

**ÇEŞİTLENMİŞ REKREASYONEL AKTİVİTELERİN  
VE BOŞ ZAMAN EĞİTİMİNİN ETKİLERİ**

**Doktora Tezi**

**MUHAMMET KOCAMAZ**

**ESKİŞEHİR-2023**

**ÇEŞİTLENMİŞ REKREASYONEL AKTİVİTELERİN VE BOŞ ZAMAN  
EĞİTİMİNİN ETKİLERİ**

**Muhammet KOCAMAZ**

**Doktora Tezi**

**Spor Yönetimi ve Rekreasyon Ana Bilim Dalı**

**Danışman: Doç. Dr. Süleyman MUNUSTURLAR**

**Eskişehir**

**Anadolu Üniversitesi**

**Sosyal Bilimler Enstitüsü**

**Haziran 2023**



T.C.  
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

## T U T A N A K

**23 Haziran 2023** Cuma günü saat **10:00** 'de online (Mergen OYS) olarak toplanan **Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Spor Yönetimi ve Rekreasyon** Doktora tez jürisi, aday **Muhammet KOCAMAZ**'a savunmaya almıştır. Adaya, "**Çeşitlenmiş Rekreasyonel Aktivitelerin ve Boş Zaman Eğitiminin Etkileri**" adlı tezi ile ilgili sorular yöneltmiştir.

Adayın, sorulara verdiği cevaplar, tezinin içeriği ve varılan sonuçlar itibariyle bilimsel yetkinliğe sahip olduğuna ve Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin 37. maddesine göre **oy birliği** ile tezinin kabulüne ve kendisine "**Doktor**" unvanı verilmesine karar verilerek işbu tutanak tanzim ve imza edilmiştir.

**Doç. Dr. Süleyman MUNUSTURLAR**  
Danışman

**Prof. Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK**  
Üye

**Prof. Dr. Yunus ARSLAN**  
Üye

**Doç. Dr. Veli Onur ÇELİK**  
Üye

**Doç. Dr. Yeşer EROĞLU ESKİCİOĞLU**  
Üye

## ÖZET

### ÇEŞİTLENMİŞ REKREASYONEL AKTİVİTELERİN VE BOŞ ZAMAN EĞİTİMİNİN ETKİLERİ

Muhammet KOCAMAZ

Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilim Dalı Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler  
Enstitüsü, Haziran 2023

Danışman: Doç. Dr. Süleyman MUNUSTURLAR

Bu çalışmanın amacı; rekreasyonel aktivitelerin ve teorik boş zaman eğitiminin ortaöğretim çağı bireylerin öz yeterlilik, kaygı düzeyi ve mutluluk düzeyi üzerine etkisinin incelenmesidir. Ayrıca boş zaman eğitiminin bileşenleri olan 8 ayrı alt boyut üzerinde rekreasyonel aktivite ve boş zaman eğitiminin etkisi ortaya konmak istenmiştir. Çalışma, 2021 – 2022 eğitim-öğretim yılında Şanlıurfa İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı okullarda eğitim almakta olan ortaöğretim düzeyi öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Deney grubunda bulunan bireyler rekreasyonel aktivite uygulama grubu, teorik boş zaman eğitimi katılım grubu ve hem uygulama hem teorik eğitim grubu olarak sınıflandırılmış kontrol grubu hiçbir etkinliğe katılmamıştır. Çalışma deneysel desende olup ön test-son test kontrol gruplu modelde yapılmıştır. Çalışma bulgularında 'öz yeterlilik' ve 'mutluluk düzeyi' değişken ortalamalarında deney grubu öğrencilerinin kontrol grubundaki öğrencilere göre pozitif yönde anlamlı farklılık oluşmuştur. Ayrıca deney grubunda bulunan öğrencilerin 'kaygı' düzeyleri kontrol grubu öğrencilerine göre anlamlı seviyede düşüş gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Çalışma bulgularında; rekreasyonel aktiviteye katılım sağlayan öğrencilerin ve teorik boş zaman eğitimlerine katılım sağlayan öğrencilerinin 'boş zaman eğitim' puanlarının tüm alt ve toplam puanları deney grubu lehine anlamlı farklılık göstermiştir. 'Boş zaman eğitimi' toplam puanında sadece teorik eğitime katılan öğrencilerin puanlarının aktivite katılım ve kontrol grubuna göre pozitif seviyede anlamlı farklılık gösterdiğine ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, tespit edilen bulgular kapsamında incelenen rekreasyonel aktivitenin öz yeterlilik, mutluluk, kaygı düzeyi, boş zaman eğitimi üzerine olumlu yönde etkisinin olduğu ve desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu kapsamda teorik boş zaman eğitiminin boş zaman eğitimi ve öz yeterlilik, mutluluk ve kaygı düzeyleri üzerine pozitif etkileri tespit edilmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Rekreasyon, Rekreasyonel Aktivite, Boş Zaman, Boş Zaman  
Eğitimi

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECTS OF DIFFERENT RECREATIONAL ACTIVITIES AND LEISURE EDUCATION**

Muhammet KOCAMAZ

Department of Sports Management and Recreation

Anadolu University, Institute of Social Sciences, June 2023

Supervisor: Ass. Prof. Süleyman MUNUSTURLAR

The aim of this study; is to examine the effects of recreational activities and theoretical leisure education on the self-efficacy, anxiety level and happiness level of secondary school individuals. In addition, it was aimed to reveal the effect of recreational activity and leisure education on variables such as awareness, time management, social interaction skills, motivation and problem solving, which are components of leisure education. The study, was carried out with secondary school students studying in schools affiliated to Şanlıurfa Provincial Directorate of National Education in the 2021-2022 academic year. Individuals in the experimental group did not participate in any activity, and the control group, which was classified as recreational activity application group, theoretical leisure education participation group, and both application and theoretical training groups. The study was in experimental design and was carried out in a pretest-posttest control group model. In the findings of the study, there was a positive significant difference between the students in the experimental group and the students in the control group in the mean values of 'self-efficacy' and 'happiness level'. In addition, it was found that the 'anxiety' levels of the students in the experimental group decreased significantly compared to the students in the control group. In the study findings; All sub and total scores of 'leisure education' scores of students participating in recreational activities and students participating in theoretical leisure education differed significantly in favor of the experimental group. In the total score of 'leisure education', it was found that the scores of the students who only participated in the theoretical education showed a positive significant difference compared to the activity participation and control groups.

As a result, it was concluded that the recreational activity, which was examined within the scope of the findings, had a positive effect on and supports self-efficacy, happiness, anxiety level, and leisure education. In addition, in this context, positive effects of theoretical leisure education on leisure education and self-efficacy, happiness and anxiety levels were determined.

**Key Words:** Recreation, Recreation Activity, Leisure, Leisure Education

## TEŞEKKÜR

Doktora eğitim sürecinde bilgi, birikim ve mesleki tecrübesiyle akademik gelişimime büyük katkı sağlayan, araştırmaya teşvik eden tez danışmanım Doç. Dr. Süleyman MUNUSTURLAR' a sabrı, iletişimi, samimiyeti ve süreçteki yönlendiriciliği için saygılarımı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Hikayenin en başındaki kahraman olup bugünlere gelmemde büyük emekleri olan, yönlendiriciliği, fikir zenginliği ve hayal gücüyle bana yol gösterip desteğini hiç bir zaman desteğini esirgemeyen, derin tecrübelerini her zaman kullandığım emektar sevgili Nesrin ARSLAN' a ve akademik kariyerini örnek alıp kendime rol model olarak gördüğüm, hiç bir zaman yardımını esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. Yunus ARSLAN' a sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Doktora sürecinin başından bu yana maddi-manevi her zaman yanımda olan, süreçte büyük desteğini gördüğüm, tarif edilemez emekleri olan, süreçte beraber bir çok tecrübe edindiğimiz, şahsıma moral veren, her bir zaman desteğini eksik etmeyen ve yol arkadaşım, eşim Ayşe KOCAMAZ' a teşekkür ediyorum.

Dünya üzerinde tarif edilemez bir yeri olan, sürecin başında dünyada bulunmayıp sürecin sonunda 3 yaşına doğru adım atan, bu süreçte bana moral kaynağı olup varlığıyla mutlu olduğum sevgili oğlum Süleyman Yiğit KOCAMAZ' a sevgilerimi sunuyorum.

Son olarak eğitim hayatıma başladığım günden bugünlere gelmemde en büyük pay sahibi ve tarif edilemez emekleri olan, hiç bir zaman desteksiz bırakmayıp ileri adım atabilmem için elinden gelen tüm imkanı sağlayan, maddi manevi her zaman arkamda duran Anneme ve Babama; her zaman destek olan hiç bir şartta ve durumda geri çevirmeyip elinden gelen tüm desteği sağlayan hem abilik hem babalık yapan, değerli büyüğüm ve abim Mustafa KOCAMAZ' a sonsuz sevgilerimi ve saygılarımı sunarım.

Tarih : 20.07.2023

### ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan "bilimsel intihal tespit programı"yla tarandığını ve hiçbir şekilde "intihal içermediğini" beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

İmza

Öğrencinin Adı Soyadı

Muhammet  
Kocamaz

## İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI .....	i
ÖZET .....	ii
ABSTRACT .....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vi
GİRİŞ .....	1
1. ALANYAZIN .....	3
1.1.Rekreasyon .....	3
1.1.1. Rekreasyonun Özellikleri.....	4
1.1.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması .....	6
1.1.3.Rekreasyonun Faydaları .....	9
1.1.4.Rekreasyon Kısıtlayıcıları .....	14
1.2.Boş Zaman.....	16
1.2.1. Boş Zamanın Tarihsel Gelişimi.....	19
1.2.2. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları.....	20
1.3.Eğitim .....	22
1.3.1.Geleneksel Eğitim .....	23
1.3.2.Resmi Eğitim .....	25
1.4. Boş Zaman Eğitimi.....	27
1.4.1. Boş Zaman Eğitiminin Amaçları .....	28
1.4.2. Boş Zaman Eğitimi Yaklaşımları.....	29
1.4.2.1. Mundy-Odum Boş Zaman Eğitim Modeli .....	30
1.4.2.2. Doug Nichols'un Boş Zaman Eğitim yaklaşımı .....	30
1.4.2.3. Florida Eyalet Üniversitesinin Kapsam ve Sıra Modeli .....	31
1.4.2.4. Boş Zaman Eğitimi Geliştirme Projesi (Leap).....	32
1.4.2.5. İsrail Boş Zaman Eğitim Müfredatı Modeli .....	33
1.4.2.6. Boş Zaman Eğitimi İçerik Modeli (Lecm) .....	33
1.4.2.7. Dattilo Boş Zaman Eğitimi Modeli .....	34
1.5.Öz Yeterlilik Kavramı .....	35
1.5.1.Öz Yeterlilik - Rekreasyon İlişkisi .....	37
1.6. Kaygı Kavramı .....	40
1.6.1.Kaygı ve Rekreasyon İlişkisi .....	38
1.7. Mutluluk Kavramı .....	40
1.7.1. Mutluluk ve Rekreasyon İlişkisi .....	42
1.8.Araştırma İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	43



1.8.1.Boş Zaman ve Öz Yeterlilikle İlgili Çalışmalar.....	43
1.8.2.Boş Zaman ve Kaygı İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	45
1.8.3.Boş Zaman ve Mutluluk Üzerine Yapılan Araştırmalar .....	47
1.8.4.Boş Zaman Eğitimi İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	49
<b>2.YÖNTEM.....</b>	<b>52</b>
2.1. Araştırmanın Problemi .....	52
2.2. Araştırmanın Alt Problemleri .....	52
2.3. Araştırmanın Amacı .....	53
2.4.Araştırmanın Önemi.....	54
2.5.Araştırmanın Modeli .....	55
2.6.Araştırma Grupları.....	56
2.7.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	57
2.8.Verilerin Analizi.....	57
2.9.Araştırmacının Rolü .....	58
2.10.Etkinliklerin Uygulanması.....	58
2.10.1. Teorik Boş Zaman Eğitimi.....	62
2.11.Veri Toplama Teknikleri .....	65
<b>3.BULGULAR .....</b>	<b>68</b>
3.1.Grupların Ön Test Son Test Erişi Farklarına İlişkin Analiz Sonuçları.....	78
<b>4.TARTIŞMA VE SONUÇ.....</b>	<b>96</b>
<b>5.SINIRLILIKLAR .....</b>	<b>111</b>
<b>6.ÖNERİLER.....</b>	<b>112</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>114</b>
<b>EKLER VE ÖZGEÇMİŞ</b>	

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

- BZE** : Boş Zaman Eğitimi  
**BZEÖ** : Boş Zaman Eğitimi Ölçeği  
**D1** : Deney1  
**D2** : Deney2  
**D3** : Deney3  
**K** : Kontrol  
**MEB** : Milli Eğitim Bakanlığı  
**TDK** : Türk Dil Kurumu  
**vb.** : Ve benzeri  
**vd.** : Ve diğerleri

## GİRİŞ

İnsanı bilişsel anlamda eğitime çalışmaları günümüz eğitiminin temelini oluşturmakla birlikte, insan fiziksel anlamda çeşitli amaçlarla eğitime çalışmaları da günümüz rekreasyonel ve sportif faaliyetlerin temelini oluşturur. Yaşam şartlarına bağlı olarak oluşturulmaya çalışılan bu durum belirli teknik ve antrenman çeşitleri düzenlenerek sportif ve rekreasyonel aktivite halini almıştır.

Ülkemizde boş zaman aktiviteleri; üniversitelerin Spor bilimleri fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu kapsamında eğitim veren Rekreasyon bölümü tarafından yürütülmektedir. Rekreasyon bölümleri geniş kapsamlı olup; Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüklerinin düzenlediği çeşitli kamplar, turizm aktivitesi olarak eğlence sektörü içerisinde bulunan animasyon, genellikle şehir merkezlerinde yer alan sağlık merkezleri, spor merkezleri (fitnes, yüzme), çeşitli spor kursları aracılığı ile faaliyetlerini kapsayıp günümüzde de faaliyetlerine devam etmektedir (Zorba, 2008).

Fiziksel aktivite ve sportif tabanlı etkinlik rekreasyonel faaliyetler için oldukça önemlidir. Boş zaman faaliyeti olarak yapılan etkinliklerin çoğu aynı zamanda sportif özellikler taşımaktadır. Küçük yaşlarda verilen temel beceriler, alt yapı faaliyetleri, eğitsel oyunlar, fitness aktiviteleri, amatör müsabakalar gibi örneklerden de anlaşılacağı gibi her yaş grubunun ilgisini çeken birçok rekreasyonel aktivite bulunmaktadır.

Boş zaman aktivitelerinin gelişim görevleri dikkate alındığında insanın her gelişim evresinde yadsınamaz bir önemi vardır. Bireyin gelişim alanları olan bedensel, bilişsel ve duyuşsal açıdan değerlendirildiğinde boş zaman aktiviteleri çocukluk dönemi (2-6 yaş arası) ve ergenlik dönemi (12-18 yaş arası) açısından diğer gelişim dönemlerine göre daha da önemli bir değişken ve gelişim sağlayıcısı durumuna gelmektedirler (Adams ve diğ., 2011). Greben (1974) rekreasyonu iyi olma hali sağlayıcısı olarak tanımlamışlardır (Torkildsen, 2005). Ewert ve diğ. (2013), rekreasyonel aktivitelerin bireyin temel alanlarda ihtiyaçlarının karşıladığını, stres, kaygı ve olumsuzlukları önleyip ortaya çıkmasını engellediğini ifade etmiştir. Her birey boş zamanlarında yapacağı aktiviteleri ve katılım sağlamak istediği etkinlikleri seçerken gönüllü bir biçimde seçim yapar. Bireyin ilgi duyduğu alanla katılım sağladığı aktivite arasında

bulunan uyum; bireyin içsel ve dışsal motivasyonu açısından önemli bir yer tutar. Boş zaman aktivitelerine katılımında da motivasyon önemli bir değişkendir ( Kocamaz ve Munusturlar, 2021).

Boş zaman eğitimi, bireyin boş zamanlarını en iyi halde değerlendirilmesi hakkında fikir veren, bireyin karakterini geliştirip ve içsel anlamda motive eden; genel çerçevede bireyin boş zamanlarını sağlıklı ve bilgili bir biçimde değerlendirilmesi süreçlerini kapsamaktadır (Tezcan, 1976). Boş zaman eğitimi, ırk, sosyoekonomik durum, cinsiyet, renk, din, yetenek, yaş veya başka herhangi bir özellikten bağımsız olarak tüm bireylerin boş zamanlarını deneyimleme hakkına sahip olduğu temeline dayanmaktadır. Bu yüzden bireylerin boş zamanları için eğitim almaları, boş zamanları tecrübe edebilme ve boş zamanların bireylerin gelişimine olumlu etkide bulunması bakımından oldukça önemlidir (Dattilo, 2015).

Boş zaman aktiviteleri ve rekreasyonel etkinliklerin bireye çeşitli yönlerden olumlu etkileri göz önüne alındığında; boş zaman aktivitelerine katılım sağlamak hayatın sağlıklı bir şekilde devam ettirilebilmesi için gönüllülük esasına dayanan zorunlu bir haldir. Bireyin boş zamanlarında hangi aktiviteleri yapabileceği, ilgi ve yeteneklerini keşfedebilmesi ancak boş zaman hakkında bilgi sahibi olması ile mümkündür. Bireyin ilgi ve yeteneklerini keşfedebilmesi için öncelikle bu yeteneği ortaya koyabileceği aktivite türleri ve etkinlik kapsamlarını bilmesi ile mümkün olacaktır.

Boş zaman eğitimi hakkında yapılan çalışmalar son yıllarda artış göstermektedir. Boş zaman eğitimi ile ilgili yapılan çalışmaların artış göstermesi boş zaman farkındalığı oluşturmakta ve boş zaman anlayışının bireyler arası yaygınlaşmasına öncülük etmektedir. Boş zaman aktivitelerinin yaygınlaşması ve hakkında bilgi sahibi olunması özellikle okul çağı bireyler için önem arz etmektedir. Bu yaş grubu bireylerin olumsuz duygulardan uzak kalması gelecek nesillerin daha sağlıklı olmasına liderlik edip toplum yapısının fiziksel, bilişsel ve duyuşsal anlamda sağlıklı bir toplum ortaya çıkmasını sağlar.

Bu araştırmada deneysel modelde yapılan çeşitli rekreasyonel aktivitelerin ve boş zaman eğitiminin hayatımızda büyük önemi bulunan öz yeterlilik, kaygı ve mutluluk kavramları üzerindeki etkilerini ortaya koymaya çalışılacaktır. Araştırmanın

ortaöğretim çağı bireyler üzerine yapılan literatürü genişletip, gelecekte yapılacak yerel ve uluslararası çalışmalara kaynak oluşturması amaçlanmaktadır.

## **1.ALANYAZIN**

Bu bölüm rekreasyon, boş zaman, boş zaman tarihsel gelişimi ve temel fonksiyonları, eğitim ve türleri, boş zaman eğitimi, boş zaman eğitiminin amaçları ve boş zaman eğitim yaklaşımları, öz yeterlilik, mutluluk, kaygı kavramlarının kavramsal çerçevesi ve rekreasyonla ilişkisi, çalışmamızla ilişkili literatür araştırmasını kapsamaktadır.

### **1.1.Rekreasyon**

Rekreasyon kelime anlamı olarak Latince 'den gelmektedir. Latince'de sözlük anlamı sağlıkla ilgili olan, sağlıklı olmak manasında olan "Recreatio" kelimesi köküne inildiği zaman insanların hizmetinde olan, faydalı, yeniden başlatan, insanların yenilenmesini sağlayan bir kavram olarak çağımıza dek çeşitli anlamlarla gelmiştir. Bu sebeple rekreasyon kavramına dair alanyazında birçok tanımla karşılaşmak mümkündür. Alanyazın içerisinde rekreasyon kavramına farklı şekillerde tanımlamalara ulaşılırken; bazı tanımlamalar rekreasyonu yenileme olarak kavramsal çerçeveye sığdırırken, bazı tanımlar da rekreasyonu bir etkinlik ya da faaliyet olarak tanımlamıştır. Birçok tanım aktivite yaklaşımını doğru bulmakta ve insanlarla karşılıklı sosyalleşme şartını da eklemektedir. Dolayısıyla rekreasyon; gönüllülük esasına dayanan tüm faaliyetleri kabul etmektedir (Torkildsen 2005).

Jensen (1977), kişinin ilgi ve yeteneklerini gerçekleştirmek ve kişisel gelişim doyumunu üst seviyeye çıkarabilmek için boş zamanlarında kendi isteğiyle katılım sağladığı aktivite ve tecrübeleri rekreasyon olarak tanımlamaktadır. Robertson (2011), rekreasyon kavramını boş zamanlarda katılım sağlanan her çeşit aktivite, deneyim veya etkinlik olarak tanımlamıştır. Ancak tek koşul, bireyin kendi isteğiyle tercih ettiği aktivite olması ile birlikte katılım sağlayan kişilere mutluluk, doyum ve haz sağladığı gibi kişisel doyuma ulaştırmasıdır.

Rekreasyon; kişinin, günlük yaşantıda yüksek tempolu iş hayatı, monoton şekilde süregelen yaşam biçiminin yanı sıra olumsuz sosyal faktörlerden kaynaklanan yaşam içerisinde istenilmeyen durumlar yaşayan veya negatif şekilde etkilenip hasar gören fiziksel, bilişsel ve duyuşal sağlığı geri kazanmak, elde edilen gelişim alanlarına ait iyi oluş halini korumak veya devam ettirmekle birlikte mutlu yaşam sürmeyi alışkanlık haline getirmek maksadıyla, bireysel doyuma ulaştıracak, tümüyle günlük görevler ve bireyin yapmakla sorumlu olduğu rutin işler maksadıyla kullandığı vakitler dışında bulunan özgür zaman dilimi, pasif ya da aktif olarak, açık veya kapalı mekanlarda, insan eliyle yapılmış ya da doğa alanlarda, çevresel temelli aktivitelerdir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Rekreasyon, bireyin boş zaman diliminde uygulanan, durağanlık karşıtı olup tembellik ve genel hayatın birçok diliminde gerçekleştirilen dinlenme eyleminin zıttı olarak, fiziksel, bilişsel, sosyal ya da duyuşal aktif katılım ile süregelen, içerisinde bir ya da birden fazla aktivite barındıran, bireyin aktivite seçimi ve katılımında özgür bir şekilde seçim yapıp kendi isteğiyle dahil olduğu, zorunluluk ve mecburiyet duyuşlarından uzak, içinde çok sayıda aktivite bulunduran aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Munusturlar, 2016).

Literatür incelendiğinde boş zaman ve rekreasyon terimleri genel olarak birbiri ile aynı anlama gelecek şekilde tanımlandığı ve kişilerarası iletişimde de bu şekilde kullanıldığı dikkat çekmektedir. Genel manada bakıldığında boş zaman terimi zaman dilimi içerisinde yer alıp bir zamanı belirtirken, rekreasyon içerisinde durağanlık dışı hareketlilik içeren bir aktivite veya etkinlik olarak kavramsallaşmıştır. Bu manada, normal etkinlik ya da aktivite durumunun rekreasyon olarak sınıflandırılabilmesi belirli koşullara bağlıdır. Örneğin; katılım sağlanan aktivite ya da etkinliğin boş zaman dilimi içinde yapılıyor olması, bilişsel veya bedensel eylem olması ve kişinin gönüllü olarak kendi isteğiyle katılımı gerekmektedir (Kara, 2015).

### **1.1.1.Rekreasyonun Özellikleri**

Günümüzde kişi kendi ilgi ve yeteneğine uygun olduğunu düşündüğu, farklı ve üstesinden gelebileceği aktivitelere katılım gösterme tarafındadır. Aktivite katılımında ve ilgili aktiviteyi devam ettirmede kişi bağımsız bir biçimde

kişisel tercihini yapar. Rekreasyonun özellikleri konusunda birçok çalışma tarafında kabul görülen özellikleri görmek mümkündür. Alan yazın çerçevesinde en temel özellikleri şu şekilde sıralanabilir;

- Rekreasyon aktiviteleri bireylere özgürlük hissi verir.
- Rekreasyon aktivitelerine katılımlarda devam etme gibi bir zorlama yoktur.
- Rekreasyon aktivitelerinin seçiminde gönüllülük esastır.
- Rekreasyon aktivitelerine katılımlarda her yaş ve cinsiyette bireyler katılabilmektedirler.
- Rekreasyon aktiviteleri kapalı ve açık alanlarda aynı zamanda her mevsimde gerçekleştirilebilmektedir.
- Rekreasyon fiziksel, psikolojik ve sosyal faaliyetleri içermektedir.
- Rekreasyon aktiviteleri kişiseldir, başkaları adına yapılabilecek bir şey değildir.
- Rekreasyon birçok çeşitli aktiviteye sahiptir.
- Rekreasyon haz, neşe verir ve evrenseldir.
- Rekreasyon bireylerin kendini geliştirebilmesi için imkân sağlar.
- Rekreasyon aktiviteleri her birey için farklı anlam taşımaktadır.
- Rekreasyon aktiviteleri katılımcılara toplumsal ve bireysel fayda sağlamalı, sosyal değerlere aykırı olmamalıdır (Bailey & Hoffman, 1991; Jensen, 1977; Sweet, 1987; Karaküçük, 2005, Karaküçük 2008).

Rekreasyonun özelliklerinden anlaşılacağı üzere rekreasyon kavramı, kapalı veya açık alanlarda, bireysel ya da grup olarak, belirli bir tarih aralığı belirtmeksizin katılım sağlanabilen, kişiden kişiye farklı çağrışımlar uyandıran, bireyin kendini gerçekleştirebilmesine yardımcı olup toplumsal ve bireysel fayda sağlayan aktiviteler bütünü olarak açıklanabilir. Rekreasyonel aktivitelerde gönüllülük esastır ve kişinin özgür iradesine bağlı seçimlerle aktiviteler katılıma sağlamak söz konusudur. İyileştiren, eğlendiren, dinlendiren, haz ve neşe veren aynı zamanda kişinin yenilenmesine yardım eden fiziksel, psikolojik ve bilişsel olarak fayda sağlayan rekreasyon aktiviteleri yaşamın en önemli parçalarından biridir.

### **1.1.2.Rekreasyonun Sınıflandırılması**

Rekreasyon kavramı kişinin zorunlu yükümlülüklerden arta kalan zamanı nasıl değerlendirebileceği ve hangi rekreasyonel aktivite türünü tercih edeceği bağlamında rekreasyonun sınıflandırılması ile açıklanabilmektedir. Rekreasyonun sınıflandırılması ile kişinin amaç ve istekleri doğrultusunda bir rekreasyonel aktivitelere katılmasını sağlayan temel belirleyiciler ortaya konulmaktadır (Yayla, 2017). Rekreasyon kavramı geniş kapsamlı anlamlar içerdiğinden çok farklı şekillerde sınıflandırılabilirler. Amaçlarına göre, yapılan mekâna göre, zamana göre, yapılış şekline göre; bireysel-grupla, bedensel-zihinsel faktörlerine göre şeklinde ayrı ayrı sınıflandırılabilir. Her rekreasyonel aktivite grubu, kişinin ilgili aktivitelerden arzuladığı çıktılara ve aktiflik-pasiflik durumlarına göre değişmekte ve aktiviteler katılımdan elde edilmek istenen kazanımlara ve görevlerine göre kategorize edilerek sınıflandırılmaktadır (Mull vd., 1997). Genel çerçevede incelendiğinde rekreasyon amaçlarına göre, çeşitli kriterlere göre ve program çeşitlerine göre üç ayrı grupta sınıflandırılabilir (Karaküçük, 2005).

#### **Rekreasyonun Amaçlarına Göre Sınıflandırılması**

- Dinlenme amacı ile,
- Kültürel amaç ile,
- Toplumsal amaç ile,
- Sportif amaç ile,
- Turizm amacı ile,
- Sanatsal amaç ile.

#### **Rekreasyonun Farklı Özelliklere Göre Sınıflandırılması**

- Yaş faktörüne göre,
- Faaliyetlere katılım kişi sayısına göre,



- Zaman dilimine göre,
- Mekân özelliklerine göre,
- Sosyolojik içeriğe göre.

### **Rekreasyonun Program Çeşitliliğine Göre Sınıflandırılması**

- Ticari rekreasyon,
- Sosyal rekreasyon,
- Uluslararası rekreasyon,
- Estetik rekreasyon,
- Fiziksel rekreasyon.

Genel itibariyle bireylerin rekreasyona katılım biçimlerine ilgi ve yetenekleri doğrultusunda sınıflandırılmaları birçok araştırmacı tarafından çalışmış ve bu şekilde sınıflandırılmalar ortaya çıkmıştır.

Rekreasyon aktiviteleri içerik ve faaliyet kategorilerine göre ise şu şekilde sınıflandırılmaktadır;

### **İçerik ve Faaliyet Kategorilerine Göre Sınıflandırılması**

- Ev Temelli Gerçekleştirilen Faaliyetler,
- Yüksek Sosyal İçerikli Faaliyetler,
- Kültürel, Eğitimsel ve Sanatsal Faaliyetler,
- Pasif ve Aktif Spor Faaliyetleri,
- Açık Hava Rekreasyon Faaliyetleri,
- Turizm ve Tatil Merkezli Faaliyetler.

Rekreasyon sınıflandırması incelendiğinde üç farklı kategoride özetlenmektedir; TV ya da video izlemek, müzik dinlemek, yemek yapmak,

kitap okumak, bahçe işleri ile uğraşmak, oyun oynamak, egzersiz gibi aktiviteler “*evde yapılan rekreasyonel faaliyetler*”, spor aktivitelerine katılım, eğlence aktiviteleri izlemek, müze ya da dini alanları ziyaret, cafede zaman geçirmek gibi aktiviteler “*ev dışında yapılan rekreasyonel faaliyetler*”, farklı şehirlere seyahat etmek, otel ya da kamp alanında konaklamak gibi aktiviteler ‘*seyahat ve turizm amaçlı rekreasyonel faaliyetler*’ şeklinde yapılmaktadır (Tribe, 2005).

Hacıoğlu ve diğ. (2003)’ nin yapmış olduğu bir çalışma da rekreasyonun çok boyutlu olmasından dolayı rekreasyon sınıflandırılmasında mekân, amaç ve işlevleri gibi kriterlerin önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu sınıflandırılma ise şu şekildedir;

### **Mekân Özellikleri Açısından Rekreasyon**

- Açık alan rekreasyonu
- Kapalı alan rekreasyonu

### **Katılımcıların Milliyetlerine Göre Rekreasyon**

- Ulusal rekreasyon
- Uluslararası rekreasyon

### **Bireylerin Etkinliklere Katılım Şekline Göre**

- Aktif Rekreasyon
- Pasif Rekreasyon

### **Katılımcıların Yaşlarına Göre**

- Çocuk Rekreasyonu
- Genç Rekreasyonu
- Yetişkin Rekreasyonu

- Orta yaş Rekreasyonu

### **Katılımcıların Sayısına Göre**

- Bireysel (ferdi) Rekreasyon
- Grup rekreasyonu

### **Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon**

- Ticari Rekreasyon
- Estetik Rekreasyon
- Sosyal Rekreasyon
- Sağlık Rekreasyonu
- Fiziksel Rekreasyon
- Sanatsal Rekreasyon
- Turistik Rekreasyon

### **1.1.3.Rekreasyonun Faydaları**

İnsan yaşantısı gereği gündelik hayatta stres, kaygı, yorgunluk gibi bazı psikolojik olumsuzluklarla karşılaşabilir. Rekreasyon bireylerin günlük yaşam içerisinde karşılaştığı bu olumsuzlukları ortadan kaldırmada önemli bir araçtır. Bireyler rekreasyonel aktivitelere katılım sağlayarak aldıkları mutluluk ve hazla yaşam kalitelerini üst seviyelere çıkarmakta ve zamanını daha verimli değerlendirmektedir (Tütüncü, 2012). Boş zamanda yapılan rekreasyon aktivitelerine katılım sağlayan bireyler bu aktivitelere katılmayan bireylere nazaran fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik birtakım farklılıklar göstermektedir. Günlük hayatın getirmiş olduğu problemlerden uzak kalma ve stresten kurtulmada rekreasyon aktiviteleri oldukça önemlidir. Rekreasyonel aktiviteler bireyin yaşam kalitesini artırarak yaşamını anlamlı hale getirmektedir. Bu sebeple dünyanın her kesiminden bireyler rekreasyon aktivitelerine katılım

göstermektedirler (Sevil ve diğ., 2012). Rekreasyona katılımda temel hedef kişi için fiziksel, psikolojik, duyuşal bir pozitif etkinin elde edilmesidir. Rekreasyonel aktiviteye katılım sonrası elde edilen pozitif değişiklikler rekreasyonun kişide meydana getirdiği değerleridir. Tekin ve diğerleri (2017), rekreasyon faydalarını şu şekilde sınıflandırmıştır: Bedensel, bilişsel, psikolojik, sosyal, duyuşal ve duyuşal sağlık, kişilerarası uyum ve sosyal gelişim, toplumsal fayda, estetik, manevi değerler ve macera.

Alan yazın incelendiğinde rekreasyonun biręok faydasının bulunduğu biręok ęalıřma ortaya konulmuştur. Rekreasyonun bireye sağladığı faydalar genel ęeręevede incelendiğinde 3 temel faydadan bahsedilebilir. Bunlar; fiziksel fayda, psikolojik fayda, sosyal fayda.

### **Fiziksel Fayda**

Rekreasyon elde edilen bu fayda katılım sağlanan aktivitenin türü ve içeriğine göre değişmektedir (Tekin ve diğ., 2017). Rekreasyon genel bir terim olduğundan spor dallarının her birini kapsamakta bu yüzden her yaştan bireye fiziksel anlamda fayda sağlamaktadır (Arslan, 2010). Teknolojinin gelişmesiyle biręok alanda insan gücüne ihtiyaç azalmıştır. Teknolojinin gelişmesi insanları hareketsiz yaşama yöneltmiş, bireylerin harcadığı enerji azalmıştır ve sağlık durumları olumsuz etkilenerek hareketsiz yaşama bağlı biręok rahatsızlık ortaya ıkımmıştır (Altunkaynak ve Özbek, 2006). Bu rahatsızlıkları ortadan kaldırmak için bireylerin daha hareketli bir yaşama sahip olması gerekecek; bu eylem ve hareketlilikte de en önemli faktör rekreasyon aktivitelerinden biri olan spordur. Bireyin hareketsiz ve durağan bir yaşam geğirmesi biręok rahatsızlık ve hastalığı beraberinde getirmektedir. Rekreasyonel aktiviteler sayesinde katılım sağlanılan fiziksel aktiviteler bireyi eğlence etkeninin yanında fizyolojik ve fiziksel olarak pozitif yönde etkilenmektedir (şen, 2022). Rekreasyonun en genel ęeręevede fiziksel yönden sağladığı faydalar şu şekilde sıralanabilir:

- Dolaşım sisteminde ve kalp sağlığında iyileştirme,
- Tansiyonu dengede tutup yükselmesini engelleme,

- Aşırı kilo almayı engelleme ve VKİ' de yağ oranını azaltma,
- Kas oranını ve gücünü üst seviyeye çekme,
- Zararlı alışkanlıkların tüketimini alt seviyeye çekme,
- Kemik kuvvetini ve dayanıklılığını arttırma,
- Solunumu kolaylaştırma,
- Kaliteli yaşam ve süresini arttırma gibi etkileri vardır (Munusturlar, 2016).

### **Psikolojik Faydalar**

Rekreasyonel aktiviteler duyuşsal davranışların pozitif yönde gelişimini sağlamanın yanı sıra zararlı duyguların yaşamında uzaklaşmasına olanak sağlar. Ayrıca bireylerde uyandırdığı stabilizasyon ve ortamdandan uzaklaşma duygusuna ulaşmasını katkıda bulunduğundan bilişsel alan gelişim yollarında çeşitli pozitif etkileri bulunmaktadır (Keskin, 2019). Zihinsel sağlık; bireyi depresyondan uzak tutan, öfke kontrolü, stres yönetimi ve umutsuzluktan uzak kalma becerisi sağlayan, bireyde iyi olma hissi, olumlu duygulara sahip olmayı kapsamaktadır (Uğurlu, 2011).

Gelişim ilkeleri kapsamında insan gelişimi bir bütündür. İnsan yaşantısı boyunca birçok duyguyu tatmakta ve yaşamaktadır. Gündelik hayatta kişinin mutlu olduğu gibi üzüldüğü, sıkıntılarla başa çıkıp zaman zaman çeşitli duygulara girerek farklı ruh hallerine bürünebilmektedir. İnsan sağlığı denildiği zaman ilk akla gelen fiziksel bir sağlık durumu olsa da insan bir bütündür ve gerek fiziksel gerek sosyal gerekse psikolojik sağlık durumu bir bütün olarak ele alınmalıdır. Birey için fiziksel sağlık durumu ne kadar önemli ise ruh sağlığı durumu da oldukça önemlidir. Gündelik yaşantıda bireyler aile hayatı, eğitim ve çalışma hayatındaki problemler ve olumsuz problemler bireyde strese neden olarak sinir sistemini bozmakta ve bireyin ruh sağlığı üzerine olumsuzluklara neden olabilmektedir. Bireyler karşılaşılan bu sorunları çözmek için çeşitli arayışlara girmekte, farklı ortamlara girmek istemekte, eğlenmek, dinlenmek, kendini yenilemek, hayatlarına canlılık katmak istemektedirler. Bu

problemlerin çözümünde rekreasyon aktiviteleri önemli rol oynamaktadır. Rekreasyon faaliyetlerinin oldukça çeşitli olmasından dolayı kişi ilgisi ve isteği doğrultusunda aktivitelere katılmaktadırlar. Kişiler serbest zamanlarında katıldıkları bu aktiviteler sayesinde olumsuz düşünlere kurtularak pozitif düşünmeye yönelmekte böyle kötü olan ruh sağlığını düzeltmekte ya da olan sağlık durumunu korumaktadır. Her yönden birçok faydası olan rekreasyonel faaliyetler psikolojik anlamda da oldukça fazla fayda sağlamakta ve önem arz etmektedir (Kayhalak, 2018).

Rekreasyon aktiviteleri içerik ve amaç kapsamında, bireyin enerji seviyesini uygun seviyede tutup yenilemesinin yanı sıra hayata karşı his ve duygularının canlı kalmasını, bireyin kendini neşeli hissedip dinç şekilde yaşamını devam ettirmesini sağlar (Li ve Wang, 2012). İnsan sosyal bir varlık olarak ev dışında zaman geçirmek, heyecan duymak, gerekli dinlenmeyi sağlamak, diğer bireylerle sosyalleşmek, farklı alanlar görüp yeni mekanları ziyaret etmek ve bu değişkenlere bağlı bilişsel sağlığını korumak ve kişisel açıdan da gelişim sağlama ihtiyacı hisseder ve özgürce seçim sağladığı aktivitelere katılım sağlamak isterler (Başoğlu, 2013). İnsan gelişiminin yanı sıra kişisel gelişim birçok değişkeni kapsamakta; özgüven hissi, zihinsel gelişme, akademik alanda performans artışı, liderlik etme, kontrol duygusu, özerk olabilme ve kararlılık duygusu, problem çözme becerileri, farkındalık gibi farklı gelişim alanlarında gelişmeyi belirtmektedir (Munusturlar, 2016). Ayrıca, gelişimin bütünlük ilkesinden hareketle bireyin bir gelişim alanında yaşadığı gelişmeler diğer gelişim alanlarını da etkilemekte; bir gelişim alanında yaşadığı olumlu gelişmeler diğer gelişim alanını da etkilemektedir. Örneğin; bireylerin bilişsel ve sosyal çerçevede kendini iyi hissetmelerinin günlük yaşam üzerinde oldukça olumlu etkiye sahip olabileceği söylenebilir. Bu sebepten psikolojik dayanıklılık seviyesinin üst seviyede bulunması bireyin yaşamı için oldukça önemlidir. Alan yazında yapılmış araştırmalarda rekreasyon deneyimi, hedeften memnun kalma ve sadakat düzeyini (Atsız ve diğ., 2017), bir gruba veya amaca aidiyet hissetme, içsel motivasyonu (Budruk ve Stanis, 2013), faydalı olabilme, tatmin düzeyi ve yeniden ziyaretle rekreasyonu gelişimi sağlama (Wang ve diğ., 2015), çevresel davranışta pozitiflik (Lee ve Jan, 2015)

gibi değişkenler ile ilişkilendirilmiş ve rekreasyonun çeşitli psikolojik faydaları bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

### **Sosyal Faydalar**

İnsan yaşantısı içerisinde diğer insanlarla iletişim halinde olmasına bağlı olarak birçok kimliğe bürünmektedir. Toplumla iç içe yaşadığından toplumsal; yaşamına bağlı gelenekleri görerek yaşadığından kültürel, çevresindekilerle iletişim halinde olduğundan sosyal bir varlıktır. İnsanlar süregelen hayatındaki davranışları ve görüş-yaklaşımları ile toplumu oluşturmakta, kültürü yansıtmakta ve bireyler diğer insanlarla ve gruplarla iletişime geçerek var olmaktadır (Yağmur ve Tarcan İçigen 2016). Rekreasyon çeşitleri genellikle grup ile birlikte yapılan bir özellik taşıdığından insanların beraber hareket edebilme, ortak bir hedef için aidiyet ile arkadaşlık edebilme, toplumsal beraberlik ve iş birlikçi yaklaşımda olabilmeye dönük ihtiyaçlarının karşılanmasına zemin oluşturur (Tezcan, 1994).

İnsanlar gündelik yaşamın sıkıcılığında uzaklaşmak için boş zamanlarında bazı aktivitelere katılım sağlamak için istemektedir. Bireyler ilgi ve yeteneklerine göre birçok aktiviteye katılmakta bazen de bir gruba ait olmak, aynı hedefleri paylaşmak istemektedir. İnsanlar bu rekreasyonel aktivitelere katılım sağlarken diğer insanlarla bir arada bulunarak kendilerini keşfederken aynı zamanda sosyalleşmektedirler. İnsanlar sosyalleşme isteği ile bir arada buldukları kişi ve gruplarla birçok sosyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmektedirler. Bu sebeple rekreasyon aktiviteleri sosyalleşmeye yardımcı olan önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir (Demir ve diğ., 2012).

Boş zamanlarda sportif aktivitelerle ilgilenmek, sağlıkla ilgili aktivitelere katılmak ve kültürel aktivitelere katılım sağlamak pozitif olarak görülürken, şiddet, suç ve kötü alışkanlıklara sahip olmakta olumsuz olarak değerlendirilebilir. Gelecek nesillerin aktivitelerinin oluşup şekillenebilmesi için ve rekreasyonun kolaylıkla öğretilbilir bir özellikte olması, rekreasyonun kötü alışkanlıklara engel olabilmesi açısından önemlidir. (Burkeen ve Alston 2001).

Bireylerin boş zamanlarda katılım sağladıkları rekreasyonel aktiviteler, bireyin var olan bilgi, birikim ve becerilerini verimli şekilde kullanması gerektiği ile yakından ilgili ve alakalıdır. Bireyin katılım sağladığı aktiviteler, istenilen amaca varmasına imkân sağlayarak fizyolojik durumlarını üst seviyeye taşır, yaşam refah düzeyleri ve motivasyon düzeylerini artırmaktadır (Silverstein ve Parker 2002).

#### **1.1.4.Rekreasyon Kısıtlayıcıları**

Rekreasyon kısıtlayıcıları, bireylerin rekreasyonel aktivitelerle katılımlarını, boş zaman hizmetlerine gösterdikleri ilgi-alakayı ve rekreasyonel hizmet alanlarının kullanımlarına engel olan, katılım gösterilse bile rekreasyonel aktivitelerden istenen olumlu çıktılarını zayıflatan değişkenlerdir. Hayatın birçok alanındaki davranışlarda olduğu gibi boş zamanlarda katılım sağlanan rekreasyonel aktiviteleri kısıtlayan unsurlar, birçok değişkenin yoğun olarak etkilediği bir durumdur (Karaküçük, Göral ve Akgül, 2017).

Rekreasyon aktivitelerine aktif katılım yoluyla birey, fiziksel ve bilişsel başta olmak üzere birçok gelişim alanında olumlu sonuç elde etmektedir. Rekreasyonel aktivitelerle katılımın sağladığı bu olumlu çıktılardan hareketle bazen rekreasyon aktivitelerine katılım sağlamak için bazı engelleri ortadan kaldırmak gerekebilmektedir. Bu durum kişinin isteğinin yanı sıra bireysel çaba gerektirmekte ve farklı zaman aralıklarında bilişsel veya fiziksel mücadelelerin sonucu olabilmektedir. Boş zaman aktivitelerine katılmadaki zorluklar ve imkânsızlıklar, bireylerden veya kendileri dışındaki sebeplerden kaynaklanmakta ve boş zamanlarda aktivitelerle katılımı engel olarak isimlendirilmektedir (Crompton ve diğerleri, 2005).

Boş zaman engellerine yönelik algıların kişinin çeşitli aktivitelerine katılımı azaltma kararlarında önemli bir etken olduğu bilinmektedir (Crawford ve Godbey, 1987, Tcha ve Lobo, 2003). Rekreasyonla ilgili bulunan engellerin, rekreasyon aktivitelerine katılımın tercihlerini etkilediği gibi kişisel doyum ve aktivitenin sağladığı faydaları konusundaki farkındalığı etkilediği bilinmektedir (Crompton ve diğ., 2005, Walker ve Virden, 2005). Rekreasyonel aktivitelerle katılımın önündeki en büyük engeller olarak bilinen boş zaman



engelleri ile birçok kez karşılaşılmasına rağmen, birçok birey, çeşitli başa çıkma yöntemleri kullanarak kişisel isteğin olduğu birçok etkinliğe aktif olarak katılmaktadır (Jackson ve diğ., 1993, Godbey ve diğ., 2010).

