirken deneyimsel algılar biçiminde tanımlanır (Kuo, 2013; akt: Serdar, 2020). Bu yüzden serbest zaman zihinsel ve fiziksel sağlık için önemli bir unsurdur; stresi azaltır, ruh halini iyileştirir ve fiziksel aktiviteye teşvik etmektedir. Ayrıca, bir grupta ya da toplulukla aktiviteye katıldıklarında sosyal bağları güçlendirir ve yeni ilişkilerin kurulmasını sağlamaktadır (Huang ve ark., 2014; Chang ve ark., 2018). Serbest zaman etkinlikleri bireylerin kendini keşfetmesine, yeni beceriler edinmesine ve kişisel gelişimine katkıda bulunmaktadır. Yaratıcılığı teşvik ederken yaşamın dengeyi korumasına yardımcı olur ve genel yaşam doyumunu artırmaktadır. Bu nedenle, serbest zamanın etkin kullanımı sağlık, mutluluk ve kişisel tatmin için büyük öneme sahiptir (Kaya, 2016; Lee ve ark., 2016;)

Rekreasyonel faaliyetlere katılım, hem hükümetlerin sağlık harcamalarını azaltan bir araç hem de kronik hastalıkları önleyerek, hastalıklara yakalanma riskini azaltarak ve yaşlılarda hastalıkların iyileşme süresini kısaltarak genel bir halk sağlığı politikası olarak uygulanmaktadır (Craig ve Cameron, 2004). Yetişkinler ne kadar çeşitli ve çok serbest zaman aktivitesine katılırsa özgüvenleri o kadar artar, kaygı ve stresin azalmasıyla olumlu bir etkisi yaratmaktadır (Mowen ve Montoro-Rodriguez, 2006; Brehm ve Jannotta, 1998). Bu bağlamda, serbest zamanın sağlık ve kalkınma üzerinde önemli bir etkisi olduğuna dair büyük bir kanıt olarak görülmektedir (Caldwell ve Witt, 2011 akt: Çetin, 2019).

Serbest zamanın faydaları literatürde çeşitli biçimlerde kategorize edilmektedir. En sık kullanılanı Hung (2012) tarafından yapılmıştır. Serbest zamanın faydaları psikolojik, fiziksel ve sosyal faydalar olarak üç başlık altında ele alınmaktadır (Güzel, Türker ve Türker, 2014).

Psikolojik faydalar: serbest zaman aktivitelerine katılan kişiler, etkinliklerden özgürlük duygusu, özgüveninin artması, anksiyete, kaygı ve depresyonun azalması şeklinde faydalardır (Chen, 2001; Ho, 2008).

Fiziksel faydalar: serbest zaman aktivitelerine katılan kişilerin kazandıkları fiziksel faydalardır. Bu faydalar, fiziksel sağlığın iyileştirilmesi, hastalıkların kontrol altında tutulması, enerjinin geri kazanılması ve vücut kitle indeksinin olması gerektiği yerde tutulması gibi faydalardır (Bright, 2000). Ayrıca sağlıklı ve zinde oluş, kontrollü kilo ve tümsel olarak iyi hissetme hali olarak tanımlanır (Yurcu ve ark. 2018).

Sosyal Faydalar: serbest zaman aktivitelerine katılan kişilerin sosyal hayattan doyum almak, toplumsal birliği ve uyumu teşvik etmek, arkadaşlık ve aile sevgisini geliştirmek, bireylerin sosyal statülerini yükseltmek ve bireylerin yaşam kalitelerinin iyileştirilmesine katkı sağlamasına yönelik faydalardır (Huang ve ark., 2014). Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerde aile bağlarının derinleştiği ve sosyal ilişki becerilerinin geliştiği gözlemlenmiştir (Bammel ve Burrus, 1996). Bu etkinlikler, kişilerin kimliklerini güçlendirmelerine ve farklı kültürel deneyimler yaşamalarına olanak tanımanın yanı sıra, kişiler arasındaki iletişimi artırarak negatif duyguların azalmasına yardımcı olmaktadır (Kim ve ark., 2017). Bireyler, kendilerini ifade etmek ve yeteneklerini geliştirmek için benzersiz bir fırsat buldukları serbest zamanlarını değerlendirmektedir. Bu durum, sosyal statülerinin yükselmesine ve hayat kalitelerinin artmasına katkıda bulunmaktadır (Huang ve ark., 2014).

Literatürde çeşitli şekillerde kategorize edilmiştir. Bizde serbest zaman etkinliklerinin faydalarını kategorize edersek aşağıdaki başlıklar altında toplamak mümkündür;

Sağlık ve Refah: Rekreasyon, fiziksel sağlık için önemli bir unsurdur. Aktif olarak zaman geçirmek, vücudu güçlendirir, kondisyonu artırır ve obezite gibi sağlık sorunlarının önüne geçebilir. Aynı zamanda mental sağlığı da olumlu yönde etkiler, stresi azaltır, ruh halini iyileştirir ve genel refahı artırmaktadır.

Sosyal Bağlar: Rekreasyon aktiviteleri, insanlar arasında bağları güçlendirirken. Aile ve arkadaşlarla bir araya gelmek, topluluk etkinliklerine katılmak veya yeni insanlarla tanışmak, sosyal ilişkileri geliştirir ve sosyal destek ağını genişletmektedir.

Kişisel Gelişim: Serbest zaman değerlendirme, bireylerin kendilerini keşfetmelerine ve geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Yeni hobiler edinmek, yeni yetenekler öğrenmek veya yaratıcı faaliyetlerde bulunmak, kişisel büyümeyi teşvik ederken ve kendine güveni artırmaktadır.

Stres Yönetimi: Modern yaşamın getirdiği yoğun tempoya karşı koymak için rekreasyon önemlidir. Hobiye zaman ayırmak veya doğada vakit geçirmek, stresi azaltır, zihni sakinleştirir ve yeniden enerji kazandırmaktadır.

Risk Yönetimi: Serbest zamanı değerlendirirken risk yönetimi oldukça önemlidir. Herhangi bir aktivite veya hobinin potansiyel risklerini önceden belirlemek ve bu riskleri en aza indirmek için gerekli önlemleri almak önemlidir. Bu sebeple aktivite öncesinde oluşabilecek riskleri göz önünde bulundurmak ve uygun önlemleri almak, olası sorunları en aza indirerek daha keyifli ve güvenli bir deneyim yaşamanıza yardımcı olacaktır.

Toplumsal Katılım: Rekreasyon aktiviteleri, toplumda aktif bir rol oynamayı teşvik etmektedir. Topluluk etkinliklerine katılarak veya gönüllü çalışmalar yaparak, bireyler toplumsal sorumluluklarını yerine getirir ve toplumlarına katkıda bulunmaktadır.

Dengeli Yaşam Tarzı: Rekreasyon, iş yaşamıyla aile yaşamı arasında dengeyi sağlamaya yardımcı olmaktadır. Zaman zaman işten uzaklaşmak ve keyifli aktivitelere zaman ayırmak, hayatın dengesini korur ve yaşam kalitesini artırmaktadır.

Bu faydalardan dolayı, rekreasyon ve serbest zaman değerlendirme, insanların sağlık, mutluluk ve toplumsal bağları için önemli bir rol oynamaktadır.

1.1.4. Serbest Zaman Doyumu

Serbest zaman doyumu, kişinin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiği ve bu zamanı nasıl geçirdiği ile ilgili bir kavramdır. Bu kavram, kişinin boş zamanlarını keyifle geçirip geçirmediğini, kendini ne kadar mutlu ve tatmin hissettiğini ifade etmektedir. Seigenthaler (1997) tarafından serbest zaman doyumu, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılarak bireysel ihtiyaçlarını karşılamaları sonucu kazandıkları olumlu duygular olarak tanımlanmaktadır. Serbest zaman doyumu, kişinin hobileriyle, sevdikleriyle, dinlenme ve eğlenme aktiviteleriyle meşgul olması ve bu aktivitelerden keyif alması durumunda artmaktadır. Aksine, serbest zamanlarını verimli geçiremeyen, sıkılmış veya mutsuz hisseden kişilerde serbest zaman doyumu düşük olabilmektedir. Bu sebeple, serbest zaman doyumu, kişilerin serbest zamanlarından ne derece tatmin olduklarını göstermektedir (Du Cap, 2002; Kovacs, 2007).

Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010)'ya göre, serbest zaman doyumu; dıştan gelen zorlamalara bağlı kalmadan, bireyin yeni beceriler kazanmak, sağlık, sosyal, kültürel, sportif veya sanatsal beklentilerle gönüllü olarak katıldığı etkinliklerden beklentilerinin karşılanma derecesidir. Bu etkinliklere herhangi bir maddi kazanç beklentisi olmadan, sağlık, eğlenme, hoşnutluk, yenilenme ve mutluluk duygusu elde etmek amacıyla aktif ya da pasif olarak katılım sağlanılmaktadır.

1.1.5.Serbest Zaman Katılım Engelleri

Serbest zaman aktivitelerine katılımın bireyler üzerinde olumlu etkileri olmasına rağmen insanlar çeşitli sebeplerden ötürü kendileri için faydalı olan bu aktivitelere katılmadıkları veya farklı engellerle karşılaştıkları belirtilmiştir (Demirel ve Harmandar, 2009). Bu sebeple modern dünyada daha fazla serbest zamanı olması, herkesin serbest zamanı etkili ve verimli bir şekilde kullanması anlamına gelmemektedir. Yapılan araştırmalar, günümüz dünya nüfusunun önemli bir kısmının önerilen düzeyde -özellikle de fiziksel aktivite içerikli- günlük serbest zaman aktivitelerine katılmadığını göstermektedir. Ek olarak; zaman, maddi sıkıntılar, fiziksel engeller, kaynak eksikliği, erişebilirlik, hizmet kalitesi, sosyal baskılar ve motivasyon eksikliği gibi faktörler yer almaktadır (Gratton, 2000; Yerlisu, Ağyar, Bahadır, 2012; Özşaker, 2012; Serdar, 2021;).

Serbest zamanı sosyokültürel bir açıdan ele alan Crawford ve Godbey, bireyin serbest zaman aktivitelerine katılımında çeşitli engellere sahip olduğunu belirtmektedir. Bireyin serbest zaman aktivitelerine katılmasını engelleyen, sürekliliği azaltan, katılım arzusunu kıran, aktiviteden elde edilen fayda ve avantajı ortadan kaldıran serbest zaman engelleri, 1980'lerden itibaren literatürde önemli bir konu haline gelmiştir (Emir ve ark., 2022).

Serbest zaman engelleri kavramının detaylı bir şekilde tartışılmaya başlamasıyla, çeşitli modeller ve teorilerin zaman içinde geliştirildiği gözlenmektedir (Alexandris, 2013). Bu modeller arasında, Crawford ve Godbey (1987) tarafından sunulan "hiyerarşik serbest zaman engelleri" teorisi, kavrama dair kapsamlı bir bakış sunmasıyla öne çıkmaktadır (Crawford, Jackson ve Godbey, 1991). Jackson (1993) tarafından genişletilen ve serbest zaman aktivitelerinde katılımcı davranışlarını incelemeyi amaçlayan araştırmacılar tarafından sıkça tercih edilen bu model, "kişisel engeller", "kişilerarası engeller" ve "yapısal engeller" olmak üzere üç farklı serbest zaman engeli kategorisiyle tanımlanmaktadır. Ancak, günümüzde engelleyici faktörlerin sıkça karşılaşılan bir durum olmasıyla, daha detaylı bir açıklamaya ihtiyaç duyulduğu fark edilmiştir. Örneğin, Alexandris ve Carroll (1997) tarafından yapılan bir araştırmada, bu engel türleri "bireysel psikoloji", "bilgi eksikliği", "tesis", "arkadaş eksikliği", "zaman" ve "ilgi eksikliği" olarak altı farklı boyutta daha detaylı bir şekilde ele alınmış ve bu ölçüm aracı farklı dillerde de kabul görmüştür (Gürbüz, Öncü ve Emir, 2020). Engellerin farklılık gösterdiği durumları daha detaylı bir şekilde değerlendirmek için yapılan araştırmalara rağmen, sonuç olarak tüm bu engellerin "kişisel engeller", "kişilerarası engeller" ve "yapısal engeller" sınıflarında toplandığını belirten çalışmalara da rastlanmaktadır (Hawkins ve ark., 1999; Chick ve Dong, 2005; Park ve ark., 2017; Sarol, 2017). Bu bağlamda Bireysel engeller: insan ihtiyaçları, geçmiş deneyimler, tutum ve inançlar gibi kişisel faktörlerin etkisiyle aktiviteye katılım tercihini belirlemesidir. Bireylerarası engeller: aile, arkadaşlar ve sosyal çevre gibi faktörlerin etkisiyle aktiviteye katılımı kısıtlamasıdır. Yapısal engeller: ise para, tesisler, sosyo-ekonomik seviye, etnik yapı, cinsiyet

gibi faktörlerin etkisiyle bireylerin aktiviteye katılımını engellemektedir (Gürbüz, Öncü ve Emir, 2020).

1.2. Sosyal Bağlılık Kavramı

Sosyal bağlılık, bireylerin toplumsal yapılarla, gruplarla ve diğer bireylerle olan ilişkilerini anlamak ve anlamlandırmak için kullanılan bir kavramdır. Çünkü, toplum içinde yaşayan bireyler olarak, diğer bireylerle ilişki içinde olmak temel psikolojik ihtiyaçlarımızdandır (Şahin, 2020; Şahin ve Duy, 2021). Bu sebeple sosyal bağlılık kavramı, bireylerin toplum içindeki ilişkilerinin niteliği ve bu ilişkilerin sürekliliği ile ilgili bir sosyolojik ve psikolojik kavramdır.

Sosyal bağlılık, yaşamın erken evrelerinde gelişmeye başlar ve yaşam boyu devam eder (Lee ve ark., 2001). Bu yüzden, bireylerin topluma entegrasyonunu, toplumsal norm ve değerlere bağlılığını ve toplumsal katılımını da kapsadığı söylenebilir.

Sosyal bağlılık, bireyin sosyal deneyimleri, ilişkisel ağları, akran ilişkilerini ve aile deneyimlerini, bireyin sosyal bir çevreye ait olduğunu hissetmesini ve genel olarak kendisini bir parçası olarak görmesini sağlayan anlamlı ilişkilere dönüştürme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Moore, 2006). Haslam ve ark., (2015) ise sosyal bağlılığı, bireylerin diğer kişilere ve gruplara karşı hissettikleri aidiyet duygusu ve öznel psikolojik bağ olarak tanımlamıştır. Çünkü, sosyal bağlılık sosyal aidiyetin son aşamadır (Lee ve Robbins, 1995; Lee ve Robbins, 1998).

İnsanlar için ait hissetme duygusu oldukça önemlidir. Çünkü insanlar kendi kimlikleri ile ilgili algılarını kurdukları uzun süreli ilişkiler üzerinden tanımlarlar. Aidiyet ihtiyacı giderilmediğinde kişilerin psikolojik anlamda uyumsuzlu yaşama ihtimali yükselmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Bu bağlamda, sosyal bağlılık çok yönlü bir kavramdır ve insanlar üzerinde çeşitli etkilere sahiptir. Yüksek bağlılık seviyesine sahip bireyler, diğer insanlara yakın hissetmeyi kolaylaştırabilir, başkalarını erişilebilir ve arkadaş canlısı olarak algılayabilir ve sosyal ilişkileri teşvik eden bağlantılar kurmayı kolaylaştırabilir. Düşük bağlılık düzeyine sahip bireyler ise, diğer insanlardan ve dünyadan uzak hissederler ve başkalarıyla ilişki kurmakta zorlanırlar (Lee ve ark., 2001; Seppela ve ark., 2013).

Tüm bu bilgiler doğrultusunda aşağıda sosyal bağlılığın temeli olan aidiyet, sosyallik ve kimlik kavramlarına ilişkin bilgilere yer verilecektir. Bu kavramlar bireylerin topluma entegrasyonunu sağlaması ve sosyal ilişkilerini güçlendirmesi açısından önem taşımaktadır.

1.2.1. Aidiyet

Aidiyet duygusu, bir bireyin kendini bir grup ya da topluluğa ait hissetmesi, o gruba ait olduğunu ve o gruba ait olmanın değerli olduğunu hissetmesidir. Aidiyet duygusunun benliği ifade etmenin bir yöntemi olduğu vurgulanmaktadır (Kohut, 1984). Bireyin kimlik ve benlik

duygusunu güçlendirirken, aynı zamanda sosyal ilişkilerini geliştirir ve psikolojik iyi oluşunu desteklemektedir.

Ait olma ihtiyacı genellikle bireyler ve topluluklar için doğuştan gelen, temel ve güçlü bir sosyal ihtiyaç olarak tanımlanır (Wilson, 2014). Adler (1956) ve Maslow (1971), sosyal anlamda ait olma duygusunun tatmin edilmesi gereken bir ihtiyaç olduğunun altı çizilmektedir. Bu ihtiyaç kişilerin bağlılık, buldukları ortamda kabul edilme ve ilişki kurma isteklerinden kaynaklanmaktadır. İnsanoğlu kişisel ihtiyaçlarının karşılanmasına ihtiyaç duyan bir canlı olarak dünyaya gelir. Bu bakımdan onunla ilgilenen, kişisel ihtiyaçlarını karşılayan ve bağlanılabilecek kişilerle etkileşimleri önem göstermektedir.(Adler, 1956).

Aidiyet duygusu, bireyin kendini başkalarıyla bağlantılı hissetmesine ve bir topluluğun bir parçası olarak görmesine olanak tanımaktadır. Bu duygu, bir grupta ortak bir amaç veya değerleri paylaşma, benzer düşüncelere sahip olma veya benzer bir geçmişi paylaşma gibi faktörlere dayanmaktadır. Bireyin sosyal bağlarını güçlendirir ve toplumsal dayanışma duygusunu destekler. Kohut'un vurguladığı gibi, aidiyet duygusu benliğin ifadesinde kilit bir rol oynar ve insanın varoluşsal ihtiyaçlarından birini temsil etmektedir. Bu bağlamda, insanın doğasında var olan bakıma muhtaçlık ve zayıflık, diğer insanlarla olan ilişkilerini şekillendirir ve toplumsal bağlarının temelini oluşturmaktadır. Adler ve Maslow'un da belirttiği gibi, insanın ihtiyaçlarını karşılayan ve destekleyen diğer bireylerle kurulan bağlar, bireyin psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için hayati öneme sahiptir. Bu bağlamda, bireyin kendini bir grup ya da topluluğa ait hissetmesi, onun sosyal ilişkilerini güçlendirmekte ve toplum içinde daha anlamlı bir yer edinmesine yardımcı olmaktadır.

Bireylerin aidiyet duygusunun gelişimi için üç temel faktörden bahsedilir; bağlanma, duygusal yakınlık ve bağlılıktır. Bağlanma, bireyin özel bir kişiyle yarattığı güçlü ve duygusal bir bağ olarak tanımlanır (Bowlby, 1973). Duygusal yakınlık, bireylerin etkileşimde buldukları kişilerle ne kadar güçlü bir ilişki kuracaklarını veya kendilerini bu ilişkiye ne kadar adayacaklarını ifade eder (Hall, Lindzey ve Cambell, 1998).

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma deseni kullanılarak elde edilen veriler sayısal değerler yardımıyla ele alınarak ifade edilmiştir ve nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama tekniğinden yararlanılmıştır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Araştırmanın evrenini 2023 yılında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı orta okul ve lise de görev yapan beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. Belirlenmiş olan evrenin sınırlı olması nedeni ile araştırma modeli tam sayım örnekleme modeli olarak belirlenmiştir.

2.1.1. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2022-2023 Eğitim- Öğretim döneminde Çorum ili merkez ve ilçelerde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı orta okul ve liselerde görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenleri oluşturmaktadır. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin görev yerleri ve çalışma izni Çorum İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden temin edilerek yapılmıştır. Araştırmacılar ile yüz yüze görüşülerek katılımları sağlanmıştır.

2.2. Araştırmanın Hipotezi

H₁: Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyi ve alt boyutları ile sosyal bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyinin sosyal bağlılık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₃: Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyi alt boyutlarının sosyal bağlılık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₄: Beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değişkeni serbest zaman doyum öçeği ve alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratmaktadır.

H₅: Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkeni serbest zaman doyum öçeği ve alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratmaktadır.

H₆: Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durum değişkeni serbest zaman doyum öçeği ve alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratmaktadır.

H₇: Beden eğitimi öğretmenlerinin görevde hizmet yılı değişkeni serbest zaman doyum öçeği ve alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratmaktadır.

H₈: Beden eğitimi öğretmenlerinin çalıştığı kademe değişkeni serbest zaman doyum öçeği ve alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratmaktadır.

H₉: Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman aktivite türü değişkeni serbest zaman doyum öçeği ve alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratmaktadır.

H₁₀: Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamanlarının yeterli olma düşünceleri değişkeni serbest zaman doyum öçeği ve alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratmaktadır.

H₁₁: Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman aktivitelerini kiminle yapmaktan zevk alma değişkeni serbest zaman doyum öçeği ve alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratmaktadır.

H₁₂: Beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değişkeni sosyal bağlılık düzeyi ve alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratmaktadır.

H₁₃: Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkeni sosyal bağlılık düzeyi ve alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratmaktadır.

H₁₄: Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durum değişkeni sosyal bağlılık düzeyi ve alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratmaktadır.

H₁₅: Beden eğitimi öğretmenlerinin görevde hizmet yılı değişkeni sosyal bağlılık düzeyi ve alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratmaktadır.