Rekreasyon aktiviteleri ile ilgili engeller, boş zaman aktivitesine katılımın önündeki mutlak engeller olarak görülmektedir. Engellerin bulunması, rekreasyona katılımda sorunlara neden olur ve engellerle karşılaşmak fiziksel ve bilişsel yıpranmaya sebep olmasının yanı sıra rekreasyona katılıma engel olabilir. Engellere rağmen, birçok kişinin kendi isteğiyle boş zaman aktivitelerine hala katılabildiğini göstermektedir (Jackson, 1988). Literatür incelendiğinde bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılımını kısıtlayan etkenler üç ayrı başlıkta toplamıştır. Bunlar; İçsel, kişilerarası ve yapısal faktörlerdir (Karaküçük ve Gürbüz, 2008).

### **İçsel Kısıtlayıcılar**

Rekreasyonel aktivitelerinin gerçekleşmesinin önündeki içsel engel, insanların davranışlarını kısıtlayan ve katıldığı rekreasyonel aktiviteyi olumsuz etkileyen psikolojik durumdur. Genel anlamda algısal engeller, bireyin aktiviteyle alakalı yetenek ve becerilere ilişkin algıları, kendi uyum yetenekleri ve aktivite uygulanabilirliğine yönelik tutumlarıdır. Ayrıca bireyde hissedilen bu kısıtlılıklar, bireyde psikolojik birçok değişkeni içermesinin yanı sıra fiziksel faktörleri içerebilir. Bu kısıtlılıklar sebebiyle bireyler boş zaman aktivitelerini kendi bilişsel durumlarına göre değerlendirebilirler (Hudson, 2000; Jenkins ve Picram, 2003).

İçsel kısıtlayıcılar, genellikle ilgi, beceri ve yeteneklerin algılanma şekli, aktivitelerin kişisel yeteneklere uyumu veya uygulamaların bireyin kendisi veya sosyal oluşum alanı bakımından yatkınlığı için kişiye ait inanış, algı, duyuşsal alan bakımından gelişimini devam ettirir. Boş zaman yönelimlerini sınırlandıran ya da duraksamasına sebep olan birçok etken bulunmaktadır. Bunlar; kendini iyi hissetmeme, kaygı, depresyon, geleneksel ve kültüre bağlı sınırlılıklar, aile ve sosyal çevrenin birey üzerinde oluşturduğu baskı, öz-yeterlilik kapasitesi, aktivitenin çevre ya da bireye tarafından normlara aykırı olması gibi durumlar iç engelleyici değişkenlere

gösterilebilecek belirgin faktörlerdir (Crawford ve diğ., 1991).

### **Kişilerarası Kısıtlayıcılar**

Kişilerarası kısıtlayıcı faktörler, bireyin sosyal çevreleri ile olan uyumsuzlukları ve birbirleri ile süregelen çatışmaları kapsayan bir durum olarak bahsedilebilir. İnsan, sosyal bir varlık olarak çeşitli topluluklarla iç içe bir yaşam sürdürmektedir. Bu ilişkiler sonucunda çeşitli çatışmalar açığa çıkabilir ve uyum sorunları ile beraber kişilerin rekreasyon tercihini doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyebilir. Eğitim seviyesi, inanışlar, gelenek ve görenekler gibi hayatın çeşitli alanlarında varlık gösterdiği bireylerin özelliklerine bağlı kişileri birbirinden farklılaştıran biçiminde tanımlanabilir. Plansızlıklar ve kişiler arası çatışmalar halledilmezse rekreasyona katılım sağlanamayacağı gibi, takım kısıtlamaların etkisi altında grup parçalanmasına yol açabilir (Karaküçük ve diğerleri, 2017).

### **Yapısal Kısıtlayıcılar**

Yapısal kısıtlayıcılar, imkansızlıklar, bireyin içinde yaşadığı topluma bağlı katı normları, sosyo-kültürel davranış şekilleri, gelenek-göreneklere aykırı haller, aile ve sosyal ortamı oluşturan çevre baskısı, inanç türü gibi kişilerin boş zamanlarında rekreasyonel aktivite katılımında negatif etki sahibi olan; boş zaman davranışlarının ve rekreasyonel aktivite tercihlerinin şekillenmesini ya da tam bir özgürlük içinde gerçekleşmesini zorlaştıran unsurlar arasında yer alır (Raymore, 2002). Boş zaman seçimi ve katılımı arasında daha geniş bir yaklaşımla aracılık eden faktör olarak kullanılmaktadır. Yapısal engellere örnek vermek gerekirse; finansal kaynaklar, maddi imkansızlıklar, çalışma yoğunluğu, tesis yetersizliği, ulaşım problemleri, hizmet sektörüyle ilgili problemler, fırsat eşitsizliği yer almaktadır (Alexandris, 1997). Yapısal engel katılım engelinde en az etkisi olan faktördür (Gürbüz ve Karaküçük, 2008).

#### **1.2.Boş Zaman**

Çağımız şartlarında teknolojik gelişmelerle birlikte olayların ardı sıra artması sonucu insanların yokluğundan şikâyetçi oldukları unsurlardan en önemlisi zamandır

(Akatay, 2008; Gülbahçe, 1996). Eren (1993), yaşantı boyunca birçok imkana ulaşmanın mümkün olabileceğini ancak içerisinde bulunan zamanı yeniden yaşamının ihtimal dışı olduğunu; bu sebeple zamanın istenilen şekilde değerlendirilip verimli kullanılması gerektiğini belirtmektedir. Baltaş ve Baltaş (2012)' a göre ise zaman insanın içerisinde yaşamaya devam ettiği hayattır ve zamanın verimsiz şekilde kullanılması hayatı israf etmek demektir.

Boş zaman kavramı genel çerçevede açık bir terim olarak görülebilir fakat birçok çalışmada üzerine çalışmalar yapılan bu kavramın kesin ve net bir tanımına ulaşılamamıştır. Buna rağmen literatürden alınan verilerle boş zaman kavramının yüzlerce tanımlaması bulunmaktadır.

Leisure İngilizcede "boş zaman" anlamına gelir. Leisure kelimesi Latince'deki müsaade verilmesi, hür yaşamak anlamlarına karşılık olarak "licere" sözcüğünden üremiştir. Hiçbir zorunluluk ve hür seçim anlamına gelmeyen tüm bu kelimeler birbirleriyle ilişkilidir (Müftüler, 2008).

Boş zaman; gündelik yaşantıda ihtiyaçların karşılanması sonrasında arta kalan zaman dilimidir. Nedensel ve entelektüel çaba içinde harcanan veya geçimini sağlamak amacıyla çalışılan gerekli zaman haricindeki zamanı ifade eder (Kılbaş, 2010). Düzdemir' e (2019) göre boş zaman, kişinin kendini gelişimini sağlayabileceği, içinden geçen aktivite ve etkinliklerle mutlu olabileceği, böylece ilgi ve yeteneklerini keşfedebileceği birey için en özel zaman dilimidir. Durol (2017), boş zaman bireyin gündelik yaşamın dayattığı zorunlu davranışları koruyarak, davranışını istediği gibi gösterebileceği zorunlu zamana karşılık gelen bir süre olduğunu belirtmektedir. Kelly ve Freysinger'e (2000) göre insanlar sosyal yaşantılarını devam ettirebilmek için fiziksel ve bilişsel zorlayıcı etkinlikler içeren yıpratıcı eylemlerde bulunmak durumundadır ve boş zaman yaşamdaki bu zorunlu ve yıpratıcı fiillerden uzak kalmaktır (Aytaç, 2004).

Boş zaman, kişinin kendini özgür bir şekilde ifade etme şeklidir, kimlik ve bağlılık hislerine katkıda bulunan ve zevk gibi olumlu duygularla sonuçlanan, bireyin kendi tarafından özgürce seçilmiş anlamlı bir aktivite olarak algılanan bir etkinliğe katılmak için özünde motive olmanın sonucu olan bir deneyimdir (Dattilo, 2015).

Tezcan (1993), boş zaman kavramını kişinin herhangi bir görevinin, gündelik yaşamda yapmak zorunda olmadığı davranışlarının dışında kalan ve özgürce seçilmiş aktivitelere katılım sağladığı zaman dilimi olarak tanımlamaktadır. Özdemir ve diğerleri (2006)' ne göre boş zaman kendi isteğiyle gönüllülük esasına bağlı olarak geçirdiği ve kişisel doyumunu hissettiği, istediğinde kullanabileceği bir zaman dilimidir ve bireyin gündelik yaşantısında yapma zorunluluğu olduğu ihtiyaçlara ilaveten ayırdığı zamandır. Özşaker (2012) ise boş zamanları yaratıcılığı arttırıp, bireysel tatmini hissettiren bireyi psikolojik olarak iyi hale getiren, kişilere bilgi veren bir terim olarak tanımlamıştır.

1948 yılında Birleşmiş Milletlerin sunduğu İnsan Hakları Evrensel beyannamesinin 24. maddesinde boş zamanın tüm insanların hakkı olduğu tüm dünyaya ilan edilmiştir. 24. Madde aynı zamanda işverenlere bir uyarı niteliği taşıyıp çalışma saatlerinin makul oranda tutulmasını ve tüm insanların dinlenmeye, tatil yapmaya ve boş zamanlarını kullanması gerektiğine dikkat çekmiştir. İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi'nin 24. Maddesi şunu öngörmektedir: “Herkes, özellikle çalışma saatlerinin makul bir şekilde bölünmesi ve belirli bir süre için ücretli tatiller olmak üzere dinlenme ve boş faaliyetlere sahiptir” (Kapani, 1991; Yetiş, 2008). Sendikalar, yerel yönetimler ve bunların hükümetlerinin savunduğu politikalar arasında boş zaman hakkı ve bunun geliştirilerek yaygınlaştırılması yer almaktadır (Üstün ve Kalkavan, 2013).

Çoğu araştırmacının boş zaman aktivitelerini farklı sınıflara ayırdığı görülmektedir. Boş zaman aktiviteleri çeşitli kriterlerle gruplara ayrılabilir gibi en temelde amaca, gruba ve yere göre sınıflandırılabilir. Zaman sınıflandırmasındaki en yaygın kullanım türü, süre kriterine göre sınıflandırmadır. Bu sebeple boş zaman kavramı, kısa süre ve uzun süreli olmak üzere ikiye ayrılmıştır (Hacıoğlu ve diğerleri 2003). Yaz tatili, yıllık izin ve emeklilik dönemi uzun süreli boş zamanlara; iş veya okul çıkışı diğer güne kadar olan zaman dilimi, hafta sonu ve kısa süreli tatiller kısa süreli boş zamanlara örnek verilebilmektedir. Özetle, boş zaman, günlük yaşamın zoraki gereksinimlerini bitirdikten sonra arta kalan süre demektir. Genel anlamda, insan yaşantısında bulunan kültürlere, örflere kişinin kendine yakın hissettiği, yaşamakla birlikte uygulamaktan zevk aldığı ve yaşanan sosyal hayattaki liderlerin, kişinin yaşamını kolaylaştıracak aktiviteleri uygulamak isteğiyle benliklerini arttırmak

adına gönüllü bir şekilde aktif oldukları bir davranıştır. Bir diğer deyişle insana maddi manevi yaşantı imkanı sunan, kişinin bireysel olarak gelişimini sağlayan bir zaman dilimidir (Hacıoğlu ve diğ. 2015).

### **1.2.1. Boş Zamanın Tarihsel Gelişimi**

Boş zaman, yaşamın en eski çağlarından süre gelmiş bir olgudur. Geçmişten günümüze hemen hemen dönemde değişimler meydana gelse de insanlar boş zaman yönetimlerini değerlendirecek farklı uğraşlar edinmişlerdir (Gülbahçe, 1996). Kronolojik sıraya göre değerlendirildiğinde boş zaman anlayışının ilk olarak eski Yunanlılarda ortaya çıktığı görülmektedir. Eski Yunanlılar, yaşamda zevk veren eğlencelerin ve diğer imkanların tadını çıkarmayı sevmişlerdir. Bu çağda yaşayan insanlar, kişilerin boş zamana ihtiyaç duyduğunu ve boş zaman dilimini akılcı işler üzerine kullanmaları gerektiğini öğrenmişlerdir (Cordes ve İbrahim, 1999). Orta Çağ'da ise boş zaman kavramı karşımıza sadece bir faaliyet değil farklı alanlarda da ihtiyaç duyup kullandığımız, bir aktiviteye katılımdan daha fazlası olan bir terim olarak çıkmıştır ve tüm sosyal sınıflarla ortak bir biçimde buluşma rolünü üstlenmektedir. İnsanlar boş zamanlarında yapmak eylemlerde ve katılım sağlamak istedikleri aktivitelerde özgürdür. Bu dönem sonunda, sosyal sınıflar arası çeşitlilikler boş zamanlarda da ortaya çıkmaya başlamış ve boş zaman katılımı soyluların tercihi haline gelmiştir (Juniu, 2000).

Rönesans döneminde de boş zaman gelişim ve değişiminin devam ettiği bilinmektedir. Bu önemde insanların ilgi alanları sanatsal faaliyetlere geçiş yapmış olup insanlar, insan varlığını pozitif yöne çeken yeni bir felsefi akım olan hümanizmi benimsemişlerdir. Sanatsal etkinliklerin uygulanabileceği binalar yapılarak müzisyenlere, şarkıcılara ve dansçılara olan ilgi artmıştır. Bu dönemde zengin insanlar, çeşitli dans, sergi, bayram ve toplantı düzenleyerek sanatları organize eden kişiler durumuna gelmiştir (Russell, 1996).

Çalışan bireylerin boş zaman dilimlerini artırma fikri 18. yüzyılın başlarına kadar devam etmektedir. Sanayi Devrimi esnasında boş zaman, çalışanların daha verimli çalışabilmeleri ve kendi istediği aktivitelere katılım sağlayarak stresten uzaklaştırmak amacıyla dinlenme aracı olarak kullanılmıştır (Arslan, 1996). Özmeden (1997) sanayi devriminden itibaren refah seviyesi ve kalkınmanın artmasına bağlı olarak insanların

boş zaman talebinin artış göstermiş; bu duruma bağlı olarak çalışma sürelerinin kısaldığını ve boş zamana ayrılan saat diliminin arttığını belirtmektedir.

1800' li yıllarda boş zaman tarihsel gelişimi incelendiğinde, çalışan bireylerin ücretli tatil hakları bulunmamasına rağmen kısa süreli olan zaman dilimlerinde tatile gidebildikleri bilinmektedir. Hacıoğlu ve diğerleri (2015), bu yüzyılda çalışma saatlerinin kısılmasıyla birlikte insanların boş zamanının arttığını, böylece eğlenme, dinlenme ve yenilenme açısından kendilerine ayırabilecekleri zamanın artış gösterdiğini belirtmektedirler.

19. ve 20. yüzyıllarda Sanayi Devrimi'nin etkisiyle oluşan değişiklikler geniş ölçüde yayılmış olup çalışma saatleri çalışan bireyler için yeniden ayarlanmış ve gündelik çalışma saati kısaltılmıştır. Günün 24 saatini eşit parçalara bölüp iş, dinlenme, uyuma ve boş vakit aktivitesi olmak üzere çalışan insanlara boş zaman diliminin verilebileceği hakkı ortaya atılmıştır (Ekici, 1997). Geçtiğimiz 30 yıl içinde, boş zaman kavramı uygulanışı ve amacı açısından hızlı bir gelişim ve değişime uğramıştır. Üretim alanında çeşitli teknolojik imkanların kullanılması verimliliği arttırmasının yanı sıra, çalışma sürelerini de kısaltmıştır (Özmaden, 1997).

### **1.2.2. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları**

Boş zaman kavramı yüzyıllar içerisinde insanlar tarafından farklı boyutlarda geliştirildiği, son yüzyılda modernleşmeyle birlikte toplum içerisinde çalışan insanlar için olmazsa olmaz bir olgu haline geldiği, günümüzde ise israf edilen zaman algısıyla görülen savurganlık anlamlarını karşıladığı görülmektedir. Mutlu (2008) çalışma sektörünün ön plana çıktığı sanayi devrimi esnasında boş zaman, iş yükü itibariyle çalışan bireylerin vücutlarını yenileyerek ve denge sağlamalarına yardımcı olan bir dinlenme görevi gördüğünü ifade etmektedir. Boş zamanın temel fonksiyonları dinlenme fonksiyonu, eğlence fonksiyonu, gelişim fonksiyonu ve iyileştirme fonksiyonu olmak üzere dört başlık ile ifade edilebilir. Modern dönem içerisinde boş zaman aktivitelerinin fonksiyonlarının daha belirgin hale getirmek için insanların kullanımı artmıştır (Mutlu, 2008).

#### **Dinlenme Fonksiyonu**

Dinlenme, vücudun belirli bir süre maruz kaldığı psikolojik etkenlere karşı, vücut organlarının diri kalmasına ve stres faktörlerini en aza indirme görevine sahiptir (Karaküçük, 2008). Boş zamanın bu fonksiyonu, boş zamanın bireylere bilişsel ve fiziksel güçlerini en üst seviyeye çekebilmelerini, duyuşsal olumsuzluklardan uzak kalabilmeleri için çeşitli aktivitelerle imkan sunmayı belirtmektedir (Akyüz, 2015). Çalışan bireyler için dinlenme fonksiyonu hiçbir şey yapmadan beklemek ya da zamanı sadece uyuyarak geçirme manasına gelmez. Çalışan çoğu birey boş zamanlarda bilişsel ve fiziksel açıdan çeşitli aktivitelere katılım sağlayarak dinlenmeyi tercih etmektedir. (Mutlu, 2008).

### **Eğlence Fonksiyonu**

Bireyde can sıkıntısını en az seviyeye indiren, fiziksel, bilişsel ve duyuşsal sağlığa sağladığı pozitif etkiler ile aktif veya pasif bazı aktivite çeşitlerine istenilen şekilde katılım imkanı sunar (Walker ve Wang, 2009). Bu bağlamda bireyde dinlenme görevini tamamlamaktadır. Başarı kavramı bireyin yaşam içerisinde daha mutlu hissetmesini teşvik eden bir kavramdır. Çağımızda insanlar ne kadar çok boş zaman aktivitelerine katılım sağlarsa, başarı duygusuna ulaşma katkı sağlamış olurlar ve fiziksel-bilişsel yönden o kadar iyi olur. Boş zamana ait eğlenme fonksiyonu yaşamımızda kendini göstermektedir (Barkın, 2016). Günlük yaşantımızda eğlencenin her insan için ihtiyaç olduğu bilinmektedir. Çağımızda insanların birçoğu sportif faaliyetlere gerek izleyici gerekse oyunun içerisine dahil olarak katılım sağlamakta ve bu sayı günden güne artış göstermektedir. İnsanlar sağlığa, duygulara, fiziksel ve zihinsel durumlarına her geçen gün daha fazla dikkat ettikleri ve önem verdikleri görülmektedir (Swarbrooke, 2005).

### **Gelişim Fonksiyonu**

Gelişim fonksiyonu, boş zamanlarda bilgi aktarımı yapmak ve kültür geliştirme ihtiyacının ağırlıklı olduğu bir uğraştır. Boş zaman kavramı yeri ve zamanında uygun şekilde kullanıldığı takdirde bireye dinlenme, eğlenme, kendini gerçekleştirme ve gelişimini devam ettirebilme gibi çok sayıda önemli nitelik kazandırabilmektedir. Kişinin sosyalleşmesi, duygu ve düşüncesini geliştirmesi, özgürlüğünü farklı alanlarda kullanabilmesi ve kendini keşfetmesi bakımından büyük önem taşımaktadır (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

### 1.3.Eğitim

Eğitim kavramının geçmişten günümüze birçok alanda birçok anlamda farklı tanımı yapılmıştır. Eğitim kavramı hakkında bilinen en yaygın tanım; bireyin davranışlarında kendi yaşantısı aracılığıyla, kasıtlı ve istendik olarak davranışlarındaki değişikliği meydana getirme sürecidir. Eğitim, toplumun yetişkin bireylerinin henüz toplumun gereklerine göre olgunlaşmamış bireyler üzerinde uyguladıkları, toplumun bireyden beklediği bedensel, bilişsel, sosyal ve ahlaki zorunlulukları tetikleyen, toplumların geleceğine ışık tutan bir kavramdır (Sırma, 2020).

Cinel (2021)' e göre eğitim, ülkelerin refahının artmasında ve büyümesinde olmazsa olmaz bir kavramdır. Eğitim; her ülkelerin gereksinim duyduğu iş gücüne çeşitli katkılar sağlarken, bilginin üretilmesi ve yayılmasında, meydana gelen küresel gelişmelerin takibinde, iş gücünün artırılmasında önem taşımaktadır.

Aslan ve Yılmaz (2021)' a göre, bireylerin gelecekteki başarılarının artması, çocuklukta aldığı eğitimle doğru orantılıdır. Erken dönemde iyi eğitim almış çocukların yetişkinlik döneminde başarıları artacaktır. Toplumun geleceğini şekillendirecek ve yön verecek, kültürünü öğrenip, koruyup gelecek nesillere aktaracak, nesiller iyi eğitimle yetişmektedir.

Oktay (2010) eğitimi, doğum ile ölüm süreci arasında durmaksızın devam eden ancak kavramsal tanımının ortaya konmasının zor olduğu bir süreç olarak belirtmiştir. Eğitim kavramı literatürde birçok tanımlaması olan bir kavram olmasına rağmen sık kullanılan kavramsallaştırılmış açıklaması olan “Eğitim, insana içinde yaşadığı topluma uyum sağlamasına yardım edecek temel davranışları kazandırmaktır.” ifadesinden hareketle, bu tanım kapsamında eğitim için “Belirli bir toplumda var olan kabul edilebilir davranışlar ve değer yargılarının genç nesillere aktarılmasıdır. Bu, aile içinde başlayan ve okul öğretisi içinde devam eden bir süreçtir.” tarzında bir anlatım ne sürmektedir. Hemen her ülkede var olan ulusal eğitim sistemlerinin temel görevlerinin başında, genç kuşakların içinde buldukları toplumun kültürünü ve değer yargılarını benimseyerek yetiştirilmeleri gelir (Oktay, 2010).

Eğitim ve ğretim süreçlerinin esas amaçları bireylerin her biri birey için oldukça önemli olan zihinsel, duysal ve fiziksel kapasitelerinin en yüksek noktalarına



ulaştırılması olarak açıklanabilir. Eğitim faaliyetleri aracılığı ile bilişsel açıdan, kişinin entelektüel yeteneklerini geliştirilmesi amaçlanırken; duyuşsal açıdan, kendisi için gerçekçi amaçlar edinip, o hedeflere ulaşabilmek için çalışkanlık ve disiplin gösterebilir seviyeye gelmeleri hedeflenir. Fiziksel boyutu ile toplumu oluşturan bireylerin sağlığa sahip olup ve diri ve irade sahibi olması amaçlanmaktadır. Bireyin sağlık ve iradeye sahip olması, hem her gelişim alanında kusursuz ve uzun hayatın yanı sıra hem de bilişsel sınırlarını zorlayarak üst seviyede gündelik yaşamda uygulama yeteneğine sahip olurlar (Vural, 2004: 34). Genel açıdan özetlendiğinde eğitimin faaliyetlerinin amacı; bireyi bilişsel, fiziksel ve duyuşsal alanda en üst düzeyde yetkin bir seviyeye getirip, bilge, üretken, sağlıklı, güzel ahlaklı ve iradeli birer yetişkin vatandaş haline gelmesini sağlamaktır.

Alman klasik idealizminin kurucusu olan, 18. Yüzyıl Almanya'sında yaşamış ünlü filozof ve düşünür Immanuel Kant eğitim uğraşını iki yol üzerinden ele almıştır. Alıştırmak (uysallaştırmak, terbiye etmek) ya da aydınlatmak (düşünmeyi öğretmek). Kant'a göre insanlar katı bir eğitimden geçirilerek arzu edilen şekilde uysallaştırılıp, eğitilebilir. Ne var ki aynı şekilde hayvanlar da alıştırlarak (uysallaştırılarak) eğitilebilir. Ancak günümüzde bireylerin sadece alıştırlması ve uysallaştırılması yeterli değildir. Çünkü onların düşünmeyi öğrenerek eğitilmesi daha büyük bir öneme sahiptir. Düşünmeyi öğrenerek insan, keyfi olmaktan ziyade, sabit ve değişmez ilkelere göre hareket etmesini öğrenmeye başlar. Kant, okullarda normal eğitim vermezden evvel tecrübeye dayalı eğitim vermenin önemine vurgu yapar (Kant, 2009).

### **1.3.1.Geleneksel Eğitim**

Eğitim çerçevesi geniş olan bir kavramdır. Gündelik yaşantımızda çocuklar bir yönden yetişkin bireylerin planlı ve düzenli şekilde uyguladığı, diğer yandan da sosyal çevrenin etkisiyle plansız ve rastgele etkileri altında büyür ve gelişirler. Bu sebeple öğretmenler; planlı ve örgütlü eğitim yollarının benimsenmesi kadar, plansız ve doğal eğitim yollarını da hesaba katmalıdır. Çünkü plansız olarak ve doğal yollarla alınan eğitim şekilleri çok çeşitlidir ve bazen planlı olarak yapılan eğitim aracılığı ile istenilen davranış değişikliklerinde başarıya varılmasında ya da başarısızlıkla sonuçlanmasında oldukça etkilidir. Anne ve babanın evdeki yaşam biçimleri, sosyal çevredeki bireyler, kitaplar, sinemalar, tiyatrolar, mahalle ve okul arkadaşları,

komşular ve sosyal yaşantıda karşılaşılan sert, yumuşak, soğuk tabiatlı insanlar çocukların psikolojik durumları üzerinde pozitif ve negatif etkiler meydana getirmektedirler (Kanad, 1977).

Aile toplumun en küçük yapı taşıdır ve samimi ilişkilerin en güçlü bulunduğu gruptur. İnsanların mizaç ve değerlerinin oluşum ve gelişiminde ilk etkileri ailede gelişmesi sebebiyle özel bir değeri bulunmaktadır. Toplumsal kurumlar içerisinde ailenin yer almasının ve bu alanda en değerlisi olmasının nedeni de budur (Şahin ve Özbey, 2007).

Eğitim ailede başlar teziyle aile içi eğitim sürecinde en temel ve en etkili yöntemlerinden biri anne babanın çocuklara iyi bir rol-model olmasıdır. Yaşam biçimi ve olumlu davranışları ile örnek oluşturma, tavır ve tutumlarını uygun şekilde ayarlayıp sergilemek, eğitimin tartışmasız çok önemli bir değişkenidir. Gelişim evreleri incelendiğinde çocuklarda 2-6 yaş arası, taklit ederek öğrenme dönemi içerisinde yer alır (Onur, 1995). Çocuklar bu dönemlerinde başta anne-baba olmak üzere çevresindeki bireylerin davranışlarını ve gelenekleri bilinçli ya da bilinçsiz olarak taklit etmeye ve onları tekrarlamaya başlar. Uzman psikologlar, çocukların taklit etmek için bir örnek, bir model ihtiyacı içinde oldukları hususunda aynı görüştedirler. Ebeveynlerin, diğer aile fertlerinin ve çevrenin tutum ve davranışlarının önemli olduğu bu yönden anlaşılabilir (Yavuz, 1983; Sönmez, 2017).

Bireylere eğitim aracılığı ile kazandırılmaya çalışılan istendik ve olumlu davranışların kalıcı olması için olumsuz sosyal çevre koşullarından uzak tutulup, bireyin maruz kalmasının engellenmesi gerekmektedir. İfade edilen yargıda olumsuz çevre ile ifade edilmeye çalışılan noktalar, kötü arkadaşlıklar, sosyal çevrede uygunsuz davranışlar ile öne çıkan kimseler, topluma rol model oluşturan kişi ve kurumlar, iletişim araçları vb. şeklinde sıralanabilir. Toplum içerisinde yaşayan insanların yetişkin bireyler haline gelmesi sürecinde; karakter ve kişiliklerinin gelişme evrelerinde aile eğitiminin etkisinin yanı sıra yakınlarının ve çevresinin de yadsınamaz seviyede etkileri bulunmaktadır. İnsan yaratılış gereği sosyal çevreyle iletişim halinde olan ve bu çevreden etkilenmeye açık bir varlıktır. Bu etkilenmeleri biçimlendiren en önemli kaynaklardan biri, yakın derecede öneme sahip hemen her gün yoğun temasta bulunduğu arkadaş çevresidir. Arkadaş çevresi bireylerle her gün

iç içe olan sosyal çevrenin en önemli faktörüdür. Bireyin yaşamında her ne kadar aile etkili olsa da bazı alışkanlıklardan uzak kalıp, bazı alışkanlıkları kazanmada arkadaş çevresi aile etkisini geride bırakabilmektedir (Aydın, 2003).

Günümüzde örgün eğitim devlet eliyle devam etmektedir. Örgün eğitimin yanı sıra yaygın eğitim yoluyla verilen boş zaman eğitimleri de devlet yardımıyla yapılmaktadır Geçmiş yıllara nazaran okul içerisinde geçirilen zaman dilimi genel ve özel manada artış göstermiştir. Bu sebeple okul bireylerin hayatının zaman diliminin önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Bu duruma bağlı olarak aileler eski dönemlere nazaran eğitim ve öğretim hakkında daha elverişli imkanlara sahip olup okula karşı daha ilgili hale gelmiştir. Anne babalar boş zaman eğitimi de dahil olmak üzere üzerine düşen görevleri Okul-Aile Birliği aracılığıyla önemle yerine getirmektedirler (Tezcan, 1985: 160).

### **1.3.2.Resmi Eğitim**

Bireyin hayatını düzenli ve sağlık seviyesi yüksek bir şekilde devam ettirebilmesinin en temelinde uyum yatmaktadır. Birey ilk etapta içinde bulunduğu fiziki ve sosyal ortama uyum sağlayabilmelidir. Uyumun gerekliliği kadar çeşitli konulardaki öğrenmelerde gereklidir (Senemoğlu, 2005). Öğrenme; bireysel ve toplumsal kalkınmanın yanında, gelişim kat edebilmek için ön koşul şartların başında gelir. Çünkü fiziki perspektifte yaşanan olumlu gelişmeler, bireyin kişisel diğer temel alanlardaki gelişimini tek başına karşılayamaz. Öğrenme, deneyim ve yaşanmışlıklar sonucu oluşan, bireydeki kalıcı duyuşsal ve davranışsal gelişim ve değişim şeklinde açıklanabilir (Ada ve Keskinlik, 2006). Toplumu oluşturan çocukların her yönden (bilişsel, duyuşsal, fiziksel) gelişiminin dengeli şekilde ilerlemelerinde, sosyal ortamlarında bulunan ve öğrenme fırsatı veren, başta aile ortamları olmak üzere öğretmenleri ve özellikle eğitim-öğretim aktivitelerinin her alanda devam ettirildiği okul ve kurumlar oldukça önemlidir (Geçit, 2011). Varış (1985), bireyin davranışlarında istendik yönde davranış değişim ve gelişim oluşturulabilmesi amacıyla sürdürülen öğrenim aktivitelerinin tamamını öğretim olarak açıklamıştır. Bireyde istenilen ve olması beklenen davranış değişikliklerini bireylere kazanım olarak sağlanabilmesinin en önemli yolu çekirdek olan aile kavramı sonrası, eğitim-öğretim aktivitelerinin sürdürüldüğü okul ve eğitim kurumlarından geçer (Varış,

1985).

Öğretim; genellikle bir öğretim kurumu (okul vs.) çatısı altında örgütlü ve düzenli bir şekilde öğretmenler ve/veya eğitmenler tarafından gerekli araç-gereç kullanılarak gerçekleştirilen, bireylere (öğrenci) bilgi aktarımı ve beceri öğretimi faaliyetlerinin tümü olarak tanımlanır. Eğitim ve öğretim aktiviteleri, okul ya da okul özelliği bulunan öğretim kurumlarında Türkiye Cumhuriyeti kanun ve düzenlerine göre sürdürülüyor ise bu sınıflandırma örgün eğitim olarak isimlendirilir. Eğitim; öğretim faaliyetlerini kapsamakla birlikte öğretim kavramı, eğitim alanının dalıdır, okul ve kurumlarda bireylere öğretilen teorik ve uygulamalar bireylerin davranış ve hallerinde istenilen yönde ve pozitif olarak farklılıklar oluşturmuş ise, bu durumda öğretim faaliyetleri, eğitim durumuna evrilir (Akyüz, 2012).

Resmi eğitimin bir alt dalı olan örgün eğitimde öğretim faaliyetleri planlı, programlı ve sistemli olarak uygulanır. Örgün eğitimde öğrenciler belirli yaş gruplarına göre sınıflandırılır. Daha sonra aşamalı olarak bu gruplara uygun sınıflar ve öğretim programları oluşturulur. Derslerin nerede, ne zaman ve kimler tarafından verileceği; ders içeriklerini müfredat ve derslerin nasıl işleneceği (teorik, uygulama) önceden belirlenir. Öğrenciler örgün eğitim sürecinden basamaklar halinde aşamalı olarak geçerler. Yani öğrenciler önce ilkokul, sonra ortaokul ve sonrasında ise lise eğitimlerini tamamlamak zorundadırlar. Eğitim sürecinin her kademesinin bitişinde öğrencilere bu aşamadaki başarılarını kanıtlayan bir diploma verilir. Süreçlerin bireylerde arzulanın değişimleri meydana getirip getirmediği, dersi veren ilgili öğretmenler ve idareciler aracılığı ile denetlenir ve değerlendirilir. Öğrencilere, sınavlar vb. yöntemler ile belirli aralıklarda derslerden kazanımları yoklanarak ilgili dersler için puanlar verilir (Özer ve Atik, 2015).

İnsanlarda davranış değişiklikleri, her zaman olumlu yönde, planlı ve istendik şekilde gerçekleşmeyebilir. Bazı durumlarda, eğitim süreçlerindeki çeşitli etkilenmelerle istenmeyen davranışlar da açığa çıkabilir. Örneğin; çocukların sokakta oyunlar oynarken diğer bireylerle iletişim halinde olması sosyal gelişimini arttırırken; çevresinde küfürlü ve argo sözcükler kullanan bireyden öğrendiği olumsuz kelimeler de olabilmektedir. Çocukların sosyal çevre ortamından edinerek öğrendikleri kötü söz ve kelimeler ile olumsuz konuşma şekilleri, akranlarından

görüp örnek aldığı zararlı beslenme alışkanlıkları, uyuşturucu maddelere özenme gibi davranış şekilleri negatif yönde gelişen olumsuz öğrenme biçimlerine örnek olarak gösterilebilir. Eğitim her koşulda düzenin ve planın olduğu, bir amaçla ve maksatla istendik yönde oluşan davranış değişiklikleri meydana getirilebilecek şekilde gerçekleşmeyebilir. Bu eğitim türü yaygın eğitim şeklinde tanımlanır. Yaygın eğitim; “önceden belirlenmiş bir plan ya da program dâhilinde uygulanmayan, yaşam süresince kendi kendine gerçekleşen öğrenmeler” olarak tanımlanır. Farklı bir anlatımla yaygın eğitim kavramı; “Bireylerin çevreleri ile etkileşim içinde bulunması sonucu davranışlarda ve yaşam tercihlerinde kendiliğinden açığa çıkan bir işleyiş” şeklinde açıklanır (Demirel ve Kaya, 2017).

#### **1.4.Boş Zaman Eğitimi**

Boş zaman eğitimi, yaşamın akışına uyum sağlama, hareketlenme ve boş zamanları en faydalı, olumlu şekilde geçirmek amacıyla elverişli bir olumlu tecrübe ve zevk alma yöntemi geliştirmeye yönelik çok çeşitli ve etkili bir gelişim sürecidir. Boş zaman eğitimi, farkındalığı artırmak, boş zamanın kavramı ve boş zamana ait aktiviteler ile ilgili geniş bilgi sahibi olmak ve özgür iradeyi güçlendirerek beceri gelişimini teşvik etmek üzere gerçekleştirilir. Bunun yolu ise aile, sosyal çevre, eğitimciler, boş zaman ve rekreasyon uzmanları gibi çeşitli etmenler tarafından etkilenebilen özerklik, yeterlilik ve sosyal ilişkiler gibi değişkenler ile kişinin gelişimini sağlamaktır. Boş zaman eğitimi, insanların boş zamanı ve mutluluğu tecrübe edebilmeleri; bu tecrübe ile gelişmeleri, gelişmeleri ve ilerlemeleri için özel olarak hazırlanmış programları içerir. Olumlu boş zaman deneyimleri aracılığı ile bilgi aşılama da buna dâhildir (Dattilo, 2015).

Boş zaman eğitimi, boş zamanın doğru ve bilinçli bir biçimde kullanımıyla ilgili bilişsel, duyuşsal ve fiziksel alan öğrenme amaçlarının gerçekleşmelerine hizmet eden pedagojik, deneysel ve rekreasyonel tecrübeler sağlamaktır. Boş zaman eğitimi, bireyin kaliteli bir yaşam sürmek ve kişisel gelişim için büyük bir fırsat aracı görerek, bireyin boş zamanını yapıcı ve akılcı bir biçimde şekillendirmesi süreci olarak da değerlendirilebilir (Munusturlar, 2014). Boş zaman eğitimi, bireyin boş zamanını “akıllı bir biçimde değerlendirmesi” eğitimidir. Kişinin boş zaman kullanımında bazı estetik ve ahlaksal değerlerin bireye katkı sağlamasına yardımcı olan eğitimidir.

Bireyin boş zamanlarında kişiliğini geliştirici, boş zamanını etkili ve verimli değerlendirmesine fikir sağlayan yardımcı bir eğitimidir. Kültürel değerlerimizin aktarılması ve geliştirilmesi açısından, eğitimin rolü olduğu gibi boş zamanı değerlendirmenin de rolü vardır (Tezcan, 1985).

Boş zaman eğitimi üzerine literatürde iki yaygın görüş bulunmaktadır: “*Boş zaman için eğitim*” ve “*Boş zaman yolu ile eğitim*”. Boş zaman için eğitim; toplumun boş zaman ve rekreasyon aktivitelerine katılım göstermeleri için eğitimciler ve uzmanlar tarafından sürdürülen bilinçlendirme ve yöneltme faaliyetleridir. Boş zaman yolu ile eğitim anlayışına göre boş zaman (leisure), rekreasyon, eğitim ve diğer konularda sağlanacak kişisel ve toplumsal gelişimler için oldukça uygun bir ortam sağlamaktadır. Bireyler, geçmiş yıllarda bilgi sahibi olduğu konulardaki becerilerini uygulama fırsatı ile birlikte kendi yetkinlik ve yeterliklerini deneme imkânı bulabilir ve rekreasyonel aktiviteler yolu ile de grup içinde çalışma, iş birliği, karar verme, problem çözme gibi konularda tecrübe sahibi olabilirler. Bu şekilde edindikleri kazanım ve tecrübeleri de hayatlarının diğer alanlarına aktarabilme imkanına ulaşabilirler (Mundy, 1998). Boş zaman ve rekreasyon konusunda verilecek eğitiminin başlıca ilkesi; insanların, boş zamanların ‘değerli kullanımı’ hususunda gerekli bilgi ve becerilerle donatılmasıdır (Jenny, 1956).

#### **1.4.1. Boş Zaman Eğitiminin Amaçları**

Boş zaman kavram ve tanımlarından hareketle boş zaman eğitiminin amaçları şu şekilde sıralanabilir:

- Bireylerin yaşam biçimi ve kalitesini arttırmayı amaçlar,
- Bireyin bilişsel, ve duyuşsal olarak kendini gerçekleştirmesini amaçlar,
- Boş zamanlarındaki deneyimlerinden memnun kalması ve çevresel faktörlerdeki iyileşmeleri (Sivan ve Stebbins, 2011),
- Toplumsal ve kişisel refahın gelişmesini amaçlar,
- Kişisel gelişim ve toplumsal düzenin gelişmesine katkı sağlamayı amaçlar,
- Zamanın kişisel gelişim ve sosyal gelişim açısından doğru bir biçimde

kullanılmasını amaçlar (Tezcan, 1985),

-Bireyi fiziksel ve zihinsel yorgunluktan makul ve anlamlı biçimde uzaklaştırabilmek,

-Stresten uygun yollarla uzak tutabilmeyi sağlamak,

-İnsanların boş zamanları değerlendirebilmesi ve değerli kullanımı hususunda gerekli bilgi ve becerilerle donatabilmek (Jenney, 1956).

#### **1.4.2.Boş Zaman Eğitimi Yaklaşımları**

Boş zaman eğitimi, kişinin potansiyelini ortaya koymak ve her alanda kişisel gelişimi teşvik etmek üzere kullanılan önemli bir araç olarak görülür. Bu eğitim mümkün olan en erken yaşta başlamalıdır ki, boş zaman uğraşları ve rekreasyonel aktivitelere katılım ilerleyen yaşlarda bireylerin yaşamlarının doğal ve tamamlayıcı bir parçası haline dönüşsün (Nichols, 1990).

Geçmişten bu yana boş zaman eğitimi nitelikli terapatik rekreasyon hizmetleri, tıp bilimleri konusu çerçevesinde sunulmuştur. Caldwell ve ark. (1989), yalnız rehabilitasyon ortamında gerçekleştirilen boş zaman eğitimi hizmetlerinin olası tehlikelerine değinmiş; bireylerin yaşam şartlarına uygun şekilde hazırlanmadan, gerekli bilgi ve beceriler kazandırılmadan yalnızca boş zamanın pozitif hakkında bilgilendirilerek beklentilerinin yükseltilmesinin negatif yanlarının oluşabileceğine, tatmin olmanın azalıp ve can sıkıntısına yol açabileceğine dikkat çekmişlerdir.

Günümüzde birçok araştırmacı boş zaman eğitimi yaklaşımları üzerine çeşitli model geliştirilmiştir. Boş zaman eğitimi kavram ve çeşitleri Kuzey Amerika'da terapik rekreasyon uygulamaları ile ortaya çıktığı ve şekil aldığı (Hutchinson ve Robertson, 2012), söylene bile asıl durumun, boş zaman eğitimi tanım ve modellerinin boş zaman programları ile ortaya çıktığı ve şekil aldığıdır.

Çalışma kapsamında çeşitli bireylere yönelik geliştirilen boş zaman eğitimi model ve müfredatları aşağıda açıklanmıştır.

#### **1.4.2.1.Mundy-Odum Boş Zaman Eğitim Modeli**

Jean Mundy (1998)' nin boş zaman eğitimi modeli, kişinin sağlık durumunun iyi halde bulunması, yaşam içerisinde iyi oluş ve daha iyi bir vatandaşlık bilinci ile hayata katılmak maksadıyla bireysel sorumluluk alması için hazırlıklı olmasına dayanan gelişimsel bir modeldir. Mundy boş eğitiminin hedefini, kişinin boş zaman ve rekreasyonel aktivite yolu ile yaşam kalite düzeyini arttırmak için olanaklar sağlamaktır. Süreç beş aşamalı olarak ele alınıp, bireyin boş zaman becerilerini geliştirmesi ve daha sonra sosyal etkileşim yoluyla bir boş zaman yaşam tarzının sürdürülmesi ile süre gelmektedir (Dieser, 2013; Edginton vd., 2004).

Mundy'nin boş zaman eğitimi modelinin bileşenleri;

- Boş zaman farkındalığı
- Öz farkındalık
- Karar alma
- Boş zaman becerileri
- Sosyal etkileşim

şeklinde sıralanmaktadır (Mundy, 1998). Model dâhilinde bu bileşenlere dair beceri gelişiminin sağlanması temel amaç olarak görülmektedir.

#### **1.4.2.2.Doug Nichols'un Boş Zaman Eğitim yaklaşımı**

Boş zaman eğitimi; boş zamanın çerçevesinde, hakkında ve boş zaman için yapılır. Boş zaman eğitimi fikri geçmişten günümüze var olmasına rağmen günümüzde boş zaman eğitiminin, bireylerin boş zaman çerçevesinde bilgilerini arttırmak, becerilerini geliştirmek, özgüven hissini güçlendirmek, anlamlı uğraşlar ile meşgul olma farkındalığı yükseltmek, sağlığa ve iyi oluşa katkı sağlamak gibi yeni ve güncel hedefleri bulunmaktadır. Doug Nichols (1990), boş zaman eğitiminin eski zamanlardan beri şekil ve biçim değişirse de hayatımızda yer almakta olduğundan bahseder. Boş zaman eğitimi; sanat eğitimi, spor eğitimi, beden eğitimi ya da açık alan aktivite eğitimleri gibi farklı başlıklar altında yürütülmekte ancak



tanımsal açıdan yeterli olmayan bir yapıda sunulmaktadır. Nichols'un; aktivite, spor, beden eğitimi gibi uygulamaların tek başına veya birbiri ile bağlantılı olarak sahip olduğu değeri göz ardı etmeyen ancak boş zaman eğitiminin "yaşam, zaman, iş, boş zaman ve gelişim üzerine kuramsal ve uygulamalı olarak; sanat, seyahat vb. yaratıcı arayışlarla desteklenen, bireylerin zihinsel açıdan da kabiliyetlerini artırmaya yönelik bir anlayış ve yaklaşım geliştirmeye" yardımcı olması gerektiği şeklinde, mevcut durumun yeterli olmadığını ortaya koyan bir görüşü bulunmaktadır.