H₁₆: Beden eğitimi öğretmenlerinin çalıştığı kademe değişkeni sosyal bağlılık düzeyi ve alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratmaktadır.

H₁₇: Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman aktivite türü değişkeni sosyal bağlılık düzeyi ve alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratmaktadır.

H₁₈: Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamanlarının yeterli olma düşünceleri değişkeni sosyal bağlılık düzeyi ve alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratmaktadır.

H₁₉: Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman aktivitelerini kiminle yapmaktan zevk alma değişkeni sosyal bağlılık öçeği ve alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları 3 bölümden oluşmaktadır.

1. Bölüm: Kişisel Bilgi Formu, 2. Bölüm: Serbest Zaman Doyum Ölçeği, 3. Bölüm: Sosyal Bağlılık Ölçeği.

1. Bölüm: Araştırmacı tarafından geliştirilen 'Kişisel Bilgi Formu' formu. Araştırmaya konu olan Beden Eğitimi Öğretmenleri hakkında bilgi edinmek gayesi ile araştırmada inceleme konusu için yaş, cinsiyet, medeni hali, görevde hizmet yılı, çalıştığı kademe, serbest zamanda katıldıkları aktivite türü, serbest zamanlarının yeterli olduklarını düşünüp düşünmedikleri ve

serbest zamanlarını yalnız, aile veya aradaşları ile mi değerlendirmekten zevk aldıklarının sorulmuştur.

2. Bölüm: Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Serbest zaman doyum ölçeğinde katılımcıların serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri doyum düzeylerini belirlemek için 24 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla; (1) Psikolojik, (2) Eğitimsel, (3) Sosyal, (4) Fizyolojik, (5) Rahatlama ve (6) Estetik şeklindedir. 5'li likert tipi üzerinden hesaplanan ölçekteki maddeler; 1 "Neredeyse Hiç Doğru Değil", 2 "Nadiren Doğru", 3 "Bazen Doğru", 4 "Çoğu Kez Doğru", 5 "Neredeyse Her Zaman Doğru" şeklindedir.

3. Bölüm: Lee ve Robbins (1995) tarafından kişilerin sosyal bağlılık duygusunu ölçmek amacı ile geliştirilen, Duru (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sosyal Bağlılık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin her maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünceleri belirten bir durum sunulmakta olup bu durum altılı ölçek üzerinden değerlendirilmiştir. 6'lı likert tipinde hesaplanan ölçekteki maddeler; 1 "Kesinlikle Katılmıyorum", 2 "Katılmıyorum", 3 "Çok Fazla Katılmıyorum", 4 "Çok Az Katılıyorum", 5 "Katılıyorum" 6 "Kesinlikle Katılıyorum" şeklindedir.

2.6. Veri Toplama Süreci

Araştırmada elde edilen veriler 2023 yılında Çorum ili merkez ve ilçelerde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı orta okul ve liselerde görev alan beden eğitimi öğretmenleri ile yüz yüze görüşerek gönüllü olur formu ve veri toplama araçları uygulanarak elde edilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen bulgulara ulaşmak için SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Araştırmanın analizleri için %95 güven düzeyi kullanılmış ve aşağıdaki analizler yapılmıştır.

- Demografik özelliklerin belirlenmesi için frekans ve yüzde analizi yapılmıştır.
- Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi için tutarlılığı ölçen cronbach's alpha analizi yapılmış ve güvenilirliklerin bu araştırma için de yeterli düzeyde olduğu görülmüştür (Tablo 1)
- Ölçüm araçlarına ait katılımcıların düzeylerinin incelenmesi için betimsel analizlerden ort.±s.s verilmiştir.
- Verilerin dağılımının incelenmesi için merkezi eğilim ölçülerinden ortalama ve medyan değeri incelenirken ölçüm araçlarının basıklık-çarpıklık değerleri incelenmiştir.
- Bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişki olup olmadığını eğer ilişki varsa bu ilişki kuvveti ve yönünün belirlenmesi için pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

- Bağımsız değişkenin/değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etki düzeyinin incelenmesi için doğrusal/çoklu doğrusal regreyson analizi yapılmıştır.
- Ölçümlerden elde edilen düzeylerin demografik değişkenlere göre farkının incelenmesi için iki gruplu demografik değişkenler için bağımsız örneklem t-testi ikiden fazla gruplu demografik değişkenler için ise tek yönlü Anova analizi yapılmıştır.

Tablo 1: Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarının Bu Çalışmaya Ait Güvenirlik Düzeyleri

Ölçümler	Cronbach Alpha
Psikolojik	0,738
Eğitimsel	0,795
Sosyal	0,819
Fiziksel	0,875
Rahatlama	0,847
Estetik	0,848
Serbest Zaman Doyum	0,936
Sosyal Bağlılık	0,902

3. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın 3. bölümünde toplanan veriler doğrultusunda elde edilen bulguların sonuçları verilmiştir.

3.1. Katılımcıların Kişisel Özelliklerine Ait Bulgular

Katılımcıların kişisel özelliklerine ait bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 2: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kişisel Özellikleri

Kişisel Özellikler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	71	25,60
	Erkek	206	74,40
Yaş Ort.=37.39±8.56			
Yaş	25 ve altı	22	7,90
	26-30	48	17,30
	31-35	48	17,30
	36-40	48	17,30
	41-45	65	23,50
	46 ve üzeri	46	16,70
Medeni durum	Evli	178	64,30
	Bekâr	99	35,70
Toplam		277	100,00

Araştırma kapsamında 277 beden eğitimi öğretmene ulaşılmış olup beden eğitimi öğretmenlerinin %74.40’ının erkek (n=206), %25.60’ının kadın (n=71) olduğu belirlenirken katılımcıların yaş ortalamalarının 37.39±8.56 olduğu belirlenmiş olup beden eğitimi öğretmenlerinin çoğunlukla 41-45 yaş aralığında olduğu (%23.50; n=65) ve evli oldukları (%64.30; n=178) belirlenmiştir.

Tablo 3: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Özelliklerine Ait Bulgular

İş Özellikleri	Gruplar	n	%
Görevde hizmet süresi	0-10 yıl	97	35,00
	11-20 yıl	111	40,10
	21 yıl ve üzeri	69	24,90
Çalışılan kademe	Ortaokul	159	57,40
	Lise	118	42,60
Toplam		277	100,00

Beden eğitimi öğretmenlerinin iş özellikleri incelendiğinde; çoğunlukla 11-20 yıldır görevde bulunduğu (%40.10; n=111) ve ortaokulda öğretmenlik yaptığı (%57.40; n=159) belirlenmiştir.

Tablo 4: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Serbest Zaman Özelliklerine Ait Bulgular

Serbest Zaman Özellikleri	Gruplar	n	%
Serbest zamanda yapılan aktivite türü	Fiziksel Aktiviteler/ Sportif Aktiviteler vs.	171	61,70
	Dinlenme/ Kişisel Gelişim/ Sanat Aktiviteleri vs.	106	38,30
Serbest zamanın yeterli olduğunu düşünme	Evet	148	53,40
	Hayır	129	46,60
Serbest zamanı geçirirken zevk alınan kişi(ler)	Yalnız	47	17,00
	Aile	102	36,80
	Arkadaş	128	46,20
Toplam		277	100,00

Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman özellikleri incelendiğinde; çoğunlukla serbest zamanlarında fiziksel aktiviteler/sportif aktiviteler yaptığı (%61.70; n=171), serbest zamanlarının yeterli olduğunu düşündükleri (%53.40; n=148) ve serbest zamanlarını arkadaşları ile geçirdikleri (%46.20; n=128) belirlenmiştir.

3.2. Örneklem Dağılımı ve Tanımlayıcı Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın ulaşılan örneklemin dağılımı ve ölçüm araçlarına ait tanımlayıcı bulguları verilmiştir.

Tablo 5: Verilerin Dağılımı

Ölçümler	Merkezi Eğilim		Basıklık-Çarpıklık	
	Ort.	Med.	Bas.	Çarp.
Psikolojik	3,91	4,00	0,300	-0,726
Eğitimsel	4,10	4,00	0,370	-0,814
Sosyal	3,97	4,00	0,892	-0,909
Fiziksel	4,38	4,50	1,448	-1,286
Rahatlama	3,80	4,00	0,442	-0,812
Estetik	3,98	4,00	0,926	-0,827
Serbest Zaman				
Doyum	4,02	4,08	1,278	-0,958
Sosyal Bağlılık	1,87	1,63	-0,076	0,868

Araştırma sonucu ulaşılan verilerin dağılıma karar vermek için öncelikle merkezi eğilim ölçülerinden ortalama ve medyan değerleri incelenmiş olup ortalama ile medyan değerinin birbirine yakınsadıkları belirlenmiş ve daha sonra basıklık ile çarpıklık düzeylerinin alt sınır olan -2 ile üst sınır olan +2 aralığında olup olmadığına bakılmış olup araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının tamamının basıklık değerlerinin alt sınırı olan -2 ve üst sınırı olan +2 aralığında olduğu gözlemlenmiştir (George ve Mallery 2010). Ayrıca dağılımın normalliğine karar vermek için kullanılan yöntemlerden bir ötekisi ise merkezi limit teoremidir ve bu teoreme göre örneklem sayısının 30 veya daha fazla olması ($n \geq 30$) gerektiğinden bu teoremden yola çıkarak farklı bir istatistiksel bakış açısı kapsamında verilerin dağılımının normal olduğu ve bu nedenle non parametrik ölçümlere göre daha güçlü olan parametrik yöntemleri içeren istatistik analizi tekniklerinin bu araştırmada kullanılmasına karar verilmiştir (Ghasemi ve Zahediasl, 2012).

Tablo 6: Verilere Ait Betimsel Bulgular

Ölçümler	Ort.	s.s
Psikolojik	3,91	0,77
Eğitimsel	4,10	0,75
Sosyal	3,97	0,82
Fiziksel	4,38	0,70
Rahatlama	3,80	0,89
Estetik	3,98	0,79
Serbest Zaman Doyum	4,02	0,62
Sosyal Bağlılık	1,87	0,84

Likert yapıli ölçekler için katılımcıların genel olarak düzeylerinin yorumlanması için 5'li likert için 0,8 puan aralığı (4/5=0,80) kullanılmakta olup, bu puanlama ölçeğin başlangıç puanı olan 1 puanın üzerine 0,8 puan aralığı kadar puan eklenmekte ve her oluşan ölçüm düzeyi için puan alt ve üst sınırı hesaplanmaktadır. Bu durumda "1-1,80 aralığı çok düşük", "1,81-2,6 aralığı düşük", "2,61-3,4 aralığı orta", "3,41-4,2 aralığı yüksek" ve "4,21-5,0 aralığı çok yüksek" düzeyi göstermektedir (Durmaz, 2020).

Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman düzeylerinin 4.02±0.62 ile yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Serbest zaman düzeyinin alt boyutları incelendiğinde psikolojik 3.91±0.77, eğitimsel 4.10±0.75, sosyal 3.97±0.82, rahatlama 3.80±0.89 ve estetik 3.98±0.79 ile yüksek düzeyde, fiziksel 4.38±0.70 ile çok yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal bağlılık düzeylerinin 1.87±0.84 puanları nedeniyle "düşük düzeyde" olduğu belirlenmiştir.

3.3. Araştırmanın Hipotezine Ait Sonuçlar

Araştırmanın bu bölümünde bağımsız ile bağımlı değişkenler arasındaki ilişki ve etkilere ait analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 7: Bağımsız ile Bağımlı Değişkenlerin Arasındaki Korelasyon Sonuçları

No	Değişkenler		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Psikolojik	r	1							
		p								
2	Eğitimsel	r	0,670	1						
		p	0,001*							
3	Sosyal	r	0,557	0,703	1					
		p	0,001*	0,001*						
4	Fiziksel	r	0,596	0,643	0,555	1				
		p	0,001*	0,001*	0,001*					
5	Rahatlama	r	0,523	0,492	0,454	0,397	1			
		p	0,001*	0,001*	0,001*	0,001*				
6	Estetik	r	0,511	0,599	0,589	0,606	0,458	1		
		p	0,001*	0,001*	0,001*	0,001*	0,001*			
7	Serbest Zaman Doyum	r	0,807	0,857	0,811	0,783	0,715	0,789	1	
		p	0,001*	0,001*	0,001*	0,001*	0,001*	0,001*		
8	Sosyal Bağlılık	r	-0,160	-0,140	-0,246	-0,265	0,019	-0,184	-0,199	1
		p	0,008*	0,020*	0,001*	0,001*	0,755	0,002*	0,001*	

*p<0.05; Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 7'de korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde serbest zaman doyumları ile sosyal bağlılıkları arasında (r:-0,199; p=0.001<0.05) negatif orantılı "çok düşük düzeyde" ilişki tespit edilmiş ve bu korelasyon istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu sonuç katılımcıların sosyal bağlılık düzeyini arttırdıklarında serbest zaman doyum düzeylerinin çok düşük düzeyde de olsa azalacağı anlamına gelmektedir. Alt boyutları ile ilişkiler incelendiğinde en yüksek ilişkinin fiziksel boyut ile sosyal bağlılık düzeyi arasında olduğu (r:-0,265; p=0.001<0.05) ve bu korelasyon "negatif yönlü düşük düzeyde" istatistiksel olarak anlamlıdır.

Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin (yordamasının) test edilmesi için regresyon analizi yapılması gereklidir. Regresyon analizlerinin varsayımları incelendiğinde;

- Verilerin dağılımının normal olması (Tablo 5’de incelendi)
- Bağımsız ile bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin olması (Tablo 7’de incelendi)
- Değişkenler arasında oto korelasyon ve çoklu bağıntı problemlerinin olmaması için durbin watson ve VIF değerlerinin incelenmiştir.

Regresyon modeli için oto korelasyon durumlarının kontrol için “Durbin Watson” değerine bakılmış ve bu değerinin alt sınırının 1 üst sınırın ise 3 olması gerekliliğinden yapılan regresyon analizi sonucunda bu değer alt ve üst sınırlar arasında olması nedeniyle modellerde oto korelasyon olmadığına karar verilmiştir (Field, 2005). Bağımsız değişkenin birden fazla olması durumunda bağımlı değişkene olan etkilerinin değerlendirilmesi için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal modelde “çoklu bağıntı” olup olmadığına karar verirken VIF değerine bakılmış ve bu VIF değerinin 10’nun altında olması (10’dan büyük olmaması) nedeniyle çoklu bağıntı probleminin olmadığına dair bir göstergedir. (Field, 2005). Tüm bu bilgiler doğrultusunda kurulan regresyon modellerinin gerekli olan varsayımlarını karşıladığını gözlemlenmiştir.

Tablo 8: Serbest Zaman Doyum Düzeyinin Sosyal Bağlılığa Etkisine Ait Analiz Sonucu

Değişkenler	ß	s.h	t	p
Sabit	2,951	0,326	9,045	0,001*
Serbest Zaman Doyum	0,270	0,080	-3,365	0,001*

S.H: Standard Hata;*p<0.05;
Doğrusal regresyon analizi.
F:11.325; p=0.001; Durbin Watson: 1,523; R²:0.040
Bağımlı Değişken: Sosyal Bağlılık
Bağımsız Değişken: Serbest Zaman Doyum

Tablo 8’de yer alan değerler incelendiğinde serbest zaman doyum düzeyinin sosyal bağlılık üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır (t= -3.365; p=0.001<0,05). Bu sonuç araştırmanın ikinci hipotezinin doğrulandığını göstermektedir. Ayrıca sosyal bağlılığın %4’ünün serbest zaman doyumunu tarafından açıklandığı (R²=0.040) gözlemlenmiştir. Araştırma modeline ait regresyon denklemi aşağıda verilmiştir.

$$\text{Sosyal Bağlılık} = 2.951 - 0.270 * \text{Serbest Zaman Doyum}$$

Regresyon eşitliği incelendiğinde serbest zaman doyum düzeyinin sosyal bağlılık üzerinde 0.270 birimlik bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç katılımcıların serbest zaman doyum

düzeyini arttırdıklarında sosyal bağlılık düzeylerinde 0.270 birimlik bir azalma olacağı anlamına gelmektedir.

Tablo 9: Serbest Zaman Doyum Boyutlarının Sosyal Bağlılığa Etkilerine Ait Analiz Sonucu

Değişkenler	ß	s.h	t	p	Tolerans	VIF
Sabit	3,309	0,328	10,074	0,001*		
Psikolojik	-0,006	0,089	-0,072	0,943	0,496	2,017
Eğitimsel	0,223	0,110	2,026	0,044*	0,353	2,833
Sosyal	-0,244	0,088	-2,763	0,006*	0,454	2,203
Fiziksel	-0,304	0,100	-3,028	0,003*	0,478	2,090
Estetik	-0,007	0,085	-0,087	0,931	0,522	1,916

*p<0.05; S.H: Standard Hata

Doğrusal regresyon analizi yapılmıştır

F:5.996; p=0.001; Durbin Watson: 1,599; R²:0.100

Bağımlı Değişken: Sosyal Bağlılık

Bağımsız Değişken: Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Fiziksel, Estetik

Tablo 9’da yer alan değişkenler incelendiğinde eğitimsel (t= 2.026; p=0.044<0,05), sosyal (t= -2.763; p=0.006<0,05) ve fiziksel (t= -3.028; p=0.003<0,05) boyutlarının sosyal bağlılık düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç araştırmanın üçüncü hipotezinin bu boyutlar özneline doğrulandığını göstermektedir. Ayrıca sosyal bağlılığın %10’unun serbest zaman doyumu boyutları tarafından açıklandığı (R²=0.10) gözlemlenmiştir. Regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir.

$$\text{Sosyal Bağlılık} = 3.309 + 0.223 * \text{Eğitimsel} - 0.244 * \text{Sosyal} - 0.304 * \text{Fiziksel}$$

Regresyon eşitliği incelendiğinde eğitimsel boyutunda bir birimlik artışın sosyal bağlılık üzerinde 0.223 birimlik bir artışa, sosyal boyutunda bir birimlik artışın sosyal bağlılık üzerinde 0.244 birimlik bir azalışa ve fiziksel boyutunda bir birimlik artışın sosyal bağlılık üzerinde 0.304 birimlik bir azalışa neden olacağı belirlenmiştir.

3.3. Diğer Hipotezlere Ait Sonuçlar

Araştırmanın bu bölümünde ölçeklerden elde edilen puanların ile kategorik değişkenlerin kategori grupları arasındaki farklılıkların anlamlılığı incelenmiştir. Değişkenlere göre farkının incelenmesi için iki gruplu değişkenler için bağımsız örneklem t-testi ikiden fazla gruplu değişkenler için ise tek yönlü Anova analizi yapılmıştır.

Tablo 10 : Kişisel Özellikler ile Serbest Zaman Doyum ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Özellikler	Gruplar	Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel	Rahatlama	Estetik	Serbest Zaman Doyum
Cinsiyet	Kadın	3,86±0,68	4,16±0,71	3,91±0,84	4,47±0,75	3,67±0,89	3,89±0,85	3,99±0,60
	Erkek	3,92±0,80	4,08±0,76	3,99±0,81	4,35±0,68	3,84±0,89	4,01±0,77	4,03±0,63
	t	-0,649	0,775	-0,684	1,231	-1,408	-1,092	-0,464
	p	0,517	0,439	0,495	0,219	0,160	0,276	0,643
Yaş	25 ve altı	3,94±0,90	3,88±0,89	3,70±1,03	4,27±0,83	3,92±0,76	3,93±0,87	3,94±0,76
	26-30	3,81±0,82	4,04±0,80	3,88±0,79	4,18±0,78	3,86±0,92	3,93±0,92	3,95±0,70
	31-35	3,90±0,82	4,21±0,63	3,98±0,80	4,43±0,62	3,88±0,84	4,04±0,70	4,07±0,56
	36-40	3,68±0,89	3,78±0,81	3,71±0,80	4,26±0,80	3,66±1,02	3,83±0,81	3,82±0,68
	41-45	4,05±0,56	4,29±0,65	4,14±0,84	4,57±0,58	3,86±0,82	4,10±0,77	4,17±0,52
	46 ve üzeri	4,03±0,69	4,22±0,67	4,20±0,64	4,48±0,63	3,66±0,93	3,96±0,70	4,09±0,55
	F	1,653	3,639	2,905	2,443	0,700	0,719	2,129
	p	0,146	0,003*	0,014*	0,035*	0,624	0,610	0,062
Scheffe		5>4	1,4<5,6	5>1-2-4				
Medeni durum	Evli	3,86±0,82	4,08±0,78	3,98±0,89	4,36±0,73	3,70±0,93	3,95±0,82	3,99±0,66
	Bekâr	3,99±0,67	4,14±0,69	3,94±0,69	4,42±0,65	3,97±0,78	4,03±0,75	4,08±0,55
	t	-1,458	-0,617	0,415	-0,719	-2,581	-0,858	-1,212
	p	0,146	0,538	0,679	0,473	0,010*	0,392	0,226