Düzenli ve sağlıklı bir hayat tarzının temelinde bulunan boş zaman deneyimlerini tetikleyen ortamlar oluşturmak boş zaman ve rekreasyon yönetim ve denetim mekanizmaları, aynı zamanda bireylerin, ailelerin ve toplumların boş zaman hakkında bilgi ve kültürlerini yükseltmek sorumluluğu da taşımaktadırlar. Gelişmiş ülkeler ve gelişmekte olan ülkelerde bedensel hareketsizliğe ve strese bağlı olarak gelişen birçok süregen hastalığın salgın boyutuna varan seviyede yaygınlaşması, boş zaman bilgi ve becerilerinin artırılmasının gerekliliğini göstermektedir. Birçok tesis ve imkânın bulunmasına rağmen, rekreasyonel aktivite ve boş zamanın kişilerin sağlıklı ve bilinçli bireyler olmasına dair faydalı olma beklentileri ile bireylerin, ailelerin ve toplumların yoksulluk, stres ve sağlıksız yaşam tarzları gibi yaşadıkları gerçek sosyal problemlerin çıktıkları arasında bir türlü kapanmayan muazzam bir boşluk bulunmaktadır. Toplumsal amaçlara ulaşılmasını engelleyen, amaç ve sonuç arasında bulunan bu büyük kopukluğun aşılabilmesi için bireylerin sağlık okuryazarlıklarının artırılması ve yaşam kalitelerini etkileme ihtimali bulunan risk unsurlarının azaltılabilmesi gerekmektedir. Bu nedenle bireyler için gerekli bilgi ve birikimler kazandırılarak sağlıklı hayat tarzı konusunda daha iyi bir öz-denetim ve yönetim yeteneğine kavuşturulmalıdır. Benzer şekilde ve aynı önem derecesinde bir ihtiyaç da insanların boş zaman ve rekreasyon okur-yazarlıklarının zenginleştirilmesi hususunda bulunmaktadır (Nichols, 1990).

#### **1.4.2.3. Florida Eyalet Üniversitesinin Kapsam ve Sıra Modeli**

1970'li yıllarda Florida Eyalet Üniversitesi Rekreasyon ve Eğlence fakültesi bölümü tarafından bir boş zaman eğitim programı geliştirilmiştir. Program ilk olarak normal ve özel eğitim öğrencileri kapsamında ilk öğretim çağından başlayarak lise son sınıfa gelene kadar uygulamayı amaçlamıştır. Program belirli sonuçlar

düşünülerek ortaya konulmuş ve müfredat altı boş zaman temelli modül etrafında oluşturulmuştur. Bunlar (Sellick, 2002);

- Boş zamanla ilgili bireysel farkındalık,
- Boş zaman fırsatlarının farkında olma,
- Boş zamanla ilgili tutumlar,
- Karar verme,
- Sosyal etkileşim becerileri
- Boş zaman etkinliği becerileri

#### **1.4.2.4 Boş Zaman Eğitimi Geliştirme Projesi (Leap)**

Ulusal Rekreasyon ve Parklar Birliği (National Recreation and Parks Association, NRPA) tarafından geliştirilen boş zaman eğitimi geliştirme projesi modeli, Amerika Birleşik Devletinde faaliyet gösteren çocuklar ve gençlere yönelik anasınıfı çağından ortaöğretim bitimine kadar sürecek olan “Boş Zaman Eğitimi” adlı bir müfredat geliştirmiştir. Müfredatın öncelikli amacı ABD’deki halk eğitimi bilincini boş zaman ve boş zaman eğitimine doğru kaydırarak bir farkındalık oluşturmak ve temellendirmektir. LEAP (Leisure Education Advancement Project) müfredatı boş zamana yönelik pozitif tutumlar geliştirmek, bireylerin boş zaman kavramına yönelik algılarını anlamaya ve boş zaman değerlerini geliştirmeye yardımcı olmaya yöneliktir. LEAP müfredatı kişinin boş zamana yönelik ilgisi geliştikçe bireyin boş zaman deneyiminin tadına varabilmesi için ilgi, yetenek ve tutumlar geliştirmesi gerekeceği şeklindeki görüşe dayanmaktadır. Model dört maddelik stratejik ana hedef ve sekiz alt hedeften oluşmaktadır. Stratejik ana hedefler şunlardır (Edginton vd., 2004; Munusturlar, 2014);

1. Boş zaman kullanımını bireysel tatmin ve zenginleştirme aracı olarak görüp değerini bilmek
2. Boş zamanların bazı aktivitelerin gerçekleştirilmesi için fırsat olduğunu bilmek
3. Boş zamanın toplum üzerinde sahip olduğu ve sahip olacağı önemli etkiyi anlamak

veya doğal kaynakları ve bunların isteğe bağlı zaman ve yaşam kalitesi ile ilişkisini takdir etmek

4. Kendi boş zaman davranışlarıyla ilgili kararlar verebilmek

#### **1.4.2.5. İsrail Boş Zaman Eğitim Müfredatı Modeli**

Model, 1990' lı yıllarda boş zaman araştırmacıları tarafından geliştirilmiştir. Müfredat İsrail Ulusal Müfredat Geliştirme Komisyonu tarafından eğitim sistemi içerisine dahil edilmeye çalışılmıştır. Okul sistemine dahil edilmek istenen boş zaman eğitimi müfredatı tüm seviyelerini kapsamaktadır. Müfredatın amacı küçük yaşlardan itibaren bireyleri boş zaman kavramının hayatımızdaki yeri ve öneminin yanı sıra kavram hakkında farkındalığa bireylerin hazırbulunuşluklarını arttırmaktır. Müfredat 3 ana hedef etrafında hazırlanmıştır (Sivan & Raskin, 1997);

a. Bireylerin boş zamanlarını zenginleştirmek için her çalışma alanında ve müfredat dışı etkinliklerde var olan boş zaman potansiyelini bulmak

b. Boş zamanla ilgili araştırmalara uygun ve ilgili çalışma birimlerinin yanı sıra boş zaman etkinliklerini teşvik etmek için her bir konu alanındaki özel içerikleri dahil etmek

c. Programın okulda gerçekleştirilen tüm eğitimsel ve kültürel aktivitelere dahil edilmesini teşvik etmek.

İsrail eğitim müfredatı içinde yukarıda belirtilen amaçlar, okul yılları boyunca tüm öğrencilere sunulmaktadır. Strateji ve teknikler hem resmi hem de gayri resmi bileşenleri içeren, uygulandıkları yaş gruplarını tatmin edecek şekilde hazırlanmıştır (Sivan ve Raskin, 1997).

#### **1.4.2.6. Boş Zaman Eğitimi İçerik Modeli (Lecm)**

Temelleri 'Boş Zaman Yeteneği Modeline' dayanan Boş Zaman Eğitimi İçerik Modeli, terapik rekreasyon hizmeti modelinin dallarından biridir. Modelin genel amacı, bireylerin boş zaman ile ilgili yetenek ve beceri kazanımlarına yardımcı olmak ve bağımsız bir boş zaman yaşam stili elde etmektir. Boş zaman eğitimi içerik modeli dört bileşenden meydana gelmektedir (Edginton vd., 2004; Munusturlar,

2014);

Boş Zaman Farkındalığı; Boş zaman, kişisel farkındalık, boş zaman ve oyun tutumları ve ilgili katılımcı ve karar verme becerileri

Sosyal Etkileşim Becerileri; Yarışma, şahsi ya da grupla

Boş Zaman Aktiviteleri Becerileri; Geleneksel ve gelenek dışı aktiviteler ve beceriler

Boş Zaman Kaynakları; Etkinlik fırsatları, kişisel kaynaklar, aile ve ev kaynakları, topluluk kaynakları ve devlet ve ulusal kaynaklar

#### **1.4.2.7.Dattilo Boş Zaman Eğitimi Modeli**

Boş zaman eğitimini pozitif psikolojik değişkenlerle ve ilkelerle açıklamayı amaçlayan bu eğitim modelinde boş zaman eğitimini sistematik bir şekilde sunmayı planlar. Modele göre, kavramlar kişiye çeşitli pozitif çağrışımlar kazandırır ve bu hedeflere ulaşıldıkça insanların yaşam kalitesi artar (Dattilo, 2015).

Modelin temelinde boş zaman eğitiminin potansiyel amaçlarını ve boş zaman, mutluluk ve gelişme arasındaki etkileşimleri açıklamaktadır. Merkezdeki amaçlar gerçekleştiği takdirde ikinci kazanımlar; uyarılma, içsel motivasyon, akış, olumluluk ve özerklik ortaya çıkmaktadır. Üçüncü kazanımlar; etik davranış kazanmanın, bilgi ve beceri edinmenin, zorluklarla başa çıkabilmenin, kendini keşfetmenin önemini vurgulayan boş zaman eğitiminin özellikleri belirtilmektedir. Modelin son kazanımı; boş zaman eğitimi içeriği ve boş zaman eğitimi sürecini kapsamaktadır. Boş zaman eğitimi içeriğinin; içerik alanları, kültürel değişkenler ve yeteneklerin tanımlanmasını içermektedir. Boş zaman eğitim süreci ise; öğretim yöntemleri, stratejik süreç ve sistem yaklaşımını içeren süreç içerikleri gösterilmiştir. Boş zamanla ilgili çeşitli zorluklar bulunmakta ve bu zorluklar yönetilirken, insanlar içsel motivasyonun üst düzeye ulaşması, uyarılma seviyesinin artması, karar verme, pozitiflik ve zevkle karşılaşma gibi olumlu tecrübelerle yönelme eğilimindedir. Bu olumlu deneyimler, bireyleri boş zamanları istediği şekilde yaşamak, mutlu olmak ve kendini geliştirmek gibi nihai hedeflere taşımaktadır (Dattilo, 2015; Göral, 2020).

## 1.5.Öz Yeterlilik Kavramı

Öz-yeterlilik kavramı, insan davranışlarına yön veren ve belirleyen olan Sosyal-Bilişsel Kuram çerçevesinde ilk olarak Bandura (1986) tarafından tanımlanmıştır. Bandura'nın Sosyal Öğrenme Teorisi'nin en önemli kavramlarından biri olan öz yeterlilik kavramı Bandura tarafından; bilişsel, sosyal, duyuşsal becerileri barındıran ve birçok amaç doğrultusunda yönetilme, örgütlenme mecburiyeti olan genel bir kapasite, olarak tanımlanmıştır (Yardımcı ve Başbakkal, 2011). Öz yeterlilik kavramı yine Bandura (1977) tarafından "Bireyin anlık ihtiyaçlarını karşılamada kullandığı yeteneklerine olan inancıdır" şeklinde tanımlanmıştır (McAuley ve diğ., 2001).

Her birey yaşamı boyunca karşılaştığı olayları kontrol altında tutmayı istemekte ve yaşantısı boyunca gelişen çeşitli olaylara karşı kendini olumlu ya da olumsuz olarak motive etmektedir. Öz-yeterlilik kavramı bu motivasyon sürecinde bireyin kendini olumlu mu olumsuz mu motive edeceğine yönelik kararında önemli bir etkidir. Bandura ve diğerleri' ne (1996) göre; birey pozitif bir öz yeterliliğe sahipse kendi yapabilirliğine güvenecek ve zor durumlarla bir şekilde baş etmeye yönelecektir. Aksi halde bireyler zor durumlara karşı kendini daha hassas hissedip geri çekilmeyi tercih edecektir.

Bireyin bir hedefe yönelik harekete geçmeleri için sadece yeteneğinin yüksek olması yetmez, buna ek olarak öz-yeterlilik seviyeleri de yüksek olmalıdır (Yıldırım ve İlhan, 2010). Dolayısıyla öz-yeterlilik inancı ve söz konusu amaçla ilgili yeteneklerin arzulan zamanlarda bir arada bulunması gereklidir. Öz-yeterlilik, bireyin ileride karşısına çıkabilecek güç durumlarla baş etmedeki inancına olan kendi değerlendirmesidir. Öz yeterlilik bireyin yetenekli olmasının meydana getirdiği bir sonuç değil, bireyin bu yetenekleri yoluyla yaptıklarına yönelik değerlendirmelerinin bir sonucudur. Senemoğlu (2007)' e göre; öz-yeterlilik, bireyin çeşitli durumlarla baş etme, bir hedefi başarma yeteneğine, öz-kapasitesine ilişkin kendini algılayıcı, inancı ve kendi yargısıdır

Öz yeterlilik, akademik ve sosyal aktiviteler gibi pek çok davranışı etkileyebilir. Bireyler bir sorumluluğu başarıyla yerine getirebilmek için gerekli becerilere sahip olsalar da kendilerini o görevi tamamlamak için bu becerileri kullanabilecek yeteneğe sahip olarak algılamazlarsa başarısız olabilirler; ileri seviyelerde kendine ait olan

sorumluluğu da gerçekleştirme çabasında dahi bulunmayabilirler (Miller, 2008).

Bireylerin kendini yargılama kapasitesi sosyal öğrenme kuramının en önemli ilkesidir. Bireyler kendi düşünceleri doğrultusunda hareket ettikten sonra sonuçlarını değerlendirir ve kendisini yargılayabilir. Böylelikle birey kendinin farkındadır ve sonraki tecrübeleri açısından bir ders çıkarır. Bireyin kendisini bu şekilde değerlendirmesi öğrenme sürecine pozitif katkı sunan bir durumdur. Bu değerlendirme yapması, öğrenme sürecinde önemli bir durumdur (Korkmaz, 2004).

Öz-yeterlik belirli bir yeteneğe sahip olma durumu değil, bireyin kendi yapabileceklerine güvenme durumudur. Herhangi bir durumla baş etmede yeterli yetenekleri olsa da, öz-yeterliği düşük olan birey kendisini sonuca götürmede gereken yeteneklerini harekete geçiremeyecektir. Güçlü bir öz-yeterlik durumu bireyin başarı ve iyilik halinin oluşmasına becerilerin çeşitlenmesine olanak sağlar. Daha önceden yaşanmış olan başarılı tecrübeler, bireysel olarak benzer özellikleri taşıyan diğer bireylerin olumlu örnekleri, çevreden gelen pozitif geribildirimler ve olumlu duygu durum öz-yeterlik inancını besleyen kaynaklardır (Bandura, 1977).

Öz yeterliliğin yüksek seviyede olması, insanın tek bir alandan ziyade birçok alanda mutlu ve başarılı olmasını sağlayan bir değişkendir. Öz yeterliliği yüksek olan bireyler, yeteneklerine yüksek bir güvenle yaklaşır. Hayat içerisinde zor görevlerden kaçmaz, üstesinden gelebilmek için çaba sarf ederler. Bu bireyler hedeflerine ulaşmak için azimli bir yol izler ve hedeften şaşmayacak biçimde kendini güdülerler. Hedefleri her zaman yükseltir, başarısızlık durumunda ise kendilerini toplama süresi oldukça kısadır. Öz yeterlilik seviyesi istenilenin altında olan insanlar ise zor görevlerden çekinir ve bunları tehdit olarak görürler. İsteksizdirler ve hedeflerinde az sorumluluk üstlenirler. Zorluklar karşısında çabalarında gevşeme olur ve çaba sarf etmekten vazgeçerler. Hataların ardından seviyeleri çok yavaştırlar. Yetenekleri kısıtlı seviyede ve performansları yeterli olmadığı için yapabileceklerine olan inançlarını çabuk kaybederler. Bu nedenle stres ve depresyona kolaylıkla yenik düşerler (Bandura, 1994).

Yüksek öz yeterlik seviyesine sahip bireyler, başarılı olamama durumunu yetersiz isteğe yüklerken, düşük öz yeterlik becerisine sahip kişiler başarısızlıklarını yetenek eksikliğine yüklemektedir. Bu yükleme de onların yeniden deneme için motive

olamamasına sebep olmaktadır. Yüksek öz yeterlik istenilen durumun olmaması karşısında ısrarcı olmak için de zorunludur (Miller, 2008).

### **1.5.1.Öz Yeterlilik- Rekreasyon İlişkisi**

Psikososyal gelişim kuramı kapsamında insanların başarı duygusuna olan ihtiyacı kişinin özgüveninin artması ve yetenek algısını arttırması bakımından önem bir değişkendir. Başarı duygusuna ulaşmanın en kolay yollarından biri de sportif temelli rekreasyonel aktivitelerdir (Küçük ve Koç, 2003). Birey tarafından gönüllü şekilde katılım sağlanan rekreasyonel aktiviteler, kişinin yatkın olduğu bir alanda başarı sağlama fırsatı vermektedir (Çakıcı, 2010). Bireyin bir alanda kendini yetkin hissetmesi ve başarılı olması, diğer alanlardaki yetkinlik algısı için de önemlidir. Örneğin; rekreasyonel aktivite temelli bir spor alanında kendini yetenekli ve başarılı hisseden küçük yaştaki bireyler sosyal çevrelerince daha kolay benimsenir, arkadaşları arasında ön plana çıkar. Grup tarafından kabul görme, bireyin kendine güvenini pekiştirir (Kulaksızoğlu, 2005). Kendini yetkin görme; gösterilen çaba, çaba göstermede ısrar ve başarıda etkilidir (Efe, 2007).

Çocuk yaştaki bireylerin temel gelişiminde oyuna ihtiyacı vardır. Rekreasyonel faaliyetler yoluyla çocuk ve gençlerin hem kendi yaş grubundaki bireylerle bir arada olmaları hem de başarı, başarısızlık gibi tecrübeleri kazanma imkanları olur (Efe, 2007). Armstrong ve diğ. (2007) özellikle antrenörlerin sporcuların öz yeterliği ve özgüveni üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu söylemiştir. Başarısızlık durumunda takımdaki bireyleri normale döndürebilen, sporcunun gelişimine yardımcı olan, bilgi veren ve geribildirimde bulunan antrenör ve koçlar, sporcuların öz yeterlik algısını olumlu yönde etkiler (Akt. Çakıcı, 2010).

Ergenlik dönemi bireyin fiziksel ve sosyal yönden kendini tanımanın derinliklerine indiği, özelliklerini çevresindeki bireylerle kıyasladığı ve bazı zamanlar memnuniyetsizlikler yaşadığı bir dönemdir. Rekreasyonel aktiviteler sayesinde özellikle ergenler fiziksel güçlerini arttırır, daha sağlıklı ve fit bir görünüm kazanırlar. Fiziksel öz yeterlik algıları artar. Ayrıca sosyal çevreleriyle iletişim halinde olmaları nedeniyle sosyal gelişimlerine de olumlu katkılar sağlanır (Gün, 2006).

Spor esnasında salgılanan endorfin hormonu sayesinde vücut rahatlar ve stres

atılır. Aynı zamanda spor sırasında kişi gün içinde yaşadığı stres yaratan unsurlardan uzaklaşır. Spor yaparak yaşadığı stres düzeyini azaltan birey daha verimli çalışmaya başlar ve bu verim diğer pek çok alanda da daha başarılı performans sergilemesini sağlar. Problem çözme becerisine olan güven olumlu yönde etkilenir (Çakıcı, 2010).

### **1.6.Kaygı Kavramı**

Kaygı, bireyin özellikle tehdit içeren bazı durumlar karşısında bilişsel, duyuşsal ve bedensel açıdan yaşadığı ve kendiliğinden ortaya çıkan bazı değişiklikler ve bu durumların kişiden kişiye değişen yaşantıları tanımlamak amacıyla kullanılan bir kavramdır (Ayberk, 2011). Taş (2006) kaygıyı, kişinin bir uyarıcı bir değişkenle karşı karşıya kaldığı anda yaşadığı fiziksel, duyuşsal ve bilişsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılma hali olarak tanımlamaktadır.

Duyguların tanımlamasını yapmanın oldukça zor olduğu gibi, kaygının da tanımını yapmak zordur. Kaygı, genel kapsamlı bir kavramdır ve üzüntü, sıkıntı, korku, stres, başarısızlık, çaresizlik ve yargılanma duygularından birçoğunu içerebilir (Cüceloğlu, 2000: 276).

Psikoloji çerçevesinde bireyin yaşadığı ruhsal durumun karşılığını alan kaygı kavramı ilk olarak Aleksander Freud tarafından tanımlanmıştır (Manav, 2011). Psikoloji sınırları içerisinde kaygı duygusu hayatın her alanında bireylerle ilişki içerisindedir. Bu duygu durum birçok psikolojik alanda ortaya çıkabilir ve psikolojik rahatsızlıkların temelini oluşturmaktadır (Davison vd., 2004). Kaygı, yaşanan stres, mutsuzluk, depresyon ve korku gibi terimleri ifade eden ve hoş görülmeleyen duygular olarak tanımlanmaktadır.

Türkçe sözlükte kaygı “üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa” olarak tanımlanmaktadır (TDK 2015). Psikoloji sözlüğünde ise kaygı, tehlike ya da başa gelebileceğinden tereddüt duyulan talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin oluşturduğu bunaltı veya tedirginlik durumu olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2013).

Kaygı, genel manada durumluk kaygı ve sürekli kaygı olarak ikiye ayrılır; Durumluk kaygı, “dış etkenlere bağlı stresten dolayı ortaya çıkan, başkalarınca da sebebi bilinmeyen bir kaygı biçimi” olarak tanımlanır (Öner ve Le Compte, 1998;



Selya, 1998; Kuru, 2000). Durumluk kaygı ise rekreasyonel sporlarla ilgilenen sporcuları anlamada önemli bir değişkendir.

Kaygı, merak duygusundan ortaya çıkış kaynağının belli olmaması nedeniyle ayrılır. Kaygı, yardımdan uzak olma ve belirsizlik duygularının ortaya çıkmasıyla şüpheli tehditlerden dolayı oluşmuş korku halidir. Ayrıca kaygı birey için bir tehdit olarak görölür. Kaygı psikolojide, korku duygusunun ve sinir sistemine bağlı uyarıcı olarak meydana gelen somut ve geçici heyecan hali olarak tanımlanır (Spielberger, 1972).

Bireyin yapısının kaygıya elverişli olması, sürekli kaygı seviyesini etkiler (İkizler, 1993). Sürekli kaygı kişinin davranışlarında direkt olarak gözlenemez. Ancak farklı zaman ve koşullarda tespit edilen durumluk kaygı belirtilerinin şiddetinden ve sıklığından faydalanılabilir (Öner ve Le Compte, 1998). Kaygı, korku ve gerginlik olarak da tanımlanan bir kavramdır (Büyüköztürk, 1997).

Psikoloji insanları, korku ve kaygı kavramı arasındaki benzerliklere dayanarak, korku sırasında meydana gelen fizyolojik çıktıların kaygı anında da ortaya çıkabileceğini ileri sürmüşler ve bu tezlerini deneysel gözlemlerle desteklemişlerdir. Ayrıca psikologlar, korkuyla kaygı arasında kaynak, şiddet ve süre gibi üç önemli farkın bulunduğunu ifade etmektedir. Korkunun kaynağı bilinir, kaygının kaynağı belirsizdir; korku, kaygıdan daha şiddetlidir; korkunun süresi daha kısa, kaygı ise uzun süre devam eder (Cüceloğlu, 2000).

### **1.6.1.Kaygı ve Rekreasyon İlişkisi**

Kaygı, fiziksel ya da duyuşsal yollarla kendini göstermesinin yanı sıra zihinsel yollarla da kendini gösterir. Örneğin; sınav esnasında, topluluğa hitap ederken, birisi için mülakata girerken ya da yarışma esnasında, herhangi bir şeyle ilgili endişelendiğimizde meydana gelir (Harris ve Straub, 1984).

Kaygı zihinsel alanda olduğu gibi tüm rekreasyonel aktivitelerde ve sporcularda performansı olumlu ya da olumsuz etkileyebilir. Rekreasyonel aktiviteye katılım esnasında meydana gelebilecek kaygı olumsuzlukları tekrar katılımı engelleyebilir. Sportif performansta kaygı, motivasyonu, sporcu odaklanma seviyesini, sporcularda

uyum yeteneğini, kondisyon, karar verme becerilerini, öz-güven ve değerliliklerini ve motivasyonlarını önemli seviyede etkiler. Bu etki sporcuda ortaya koyacağı performansı, ihtiyaç duyduğu sürati, kuvveti, esnekliği, dayanıklılığı, teknik ve taktik özelliklerini de etkiler (Koptagel, 1984)

Literatür incelendiğinde rekreasyonel aktiviteye katılım sağlayan bireylerin kaygı düzeylerinin orta seviyede kaygı düzeyine sahip olması gerektiği sonuçları dikkat çekmektedir. Bu düzeyin ne altı ne de üstü içinde bulunulan rekreasyonel aktiviteden alınan verimi olumsuz olarak etkiler. Kaygı seviyesinin düşük olması oyunun başlangıç tembelliğine yol açarken yüksek olması da başlangıç telaşına yol açabilir. Özellikle sporcuda yüksek kaygı performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştığında başlar, yani performansının üst sınırına yaklaştığında kaygı yoğunluğu artmaya başlar (Başer, 1998). Birçok rekreasyonel aktivite esnasında kaygı performansı etkilemektedir. Ancak bu etkinin nasıl ve hangi faktörler tarafından yönlendirildiği henüz tam olarak açıklanamamaktadır (Çakı, 1998).

Anshel (1995), kaygı ve uyarılmanın, rekreasyonda yerleşmiş ve kalıcı bir tecrübe olduğunu ifade etmektedir. Rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin duygularını düzenlemek için, etkinlikler öncesi ve sırasında doğru zihinsel uygulamalara başvurması, rekreasyonel aktiviteye katılım sağlayan bireylerin kazandırmaları ve öğretmeleri gereken önemli kazanımlar arasında bulunmaktadır. Bu amacı gerçekleştirmek için yapılan uygulamalar, aktivitenin türüne göre farklılık gösterebilir. Kaygının ne zaman ve nasıl yukarıya veya aşağıya çekileceği, iyi zamanlamayı, sporcuların gereksinmelerini kavramayı, yapılan sporun istemlerini anlamayı, konular ve pozisyonlar hakkında bilgili olmayı gerektirir. Ancak sonuçta spor yapan bireyin kendinin duygularını kontrol altına almasını öğrenmemesi gerekmektedir (Konter,2002).

### **1.7.Mutluluk Kavramı**

Mutluluk, alan yazında birçok tanımlanması bulunan bir kavram olmakla beraber araştırmacılar tarafından geçmişten günümüze güncel olarak incelenmekte ve bu kavramın tam karşılığı aranmaktadır. Mutluluk kavramını, iyimserlik, ahlaki inanışlar ve sosyo-kültürel değerler ile iyi olma durumu olarak tanımlamaktadır (Wojek ve diğ., 2015). Easterlin (1995) ise, mutluluk kavramı temelde “öznel iyi oluş” olarak

açıklamaktadır.

Türkçe Sözlükte (TDK, 2011), “bütün özlemlere, eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetli olma” olarak geçen mutluluk kavramı, Oxford İngilizce Sözlüğünde mutluluk kökü “tesadüf” anlamına gelen “happen” ve “happenstance” olarak geçmektedir. Genel çerçevede mutluluk kavramının açıklamalarına bakıldığında, hoşnut olma ve iyilik durumları olarak ifade edilmektedir. Gündelik yaşantıda mutluluk kavramı yerine neşe, huzur, heyecan ve memnun olma gibi sözcükler kullanılmaktadır. Bu sözcükler, mutluluğun anlamını ifade ediyor gibi görünse de tam olarak mutluluk kavramının tanımını vermemektedir. Bazı sözcükler mutluluk anlamını yansıtsa da, eş anlamlısı yoktur (Marar, 2004). Mutluluk öznel bir terimdir. Her bireyin mutluluk anlayış biçimi farklılık gösterebilir; yaşantımız içerisinde bazen belirli zamanda mutluluk çağrışımı yapan çoğu durum farklı zaman aralığında aynı çağrışım durumunu göstermeyebilir (Gülenç, 2013).

Mutluluk kavramı bireylerin hayat çerçevesinde pozitif duygularının negatif duygularına göre daha yüksek seviyede olmasını ve yaşamından yüksek düzeyde doyum alması olarak ifade edilmektedir (Argyle ve Martin, 1991; Diener ve Tay, 2015). Bu bakımdan mutluluk, duyuşal ve zihinsel süreçlerin birey tarafından değerlendirilmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Pozitif ve negatif duyguların birey tarafından değerlendirilmesi mutluluğun duyuşal alanını, hayata ilişkin değerlendirmeler ise zihinsel yanını meydana getirir. Veenhoven (2010), mutluluğun iki yönlü bir kavram olduğunu belirtmektedir. İlk anlam nesnel anlamda mutluluk olarak adlandırmış ve yaşam şartlarının iyi olması, barış, huzur, bağımsızlık gibi değişkenlere sahiptir. Diğerleri öznel anlamda mutluluk olarak tanımlanmış olup psikolojik ve duyuşal alanlarla bağlantılıdır. Yani öznel mutluluk, bireyin yaşamak istediği hayat ile yaşamaya devam ettiği hayatın birbirine yakınlığı ile alakalıdır. Öznel mutluluk ile toplum ve kültür değişkenleri ilişkilidir. Kimi ülke vatandaşlarında maddi ve gözle görülebilir değişkenler önem arz ederken, kimi toplumlarda soyut, manevi değişkenler daha ön plandadır (Veenhoven, 2012).

Yaşamını mutlu olarak devam ettiren bireyler, çok küçük şeylerden dahi bile pozitif çıktılar alıp mutlu olmayı başarabilen kişilerdir. Mutlu insanlar yaşamdan zevk

alıp hayatın pozitif yönlerini çıkarırken, mutsuz insanlar zevk almaktan zorlanıp eğleneme konusunda kısır kalan bireylerdir. İnsanın mutsuzluğunun kaynağına bakıldığında; elde etme isteğinin yüksek olması karşımıza çıkmaktadır. Kişiler istediği şeyler olmayınca, hayal kırıklığı yaşayıp mutsuz olurlar. Başka bir mutsuzluk nedeni ise bireyin kötü şeylerin olması beklentisi içerisinde olmasıdır. Beklenen olumsuzlukların gerçekleşmesi halinde kişileri vazgeçme ve umutsuzluğa götürmektedir (Stein ve Book, 2003).

Hayatın doğası gereği insanın en temel ve doğal ihtiyaçlarının arasında mutluluk önemli bir değişkendir. Ancak mutluluk, çevresindeki bireyleri mutsuz ederek değil, başkalarının da mutluluğu için çaba göstererek mutlu olmaya çalışmaktır. Hiçbir birey mutsuz olmak istemez. Ancak, mutluluğun değerini, mutsuzlukla karşı karşıya geldiğinde anlaşılır (Gülenç, 2013). Sayar (2013), mutluluğun koşullarını şu şekilde belirtmektedir; Neşe, umut, cesaret, özgürlük, güvenlik, fedakârlık ve anlam duygusuyla yaşamak. Bu şartların tamamlanması yerine getirilmesi mutluluk yolunu açmaktadır.

### **1.7.1. Mutluluk ve Rekreasyon İlişkisi**

Rekreasyonel aktiviteler, fizyolojik yapı gözetmeksizin tüm insanların ihtiyaçlarına karşılık verebilecek yapıda ve özellikle sosyal bir olgudur. Rekreasyonel aktivite; açık ya da kapalı mekanlarda, ekipmanlı ya da ekipmansız, bireysel veya grupta, zamana karşı veya süre olmadan, ulusal ya da uluslararası organize edilebilen ve birçok özelliğini, çeşidi, değişkenliği ve sosyalliği ile insanlara alternatifler yaratabilmektedir. Kişilerin ya da sosyal grupların karşılaştıkları psikolojik problemleri, toplum içinde ve sosyal ilişkiler sisteminde aramak gerekmektedir (Öztürk ve diğ., 2003). Rekreasyonel faaliyetler içerisinde fiziksel aktivite ve sporu barındırdığından kalp-damar ile ilgili rahatsızlıklar ve hastalıkları önleyici etkisi bulunmaktadır. Düzenli şekilde katılım sağlanan rekreasyonel aktivitelerin, fiziksel ve psikolojik sağlığa katkısının olduğu birçok araştırma tarından ortaya konulmuştur. Bireyler rekreasyonel aktiviteye katılım sağladıktan sonra hissedilen bedensel iyilik, aktivitenin pozitif etkilerinin en temel göstergesidir. Rekreasyonel aktiviteye katılım esnasında geçici olarak endorfin ve dopamin gibi hormonların arttığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Tarhan, 2005).

Bireyler çevrenin üzerinde oluşturduğu negatif etkileri azaltabilmek, iş hayatı ve sosyal yaşantı içerisindeki azalan psikolojik iyi oluş halini geri kazanmak ve kendini mutlu, neşeli ve sağlıklı hissetmek için, boş zamanlarında rekreasyonel etkinlikler içerisinde yer alabilmektedirler (Tekin ve diğ., 2009). Rekreasyonel aktivitelerin bu etkinlikler içinde yeri birey için oldukça önemlidir. Alan yazın incelendiğinde; rekreasyonel aktivitelerin bireylere pozitif birçok katkısının olduğu bilinmektedir. Örneğin stresi azalttığı, depresyonda iyileştirici bir değişken olarak tedavi süreçlerinde yer aldığı (Arslan ve diğ., 2011; Tekin ve diğ., 2009) ve dolayısıyla da kişinin mutluluk düzeyine olumlu yönde katkı sağladığını gösteren birçok çalışma (Uğurlu ve diğ., 2015; Huang ve Humphreys, 2012) olduğunu görmekteyiz. Ayrıca düzenli olarak katılım sağlanan rekreasyonel aktivitelerin bilişsel fonksiyonlar (Van Dijk ve diğ., 2013), depresyon (Mammen ve Faulkner, 2013) ve yaşam kalitesi (Bullo ve diğ., 2015) üzerine etkisi olduğu da bilimsel çalışmalar aracılığı ile ortaya konulmuştur.

Rekreasyonel aktiviteler nörolojik etkilere ek olarak beynimizde ve sinir sistemimizde olumlu yönde gelişimlere neden olmaktadır. Spor ile birlikte vücut kasları gevşerken zihinsel boyutta da gevşeme yaşanmaktadır. Bu da duygusal bir rahatlama da neden olmaktadır. Rekreasyonel aktivite esnasında, vücuttaki stres hormon salınımı yavaşlamaktadır. Bunun sonucu olarak; depresyon ve kaygı belirtileri de azalma meydana gelerek kişi kendini sakin, mutlu, huzurlu ve sevinçli hissetmektedir. Rekreasyonel aktivite esnasında ayrıca beynin bir bölümünde seratonin hormonu da salgılanabilmekte ve serotonin hormonun salgılanması bireyde mutluluk hormonunun artmasına sağlayarak, düzenli bir yaşam için olumlu gelişmelere yol açar (Tokdemir, 2015).

## **1.8. İlgili Araştırmalar**

### **1.8.1.Boş Zaman ve Öz yeterlilikle İlgili Çalışmalar**

Literatürde boş zaman kavramı ve öz yeterlilik arasındaki ilişki farklı biçimde ele alınmış ve birçok çalışma yapılmıştır. Bu durum boş zamanla Öz yeterlilik arasındaki ilişkinin açık bir şekilde ortaya konmasında önemli bir etken olarak yer almıştır. Alison ve Keller (2004), uzun süreli katılım sağlanan rekreasyonel aktivitelerin dolaylı yoldan da olsa özgüven duygusuna olumlu yönde etki ettiğini bulmuştur (Allison ve Keller, 2004). Miller (2008), rekreasyonel aktivite olarak yüzme eğitimine katılan

ortaöğretim seviyesindeki bireylerin öz yeterlilik düzeyini geliştirdiğini belirtirken, Mars ve diğerleri de rekreasyonel bir etkinlik olarak yapılan düzenli doğa yürüyüşü programına katılmanın öz yeterlilik üzerindeki olumlu etkisine ulaşmışlardır (Yegül, 1999).

Öztürk ve diğerlerinin (2007) yürüttüğü çalışmada 20 kadın bireyden gelen örneklem grubu ile deney-kontrol grupları oluşturmuştur. Deney grubu bireyler haftalık ve günlük saatlerle hentbol çalışmasına tabi tutulmuştur. Deney grubunda bulunan bireylerin öz yeterlilik, atılganlık ortalamaları belirli aralıklarla ölçek çalışmasına alınıp sonuçları raporlanmış. Çalışma sonucu kontrol grubu örneklem grubunda kendi içinde ve çarpaz grup arasında anlamlı değişme yokken deney grubunda ön test- son test ve ara test değişkenlerinde farklılıklar raporlanmasının yanı sıra kontrol grubuna göre anlamlı farklılıklar oluşturulmuştur. Buna bağlı rekreasyonel bir faaliyet olan hentbolun öz yeterliliğe olumlu etkisi tespit edilmiştir (Öztürk vd., 2007).

Eyüboğlu (2012), erinlik çağında yaşamını sürdüren bireylerin öz-yeterlilik düzeyine çıktılarını ve sportif aktivite katılım durumlarına bağlı cinsiyet, ebeveyn eğitim eğitimi seviyesi, anne bireyin çalıştığı çalışmama halinin, maddi imkanların, ana sınıfı eğitimine katılım sağlamanın öz-yeterlilik seviyesine etkisini ortaya koymak amacıyla erinlik çağındaki bireylerle çalışma yürütmüştür. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, sportif olarak aktif olan bireylerin özyeterlilik seviyesinin daha yüksek olduğunu sonucunu veri olarak ortaya koymuştur. Ayrıca cinsiyet faktörüne göre değerlendirildiğinde kadın bireylerin özyeterlilik seviyesinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Gelir seviyesi sonuçlarında; imkanların daha fazla olduğu bireylerin öz-yeterlilik düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Eyüboğlu, 2012).

Diğer taraftan bazı çalışmalar ise, öz-yeterliliğin fiziksel aktivite ya da sosyal faaliyetlere katılım konusunda da önemli bir etken olduğunu bulmuşlardır (Spence vd., 2010). Yani sadece düzenli fiziksel aktiviteye katılımın öz-yeterliliği etkilemediği, aynı zamanda yüksek öz-yeterliliğin de fiziksel aktiviteye düzenli katılımın ve devam ettirmenin belirleyicisi olduğu görülmektedir (Tsai ve Coleman, 2009)

Spence ve diğerleri (2010) yedinci, sekizinci, dokuzuncu ve onuncu sınıf Kanadalı öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, kadınlarda öz-yeterliliğin boş zaman etkinlikler ve

fiziksel aktivite için güçlü bir bileşeni olduğu, erkeklerin ise kızlara kıyasla daha yüksek öz-yeterlik düzeyine sahip olduğu, bunun da daha fazla rekreasyonel faaliyet ve fiziksel aktivite yapmalarını sağladığı belirlenmiştir. Bulgular, ergen kızların fiziksel aktivite yapmaları konusunda öz-yeterliğin önemli bir değişken olduğunu, ergen erkeklerin ise kadınlara kıyasla rekreasyonel faaliyetlere ilişkin öz yeterliliğe daha yüksek oranda sahip olduklarını, böylece de daha fazla fiziksel aktivite yaptıklarını ortaya koymuştur. Rekreasyonel faaliyetlere katılım durumlarına göre ise; rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bakılmaksızın öz-yeterlikleri daha yüksek düzeydedir (Spence vd., 2010).

### **1.8.2.Boş Zaman ve Kaygı İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Literatür incelendiğinde uzun süreli rekreasyonel aktivite programlarının kaygı üzerinde etkilerinin incelendiği birçok araştırma görülmektedir. Tekur ve diğerlerinin (2012) yaptığı deneysel çalışmada yedi günlük rekreasyonel aktivite temelli yoga programının kronik bel ağrısına sahip olan bireylerin kaygı düzeyleri üzerine etkisini araştırmıştır. Çalışma sonucunda bireylerin kaygı oranında %16'lık azalma kaydetmişlerdir (Tekur vd., 2012).

Aykaç (2007), belirli aralıklarla katılım sağlanan rekreatif temelli sportif aktivitelerin ortaokul gurubu bireylerin kaygılarında meydana getirdiği farklılıkları incelediği çalışmasında örneklem grubuna belirli bir süre aralığında farklı aktiviteler uygulamış ve kaygıya bağlı değişimlerini ölçmüştür. Araştırma sonucunda kadın öğrencilerin kaygı düzeylerinde anlamlı düzeyde düşüş olduğu belirlenmiştir (Aykaç, 2007).

Guszkowska ve Sionek (2009), 12 haftalık, haftada üç gün ve günde 50 dk süren rekreasyonel aktivite içeren egzersiz programının bireyler üzerinde kaygıya etkilerini incelemişlerdir. Araştırmacılar sonuç olarak sürekli kaygıda %8,44'lük bir azalma gözlemlemişlerdir (Guszkowska ve Sionek, 2009).

Arazi ve diğerlerinin (2012) yaptığı çalışmada, rekreasyonel faaliyetler içeren egzersiz programlarının üniversite öğrencisi kadınlara uygulanarak yapıldığı deneysel çalışmada, bireylere haftada 2 gün günde 30 dakika olmak üzere 10 haftalık yapılan rekreasyonel faaliyet ve aerobik egzersizleri içeren program uygulanmıştır. Çalışma

sonuçlarına göre yapılan rekreasyonel aktiviteler durumluk kaygıyı %38 sürekli kaygıyı %35 oranında azalttığı belirtilmiştir (Arazi vd., 2012).

Dalkıran (2012) ortaokul son sınıf ve on ikinci sınıftaki, belirli sınava hazırlık aşamasında bulunan bireylerle oluşan örneklem gurubu çalışmada sınava çalışan bireyler daha kaygılıyken, ortaokul seviyesi bireylerin daha yüksek seviyede kaygı düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca fiziksel olarak aktif olan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri orta derecede iken, fiziksel olarak aktif olmayan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri yüksek derecededir. Her iki grupta da sınav kaygısının var olmasına rağmen rekreasyonel faaliyetlere katılarak aktif olan öğrencilerin sınav kaygı düzeylerinin anlamlı ölçüde daha düşük olduğu saptanmıştır. Rekreasyonel aktivitede bulunmayan öğrencilerin YGS anlamlı ölçüde yüksek olduğu tespit edilmiştir (Dalkıran, 2012).

Birtürk ve Karagün (2015) ortaokul düzeyi bireylerle yürüttükleri çalışmada belirli bir süre ve zaman aralıklarıyla sportif-rekreasyonel aktiviteler içeren program uygulamışlardır. Bireyler için önemli olan sınavdan kısa süre öncesi örneklem grubu verileri alınmıştır. Çalışma bitiminde aktivitelere katılım sağlayan grubun kaygı seviyesinde diğer gruplara göre anlamlı seviyede düşüş oluşmuştur. (Birtürk ve Karagün, 2015).

Aras ve Gündüz 'ün (2016) yaptığı çalışmada deneysel çalışmada bireylere 8 hafta süresince belirli aralıklarla rekreasyonel aktivite temelli gerçekleştirilen sportif kaya tırmanışı programı uygulanmıştır. Rekreatif faaliyet sonrasında bireylerin durumluk kaygı puanında ilk test oranlarına göre % 6,35, sürekli kaygı puanında da % 3,86 azalma görülmüştür (Aras ve Gündüz, 2016).

Fiziksel aktiviteye katılım sağlama faktörüne göre sürekli kaygı seviyesini konu alan bilimsel çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bu çalışmalara koşul olarak kaygı seviyesinin genetik faktörlere bağlı ortaya çıktığını literatüre katan bilimsel metinler de bulunmaktadır. Fiziksel aktivite temelli sportif aktivitelerin kaygı seviyesini pozitif seviyede anlamlı düzeyde düşürebileceği söylenebilir.



### 1.8.3.Boş Zaman ve Mutluluk Üzerine Yapılan Araştırmalar

Alan yazında mutluluk ve rekreasyonel aktiviteye katılım sağlamanın ilişkisini inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Çalışmalar incelendiğinde ekseriyette ulaşılan sonuçlar boş zamanlarda rekreasyonel aktiviteye katılım sağlamanın mutluluk üzerine olumlu yönde etkisinin bulunduğu göze çarpmaktadır. Başar ve Sarı (2018) yapmış oldukları çalışmaya göre düzenli olarak rekreatif aktivitelere katılım sağlayan ve sağlamayan bireyler arasında depresyon/mutluluk, mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir.

Rasciute ve Downward' ın (2010) yaptığı çalışmada fiziksel aktivitenin sağlık düzeyi ve mutluluk düzeyi üzerine etkileri karşılaştırılmıştır. Çalışmada sonucunda fiziksel aktivite ve rekreasyonel faaliyet olan etkinliklerin anatomik faydalarının yanında birçok mental faydasına rastlanmıştır. Rekreasyonel etkinlik sayılan bisiklete binmek, günlük yürüyüşlerin bireylerin mutluluk düzeyi üzerinde olumlu bir artış sağladığı bulunmuştur. Ayrıca çalışmada fiziksel aktivite etkinlikleri katılımı amacına göre ayrılmış ve rekabetçi amaçlar için spor yapan bireylerin, rekreasyon ya da faydacı amaçla etkinliğe katılan bireylere göre mutluluk düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Rasciute ve Downward, 2010).

Huang ve Humphreys' in (2012) yapmış olduğu 'Spora Katılım ve Mutluluk: ABD Mikro Verilerinden Kanıtlar' isimli çalışmada 2005-2009 yılları arasında iş yoğunluğu bakımından yüksek olan bir ilde yaşayan bireyler ile spor tesislerine daha fazla erişimi olan, rekreasyonel faaliyet alanları bulunan ve çeşitli etkinlikler yapılan bir ilde yaşayan bireylerin mutluluk düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda spor tesislerine ve rekreasyonel faaliyetler yapılan ilde yaşayan bireylerin mutluluk düzeyi anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Spor yapmanın mutluluk düzeyi üzerine olumlu etki yaptığı söylenmektedir (Huang, Humphreys, 2012).

Khazaei-pool ve diğerlerinin (2015) yaptığı 'Fiziksel Aktivite Programının Yaşlı Bireylerin Mutluluk Düzeyi Üzerine Etkisi' isimli deneysel çalışmasında 60 birey kontrol grubu olarak seçilip günlük yaşantılarına devam etmeleri istenirken 60 bireye rekreasyonel faaliyetler içeren fiziksel aktivite programı uygulanmıştır. 8 hafta boyunca uygulanan program sonucu rekreasyonel faaliyet uygulanan deney grubunun mutluluk düzeyi puanı kontrol grubuna göre ve ilk test puanlarına göre anlamlı

düzeyde yüksek çıkmıştır (Khazae-pool vd., 2015).

Uğurlu ve diğerlerinin (2015) yaptığı çalışmada çalışmaya katılan 179 birey spor yapma durumuna göre iki gruba ayrılmıştır. Bireylere uygulanan mutluluk düzeyi ölçeği uygulaması sonucunda sportif aktivitelere katılım oranlarına göre mutluluksal seviyelerinde anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Sportif aktivitelere katılım sağlayan ve rekreasyonel faaliyetlere katılanların mutluluğa bağlı ortalama seviyeleri katılım sağlamayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu çıktısına ulaşılmıştır (Uğurlu vd., 2015).