*p<0.05; t: Bağımsız örneklem t-testi; F: Tek yönlü anova analizi

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyi ve alt boyutları ile demografik özelliklerinin karşılaştırılması için ikili gruplar arasındaki farkın belirlenmesinde bağımsız örneklem t-testi ikiden fazla gruplar için tek yönlü Anova testi yapılmıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin yaş gruplarının eğitimsel boyutundan aldığı ortalama puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0.003<0.05). Farklaşmanın hangi gruplar özneline olduğunun incelenmesi için yapılan scheffe testi sonucu grupların aldığı ortalama değerleri incelendiğinde farklılığın 41-45 yaş aralığında olan beden eğitimi öğretmenleri ile 36-40 yaş aralığında olan beden eğitimi öğretmenleri arasında olduğu ve 41-45 yaş aralığında olan beden eğitimi öğretmenlerinin eğitimsel boyutlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin yaş gruplarının sosyal boyutundan aldığı ortalama puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.014<0.05$). Farklılaşmanın hangi gruplar özneline olduğunun incelenmesi için yapılan scheffe testi sonucu grupların aldığı ortalama değerleri incelendiğinde farklılığın 25 ve altı ve 36-40 yaş aralıklarında olan beden eğitimi öğretmenleri ile 41-45 ve 46 ve üzeri yaş aralığında bulunan beden eğitimi öğretmenleri arasında olduğu ve 25 ve altı ve 36-40 yaş aralıklarında olan beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal boyutlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin yaş gruplarının fiziksel boyutundan aldığı ortalama puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.035<0.05$). Farklılaşmanın hangi gruplar özneline olduğunun incelenmesi için yapılan scheffe testi sonucu grupların aldığı ortalama değerleri incelendiğinde farklılığın 41-45 yaş aralıklarında olan beden eğitimi öğretmenleri ile 25 ve altı, 26-30 ve 36-40 yaş aralığında bulunan beden eğitimi öğretmenleri arasında olduğu ve 41-45 yaş aralıklarında olan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel boyutlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durum gruplarının rahatlama boyutundan aldığı ortalama puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.010<0.05$). Grupların aldığı ortalamalar incelendiğinde bekâr beden eğitimi öğretmenlerinin rahatlama boyutlarının evlilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet gruplarının serbest zaman doyum düzeyi ve alt boyutlarından aldığı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Sonuç olarak serbest zaman doyum düzeyi ve alt boyutlarının cinsiyetlere göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 11: İş Özellikleri ile Serbest Zaman Doyum ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Özellikler	Gruplar	Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel	Rahatlama	Estetik	Serbest Zaman Doyum
		Ort±s.s						
Görevde hizmet süresi	0-10 yıl	3,88±0,81	4,01±0,81	3,84±0,86	4,35±0,74	3,88±0,85	3,95±0,81	3,98±0,67
	11-20 yıl	3,84±0,82	4,05±0,73	3,92±0,81	4,35±0,71	3,72±0,92	3,92±0,82	3,97±0,63
	21 yıl ve üzeri	4,04±0,61	4,29±0,64	4,24±0,71	4,49±0,63	3,82±0,91	4,1±0,7	4,16±0,52
	F	1,497	3,246	5,402	1,116	0,835	1,124	2,421
	p	0,226	0,040*	0,005*	0,329	0,435	0,326	0,091
	Scheffe		3>1-2	3>1-2				
Çalışılan kademe	Ortaokul	3,86±0,8	4,04±0,78	3,93±0,85	4,37±0,77	3,74±0,89	3,97±0,82	3,99±0,67
	Lise	3,97±0,73	4,18±0,69	4,02±0,78	4,4±0,6	3,88±0,89	3,98±0,75	4,07±0,56
	t	-1,136	-1,64	-0,834	-0,267	-1,338	-0,058	-1,123
	p	0,257	0,102	0,405	0,789	0,182	0,954	0,262

* $p<0.05$; t: Bağımsız örneklem t-testi; F: Tek yönlü anova analizi

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyi ve alt boyutları ile iş özelliklerinin karşılaştırılması için ikili gruplar arasındaki farkın belirlenmesinde bağımsız örneklem t-testi ikiden fazla gruplar için tek yönlü Anova testi yapılmıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin görevdeki hizmet süresi gruplarının eğitimsel ve sosyal boyutundan aldığı ortalama puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Farklılaşmanın hangi gruplar öznelinde olduğunun incelenmesi için yapılan scheffe testi sonucu grupların aldığı ortalama değerleri incelendiğinde farklılığın 21 yıl ve üzeri görev süresi bulunan beden eğitimi öğretmenleri ile 0-10 yıl ve 11-20 yıl görev süresi bulunan beden eğitimi öğretmenleri arasında olduğu ve 21 yıl ve üzeri görev süresi bulunan beden eğitimi öğretmenlerinin eğitimsel ve sosyal boyutlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin çalışılan kademe gruplarının serbest zaman doyum düzeyi ve alt boyutlarından aldığı ortalama puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Sonuç olarak serbest zaman doyum düzeyi ve alt boyutlarının çalışılan kademe gruplarına göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 12: Serbest Zaman Özellikleri ile Serbest Zaman Doyum ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Özellikler	Gruplar	Ort±s.s						Serbest Zaman Doyum
		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel	Rahatlama	Estetik	
Serbest zamanda yapılan aktivite türü	Fiziksel Aktiviteler/ Sportif Aktiviteler vs. Dinlenme/ Kişisel Gelişim/ Sanat Aktiviteleri vs.	4,03±0,7	4,23±0,67	4,11±0,72	4,46±0,62	4,08±0,75	4,07±0,7	4,16±0,55
	t	3,172	3,691	3,384	2,291	6,775	2,408	4,701
	p	0,002*	0,001*	0,001*	0,023*	0,001*	0,017*	0,001*
Serbest zamanın yeterli olduğunu düşünme	Evet	3,96±0,81	4,14±0,77	4,02±0,83	4,39±0,77	3,83±0,91	4,06±0,78	4,07±0,65
	Hayır	3,84±0,72	4,05±0,72	3,91±0,8	4,38±0,62	3,76±0,87	3,88±0,79	3,97±0,59
	t	1,250	1,059	1,110	0,084	0,645	1,891	1,282
	p	0,213	0,290	0,268	0,933	0,520	0,060	0,201
Serbest zamanı geçirirken zevk alınan kişi(ler)	Yalnız	3,94±0,85	3,95±0,8	3,56±1,07	4,41±0,77	3,88±1,09	3,85±0,97	3,93±0,78
	Aile	3,77±0,82	4,05±0,76	4,05±0,73	4,31±0,74	3,75±0,82	4,02±0,74	3,99±0,61
	Arkadaş	4±0,69	4,2±0,7	4,05±0,74	4,43±0,64	3,81±0,86	3,99±0,76	4,08±0,56
	F	2,626	2,365	7,264	0,814	0,371	0,739	1,214
	p	0,074	0,096	0,001*	0,444	0,690	0,479	0,299
	Scheffe			1<2-3				

* $p<0.05$; t: Bağımsız örneklem t-testi; F: Tek yönlü anova analizi

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyi ve alt boyutları ile serbest zaman özelliklerinin karşılaştırılması için ikili gruplar arasındaki farkın

belirlenmesinde bağımsız örneklem t-testi ikiden fazla gruplar için tek yönlü Anova testi yapılmıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamanda yapılan aktivite türü gruplarının serbest zaman doyum düzeyi ve alt boyutlarından aldığı ortalama puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Ortalamalar incelendiğinde serbest zamanlarda fiziksel aktivite/ sportif aktivite vs. yapan beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyi, psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik boyutlarının serbest zamanında dinlenme/kişisel gelişim/ sanat aktiviteleri vs. yapan beden eğitimi öğretmenlerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamanı geçirirken zevk alınan kişi(ler) gruplarının sosyal boyutundan aldığı ortalama puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.001<0.05$). Farklılaşmanın hangi gruplar özneline olduğunun incelenmesi için yapılan scheffe testi sonucu grupların aldığı ortalama değerleri incelendiğinde farklılığın serbest zamanını yalnız geçirirken zevk alan beden eğitimi öğretmenleri ile serbest zamanını ailesi ve arkadaşlarıyla geçirip zevk alan beden eğitimi öğretmenleri arasında olduğu ve serbest zamanını yalnız geçirirken zevk alan beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal boyutlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 13 : Kişisel Özellikler ile Sosyal Bağlılık Düzeyinin Karşılaştırılması

Özellikler	Gruplar	Sosyal Bağlılık
		Ort±s.s
Cinsiyet	Kadın	1,72±0,68
	Erkek	1,92±0,89
	t	-1,874
	p	0,063
Yaş	25 ve altı	2,19±1,03
	26-30	2,04±0,88
	31-35	1,81±0,88
	36-40	1,85±0,70
	41-45	1,86±0,92
	46 ve üzeri	1,61±0,62
	F	2,002
p	0,079	
Medeni durum	Evli	1,80±0,84
	Bekâr	1,99±0,84
	t	-1,810
	p	0,071

* $p<0.05$; t: Bağımsız örneklem t-testi; F: Tek yönlü anova analizi

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal bağlılık düzeyleri ile demografik özelliklerinin karşılaştırılması için ikili gruplar arasındaki farkın belirlenmesinde bağımsız örneklem t-testi ikiden fazla gruplar için tek yönlü Anova testi yapılmıştır.

Sosyal bağlılık düzeyi ile cinsiyet, yaş ve medeni durum arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Sonuç olarak sosyal bağlılık düzeyleri cinsiyet, yaş ve medeni duruma göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 14: İş Özellikleri ile Sosyal Bağlılık Düzeyinin Karşılaştırılması

Özellikler	Gruplar	Sosyal Bağlılık
		Ort±s.s
Görevde hizmet süresi	0-10 yıl	1,90±0,93
	11-20 yıl	1,84±0,72
	21 yıl ve üzeri	1,87±0,92
	F	0,121
	p	0,886
Çalışılan kademe	Ortaokul	1,84±0,84
	Lise	1,90±0,85
	t	-0,512
	p	0,609
	*p<0.05; t: Bağımsız örneklem t-testi; F: Tek yönlü anova analizi	

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal bağlılık düzeyleri ile iş özelliklerinin karşılaştırılması için ikili gruplar arasındaki farkın belirlenmesinde bağımsız örneklem t-testi ikiden fazla gruplar için tek yönlü Anova testi yapılmıştır.