Delextrat ve diğerlerinin (2016), yaptığı çalışmada rekreasyonel bir faaliyet olan sportif etkinliğine dayalı 8 haftalık egzersiz çalışmasının bireylerin aerobik zindelik ve mutluluk düzeyi üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmaya toplam düzeyde kırkdört kişi katılım sağlamıştır. Egzersiz programı sonrası yapılan son test sonuçlarına göre rekreasyonel faaliyete katılan deney grubunun mutluluk düzeyinde kontrol grubuna göre %6.3'lük artış meydana gelmiştir (Delextrat, 2016).

Demir ve Duman' ın (2019) yaptığı çalışmada bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarına göre benlik saygıları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Çalışmaya haftada en az 2 kez rekreasyonel faaliyetlere katılım sağlayan 238 kişi, herhangi bir rekreasyonel faaliyet ve spor etkinliğine katılmayan 282 kişi olmak üzere toplamda 520 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre spor yapan veya rekreasyonel faaliyetlere katılım sağlayan bireyler, herhangi bir rekreasyonel faaliyete katılmayan bireylere göre mutlu düzeyi ve benlik saygısı düzeyi anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır (Demir ve Duman, 2019).

Bireylerin her yönden gelişimini sağlayabilecek rekreasyonel faaliyetlere katılım değişkenine göre mutluluk düzeyini inceleyen araştırmaların sayısı oldukça azdır. Bunun yanı sıra araştırmaların çoğundan anlaşılacağı gibi mutluluk düzeyi çok çeşitli değişkenlere göre değişebilen ve bireyin genetik-karakteristik özellikleriyle bağlantılı bulunduğunu tanımlayan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Genel sonuçlardan hareketle egzersiz ve fiziksel aktiviteyi içine alan rekreasyonel faaliyetlerin mutluluk düzeyine olumlu şekilde etki ettiği söylenebilir.

#### 1.8.4.Boş Zaman Eğitimi İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Boş zaman eğitimi konusunda genel kapsamlı bir kavram olup alan yazın incelendiğinde hakkında sınırlı sayıda çalışmaların olduğu göze çarpmaktadır. . Boş zaman eğitimi, insanları boş zamanı ve mutluluğu tecrübe ederek gelişmeye teşvik etmeyi planlayan programları içerir ve bu olumlu deneyimleri teşvik etmek için hizmetler boyunca süregelen bilgileri içerir (Dattilo, 2015). Çalışmada kullanılan Boş Zaman Eğitimi Ölçeğine ait yedi farklı boyut bulunmaktadır. Farkındalık, sosyal etkileşim becerileri, içsel motivasyon, dışsal motivasyon, can sıkıntısı, problem çözme, zaman yönetimi değişkenleri ilgili alt boyutu oluşturan faktörler arasında yer almaktadır.

“Farkındalık” alt boyutu, boş zaman hakkında bilgi sahibi olabilme, bu aktivitelerin çıktıları sonucu sahip olacağı kazanımları tanımlayabilen ve özelliklerinin bilinmesini kapsar. Dunn ve Wilhite (1997), boş zaman tabanlı eğitim ve öğretimin ilk aşamasını boş zamana ait hazırbulunmuşluğun olduğunu savunmaktadır. Kurtipek ve diğ. (2022), yapmış olduğu çalışmada lisans düzeyinde eğitimine devam etmekte olan bireylerin boş zamana ait farkındalık seviyelerinin rekreatif aktivitelerden kazanımlarını incelenmeyi amaçlamıştır. Üniversite öğrencilerinin rekreatif aktivitelere katılımlarının sonrasında ne gibi faydalar sağlayacağını bilmesi boş zaman eğitimi ölçeğinin 'farkındalık' alt boyutuyla yakından ilgilidir. Yapılan çalışmada katılımcıların bilinçli farkındalıkları ile rekreatif fayda düzeyleri arasında düşük seviyede olsa da pozitif yönde bir ilişkinin olduğu, aynı zamanda bilinçli farkındalığın rekreatif aktivitelere elde edilen pozitif çıktılarını kısıtlı oranda betimlediğini verilerine ulaşılmıştır. Farkındalık düzeyinin artış göstermesi aktivitelere sağlanan kazanımların yükselebileceği, bilişsel ve bedensel kazanımların olağandan daha yüksek seviyede tahmin edilebileceği açıklanabilir (Kurtipek ve diğ., 2022).

İçsel motivasyon kavramı Boş Zaman Eğitimi Ölçeği' nin ikinci değişkeni, dışsal motivasyon ise üçüncü değişkeni olarak ele alınmıştır. Alan yazın incelendiğinde son zamanlarda sportif aktiviteler aracılığı ile çeşitli eğitim teorileri hakkında yürütülen araştırmalarda motivasyonel faktörlerin genel çerçevede içsel ve dışsal motivasyon olmak üzere iki ayrı dalda kapsandığı belirtilmektedir (Vallerand ve Fortier, 1998).

Bireyler rekreasyonel aktivitelerde bireysel tatmin düzeyini arttırmak amacıyla iç motivasyonel değişkenler aracılığı ile yönlendirilir. Mutlu (2008), kişinin sportif aktivitelerde bulunmalarında dış kaynaklı yönlendiricilerden ziyade iç değişkenler ilk seviyededir ve içsel motivasyon; kişinin kendisiyle ilgili olan faktörlerle etkileşim içerisinde bulunulacağını savunmaktadır.. Carrol ve Alexandris (1997) kişinin rekreatif aktivite düzeyinin artmasındaki ilk koşulun sportif aktivitelere katılımı engelleyen değişkenlerin yok edilmesi hükmüyle sağlanabileceğini bildirir. Üstün (2013) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin rekreatif aktiviteye yönlendiren içsel ve dışsal motivasyon seviyelerini ölçmeyi amaçlamış, öğrencilerin hangi rekreatif aktivitelere katılım sağladığını, sportif etkinliklere yönlendirilmelerinde adaptasyonu oluşturan unsurları tanımlayarak farklı durumlar bakımından incelemiştir. Çalışma sonucunda öğrencilerin rekreatif aktivite katılımlarında içsel ve dışsal motivasyonlarının hangi değişkenlere göre farklılık gösterildiği belirlenmiş, sonuç olarak öğrenim durumu ve cinsiyet değişkenlerinin motivasyon seviyesini etkilediği görülmüştür.

Boş zaman eğitiminin dördüncü alt boyutu olan ve beş maddeden oluşan “can sıkıntısı” boyutu, birçok boş zaman eğitimi modeli ve yaklaşımında boyutlar altında yer alan bir alt boyut olarak değerlendirilmiştir. Iso-Ahola ve Weissinger (1990), can sıkıntısının çıkış nedeninin bireyin yaşamında monotonlukların fazlalığından yada boş zamanını yanlış kullanımına bağlı olarak ortaya kılabileceğini ifade etmiştir. Zhou (2010), can sıkıntısı faktörünün meydana gelmesinin boş zaman değerlendirilmesinde ortaya çıkan boşluklar ve yanlışlıklar olduğunu belirtmiştir. Ayrıca online şekilde katılınan bağımlılıkların boş zaman can sıkıntısına bağlı olarak ortaya çıktığı ifade edilmiştir. Chen ve Leung (2016) yaptıkları çalışmada, rekreasyonel aktivitelerin can sıkıntısını gidermede önemli bir değişken olduğu ve boş zaman can sıkıntısının yanlış oyun kullanımının yoğunluğuyla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Zaman yönetimi, boş zaman ölçeği'nin beşinci bileşeni olarak ortaya çıkmıştır. Caldwell ve diğ. (2004)'nin boş zaman eğitim programında, zaman yönetimi kavramı boş zaman becerileri öğrenmesinin altında bir boyut olarak literatüre girmiştir. Caldwell ve diğ. (2004) boş zaman yönetimini 6 temel müfredattan biri olarak belirlemiş, boş zaman eğitimi içindeki önemini ortaya koymuşlardır. Leitner ve Leitner (2012) boş zamanı verimli bir biçimde kullanarak boş zamandan gereken

kazanımların sağlanması için, boş zamanları planlı ve zamanı yönetmekle mümkün olduğunu belirtmişlerdir. Ayyıldız ve diğerleri (2017), boş zaman dilimlerini etkili ve yenilikçi yaklaşımla değerlendirdiklerini ortaya koyan örneklem grubunun, ilgili zaman dilimini etkisiz şekilde değerlendirenlere binayen etkili bir boş zaman yönetimi puanları ortaya koyduğu bulunmuştur. Zimmermann ve Kule (2017) yapmış oldukları 'Boş Zaman Yönetimi: Ne ve Kim ile İlgili Her şey' isimli çalışmada, insanın zaman ve boş zamanı verimli bir şekilde kullanabilmenin müfredatta belirlenen boş zaman eğitimi almakla kazanımların bireye gelişim sağlayacağını ortaya koymuş ve boş zaman eğitiminin zaman kavramı için önemini ifade etmiştir.

Boş zaman eğitiminin başka bir alt boyutu olan problem çözme, boş zaman katılımının önemli faktörlerinden biridir. Problem çözme, birçok boş zaman eğitimi modelinde bir alt boyut olarak görülebilmektedir. Özer ve diğerlerinin (2009) yaptığı çalışmada ortaokul son sınıf bireylerinin boş zamanı verimsel geçirme aktivitelerine katılımlarının problem çözme becerilerine etkisi incelenmiş, boş zamanlarda rekreasyonel aktivite olarak değerlendirilen ilgi duyulan spor dalı, kitap okuma seviyesi, sosyal klüp ve alınan kursların problem çözmeye etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda okul dışı boş zamanlarda alınan kursların problem çözmeye rekreatif bir aktivite olarak anlamlı farklılığının bulunduğu tespit edilmiştir.

“Sosyal Etkileşim Becerileri” Boş Zaman Eğitimi'nin son faktörü olarak ortaya çıkmıştır. Bu faktör altı maddeden oluşmaktadır. Sosyal etkileşim becerileri, bir bireyin boş zaman aktivitelerine katılımı ve devamı için önemli bir bileşendir (Auld ve Case, 1997). Boş zaman eğitiminde insanların boş zaman deneyimlerine yönelik en yüksek faydayı elde etmeleri ve sosyalleşmelerinin bir sonucu olarak sosyal iyi oluşa ulaşabilirler (Leitner ve Leitner, 2004). Yapılan araştırmalara göre, elektronik boş zamana yönelik aktivitelere bakıldığında hem büyük boyutta sosyal bir ağ ile insanlara elektronik ortama katılma imkanı sunar, hem de diğer insanlarla sosyal etkileşim için önemli bir sosyal çevre ortamı sağlama, sosyal destek oluşturma ve çeşitli psikolojik anlamda faydalar sağladığı görülmektedir (Whitty ve McLaughlin, 2005).

Boş zaman eğitimi'nin alt boyutlarının yanı sıra toplam puana yönelik çalışmalar alan yazında dikkat çekmektedir. Carneiro ve Munusturlar (2023) 'in ortaya koyduğu çalışmada Brezilya eğitim sistemi içerisindeki bireylerin ve öğrencilerin boş zaman

eğitim seviyesindeki sosyo-demografik değişkenlerin etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda kadınların erkeklere göre boş zaman eğitimi daha düşük çıkmışken, 14-17 yaş arasındaki bireylerin boş zaman eğitim düzeylere diğer yaş grubu bireylere göre daha düşük çıkmıştır.

## **2.YÖNTEM**

### **2.1.Araştırmanın Problemi**

'Boş Zaman aktivitelerine katılımın ve teorik boş zaman eğitiminin öz yeterlilik, kaygı, mutluluk ve boş zaman eğitim düzeyi üzerine anlamlı etkisi var mıdır?'

### **2.2.Araştırmanın Alt Problemleri**

1. Ortaöğretim dönemindeki bireylerde boş zaman aktivitelerine katılım durumunun boş zaman eğitim düzeyi üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?
2. Ortaöğretim dönemindeki bireylerde boş zaman aktivitelerine katılım durumunun öz yeterlik düzeyi üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?
3. Ortaöğretim dönemindeki bireylerde boş zaman aktivitelerine katılım durumunun mutluluk üzerine anlamlı etkisi var mıdır?
4. Ortaöğretim dönemindeki bireylerde boş zaman aktivitelerine katılım durumunun kaygı düzeyi üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?
5. Ortaöğretim dönemindeki bireylerde boş zaman aktivitelerine katılım durumunun dışsal motivasyon üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?
6. Ortaöğretim dönemindeki bireylerde boş zaman aktivitelerine katılım durumunun sosyal etkileşim becerileri üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?
7. Ortaöğretim dönemindeki bireylerde boş zaman aktivitelerine katılım durumunun içsel motivasyon düzeyi üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?
8. Ortaöğretim dönemindeki bireylerde boş zaman aktivitelerine katılım durumunun farkındalık üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?

9. Ortaöğretim dönemindeki bireylerde boş zaman aktivitelerine katılım durumunun can sıkıntısı üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?
10. Ortaöğretim dönemindeki bireylerde boş zaman aktivitelerine katılım durumunun problem çözme üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?
11. Ortaöğretim dönemindeki bireylerde boş zaman aktivitelerine katılım durumunun zaman yönetimi üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?
12. Ortaöğretim dönemindeki bireylerde boş zaman eğitiminin öz yeterlilik üzerine anlamlı etkisi var mıdır?
13. Ortaöğretim dönemindeki bireylerde boş zaman eğitiminin mutluluk üzerine anlamlı etkisi var mıdır?
14. Ortaöğretim dönemindeki bireylerde boş zaman eğitiminin sürekli kaygı düzeyi üzerine anlamlı etkisi var mıdır?
15. Ortaöğretim dönemindeki bireylerde boş zaman eğitiminin kaygı düzeyi üzerine anlamlı etkisi var mıdır?

### **2.3.Araştırmanın Amacı**

Ülkemizde boş zaman kavramı gün geçtikçe daha derin anlam kazanmakta ve insanlar tarafından değeri daha iyi anlaşılmaktadır. Artan refah seviyesi ile birlikte bireyler için bir ihtiyaç haline gelen boş zaman aktiviteleri çeşitli kuruluşlar aracılığıyla yaygınlaşmakta ve bireyler tarafından ilgi görmektedir.

Ortaöğretim çağı bireyler için okuldan arta kalan zaman dilimi boş zaman olarak tanımlanabilir. Yaş grubu olarak yeteneklerin fark edilip ortaya çıkmaya başladığı bu dönemde bireylerin boş zamanlarını çeşitli rekreasyonel aktiviteler ile geçirmelerinin bireysel ve toplumsal olarak derin ve kronik faydaları inkâr edilemeyecek kadar fazladır. Bireylerin bu dönemde çeşitli rekreasyonel aktivitelere katılımının önemli olmasının yanında boş zamanlarını ne şekilde geçirip neler yapabileceğini bilmesi boş zamanlarını faydalı şekilde geçirebilmesi oldukça önemlidir. Bu konuda da şüphesiz ki en önemli değişken boş zaman eğitimidir.

Ergenlik öncesi dönem olan bu yaş gruplarında toplum içi iletişimde önemli olan öz yeterlilik, kaygı düzeyi ve mutluluk düzeyi değişkenleri yadsınamayacak kadar önemlidir. Ülkemiz şartlarında bireylerin tamamlamakla yükümlü olduğu zorunlu eğitim içerisinde de bu değişkenler ortaöğretim çağı bireyler için oldukça önemlidir. Çünkü bireyler günün çoğunluğunu okul içerisinde geçirmekte, sosyal ve kişiler arası zeka alanlarının ön plana çıktığı bu zaman aralığında, çalışmada konu aldığımız temel değişkenlerin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın temel amacı; rekreasyonel aktivitelerin ve boş zaman eğitiminin ortaöğretim çağı bireylerin öz yeterlilik, kaygı düzeyi ve mutluluk düzeyi üzerine etkisinin incelenmesidir.

#### **2.4.Araştırmanın Önemi**

Son yıllarda yaşanan gelişmelerle günümüzde teknolojik olarak birçok gelişmelerin yaşandığı, sanayileşmenin arttığı ve zamanın gerekliliğinin zirveye ulaştığı bir hal almıştır. Gelişim ve değişimlerin hızlı bir şekilde yaşandığı çağımızda dünyanın hemen hemen her yerinde boş zaman ve boş zaman değerlendirmenin önemi gün geçtikçe daha iyi anlaşılmaktadır. Rekreasyon kavramı, bireyin özgürce kullanabildiği boş zamanı verimli ve gelişim sağlanarak geçirilebilecek bir kavram olarak karşımıza çıkarken, BZE de günümüzde rekreasyon kadar önemli olan bir kavramdır. BZE, bireyi rekreasyona götüren, boş zamanın verimli ve doğru bir şekilde kullanabilmek için bireye rehberlik edip farkındalık yaratan, bireydeki 3 temel gelişim olan fiziksel, bilişsel ve duyuşsal alanlardaki gelişimine boş zaman aracılığıyla katkı sağlamak amacıyla rekreasyonel tecrübeleri de içerisine alan bir yaklaşımdır. Rekreasyonel aktiviteye katılım sağlamadan önce öğretim ilkelerinden 'hedeften haberdar etme ve gözden geçirme' ilkesine dayanarak bireye dahil olunan rekreasyonel aktivitenin kazanımları ve aktivite sonrası bireyin deneyim kazanıp kazanmadığı önemsenirken, BZE' de eğitim verilirken, eğitimlerde özellikle anlatılıp kavratılması gereken kilit noktaların ve eğitim sonrasında bireyin kazanması ulaştırılması hedeflenen bilişsel ve duyuşsal hedeflere disiplinler arası yaklaşımla gelişim alanlarının da bilinmesi gerekir.

Literatür içeriğine bağlı olarak; rekreasyonel aktiviteleri konu alan birçok teorik çalışma dikkat çekmektedir. Bu durumun tersine boş zaman eğitimi çalışmaları ise alan yazın içerisinde yok denecek kadar az miktardadır. Rekreasyonel aktiviteler



Bloom (1956)' un bilişsel alan taksonomisi göz önüne alındığında öğrenme aşamasının en üst seviyesi olan 'değerlendirme' aşamasına öğrenmenin en etkili yolu olan 'yaparak-yaşayarak öğrenme' ile çıkabilir. Buradan hareketle bireye deneyim imkanı sunan rekreasyonel aktivitelerin bireyin öğrenmesindeki en etkili öğretim yolu olduğu söylenebilir. Alan yazında deneysel çalışmaların sınırlı sayıda olması, çalışma içerisinde bireye yaparak-yaşayarak öğrenme imkanının yanı sıra, bireye teorik olarak uygulanan boş zaman eğitiminin bireyin rekreasyonel aktivitelere karşı hazırbulunuşluluk seviyesinin de artmasını sağlamış, bu durum çalışmanın çok yönlülüğünü arttırmış ve çalışmaya önem katmıştır. Bu açıdan değerlendirildiğinde çalışmanın deneysel desende olup teorik eğitimi de içermesi çalışmaya alanyazın içerisinde önemli bir yer katmaktadır.

Türkiye'de son zamanlarda artan refah seviyesine bağlı olarak gelişen rekreasyonel aktivitelere katılımında bireylerin boş zamanlarında hangi tip rekreasyonel aktiviteleri tercih ettikleri, rekreasyonel aktivitelerin bireylerin isteklerini ne derecede karşıladığı, bireylerin boş zaman hakkındaki bilgileri, boş zaman eğitiminin önemi hakkında görüşleri ve özellikle tercihlerin oturduğu dönem sayılan ergenlik öncesi dönemde rekreasyonel aktivitelerin tercihi konusunda yapılan deneysel çalışmaların sayısı ve etkileri hakkındaki bilgiler sınırlı sayıdadır. Bu araştırma ile; boş zamanlarda tercih edilen rekreasyonel aktiviteleri ve boş zaman eğitiminin bireylerin kaygı düzeyi, mutluluk düzeyi ve öz yeterlilikleri hakkında deneysel olarak bilgi elde edilip literatüre katkı sağlanacağı, rekreasyonel aktivitelerin ve boş zaman eğitiminin deneysel bir çalışma ile fiili durumunun görülmesine katkı sağlanacağı ve rekreasyonel aktivitelerle ilgili çalışmalara kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

## **2.5.Araştırmanın Modeli**

Ortaöğretim düzeyinde eğitim görmekte olan öğrencilerin mutluluk düzeyi, kaygı düzeyi ve öz-yeterlik düzeyleri üzerine rekreasyonel aktivite ve boş zaman eğitiminin etkisini ortaya koymayı amaçlayan bu araştırma, kontrol gruplu ön test-son test deneysel desende bir araştırma modelindedir. Araştırma öncesinde deney grubundaki bireyleri belirlemek için 8 hafta boyunca yapılan rekreasyonel aktivitelere ve teorik boş zaman eğitimine katılımında herhangi bir engeli olmayıp rekreasyonel aktivitelere

katılımda gönüllü olan öğrenciler belirlenmiştir. Ardından deney grubuna eşit sayıda olmak üzere kontrol grubundaki bireylerin seçimi yapılmıştır. Çalışma Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı 2 farklı okul kullanılarak yapıldığından çalışma öncesinde Şanhurfa İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Siverek İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ve Siverek Kaymakamlığından gerekli yasal prosedürlere bağlı kalınması açısından çalışma izni alınmıştır. Ayrıca çalışmanın yapılacağı okullarda çalışmaya katılan öğrencilerin çalışma esnasında eğitim öğretim faaliyetlerinin engellemeyeceği bir zaman diliminde yapıldığını tasdik eder üst yazı alınmış çalışma sürecinde muhafaza edilmiştir. Çalışmamızda katılım gönüllü olacağından öğrencilere ölçeklerin uygulanmasına ve deneysel uygulamalara katılıma ilişkin ayrı ayrı '*Araştırma İçin Aydınlatılmış Onam Formu*' dağıtılıp, gönüllü katıldıklarına dair yazılı belge alınmıştır. Çalışmamız ortaöğretim dönemi bireylere uygulanacağından öğrenci velilerinden çocuklarının çalışmaya katılmalarına izin verdiğine dair '*Veli İzin Dilekçesi*' verilip doldurulması istenmiştir.

Ön test-son test deneme modeli olarak kurgulanan araştırma deseninin uygulanmasına başlanmadan önce tüm deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların mutluluk, boş zaman eğitimi, öz yeterlilik ve kaygı düzeylerini ölçmeye yönelik nicel ölçekler uygulanmıştır.

## 2.6.Araştırma Grupları

Çalışmada 4 grup bulunmaktadır. Bu gruplar arasında 1.grup; sadece 8 haftalık rekreasyonel aktivitelere katılım göstermiş, 2.grup; 8 haftalık rekreasyonel aktivitelerin yanı sıra 8 hafta boyunca teorik boş zaman eğitimi (BZ) dersine katılım sağlamış, 3.grup; 8 hafta boyunca sadece teorik boş zaman eğitimi dersi işlemiş, 4.grup; ne rekreasyonel aktivitelere ne de teorik boş zaman eğitimi dersine katılmamıştır. Grupların sıralandırılması tablodaki gibidir.

**Tablo 2.1. Çalışma Grupları**

<i>1.Grup</i>	<i>Deney1 (Rekreasyonel Aktivite)</i>
<i>2.Grup</i>	<i>Deney2 (Rekreasyonel Aktivite+Teorik BZ Eğitimi)</i>
<i>3.Grup</i>	<i>Deney3(Teorik BZ Eğitimi)</i>
<i>4.Grup</i>	<i>Kontrol Grubu</i>

## 2.7.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma, 2021 – 2022 eğitim-öğretim yılında Şanlıurfa İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı okullarda eğitim almakta olan ortaöğretim düzeyi öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. 2020-2021 eğitim öğretim yılında eğitimine devam eden ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerden deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubunda bulunan öğrencilerin aktivitelere en fazla 3 kez katılmama şansı verilmiş, 3 etkinlikten daha fazla katılmayan öğrenciler çalışma dışında bırakılmış, aynı şekilde kontrol grubunda ön test son test çalışmalarından herhangi birine katılmayan öğrenciler de çalışma dışında bırakılmıştır. Deney grubu ve kontrol grubu oluştururken cinsiyet eşitliği ve bireylerin gönüllü katılımlarına dikkat edilmiş olup, gruplar rastlantısal olarak oluşturulmuştur.

## 2.8.Verilerin Analizi

Araştırma bulgularında ulaşılan veriler SPSS istatistik programında değerlendirilmiştir. Verilerin analiz kısmında; katılımcıların tanımlayıcı analizleri için ortalama(n) standart sapma(ss) değerleri kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ölçek puanlarına ait sonuçlarının karşılaştırılmasından önce veri setinin normallliğini test etmede Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiştir. Normallik testinden sonra verilerin homojenliği için Levene istatistiği uygulanmıştır. İki farklı grubun olduğu karşılaştırmalarda anlamlı bir farkın olup olmadığını test etmek için bağımsız gruplarda t-testi; ikiden fazla grubun bulunduğu karşılaştırmalarda Tek Yönlü Varyans analizi ve 3x2 Manova analizi kullanılmıştır. Tek Yönlü Varyans analizi ve 3x2 Manova analizi sonucu ortaya çıkan farkların kaynaklandığı grupları belirlemede Tukey testinden faydalanıp anlamlı farklılığın kaynak oluşturduğu gruplar belirlenmiştir. Tukey testi; eşit örneklem gruplarına ait ortalamalar arasındaki farkların test edilmesinde kullanılır. Tukey testi ile yalnızca ikişerli karşılaştırmalar yapılabilir. İstatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

## 2.9. Araştırmacının Rolü

Araştırmacı 8 yıllık öğretmenlik tecrübesine sahiptir. Araştırmacı lisans ve yüksek lisans seviyelerinde rekreasyon ve boş zaman alanlarında uzmanlaşmıştır. Çalışma kapsamında araştırmanın yapıldığı ilçede çalışmayı yürütüp, çalışma kapsamında yapılan aktiviteleri organize etmiştir. Çalışma rekreasyonel aktiviteleri barındıran ve teorik boş zaman eğitimi kapsayan 2 ayrı uygulama kısmından oluşmaktadır. Araştırmacı bilgilerinin güncellenmesi için danışman aracılığı ile danışmanın boş zaman dersi kapsamında lisans seviyesindeki derslerine 8 hafta boyunca katılım sağlamıştır. Araştırmacı ve danışman tarafından çalışma öncesinde literatür bilgileri kapsamında çalışmada kullanılacak rekreasyonel aktiviteler belirlenmiştir. Sonrasında araştırmacı tarafından çalışmaya katılacak deney ve kontrol grubu belirlenmiştir. Araştırmacı danışman yardımı ile rekreasyonel aktivitelerin uygulanmasına ait bir program oluşturmuş ve tarihlerini belirlemiştir. Çalışmanın ikinci uygulama kısmı olan teorik boş zaman eğitimi kapsamında danışman-araştırmacı iş birliğinde ders planı oluşturulmuş ve teorik boş zaman eğitimi araştırmacı deney gruplarına anlatmıştır. Araştırmacı boş zaman eğitimi konusunda danışmanın verdiği not ve bilgilerden yararlanarak bilgilerini katıldığı boş zaman dersleri ile güncel tutmuştur. Etkinliklerin uygulanması noktasında araştırmacıya aynı ilçede görev yapmakta olan 2 öğretmen daha yardımcı olmuştur.

## 2.10.Etkinliklerin Uygulanması

Araştırmaya başlamadan önce, Anadolu Üniversitesi Etik kurulundan araştırma için etik kurul izni alınmıştır. Ardından deney ve kontrol grubuna ölçek paketi, sınıf ortamında uygulanmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere ölçekler açıklanmış, soru sormak isteyen olduğunda sessizce parmak kaldırması gerektiği açıklanmıştır. Öğrencilerin ölçek paketini doldurmaları yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Ön test niteliğindeki ölçek uygulamasının ardından deney grubunda yer alan öğrencilerle rekreasyonel etkinliklerin uygulanmasına başlanmıştır. Bu rekreasyonel etkinliklerin sırası aşağıda verilmiştir.

**Tablo 2.2. Etkinlik Sırası**

EtkinlikAdı	Türü	Katılım Durumu	Yer	Süre	Ulaşım	Katılımcı Sayısı	Tarih
<b>Trekking-Doğa Yürüyüşü</b>	Sportif	Aktif	Takoran Vadisi	1,5 saat	Servis	40	<b>27.03.2021</b>
<b>Masa Tenisi</b>	Sportif	Aktif	Siverek Gençlik Merkezi	2,5 saat	Servis	40	<b>31.03.2021</b>
<b>Sinema</b>	Kültür-Sanat	Pasif	Mahmut Esat Ortaokulu	2.5 saat	Servis	38	<b>03.04.2021</b>
<b>Eğitsel Oyunlar</b>	Eğlence	Aktif	Bucak Ortaokulu Bahçesi	1,5 saat	Kişisel Araç	40	<b>07.04.2021</b>
<b>Bowling</b>	Eğlence	Aktif	Sedat Bucaklış Merkezi	2 saat	Servis	40	<b>10.04.2021</b>
<b>Karaoke Etkinliği</b>	Eğlence	Aktif	Siverek Halk Eğitim Merkezi	1,5 saat	Servis	37	<b>14.04.2021</b>
<b>Futbol Müsabakası</b>	Sportif	Pasif	Fırkan Tüysüz Stadyumu	1,5 saat	Servis	40	<b>1-30 Mayıs 2021</b>
<b>Müze Gezisi</b>	Kültür-Sanat	Pasif	Şanlıurfa Mozaik Müzesi	3 saat	Servis	40	<b>21.04.2021</b>

Etkinlikler uygulanmadan önce, çalışmaya gönüllü katılmak isteyen öğrencilerle aktivitelerin planlanması konusunda okul içerisinde toplantı yapıldı. 23 Mart 2020 Pazartesi günü Siverek Duydum Ortaokulunda yapılan toplantıda, öğrencilerin bu aktivitelere katılım sağlarken maddi harcamalarının olmayacağı söylendi. Öğrencilere ilk aktivite olan Trekking-Doğa yürüyüşü hakkında bilgi verildi, etkinlik tarihi, saati ve aktivitenin yapılacağı gün toplanma yeri söylendi. Etkinliklerin ne kadar devam edeceği ve aktivitelere devam konusunda toplamda 3 aktiviteye katılmayanların çalışma dışında bırakılacakları söylendi. Gelecek haftalarda gerçekleştirilecek aktiviteler için katılımcı öğrencilere bilgi verildi.

Planlanan aktivitelerin; içeriğe göre türlerinin sportif, kültür-sanat ve eğlence; katılım şekline göre ise türlerinin aktif-pasif olma dengesine dikkat edilmeye çalışılmıştır.

**1.Etkinlik:** Doğa yürüyüşü etkinliği 27 Mart 2020 Cumartesi günü saat 09.30 ile 11:00 saatleri arasında yaklaşık 90 dk aktif yürüyüş olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı tarafından ayarlanan servis aracı toplanma yeri olarak belirlenen Duydum Ortaokulundan öğrenciler 9:00 da alınarak, aktivite yeri olan ve köy okuluna yaklaşık 5 km mesafede bulunan Takoran Vadisine getirilmiştir. Doğa yürüyüşü yaklaşık 9.30' da

başlamış, yürüyüş esnasında okul müdür yardımcısı hazır bulunmuştur. Doğa yürüyüşü için belirlenmiş yönerge çerçevesinde uygulama gerçekleştirilmiştir. Yaklaşık 1,5 saat Trekking-Doğa yürüyüşü etkinliği sonunda öğrenciler yine servis aracıyla okullarına götürülmüştür.

**2.Etkinlik:** Çalışmada ikinci etkinlik olarak belirlenen masa tenisi etkinliği 31 Mart Çarşamba günü okul öğle arası saati de dikkate alınarak 10.00-12.30 saatleri arasında 2.30 dakika olarak uygulanmıştır. Gerekli yasal prosedürler uygulandığından çalışmada Deney grubu öğrencileri 09.30 saatinde okuldan servis aracıyla alınmış etkinliğin yapılacağı Siverek Gençlik Merkezi'ne getirilmiştir. Çalışmaya 40 öğrenci katılmış daha önce masa tenisi oynamayan 2 öğrenciye araştırmacı tarafından gerekli eğitimler verilip karşılıklı zaman geçirmeleri sağlanmıştır. Etkinlik 12.30' da sona ermiş olup öğrenciler 13.00' da okula bırakılmış, okul derslerine katılım sağlanmıştır.

**3.Etkinlik:** Çalışmada üçüncü etkinlik olarak 03.04.2021 Cumartesi günü sinema etkinliği uygulanmıştır. Etkinlik sırasında pandemi süreci devam ettiği için sinema salonları kapalı durumdaydı. Etkinliğin sağlıklı bir şekilde uygulanabilmesi için Siverek ilçesinde bulunan bir okulun konferans salonu kullanılmıştır. Konferans salonunda etkinliğin yürütülebilmesi için gerekli düzenlemeler araştırmacı tarafından etkinlikten bir gün önce tamamlanmıştır. Etkinlik için merkez bir ortaokulun konferans salonu tercih edildiğinden çalışmanın uygulandığı okulda öğrenim gören öğrenciler etkinlik günü 09.00' da okul bahçesinden alınmıştır. Öğrenciler 09.45 itibariyle sinema salonu olarak düzenlenen alanda hazır bulunmuşlar 2 öğrenci sağlık problemleri nedeniyle etkinliğe katılım gösterememiştir. Sinema gösterimi 10.00 itibariyle bir gün öncesinde öğrencilerin istekli olduğu filmin seçimiyle başlamış 12.20' de sona ermiştir. Etkinlik bitimi sonrası öğrenciler servis aracıyla toplanma yeri olan okul bahçesine götürülmüştür.

**4.Etkinlik:** Çalışma içerisinde düzenlenen aktivitelerin her biri okul dışında uygulanacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle dördüncü etkinlik olarak belirlenen eğlence türü olan eğitsel oyunlar etkinliği deney grubunun eğitim gördüğü okula yakın mesafede bir başka ortaokul bahçesinde düzenlenmiştir. Deney grubunda bulunan öğrenciler 07.04.2020 Çarşamba günü eğitim öğretimde aksaklığa mahal verilmemesi için öğrenim saati öğle arası 12.00-13.30 saatlerinde eğitsel oyunlar etkinliğini

tamamlamıştır. Öğrenciler saat 11.45' te okul bahçesinden servisle alınmış 12.00' da etkinliğin düzenleneceği ortaokul bahçesine getirilmiştir. Etkinlik esnasında öğrencilere 3 farklı eğitsel oyun oynatılmıştır. Etkinlik bitiminde öğrenciler servisle kendi okullarına tekrar götürülüp eğitimlerine devam etmişlerdir.

**5.Etkinlik:** Deney grubunun aktif şekilde aktivitenin içerisinde bulunduğu bowling etkinliği 10.04.2021 Cumartesi günü 15.00-17.00 saatleri arasında Siverek ilçe merkezinde bulunan Sedat Bucak İş ve Eğlence Merkezi içerisindeki bowling salonunda gerçekleştirilmiştir. Etkinlik gerçekleştirilmeden önce Deney grubu öğrencilerin etkinlik hakkında bilgileri sözel olarak ölçülmüş az sayıda öğrencinin etkinlik hakkında bilgisi olduğu belirlenmiştir. Öğrencilere etkinlikten bir gün önce etkinlik hakkında sözel bilgiler verilip videolar izletilmiştir. Etkinlik esnasında araştırmacı tarafından uygulamalı olarak gösterilip ilk kez bu etkinliğe katılan öğrencilerin oyunu kavramaları sağlanmıştır. Öğrenciler beş ayrı gruba ayrılığ etkinlikleri ikişer takım olarak yarışma ile tamamlamışlardır. Etkinliğe deney grubundaki tüm bireyler katılmış olup yaklaşık 120 dakika sürmüştür. Etkinlik sonrasında öğrenciler öğrenim gördükleri köye servis ile götürülmüş, aileleri öğrencileri okul bahçesinden almıştır.

**6.Etkinlik:** Karaoke etkinliği 14.04.2021 Çarşamba günü saat 10.00-12.00 arasında Siverek Halk Eğitim Merkezi müzik salonunda öğrencilerin aktif olarak katılım sağlaması ile gerçekleştirilmiştir. Etkinliğe 37 öğrenci katılım sağlamış olup 3 birey sağlık problemleri sebebiyle katılım gösterememiştir. Deney grubunda bulunan öğrencilere araştırmacı tarafından etkinlikten bir gün önce bilgi verilmiş okul içerisinde deneme yapmaları sağlanmıştır. Karaoke etkinliği için kullanılacak müziklere etkinlik öncesinde deney grubunda yer alan bireylerle birlikte karar verilmiş araştırmacı tarafından gerekli araç ve gereçler sağlanmıştır. Etkinlik öncesi 09.15 itibariyle öğrenciler okul bahçesinden alınmış etkinliğin yapılacağı binaya götürülmüştür. Etkinliğe iki deney grubundan da öğrencilerin aktif katılım göstermesi sağlanmış tecrübesizliğin giderilmesi için gönüllü öğrencilerle başlanması sağlanmıştır. Etkinlik 12.10 itibariyle bitirilmiş öğrenciler geldikleri servis aracıyla 12.45' te okul bahçesine getirilmiş öğleden sonraki derslere katılım sağlamışlardır.

**7.Etkinlik:** Çalışmada Kültür-Sanat türü rekreasyonel aktiviteler arasında yer alan müze gezisi etkinliği 21.04.2021 Çarşamba günü 11.00-14.30 saatleri arasında

gerçekleştirilmiştir. Müze gezisi etkinliği için Şanlıurfa Mozaik Müzesi seçilmiş öğrenciler toplanma yeri olan okul bahçesinden 09.30' da alınmıştır. Öğrencilere geziden önce Mozaik Müzesi hakkında bilgi verilmiş çeşitli videolar izletilmiştir. Geziye deney grubunda bulunan tüm öğrenciler katılım sağlamıştır. Deney1 ve Deney2 grubunda yer alan öğrenciler 11.00 saati itibariyle müze alanına getirilmiştir. Öğrencilerin ilk etapta müzede serbest olarak zaman geçirmeleri sağlanmış ardından araştırmacı tarafından daha önce bilgi verilen müze görevlileri ile birlikte müzenin tanıtılması sağlanmıştır. Müze içerisinde bulunan yapıların bölge için önemi, anlamı müze rehberi tarafından deney grubu öğrencilerin anlatılmıştır. Müze gezisi 13.00 itibariyle müze gezisi son ermiştir. Müze gezisinin ardından deney grubu öğrencileri yürüme mesafesinde bulunan Balıklı Göl' e götürülüp zaman geçirmişlerdir. Gezi sonrası öğrenciler servis aracıyla okul çıkış saati olan 15.10' dan önce toplanma alanına götürülmüştür.

**8.Etkinlik:** Çalışmanın son aktivitesi olan futbol maçı etkinliği pandemi sebebiyle liglerin durdurulmasından dolayı istenilen tarihten sonra yapılmıştır. Aktivite 26.04.2021 Pazartesi günü Siverek ilçesinin futbol takımı olan Siverek Belediyespor'un Arguvan Belediye sporla yaptığı hazırlık maçına katılım sağlanarak tamamlanmıştır. Maç saati 17.00 olarak belirlendiğinden öğrencilerin maç günü 15.30' da okul bahçesinde hazır bulunmaları istenmiştir. Maç günü öğrenciler belirlenen saatte servisle alınmış maçın oynanacağı Siverek Firkan Tüysüz Stadyumu' na getirilmiştir. Son aktiviteye D1 ve D2 grubunda bulunan tüm öğrenciler katılım sağlamış etkinlik 18:45 saati itibariyle son bulmuştur. Aktivite sonrasında öğrenciler geldikleri servisle tekrar toplanma alanına bırakılmış ve evlerine ulaşmıştır.

### **2.10.1. Teorik Boş Zaman Eğitimi**

Araştırma kapsamında D1 ve D2 grubunda yer alan bireyler için haftada 1 gün, günde 1 saat teorik boş zaman eğitimi dersi verilmiştir. Çalışma pandemi dönemi içerisinde olduğundan eğitimler halk eğitim bünyesinde resmiyet kazandırılmıştır. Dersler öğrencilerin eğitim gördüğü okuldan farklı bir okulda yapılmış, D2 ve D3 grubundaki bireyler derslere kendi imkanları ile katılım sağlamışlardır. Dersler başlamadan önce deney grubu öğrencileri ile toplantı yapılmış, 3 derse gelmeyen öğrencinin gruptan men edileceği bilgisi verilmiş, dersler başlamadan önce öğrencilere 'hedeften haberdar etme' öğretim ilkesinden hareketle aldıkları eğitimden sonra ne gibi



kazanımlarının olacağını hakkında bilgi verilmiştir. Eğitimlerden önce bireylerden ön test verileri alınmış, ilk ders 01.04.2021 Perşembe günü başlanmıştır. Eğitim içeriğinden hareketle araştırmacı-danışman tarafından boş zaman teorik eğitim planı hazırlanmış, bu plana bağlı kalınarak dersler işlenmiştir. Derslere ait kazanım konu ve ders tarih bilgileri Tablo 2.3' te gösterilmiştir.

**Tablo 2.3. Boş Zaman Eğitimi Dersi Planı**

AY	HAFTA	SAAT	ÖĞRENME ALANI	KAZANIM	KONU	ALT ÖĞRENME ALANI	DEĞERLENDİRME
MART	4	1 SAAT	Ön test Uygulaması				
NİSAN	1.HAFTA (01.04.2021)	1 SAAT	1.1. BOŞ ZAMAN FARKINDALIĞI	BE 1.1. Boş Zaman kavramının önemini kavrar. Boş zaman kavramının hayatımızdaki yeri ve önemini faydalarını anlar, Yaşam içerisinde boş zamanın kullanılmasında farkındalık kazanır.	Öğrencilere boş zaman kavramı yakından uzağa ilkesiyle açıklanır, Boş zamanın yaşantımızdaki yeri ve önemi hakkında açıklamalarda bulunulur. sonraki derslerde günlük yaşantımızda boş zamanlarımız nasıl değerlendirdiklerini düşünmeleri söylenir. Boş zaman okur-yazarlığı ile ilgili çeşitli bilgilendirmeler yapılır.	1.1. Boş Zaman Farkındalığı	
NİSAN	2.HAFTA (08.04.2021)	1 SAAT	1.2. BOŞ ZAMAN FARKINDALIĞI	BE 1.2 Çevresindeki boş zaman olanaklarının farkına varır. Yaşadığı çevreden hareketle bağli olduğu ilçe ve ildeki spor, kültür, eğlence alanındaki boş zaman olanaklarının farkına varır.	Öğrenciler yaşadığı köydeki boş zaman olanaklarını sıralar. Köydeki farklı boş zaman olanaklarının değerlendirme olanaklarını değerlendirebileceği hakkında düşünür. Köyden hareketle ilçedeki ve şehir merkezindeki boş zaman olanaklarının neler olduğunu açıklar.	1.2. Boş Zaman Farkındalığı	
NİSAN	3.HAFTA (13.04.2021)	1 SAAT	1.3. KİŞİSEL FARKINDALIK	BE 1.3. Kendi ilgi ve yeteneklerine dair değerlendirme yapar. Boş zamanlarını değerlendirmediğine dair ilgilerden hareketle çıkarımlar yapar.	Öğrencilerin neleri sevdiği ve hoşlandığına dair konuşulup değerlendirilir. Öğrencilerin kendi ilgileri ve sınırlılıklarını ortaya çıkarmasına dair ipuçları ile keşfetmesi sağlanır.	1.3. Kişisel Farkındalık	
NİSAN	4.HAFTA (15.04.2021)	1 SAAT	1.4. BOŞ ZAMAN BECERİLERİ ÖĞRENME ALANI	BE 1.4. Boş zaman becerilerinin neler olduğunu analiz eder. Boş zaman becerilerinin artırmanın önemini fark eder. Boş zaman aktivitelerinin çeşitliliğinin olmasının önemini kavrar. Çevresindeki rekreasyonel aktivite çeşitlerini sıralar.	Birden çok aktiviteye yönelik çoklu beceri sahibi olmanın öğrencilere kazanımları çeşitli örneklerle açıklanır. Çevresindeki rekreasyonel aktivite çeşitlerinin neler olabileceği açıklanır.	1.4. Boş Zaman Becerileri	

AY	HAFTA	SAAT	ÖĞRENME ALANI	KAZANIM	KONU	ALT ÖĞRENME ALANI	DEĞERLENDİRME
MART	4	1 SAAT	Ön test Uygulaması				
NİSAN	5.HAFTA (20.04.2021)	1 SAAT	1.5. ZAMAN YÖNETİMİ ÖĞRENME ALANI	BE 1.5. Zamanın ne olduğunu ve yaşamdaki önemini bilir. Zamanın tasarruflu kullanımını yönetimini tanımlar. Zamanın yaşamdaki değerini fark eder. Zaman türlerini (objektif, biyolojik) tanımlar. Zamanın kullanımını yönetimini ne olup ne şekilde yapılacağını bilir.	Zaman ve zaman tasarrufu öğrencilere anlatılır, günlük yaşamda zaman tasarrufu örnekleri verilir. Zaman türleri hakkında kişisel yaşamdan örnekler verilir. Zaman tasarruflu kullanımını yönetimini tanımlar. Zamanın yaşamdaki değerini fark eder. Zaman türlerini (objektif, biyolojik) tanımlar. Zamanın kullanımını yönetimini ne olup ne şekilde yapılacağını bilir.	1.5. Zaman Yönetimi ve Hayat Becerileri	
NİSAN	6.HAFTA (22.04.2021)	1 SAAT	1.6. PROBLEM ÇÖZME ÖĞRENME ALANI	BE 1.6. Günlük yaşamda boş zaman engellerini açıklar. Boş zaman engelleriyle nasıl başa çıkılabileceği ele alınır. Boş zaman engeli olarak ortaya çıkabilecek kültürel, coğrafi, maddi problemleri hangi yollarla aşabileceğini öğrenir.	Boş zamanlara engel olabilecek etkenler açıklanır. Günlük yaşamda boş zaman engellerinin neler olabileceği örneklerle açıklanır. Önümüze çıkan boş zaman engellerinin aşılmasına dair örnekler verilir. Boş zaman engeli olarak karşımıza çıkan kültürel, coğrafi ve maddi problemlerin nasıl aşılabileceği öğretilir. Boş zaman engellerinin fırsata çevrilmesine dair bir problem üzerinden genelleme yapılır.	1.6. Problem Çözme Becerileri	
NİSAN	7.HAFTA (27.04.2021)	1 SAAT	1.7. BAŞ ETME ÖĞRENME ALANI	BE 1.7. Can sıkıntısının ne olduğunu tanımlayıp baş etme yollarını bilir. Can sıkıntısı durumunda bunun kaynaklarının neler olduğunu üzerinde çözümler üretir.	Can sıkıntısının kaynağı nedir. Can sıkıntısı durumunda kendimizi öznel iyi oluş değişkeni bakımından iyi hale nasıl getiririz. Can sıkıntısı durumunda çevremizdeki olanakları nasıl kullanırız. Can sıkıntısını gidermek için boş zamanlarda yapabileceğimiz etkinlikleri nasıl kullanırız.	1.7. Can sıkıntısı (baş etme) Becerileri	

AY	HAFTA	SAAT	ÖĞRENME ALANI	KAZANIM	KONU	ALT ÖĞRENME ALANI	DEĞERLENDİRME
MART	4	1 SAAT	Ön test Uygulaması				
NİSAN	8.HAFTA (29.04.2021)	1 SAAT	1.8.MOTİVASYON ÖĞRENME ALANI	BE 1.8. Ne amaçla boş zaman aktivitelerine katılım sağladığını bilir. Boş zaman aktivitelerine katılımında motivasyonunun önemini kavrar. Boş zaman aktivitelerine katılımında hangi motivasyon türünün (içsel-dışsal) daha önemli ve etkili olduğunu bilir	Boş zaman aktivitelerine katılırken hangi amaçların güdüldüğü açıklanır. Aktivitelere katılım sağlarken içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının neler olduğu açıklanır. Aktiviteye katılırken içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının farkları açıklanıp hangi tür motivasyonun daha etkili olduğu örneklerle açıklanır. Boş zaman aktivitelerine katılımda güdülenmenin önemi kavratılır.	1.8. Motivasyon Becerileri	
MAYIS	9.HAFTA (03.05.2021)	1 SAAT	1.9. SOSYAL ETKİLEŞİM BECERİLERİ ÖĞRENME ALANI	BE 1.9. Boş zaman etkinlikleri katılımında iletişim ve sosyal becerilerin önemini kavrar. Etkinlik katılımında sözlü, sözsüz ve yazılı iletişim yollarını kullanma üzerinde durulur.	Boş zaman aktivitelerine katılırken hangi tür iletişimlerin kullanıldığı konuşulur. Boş zaman aktivitelerine katılım sağlarken sosyal becerilerin nasıl kullanıldığına örnekler verilir. Aktivite katılımı sırasında iletişimin önemi ve iletişimin grup içi- bireysel olarak nasıl kullanıldığı açıklanılır. Sosyal etkileşim becerilerinin (Akran, Uyum, Kendini Yönetme, Ataklık) aktivite katılımında önemini günlük yaşamdan örneklerle açıklatıp hangisinin daha önemli bir etken olduğu tartışılır.	1.9. Sosyal Etkileşim Becerileri	
MAYIS			Son Test Uygulaması				

## 2.11. Veri Toplama Teknikleri

**Genel Öz-yeterlik Ölçeği:** Sherer ve arkadaşları (1982) tarafından geliştirilmiştir. 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğe ait Genel Öz yeterlilik (açıklanan varyans %26,5, Cronbach alfa=0,86) ve Sosyal Öz yeterlilik (açıklanan varyans %8,5, Cronbach alfa=0,71) olmak üzere iki faktörlü bir yapı ortaya koymuştur. Birinci faktöre yüklenen maddeler özgül bir davranış alanına işaret etmediği için bu faktöre “Genel Öz yeterlilik”

başlığının uygun görüldüğü belirtilmiştir. Sosyal Öz yeterlilik faktörü ise sosyal durumlardaki yeterlilik beklentilerini yansıtmaktadır. Özgün haliyle 14 dereceli olan ölçeğin sonraki hali beş dereceli Likert tipi bir ölçeğe çevrilmiştir (Sherer ve Adams 1983). Bu çalışmada ölçeğin “Sizi ne kadar tanımlıyor?” sorusuna beş dereceli olarak “hiç” ve “çok iyi” yanıtları arasında değişen yanıtların verilebildiği Likert formatındaki hali kullanılmıştır. Her sorunun puanı 1-5 arasında değişmektedir. Ölçekteki **2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16 ve 17.** maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek toplam puanı 17-85 arasında değişebilmektedir; puanın artması Öz yeterlilik inancının arttığını göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirliği Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından yapılmıştır.

***Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu:*** İlk olarak 29 madde halinde Argyle, Martin ve Crossland (1989) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Hills ve Argyle (2002) tarafından revize edilerek kısa form oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması ise Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 7 maddeden oluşan, beşli Likert tipi (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) öz bildirim tarzı bir ölçektir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 7 en yüksek puan ise 35’dir. Elde edilen puanların artması daha yüksek mutluluğu ifade etmektedir.

***Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri:*** Spielberger, Lushene ve Gorsuch tarafından 1970 yılında geliştirilen Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri (STAI), durumluk ve sürekli kaygıyı ölçer. 20 ifadeli 2 alt ölçekten oluşur. Durumluk Kaygı Alt Ölçeği (STAI-S), bireyin belli bir anda ve belli koşullarda; Sürekli Kaygı Alt Ölçeği (STAI-T) ise, genellikle nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirir. Envanter 4 noktalı ölçekler aracılığıyla cevaplanır. Durumluk Kaygı Alt Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar, bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre ‘(1) Hiç, (2) Biraz, (3) Çok ve (4) Tamamıyla’ seçeneklerinden biri seçilerek belirtilir. Sürekli Kaygı Alt Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar ise, sıklık derecelerine göre; ‘(1) Hemen Hiçbir Zaman, (2) Bazen, (3) Çok Zaman ve (4) Hemen Her Zaman’ şeklinde işaretlenir. Her bir alt ölçekten alınan yüksek puanlar, kaygı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Envanterin orijinal formunun test-tekrar test ve Kuder-Richardson güvenilirlik oranları sırasıyla, Durumluk Kaygı Alt Ölçeği için 0.16 -0.54 ve 0.83 - 0.92; Sürekli Kaygı Alt Ölçeği için ise, 0.73 - 0.86 ve 0.86 - 0.92 şeklinde bulunmuştur (Öner ve Le Compte, 1998). STAI’nin Türkçe’ye uyarlaması, geçerlilik ve

güvenilirlik çalışmaları 1983 yılında Öner ve Le Compte tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada envanterin Kuder-Richardson güvenilirliği, Sürekli Kaygı Alt Ölçeği için 0.83 - 0.87; Durumluk Kaygı Alt Ölçeği için ise 0.94 - 0.96 arasında bulunmuştur. Madde güvenilirliği korelasyonlarının, Sürekli Kaygı Alt Ölçeği için 0.34 - 0.72; Durumluk Kaygı Alt Ölçeği için ise 0.42 - 0.85 arasında bulunması, Türkçeleştirilmiş maddelerin güvenilir olduğuna işaret etmektedir. Envanterin test tekrar test güvenilirlik oranları ise, Sürekli Kaygı Alt Ölçeği için 0.71 ile 0.86; Durumluk Kaygı Alt Ölçeği için 0.26 - 0.68 arasında olup yeterli kabul edilmiştir. Envanterin mevcut örneklem için Cronbach's  $\alpha$  iç tutarlılık oranları, Durumluk Kaygı Alt Ölçeği ve Sürekli Kaygı Alt Ölçeği için sırasıyla 0.96 ve 0.90 olarak bulunmuştur (Öner ve Le Compte, 1983).

**Boş Zaman Eğitimi Ölçeği:** Munusturlar (2014) tarafından geliştirilen Boş Zaman Eğitimi Ölçeği 36 madde olarak hazırlanan ölçek formu beşli likert tipi ölçek ile (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Ne Katılıyorum Ne de Katılmıyorum, 4= Katılıyorum, 5= Kesinlikle Katılıyorum) derecelendirilmiştir. Yapı geçerliğine ilişkin ölçeğin psikometrik niteliklerinin sınanması amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (exploratory factor analysis) ve Doğrulamalı Faktör Analizinden (confirmatory factor analysis) yararlanılmıştır. Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçekte yer alan maddeler 7 boyut altında toplanmıştır. Bu boyutlar (1) sosyal etkileşim becerileri, (2) dışsal motivasyon, (3) farkındalık, (4) içsel motivasyon, (5) can sıkıntısı, (6) problem çözme, (7) zaman yönetimi olarak isimlendirilmiştir. Bu 7 faktör toplam varyansın ortalama %53'ünü açıklamaktadır. Boş Zaman Eğitimi Ölçeği'ni oluşturan faktörlerin iç tutarlılığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen Cronbach Alpha testi sonucunda boyutlara ilişkin ortaya çıkan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; sosyal etkileşim becerileri= .82, dışsal motivasyon= .70, farkındalık= .81, içsel motivasyon= .86, can sıkıntısı= .70, zaman yönetimi= .68 ve problem çözme= .69 şeklinde ortaya çıkmıştır. Ölçeğin genel güvenilirliğine ilişkin Cronbach Alpha katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur. Güvenirlilik katsayılarının .70 ile .90 arasında olması, yüksek güvenilirlik düzeyine işaret etmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda faktörlere ve ölçeğe ilişkin iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının kabul düzeyini karşıladığı görülmektedir (Munusturlar ve Bayrak, 2017).

### 3.BULGULAR

Çalışmada etkisi incelenen psikolojik değişkenlere ait deney ve kontrol gruplarının ön test ortalama ( $\bar{X}$ ) ve standart sapma (Ss) değerleri verileri Tablo 3.1' de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1. Bağımlı Değişkenlere Ait Ön Test Grup Ortalamaları**

Değişkenler	Gruplar	N	$\bar{X}$ (%)	Ss
Öz Yeterlilik	Deney1	20	2.67	.49
	Deney2	20	2.50	.31
	Deney3	20	2.60	.45
	Kontrol	20	2.34	.33
	Toplam	80	2.52	.39
Mutluluk	Deney1	20	2.32	.27
	Deney2	20	2.41	.28
	Deney3	20	2.49	.27
	Kontrol	20	2.50	.30
	Toplam	80	2.43	.28
Dışsal Motivasyon	Deney1	20	2.88	.48
	Deney2	20	3.74	.43
	Deney3	20	3.85	.37
	Kontrol	20	3.57	.57
	Toplam	80	3.51	.46
Sosyal Etkileşim Becerileri	Deney1	20	3.12	.29
	Deney2	20	2.19	.22
	Deney3	20	2.09	.35
	Kontrol	20	2.40	.38
	Toplam	80	2.45	.31
İçsel Motivasyon	Deney1	20	3.00	.34
	Deney2	20	2.17	.27
	Deney3	20	2.19	.27
	Kontrol	20	2.71	.42
	Toplam	80	2.51	.32
Farkındalık	Deney1	20	3.11	.28
	Deney2	20	2.09	.35
	Deney3	20	2.06	.36
	Kontrol	20	2.13	.40
	Toplam	80	2.34	.34
Can Sıkıntısı	Deney1	20	2.34	.26
	Deney2	20	3.90	.34
	Deney3	20	3.54	.33
	Kontrol	20	3.93	.40
	Toplam	80	3.20	.33
Problem Çözme	Deney1	20	3.66	.39
	Deney2	20	3.90	.34
	Deney3	20	2.73	.28
	Kontrol	20	2.65	.39
	Toplam	80	2.98	.35

<b>Zaman Yönetimi</b>	Deney1	20	3.08	.33
	Deney2	20	2.23	.43
	Deney3	20	2.92	.55
	Kontrol	20	2.41	.39
	Toplam	80	2.41	.42
<b>Kaygı</b>	Deney1	20	2.72	.18
	Deney2	20	2.58	.13
	Deney3	20	2.59	.10
	Kontrol	20	2.65	.15
	Toplam	80	2.63	.14
<b>Boş Zaman Eğitimi</b>	Deney1	20	2.76	.13
	Deney2	20	2.23	.11
	Deney3	20	2.07	.10
	Kontrol	20	2.42	.21
	Toplam	80	2.37	.13

Tablo 3.1 incelendiğinde  $N= 80$  olmak üzere D1 grubu 20 kişi, D2 grubu 20 kişi, D3 grubu 20 kişi, K grubu 20 kişiden oluşmaktadır. Öz yeterlilik değişkeni için; D1 grubu ortalaması  $\bar{X}=2.67$ , D2 grubu ortalaması  $\bar{X}=2.50$ , D3 grubu ortalaması  $\bar{X}=2.60$ , K grubu ortalaması  $\bar{X}=2.34$  iken öz yeterlilik değişkeni için gruplar ortalaması  $\bar{X}=2.52$  olarak belirlenmiştir. Mutluluk değişkeni için; D1 grubu ortalaması  $\bar{X}=2.32$ , D2 grubu ortalaması  $\bar{X}=2.41$ , D3 grubu ortalaması  $\bar{X}= 2.49$  kontrol grubu ortalaması  $\bar{X}=2.50$  olarak belirlenmişken mutluluk değişkeni için toplam grup ortalaması  $\bar{X}=2.43$  olarak belirlenmiştir. Çalışmada etkisi incelenen bir başka değişken olan kaygı için ortalamalar incelendiğinde D1 grubu ortalaması  $\bar{X}=2.72$ , D2 grubu ortalaması  $\bar{X}=2.58$ , D3 grup ortalaması  $\bar{X}=2.59$  K grup ortalaması  $\bar{X}=2.65$  olarak bulunmuşken kaygı değişkenine ait toplam ortalama  $\bar{X}=2.63$  olarak belirlenmiştir. Boş Zaman Eğitimi toplam puan değişkeni için ise D1 grubu ortalaması  $\bar{X}=2.76$ , D2 grup ortalaması  $\bar{X}=2.23$ , D3 grup ortalaması  $\bar{X}=2.07$ , K grubu ortalaması  $\bar{X}= 2.42$  belirlenmişken; grupların boş zaman eğitimi toplam puan ortalaması  $\bar{X}=2.37$  olarak belirlenmiştir. Boş zaman eğitimi toplam puan alt boyutuna ait değişkenlerin verileri Tablo 2' de ayrıntılı şekilde gösterilmiştir.

Çalışmamızda uygulanacak rekreasyonel aktivitelere başlamadan önce toplanılan ön test verilerinin; gruplar arasında belirlenen bağımlı değişkenler arasında fark olup olmadığı Three Way Manova analizi ile incelenmiştir. Analize ait Wilks'  $\lambda$  değeri, F değeri, serbestlik derecesi değeri, p ve  $\eta^2$  değerleri Tablo 3.2' de gösterilmiştir.

**Tablo 3.2. Bağımlı Değişkenlere Göre Gruplar Arası Ön Test Manova Analizi Sonuçları**

	Wilks' $\lambda$	F	Df	Error df	P	$\eta^2$
<b>Deney ve Kontrol Grupları</b>	,696	,864	30.0	197,33	0.67	,114

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.001$

Tablo 3.2 ' de Manova analizi sonuçları incelendiğinde; Wilks'  $\lambda = .696$ ,  $F = .864$ ,  $df = 30$ ,  $\eta^2 = .114$  ve  $p = 0.67$  olarak belirlenmiştir. Manova analiz sonuçları incelendiğinde bağımlı değişkenlere (Öz yeterlilik, mutluluk, kaygı, boş zaman eğitimi) ilişkin puanlarda gruplar arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Bu bulgu doğrultusunda tüm deney ve kontrol gruplarının ön test verilerinin birbirine benzer olduğu ve deneysel uygulamalara tüm grupların uygun olduğu kararı verilmiştir (Wilks'  $\lambda = .696$ ,  $p > 0.05$ ,  $\eta^2 = .114$ ).

Çalışmada etkisi incelenen psikolojik değişkenlere ait detaylı ön test verilerine ait Manova analizlerden elde edilen F, p, df ve  $\eta^2$  değerleri Tablo 3.3' te gösterilmiştir.

**Tablo 3.3. Bağımlı Değişkenlere Göre Gruplar Arası Ön Test Manova Analizi Sonuçları**

	Bağımlı Değişken	F	p	df	$\eta^2$
<b>Deney ve Kontrol Grupları</b>	Öz yeterlilik	.436	.72	3	.017
	Mutluluk	1.41	.24	3	.053
	DışMotivasyon	1.59	.19	3	.059
	SosyalEtkBec	1.04	.37	3	.040
	İçselMotivasyon	.60	.61	3	.023
	Farkındalık	.156	.92	3	.006
	Cansıkıntısı	.947	.42	3	.036
	ProblemÇözme	.602	.61	3	.023
	ZamanYönetimi	.999	.39	3	.038
	Kaygı	.155	.92	3	.002



Tablo 3.3'te ön test puanları incelendiğinde; öz yeterlilik  $p=.72$   $F=.436$ , mutluluk  $p=.24$   $F=1.41$ ; boş zaman eğitimi alt boyutları arasında yer alan dışsal motivasyon  $p=.059$ ,  $F=1.59$ , sosyal etkileşim becerileri  $p=.04$ ,  $F=1.04$ , içsel motivasyon  $p=.023$ ,  $F=.60$  farkındalık  $p=.006$   $F=.156$ , can sıkıntısı  $p=.036$ ,  $F=.947$ , problem çözme  $p=.023$ ,  $F=.602$ , zaman yönetimi  $p=.038$ ,  $F=.999$ , kaygı  $p=.002$ ,  $F=.155$  olarak belirlenmişken boş zaman eğitimi toplam puan  $p=.029$ ,  $F=.744$  olarak belirlenmiştir. Ön test verilerinden anlaşılacağı üzere çalışmada etkisi incelenen bağımlı değişkenlerin ve bu değişkenlere ait alt puanlarında, deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılık yoktur ( $p>0.05$ ).

Çalışmada ön test-son test kontrol gruplu modelde olduğundan ilk etapta analizleri verilen ön test verilerinden sonra uygulanan rekreasyonel aktivitelerin etkilerini somut şekilde ortaya koyabilmek için son test veri analizlerine geçilmiştir.

Çalışmada etkisi incelenen psikolojik değişkenlere ait deney ve kontrol gruplarının son test ortalama ( $\bar{X}$ ) ve standart sapma (Ss) değerleri verileri Tablo 3.4' te gösterilmiştir.

**Tablo 3.4. Bağımlı Değişkenlere Ait Son Test Grup Ortalamaları**

Değişkenler	Gruplar	N	$\bar{X}$ (%)	Ss
<b>Öz Yeterlilik</b>	Deney1	20	4.19	.18
	Deney2	20	4.15	.12
	Deney3	20	3.12	.29
	Kontrol	20	2.18	.27
	Toplam	80	3.41	.86
<b>Mutluluk</b>	Deney1	20	3.80	.18
	Deney2	20	3.77	.27
	Deney3	20	2.90	.38
	Kontrol	20	2.12	.34
	Toplam	80	3.15	.76
<b>Dışsal Motivasyon</b>	Deney1	20	3.85	.30
	Deney2	20	3.48	.25
	Deney3	20	4.13	.31
	Kontrol	20	2.51	.61
	Toplam	80	3.49	.73
<b>Sosyal Etkileşim Becerileri</b>	Deney1	20	3.47	.30
	Deney2	20	3.71	.24
	Deney3	20	3.83	.33
	Kontrol	20	2.39	.42

	Toplam	80	3.35	.65
<b>İçsel Motivasyon</b>	Deney1	20	3.04	.42
	Deney2	20	4.24	.27
	Deney3	20	3.86	.64
	Kontrol	20	2.60	.46
	Toplam	80	3.43	.80
<b>Farkındalık</b>	Deney1	20	3.66	.42
	Deney2	20	4.22	.35
	Deney3	20	4.27	.71
	Kontrol	20	2.07	.35
	Toplam	80	3.55	1.01
<b>Can Sıkıntısı</b>	Deney1	20	3.35	.34
	Deney2	20	3.94	.23
	Deney3	20	3.68	.43
	Kontrol	20	2.59	.31
	Toplam	80	3.39	.60
<b>Problem Çözme</b>	Deney1	20	3.61	.39
	Deney2	20	3.67	.54
	Deney3	20	3.97	.50
	Kontrol	20	2.65	.39
	Toplam	80	3.47	.67
<b>Zaman Yönetimi</b>	Deney1	20	3.13	.35
	Deney2	20	4.11	.28
	Deney3	20	3.98	.79
	Kontrol	20	2.42	.40
	Toplam	80	3.41	.84
<b>Kaygı</b>	Deney1	20	1.60	.07
	Deney2	20	1.93	.18
	Deney3	20	2.60	.16
	Kontrol	20	3.00	.14
	Toplam	80	2.28	.57
<b>BZE Toplam Puan</b>	Deney1	20	3.44	.13
	Deney2	20	4.14	.13
	Deney3	20	3.96	.43
	Kontrol	20	2.46	.19
	Toplam	80	3.50	.70

Tablo 3.4 incelendiğinde  $N= 80$  olmak üzere D1 grubu 20 kişi, D2 grubu 20 kişi, D3 grubu 20 kişi, K grubu 20 kişiden oluşmaktadır. Çalışmanın son test verileri incelendiğinde; Öz yeterlilik değişkeni için, D1 grubu ortalaması  $\bar{X}=4.19$ , D2 grubu ortalaması  $\bar{X}=4.15$ , D3 grubu ortalaması  $\bar{X}=3.12$ , K grubu ortalaması  $\bar{X}=2.18$  iken öz yeterlilik değişkeni için gruplar ortalaması  $\bar{X}=3.41$  olarak belirlenmiştir. Mutluluk değişkeni için; D1 grubu ortalaması  $\bar{X}=3.80$ , D2 grubu ortalaması  $\bar{X}=3.77$ , D3 grubu ortalaması  $\bar{X}= 2.90$  K grubu ortalaması  $\bar{X}=2.12$  olarak belirlenmişken mutluluk değişkeni için toplam grup ortalaması  $\bar{X}=3.15$  olarak belirlenmiştir. Çalışmada etkisi

incelenen bir başka değişken olan kaygı için ortalamalar incelendiğinde D1 grubu ortalaması  $\bar{X}=1.60$ , D2 grubu ortalaması  $\bar{X}=1.93$ , D3 grup ortalaması  $\bar{X}=2.60$  K grup ortalaması  $\bar{X}=3.00$  olarak bulunmuşken kaygı değişkenine ait toplam ortalama  $\bar{X}=2.28$  olarak belirlenmiştir. Boş Zaman Eğitimi toplam puan değişkeni için ise D1 grubu ortalaması  $\bar{X}=3.44$ , D2 grup ortalaması  $\bar{X}=4.14$ , D3 grup ortalaması  $\bar{X}=3.96$ , K grubu ortalaması  $\bar{X}=2.46$  belirlenmişken; grupların boş zaman eğitimi toplam puan ortalaması  $\bar{X}=3.50$  olarak belirlenmiştir. Boş zaman eğitimi toplam puan alt boyutuna ait değişkenlerin verileri Tablo 3.4' te ayrıntılı şekilde gösterilmiştir.

Çalışmada uygulanan rekreasyonel aktivite ve teorik boş zaman eğitimi sonrası toplanılan son test verilerinin; gruplar arasında belirlenen psikolojik değişkenler arasında fark olup olmadığı Three Way Manova analizi ile incelenmiştir. Analize ait Wilks'  $\lambda$  değeri, F değeri, Serbestlik Derecesi değeri, p ve  $\eta^2$  değerleri Tablo 3.5' te gösterilmiştir.

**Tablo 3.5.** Bağımlı Değişkenlere Göre Gruplar Arası Son Test Manova Analizi Sonuçları

	Wilks' $\lambda$	F	Df	Error df	P	$\eta^2$
Deney ve Kontrol Grupları	,001	63,73	33.0	195,15	0.001	,911

Tablo 2.5 ' te Manova analizi sonuçları incelendiğinde; Wilks'  $\lambda = .001$ ,  $F=63,73$ ,  $df=33$ ,  $\eta^2=.911$  ve  $p=0.60$  olarak belirlenmiştir. Manova analiz sonucu elde edilen verilerden hareketle çalışmamızda çeşitlenmiş rekreasyonel aktivitelerin etkisi incelenmesi belirlenen bağımlı değişkenlerin (Öz yeterlilik, mutluluk, kaygı, boş zaman eğitimi) son test verilerinde gruplar arasında anlamlı değişikliklerin etkili olduğu, grupların uygulanan rekreasyonel aktivite ve teorik boş zaman eğitimi sonrası belirlenen bağımlı değişkenler arasında anlamlı farklılıkları olduğu belirlenmiştir (Wilks'  $\lambda=.001$ ,  $p<0.05$ ,  $\eta^2 =.911$ ).

Çalışmada etkisi incelenen bağımlı değişkenlere ait detaylı son test verilerine ait Manova tablosu ve analizlerden elde edilen F, p, df ve  $\eta^2$  değerleri Tablo 3.6' da gösterilmiştir.

**Tablo 3.6.** Bağımlı Değişkene Göre Son Test Gruplar Arası Manova Analiz Sonuçları

Bağımlı Değişken	F	p	Df	$\eta^2$
Özyeterlilik	348.31	.001	3	.932
	137.68	.001	3	.845

		Mutluluk			
<b>Deney ve Kontrol Grupları</b>	DışMotivasyon	62.13	.001	3	.710
	SosyalEtkBec	78.58	.001	3	.756
	İçselMotivasyon	50.17	.001	3	.664
	Farkındalık	89.64	.001	3	.780
	Cansıkıntısı	59.82	.001	3	.703
	ProblemÇözme	30.64	.001	3	.547
	ZamanYönetimi	49.73	.001	3	.663
	Kaygı	371.19	.001	3	936
	BZE Toplam	169.25	.001	3	.870

Tablo 3.6' da son test puanları incelendiğinde; öz yeterlilik  $p=.00$   $F=348.31$ , mutluluk  $p=.00$   $F=137.68$ ; boş zaman eğitimi alt boyutları arasında yer alan dışsal motivasyon  $p=.00$ ,  $F=62.13$ , sosyal etkileşim becerileri  $p=.00$ ,  $F=78.58$ , içsel motivasyon  $p=.00$ ,  $F=50.17$  farkındalık  $p=.00$   $F=89.64$ , can sıkıntısı  $p=.00$ ,  $F=59.82$ , problem çözme  $p=.00$ ,  $F=30.64$ , zaman yönetimi  $p=.00$ ,  $F=49.73$ , kaygı  $p=.00$ ,  $F=371.19$  olarak belirlenmişken boş zaman eğitimi toplam puan  $p=.00$ ,  $F=169.25$  olarak belirlenmiştir. Son test verilerinden elde edilen sonuçlardan anlaşılacağı üzere çalışmada etkisi incelenen psikolojik değişkenlerin ve bu değişkenlere ait alt puanlarında, deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır ( $p<0.05$ ). Son test puanlarında gruplar arası ayrıntılı farkın ortaya konması için uygulanan Tukey testine ait veriler aşağıda gösterilmiştir.

**Tablo 3.7. Öz Yeterlilik Değişkenine İlişkin Gruplar Arası Son Test Post Hoc (Tukey) Analizi Sonuçları**

<b>İçerik</b>	<b>Grup</b>	<b>Grup</b>	<b>P</b>
<b>Öz Yeterlilik</b>	Deney1	Deney3	.95*
	Deney1	Kontrol	.00*
	Deney2	Deney3	.00*
	Deney2	Kontrol	.00*
	Deney3	Kontrol	.00*

Öz yeterlilik değişkenine ait Tukey testi sonuçları incelendiğinde D1 ile D3 ve K grubu arasında; D2 grubu ile D3 ve K grubu arasında ve D3 grubu ile K grubu arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Sonuçlardan anlaşılacağı üzere rekreasyonel aktiviteye

katılan gruplar ile rekreasyonel aktivite grubuna dahil edilmeyen gruplar arasında öz yeterlilik seviyesi açısından anlamlı farklılığa ulaşılmış olup bu aktivitelerin etkisi ortaya koyulmuştur. Ayrıca deney gruplarının her biri ile K grubu arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır.

**Tablo 3.8.** Mutluluk Değişkenine İlişkin Gruplar Arası Son Test Post Hoc (Tukey) Analizi Sonuçları

İçerik	Grup	Grup	P
Mutluluk	Deney1	Deney3	,00*
	Deney1	Kontrol	,00*
	Deney2	Deney3	,00*
	Deney2	Kontrol	,00*
	Deney3	Kontrol	,00*

Mutluluk değişkenine ait Tukey testi sonuçları incelendiğinde D1 ile D3 ve K grubu arasında; D2 grubu ile D3 ve K grubu arasında ve D3 grubu ile K grubu arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Sonuçlardan anlaşılacağı üzere rekreasyonel aktiviteye katılan gruplar ile rekreasyonel aktivite grubuna dahil edilmeyen gruplar arasında mutluluk düzeyi açısından anlamlı farklılığa ulaşılmış olup araştırmaya konu olan aktivitelerin etkisi ortaya koyulmuştur. Ayrıca deney gruplarının her biri ile K grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.9.** Kaygı Değişkenine İlişkin Gruplar Arası Son Test Post Hoc (Tukey) Analizi Sonuçları

İçerik	Grup	Grup	P
Kaygı	Deney1	Deney2	,00*
	Deney1	Deney3	,00*
	Deney1	Kontrol	,00*
	Deney2	Deney3	,00*
	Deney2	Kontrol	,00*
	Deney3	Kontrol	,00*

Kaygı değişkenine ait Tukey testi sonuçları incelendiği üzere D1 ile D2, D3 ve K grubu arasında; D2 grubu ile D3 ve K grubu arasında ve D3 grubu ile K grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bulgular incelendiğinde rekreasyonel aktiviteye katılan gruplar ile rekreasyonel aktivite grubuna dahil edilmeyen gruplar arasında kaygı seviyesi açısından anlamlı farklılığa ulaşılmış olup deney grubuna uygulanan aktivitelerin ve boş zaman eğitiminin etkisi ortaya koyulmuştur. Ayrıca deney gruplarının her biri ile K grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

**Tablo 3.10.** BZEÖ Değişkenlerine İlişkin Gruplar Arası Son Test Post Hoc (Tukey) Analizi Sonuçları

Son Test Değişkenler	I. Yöntem	P
	Deney2*	.02
	Deney1*	.14

		Kontrol*	.00
		Deney1*	.02
<b>Dışsal Motivasyon</b>	Deney2*	Deney3*	.00
		Kontrol*	.00
		Deney1	.14
	Deney3*	Deney2*	.00
		Kontrol*	.00
		Deney1*	.00
Kontrol*	Deney2*	.00	
	Deney3*	.00	
	Deney2	.10	
<b>Sosyal Etkileşim Becerileri</b>	Deney1*	Deney3*	.00
		Kontrol*	.00
		Deney1	.10
	Deney2*	Deney3	.65
		Kontrol*	.00
		Deney1*	.00
	Deney3*	Deney2	.65
		Kontrol*	.00
		Deney1*	.00
	Kontrol*	Deney2*	.00
		Deney3*	.00
		Deney2*	.00
<b>İçsel Motivasyon</b>	Deney1*	Deney3*	.00
		Kontrol*	.02
		Deney1*	.00
	Deney2*	Deney3	.06
		Kontrol*	.00
		Deney1*	.00
	Deney3*	Deney2	.06
		Kontrol*	.00
		Deney1*	.02
	Kontrol*	Deney2*	.00
		Deney3*	.00
		Deney2*	.00
<b>Farkındalık</b>	Deney1*	Deney3*	.00
		Kontrol*	.00
		Deney1*	.00
	Deney2*	Deney3*	.98
		Kontrol	.00
		Deney1*	.00
	Deney3*	Deney2	.98
		Kontrol*	.00
		Deney1*	.00
	Kontrol*	Deney2*	.00
		Deney3*	.00
		Deney2*	.00
Deney1*	Deney3*	.01	
	Kontrol*	.00	

<b>Can Sıkıntısı</b>	Deney2*	Deney1*	.00
		Deney3	.08
		Kontrol*	.00
	Deney3*	Deney1*	.01
		Deney2	.08
		Kontrol*	.00
Kontrol*	Deney1*	.00	
	Deney2*	.00	
	Deney3*	.00	
<b>Problem Çözme</b>	Deney1*	Deney2	.97
		Deney3	.07
		Kontrol*	.00
	Deney2*	Deney1	.97
		Deney3	.18
		Kontrol*	.00
	Deney3*	Deney1	.07
		Deney2	.18
		Kontrol*	.00
	Kontrol*	Deney1*	.00
		Deney2*	.00
		Deney3*	.00
<b>Zaman Yönetimi</b>	Deney1*	Deney2*	.00
		Deney3*	.00
		Kontrol*	.00
	Deney2*	Deney1*	.00
		Deney3	.85
		Kontrol*	.00
	Deney3*	Deney1*	.00
		Deney2	.85
		Kontrol*	.00
	Kontrol*	Deney1*	.00
		Deney2*	.00
		Deney3*	.00
<b>Boş Zaman Eğitimi Toplam</b>	Deney1*	Deney2*	.00
		Deney3*	.00
		Kontrol*	.00
	Deney2*	Deney1*	.00
		Deney3	.13
		Kontrol*	.00
	Deney3*	Deney1*	.00
		Deney2	.13
		Kontrol*	.00
	Kontrol*	Deney1*	.00
		Deney2*	.00
		Deney3*	.00

Tablo 3.10' da BZEÖ alt boyutları değişkenine ait Tukey testi sonuçları verilmiştir. Dışsal motivasyon alt boyutunda; D1 ile D2 ve D1 ile K grubu arasında, D2

ve D3 ile D2 ile K grubu arasında ve D3 ve K grubu arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Sosyal etkileşim becerileri alt boyutunda; D1 ile D3 ve K grubu arasında, D2 ile K grubu arasında ve D3 ile K grubu arasında ilişki bulunmuştur. İçsel motivasyon alt boyutunda; D1 ile D2, D3 ve K grubu arasında, D2 grubu ile K grubu arasında, D3 ile K grubu arasında anlamlı derecede ilişkiye rastlanmıştır. Farkındalık alt boyutunda; D1 ile D2, D3 ve K grubu arasında; D2 ile K grubu arasında ve D3 grubu ile K grubu arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır. Can sıkıntısı alt boyutunda; D1 ile D2, D3 ve K grubu arasında; D2 ile K grubu arasında ve D3 grubu ile K grubu arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır. Problem çözme alt boyutunda; D1 grubu ile K, D2 grubu ile K, D3 grubu ile K grubu arasında ilişki tespit edilmiştir. Zaman yönetimi alt boyutunda; D1 ile D2, D3 ve K grubu arasında; D2 ile K grubu arasında ve D3 grubu ile K grubu arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır. BSZÖ toplam puan incelendiğinde; D1 ile D2, D3 ve K grubu arasında; D2 ile K grubu arasında ve D3 grubu ile K grubu arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır.

Sonuçlardan anlaşılacağı üzere rekreasyonel aktivite ve teorik boş zaman eğitimine katılan gruplar ile rekreasyonel aktivite grubuna dahil edilmeyen gruplar arasında BZEÖ alt boyutları açısından anlamlı farklılığa ulaşılmış olup deney grubuna uygulanan aktivitelerin ve boş zaman eğitiminin etkisi ortaya koyulmuştur. Ayrıca deney gruplarının her biri ile K grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

### 3.1.Grupların Ön Test - Son Test Erişi Farklarına İlişkin Analiz Sonuçları

Çalışmamızda ön test-son test kontrol gruplu modelde olduğundan ön test ve son test uygulamaları alınmış, çeşitli rekreasyonel aktivitelerin bireyler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmamızda etkisi incelenen değişkenlerin ön test ve son test arasındaki farkın gruplara göre anlamlı olup olmadığına Tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Gruplara ait ortalama değerler Tablo 3.1.1' de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.1. Öz Yeterlilik Değişkenine İlişkin Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları ve Erişi Farkları**

İçerik	Grup	Ön Test			Son Test		Erişi Farkı	
		N	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Öz Yeterlilik	Deney1	20	2.67	.49	4.19	.15	1.97	.21
	Deney2	20	2.50	.31	4.15	.12	1.87	.32
	Deney3	20	2.60	.45	3.12	.29	.84	.40
	Kontrol	20	2.34	.33	2.18	.27	-.01	.14



Tablo 3.1.1' de Öz yeterlilik değişkenine ait ön test ve son test grup ortalamaları, standart sapma değerleri, ön test-son test erişimi farkları grup ortalamaları  $\bar{X}$ , standart sapma (ss) ve N değerleri verilmiştir. Tablo 3.1.1 incelendiğinde D1 grubu için  $\bar{X}=1.97$ , D2 grubu için  $\bar{X}=1.87$ , D3 grubu için  $\bar{X}=.84$  iken K grubu ortalama değeri  $\bar{X}=-.01$  bulunmuştur. Öz yeterlilik değişkenine ait Anova analiz sonuçları Tablo 3.1.2' de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.2.** Öz Yeterlilik Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişimi Farkına İlişkin Anova Analizi Sonuçları

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Ss	Kareler Ortalaması	F	P
Öz Yeterlilik	Gruplar arası	53.18	3	17.72	206.29	.00
	Gruplar içi	6.53	76	.08		
	Toplam	59.71	79			

Tablo 3.1.2 incelendiğinde ön test- son test verilerinin erişimi farkları arasında öz yeterlilik değişkeninde gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır ( $F_{(3,76)}=206.29$ ;  $p<0.05$ ).

Deney ve kontrol gruplarında öz yeterlilik boyutunda ortaya çıkan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey Post Hoc testi yapılmış ve sonuçları Tablo 3.1.3'de verilmiştir.

**Tablo 3.1.3.** Öz Yeterlilik Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişimi Farkına İlişkin Post Hoc Analizi Sonuçları

İçerik	Grup	Grup	P
Öz Yeterlilik	Deney1	Deney3	,00*
	Deney1	Kontrol	,00*
	Deney2	Deney3	,00*
	Deney2	Kontrol	,00*
	Deney3	Kontrol	,00*

\*:  $p<0.05$

Tukey testi sonuçları incelendiği üzere D1 ile D3 ve K grubu arasında; D2 grubu ile D3 ve K grubu arasında ve D3 grubu ile K grubu arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Sonuçlardan anlaşılacağı üzere rekreasyonel aktiviteye katılan gruplar ile rekreasyonel aktivite grubuna dahil edilmeyen gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmış olup bu aktivitelerin etkisi ortaya koyulmuştur. Ayrıca deney gruplarının her biri ile Kontrol grubu arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır.

### **Mutluluk Alt Boyutuna İlişkin Grup Analiz Sonuçları**

Araştırmada etkisi incelenen mutluluk değişkenine ilişkin verileri çözümlmek için aşağıda mutluluk boyutuna ilişkin betimsel istatistiksel sonuçlar verilmiştir. Tablo 3.1.4' de mutluluk değişkenine ait erişim puan ortalamaları gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.4. Mutluluk Değişkenine İlişkin Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları ve Erişim Farkları**

İçerik	Grup	Ön Test			Son Test		Erişim Farkı	
		N	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Mutluluk	Deney1	20	2.32	.27	3.80	.18	1.74	.32
	Deney2	20	2.41	.28	3.77	.27	1.72	.30
	Deney3	20	2.49	.27	2.90	.38	.67	.23
	Kontrol	20	2.50	.30	2.12	.34	-.02	.52

Tablo 3.1.4' de mutluluk değişkenine ait ön test ve son test grup ortalamaları, standart sapma değerleri, ön test-son test erişim farklarına ait grup ortalamaları  $\bar{X}$ , standart sapma (ss) ve N değerleri verilmiştir. Tablo 3.1.4 incelendiğinde mutluluk değişkenine ait erişim puan ortalamalarında; D1 grubu için  $\bar{X}=1.74$ , D2 grubu için  $\bar{X}=1.72$ , D3 grubu için  $\bar{X}=.67$  iken K grubu ortalama değeri  $\bar{X}=-.02$  bulunmuştur. Mutluluk değişkenine ait Anova analiz sonuçları Tablo 3.1.5' de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.5. Mutluluk Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişim Farkına İlişkin Anova Analizi Sonuçları**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Ss	Kareler Ortalaması	F	P
Mutluluk	Gruplar arası	44.50	3	14.83	111.53	.00
	Gruplar içi	10.10	76	.133		
	Toplam	64.60	79			

p<0.05

Tablo 3.1.5 incelendiğinde ön test- son test verileri erişim farkları arasında mutluluk değişkeninde gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır ( $F_{(3,76)}=111.53$ ;  $p<0.05$ ).

Deney ve kontrol gruplarında mutluluk boyutunda ortaya çıkan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey Post Hoc testi yapılmış ve sonuçları Tablo 3.1.6'da verilmiştir.

**Tablo 3.1.6. Mutluluk Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişim Farkına İlişkin Post Hoc Analizi Sonuçları**

İçerik	Grup	Grup	P
	Deney1	Deney3	,000*
	Deney1	Kontrol	,000*

<b>Mutluluk</b>	Deney2	Deney3	,000*
	Deney2	Kontrol	,000*
	Deney3	Kontrol	,000*

\*: p<0.05

Tukey testi sonuçları incelendiği üzere D1 ile D3 ve K grubu arasında; D2 grubu ile D3 ve K grubu arasında ve D3 grubu ile K grubu arasında mutluluk alt boyutu açısından anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Sonuçlardan anlaşılacağı üzere rekreasyonel aktiviteye katılan gruplar ile rekreasyonel aktivite grubuna dahil edilmeyen gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmış olup bu aktivitelerin etkisi ortaya koyulmuştur. Ayrıca Deney gruplarının her biri ile Kontrol grubu arasında mutluluk alt boyutu kapsamında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır.

### ***Kaygı Alt Boyutuna Ait Grup Analiz Sonuçları***

Çalışmamızın alt boyutu olan kaygı değişkenine ön test-son test erişim değerleri arasındaki farka ulaşmak için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Analize ait veriler aşağıda gösterilmiştir. Grup ortalamalarına ait analiz sonuçları Tablo 3.1.7' de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.7.** *Kaygı Değişkenine İlişkin Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları ve Erişim Farkları*

<b>İçerik</b>	<b>Grup</b>	<b>Ön Test</b>			<b>Son Test</b>		<b>Erişim Farkı</b>	
		<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>
<b>Kaygı</b>	Deney1	20	2.72	.18	1.60	.07	1.51	.23
	Deney2	20	2.58	.13	1.93	.18	1.22	.28
	Deney3	20	2.59	.10	2.60	.16	-.56	.28
	Kontrol	20	2.65	.15	3.00	.14	-.14	.19

Tablo 3.1.7' da kaygı değişkenine ait ön test ve son test grup ortalamaları, standart sapma değerleri, ön test-son test erişim farklarına ait grup ortalamaları  $\bar{X}$ , standart sapma (ss) ve N değerleri verilmiştir. Tablo 3.1.7 incelendiğinde mutluluk değişkenine ait erişim puan ortalamalarında; D1 grubu için  $\bar{X}=1.51$ , D2 grubu için  $\bar{X}=1.22$ , D3 grubu için  $\bar{X}=-.56$  iken K grubu ortalama değeri  $\bar{X}=-.14$  bulunmuştur. Kaygı değişkenine ait Anova analiz sonuçları Tablo 3.1.8' de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.8.** *Kaygı Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişim Farkına İlişkin Anova Analizi Sonuçları*

<b>Değişkenler</b>	<b>Varyansın Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Ss</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>Kaygı</b>	Gruplar arası	23.30	3	7.76	119.65	.000
	Gruplar içi	4.93	76	.065		
	Toplam	28.23	79			

p<0.05

Tablo 3.1.8 incelendiğinde ön test- son test erişimi farkları arasında kaygı değişkeninde gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır ( $F_{(3,76)}=119.65$ ;  $p<0.05$ ).

Deney ve kontrol gruplarında kaygı alt boyutunda ortaya çıkan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey Post Hoc testi yapılmış ve sonuçları Tablo 3.1.9’da verilmiştir.

**Tablo 3.1.9.** Kaygı Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişimi Farkına İlişkin Post Hoc Analizi Sonuçları

İçerik	Grup	Grup	P
Kaygı	Deney1	Deney2	,002*
	Deney1	Deney3	,000*
	Deney1	Kontrol	,000*
	Deney2	Deney3	,000*
	Deney2	Kontrol	,000*
	Deney3	Kontrol	,000*

\*:  $p<0.05$

Tukey testi sonuçları incelendiği üzere D1 ile D2, D3 ve K grubu arasında; D2 grubu ile D1, D3 ve K grubu arasında ve D3 grubu ile kontrol grubu arasında kaygı alt boyutu açısından anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Sonuçlardan anlaşılacağı üzere rekreasyonel aktiviteye katılan gruplar ile rekreasyonel aktivite grubuna dahil edilmeyen gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmasının yanı sıra sadece aktiviteye katılım sağlayan D1 grubu ile aktiviteye katılım sağlamasının yanı sıra teorik boş zaman eğitimi alan D2 grubu arasında anlamlı farklılığa ulaşılmış olup bu aktivitelerin etkisi ortaya konulup bireylerin boş zaman hakkında bilgi sahibi olmasının da kaygı alt boyutu açısından önemli bir etken olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca deney gruplarının her biri ile kontrol grubu arasında kaygı alt boyutu kapsamında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır.