Sosyal bağlılık düzeyi ile görevde hizmet süresi ve çalışılan kademeler arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Sonuç olarak sosyal bağlılık düzeyleri görevde hizmet süresi ve çalışılan kademelere göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 15 : Serbest Zaman Özellikleri ile Sosyal Bağlılık Düzeyinin Karşılaştırılması

Özellikler	Gruplar	Sosyal Bağlılık
		Ort±s.s
Serbest zamanda yapılan aktivite türü	Fiziksel Aktiviteler/ Sportif Aktiviteler vs.	1,82±0,84
	Dinlenme/ Kişisel Gelişim/ Sanat Aktiviteleri vs.	1,95±0,85
	t	-1,239
	p	0,216
Serbest zamanın yeterli olduğunu düşünme	Evet	1,83±0,84
	Hayır	1,91±0,85
	t	-0,807
	p	0,420
Serbest zamanı geçirirken zevk alınan kişi(ler)	Yalnız	2,35±0,96
	Aile	1,75±0,78
	Arkadaş	1,78±0,79
	F	9,874
	p	0,001*
	Scheffe	1>2-3
*p<0.05; t: Bağımsız örneklem t-testi; F: Tek yönlü anova analizi		

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal bağlılık düzeyleri ile serbest zaman özelliklerinin karşılaştırılması için ikili gruplar arasındaki farkın belirlenmesinde bağımsız örneklem t-testi ikiden fazla gruplar için tek yönlü Anova testi yapılmıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamanı geçirirken zevk alınan kişi(ler) gruplarının sosyal bağlılıktan aldığı ortalama puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.001<0.05$). Farklılaşmanın hangi gruplar özneline olduğunu incelemek için yapılan scheffe testi sonucu grupların aldığı ortalama değerleri incelendiğinde farklılığın serbest zamanını yalnız geçirirken zevk alan beden eğitimi öğretmenleri ile serbest zamanını ailesi ve arkadaşlarıyla geçirip zevk alan beden eğitimi öğretmenleri arasında olduğu ve serbest zamanını yalnız geçirirken zevk alan beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal bağlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal bağlılık düzeyleri ile serbest zamanda yapılan aktivite türü ve serbest zamanın yeterli olduğunu düşünme durumu arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Sonuç olarak sosyal bağlılık düzeyleri serbest zamanda yapılan aktivite türü ve serbest zamanın yeterli olduğunu düşünme durumuna göre farklılaşmamaktadır.

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırmanın sonuçlarına göre, beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyi ile sosyal bağlılık düzeyi arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, katılımcıların sosyal bağlılık düzeyini arttırdıklarında serbest zaman doyum düzeylerinin azalabileceğini göstermektedir. Serbest zaman doyum düzeyinin alt boyutları incelendiğinde, fiziksel boyut ile sosyal bağlılık düzeyi arasında en yüksek negatif düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, regresyon analizi sonuçları, serbest zaman doyum düzeyinin sosyal bağlılık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, serbest zaman doyum düzeyi alt boyutlarının (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik) sosyal bağlılık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın ikinci hipotezi, beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyinin sosyal bağlılık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu doğrulamıştır. Bu hipotez, serbest zaman doyum düzeyinin sosyal bağlılık düzeyini %4 oranında açıkladığını göstermektedir. Bununla birlikte, araştırma modelindeki regresyon denkleminde, serbest zaman doyum düzeyinin sosyal bağlılık üzerindeki etkisinin negatif yönde olduğu belirlenmiştir.

Üçüncü hipotez, beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyi alt boyutlarının (eğitimsel, sosyal ve fiziksel) sosyal bağlılık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu doğrulamıştır. Bu boyutlar, sosyal bağlılık düzeyini %10 oranında açıklamaktadır. Regresyon eşitliği incelendiğinde, eğitimsel boyutunda bir birimlik artışın sosyal bağlılık üzerinde pozitif bir etkiye, sosyal boyutunda bir birimlik artışın sosyal bağlılık üzerinde negatif bir etkiye ve fiziksel boyutunda bir birimlik artışın sosyal bağlılık üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin demografik özellikleri ile serbest zaman doyum düzeyi ve sosyal bağlılık düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, eğitimsel boyutlar ile yaş durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılık, 41-45 yaş aralığındaki beden eğitimi öğretmenlerinin eğitimsel boyutlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, sosyal boyutlar ile yaş durumu arasında da anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. 25 yaş ve altı ile 36-40 yaş aralığındaki beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal boyutlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Fiziksel boyutlar ile yaş durumu arasında da anlamlı bir farklılık bulunmuş, 41-45 yaş aralığındaki beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel boyutlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, medeni durum ile rahatlama boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş, bekâr beden eğitimi öğretmenlerinin rahatlama boyutlarının evli olanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Son olarak, beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyi ve alt boyutları ile demografik özellikler arasında yapılan karşılaştırmalarda cinsiyet, iş özellikleri ve serbest

zaman özellikleri arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Benzer şekilde, sosyal bağlılık düzeyleri ile demografik özellikler arasında da anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmanın sonuçları incelendiğinde Serbest zaman doyum düzeyinin sosyal bağlılık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir ($t=-3.365$; $p=0.001<0.05$). Bu etki, sosyal bağlılık düzeyinin %4'ünü açıklamaktadır ($R^2=0.040$). Bu sonuç incelendiğinde Gökçe (2008)'nin yaptığı çalışmasında Serbest zaman doyum düzeyinin sosyal bağlılık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç çalışmamızın sonucu ile ortak yönlerinin olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, literatürdeki diğer çalışmalarla uyumlu olduğunu göstermektedir. Gökçe'nin (2008) çalışmasıyla benzer şekilde, serbest zaman doyum düzeyinin sosyal bağlılık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Araştırmamızın sonuçları, bu alandaki bilgi birikimini desteklemekte ve serbest zaman doyumunu ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkinin önemini vurgulamaktadır. Bu paralellik, konuyla ilgili daha geniş bir teorik çerçevenin oluşmasına katkıda bulunabilir.

Araştırmanın sonuçlarına göre Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyi alt boyutlarının (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik) sosyal bağlılık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir. (Kalfa, 2017)'de yaptığı çalışmasında katılımcıların (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik) sosyal bağlılık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç çalışmamız ile ortak yönlerinin olduğunu göstermektedir.

Bu sonuç, Kalfa'nın (2017) çalışması ile uyumlu olduğunu göstermektedir. Kalfa'nın çalışmasında da benzer şekilde, beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyi alt boyutlarının (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik) sosyal bağlılık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Araştırmamızın sonuçlarıyla paralellik gösteren bu bulgu, literatürdeki tutarlılığı ve araştırmamızın bulgularının güvenilirliğini desteklemektedir. Bu benzerlik, beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyumunun sosyal bağlılık üzerindeki etkisinin önemini vurgulamakta ve alanın anlayışını derinleştirmektedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre Eğitimsel, sosyal ve fiziksel boyutlarının sosyal bağlılık düzeyi üzerinde anlamlı etkileri olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Savcı ve Aysan (2017)'in yaptıkları çalışmada katılımcıların Eğitimsel, sosyal ve fiziksel boyutlarının sosyal bağlılık düzeyi üzerinde anlamlı etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç ile mevcut çalışmamız ile ortak yönlerinin olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre eğitimsel, sosyal ve fiziksel boyutların sosyal bağlılık düzeyi üzerinde anlamlı etkileri olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Bu bulgu, Savcı ve Aysan'ın (2017) çalışmasındaki bulgularla uyumlu olduğunu göstermektedir. Savcı ve Aysan'ın çalışmasında da benzer şekilde, katılımcıların eğitimsel, sosyal ve fiziksel boyutlarının sosyal bağlılık düzeyi üzerinde anlamlı etkileri olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Bu benzerlik, araştırmamızın sonuçlarının dışsal geçerliliğini ve literatürdeki tutarlılığı desteklemektedir.

Araştırmanın sonuçları incelendiğinde Beden eğitimi öğretmenlerinin demografik özellikleri ile serbest zaman doyum düzeyi ve alt boyutları arasında anlamlı farklılaşmalar olduğu tespit edilmiştir. Öge (2020)'nin yaptığı çalışmasında katılımcıların demografik özellikleri ile serbest zaman doyum düzeyi ve alt boyutları arasında anlamlı farklılaşmalar olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç ile mevcut çalışmamız sonuçlarının benzerlik olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre beden eğitimi öğretmenlerinin demografik özellikleri ile serbest zaman doyum düzeyi ve alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, Öge'nin (2020) yaptığı çalışmadaki bulgularla paralellik göstermektedir. Öge'nin çalışmasında da katılımcıların demografik özellikleri ile serbest zaman doyum düzeyi ve alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bu benzerlik, araştırmamızın sonuçlarının dışsal geçerliliğini desteklemekte ve literatürle tutarlılığını sağlamaktadır.

Araştırmanın sonuçları incelendiğinde Serbest zaman doyum düzeyi ve alt boyutları ile iş özellikleri ve serbest zaman özellikleri arasında anlamlı farklılaşmalar olduğu belirlenmiştir. Köksal (2019)'ın yaptığı çalışmada da Serbest zaman doyum ve serbest zaman özellikleri sonuçlarına benzerlik göstermiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre serbest zaman doyum düzeyi ve alt boyutları ile iş özellikleri ve serbest zaman özellikleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, Köksal'ın (2019) yaptığı çalışmadaki bulgularla uyumlu görünmektedir. Köksal'ın çalışmasında da serbest zaman doyum ve serbest zaman özellikleri arasında benzer farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu benzerlik, araştırmamızın sonuçlarının dışsal geçerliliğini güçlendirir ve literatürle tutarlılığını destekler.

Araştırmamızın sonuçları incelendiğinde Sosyal bağlılık düzeyleri ile demografik özellikler, iş özellikleri ve serbest zaman özellikleri arasında anlamlı farklılaşmalar bulunmamıştır. Satıcı, (2016) yaptığı çalışmada Sosyal bağlılık düzeyleri ile demografik özellikler, iş özellikleri ve serbest zaman özellikleri arasında anlamlı farklılaşmalar bulunmamıştır. Bu da mevcut çalışmamız ile ortak yönlerinin olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre, sosyal bağlılık düzeyleri ile demografik özellikler, iş özellikleri ve serbest zaman özellikleri arasında anlamlı farklılaşmalar bulunmamıştır. Bu bulgu, Satıcı'nın (2016) yaptığı çalışmadaki bulgularla uyumlu görünmektedir. Satıcı'nın çalışmasında da sosyal bağlılık düzeyleri ile bu faktörler arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bu benzerlik, araştırmanın sonuçlarının dışsal geçerliliğini güçlendirir ve literatürle tutarlılığını destekler.

Araştırmanın sonuçları incelendiğinde Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyi ile sosyal bağlılık düzeyleri arasında negatif yönlü ve çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0,199$; $p=0.001<0.05$). Kalfa (2017) ve Satıcı (2016) yaptığı çalışmalar ile mevcut çalışmalar arasında benzer yönlerinin olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmanın

sonuçlarına göre, beden eğitimi ğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyi ile sosyal bağlılık düzeyleri arasında negatif yönlü ve çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,199$; $p = 0,001 < 0,05$). Bu bulgu, Kalfa (2017) ve Satıcı (2016) tarafından yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Bu benzerlik, mevcut çalışmanın bulgularının literatürdeki diğer araştırmalarla uyumlu olduğunu ve bu ilişkinin gözlemlenen bir desen olduğunu desteklemektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın evrenini oluşturan Çorum ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum ve sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyi ile sosyal bağlılık düzeyleri arasında negatif yönlü ve çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda serbest zaman doyum düzeyinin sosyal bağlılık üzerine anlamlı etkisi olduğu tespit edilmiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman aktivitelerini çoğaltmaları sosyal bağlılık düzeylerine etki edebileceği elde edilen sonuçlar neticesinde söylenebilir.

Katılımcıların demografik özellikleri ve ölçekler alt boyutlarında anlamlı farklılaşmalar incelendiğinde; cinsiyet, çalıştıkları kademe ve serbest zamanlarının yeterli olduğunu düşünme değişkenlerinde serbest zaman doyum toplam ve alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yaş değişkeninde eğitimsel, sosyal, fiziksel alt boyutunda, medeni durum değişkeninde rahatlama alt boyutunda, görevde hizmet süresi değişkeninde eğitimsel ve sosyal, serbest zamanı geçirirken zevk alınan kişilerde sosyal ve tercih ettikleri aktivite türünde tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilen değişkenlerde sosyal alt boyutunun olduğu ve beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyumlarında sosyal çevrelerinin etkili olduğu düşünülebilir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin demografik özellikleri ve sosyal bağlılık düzeyleri incelendiğinde; sadece serbest zamanı geçirirken zevk alınan kişiler alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiş ve bu anlamlı farklılığın 1. Grup olan yalnız ile aile ve arkadaşlar arasında olduğu tespit edilmiştir. Serbest zamanlarını yalnız geçirmek isteyen beden eğitimi öğretmenlerinin ortalaması daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Genel bir değerlendirme yapılmak istenirse, beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ve sosyal bağlılık düzeyleri ile ilgili faktörler arasındaki karmaşık ilişkileri açıklamakta ve mesleki uygulamalarda dikkate alınabilecek önemli bulgular sunmaktadır.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (1956). Social Interest. In H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.), *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selection from his writings* (pp. 126-154). New York: Basic Books, Inc.
- Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constrains on recreational sports participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.
- Alexandris, K. (2013). Segmenting recreational tennis players according to their involvement level: a psychographic profile based on constraints and motivation. *Managing Leisure*, 18(3), 179-193.
- Alptekin, D. (2011). *Toplumsal aidiyet ve gençlik: Üniversite gençliğinin aidiyeti üzerine sosyolojik bir araştırma* (Doktora tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Ardahan, F., & Lapa, T.Y. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10.
- Ayhan, C. (2022). *Serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonel akış deneyimi, rekreasyonel fayda ve serbest zaman tatmininin tekrar katılım niyeti üzerine etkisi*, (Doktora Tezi), Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Balcı V., İlhan A. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1):11 18
- Bammel, G. & Burrus, L. L. B. (1996). *Leisure and human behavior*. Dubuque: Wm. C. Brown Publisher.
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation [Çevrimiçi sürüm]. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bekil, M. (2019). Öğretmenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla
- Bosna, O.Ş., Bayazıt, B., ve Yılmaz, O. (2018). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarına engel olan faktörlerin incelenmesi (Üsküdar Üniversitesi Örneği). *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 200-211.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation: Anxiety and Anger (Vol. 2)*. New York: Basic Books.
- Bozgeyikli, H., & Kesici, Ş. (2016). Üniversiteli gençlerin serbest zaman faaliyetlerinin sıralama yargılarına göre ölçeklenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 39-72.
- Brehm, T.A., & Jannotta, J.G.(1998). Women and physical activity: Active lifestyles enhance health and well-being. *Journal of Health Education*, 29, 89-92.
- Bright, A.D. (2000). The role of social marketing in leisure and leisure activities management. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 12-18.
- Brown, C. A., McGuire, F. A., & Voelkl, J. (2008). The link between successful aging and serious leisure. *The International Journal of Aging and Human Development*, 66(1), 73-95.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Caldwell, L. L., & Witt, P. A. (2011). *Leisure, recreation, and play from a developmental context*. New Directions for Youth Development, (130), 13-27.

- Chang, Y.C., Yeh, T.M., Pai, F.Y. & Huang, T.P. (2018). Sport activity for health!! The effects of karate participants' involvement, perceived value, and leisure benefits on recommendation intention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(953), 116.
- Chen, Z. Y. (2001). *The study of elementary teachers' leisure participation, experience in leisure benefits, and work satisfaction in taipei county*. National Taiwan Normal University.
- Craig, C.L.& Cameron, C. (2004). *Increasing Physical Activity: Assessing Trends from 1998–2003*; Canadian Fitness and Lifestyles Research Institute: Ottawa, ON, USA.
- Crawford, D. W. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L. & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Çetin, A. (2019). *Serbest Zaman Faydası İle Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde (ss. 53-71). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Çivik, A. (2019). *Van ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörlerinin iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi) Van: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Demirel, M. & Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 6(1), 838-846.
- Doğan, M., Elçi, G., & Gürbüz, B. (2019). Serbest Zaman Doyumu, Serbest Zamanda Sıkılma Algisi Ve İş Tatmini İlişkisi: Akademisyenler Üzerine Bir Araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 154-164. <https://doi.org/10.33689/spormetre.521555>
- Dong, E., & Chick, G. (2005). *Culture constraints on leisure through cross-cultural research*. In Eleventh Canadian Congress on Leisure Research: Book of abstracts (p. 143).
- Du Cap, M. C. (2002). *The perceived impact of the Acadia advantage program on the leisure lifestyle and leisure satisfaction of the students at Acadia university* (Master Thesis). Acadia University, Ottawa.
- Ekinci, N. E. (2022). *Geçmişten Günümüze Bir Hak Olarak Serbest Zaman*. Iksad Pupliching.
- Emir, E. (2024). Serbest zaman okuryazarlığı ve serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişki: Yetişkin bireyler üzerine bir araştırma. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 6(1), 1-12.
- Emir, E., Küçük Kılıç, S., Gürbüz, B., & Öncü, E. (2022). Türk kadınlarının serbest zaman aktivitelerine katılımı: engeller ve kolaylaştırıcılar. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 14(1), 69-78.
- Erdemli, E. (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleğe yönelik tutumu ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi), Bartın: Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
- Göker, G., Dağdeviren, A. (2019). *Çankırı Yâran Kültürü ve Milli Kültür Rekreasyon Etkinliği Olarak Yâran Eğlenceleri*. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde (ss. 15-28). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Gratton C. (2000). *Economics Of Sport And Recreation*, London, U.K., Sport Pres,
- Güler, M. (2018). *Beden eğitimi öğretmenlerinin zaman yönetimi becerileri ile iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kocaeli ili örneği)*, (Yüksek lisans tezi) Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Gürbüz, B., Öncü, E., & Emir, E. (2020). Boş Zaman Engelleri Ölçeği: Kısa Formunun Yapı Geçerliğinin Test Edilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 120-131. <https://doi.org/10.17155/omuspd.602660>

Güzel, Ö., Türker, G. Ö. ve Türker, A. (2014). Bir Pazarlama Enstrümanı Olarak Rekreasyon Faaliyetlerinin Otellerin Web Sitelerinde Kullanımı: Antalya Destinasyonunda Bir Araştırma, *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 5(2), 5-18.

Hall, C. S., Lindzey, G., & Campbell, J. B. (1998). *Theories of personality*. New York: John Wiley.

Haslam, C., Cruwys, T., Haslam, S. A., & Jetten, J. (2015). Social connectedness and health. *Encyclopaedia of geropsychology*, 46-1. https://doi.org/10.1007/978-981-287-080-3_46-1

Hawkins, B. A., Peng, J., Hsieh, C. M. & Eklund, S. J. (1999). Leisure constraints: A replication and extension of construct development. *Leisure Sciences*, 21(3), 179- 192.

Ho, T. K. (2008). *A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at pingtung city and country in taiwan*. Doctoral Dissertation, United States Sports Academy, Daphne, AL.

Huang, C.E., Tsai, C.Y. & Lee, S.C. (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.

İskender, A., Avcı, C. & Yaylı, A. (2015). Gençlerin Serbest Zaman Değerlendirme Aracı Olarak Rekreatif Faaliyetlere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 2(1), 36-42.

Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 129-149.

Jones, I., & Symon, G. (2001). Lifelong learning as serious leisure: policy, practice and potential. *Leisure studies*, 20(4), 269-283.

Juniu, S. (2007). The impact of immigration: Leisure experience in the lives of South American immigrants. *Journal of leisure research*, 32(3), 358-381.

Kalfa, S. (2017). *Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi: Uşak Üniversitesi örneği*. (Yüksek Lisans Tezi), Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kara, F. M., Gürbüz, B., Küçük Kılıç, S., Öncü, E. (2018). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Serbest Zaman Sıkılma Algısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342-357. <https://doi.org/10.18009/jcer.466740>

Karaaslan, İ., Uslu, T., & Esen, S. (2020). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik, iş doyumu ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(1), 7-18.

Karakuzu, M. (2019). *Beden eğitimi öğretmenlerinde iş doyumu, meslektaş ilişkileri ve okul idaresi desteğinin incelenmesi* (Yükseklisans tezi) Aksaray: Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Karaş, B. (2019). *Boş zaman aktivitesi olarak sosyal medya kullanımını tercih eden bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyotelizm, kişilik ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Kargilioğlu, S. (2019). *Rekreasyon Faaliyetlerinin Destinasyon Markalaşmasına Etkisi*. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt içinde (ss. 93-101). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

Kaya, S. (2016). The relationship between leisure satisfaction and happiness among College students. *Universal Journal of Educational Research*, 4(3), 622-631.

Kim, J., Heo, J., Dvorak, R., Ryu J. ve Han, A. (2018) Benefits of Leisure Activities for Health and Life Satisfaction Among Western Migrants. *Annals of Leisure Research*. 21(1): 47-57.

- Kim, J., Lee, S., Chun, S., Han, A., & Heo, J. (2017). The effects of leisure-time physical activity for optimism, life satisfaction, psychological well-being, and positive affect among older adults with loneliness. *Annals of leisure research*, 20(4), 406-415.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* Chicago and London: The University of Chicago Press.
- Kovacs, A. (2007). *The Leisure Personality: Relationships Between Personality, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction*. (Doctoral Dissertation). USA: Indiana University, School of Health, Physical Education and Recreation.
- Köksal, G. (2019). *Serbest zaman doyumunu ve yaşam tatmini ilişkisi: Beden eğitimi öğretmenleri örneği*. (Yüksek Lisans Tezi) Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- 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
- Lee, C.J., Tseng, C.C. & Liu, M.Y. (2016). Study on community Tai Chi Chuan participants leisure benefits and well-being: using taoyuan city as an example. *Technology and Health Care*. 24, 289-295.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.232>
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 338-345. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.338>
- Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of counseling psychology*, 48(3), 310- 318. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.3.310>
- Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of counseling psychology*, 48(3), 310- 318. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.3.310>
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press.
- Mete, C. (2017). *İzmir'de yaşayan roman ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının algılanan sosyal destek, mizah kullanımı ve sosyal bağlılık düzeylerine göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İzmir: Ege Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Miller, I. J. (1992). *Interpersonal Vulnerability and narcissism: A conceptual continuum for understanding and treating narcissistic psychopathology*, *Psychotherapy*, 29, 216-224.
- Moore, T. L. (2006). *Social connectedness and social support of doctoral students in counselor education*. (Doktora Tezi, Idaho State University). Dissertation Abstracts International, 67, 03.
- Mowen, A.J., & Montoro-Rodriguez, J. (2006). Remove from marked records. The role of leisure style in maintaining the health of older adults with arthritis. *Journal Leisure Res.*, 38, 20–45.
- Öge, RM. (2020). *Okul psikolojik danışmanlarının serbest zaman doyumunu ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Park, S., Kim, J., Nam, S., & Kwon, J. (2017). Leisure constraints, leisure constraints negotiation and recreation specialization for water-based tourism participants in Busan. *Asian Social Science*, 13(10), 159-167.