### ***Dışsal Motivasyon Alt Boyutuna İlişkin Grup Analiz Sonuçları***

Çalışmamızın Boş Zaman Eğitimi Ölçeği alt boyutlarından olan Dışsal Motivasyon değişkenine ait ön test- son test erişimi farkları arasındaki farkına ulaşmak için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Analiz uygulamadan önce grup ortalamaları alınmış, ortalamalara ait veriler Tablo 3.1.10’da gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.10.** Dışsal Motivasyon Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları ve Erişimi Farkları

İçerik	Grup	Ön Test			Son Test		Erişimi Farkı	
		N	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Dışsal	Deney1	20	2.88	.48	3.85	.30	1.65	.56
	Deney2	20	3.74	.43	3.48	.25	1.35	.42

Motivasyon	Deney3	20	3.85	.37	4.13	.31	2.15	.50
	Kontrol	20	3.57	.57	2.51	.61	.26	.26

Tablo 3.1.10' da dışsal motivasyon alt boyutuna ilişkin ön test ve son test grup ortalamaları, standart sapma değerleri ve ön test-son test erişim farklarına ait grup ortalamaları  $\bar{X}$ , standart sapma (ss) ve N değerleri verilmiştir. Tablo 3.1.10 incelendiğinde dışsal motivasyon değişkenine ait erişim puan ortalamalarında; D1 grubu için  $\bar{X}=1.65$ , D2 grubu için  $\bar{X}=1.35$ , d3 grubu için  $\bar{X}=2.15$  iken K grubu ortalama değeri  $\bar{X}=.26$  bulunmuştur. Dışsal motivasyon değişkenine ait Anova analiz sonuçları Tablo 3.1.11' da gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.11.** Dışsal Motivasyon Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişim Farkına İlişkin Anova Analizi Sonuçları

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Ss	Kareler Ortalaması	F	P
Dışsal Motivasyon	Gruplar arası	38.28	3	12.76	62.68	.000
	Gruplar içi	15.47	76	.204		
	Toplam	53.76	79			

Tablo 3.1.11 incelendiğinde ön test- son test verileri erişim farkları arasında dışsal motivasyon değişkeninde gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır ( $F_{(3,76)}=62.68$ ;  $p<0.05$ ).

Deney ve kontrol gruplarında dışsal motivasyon alt boyutunda ortaya çıkan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey Post Hoc testi yapılmış ve sonuçları Tablo 3.1.12'de verilmiştir.

**Tablo 3.1.12.** Dışsal Motivasyon Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişim Farkına İlişkin Post Hoc Analizi Sonuçları

İçerik	Grup	Grup	P
Dışsal Motivasyon	Deney1	Deney3	,004*
	Deney1	Kontrol	,000*
	Deney2	Deney3	,000*
	Deney2	Kontrol	,000*
	Deney3	Kontrol	,000*

Tukey testi sonuçları incelendiği üzere D1 ile D3 ve K grubu arasında; D2 grubu ile D3 ve K grubu arasında ve D3 grubu ile K grubu arasında Boş Zaman Eğitimi ölçeğinin alt boyutlarından olan dışsal motivasyon boyutu açısından anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Sonuçlardan anlaşılacağı üzere rekreasyonel aktiviteye katılan gruplar ile rekreasyonel aktivite grubuna dahil edilmeyen gruplar arasında anlamlı farklılığa

ulaşılması olup bu aktivitelerin etkisi ortaya koyulmuştur. Ayrıca deney gruplarının her biri ile kontrol grubu arasında dışsal motivasyon alt boyutu kapsamında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır.

### ***Sosyal Etkileşim Becerilerine İlişkin Grup Analiz Sonuçları***

Çalışmamızda Boş Zaman Eğitimi Ölçeği alt boyutlarından olan Sosyal Etkileşim Becerileri değişkenine ait gruplar arası ön test - son test erişileri arasındaki farka ait sonuçlarına ulaşmak için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına ait ortalama değerler Tablo 3.1.13' da gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.13.** *Sosyal Etkileşim Becerileri Değişkenine İlişkin Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları ve Erişi Farkları*

İçerik	Grup	Ön Test			Son Test		Erişi Farkı	
		N	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Sosyal Etkileşim Becerileri	Deney1	20	3.12	.29	3.47	.30	.95	.44
	Deney2	20	2.19	.22	3.71	.24	1.15	.41
	Deney3	20	2.09	.35	3.83	.33	1.38	.48
	Kontrol	20	2.40	.38	2.39	.42	-.00	.18

Tablo 3.1.13' de sosyal etkileşim becerileri alt boyutuna ilişkin ön test ve son test grup ortalamaları, standart sapma değerleri ve ön test-son test erişisi farklarının ait grup ortalamaları  $\bar{X}$ , standart sapma (ss) ve N değerleri verilmiştir. Tablo 3.1.13 incelendiğinde sosyal etkileşim becerileri değişkenine ait erişisi puan ortalamalarında; D1 grubu için  $\bar{X}= .95$ , D2 grubu için  $\bar{X}=1.15$ , D3 grubu için  $\bar{X}=1.38$  iken K grubu ortalama değeri  $\bar{X}= .00$  bulunmuştur. Sosyal etkileşim becerileri değişkenine ait Anova analiz sonuçları Tablo 3.1.14' de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.14.** *Sosyal Etkileşim Becerileri Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişi Farkına İlişkin Anova Analizi Sonuçları*

Değişkenler	Varyansın	Kareler	ss	Kareler	F	P
	Kaynağı	Toplamı	Ortalaması			
Sosyal Etk. Becerileri	Gruplar arası	22.40	3	7.46	46.71	.001
	Gruplar içi	12.15	76	.160		
	Toplam	34.55	79			

p<0.05

Tablo 3.1.14 incelendiğinde ön test- son test erişisi verilerinin farkları arasında sosyal etkileşim becerileri değişkeninde gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır ( $F_{(3,76)}=62.68$ ; p<0.05).

Deney ve kontrol gruplarında dışsal motivasyon alt boyutunda ortaya çıkan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey Post Hoc testi yapılmış ve

sonuçları Tablo 3.1.15’de verilmiştir.

**Tablo 3.1.15.** Sosyal Etkileşim Becerileri Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişi Farkına İlişkin Post Hoc Analizi Sonuçları

İçerik	Grup	Grup	P
Sosyal Etkileşim Becerileri	Deney1	Deney3	,006*
	Deney1	Kontrol	,001*
	Deney2	Deney3	,001*
	Deney2	Kontrol	,001*
	Deney3	Kontrol	,001*

\*: p<0.05

Tukey testi sonuçları incelendiği üzere D1 ile D3 ve K grubu arasında; D2 grubu ile D3 ve K grubu arasında ve D3 grubu ile K grubu arasında Boş Zaman Eğitimi ölçeğinin alt boyutlarından olan sosyal etkileşim becerileri boyutu açısından anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Sonuçlardan anlaşılacağı üzere rekreasyonel aktiviteye katılan gruplar ile rekreasyonel aktivite grubuna dahil edilmeyen gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmış olup bu aktivitelerin etkisi ortaya koyulmuştur. Ayrıca deney gruplarının her biri ile kontrol grubu arasında sosyal etkileşim becerileri alt boyutu kapsamında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır.

#### **İçsel Motivasyon Alt Boyutuna İlişkin Grup Analiz Sonuçları**

Çalışmamızın Boş Zaman Eğitimi Ölçeği alt boyutlarından olan içsel motivasyon değişkenine ait gruplar arası ön tes- son test erişimi farkları arasındaki farkın sonuçlarına ulaşmak için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Analize ulaşmadan önce grup ortalamalarına ilişkin veriler Tablo 3.1.16’da gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.16.** İçsel Motivasyon Değişkenine İlişkin Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları ve Erişi Farkları

İçerik	Grup	Ön Test			Son Test		Erişi Farkı	
		N	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
İçsel Motivasyon	Deney1	20	3.00	.34	3.04	.42	.46	.16
	Deney2	20	2.17	.27	4.24	.27	1.78	.40
	Deney3	20	2.19	.27	3.86	.64	1.37	.55
	Kontrol	20	2.71	.42	2.60	.46	.12	.28

Tablo 3.1.16’da içsel motivasyon alt boyutuna ilişkin ön test ve son test grup ortalamaları, standart sapma değerleri ve ön test-son test erişimi farklarına ait grup ortalamaları  $\bar{X}$ , standart sapma (ss) ve N değerleri verilmiştir. Tablo incelendiğinde içsel motivasyon değişkenine ait erişimi puan ortalamalarında; D1 grubu için  $\bar{X}=1.46$ , D2 grubu için  $\bar{X}=1.78$ , D3 grubu için  $\bar{X}=1.37$  iken K grubu ortalama değeri  $\bar{X}=1.12$  bulunmuştur. İçsel motivasyon değişkenine ait Anova analiz sonuçları Tablo 3.1.17’de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.17.** İçsel Motivasyon Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişi Farkına İlişkin Anova Analizi Sonuçları

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Ss	Kareler Ortalaması	F	P
İçsel Motivasyon	Gruplar arası	35.95	3	11.98	83.28	.001
	Gruplar içi	10.93	76	.144		
	Toplam	46.89	79			

p<0.05

Tablo 3.1.17 incelendiğinde ön test- son test erişimi verilerinin farkları arasında içsel motivasyon değişkeninde gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır ( $F_{(3,76)}=83.28$ ;  $p<0.05$ ).

Deney ve kontrol gruplarında dışsal motivasyon alt boyutunda ortaya çıkan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey Post Hoc testi yapılmış ve sonuçları Tablo 3.1.18’de verilmiştir.

**Tablo 3.1.18.** İçsel Motivasyon Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişi Farkına İlişkin Post Hoc Analizi Sonuçları

İçerik	Grup	Grup	P
İçsel Motivasyon	Deney1	Deney2	,001*
	Deney1	Deney3	,001*
	Deney1	Kontrol	,033*
	Deney2	Deney3	,005*
	Deney2	Kontrol	,001*
	Deney3	Kontrol	,001*

\*: p<0.05

Tukey testi sonuçları incelendiği üzere D1 ile D2, D3 ve K grubu arasında; D2 grubu ile D1, D3 ve K grubu arasında ve D3 grubu ile k grubu arasında Boş Zaman Eğitimi Ölçeği' nin alt boyutu olan içsel motivasyon değişkeni açısından anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Sonuçlardan anlaşılacağı üzere rekreasyonel aktiviteye katılan gruplar ile rekreasyonel aktivite grubuna dahil edilmeyen gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmış ve hem rekreasyonel aktiviteye katılıp hem de teorik boş zaman eğitimi alan D2 grubu arasında anlamlı farklılığa ulaşılmış ve hem rekreasyonel aktiviteye katılıp hem de teorik boş zaman eğitimi alan D2 grubu ile sadece teorik boş zaman eğitimi alan D3 grubu arasında anlamlı farklılığa ulaşılmış olup bu sonuçlarla aktivitelerin etkisi ortaya konulup bireylerin boş zaman hakkında bilgi sahibi olmasının yanı sıra aktiviteye katılım sağlamalarının içsel motivasyon alt boyutu açısından önemli bir etken olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca deney gruplarının her biri ile kontrol grubu arasında içsel



motivasyon alt boyutu kapsamında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır.

### ***Farkındalık Alt Boyutuna İlişkin Grup Analiz Sonuçları***

Çalışmamızda Boş Zaman Eğitimi Ölçeği alt boyutlarından olan Farkındalık değişkenine ait gruplar arası ön test- son test erişim değerleri arasındaki farkın sonuçlarına ulaşmak için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Analiz yapılmadan önce grup ortalamaları belirlenmiş, grup ortalamaya değerlerine ilişkin veriler Tablo 3.1.19' da gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.19.** *Farkındalık Değişkenine İlişkin Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları ve Erişim Farkları*

İçerik	Grup	Ön Test			Son Test		Erişim Farkı	
		N	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Farkındalık	Deney1	20	3.11	.28	3.66	.42	1.55	.42
	Deney2	20	2.09	.35	4.22	.35	2.13	.51
	Deney3	20	2.06	.36	4.27	.71	2.21	.70
	Kontrol	20	2.13	.40	2.07	.35	-.06	.26

Tablo 3.1.19' da farkındalık alt boyutuna ilişkin ön test ve son test grup ortalamaları, standart sapma değerleri ve ön test-son test erişim farklarına ait grup ortalamaları  $\bar{X}$ , standart sapma (ss) ve N değerleri verilmiştir. Tablo 3.1.19 incelendiğinde farkındalık değişkenine ait erişim puan ortalamalarında; D1 grubu için  $\bar{X}=1.55$ , D2 grubu için  $\bar{X}=2.13$ , D3 grubu için  $\bar{X}=2.21$  iken K grubu ortalama değeri  $\bar{X}=-.06$  bulunmuştur. Farkındalık değişkenine ait Anova analiz sonuçları Tablo 3.1.20' da gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.20.** *Farkındalık Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişim Farkına İlişkin Anova Analizi Sonuçları*

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Ss	Kareler Ortalaması	F	P
Farkındalık	Gruplar arası	66.67	3	22.23	86.92	.001
	Gruplar içi	19.43	76	.25		
	Toplam	86.10	79			

p<0.05

Tablo 3.1.20 incelendiğinde ön test- son test verilerinin farkları arasında farkındalık değişkeninde gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır ( $F_{(3,76)}=86.92$ ; p<0.05).

Deney ve kontrol gruplarında farkındalık alt boyutunda ortaya çıkan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey Post Hoc testi yapılmış ve sonuçları Tablo 3.1.21'de verilmiştir.

**Tablo 3.1.21.** Farkındalık Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişi Farkına İlişkin Post Hoc Analizi Sonuçları

İçerik	Grup	Grup	P
Farkındalık	Deney1	Deney2	,003*
	Deney1	Deney3	,001*
	Deney1	Kontrol	,001*
	Deney2	Kontrol	,001*
	Deney3	Kontrol	,001*

\*: p<0.05

Tukey testi sonuçları incelendiğinde D1 ile D2, D3 ve K grubu arasında; D2 grubu ile D3 ve K grubu arasında ve D3 grubu ile kontrol grubu arasında Boş Zaman Eğitimi ölçeğinin alt boyutlarından olan farkındalık boyutu açısından anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Sonuçlardan anlaşılacağı üzere rekreasyonel aktiviteye katılan gruplar ile rekreasyonel aktivite grubuna dahil edilmeyen gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmış olup bu aktivitelerin etkisinin yanı sıra teorik boş zaman eğitimi derslerinde boş zamana yönelik bilgilerin verilmesinin bireylerin boş zamanlara yönelik farkındalıklarını arttırdığı ortaya koyulmuştur. Ayrıca deney gruplarının her biri ile Kontrol grubu arasında farkındalık alt boyutu kapsamında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır.

#### **Can Sıkıntısı Alt Boyutuna İlişkin Grup Analiz Sonuçları**

Çalışmamızda Boş Zaman Eğitimi Ölçeği alt boyutlarından olan Can Sıkıntısı değişkenine ait gruplar arası ön test-son test erişilerinin farkına ait sonuçlara ulaşmak için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Analiz uygulanmadan önce erişiş puanlarına ait grup ortalama değerleri Tablo 3.1.22' de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.22.** Can Sıkıntısı Değişkenine İlişkin Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları ve Erişi Farkları

İçerik	Grup	Ön Test			Son Test		Erişi Farkı	
		N	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Can Sıkıntısı	Deney1	20	2.34	.26	3.34	.34	.79	.38
	Deney2	20	3.90	.34	3.95	.23	1.44	.23
	Deney3	20	3.54	.33	3.68	.43	1.02	.48
	Kontrol	20	3.90	.40	2.59	.31	-.03	.26

Tablo 3.1.22' de can sıkıntısı alt boyutuna ilişkin ön test ve son test grup ortalamaları, standart sapma değerleri ve ön test-son test erişiş farklarına ait grup ortalamaları  $\bar{X}$ , standart sapma (ss) ve N değerleri verilmiştir. Tablo 3.2.22 incelendiğinde can sıkıntısı değişkenine ait erişiş puan ortalamalarında; D1 grubu için  $\bar{X}=1.79$ , D2 grubu için  $\bar{X}=1.44$ , D3 grubu için  $\bar{X}=1.02$  iken K grubu ortalama değeri  $\bar{X}=-.03$  bulunmuştur. Can sıkıntısı değişkenine ait Anova analiz sonuçları Tablo 3.1.23' de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.23.** *Can Sıkıntısı Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişi Farkına İlişkin Anova Analizi Sonuçları*

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Ss	Kareler Ortalaması	F	P
Can Sıkıntısı	Gruplar arası	23.10	3	7.70	10.24	.001
	Gruplar içi	9.71	76	.128		
	Toplam	32.81	79			

p<0.05

Tablo 3.1.23 incelendiğinde ön test- son test erişimi verilerinin farkları arasında farkındalık değişkeninde gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır ( $F_{(3,76)}=10.24$ ;  $p<0.05$ ).

Deney ve kontrol gruplarında can sıkıntısı alt boyutunda ortaya çıkan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey Post Hoc testi yapılmış ve sonuçları Tablo 3.1.24’de verilmiştir.

**Tablo 3.1.24.** *Can Sıkıntısı Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişi Farkına İlişkin Post Hoc Analizi Sonuçları*

İçerik	Grup	Grup	P
Can Sıkıntısı	Deney1	Deney2	,001*
	Deney1	Kontrol	,001*
	Deney2	Deney3	,002*
	Deney2	Kontrol	,001*
	Deney3	Kontrol	,001*

\*: p<0.05

Tukey testi sonuçları incelendiğinde D1 ve K grubu arasında; D2 grubu ile D3 ve K grubu arasında ve D3 grubu ile kontrol grubu arasında Boş Zaman Eğitimi ölçeğinin alt boyutlarından olan can sıkıntısı boyutu açısından anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Sonuçlardan anlaşılacağı üzere rekreasyonel aktiviteye katılan gruplar ile rekreasyonel aktivite grubuna dahil edilmeyen gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmış olup bu aktivitelerin etkisinin yanı sıra teorik boş zaman eğitimi derslerinde boş zamana yönelik bilgilerin verilmesinin bireylerin boş zamanları değerlendirmesine yönelik çeşitli alternatifler oluşturabildiği ve can sıkıntısından uzaklaştırabileceği ortaya koyulmuştur. Ayrıca deney gruplarının her biri ile kontrol grubu arasında can sıkıntısı alt boyutu kapsamında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır.

### ***Problem Çözme Alt Boyutuna İlişkin Grup Analiz Sonuçları***

Çalışmamızda Boş Zaman Eğitimi Ölçeği alt boyutlarından olan Problem Çözme değişkenine ait gruplar arası ön test- son test erişimi puanlarının farkına ait sonuçlara ulaşmak için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Alt boyuta ait grup ortalamaları

puanları tablo 3.1.25' de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.25.** *Problem Çözme Değişkenine İlişkin Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları ve Erişi Farkları*

İçerik	Grup	Ön Test			Son Test		Erişi Farkı	
		N	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Problem Çözme	Deney1	20	3.66	.39	3.61	.39	1.34	.35
	Deney2	20	3.90	.34	3.67	.54	1.35	.63
	Deney3	20	1.73	.28	3.97	.50	1.75	.62
	Kontrol	20	2.65	.39	2.18	.39	.43	.24

Tablo 3.1.25' de problem çözme alt boyutuna ilişkin ön test ve son test grup ortalamaları, standart sapma değerleri ve ön test-son test erişimi farklarına ait grup ortalamaları  $\bar{X}$ , standart sapma (ss) ve N değerleri verilmiştir. Tablo 3.1.25 incelendiğinde problem çözme değişkenine ait erişimi puan ortalamalarında; D1 grubu için  $\bar{X}=1.34$ , D2 grubu için  $\bar{X}=1.35$ , D3 grubu için  $\bar{X}=1.75$  iken K grubu ortalama değeri  $\bar{X}=.43$  bulunmuştur. Problem çözme değişkenine ait Anova analiz sonuçları Tablo 3.1.26' da gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.26.** *Problem Çözme Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişi Farkına İlişkin Anova Analizi Sonuçları*

	Varyansın	Kareler	Ss	Kareler	F	P
	Kaynağı	Toplamı		Ortalaması		
Problem Çözme	Gruplar arası	18.71	3	6.23	25.36	.001
	Gruplar içi	18.68	76	.246		
	Toplam	37.39	79			

p<0.05

Tablo 3.1.26 incelendiğinde ön test- son test erişimi puanlarının farkları arasında farkındalık değişkeninde gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır ( $F_{(3,76)}=25.36$ ; p<0.05).

Deney ve kontrol gruplarında problem çözme alt boyutunda ortaya çıkan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey Post Hoc testi yapılmış ve sonuçları Tablo 3.1.27' de verilmiştir.

**Tablo 3.1.27.** *Problem Çözme Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişi Farkına İlişkin Post Hoc Analizi Sonuçları*

İçerik	Grup	Grup	P
Problem Çözme	Deney1	Kontrol	,001*
	Deney2	Kontrol	,001*
	Deney3	Kontrol	,001*

\*: p<0.05

Tukey testi sonuçları incelendiğinde D1 ve K grubu arasında; D2 grubu ile K

grubu arasında ve D3 grubu ile K grubu arasında Boş Zaman Eğitimi ölçeğinin alt boyutlarından olan problem çözme boyutu açısından anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Sonuçlardan anlaşılacağı üzere rekreasyonel aktiviteye katılan gruplar ile hiç bir aktivite ve eğitime dahil edilmeyen kontrol grupları arasında anlamlı farklılığa ulaşılmış olup bu aktivitelerin etkisinin yanı sıra teorik boş zaman eğitimlerinin bireylerin gündelik yaşantıda problem çözme becerilerine olumlu yönde etki ettiği ortaya koyulmuştur.

### ***Zaman Yönetimi Alt Boyutuna İlişkin Grup Analiz Sonuçları***

Çalışmamızın Boş Zaman Eğitimi Ölçeği alt boyutlarından olan Zaman Yönetimi değişkenine ait gruplar arası ön test- son test erişim değerlerinin farkına ait sonuçlara ulaşmak için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına ulaşmadan önce gruplara ait ortalama değer puanları Tablo 3.1.28' de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.28.** *Zaman Yönetimi Değişkenine İlişkin Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları ve Erişim Farkları*

İçerik	Grup	Ön Test			Son Test		Erişim Farkı	
		N	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
<b>Zaman Yönetimi</b>	Deney1	20	3.08	.33	3.13	.35	.89	.36
	Deney2	20	2.23	.43	4.11	.28	1.90	.58
	Deney3	20	1.92	.55	3.98	.79	1.70	.77
	Kontrol	20	2.41	.39	2.42	.40	.01	.15

Tablo 3.1.28' de zaman yönetimi alt boyutuna ilişkin ön test ve son test grup ortalamaları, standart sapma değerleri ve ön test- son test erişim farklarına ait grup ortalamaları  $\bar{X}$ , standart sapma (ss) ve N değerleri verilmiştir. Tablo 3.1.28 incelendiğinde zaman yönetimi değişkenine ait erişim puan ortalamalarında; D1 grubu için  $\bar{X}= .89$ , D2 grubu için  $\bar{X}=1.90$ , D3 grubu için  $\bar{X}=1.70$  iken K grubu ortalama değeri  $\bar{X}= .01$  bulunmuştur. Problem çözme değişkenine ait Anova analiz sonuçları Tablo 3.1.29' da gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.29.** *Zaman Yönetimi Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişim Farkına İlişkin Anova Analizi Sonuçları*

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Ss	Kareler Ortalaması	F	P
<b>Zaman Yönetimi</b>	Gruplar arası	44.66	3	14.88	54.42	.001
	Gruplar içi	20.79	76	.274		
	Toplam	65.45	79			

p<0.05

Tablo 3.1.29 incelendiğinde ön test- son test verilerinin erişim farkları arasında zaman yönetimi değişkeninde gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır

( $F_{(3,76)}=54.42$ ;  $p<0.05$ ).

Deney ve kontrol gruplarında problem çözüme alt boyutunda ortaya çıkan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey Post Hoc testi yapılmış ve sonuçları Tablo 3.1.30'da verilmiştir.

**Tablo 3.1.30.** Zaman Yönetimi Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişi Farkına İlişkin Post Hoc Analizi Sonuçları

İçerik	Grup	Grup	P
Zaman Yönetimi	Deney1	Deney2	,001*
	Deney1	Deney3	,001*
	Deney1	Kontrol	,001*
	Deney2	Kontrol	,001*
	Deney3	Kontrol	,001*

\*:  $p<0.05$

Tukey testi sonuçları incelendiğinde D1 ile D2 ve K grubu arasında; D2 grubu ile K grubu arasında ve D3 grubu ile K grubu arasında Boş Zaman Eğitimi ölçeğinin alt boyutlarından olan zaman yönetimi boyutu açısından anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Sonuçlardan anlaşılacağı üzere rekreasyonel aktiviteye katılan gruplar ile rekreasyonel aktivite grubuna dahil edilmeyen gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmış olup bu aktivitelerin etkisinin yanı sıra teorik boş zaman eğitimi derslerinde zaman kavramına yönelik bilgilerin verilmesinin bireylerin zamanı değerlendirmesine yönelik olumlu katkılar sağlayabildiği ortaya koyulmuştur. Ayrıca deney gruplarının her biri ile kontrol grubu arasında zaman yönetimi alt boyutu kapsamında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır.

#### **Boş Zaman Eğitimi Toplam Puan Değişkenine Ait Grup Analiz Sonuçları**

Çalışmamızda Boş Zaman Eğitimi Toplam Puan değişkenine ait gruplar arası ön test- son test erişim puanlarının farkına ait sonuçlara ulaşmak için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Analize başlamadan önce ulaşılan grup ortalama değerleri Tablo 3.1.31' de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.31.** Boş Zaman Eğitimi Toplam Değişkenine İlişkin Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları ve Erişi Farkları

İçerik	Grup	Ön Test			Son Test		Erişi Farkı	
		N	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Boş Zaman Eğitimi Toplam	Deney1	20	2.76	.13	2.44	.13	1.09	.13
	Deney2	20	2.23	.11	4.14	.13	1.82	.17
	Deney3	20	2.07	.10	3.96	.43	1.65	.41
	Kontrol	20	2.42	.21	2.46	.19	.10	.06

Tablo 3.1.31' de boş zaman eğitimi toplam puan alt boyutuna ilişkin ön test ve son test grup ortalamaları, standart sapma değerleri ve ön test-son test erişimi farkına ait grup ortalamaları  $\bar{X}$ , standart sapma (ss) ve N değerleri verilmiştir. Tablo 3.1.31 incelendiğinde boş zaman eğitimi toplam puan değişkenine ait erişimi puan ortalamalarında; D1 grubu için  $\bar{X}=1.09$ , D2 grubu için  $\bar{X}=1.82$ , D3 grubu için  $\bar{X}=1.65$  iken K grubu ortalama değeri  $\bar{X}=1.10$  bulunmuştur. Boş zaman eğitimi toplam puan değişkenine ait Anova analiz sonuçları Tablo 3.1.32' de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.32.** Boş Zaman Eğitimi Toplam Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişimi Farkına İlişkin Anova Analizi Sonuçları

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	ss	Kareler Ortalaması	F	P
Boş Zaman Eğt.	Gruplar arası	36.01	3	12.00	218.38	.001
	Gruplar içi	4.17	76	.055		
<b>Toplam</b>	<b>Toplam</b>	<b>40.18</b>	<b>79</b>			

Tablo 3.1.32 incelendiğinde ön test- son test erişimi verilerinin erişimi farkları arasında boş zaman eğitimi toplam puan değişkeninde gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır ( $F_{(3,76)}=218.38$ ;  $p<0.05$ ).

Deney ve kontrol gruplarında boş zaman eğitimi toplam puan alt boyutunda ortaya çıkan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey Post Hoc testi yapılmış ve sonuçları Tablo 3.1.33'da verilmiştir.

**Tablo 3.1.33.** Boş Zaman Eğitimi Toplam Puan Değişkenindeki Ön Test-Son Test Grup Ortalamaları Erişimi Farkına İlişkin Post Hoc Analizi Sonuçları

İçerik	Grup	Grup	P
Boş Zaman Eğitimi Toplam	Deney1	Deney2	,001*
	Deney1	Deney3	,001*
	Deney1	Kontrol	,001*
	Deney2	Kontrol	,001*
	Deney3	Kontrol	,001*

Tukey testi sonuçları incelendiğinde D1 ile D2 ve K grubu arasında; D2 grubu ile K grubu arasında ve D3 grubu ile K grubu arasında boş zaman eğitimi toplam puan boyutu açısından anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Sonuçlardan anlaşılacağı üzere teorik boş zaman eğitimi alan grupların aktiviteye katılan gruplar ile eğitim almayan grup arasında anlamlı farklılığa ulaşılmış olup bu aktivitelerin etkisinin yanı sıra teorik boş zaman eğitimi derslerinin bu değişkene katkı sağladığı söylenebilir. Ayrıca deney gruplarının her biri ile

kontrol grubu arasında boş zaman eğitimi toplam puan değişkeni kapsamında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır.



**Tablo 3.1.34. Tüm Değişkenlere Ait Tek Analiz Tablosu**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	ss	Kareler Ortalaması	F	P
Öz Yeterlilik	Gruplar arası	53.18	3	17.72	206.29	<b>.001</b>
	Gruplar içi	6.53	76	.08		
	Toplam	59.71	79			
Mutluluk	Gruplar arası	44.50	3	14.83	111.53	<b>.001</b>
	Gruplar içi	10.10	76	.133		
	Toplam	54.60	79			
Dışsal Motivasyon	Gruplar arası	38.28	3	12.76	62.68	<b>.001</b>
	Gruplar içi	15.47	76	.204		
	Toplam	53.76	79			
Sosyal Etkileşim Becerileri	Gruplar arası	22.40	3	7.46	46.71	<b>.001</b>
	Gruplar içi	12.15	76	.160		
	Toplam	34.55	79			
İçsel Motivasyon	Gruplar arası	35.95	3	11.98	83.28	<b>.001</b>
	Gruplar içi	10.93	76	.144		
	Toplam	46.89	79			
Farkındalık	Gruplar arası	66.67	3	22.23	86.92	<b>.001</b>
	Gruplar içi	19.43	76	.25		
	Toplam	86.10	79			
Can Sıkıntısı	Gruplar arası	23.10	3	7.70	10.24	<b>.001</b>
	Gruplar içi	9.71	76	.128		
	Toplam	32.81	79			
Problem Çözme	Gruplar arası	18.71	3	6.23	25.36	<b>.001</b>
	Gruplar içi	18.68	76	.246		
	Toplam	37.39	79			
Zaman Yönetimi	Gruplar arası	44.66	3	14.88	54.42	<b>.001</b>
	Gruplar içi	20.79	76	.274		
	Toplam	65.45	79			
Kaygı	Gruplar arası	23.30	3	7.76	119.65	<b>.001</b>
	Gruplar içi	4.93	76	.065		
	Toplam	28.23	79			
Boş Zaman Toplam	Gruplar arası	36.01	3	12.00	218.38	<b>.001</b>
	Gruplar içi	4.17	76	0.55		
	Toplam	40.18				

Tablo 3.1.34' te bağımlı değişkenlere ilişkin Anova test sonuçları tek tablo halinde gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde; rekreasyonel aktivite ve teorik boş zaman eğitiminin deney ve kontrol grupları arasında tüm bağımlı değişkenlerde anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir ( $p < 0.05$ ).

#### 4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada ortaöğretim düzeyi öğrencilerin rekreasyonel aktivite yapma ve boş zaman eğitimine katılım durumunun çeşitli psikolojik değişkenler üzerine etkisinin olup olmadığı araştırılmış, düzenli rekreasyonel aktivite yapan bireylerin öz yeterlilik, kaygı, mutluluk ve boş zaman eğitim düzeylerinin yapmayan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Çalışmadan elde edilen sonuçta rekreasyonel aktivitelere ve boş zaman eğitimine katılım sonrası üç farklı deney grubu da kontrol grubuna göre öz yeterlilik açısından anlamlı şekilde pozitif olarak farklılaşmıştır. Öz yeterlilik, bireyin belli bir etkinliği başarma yeteneğine, kapasitesine ilişkin kendini algılayabilme ve yeteneğine olan inancıdır (Bandura, 1994). Çalışmada deney grubunda yer alan bireylerin, belirlenen rekreasyonel aktivitelere düzenli şekilde katılmaları, aktiviteleri başarılı şekilde tamamlamaları ve çeşitli yaşantılar ile karşılaşmaları kendi beceri ve yeteneklerinin farkına varmalarını sağlamış olup, beceri-yeteneklerini sergilemeleriyle beraber güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varmalarını sağlamıştır. Shoda ve Mischel (1996)' a göre bireyin girdiği yaşantılardan elde ettiği başarılar olumlu pekiştirec etkisi yaratmakta olup gelecekte bu davranışın tekrar ortaya çıkma ihtimalinin oranını arttırmakta ve bireyi yaşantısı boyunca bu tarz davranışlara güdülemektedir. Bu yaşantılar sayesinde daha önce keşfedemedikleri yeteneklerini ortaya çıkaran bireyler, geçirdikleri yaşantılar sonrası kapasiteleri hakkında olumlu değer yargıları geliştirip katıldıkları aktiviteler sonrası başarma duygusunu arttırmış bu yaşantılara bağlı olarak öz yeterlilik düzeyleri artmış olabileceği söylenebilir.

Öz yeterlilik kavramı özelden özele değerlendirilebilen bir kavram olduğu gibi özelden genele de çeşitli ilişkiler kurulabilen; farklı alanlarla etkisi bulunan derin bir psikolojik kavramdır (İslam, 2018). Çalışmada çeşitli rekreasyonel aktiviteler aracılığıyla öz yeterlilik becerisi gelişen bireyler bu başarılarını farklı alanlarda da kullanabilir. Psiko-motor alanda öz yeterlilik algısını geliştiren birey bu başarısını sosyal alanda ya da akademik anlamda bu avantajı kullanabilir. Örneğin; Moritz ve arkadaşları (2000) yaptıkları çalışmada spor ortamında yüksek öz yeterlik algısının yüksek spor performansı ile ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Öz yeterlilik düzeyi yüksek olan birey

istenmeyen durumlar karşısında pes etmeme, problemlerle baş edebilme gibi özelliklere sahiptir (Demirtaş ve diğerleri, 2011). Bireyin yüksek özgüvene sahip olması özellikle ortaöğretim çağında bulunan bireylerde ergenlik evresine girmesinde ve psikolojik olarak ayrı bir evreye geçişin öncesi başarı duygusuna ulaşmaya bağlı olarak akranları ile uyumu ve kendini rahat bir şekilde ifade edebilmesi açısından pozitif etki sağlayacaktır. Bu açıdan çalışmada elde edilen sonuç önemlidir. Alan yazın incelendiğinde araştırmada ulaşılan sonucu destekler nitelikte birçok çalışma yer almaktadır. Spence ve arkadaşları (2010) yaptığı çalışmada öz yeterlilik kavramının fiziksel aktivite ve sosyal ortamlara katılmada önemli bir etken olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır. Tsai ve Coleman (2009) 'ın öz yeterlilik ve fiziksel aktivite üzerine yaptığı çalışmada öz yeterlilik kavramı ile fiziksel aktivite arasında önemli bir ilişkinin olduğu ve öz yeterliliğin yüksek olmasının rekreasyonel aktivite katılımlarını arttırdığı ayrıca aktivite devamlılığı için öz yeterliliğin önemli olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Birkeland ve arkadaşlar (2009) rekreasyonel aktiviteye katılım sağlayan ergen bireylerde depresyonun azaldığı, öz-yeterlilik seviyesinin arttırdığına dair sonuçlara ulaşmışlardır.

Farklı yaş grubunda yapılan çalışmalar da benzer sonuçlar ortaya koymaktadır. Örneğin; Jones (2007), yetişkin bireylerde öz-yeterlilik ve rekreasyonel etkinliklere katılım arasında pozitif yönden anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aurilio (2005)' nın, boş zamanlarında yürüyüş yapan 30 – 50 yaş aralığındaki bireylerde yürüttüğü çalışmada sekiz haftalık yürüyüş programının sonrasında da yürüyüş programını devam ettiren bireylerin öz-yeterlilik düzeyleri, yürüyüş yapmayan bireylere oranla yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde yaşlı bireylerde de öz-yeterlilik ve arkadaşlardan sağlanan sosyal desteğin boş zaman fiziksel aktivite düzeyi ile pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir (Orsega-Smith ve diğ., 2007).

Çalışmada ortaöğretim düzeyi öğrencilerin boş zaman aktiviteleri yapma durumunun ve boş zaman eğitime katılımlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi olup olmadığı incelenmiş, boş zamanlarında rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin mutluluk düzeyleri, aktivite yapmayan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Ayrıca çalışmadan elde edilen sonuçlarda sadece boş zaman eğitimi alan bireylerin mutluluk düzeyi hiçbir aktivite ve eğitime katılmayan bireylere göre de anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Ortaöğretim seviyesindeki bireyler yaşları ve gelişimleri göz önüne alındığında ergenlik öncesi dönemde bulunmaktadır. Bu yaştaki bireyler çocukluk

evresinden çıkıp ergenlik dönemi geçişinde çeşitli sorumluluklarla beraber sosyal çevrenin beklentileriyle karşılaşmakta ve çeşitli depresif problemlerle karşı karşıya kalabilmektedir (Cutuk, 2017). Sosyal alan zekâsının yüksek olması gereken ortamlarda mutluluk düzeyi gibi duyuşsal reaksiyonlar, bireylerin o ortama uyum sağlaması, kendini ifade edip çeşitli ilişkiler kurabilmesi gibi çeşitli beceri gerektiren bir değişken olduğundan (Myers ve Diener, 2018) dolayı bireylerin sosyal yaşantı ve kişilerarası iletişim motivasyonunu da olumlu ya da olumsuz şekilde etkilemesi beklenebilir. Literatür incelendiğinde çalışmada ortaya konulan sonuçlarla paralel birçok çalışma bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda düzenli olarak rekreasyonel aktivite katılım sağlamanın, bireyin yaşadığı çeşitli psikolojik problemlerin yanında; kaygı, stres, depresyon hissini önemli ölçüde azaltmada etkili olduğu (Harvey ve diğ., 2017; Lök ve Bademli, 2017), ayrıca ortaöğretim düzeyi bireylerde mutluluk düzeyine ve iyi olma hallerine pozitif açıdan gelişim kattığına (Khazaepool ve diğ., 2015; Uğurlu, Sakar ve Bingöl, 2015), rekreasyonel aktivite ve fiziksel aktivitenin bu etkilerinin bir sonucu olarak da bireyin hem fiziksel hem psikolojik iyi olma durumunda pozitif yönlü bir değişim sağladığı ve çeşitli psikolojik problemlere karşı kendini koruyabileceği belirtilmektedir (Başar, 2018). Örneğin; Delextrat ve arkadaşları (2018) kadınlar üzerine yaptığı çalışmada düzenli olarak 8 hafta uyguladığı rekreasyonel aktivite programı sonrasında çalışmaya katılan bireylerin mutluluk düzeyinde artış meydana gelmiş, psikolojik iyi oluş seviyeleri artmış bunların yanında fiziksel olarak gelişim meydana geldiğini ortaya koymuştur (Delextrat ve diğ., 2018). Huang ve Humphreys (2012) rekreasyonel aktivite ve spor bireyin mutluluğunun en önemli bir aracıdır ve rekreasyonel aktiviteye katılım, daha mutlu bir yaşam için önemli olan sağlığı desteklediğinden, bireyleri mutlu eder. Ayrıca rekreasyonel aktiviteye katılım sağlamak, kişilerarası iletişim sağlamak amacıyla imkan tanır. Buna bağlı olarak, fiziksel aktivitelerde bulunmanın akut etkilerinden ziyade, kronik ve genetik anlamda mutluluk sağlama olanağı bulunmaktadır. Molina-Garcia ve ark., (2018) rekreasyonel aktiviteye katılım esnasındaki ortamlarda bireylerin sosyalleşmeye bağlı olarak çeşitli duygular geliştirdiğini, bunlar arasında en önemli değişken olan zevk ve memnuniyet hissini bireyin mutluluk düzeyini arttırdığını belirlemiştir.

Çalışmada elde edilen sonuçla rekreasyonel aktiviteye katılımın mutluluk üzerine olumlu etkisinin yanında fizyolojik olarak çeşitli gelişimlere de olanak sağlayabilir.

Çünkü mutluluk kavramı tek başına değerlendirmenin yanı sıra farklı psikolojik değişkenlerle de ilgisi bulunan kapsayıcı bir kavramdır (Baumeister ve diğ., 2013). Rekreatif aktiviteye katılım, mutluluk düzeyi artışının yanında bireylerin psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluşlarına birkaç yolla etki etmektedir. Bu etki üç mekanizma ile açıklanmaktadır; sinirbilim mekanizma, psiko-sosyal mekanizma ve davranışsal mekanizma (Lubans ve diğ., 2016). Sinirbilim mekanizmasına göre düzenli rekreatif aktivite beyinde birtakım gelişimler oluşturarak zihinsel işlevleri etkiler ve bu durum bireylerin psikolojik sağlığını artırır. Psikososyal mekanizmaya göre ise rekreatif aktiviteye katılımın sosyalleşme, mutluluk ve psikolojik dürtülerin karşılanması şeklinde pozitif çıktıları vardır. Ayrıca pozitif çıktılarının sonucu kişinin bilişsel iyi olma durumu yükselme alanına geçer. Davranışa bağlı öğrenme kuramından hareketle belirli aralıklarla katılım sağlanan aktivite ve rekreatif aktiviteye katılım sonucu artan uyku süresi, öz düzenleme gibi kişinin sosyal ortamlarda sergilediği hal ve hareketler olarak farklılıkların bir çıktısı olarak bilişsel açıdan iyileştirmenin oluştuğunu bildirmektedir (Lubans ve diğ., 2016).

Çalışmada mutluluğa ait verilerden sonuçla literatürde mutluluk üzerine cinsiyet değişkenini konu alan birçok çalışma bulunmaktadır. Cinsiyet değişkenine ait mutluluk verileri incelendiğinde; Forrest ve Mchale (2009) boş zamanlarda rekreatif aktivite katılımının kadın bireylerin mutluluk düzeylerine pozitif yönde katkı sağladığını, Doğan ve Eser (2013) düzenli egzersizle birlikte rekreatif aktiviteye dahil olmanın cinsiyet açısından erkek bireylerin mutluluk seviyesini yükselttiğini raporlamışlardır. Huang ve Humphreys (2012) belirli aralıklarla olarak rekreatif aktivite katılımının, cinsiyet farkı olmaksızın tüm bireylerde pozitif yönde geliştirdiği sonucuna ulaşmışlardır. Aksoy ve ark., (2017) yürüttükleri araştırmada ortaokul seviyesindeki bireylerde mutluluk seviyelerinin cinsiyet faktörüne bağlı anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmada elde edilen bir başka sonuca göre boş zaman eğitimine katılan bireylerin mutluluk düzeyi katılmayan bireylere göre daha yüksektir. Bireylerin gündelik yükümlülük ve sorumluluklardan arda kalan zamanı etkileşimsel, faydalı ve üretimsel biçimde değerlendirilmesi zorunluluğuna ışık tutan boş zaman eğitim, boş zamana ait tüm değişkenlerin gelişiminin sağlanmasını kapsayan bir süreç şeklinde betimlenebilir (Sivan ve Ruskin, 2000). Bireylerin sorumluluk ve yükümlülüklerini tamamladıktan sonra kalan

zamansal etkinliklerin, kişisel faydalarını bilerek hareket etmeleri ve sahiplenmeleri bireysel pozitif değişimlerin yanında toplumu bir araya getiren değerler bakımından da altı çizilmesi gereken önemli faydalar sağlar. Kişinin boş zaman eğitim seviyesinin yüksek olması boş zamandan aldığı yararlı faydalanma olasılığı da o kadar fazladır (Munusturlar, 2014). Dolayısıyla bireyin boş zamanını etken, akılcı ve yapıcı bir biçimde değerlendirmesi, onun bu konuda eğitilmesine bağlıdır (Tezcan, 1992). Yine boş zaman eğitimi uygulama dersi bulunan bir okulda çeşitli psikolojik değişkenler ve boş zaman farkındalığı analiz edilmiş; analiz sonucunda boş zaman becerileri dersleri seçen öğrencilerin, yaşam doyumu, aidiyet ve benlik saygısı düzeylerinde artış ve gelişme yaşanmıştır (Jordan ve diğ., 2018). Bir diğer araştırmada üniversite öğrencilerinin boş zaman eğitim düzeylerinin benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerini pozitif yönlü etkilediği bulunmuştur (Munusturlar, 2014).

Çalışmanın bir başka alt probleminde rekreasyonel aktivite katılımın kaygı üzerine etkisi incelenmiş, boş zamanlarında rekreasyonel aktiviteye katılım sağlayan ortaöğretim düzeyi bireylerin kaygı düzeyleri, rekreasyonel aktiviteye katılım sağlamayan bireylere göre anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. Ayrıca boş zaman eğitimi alan grubun (D3) kaygı düzeyleri, hiçbir eğitim ve aktiviteye katılmayan bireylere göre anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. Çalışmaya katılım sağlayan bireylerin köyde yaşantılarını sürdürmelerine bağlı olarak belirli zorluklarla karşılaşmaları, yaşları gereği ergenlik dönemi öncesinde bulunmaları, zaman ilerledikçe bireylerin ailelerinin yaşantılarına dair sosyal beklentilerinin artması çalışmaya katılım sağlayan öğrenciler için duyuşsal olarak zorlu bir süreç oluşturmaktadır. Bireylerin ortaöğretim düzeyinde bulunması, ilerleyen süreçlerde gireceği Lise Giriş Sınavı (LGS) da bireylerde gelecek düşüncesine bağlı olarak bilişsel karmaşıklık oluşturmaktadır. Bireylerden beklenen ödevlerin sosyal yaşantıda artmasıyla birlikte stres, kaygı gibi duyuşsal reaksiyonlar; bireyin gündelik yaşamını etkilemekte, bireyin sosyal ortamlardaki motivasyonunu olumsuz yönde etkileyeceğinden bilişsel gelişimini de olumsuz yönde etkilemesi beklenmektedir (Spielberger, 2021).