- Sarol, H. (2017). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4354-4364.
- Satıcı, S. A. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma (Doktora tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam*, 30(3), 202-216.
- Seigenthaler, K. (1997). Health benefits of leisure. Reseach Update, *Parks and Recreation*, 32(1), 24-31.
- Seppala, E., Rossomando, T., & Doty, J. R. (2013). Social connection and compassion: Important predictors of health and well-being. *Social Research: An International Quarterly*, 80(2), 411-430. <https://muse.jhu.edu/article/528212>
- Serdar, E. (2020). Serbest zaman fayda ile mutluluk arasındaki ilişki: spor bilimleri fakülteleri öğrencileri. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(5), 2711-2721.
- Serdar, E. (2021). Serbest zaman engelleri ile ilgilenim arasındaki ilişki: Fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 49-61.
- Siegenthaler, K. L. (1997). Health Benefits of Leisure. Research Update. *Parks and Recreation*, 32(1).
- Stebbins, R.A. (1999); *Serious Leisure, Leisure Education, and Wayward Youth*, www.seriousleisure.net adresinden 01.02.2024 tarihinde alınmıştır.
- Stebbins, R.A. (2007), *Serious Leisure: A Perspective for Our Time*, Future Survey, 29:9/346 (A), p.22.
- Şahin, E. E. (2020). Üniversite öğrencilerinde bağlanma ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide yetersizlik duygusu ve mükemmeliyetçiliğin aracı rolü (Doktora tezi) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Şahin, E. E., & Duy, B. (2021). Sosyal Bağlılık Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Form (SBÖ-R): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 11(2), 588-608. <https://doi.org/10.18039/ajesi.801934>
- Terzi, S. (2017). Öğretmenlerin İş Doyumları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(17).
- Tezcan, M. (1993). *Serbest Zamanlar Sosyolojisi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları No:174. Ankara
- Traş, Z. & Güngör, H. C. (2011). Avrupa ülkelerinden gelen Türk asıllı üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve sosyal bağlılıkları üzerine nitel bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25, 261-271.
- Türker, N., Ölçer, H., & Aydın, A. (2016). Yerel Halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 49-62.
- Uzun, G.; Yıldırım Kurtuluş, H.; Bektaş Aydın, C. & Zeren, Ş. G. (2020). Predictors of Happiness Among Teachers and School Counselors: Job Satisfaction and Loneliness in the Workplace. *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, Year: 13, Number: 82, Winter, p. 113-130.
- Ünal, A. (2015). İş doyumu, yaşam doyumu ve yaşam anlamı değişkenlerinin ilkökul ve ortaokul öğretmenlerinin mesleki bağlılıkları üzerine etkisi, (Yükseklisans tezi) Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Wilson, G. (2014). *Thwarted need to belong, violence, and adlerian neuroplasticity Short Article for Campus Publication*. 10.13140/2.1.3897.7283.

World Leisure and Recreation (1999); “*World Leisure International Position Statement On Educating for Serious Leisure: Leisure Education in Theory and Practice*”, Prepared by Robert A. Stebbins, www.seriousleisure.net, adresinden 01.02.2024 tarihinde alınmıştır.

World Leisure and Recreation Association (WLRA) (2001); “*World Leisure and Recreation Association International Position Statement on Leisure Education and Youth at Risk*”, Chair: Hillel Ruskin, Leisure Sciences, 23:201–207.

World Leisure and Recreation Association (WLRA) (2003); “*World Leisure and Recreation Association International Position Statement on Leisure Education and Community Development*”, Chair: Hillel Ruskin, Leisure Sciences, 25:97–100.


Yerlisu, L. T., Ağyar, E., & Bahadır, Z. (2012). Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000220

Yılmaz, O. (2018). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıkları ve zaman yönetim becerilerinin incelenmesi*, (Yükseklisans tezi), Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yurcu, G., Kasalak, M.A. & Akıncı, Z. (2018). Turistlerin boş zaman motivasyonu ve tatminini etkileyen faktörler: Beldibi örneği. *MANAS Journal of Social Studies*. 7(2), 518-536.

EKLER

EK-1. Etik Kurul İzni

	T.C. HİTİT ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
Sayı : 2022-310 Konu: Başvuru Değerlendirme Sonucu	09/12/2022
Sayın Dr. Öğr. Üyesi Gamze DERYAHANOĞLU	
<p>Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuzla ilgili kurul kararımız ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.</p> <p>Bilgilerinize rica ederim.</p>	
Prof. Dr. Mehmet KUTLU Başkan	
Başvuru Numarası	2022-210
Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Gamze DERYAHANOĞLU
Araştırma Başlığı	Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Serbest Zaman Doyum ve Sosyal Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi
Toplantı Tarihi	02.12.2022
Karar Numarası	2022-26
<input checked="" type="checkbox"/> Araştırma başvurunuz etik açıdan uygun bulunmuştur.	
<input checked="" type="checkbox"/> Araştırmaya Kurum İzni/İzinleri alındıktan sonra başlanması uygun bulunmuştur.	
<input type="checkbox"/> Başvurunun, ekte belirtilen düzeltmelerin yapılması halinde tekrar değerlendirilmesine karar verilmiştir.*	
<input type="checkbox"/> Araştırma projesi etik açıdan uygun olmadığından başvurunun reddine karar verilmiştir.	

EK-2. Milli Eğitim Müdürlüğü İzni





T.C.
ÇORUM VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-43436584-605.01-68324754
Konu : Araştırma İzni
(Çiğdem GÜHER)

13.01.2023

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığının (Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü) 21.01.2020 tarihli ve 81576613-10.06.02-E.1563890 sayılı yazısı. (Genelge 2020/2)
b) Valilik Makamının 29.09.2022 tarihli ve E-43436584-605.99-59291787 sayılı olur'u
c) Hitit Üniversitesi Rektörlüğü'nün 04.01.2023 tarihli ve E-45161535-302.08.01-2300000861 tarihli yazısı

Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı Tezli Yüksek Lisans Programı 210435017 numaralı öğrencisi Çiğdem GÜHER'in "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Serbest Zaman Doyum ve Sosyal Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasını Çorum ili ve ilçelerinde Millî Eğitim Bakanlığına bağlı çalışan beden eğitimi öğretmenlerine uygulamak hususundaki isteği ilgi (c) yazıda bildirilmiştir.

Söz konusu çalışma ilgi (b) Valilik Makamının olurlarında görevli komisyon üyelerince değerlendirilmiş olup, çalışmanın yapılması uygun görülmüştür.

Yapılacak olan çalışmanın; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak yürürlükte olan tüm yasal düzenlemelerde belirtilen hüküm, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, gönüllülük esası ve ekte gönderilen komisyon tutanağı içeriğinde belirtilen hususlar dahilinde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Ahmet ÇAYLAK
Müdür a.
Şube Müdürü

OLUR

Abdullah KODEK
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:

- 1-İlgi (a) Genelge (3 Sayfa)
2-İlgi (c) Yazı ve Diğer Dokümanlar (21 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres :

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No :

Bilgi için:

E-Posta :

Unvan : Öğretmen

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

İnternet Adresi:

Faks:

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 2d92-145e-3fc7-97c4-7563 kodu ile teyit edilebilir.





EK-3. Veri Toplama Araçları

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN SERBEST ZAMAN DOYUM VE SOSYAL BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ÇORUM ÖRNEĞİ

Değerli Katılımcılar : Bu araştırma bilimsel bir çalışma için kullanılacak olup vermiş olduğunuz bilgiler tarafımızca gizli tutulacaktır. Çalışmaya katılma gönüllülük esasına dayanacak olup hiçbir maddeyi boş bırakmamanızı rica ederiz. Çalışmaya katılım gösterdiğiniz için teşekkür ederiz.



DEMOGRAFİK SORULAR

- 1-Yaşınız ()18-24 ()25-34 ()35 ve üzeri
- 2-Cinsiyetiniz ()KADIN ()ERKEK
- 3-Medeni Haliniz () EVLİ ()BEKAR
- 4-Görevde Hizmet Yılıınız ()0-10 ()11-20 ()21 ve üzeri
- 5-Çalıştığınız Kademe () ORTAOKUL ()LİSE
- 6-Serbest Zaman/ Boş Zaman Aktiviteleriniz Çoğunlukla Nelerdir? () Fiziksel Aktiviteler/ Sportif Aktiviteler vs.
() Dinlenme/ Kişisel Gelişim/ Sanat Aktiviteleri vs.
- 7-Serbest Zaman/Boş Zaman Sürenizin Yeterli Olduğunu Düşünüyor Musunuz? () EVET () HAYIR
- 8-Serbest Zaman/Boş Zaman Aktivitelerinizi Çoğunlukla Kimlerle Yapmaktan Zevk Alıyorsunuz? () YALNIZ
() AİLEMLE
() ARKADAŞLARIMLA
() TANIMADIĞIM İNSANLARLA

SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ

	Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Neredeyse Hiç Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Çoğu Kez Doğru	Neredeyse Her Zaman Doğru
1	Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.					
2	Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.					
3	Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.					
4	Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.					
5	Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi arttırır.					
6	Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.					
7	Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.					
8	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.					
9	Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.					
10	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.					
11	Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.					
12	Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.					
13	Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.					
14	Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.					
15	Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.					
16	Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.					
17	Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır					
18	Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
19	Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
20	Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.					
21	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.					
22	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.					
23	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.					
24	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.					

SOSYAL BAĞLILIK ÖLÇEĞİ

	SBÖ Aşağıda kendi yaşamınızı düşünerek cevaplamanız gereken ifadeler yer almaktadır. Lütfen ifadeleri dikkatlice okuyarak, mevcut duygu ve düşüncelerinizi <u>en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.</u>	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Çok Fazla Katılmıyorum	Çok Az Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Kendimi çevremden kopuk hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
2	Tanıdık insanlarla birlikteyken bile, kendimi onlara ait hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
3	Kendimi insanlara çok uzak hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
4	Arkadaşlarımla birliktelik duygusuna sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
5	Kendimi herhangi biriyle ilişkili hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
6	Toplumla bütün bağlarımı kaybetmiş duygusuna kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6
7	Arkadaşlarımla kendi arasında bile, kardeşlik/dostluk duygusu yoktur.	1	2	3	4	5	6
8	Kendimi herhangi bir kişi ya da grubun parçası olarak hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6