Örneğin; Prima ve arkadaşları (2010), yapmış olduğu çalışmada ortaöğretim seviyesi öğrencilerin kaygı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiş araştırmada kaygı ile akademik başarı arasında istatistiksel anlamda negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Prima ve diğ., 2010). Chapell ve arkadaşlarının (2005) yapmış olduğu

yüksek lisans ve lisans öğrencilerinin kaygı ve akademik başarı ilişkisi çalışmasında kaygı ve akademik başarı arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Chapell ve diğ., 2005). Tugan (2015) tarafından yapılan akademik başarı ile sınav kaygısı arasındaki ilişki çalışmasında sınav kaygısı ile akademik başarı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tugan, 2015).

Bu araştırmada, ortaöğretim düzeyi öğrencilerde rekreasyonel aktiviteye katılımın genel kaygıyı azalttığı ortaya konmuştur. Bu kaygı, bireyler için erinlik dönemi öncesi birçok stres ve kaygı kaynağı ile karşılaşılabilen bir dönem olmasına (Turan Başoğlu, 2007) rağmen, boş zamanlarında rekreasyonel aktiviteler yapan ortaöğretim dönemi öğrenciler bu kaygı ile mücadele etmeyi öğrenmişlerdir. Buradan hareketle ortaöğretim düzeyi öğrencilerin yaşama dair bakış açılarının genişletilmesi, akademik olarak performanslarının kıyaslandığı ortamlar olmaması yönünde düzenlemelerin yapılması önerilebilir (Balcı, 2007). Kaygı düzeyini düşürme teknikleri konusunda yapılan pek çok çalışma düzenli yapılan egzersiz ve rekreasyonel aktivitelerin genel kaygı ve stresi azalttığını ortaya koymuştur (Plante ve diğ., 1996, Altunaş ve diğ.). Birtürk ve Karagün (2015) yedinci ve sekizinci sınıf öğrencileriyle yaptıkları çalışmada deney grubuna 12 hafta boyunca haftada iki kez iki buçuk saat süreyle müzik, sinema, ritim eğitimi, piknik, halk dansları, izcilik, yaratıcı drama, oryantiring, basketbol, futbol ve voleybol gibi rekreasyonel aktiviteler yaptırmışlardır. Seviye Belirleme Sınavından (SBS) bir gün önce toplanan son-test verilerine göre deney grubundaki öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde düşmüştür. Başaran (2015) 'ın hükümlüler üzerine yaptığı deneysel çalışmada bir grup hükümlüye 12 hafta boyunca 24 farklı sportif, kültürel ve sanatsal rekreasyonel aktiviteler uygulanmış, uygulama sonucunda hükümlülerin kaygı düzeyini azaltıcı yönde olumlu etkiler belirlenmiştir. Öztürk (2019)'ün sporcular üzerinde yaptığı çalışmasında kadın sporcuların sürekli kaygı puan ortalamaları erkek sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde ortaya konulan çalışma ile paralel sonuçların yapıldığı çalışmalar kadar farklı araştırma sonuçları da yer almaktadır. Örneğin; ilköğretim 7 ve 8. sınıflarda yapılan çalışmada, on hafta boyunca, haftada üç gün ikişer saat yapılan boş zaman aktivitelerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyine anlamlı etki yaratmadığı bulunmuştur (Aykaç, 2007). Broman ve arkadaşları (2004) 2 hafta ve toplam 6 aerobik antrenmandan oluşan yoğun şiddetli ve düşük şiddetli

programların kaygı puanları üzerine etkisi sağlıklı yetişkinlerde incelenmiş ve yalnızca yüksek şiddetli egzersiz grubunda durumluk kaygı puanında anlamlı azalma ölçülmüştür. Durumluk kaygı % 8,75 oranında gerilerken, sürekli kaygı % 6,91 oranında azalmış ancak bu fark anlamlı bulunmamıştır (Broman-Fulks ve ark., 2004). Aras ve gündüz (2016) yaptıkları deneysel çalışmada erinlik döneminde bulunan bireylere 8 hafta haftada 1 gün günde 3 saat rekreasyonel spor olan kaya tırmanışı yaptırdılar. Deney grubundaki bireylerde 8 hafta sonrasında kaygı düzeyinde anlamlı bir farklılık ulaşılamadı.

Çalışmada kapsamında yer alan Boş Zaman Eğitimi alt boyutlarından dışsal motivasyon değişkeni üzerine rekreasyonel aktivitenin etkisi incelenmiş, çalışma sonucunda rekreasyonel aktivitenin dışsal motivasyon değişkenine anlamlı şekilde etkisi ortaya konmuştur. Sonuçlarda, program uygulanmadan önce gruplar arası dışsal motivasyon düzeyleri seviyelerinde anlamlı farklılık bulunmazken, uygulanan rekreasyonel aktivite programı sonrası Deney1 (D1) grubunun dışsal motivasyon düzeyi, Deney3 (D3) ve Kontrol grubu motivasyon düzeyinden anlamlı şekilde düşük çıktığı anlaşılmıştır.

Motivasyon ve spor kavramları birbirini çeşitli yönden etkileyen aralarında derin bir anlam bulunan iki değişkendir (Kesler, 2020). Motivasyonun spor üzerine faydalarının bahsedildiği, fiziksel aktiviteye katılım açısından etkili bir kavram olduğuna dair birçok çalışma yapılmıştır (Aydoğdu ve diğ., 2020; Temel, 2018; Aktop, 2002). Spora katılımda motivasyon önemli bir değişken olup; boş zamanlarda yapılan rekreasyonel aktivitelerin çeşitli psikolojik değişkenlere katkısının yanı sıra spor motivasyonuna faydası oldukça fazladır (Pelletier ve diğ., 2013; Guin, 1999; Polat ve diğ., 2018). Motivasyonun bireyin bir hedefe güdülenmesindeki etkisi yadsınamaz bir durumdur. Güdülenme spor dallarında olmazsa olmaz bir kavramdır. Bireyin hedefe ulaşmasındaki en önemli yol kendini hedefe hazırlamasıdır. Hedefe giden yolda kendini psikolojik olarak hazırlaması yüksek motivasyonla sağlanabilir. Güdülenme kavramı içsel motivasyonla ilgilidir. İç dünyasında kendini hedefe hazırlayan birey bu süreçte kendi iç motivasyonunu da sağlamaktadır. Dışsal motivasyon bireyin dış etkilerle hedefe gitmesi durumudur.

Motivasyon üzerine yapılmış birçok araştırmada, hem ödüllerin hem de içsel motivasyonların başarı için öncelikli motivasyonu üretebildiği gösterilmesine rağmen, dışsal motivasyonun daha önemli olduğu belirtilmektedir (Xiang, Chen, ve Bruene,



2005). Ryan ve Stiller (1991) öğrencinin öğrenimdeki hedefine ulaşmasında harekete geçmesi, ders ya da başka konular açısından dışsal motivasyonun yüksek olması gerektiğini belirtmiştir. Çünkü dışsal motivasyon bireyin aldığı eğitim seviyesinin yükselerek farklı alanlarda bağıntı kurmasını sağlar. Bu sebeple bireylerin öğrenme alanlarına ait dış motivasyon üzerine çeşitli bilimsel çalışmaların yürütülerek ilgili terimler bilinmelidir. Doğan (2005), dış faktörlerin içe bağlı etkileşime çevrilmesinin önemini vurgulamaktadır. İç motivasyon kaynakları bireyin kendisiyle ilgili değişkenleri kapsar ve kişiyi öğrenmeye iter (Xiang, Chen, ve Bruene, 2005). Lin ve McKeachie (1999) öğrenme alanları kapsamında yüksek motivasyonel faktörler yerine iç veya dış olsun motivasyon düzeyinin orta düzeyde olması öğrenme etkileşimi açısından daha etkili olduğunu savunmaktadır.

Literatür incelendiğinde çalışmamızda elde edilen sonuçlarla benzer sonuçlar elde edilen çalışmalar dikkat çekmektedir. Bakker, Whiting ve Van der Brug (1990) yürüttükleri araştırmada; boş zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan bireylerin güdülenme düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, rekreasyonel aktiviteye katılım sağlayan bireylerin katılım sağlamayanlara göre dışsal güdülenme oranlarının anlamlı düzeyde yüksek çıktığı belirtilmiştir. Çekin ve ark. (2001) sporcuları motive eden faktörlerin arasında dışsal motivasyon unsurlarının daha etkin olduğu, toplumda saygın bir yer edinme ve sağlıklı kalmanın ön plana çıktığını bildirmişlerdir. Oyar ve ark. (2001) yapmış olduğu benzer bir araştırmada, spora katılım sağlayan bireylerde dışsal motivasyonun gelişim sağladığı; “beceri gelişimi, başarı, eğlence ve aktif olma” boyutlarında çalışmaya katılan bireylerin önceki düzeylerine göre anlamlı farklılık tespit edildiği bildirilmiştir. Dalgakıran ve Aslan (2016); kadın ve erkek sporcuların spora güdülenme nedenlerinin daha çok dışsal motivasyona bağlı faktörlere bağlı olduğu ancak bu faktörlere verilen önem sırasının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Alan yazın incelendiğinde farklı sonuca ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır. Gürer (2021) yaptığı çalışmada boş zaman dışsal motivasyon değerlerinin spor yapma değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel bir fark bulunamamıştır. Bu sonuç yapılan sporların daha çok rekreasyonel amaçlı olduğu ile ilişkilendirilebilir. Gürer’in (2020) oryantiring sporcuları üzerine yaptığı araştırmasında da sporcu lisansına göre serbest zaman motivasyonlarında bir fark bulunamamıştır. Kangalgil ve ark. (2006)’da öğrenciler

üzerine yapmış olduğu araştırmasında öğrencilerin lisans durumuna göre motivasyon değerlerinde anlamlı farklılığa ulaşamamıştır.

Çalışmada rekreasyonel aktivite ve boş zaman eğitiminin, çalışmaya katılan bireylerin Boş Zaman Eğitimi Ölçeğinin başka bir alt boyutu olan 'Sosyal Etkileşim Becerileri' değişkeni üzerine etkisi incelenmiş, çalışma sonucunda D1 ile D3 ve K grubu arasında; D2 grubu ile D3 ve K grubu arasında ve D3 grubu ile K grubu arasında sosyal etkileşim becerileri boyutu açısından anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Sonuçlardan anlaşılacağı üzere rekreasyonel aktiviteye katılan gruplar ile rekreasyonel aktivite grubuna dahil edilmeyen gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmış olup bu aktivitelerin etkisi ortaya koyulmuştur. Çalışma sonuçlarına göre; D1 ve D3 grubunun sosyal etkileşim becerileri düzeyi K grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Ayrıca D2 grubunun sosyal etkileşim becerileri düzeyi D3 grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Rekreasyonel aktiviteler bireyin sosyal etkileşim becerilerinin gelişmesinde ve sosyal çevresindeki bireylerle iletişimini düzenleyen, olumlu yönde etkileyen önemli unsurlardan biridir (Cunnigham ve Beneforti, 2005). Alan yazında konu alanı rekreasyonel aktivite ile sosyal etkileşim becerilerinin ilişkisi olan birçok çalışma bulunmaktadır (Topaçoğlu ve Kılavuz, 2022; Umaç, 2021; Pizam ve Milman, 1986). Birey rekreasyonel aktivitelere katılım sağlayarak çevresindeki insanlarla iletişim halinde bulunur. Rekreasyonel aktivitelere gönüllü olarak katılım sağlayan insanlar aktivitenin çeşidine göre grup halinde etkinlikler yapar. Grup içerisinde ortak bir hedef için aktiviteyi tamamlamaya çalışan birey diğer grup elemanlarıyla ortak duyguları paylaşır. Bu ortak duygu diğer insanlarla sosyal etkileşimi artırır ve bireyin yalnızlıktan kurtulup sosyalliğine ciddi bir gelişim katar (Cairnduff, 2001).

Yağmur ve İçigen (2016) 'Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme süreci ve rekreasyon faaliyetlerinin incelenmesi üzerine bir çalışma' isimli araştırmasında, üniversite seviyesinde eğitim gören bireylerin rekreasyon faaliyetlerine ilgilerinin, katılma seviyelerinin ve sosyalleşme düzeylerinin yanı sıra bu değişkenlerin ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda; sosyalleşme sürecinde kültür, aile, okul önemli değişken olarak belirlenmiş ayrıca rekreasyonel faaliyetlere katılımın sosyalleşmenin bazı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar oluşturduğu ifade edilmiştir. Bu sonuç çalışma ile benzerlik göstermektedir. Literatürde çalışma ile zıt yönde araştırmalar da

bulunmaktadır. Örneğin; Beggs ve diğerleri (2004) sosyal etkileşim becerilerinin öğrencilerinin rekreasyonel aktiviteye katılım sonucu elde edilen çıktılardan olmadığı ayrıca boş zaman motivasyonu için önemli değişken olmadığını ifade etmektedir.

Crandall (2018), 'Sosyal Etkileşim, Duygu ve Boş Zaman' isimli çalışmasında boş zaman aktiviteleri ile sosyal etkileşimin ilişkisini ortaya koymayı amaçlamıştır. Çalışma kapsamında 222 katılımcıdan oluşan bireylere sosyal etkileşim de dahil olmak üzere boş zaman aktiviteleri hakkında duygularını yanıtlayıcı derinlemesine anket uygulaması yapılmıştır. Çalışma sonucunda boş zaman aktivitesi olarak katılım sağlanan rekreasyon faaliyetlerinin sosyal etkileşiminin gelişimi konusunda pozitif yönde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Munusturlar ve diğerleri (2023) 'nin yaptığı boş zaman eğitiminin ilköğretim müfredatı üzerindeki etkinliğinin incelenmesini kapsayan çalışmada boş zaman eğitimi kapsamında bulunan zorunlu ve seçmeli dersleri kazanımının boş zaman eğitimi açısından değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları öğrencilerin birbiri ile sosyal etkileşim içerisinde bulunduğu derslerde önemli sonuçlar ortaya koymuştur. Araştırma sonuçlarına göre eğitim müfredatı kapsamında zorunlu olarak öğrencilere verilen dersler arasında boş zaman eğitim seviyesinin maksimum öğrenme kazanımları Beden Eğitimi ve Spor dersi ile Oyun ve Fiziksel Etkinlikler dersinde ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin özgür şekilde seçim sağladığı dersler kapsamında boş zaman eğitimin en yüksek öğrenme kazanımları Görsel Sanatlar ve Zeka Oyunları dersi kapsamında meydana gelmiştir. Sonuç incelendiğinde, ilköğretim müfredatı dersleri kapsamında sosyal etkileşim becerileri gerektiren dersler içeriğinde boş zaman eğitimi açısından öğrenme kazanımlarının daha fazla olduğu görülmüştür.

Çalışma kapsamında Boş Zaman Eğitimi ölçeği alt boyutlarından olan Farkındalık değişkenine ait rekreasyonel aktivitenin etkisi incelenmiş, uygulanan rekreasyonel aktivite ve teorik boş zaman eğitimi sonrası gruplar arası anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda; rekreasyonel aktivite ve teorik boş zaman eğitimlerinden önce ön test değerlerinde gruplar arası anlamlı farklılık bulunmazken aktivite ve boş zaman eğitim programı sonrası D1 grubu farkındalık düzeyi D2 ve D3 gruplarından daha düşük, K grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca D2 ve D3 grupları farkındalık alt boyut puanları K grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Farkındalık kavramı duygusal ve zihinsel olarak yaşanan zamanda olma hali (Kalafatoğlu ve Turgut, 2015) olarak tanımlanmakta olup son yıllarda önemi giderek anlaşarak sportif konularla ilişkisi araştırılıp üzerine birçok çalışmanın (Yarayan ve diğerleri, 2020; Arı ve diğerleri, 2020, Leary ve Tate, 2007) yapılmaya başlandığı bir konudur. Farkındalık ile rekreasyonel aktivite arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Rekreasyonel farkındalığın sağladığı katkıları düşündüğümüzde bu kavramın ne kadar önemli olduğunu görebilmemiz için hem bireyi etkileyen durumları hem de bireyin etkilendiği durumlar olarak iki ayrı boyutta da ele alabiliriz (Kılıçman, 2020)

MacVicar ve Ogden (2001) İskoçya’da yaptıkları çalışmalarında, kurumsal kimliğin ve bilincin kazanılmasında ya da gelişip değişmesinde işyeri rekreasyonel faaliyetlerin gerekliliğini hatta yoğun şekilde desteklenmesi gerektiğini ifade etmektedirler. Yapılan çalışma ile rekreasyonel faaliyetlerde aktif olan iş görenlerin edindikleri faydaları bedensel, ruhsal, toplumsal, sosyal ve maddi gibi 21 başlık altında ele alırken, rekreasyonel faaliyetlere katılımın ruhsal, bedensel ve toplumsal kazanımlarına vurgu yapmış, farkındalığın önemini etkili bir şekilde ele almıştır (Ekinci, 2017).

Literatür incelendiğinde konu hakkın sınırlı sayıda çalışma yapıldığı görülmekte ve yapılan çalışmalarda, ortaya konulan sonuçlarla dolaylı yoldan benzer ve farklı sonuçlara ulaşılan çalışmalar olduğu görülmektedir. Ayyıldız Durhan (2020), antrenör adaylarının boş zaman eğitimini ölçmek amacıyla yaptığı çalışmada, çeşitli spor dallarında (voleybol, pilates, halk oyunları, tenis) 1. kademe antrenörlük belgesi almak isteyen aday antrenörlerin boş zaman eğitim düzeyi ortalamasının altındayken en yüksek ortalama Boş Zaman Eğitim ölçeği farkındalık alt boyutunda bulunmuştur. Bu sonuç çalışma ile paralellik göstermektedir. Yapılan spor dallarına katılım sağlayan bireylerin rekreasyonel aktivite ile iç içe bağlı olmasına bağlı olarak boş zamana yönelik rekreasyonel aktivite bilgilerinin olabileceği düşünülmekte; çalışmamızda elde edilen, rekreasyonel aktivite ve boş zaman eğitimi ile farkındalık alt boyutu ilişkisi ile benzerlik göstermektedir. Jordan ve arkadaşları (2018), müfredat içerisinde seçmeli ders olarak boş zaman eğitimi dersini seçen öğrenciler üzerine bir çalışma yapmıştır. Çalışma sonucunda boş zaman eğitim uygulamaları dersini seçen öğrencilerin aidiyet ve benlik saygısı düzeyleri artış göstermiş ayrıca boş zaman farkındalık seviyelerinde anlamlı düzeyde artış ortaya konmuştur. Sevindik ve arkadaşları (2022) elit sporcular üzerinde boş zaman

eğitimi ve rekreasyonel fayda düzeylerinin incelendiği çalışmada; boş zaman eğitim düzeyi ile rekreasyonel fayda düzeyi arasında pozitif yönden orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca boş zaman eğitiminin rekreasyon fayda düzeyini açıklamada 3 alt boyutta toplam örnekleme grubunun %25'ni açıkladığını göstermektedir. 3 alt boyut arasında en yüksek puan ortalaması farkındalık alt boyutu olduğu ortaya konmuştur. Bu sonuç çalışmada elde ettiğimiz analizlerle paralellik göstermektedir. Bireylerin boş zaman eğitim düzeyinin yüksek olması rekreasyonel faydayı pozitif yönden etkilemiştir. Çalışmamızda ortaya konulan sonuçta rekreasyonel aktiviteye katılım sonrası boş zaman eğitim düzeyinde anlamlı düzeyde artış gösterdiği bilinmektedir. G ral (2020) tarafından  niversite öğrencileri  zerin yapılan araştırma sonuçlarına göre boş zaman eğitimi  leği toplam puanları ile farkındalık alt boyutlarında en yüksek puanları alan katılımcılar boş zamanlarında en çok spor etkinliklerine ilgi gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Bu sonuçta da rekreasyonel aktivite katılımının farkındalıkla ilişkisini ortaya koymaktadır.

Araştırmada rekreasyonel aktivite ve boş zaman eğitimine katılan bireylerin, boş zaman eğitim düzeylerinin alt boyutlarından olan can sıkıntısı parametresi üzerine verileri incelenmiş, analiz sonucunda D1 ve K grubu arasında; D2 grubu ile D3 ve K grubu arasında; D3 grubu ile kontrol grubu arasında Boş Zaman Eğitimi' nin alt boyutlarından olan can sıkıntısı boyutu açısından anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Verilerden elde edilen sonuçlarda rekreasyonel aktiviteye katılan gruplar ile rekreasyonel aktivite grubuna dahil edilmeyen gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşılmış hem aktivitelerin etkisi hem de teorik boş zaman eğitimi derslerinde boş zamana yönelik bilgilerin verilmesinin bireylerin boş zamanları değerlendirmesine yönelik çeşitli alternatifler oluşturabildiği ve can sıkıntısından uzaklaştırabileceği kanısına varılmıştır. Bireylerin boş zamanlarını çeşitli sportif faaliyetlerle ve çeşitli duyu organlarına hitap eden etkinliklerle geirmesi bireyi can sıkıntısından ve olumsuz mesajlardan uzaklaştırarak ( Wolff ve diğ., 2021) yaşantısını olumlu yönde etkilemesi beklenebilir. Ayrıca bireyin yaşam içinde boş zamanını doğru değerlendirmesine yönelik eğitimi ve kalifiyeli olması, stres, can sıkıntısı, kaygı gibi parametrelerde uzaklaşmasını sağlayabilir (Godbey ve diğ., 2011).

Örneğin; Florental ve Shoham (2000), bireylerin boş zaman aktivitelerinin en önemli özelliklerinden birinin özgürlük algısı olduğunu ve bireylerin can sıkıntısından uzaklaşma eğiliminin varlığından bahsetmektedirler. Haller ve arkadaşları (2013), modern toplumlarda can sıkıntısı ve stres kaynaklarından uzaklaşmanın en temel yolunun

çeşitli rekreasyonel aktivitelere katılım sağlanması ve bireylerin boş zaman engellerinin anlaşılacak bireylere gerekli boş zaman eğitiminin verilerek, boş zamanları kaliteli değerlendirme ile can sıkıntısından uzaklaşmanın sağlanabileceğini ortaya koymuştur.

Bu çalışma ortaöğretim düzeyi bireylerde boş zamanlarda yapılan rekreasyonel aktivitelerin can sıkıntısını düşürdüğünü ortaya koymuştur. Ayrıca bireylerin ders olarak aldığı boş zaman eğitiminin de can sıkıntısı alt boyutu düzeyini anlamlı şekilde düşürdüğü belirlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde konu ile ilgili yapılan çalışmalar göze çarpmaktadır. Brooks ve arkadaşları (2020) yaptığı çalışmada rekreasyonel aktivitelere katılmayan bireylerin katılım sağlayanlara göre kaygı, öfke, can sıkıntısı gibi aşırı duygusal tepkiler gösterdiklerini belirtmişlerdir. Gür ve Kılıçkaya (2022), spor yapan bireylerin boş zaman sıkılma düzeylerini incelediği çalışmada, herhangi bir spor ya da rekreasyonel aktivite olarak egzersize katılan bireylerin boş zaman can sıkıntısı düzeyleri arasında anlamlı farklılığa ulaşmıştır. Buna göre; bireylerin rekreasyonel aktivite olarak katıldığı egzersiz sıklığının boş zaman can sıkıntısı arasında pozitif yönden anlamlı ilişkiye ulaşılmıştır. Yaşartürk ve arkadaşları (2017), rekreasyonel aktiviteye katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin can sıkıntısı algısı üzerine çalışmış, araştırma sonucunda boş zamanlarında rekreasyonel aktivitelere katılan üniversite öğrencilerinin çeşitli faktörlere bağlı olarak “sıkılma” düzeylerinin azaldığını ortaya koymuştur. Doğan ve arkadaşları (2019), akademisyenlerin çeşitli değişkenlere göre boş zaman can sıkıntısı üzerine yaptıkları çalışmada, egzersize katılım sağlayan ve sağlamayan akademisyenlerin boş zamanda sıkılma algısı ortalama puanları incelendiğinde ‘sıkılma’ ve ‘doyumsuzluk’ alt boyutları için anlamlı farklılığa ulaşmış, bu farklılığın egzersize hiç katılmayanlar lehine olduğu, yani egzersize düzenli olarak katılmayan ve hiç katılmayan akademisyenlerin sıkılma algısı düzenli olarak egzersize katılım gösterenlere anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışmada rekreasyonel aktiviteye katılım ve boş zaman eğitiminin Boş Zaman Eğitimi alt boyutlarından olan problem çözme değişkenine ait analiz sonucunda; rekreasyonel aktiviteye katılım sağlayan D1 ve D2 grubu ile teorik boş zaman eğitimine katılım sağlayan D3 grubu ile K grubu arasında anlamlı düzeyde farklılığa ulaşılmıştır. Oluşan bu fark Deney grupları lehine olarak belirlenmiştir. Deney grubunda yer alan bireyler 8 hafta boyunca çeşitli rekreasyonel aktivitelerle karşılaşmış, aktiviteleri başarılı şekilde tamamlamaları olumlu yaşantılar kazanıp, problemlerin üstesinden gelme

duygusuna bağı olarak kendi güç ve yeteneklerinin farkına vardığını sağladığı düşünölmektedir. Clancy (2006)' a göre yaparak yaşayarak katılım sağlanan rekreasyonel aktiviteler, bireyde bazı olumlu psikolojik etkenlerle sonuçlanabilir. Bireydeki bu etkiler davranış gelişimi, sağlık iyileştirme olabilir. Olumlu gelişmeler, yaşama uyum sağlama, problem çözme becerilerinin gelişmesi, kişisel gelişim ve farkındalığın gelişmesinin olabileceğini belirtmiştir. Sammann (1998), rekreasyonun bir aktivite olarak katılım sağlandığında, doğal çevrede zaman geçirmenin etkisi olarak , tedavi edici etkisinin yanı sıra motivasyonun gelişmesi, kendi ilgi ve yeteneklerinin farkına varma ve problem çözme yeteneğinin gelişiminin artış gösterebileceğini belirtmiştir. Karaküçük (2014), Milli Eğitimin amaçları arasında problem çözücü bireyler yetiştirilmesi bulunduğu ve bunun rekreasyonel aktivitelerle öğrencilere kazandırılmasının öngöröldüğünü belirtmektedir. Bu nedenle okullardaki ders dışı aktiviteler spor üzerine yoğunlaştığını belirtmiştir. Beden eğitimi öğretmenleri okullarda rekreasyonel aktivitelerin başlamasında ve öğrencilerin bu aktivitelere yönlendirilmesinde liderlik ettiğini, aktivitelerin amaçları arasında çevresindeki sorunlarla ilgilenebilme, bu problemleri çözücü nitelikte projeler geliştirebilme ve yönetebilme, davranışlarını kazanmalarına katkıda bulunmak olduğunu belirtmiştir.

Rekreasyonel aktiviteye katılım durumunun ortaöğretim düzeyi bireylerin problem çözme yeteneğini geliştirdiğini ortaya koyan çalışmalar (Yiğiter, 2012; Türker, 2019; Karabulut, 2009; İnce ve Şen, 2006) bu çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Özer ve arkadaşları (2009), ortaöğretim düzeyi öğrencilerin boş zamanları değerlendirme alışkanlıklarının problem çözme becerilerine etkisinin incelendiğı çalışmada ortaöğretim düzeyi bireylerin ilgilendikleri spor dalı ve rekreasyonel aktivitelerin problem çözme davranışına etkisi ortaya konmaya çalışılmıştır. Çalışma sonucunda herhangi bir spor dalı ve herhangi bir rekreasyonel aktivite ile uğraşmayan bireylerin problem çözme becerisi puanları birbirine yakın çıkmıştır. Aydın ve arkadaşları (2022), öğrenciler üzerine yaptıkları çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş, çalışma sonucunda; rekreasyonel bir aktivite olarak fiziksel aktivite katılımı ve problem çözme arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, problem çözme becerisinin fiziksel aktivitenin önemli bir tahmin edilebilir seviyede olduğu belirlenmiştir. Karabulut ve Ulucan (2011), yetiştirme yurdunda kalan ortaöğretim düzeyi öğrencilerin problem

çözme becerilerini çeşitli değişkenler açısından incelemiş, spor yapan öğrencilerin problem çözme becerilerinin yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu sonuç, yapılan rekreasyonel aktivitelerin bireylerin problem çözme becerilerini olumlu yönde etkilediği şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmada Boş Zaman Eğitimi alt boyutlarından olan zaman yönetimi değişkeni sonuçlarında D1 ile D2 ve D3 grupları arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmada rekreasyonel aktivite programına katılım sağlayan D1 ve D2 grubu, yalnızca teorik boş zaman eğitimine katılım sağlayan D3 grubu ile kontrol grubu arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Verilerden elde edilen sonuçlardan anlaşılacağı üzere teorik boş zaman eğitimi alan ortaöğretim düzeyi öğrenciler ders kapsamında zaman kavramına yönelik teorik bilgiler hakkında bilgi edinmesi, edindiği bilgileri yaşantısına aktardığı düşünülmektedir. Ayrıca sadece rekreasyonel aktivite programına katılan grubun K grubuna göre yüksek puan alması, rekreasyonel aktivitelere katılım sonucunda zamanı daha verimli kullanmayı öğrendiği düşünülmektedir. Munusturlar (2022), boş zamanın eğitimin içeriği konumunda olduğu durumda okul sistemi yada yaygın eğitim yoluyla insanların boş zamanlarına dönük eğitilmelerinin sağlanabileceği gibi, boş zaman zamanın eğitimin öznesi konumunda olduğu durumlarda da, rekreasyon, sanatsal, sportif, kültürel ve sağlığı geliştirici aktivitelere katılarak boş zamanın doğru kullanımına dönük davranış değişiklikleri kazandırabileceği ifade edilmiştir.

Zamanın yönetimi, kişinin boş zamanların doğru değerlendirebilmesine bağlı olarak rekreasyonel açıdan oldukça önemli bir kavramdır (Türkmen ve Yaşartürk, 2021). Bireyin zamanı nasıl yöneteceğini bilmemesi, zaman yönetimi bilincinin olmaması, yaşantısının büyük bir bölümünü boşa geçirdiği anlamına gelir (Sabuncuoğlu, Paşa ve Kaymaz, 2010). Zaman yönetimi, üreticiliği ve verimliliği arttırmak amaçlı olarak, belirli aktiviteler üzerinde harcanan zamanı bilinçli olarak kontrol etme yöntemidir. Çağdaş toplumlarda boş zaman yönetimi, kişinin yaşam kalitesini arttıran ve geliştiren yegâne değişkenlerden birisi olup, bireyin ilgi ve yeteneklerini keşfetmesine, yenilemesine ve ortaya koyabilmesine katkı sağlamaktadır (Aslan ve Cansever, 2012).

Çalışmada elde edilen sonuçları destekler nitelikte olan rekreasyonel aktivite katılımının zaman yönetimini pozitif yönde etkilediğini dair bazı çalışmalar bulunmaktadır (Chen ve diğ., 2021 ve Güler ve diğ.,2017). Olmsted (1993), yaptığı



çalışmada gündelik yaşantıdan katılım sağlanan rekreasyonel aktivitelerin ciddi bir boş zaman etkinliği olarak kabul edilmesine bağlı, rekreasyonel aktivitelere katılım sağlayan bireylerin boş zaman yönetimini daha iyi değerlendirdiği ve bu yönetime bağlı olarak yaşamını daha planlı devam ettirdiği sonucuna ulaşmıştır. Su ve Yıldırım (2022), yapmış oldukları çalışmada emekli bireylerde boş zaman yönetimi, rekreasyonel aktivite katılımı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir; çalışma sonucunda zaman yönetimi ve rekreasyonel aktivite katılımı arasında pozitif yönden anlamlı bir ilişkiye ulaşmıştır. Yazıcıoğlu (2010), bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım sağlanması ile boş zaman yönetiminde başarılı olunacağını belirtmiştir. Stebbins (1994), yapmış olduğu çalışmada, boş zamanlarında rekreasyonel aktiviteye katılan bireylerin, boş zaman yönetimleri, katılım sağladığı rekreasyonel aktiviteye göre şekillendiği, buna bağlı olarak da rekreasyonel aktivite ve zaman yönetimi kavramlarının ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Cheng, Stebbins ve Parker (2017), rekreasyonel aktivite amaçlı çeşitli etkinliklerle uğraşan bireylerin zamanı daha olumlu kullandığına dair veriler elde etmiş, boş zamanın rekreasyonel aktivite ile ilişkisini pozitif yönden ortaya koymuştur.

Bu çalışmada ele alınan rekreasyonel aktivitelerin ve teorik boş zaman eğitiminin bağımlı değişken olan öz yeterlilik, mutluluk ve kaygı değişkenleri ile ilişkisi ortaya konmasının yanı sıra boş zaman eğitiminin rekreasyonel aktiviteler üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışmada rekreasyonel aktivitelerin boş zaman eğitiminin tüm bileşenlerine yönelik olumsuz duyguları giderici, önleyici, geliştirici yönleri bulunmuştur. Ayrıca teorik boş zaman eğitiminin rekreasyonel aktiviteyle birlikte çalışmada bağımlı değişken olarak ele alınan öz yeterlilik, kaygı ve mutluluk üzerine pozitif etkileri ifade edilmiştir.

## **5)SINIRLILIKLAR**

- Çalışma sadece ortaöğretim seviyesindeki öğrencilere uygulanmıştır. Çalışma ortaöğretim seviyesindeki bireylerle sınırlılık oluşturmaktadır. Çalışmanın kapsamı genişletilip farklı yaş gruplarında veya farklı öğretim seviyesindeki bireylere uygulanabilir.
- Çalışmada 3 tür 8 çeşit rekreasyonel aktiviteye yer verilmiştir. Farklı türdeki rekreasyonel aktivitelerin çalışmaya dâhil edilmeyen türdeki rekreasyonel aktivitelerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi ölçülememektedir. Bu durum

çalışmada sınırlılık oluşturmaktadır. Çalışmanın kapsamı genişletilerek farklı türdeki rekreasyonel aktiviteler çalışmaya dâhil edilebilir.

- Çalışmanın tek bir il ile ait ilçede uygulanması ve çalışma kapsamının sürdürülmesi sınırlılık oluşturmaktadır. Çalışma farklı illerde ve ilçelerde uygulanabilir.
- Çalışma pandemi sürecinde yapılmıştır. Bu dönemde dışarı çıkma yasağının bulunması uygulanan aktiviteleri öğrencilerin ve araştırmacının hareket alanına sınırlılıklar getirmiştir.
- Çalışma örneklem grubu kapsamında 2 okulda yürütülmüştür. Örneklem grubunun 2 okuldan bulunması farklı okulların dahil edilememesi sınırlılık oluşturmaktadır.

## 6)ÖNERİLER

- Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ortaöğretim seviyesindeki öğrencilerin boş zamanlarda rekreasyonel aktivitelere katılım sağlamalarının desteklenmesi, öğrencilerin öz-yeterlik ve mutluluk düzeylerinde artış sağlamasının yanı sıra kaygı düzeyinde de anlamlı seviyede düşmesini sağlayacaktır. Yüksek öz-yeterlilik ve mutluluk, orta seviyede olan kaygı düzeyinin başarı değişkeni üzerine sağladığı çeşitli pozitif çıktılar gözetilerek, eğitim camiasının yanı sıra ailelerin bu düzeydeki kişilerin sadece akademik başarılarını takdir etmekten ziyade, boş zamanlarında stres atmaya ve teorik ortamlardan uzaklaşmaya ihtiyacı olduğunu bilerek boş zamanlar yaratmalarını ve bu zaman aralıklarında rekreasyonel aktivitelere katılmalarını sağlayacak ortamlara yönlendirmeleri önerilmektedir.
- Boş zaman fiziksel aktivite davranışı, rekreasyonel tesislerin çeşitliliği ile ilişkilidir. Çalışma kapsamındaki bağımlı değişkenler bu ilişkide önemli bir edildir. Bu nedenle Milli Eğitim Bakanlığı'nın ortaöğretim dönemi boyunca öğrencilere okullarda rekreasyonel tesis oluşturmaları öğrencileri bu aktivitelere heveslendirecektir. Okullar sadece akademik seviyeyi yükseltmeye çalışan ortamlar olmaktan ziyade sportif, sosyal ve kültürel merkezler olarak planlanmalı ve öğrencilere sunulmalıdır.
- Boş zaman aktivitelerinin ortaöğretim düzeyi öğrencilere olumlu etkileri göz önüne alındığında bu öğrenim çağında görev yapan öğretmen, öğretim ve yöneticilerin, öğrencilerin çeşitli rekreasyonel aktivitelere katılım sağlayabilecekleri okul içi veya okul dışı rekreasyonel ortamlar oluşturmalarıdır.
- Ortaöğretim seviyesindeki öğrencilerin öz-yeterlik, mutluluk düzeylerinin boş

zamanlarında yaptıkları rekreasyonel aktiviteler aracılığı ile artırılması konusunda beden eğitimi ve spor öğretmenlerine de önemli görev üstlenmelidir. Beden eğitimi öğretmenleri öğrencilerin boş zamanlarında sedanter bir yaşam yerine aktif bir yaşamı tercih etmeleri ve fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmalarını konusunda yönlendirmeli ve rol model olmalıdır.

- Çalışmada deney gruplarına uygulanan sportif, kültür-sanat, eğlence içerikli rekreasyonel aktivitelerin çerçeve program dahilinde kabul edilip olumlu etkileri göz önünde bulundurularak bir bütün olarak boş zamanlarını değerlendirmek isteyen bireylere ya da ortaöğretim seviyesi bireylere dönem başı adaptasyon ve uyum sağlama eğitimlerinde kullanmaları sağlanmalıdır.
- Çalışma kapsamında rekreasyonel aktiviteler ve teorik boş zaman eğitiminin kaygı seviyesini düşürdüğü bulgusuna ulaşılmıştır. Kaygının bilgiyi işleme sürecinde bozukluklara neden olması, kaygı bozuklukları gibi ciddi psikolojik problemlere yol açtığı göz önünde bulundurularak her yaş düzeyinde öğrencilerde kaygıyı düşürmek için hangi boş zaman aktivitelerinden daha fazla faydalanılacağını tespit etmek amaçlı yapılan çalışmalar yapılması bu konuda literatüre katkı sağlayacaktır.
- Çalışmamızda teorik boş zaman eğitimine katılım sağlayan deney gruplarındaki öğrencilerin öz yeterlilik, mutluluk ve kaygı düzeyi üzerine olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. Buradan hareketle boş zaman kavramı hakkında ortaöğretim seviyesindeki bireyler için gerekli yönlendirme ve bilgilendirmeler yapılmalıdır. Ayrıca Milli Eğitim Bakanlığı tarafından olağan müfredatta seçmeli ders olarak okutulan 'serbest zaman etkinlikleri' isimli dersin isim ve içerik değişikliği yapılarak dersi beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görevli öğretmen olarak vermesi sağlanmalıdır. Ders içeriğinde öğrencilere boş zaman eğitimi verilerek tüm seviyedeki öğrencilerin bilgilendirilmesi sağlanmalıdır.
- Çalışma deneysel şekilde yapılmıştır. Çalışma verilerinin zenginleştirilmesi için nitel analiz yöntemleri kullanılarak farklı bir versiyonda tekrar planlanabilir.
- Çalışma tez çalışması olarak yürütülmüştür. Çalışma kapsamı genişletilerek proje başvurusu yapılabilir. Ayrıca çalışma kapsamında bireyler üzerine uygulaması yapılan rekreasyonel aktivitelerin etkileri göz önünde bulundurulduğunda ilgili aktivite programı için patent başvurusu yapılabilir.
- Çalışma 8 hafta olarak planlanmıştır. Çalışmanın kapsamı arttırılarak daha uzun süreli ve farklı rekreasyonel aktivite programı kullanılarak uygulamalar yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Ada, Ş. ve Keskinliç, A. (2006).** Eğitimin Temel Kavramları, (ed. Erçetin, Ş.Ş. ve Tozlu, N.) Eğitim Bilimlerine Giriş, Ankara: Hegem Yayınları, 1-15.
- Adams, KB, Leibbrandt, S. ve Ay, H. (2011).** Sosyal ve Boş zaman Aktiviteleri ve İleriki Yaşamda Esenlik Üzerine Literatürün Eleştirel Bir İncelemesi. *Yaşlanma ve Toplum* , 31 (4), 683-712.
- Akatay, A. (2003).** Örgütlerde Zaman Yönetimi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü
- Akyüz, Y. (2012).** Türk Eğitim Tarihi, Gözden Geçirilmiş 22. Baskı, Ankara: Pegem Akademi, 2.
- Akyüz, H. (2015).** *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Bartın Üniversitesi Örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aksoy, A.B., Güngör Aytar, A., Kaytez, N. (2017).** Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Alçakgönüllülük Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 25(3), 1119-1132.
- Aktop, A. (2002).** Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's thesis, Akdeniz Üniversitesi).
- Alexandris K. ve Carroll B. (1997).** An Analysis of Leisure Constraints Based on Different Recreational Sport Participation Levels: Results From a Study in Greece. *Leisure Sciences*, 19, 1-15.
- Allison, M.J., Keller, C. (2004).** Self-efficacy İntervention Effect on Physical Activity in Older Adults. *Western Journal of Nursing Research*, 26(1), s:31, Beverly Hills.
- Altunkaynak, B. Z., & Özbek, E. (2006).** Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri. *Van Tıp Dergisi*, 13(4), 138-142.
- Altunaş, S. B., Başaran, Z., & Çakmak, G. (2022).** Rekreatif Etkinliklere Katılan ve Katılmayan Bireylerin Koronavirüs 19 Fobisi, Algılanan Stres ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri*

*Dergisi*, 3(1), 51-61.

**Anshel Mank H. (1995).** Spent Psychology Theory, Applications and Issues. s. 36, Melbourne.

**Aras, D., Gündüz, N. (2016).** Rekreatif Spor Kaya Tırmanışının 14 Yaşındaki Bireylerde Durumluk ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkileri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 243-250.

**Arazi H., Benar N., Esfanjani RM. (2012).** The Effect of An Aerobic Training on Perceived Stress, Anxiety and Depression of Non-athlete Female Students. *Acta Kinesiologica International Scientific Journal*, 6(2), 7-12.

**Argyle, M., Martin, M. (1991).** The Psychological Causes Of Happiness. US: Pergamon Press.

**Arslan, C., Güllü, M., & Tatal, V. (2011).** Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Öğrencilerinin Depresyon Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-132.

**Aslan, N., & Cansever, B. A. (2012).** Ergenlerin Boş Zaman Değerlendirme Algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(42).

**Aslan O, Yılmaz M (2021).** Türkiye Cumhuriyeti Kalkınma Planları Kapsamında Eğitim Yapılarının Analizi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 114-132, Erişim Adresi: [dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1713478](http://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1713478)

**Atsız, O., Akova, O., & Ertuğral, S. M. (2017).** Rekreasyon Deneyimi, Destinasyon Memnuniyeti ve Sadakati Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: Munzur Vadisi Milli Parkı üzerine araştırma. 4th International Regional Development Conference, 914-921.

**Ayberk, A., (2011).** Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.*

**Aydın, E. , Filiz, B. & Durnalı, M. (2022).** İlkokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Problem Çözmeye İlişkin Yansıtıcı Düşünme Becerileri . *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi* ,3(46) , 62-70 . DOI: 10.5152/AUJKKEF.2022.809078

- Aydoğdu, C., Şahan, A., & Erdem, K. A. (2018).** Genç Tenisçilerde Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyinin Müsabaka Performansı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 655-666.
- Aykaç, T. (2007).** Serbest zaman etkinliklerinin ilköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin kaygı ve akademik başarısına etkisi (Kocaeli Gölçük örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ayyıldız, T., Akgül, B. M. ve Karaküçük, S. (2017).** Rekreatif Amaçlı Yüzme Sporuyla Uğraşan Bireylerin Boş Zaman Yönetimleri Üzerine Bir Değerlendirme, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(4): 816.
- Ayyıldız Durhan, T. (2020).** Antrenör Adaylarının Boş Zaman Eğitimi . Ulusal Spor Bilimleri Dergisi , 4 (1), 1-17 . DOI: 10.30769/usbd.700551
- Bandura, A., (1977).** Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological review journal*, 84(2), 191
- Bandura, A. (1986).** Social Foundations of Thought and Action a Social Cognitive Theory Prentice-Hall. *Englewood Cliffs International Scientific Journal*, 23-28
- Bandura, A. (1999).** A Social Cognitive Theory of Personality. In L. Pervin & O. John (Ed.), Handbook of personality (2nd ed., pp. 154-196). New York: Guilford Publications. (Reprinted in D. Cervone & Y. Shoda [Eds.], The coherence of personality. New York: Guilford Press.)
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2012).** Stres ve Başa Çıkma Yolları (9. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barkın, E. (2016).** Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Başar, S. (2018).** Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.

- Başar, S., Sarı, İ. (2018).** Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Ün. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(3): 25-34.
- Başer, E. (1998).** Uygulamalı spor psikolojisi. 3. Baskı, Ankara: Bağırhan Yayım evi.
- Başaran, Z. (2015).** 12 Haftalık Rekreatif Etkinliklerin Kadın Hükümlülerin Sürekli Kaygı Düzeyine Etkisi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*.
- Başoğlu, U. D. (2013).** Relationships Between Participation in Recreational Activities and Leadership Behavior: A Study on the Secondary School Students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 15(2), 100-106. Doi: 10.15314-tjse.10317-200724.
- Bailey, G. W. & Hoffman, F. W. (1991).** Sports and Recreation Fads, New York: Harrington Park Press, 11.
- Baumeister, R.F.,Vohs, K.D., Aaker, J.L. &Garbinsky, E.N. (2013).** “Some Key Differences Between a Happy Life and a Meaningful Life”, *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516.
- Beggs, A. B., Elkins, S. J., Stitt, J. E. (2004).** Leisure Motivation Of Participants And Nonparticipants in Campus Recreational Sports Programs, *Recreational Sports Journal*, 1: 65 – 76.
- Birkeland, M.S., & Torsheim, T. ve Wold B. (2009).** A longitudinal Study of the Relationship Between Leisure-time Physical Activity and Depressed Mood Among Adolescents. *Psychol. Sport Exerc.* 10:25–34,
- Birtürk, A., Karagün, E. (2015).** The Effect of Recreational Activities on the Elimination of State-trait Anxiety of the Students Who Will Take the SBS Placement Test. *Educational Research and Reviews*, 10(7), 894-900.
- Bloom, B. S. (1956).** Taxonomy of Educational Objectives, the Classification of Educational Goals, Handbook I: Cognitive Domain. New York: David McKay Company.
- Broman-Fulks JJ, Berman ME, Rabian BA, et al. (2004).** Effects of Aerobic Exercise on anxiety sensitivity. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 125-136.

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020).** The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.
- Budak, S. (2013).** Psikoloji Sözlüğü, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Budruk, M., & Stanis, S. A. (2013).** Place Attachment and Recreation Experience Preference: A Further Exploration of the Relationship. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 1-2, 51-61. Doi: 10.1016/j.jort.2013.04.001.
- Bullo, V , Bergamin, M., Gobbo, S., Sieverdes, J. C., Zaccaria, M., Neunhaeuserer, D., & Ermolao, A. (2015).** The Effects of Pilates Exercise Training on Physical Fitness and Well Being in the Elderly: A Systematic Review For Future Exercise Prescription. *Preventive Medicine*, 75, 1-11.49-657.
- Burke, E.W., Alston, M.A. (2001).** Using Recreation to Prevent Violence and Drug Abuse. *Parks and Recreation*, Vol. 36, Issue.3, P. 80-85.
- Caldwell, L. L., Adolph, S., & Gilbert, A. (1989).** Caution—Leisure counselors at work: Long term effects of leisure counseling. *Therapeutic Recreation Journal*, 23 (3), 41-49.
- Caldwell, L.L., Baldwin, C.K., Walls, T. Smith, E. (2004).** Preliminary Effects of a Leisure Education program to promote Healthy Use of Free Time among Middle School Adolescents. *Journal of Leisure Research*, Vol.36, No:3, pp 310-335.
- Carroll B., Alexandris K., (1997).** Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation. *Journal of Leisure Research*, 29 (3): 279–299.
- Cairnduff, S. (2001).** Kuzey Bölgesindeki Yerli Gençler için Spor ve Rekreasyon: Sağlık ve Sosyal Sonuçlar İçin Araştırma Önceliklerinin Kapsamını Belirleme, Darwin: *Aborijin ve Tropikal Sağlık için İşbirliğine Dayalı Araştırma Merkezi ve Avustralya Spor Komisyonu. s.3*
- Cinel, EA. (2021),** Türkiye’de Eğitim Harcamaları Ve Sürdürülebilir Büyüme İlişkisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 8(2): 210-227,



- Cunningham, J., & Beneforti, M. (2005).** Investigating Indicators For Measuring the Health and Social Impact of Sport and Recreation Programs in Australian Indigenous Communities. *International Review for the Sociology of Sport*, 40(1), 89-98.
- Chapell, M.S, Blanding, Z.B Takahashi, M, Silverstein, M.E., Newman, B., Gubi, A & Mccann, N. (2005)** Test Anxiety and Academic Performance in Undergraduate and Graduate Students. *Journal of Educational Psychology*, 97(2):268-274
- Chen, C. ve Leung, L. (2016).** Are you addicted to Candy Crush Saga? An exploratory study linking psychological factors to mobile social game addiction. *Telematics and Informatics*, 33(4), 1155-1166. Doi: 10.1016/j.tele.2015.11.005
- Chen, M. Fu, Y., & Chang, Q. (2021).** Life Satisfaction Among Older Adults in Urban China: Does Gender Interact With Pensions, Social Support and Self-care Ability?. *Ageing & Society*, 1-20
- Clancy, M.E. (2006).** Active Bodies, Active Brains: Building Thinking Skills Through Physical Activity, Printed in USA, *Human Kinetics*, s: 24-26.
- Cordes, K. A. ve Ibrahim, H. M. (1999).** Application in Recreation & Leisure For Today and The Future. New York: Mc Graw Hill Companies.
- Crawford, D.W. ve Godbey, G. (1987).** Reconceptualizing Barriers to Family Leisure. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 9(2), 119-127.
- Crompton, J.L., Jackson, E.L. ve Witt, P. (2005).** Integrating benefits to leisure with constraints to leisure. In E.L. Jackson (Ed.), *Constraints to Leisure, State College, PA: Venture*.
- Çakı, R. (1998).** *Bayan ve Erkek Voleybolcularda Müsabaka Öncesi ve Sonrası Bazı Davranış Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çakıcı, D. (2010).** *Spor Lisesi ve Genel Lise 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi,

Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Çutuk, Z. A. (2017).** Ergenlik Döneminde Depresyon, Kaygı ve Stres. *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 109-137.
- Cüceloğlu, D. (2000).** İnsan ve Davranışı. (10. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dalkıran, O., Aslan, C. S. (2016).** Üniversiteli Sporcuların Spora Güdülenme Nedenlerinin İncelenmesi-Investigation Of The Reasons Of Sport Motivation In Collegiate Athletes. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(17), 424-432.
- Dalkıran, O. (2012).** Dershane Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitede Bulunma Değişkenine Göre Sürekli kaygı, Sınav Kaygısı ve Sosyal Beceri Düzeyleri ile Sınav Performanslarının Değerlendirilmesi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor An. B. D., Ankara
- Dattilo, J. (2015).** Positive Psychology and Leisure Education. *Therapeutic Recreation Journal*, 49 (2), 148-165.
- Davison G.C, Neale J.M, (2004).** Anormal Psikoloji, Çev: İhsan Dağ, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını.
- Demirtaş, H., & Cömert, M. ve Özer, N. (2011).** Öğretmen Adaylarının Öz yeterlik İnançları ve Öğretmenlik Mesleğine Karşı Tutumları. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 96-111.
- Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S., Neupert, E. (2016).** An 8-week Exercise Intervention Based on Zumba İmproves Aerobic Fitness and Psychological Well-being in Healthy Women. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 131-139
- Demir Ş, Demir M, Babat D, (2012).** Turizm Bölümü Öğrencilerinin Serbest Zaman Gereksinimi- Serbest Zaman Doyumu İlişkisi Algılamaları, I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bidiri Kitabı, ss. 914 – 928, 12-15 Nisan 2012, Antalya.
- Demirel, Ö. ve Kaya, Z. (2017).** Eğitim Bilimine Giriş, Ankara: Pegem Akademi, 9.
- Diener, E., and M. E. Seligman (2004).** Beyond Money Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*. 5 (1), 1–31.

- Diener, E., Tay, L. (2015).** Subjective Well-being ve Human Welfare Around the World as Reflected in the Gallup World Poll. *Int J Psychol*, 50(2), 135-149.
- Doğan, T., & Çötök, N. A., (2016).** Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36).
- Doğan, B. ve Eser, M. (2013).** Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli MYO örneği, *Electronic Journal Of Vocational Colleges- Aralık UMYOS Özel Sayı*, 29-30.
- Durol, E. (2017).** *Milli Eğitime Bağlı Görev Yapan Öğretmenlerin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarının ve Serbest Zaman Engellerinin İncelenmesi* (Antalya örneği),(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Düzdemir, A. (2019).** *Öğretmenlerin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarında Serbest Zaman Katılım Engelleri ve Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi Rekreasyon Anabilim Dalı Rekreasyon Programı, Manisa.
- Easterlin, R. A. (1995).** Will Raising the Incomes of All Increase the Happiness of All? *Journal of Economic Behavior and Organization*, 27, 35-47.
- Efe, M. (2007).** 14-16 Yaş Grubu Bireylerde Spor Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi. Doktora tezi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Ekici, S. (1997).** *Yükseköğretim Gençliğinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Turizme Katkıları Üzerine Bir Araştırma.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Eren, E. (1993).** *Yönetim ve organizasyon.* İstanbul: Beta Yayınları.
- Ekinci, NE. (2017).** *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinlikler Hakkındaki Farkındalıklarının Araştırılması.* Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Kütahya
- Ewert, A., Gilbertson, K., Luo, YC ve Voight, A. (2013).** "Orada olduğu için" Ötesinde, Macera Dolu Eğlence Aktivitelerine Yönelik Motivasyonlar. Boş Zaman

Araştırmaları Dergisi , 45 (1), 91-111.

- Eyüboğlu, E. (2012).** *Spor Yapan ve Yapmayan 12-14 Yaş Arası Ergenlerin Öz yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Programı, , İstanbul
- Florental, B., Shoham, A. (2000).** Value Differences Between Risky Sports Participants and Nonparticipants. *Sport Marketing Quarterly*, 9(1) 26-33.
- Forrest, D., Mchale, I. (2009).** Publicy Policy, Sport and Happiness: An Empirical Study. *Arbeitskreis: Sport and Urban Economics.*
- Geçit, Y. (2011).** Eğitimin Temel Kavramları. Eğitim Bilimine Giriş, (ed. Akdeniz, A. R. ve Küçük, M.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 5-10.
- Godbey, G., Crawford, D.W. ve Shen, X.S. (2010).** Assessing Hierarchical Leisure Constraints Theory After Two Decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111–134.
- Göral ř. (2020).** Boş Zaman Eğitiminin Akademik Erteleme Davranışına Etkisi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara
- Guszkowska M, Sionek S. (2009).** Changes in Mood States and Selected Personality Traits in Women Participating in a 12-week Exercise Program. *Human Movement*, 10(2), 163-169.
- Guinn, B. (1999).** Leisure Behaviour Motivation and the Life Satisfaction of Retired Persons, *Activities, Adaptation & Aging*, 23(4), p.p. 13-20.
- Gülenç, K. (2013).** Mutluluk nedir? (1. Basım) İstanbul Mandolin Yayınları.
- Gülbahçe, Ö. (1996).** *Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlıkları (Türkiye örneği).* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Güler, E. Ö., Güler, H., & Koşar (2017).** Ç. Anne-Yetişkin Kız İlişkisinin Yetişkin Kızın Yaşam Doyumu Ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin Adana İlinde İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(2), 176-188.
- Gün, E. (2006).** Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı. Yüksek

lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Gürer, B. (2021).** Covid-19 Pandemi Sürecinde Spor Yapan Bireylerin Serbest Zaman Motivasyonlarının İncelenmesi . Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi , 6 (1) , 24-35 DOI: 10.25307/jssr.894818
- Gür, S., ve Kılıçkaya, O. (2022).** Investigation of Covid-19 Anxiety and Leisure Time Squeezing Levels of Individuals Playing Sports. *International Journal of Holistic Health, Sports and Recreation*, 1(1), 73–84. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7487738>
- Gürbüz, B. ve Karaküçük, S. (2008).** Boş zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(1), 3-10.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2015).** Boş zaman ve Rekreasyon Yönetimi (örnek animasyon uygulamaları). Detay Yayıncılık, Ankara
- Haller, M., Hadler, M. ve Kaup, G. (2013).** Modern Toplumlarda Boş Zaman: Yeni bir can sıkıntısı ve Stres Kaynağı mı? *Sosyal göstergeler araştırması* , 111 , 403-434.
- Harris, D. V., ve Straub, W. (1984).** Sports Psychology. Leisure Press, Champaign Illinois.
- Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A., Hotopf, M. (2017).** Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.
- Hills, P., ve Argyle, M. (2002).** The Oxford Happiness Questionnaire: a compact Scale for the Measurement of Psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.
- Huang, H., Humphreys, B. R. (2012).** Sports Participation and Happiness: Evidence from US Microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776–793.
- Hudson, S. (2000).** The Segmentation of Potential Tourists: Constraint Differences Between Men and Women. *Journal of Travel Research*, 38, 363-366.
- Hutchinson S., ve Robertson, B. (2012).** Leisure Education: A New Goal for An Old Idea Whose Time Has Come, *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*,

19, 127-139.

**İslam, A. (2018).** Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği İle Sınıf Öğretmenliğinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Akademik Öz-Yeterlik Algılarının Karşılaştırılması: Ordu İli Örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

**Jackson, E.L. (1988).** Leisure Constraints: A Survey of Past Research. *Leisure Sciences*, 10(3), 203-215.

**Jackson, E.L., Crawford, D.W. ve Godbey, G. (1993).** Negotiation of Leisure Constraints.

*Leisure Sciences*, 15(1), 1–11.

**Jenkins, J. M. ve Pigram, J.J. (2003).** Encyclopedia of leisure and outdoor recreation. London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

**Jenny, J. H. (1956).** Introduction to Recreation Education, Philadelphia, USA: Press of W.B. Saunders Co., USA, 13.

**Jensen, R. C. (1977).** Leisure and Recreation: Introduction and Overview, Philadelphia: Henry Kimpton Publishers, 11. (Akt. Karaküçük, 2005)

**Jordan, K.A., Gagnon, R.J., Anderson, D. M. & Pilcher, J. J. (2018).** Enhancing the College Student Experience: Outcomes of a Leisure Education Program. *Journal of Experiential Education*, 41(1),90–106. <https://doi.org/10.1177/1053825917751508>.

**Juniu, S. (2000).** Downshifting: Regaining the Essence of Leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1),21-25.

**Kanad, F. H. (1977).** Eğitim Kuvvetleri; Aile, Okul, Çevre, Kısaltılmış Pedagoji, Devlet Kitapları, İstanbul Milli Eğitim Basım Evi, 109-152

**Kangalgil, M., Hünük, D. ve Demirhan, G. (2006).** İlköğretim, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 48-57.

**Kant, I. (2009).** Eğitim Üzerine; Ruhun Eğitimi, Ahlaki Eğitim, Pratik Eğitim (Çeviren: Ahmet Aydoğan), İstanbul Say Yayınları: Lord Matbaacılık & Kâğıtçılık, 46.

- Karabulut EO. (2009).** *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Kişilik Özelliklerinin Bazı Değişkenler Bakımından Belirlenmesi ve Karşılaştırılması* (Ahi Evran ve Gazi Üniversitesi Örneği)" Doktora, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Kara, F. M. (2015).** *Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Yaşam Kalitesi ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisinin Belirlenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karabulut, E. O. & Ulucan, H. (2011).** Yetiştirme Yurdunda Kalan Öğrencilerin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından İncelenmesi Kırşehir İli Örneği . Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi , 12 (1) , 227-238 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefad/issue/59498/855253>
- Karaküçük, S. (2008).** *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme*, 6. Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi,14-69.
- Karaküçük, S. (2008).** *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Akgül B. M. (2016).** *Ekorekreasyon, Rekreasyon ve Çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, Göral ve Akgül (2017).** *Rekreasyon Kısıtlayıcıları*, (Rekreasyon Bilimi 2 içinde, Ed. Karaküçük, S.), Ankara: Gazi Kitabevi, 238-301.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007).** *Rekreasyon ve Kentleşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Ekenci, G. (1995).** *Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (rekreasyon) Eğitimindeki Rollerini*. Milli Eğitim Dergisi, (128), 62–66.
- Karaküçük, S. (2014).** *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Gazi Kitabevi, Ankara, s: 127
- Kelly, J.R. (1996).** *Leisure*. Boston, MA: Allyn& Bacon.
- Kesler, E. (2020).** *Elit güreşçilerde Bilinçli Farkındalık, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu, Spora Katılım Motivasyonu ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).

- Khazae-pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., & Rahimi Foroushani, A. (2015).** Effects of Physical Exercise Programme on Happiness Among Older People. *Journal of psychiatric and Mental health nursing*, 22(1), 47-57.
- Kılıçman, İ. (2020).** *Rekreasyon Farkındalığı ve Sosyal Medya Bağımlılığının Yaşam Doyumu Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). T.C. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Karaman
- Konter, E.(2002).** *Profesyonel Futbolda Bazı Değişkenlere Göre Becerilerin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana
- Koptagel, G. (1984).** Tıpsal psikoloji. İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım A.Ş.
- Kurtipek, S. , Güngör, N. B. & Ayyıldız Durhan, T. (2022).** Rekreasyonel Faydanın Açıklanmasında Bilinçli Farkındalığın Rolü . *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* , Akademik Spor Araştırmaları Özel Sayısı , 749-759 . D
- Küçük, V., Koç, H. (2003).** Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. Sayı:9.
- Lee, T. H., Jan, F.H. (2015).** The Influence of Recreation Experience and Environmental Attitude on the Environmentally Responsible Behavior of Community-Based Tourists in Taiwan. *Journal of Sustainable Tourism*, 23(7), 1063-1094. Doi: 10.1080/09669582.2015.1032298.
- Leitner, M.J. and Leitner S.F.(2012).**, *Leisure Enhancement*, Forth Edition, Sagamore Publishing, Urbana, USA.
- Li, C.L., Wang, C.Y. (2012).** The Factors Affecting Life Satisfaction: Recreation Benefits and Quality of Life Perspectives. *Sports & Exercise Research*, 14(4), 407-418. Doi:10.5297/ser.1404.001.
- Lin, Yi-Guang., & McKeachie, W. J. (1999).** College Student Intrinsic and/or Extrinsic Motivation and Learning. Presented at the The Annual Conference of the American Psychological Association, 107th, Boston, MA.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... & Biddle, S. (2016).** Physical Activity for Cognitive and Mental Health in



- Youth: a Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*, 138(3): e20161642.
- Lök, N., Bademli, K. (2017).** Yetişkin Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40):101-110.
- Mac Vicar A, Ogden SM. (2001).** “Flexible Working in Sport and Recreation: Current Practices in Scottish public, Not-for-Profit and Private Leisure Facilities.” Routledge, 6(3).
- Mammen, G. ve Faulkner, G. (2013).** Fiziksel Aktivite ve Depresyonun Önlenmesi: İleriye Dönük Çalışmaların Sistematik Bir İncelemesi. *Amerikan Koruyucu Hekimlik Dergisi* , 45 (5), 6
- Manav F, (2011).** Kaygı Kavramı, *Toplum Bilimleri*, Ocak-Haziran, Cilt:5, Sayı:9, ss.201-211.
- Mc Auley, E.; Milhalko, S.L.; Bane, S.M. (1997).** Exercise and Self-esteem İn Middle Age Adults; Multidimensional Relationship and Physical Fitness and Self-efficacy Influences. *Journal of Behavioral Medicine*, 20, 67-83.
- Miller, P.H. (2008).** Gelişim Psikolojisi Kuramları. Yay.Haz: Bekir Onur. İmge Kitabevi Yayınları, Ankara.
- Mundy, J. (1998).** Leisure Education: Theory and Practice. 2d ed. Champaign, Ill., Sagamore Publishing, 1-49.
- Munusturlar, S., & Bayrak, C. (2017).** Developing the Leisure Education Scale. *World Leisure Journal*, 59(4), 306-325.
- Munusturlar, S. (2022).** Boş Zaman Ve Eğitim Kavramları Arasındaki İlişkiye Kuramsal Bir Bakış. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi. S.(272-279)
- Munusturlar, S., Hastürk, G., & Emen, S. (2023).** Serbest Zaman Eğitimi Açısından İlköğretim Müfredatının Etkinliğinin İncelenmesi: Türk Halk Eğitim Sisteminde Öğrenme Çıktılarına Genel Bir Bakış. *Dünya Boş Zaman Dergisi* , 1-17.
- Mull, R.F., Bayless, K.G., Ross, C.M., & Jamieson, L. M. (1997).** *Recreational Sport Management*. 3rd ed., USA: Human Kinetics.

- Mutlu, İ. (2008).** *Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma: Kayseri ili örneği*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Müftüler, M. (2008).** *Muğla Üniversitesinde Okuyan Öğrencilerin Çoklu Zekâ Alanlarına Göre Rekreasyon Tercihlerinin Belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Molina García, N., Crespo-Hervás, J., García Pascual, F. (2018).** Predictive Variables of Happiness in Private Sports Centres.
- Myers, D. G., Diener, E. (2018).** The Scientific Pursuit of Happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 218–225.
- Nichols, D. R. (1990).** Leisure education: A Prescription for a Healthier Community. *Recreation Canada*, 48 (5), 10-13
- Oktay, A. (2010).** 21. Yüzyılda Yeni Eğilimler ve Eğitim, 21. Yüzyılda Eğitim ve Türk Eğitim Sistemi. 2. Baskı, Ankara: Pegem Akademi, 10-11.
- Olmsted, AD (1993).** Hobbies ve serious leisure. *Dünya Eğlence ve Rekreasyon* , 35 (1), 27-32.
- Onur, B. (1995).** Gelişim Psikolojisi. İmge Kitabevi, Ankara, 152.
- Oyar, ZB, Aşçı, FH, Çelebi, M., Mülazımoğlu, Ö. (2001),** “Spora Katılım Güdüsü Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, cilt.12, sayı.2: 21-32.
- Öner, N. & Le Compte, A. (1983).** Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özdemir, S., Karaküçük, S., Gümüş, M. ve Kıran, S. (2006).** Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğü’nde Çalışan Yeraltı İşçilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, Muğla.
- Özer, B., Gelen, İ., & Öcal, S. (2009).** İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının Günlük Problem Çözme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi.

- Özer, N., & Atik, S. (2015).** Eğitim Bilimine Giriş. Celal Tayyar Uğurlu (Edt.), Eğitimin Temel Kavramları, Ankara: Eğiten Kitap Yayınları.
- Özmaden, M. (1997).** *Yükseköğretim Kredi ve Yurtlar Kurumunda İkamet Eden Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirme Sorunları Üzerine Bir Çalışma*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özşaker, M. (2012).** Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(1): 126-131.
- Öztürk, S. E. (2019).** *Dart Sporcularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Performansa Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı, Bartın.
- Öztürk, F., Efe, Mehmet ve Koparan Ş. (2007).** 14-16 Yaş Grubu Kızlarda Hentbol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Atılganlık Üzerine Etkisi. Spor Bilimleri Dergisi 18(4) 147-155.
- Polat, E., Doğan, B. ve Mutlu, F. (2018).** Rekreatif Yönlü Spor Yapan Bireylerle Yarışma Sporcularının Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi. International Journal of Social Science Research, 7(2), 175-187.
- Prima Vitasari vd, (2010).** Mühendislik Öğrencileri Arasında Çalışma Kaygısı ve Akademik Performans Arasındaki İlişki. Prosedür-Sosyal ve Davranış Bilimleri, 2010, 8(1):490-497
- Pereira de Moura Carneiro, L., & Munusturlar, S. (2023).** Brezilya eğitim sistemindeki çalışanların ve öğrencilerin boş zaman eğitimi seviyesindeki (LEL) sosyo-demografik faktörlerin etkisi. Boş Zaman Çalışmaları , 42 (3), 337-351.
- Pizam, A., & Milman, A. (1986).** The Social Impacts of Tourism. *Tourism Recreation Research*, 11(1), 29-33.
- Rascute, S., Downward, P. (2010).** Health or Happiness? What is the Impact of Physical Activity on the Individual?. *Kyklos Internatioanl Scient Journal*, 63 (17), 256-270.

- Raymore, L. A. (2002).** Facilitators to leisure. *Journal of Leisure research*, 34(1), 37-51.
- Robertson, B. J. (2011).** Leisure Education and Physical Literacy: Fostering Vital Skills for Healthy Lifestyles, National Recreation Summit - Sommet National Des Loisir, Lake Louise, Alberta, Canada.
- Russell, R. V. (1996).** Pastimes-the Context of Contemporary Leisure. USA: Brown & Benchmark Publishers.
- Sabuncuoğlu, Z., Paşa, M., Kaymaz, K. (2010).** Zaman yönetimi. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Sammann, P. (1998).** Active youth: Ideas for Implementing CDC Physical Activity Promotion Guidelines. Human Kinetics Publishers, Printed in USA, s: 16-19
- Sayar, K. (2013).** Ruh hali. (9. Basım). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Senemoğlu, N (2005).** Gelişim, Öğrenme ve Öğretim, Ankara: Gazi Kitabevi, 4.
- Senemoğlu, N. (2007).** Gelişim öğrenme ve öğretim. Ankara: Gönul Yayıncılık.
- Sevil T, Şimşek KY, Katırcı H, Çelik OV, Çeliksoy MA, (2012).** Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. 1. Baskı. Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Sevindik, Ü., Akgül, B. M., Durhan Ayyıldız, T., & Karaküçük, S. (2022).** Elit Sporcularda Boş Zaman Eğitimi ve Rekreasyon Fayda Düzeylerinin İncelenmesi. *Nigde University Journal of Physical Education & Sport Sciences/Nigde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3).
- Sherer M., ve Adams CH (1983).** Construct validation of the self-efficacy scale, *Psychological Reports*,53,899-902
- Shoda, Y. ve Mischel, W. (1996).** Birleşik, Birey İçi Dinamik Bir Kişilik Anlayışına Doğru. *Journal of Research in Personality*, 30 (3), 414–428. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1996.0029>
- Sırma, E (2020).** Öğrenci, Öğretmen, Veli Açısından Anadolu Liseleri İle Mesleki Ve Teknik Liselerinin Sosyolojik Değerlendirmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli. Türkiye.
- Silverstein M, Parker MG, (2002).** Leisure Activities and Quality of Life Among the Oldest Old in Sweden *Research on aging*, SAGE Journals. 24:528.

- Sivan, A. (2008).** Leisure Education in Educational Settings: From Instruction to Inspiration. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 31 (1), 49–68.
- Sivan, A. (2000).** Leisure Education, Quality of Life and Populations With Special needs.115. (içinde) Sivan, A., Ruskin, H. (eds.) (2000). Leisure education, Community Development, and populations with special needs. CABI Publishing, United Kingdom.
- Sönmez, M. (2017).** Eğitim ve  evre İlişkisi, Iğdır Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 10, 105-128.
- Spence, J.C., Blanchard, C.M., Clark, M., Plotnikoff, R.C., Storey, K.E., ve Mccargar, L. (2010).** The Role of Self-efficacy in Explaining Gender Differences in Physical Activity Among Adolescents: A multilevel analysis. *Journal of Physical Activity & Health*, 7(1), 176–183.
- Spielberger, Charles D., R. L. Gorsuch, and R. Lushene., (1968)** "Self-Evaluation Questionnaire: STAI Form X-1."
- Spielberger, C. D. (2021).** Stress and anxiety in sports. In *Anxiety in sports* (pp. 3-17). Taylor & Francis.
- Stebbins, R. A. (1994).** The liberal arts hobbies: A neglected subtype of serious leisure. *Loisir et Societe/Society and Leisure*, 17(1), 173-186.
- Stein, S.J., Book, H.E. (2003).** Eq duygusal zek  ve baŐarının sırrı. (M. IŞık,  ev.). İstanbul:  zg r Yayınevi. (Eserin aslı 2000'de yayımlanmıŐtır).
- Sweet, E. W. (1987).** Sport and Recreation in Ancient Greece, Oxford: Oxford University Press.
- Swarbrooke, J. (2005).** Leisure marketing: a Global Perspective. Taylor & Francis.
- Şahin, F. T.,  zbet, B. U. S. (2007).** Aile Eğitim Programlarına Niçin Gereksinim DuyulmuŐtur? Aile Eğitim Programları Neden  nemlidir?. *Sosyal Politika  alıŐmaları Dergisi*, 12(12).
- Tarhan, N. (2005).** Mutluluk Psikolojisi. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taş, Y. (2006).** "Kaygı Nedir?" Ankara: Bilkent  niversitesi  ğrenci Gelişim ve DanıŐma Merkezi, Erişim: [www.

bilkent.edu.tr/~dos/ogdm/b\_sinavkaygi.html] Erişim Tarihi: 05.05. 2023.

- Tekin, A., Tekin, G., alışır, M. (2017).** Rekreatyonel spor. S. Karaküçük, S. Kaya, B. M. Akgül, (Ed.), Rekreatyon Bilimi 2 içinde (s.3-37). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Tekur P, Nagarathna R, Chametcha S, et al. (2012):** A Comprehensive Yoga Programs Improves Pain, Anxiety and Depression in Chronic Low Back Pain Patients More Than Exercise: an rct. *Complement Ther Med Journal*, 20(3), 107-118.
- Temel, V. (2018).** Masa Tenisi ve Wushu Sporcularının Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 143-152
- Tezcan, M. (1985).** Eğitim Sosyolojisi, 4. Baskı, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, No:150, Ankara Üniversitesi Basımevi, 25.
- Tezcan, M. (1992).** Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sorununun Sosyolojik ve Eğitimsel Yönleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(11), 165-179. [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000000547](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000547).
- Tokdemir, C. (2015).** Spor ve Mutluluk. Erişim adresi: <http://www.psikolojiniz.org/spor-ve-mutluluk/>
- Topaçoğlu, O., & Kılavuz, M. E. S. (2022).** Rekreatyon ve Sosyalleşme Açısından Metaverse İncelemesi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(3), 18-37.
- Torkildsen G, (2005).** Leisure and Recreation Management. Fifth Edition, London and New York, Routledge, Taylor and Francis Group, p.47,48.
- Tribe, J. (2005).** New Tourism Research. *Tourism Recreation Research*, 30:2, 5-8,
- Tsai, E. H. L., & Coleman, D. J. (2009).** The İnfluence of Constraints and Self-efficacies on Participation in Regular Active Recreation. *Leisure Sciences*, 31(4), 364-383.
- Tugan, ES (2016),** Lise Öğrencilerinde Sınav Kaygısı ve Akademik Başarı İlişkisi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2016, 3(2):98-106
- Turan Başoğlu, S. (2007).** Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Türker, M. (2020).** Rekreasyona Katılımın Problem Çözme Becerilerine Etkisi (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey).
- Türkmen, İ., Yaşartürk, F. (2021).** Formasyon Eğitimindeki Öğrencilerin Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Stratejileri ve Öğrenme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2): 459-471. <https://doi.org/10.25307/jssr.972686>
- Tütüncü Ö, (2012).** Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü. *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2),248-252.
- Umaç, H. H. (2021).** *Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Bireylerin Liderlik Davranışlarını ve Sosyal Becerilerini Tespit Etmeye Yönelik Bir Araştırma* (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey).
- Uğurlu, O. (2011).** Genel ve zihinsel sağlığın yordayıcıları olarak iyimserlik ve karamsarlık. *Çankaya University Journal of Humanities and Social Sciences*, 8(1), 81-90.
- Uğurlu, M.F., Şakar, M., Bingöl, E. (2015).** Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması.  *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 3(17): 461-469.
- Üstün, Ü. D. ve Kalkavan, A. (2013).** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerini Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Araştırılması. Ö. Tütüncü (Ed.), II. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi içinde (s. 620-630). Aydın: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Van Dijk, A. E., van Lien, R., van Eijsden, M., Gemke, R. J., Vrijkotte, T. G., & de Geus, E. J. (2013).** Measuring cardiac autonomic nervous system (ANS) activity in children. *Journal of visualized experiments: JoVE*, (74).
- Varış, F. (1985).** Eğitim Bilimlerine Giriş, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 19.
- Vural, B. (2004).** Öğrenci Merkezli Eğitim ve Çoklu Zekâ, İstanbul: Hayat Yayıncılık, 34.
- Veenhoven, R. (2010).** Life is Getting Better: Societal Evolution ve Fit With Human Nature. *Social Indicators Research*, 97(1), 105–122. doi:10.1007/s11205-009-9556-0

- Veenhoven, R. (2012).** Social Development and Happiness in Nations (No. 2012-03).  
Erişim adresi: <https://repub.eur.nl/pub/50509/>
- Yağmur, Y. & Tarcan İcigen, E. (2016).** Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Süreci ve Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma . *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi* , 27 (2) , 227-242 .
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., ve Karataş, İ. (2017).** Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 239-252.
- Yavuz, K. (1983).** Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları. (Akt. Sönmez, 2017)
- Yayla, Ö. (2017).** *Rekreasyon Etkinliklerinde Hizmet Kalitesinin Destinasyon İmaj Algısı ve Davranışsal Niyetler Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yazıcıoğlu, M. (2010).** *Boş Zaman Yönetimi Ve Rekreatif Faaliyetler: Memur Emeklilerinin Rekreatif Faaliyetlerinin Analizine İlişkin Bir Uygulama*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Yegül, I.B. (1999).** Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yetiş, Ü. (2008).** *Ortaöğretim Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimleri (Ankara örneği)*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Yıldırım, F., İlhan, G. Ö. (2010).** Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yiğiter, K. (2012).** Rekreatif Etkinliklerin Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi, Kocaeli.
- Zhou, S. X. (2010).** Gratifications, Loneliness, Leisure Boredom and Self-esteem as Predictors of SNS-game Addiction and Usage Pattern Among Chinese College Students. Hong Kong: Chinese University of Hong Kong.



- Zimmermann, JAM ve Kule, JR (2017).** Boş Zaman Yönetimi: "ne" ve "kim" İle İlgili Her şey. *Dünya Eğlence Dergisi* , 59 (1), 2-5.
- Walker, G. J. Wang, X. (2009).** The Meaning of Leisure for Chinese/Canadians. *Leisure Sciences*, 31(1), 1–18.
- Wang, Y.H., Wang, Y.H., Chiu, J.H., Liou, J.Y., & Yang, Y.S. (2015).** Recreation Benefit, Recreation Experience, Satisfaction, and Revisit İntention –Evidence from Mo Zai Dun Story Island. *Journal of Business & Economic Policy*, 2(2), 53-61.
- Wojcik, S., Hovasapian, A., Graham, J., Motyl, M., Ditto, P. (2015).** Conservatives Report, but Liberals Display, Greater Happiness. *Science*, 347, 1243-1246.
- Wolff, W., Bieleke, M., Martarelli, C. S., & Danckert, J. (2021).** A Primer On The Role of Boredom in Self-controlled Sports and Exercise Behavior. *Frontiers in psychology*, 12, 637839.
- Xiang, P., Chen, A., & Bruene, A. (2005).** Interactive Impact of Intrinsic Motivators and Extrinsic Rewards on Behavior and Motivation Outcomes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 24, 179-197.

**EK-1 Genel Özyeterlilik Ölçeği**

<b>Maddeler</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.	1	2	3	4	5
2. Sorunlarımdan biri, bir işe zamanında başlayamamamdır.	1	2	3	4	5
3. Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam, başarana kadar uğraşırım.	1	2	3	4	5
4. Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.	1	2	3	4	5
5. Her şeyi yarım bırakırım.	1	2	3	4	5
6.Zorluklarla karşılaşmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
7. Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem.	1	2	3	4	5
8.Hoşlanmadığım ancak yapmam gereken işler varsa bitirinceye kadar devam ederim.	1	2	3	4	5
9.Bir şeyi yapmaya karar verdiğimde onun üzerinde çalışmaya devam ederim.	1	2	3	4	5
10.Yeni bir şeyler öğrenmeye çalıştığımında, başlangıçta başarılı olamazsam hemen vazgeçerim.	1	2	3	4	5
11. Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem.	1	2	3	4	5
12. Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
13. Başarısızlık benim azmimi arttırır.	1	2	3	4	5
14. Yeteneklerime her zaman çok güvenmem.	1	2	3	4	5
15. Kendine güvenen biriyim	1	2	3	4	5
16. Kolayca pes ederim.	1	2	3	4	5
17. Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.	1	2	3	4	5

## EK-2 Oxford Mutluluk Ölçeği

<b>Yönerge:</b> Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her ifadenin karşısında bulunan (1) <i>Hiç Katılmıyorum</i> , (2) <i>Katılmıyorum</i> , (3) <i>Biraz Katılıyorum</i> , (4) <i>Katılıyorum</i> , (5) <i>Tamamen Katılıyorum</i> anlamına gelmektedir. Sizi en iyi tanımlayan seçeneğin karşısındaki numarayı işaretlemeniz beklenmektedir. Lütfen her ifadeye tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız. Samimi bir şekilde yanıt vermeniz araştırma açısından büyük önem taşımaktadır. Katkılarınız için teşekkür ederim.	<b>Hiç Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Biraz Katılıyorum</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Tamamen Katılıyorum</b>
1) Kendimden Hoşnut Değilim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2) Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3) Hayatımdaki herşeyden oldukça memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4) Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5) Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6) Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7) Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

**EK-3 Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği STAI-II**

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyrim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dindenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakın, kendine hakim ve sogukkanıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Guçluklerin yenemeyeceğim kadar bıriktığını hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle muttuyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarda karşıtaşımdan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüznü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayalimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Utur otmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç Unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aktı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

## EK-4 Boş Zaman Eğitimi Ölçeği

<b>“Boş Zaman Eğitimi Ölçeği</b>					
<i>Değerli katılımcı,</i>					
<i>Bu çalışmada boş zaman eğitim düzeyinizi ölçmeye yöneliktir. Anketlere vereceğiniz cevaplar toplu değerlendirilecektir. Anketlere vereceğiniz yanıtların doğruluğu çalışmanın bilimselliğine büyük katkı sağlayacaktır. Bu nedenle, lütfen soruları <b>dikkatli, gerçekçi ve samimiyetle</b> cevaplayınız. Soruları cevaplamanız ortalama 5 dakika sürecektir. Anket katılımlarınızdan dolayı sizlere teşekkür ederiz. (Not: Bu çalışmada boş zaman ve serbest zaman eş anlamlı kabul edilmiştir.)</i>					
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılmıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
<b>Dışsal Motivasyon</b>					
1. Boş zamanlarımda yaptığım aktiviteleri neden yaptığımı bilmiyorum.*	1	2	3	4	5
2. Boş zamanlarımda hiç bir şey yapmak istemem.*	1	2	3	4	5
3. Yapacak başka bir şey bulamadığım için boş zaman aktivitelerine katılıyorum.*	1	2	3	4	5
4. Boş zaman aktivitelerine çevrem sosyal biri gibi görünmek için katılıyorum.*	1	2	3	4	5
5. Boş zamanlarımda yapacağım şeyleri genellikle çevremdekiler belirler.*	1	2	3	4	5
6. Boş zamanlarımda yaptığım birçok şeyi zorunluluktan yapıyorum.*	1	2	3	4	5
<b>Sosyal Etkileşim Becerileri</b>					
7. Çevremdekiler dalga geçer diye bazı boş zaman aktivitelerine katılmıyorum.	1	2	3	4	5
8. İlk kez tanıştığım insanların olduğu boş zaman aktivitelerinde bile kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5
9. Katıldığım boş zaman aktivitelerinde sevilen biriyimdir.	1	2	3	4	5
10. İlk kez katıldığım bir aktivitede bile kendimi iyi ifade edebildiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
11. Katıldığım boş zaman aktivitelerinde anlatmak istediğim şeyleri rahatlıkla cümlelere dökebilirim.	1	2	3	4	5
12. Katıldığım boş zaman aktivitelerinde diğerleriyle kolay arkadaşlık kurabilirim.	1	2	3	4	5
13. Katıldığım aktivitelerde birisine bir şey sormaya çekinmem.	1	2	3	4	5
<b>İçsel Motivasyon</b>					
14. Boş zaman aktivitelerini beni mutlu ettiği için yaparım.	1	2	3	4	5
15. Boş zaman aktivitelerini stresten uzaklaşmak için yaparım.	1	2	3	4	5
16. Boş zaman aktivitelerini beni rahatlatığı için yaparım.	1	2	3	4	5
17. Boş zaman aktivitelerini eğlenmek için yaparım.	1	2	3	4	5
18. Boş zamanlarımı değerlendirirken kendimi özgür hissederim.	1	2	3	4	5
<b>Farkındalık</b>					
19. Boş zaman aktivitelerinin bana sağladığı yararları bilirim.	1	2	3	4	5
20. Boş zamanda yapılan aktiviteler bana zihinsel yararlar sağlar.	1	2	3	4	5
21. Boş zamanda yapılan aktiviteler bana fiziksel yararlar sağlar.	1	2	3	4	5
22. Boş zamanlarımda yaptığım aktiviteler sağlıklı bir birey olmamı sağlar.	1	2	3	4	5
23. Boş zamanda yapılan aktiviteler bana sosyal yararlar sağlar.	1	2	3	4	5
<b>Can Sıkıntısı</b>					
24. Boş zamanlarımda monoton olarak aynı şeyleri yaparım.*	1	2	3	4	5
25. Arkadaşlarla genelde sıkıldığımız konusunda konuşuruz.*	1	2	3	4	5
26. Can sıkıntısı herkes için normal bir durum olduğundan benim de sıkılıyor olmam normal.*	1	2	3	4	5
27. Gün içinde çok fazla sıkıldığımı hissederim.*	1	2	3	4	5
28. Katıldığım boş zaman aktivitelerinden çabuk sıkılırım.*	1	2	3	4	5
<b>Problem Çözme</b>					
29. Psikolojik olarak kendimi kötü hissetsem de boş zaman aktivitelerine katılırım.	1	2	3	4	5
30. Yoğun olsam bile boş zaman aktivitelerimi aksatmam.	1	2	3	4	5
31. Hiçbir şey beni boş zaman aktivitelerine katılmaktan alıkoymamaz.	1	2	3	4	5
32. Günlük yaşamımda aksaklıklar olsa bile, yine de hobilerime vakit ayırırım.	1	2	3	4	5
<b>Zaman Yönetimi</b>					
33. Günümü nasıl geçireceğimi önceden planlarım.	1	2	3	4	5
34. Boş zamanlarımda yapacaklarımı planlarım.	1	2	3	4	5
35. İşlerimi planladığım zamanda bitiririm.	1	2	3	4	5
36. Gün içinde yapacaklarımı bir yere not alırım.	1	2	3	4	5

## EK-5 Kişisel Bilgi Formu

### KİŞİSEL BİLGİ FORM

Sayın Katılımcı,

Bu bilgiler Eskişehir Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilimdalı Doktora bitirme projesi kapsamında “**Çeşitlenmiş Rekreatif Aktivitelerin Etkilerinin ve Boş Zaman Eğitiminin Etkilerinin İncelenmesi**” amacıyla, Rekreasyon Yönetimi Bölüm Öğretim Elemanı Doç. Dr. Süleyman MUNUSTURLAR danışmanlığında yapılmaktadır. Bu çalışma bilimsel amaçlı olup geleceğe yönelik yapılanmalara temel oluşturması amacıyla kullanılacaktır. Hiçbir yerde ve başka amaçlar için kullanılmayacaktır. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

\*Yaş.....

\* Cinsiyet: Kadın  Erkek

\*Sınıf: .....

\*Ortalama Aylık Geliriniz: .....TL

\* Kardeş Sayısı: .....

\* Annenizin Eğitim durumu nedir?

İlk Okul  Orta Okul  Lise  Üniversite  Lisans Üstü

\* Babanızın Eğitim durumu nedir?

İlk Okul  Orta Okul  Lise  Üniversite  Lisans Üstü

\*Eğitiminizi hangi seviyeden mezun oluncaya kadar sürdürmeyi istersiniz?

Lise  Üniversite

## EK-6 Boş Zaman Eğitim Planı

HAFTA	ÖĞRENME ALANI	KAZANIM	KONU	ALT ÖĞRENME ALANI
1.HAFTA	1.1. BOŞ ZAMAN FARKIN DALIĞI	BE 1.1. Boş Zaman kavramının önemini kavrar. Boş zaman kavramının hayatımızdaki yeri ve önemini faydalarını anlar, Yaşam içerisinde boş zamanın kullanılmasında farkındalık kazanır.	Öğrencilere boş zaman kavramı yakından uzağa ilkesiyle açıklanır, Boş zamanın yaşantımızdaki yeri ve önemi hakkında açıklamalarda bulunulur; sonraki derslerde günlük yaşantımızda boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini düşünmeleri söylenir. Boş zaman okur-yazarlığı ile ilgili çeşitli bilgilendirmeler yapılır.	1.1. Boş Zaman Farkındalığı
2.HAFTA	1.2. BOŞ ZAMAN FARKIN DALIĞI	BE 1.2 Çevresindeki boş zaman olanaklarının farkına varır. Yaşadığı çevreden hareketle bağlı olduğu ilçe ve ildeki spor, kültür, eğlence alanındaki boş zaman olanaklarının farkına varır.	Öğrenciler yaşadığı köydeki boş zaman olanaklarını sıralar. Köydeki farklı boş zaman değerlendirme olanaklarının neler olabileceği hakkında düşünür. Köyden hareketle ilçedeki ve şehir merkezindeki boş zaman olanaklarının neler olduğunu açıklar.	1.2. Boş Zaman Farkındalığı
3.HAFTA	1.3. KİŞİSEL FARKIN DALIK	BE 1.3. Kendi ilgi ve yeteneklerine dair öz değerlendirme yapar. Boş zamanlarını nasıl değerlendirdiğine dair ilgilerden hareketle çıkarımlar yapar.	Öğrencilerin neleri sevdiği ve hoşlandığına dair konuşulup çeşitli farkındalıklar ortaya çıkarılır. Öğrencilerin kendi ilgi ve sınırlılıklarını ortaya çıkarmasına dair ipuçları ile keşfetmesi sağlanır.	1.3. Kişisel Farkındalık
4.HAFTA	1.4. BOŞ ZAMAN BECERİLERİ ÖĞRENME ALANI	BE 1.4. Boş zaman becerilerinin neler olduğunu analiz eder. Boş zaman becerilerini arttırmanın önemini fark eder. Boş zaman aktivitelerinin çeşitliliğinin fazla olmasının önemini kavrar. Çevresindeki rekreasyonel aktivite çeşitlerini sıralar.	Birden çok aktiviteye yönelik çoklu beceri sahibi olmanın öğrencilere kazanımları çeşitli örneklerle açıklanır. Çevresindeki rekreasyonel aktivite çeşitlerinin neler olabileceği açıklanır.	1.4. Boş Zaman Becerileri

HAFTA	ÖĞRENME ALANI	KAZANIM	KONU	ALT ÖĞRENME ALANI
5.HAFTA	1.5. ZAMAN YÖNETİMİ ÖĞRENME ALANI	BE 1.5. Zamanın ne olduğunu ve yaşamdaki önemini bilir. Zamanın tasarruflu kullanımının yaşamdaki değerini fark eder. Zaman türlerinin (objektif, subjektif, biyolojik) gündelik yaşantımızdaki örneklerini fark eder. Zaman yönetiminin ne olup ne şekilde yapılacağını bilir.	Zaman ve zaman tasarrufu öğrencilere anlatılır, günlük yaşamda zaman tasarrufu örnekleri verilir. Zaman türleri hakkında kişisel yaşamdan örnekler verilir. Zaman yönetiminden tanımla kısa zaman diliminde iş ve etkinliklerin nasıl yönetildiğine dair ipuçları verilir. Etkili bir yaşam için zamanın kullanımı hakkında bilgi verilir. Zaman yönetimi yaklaşımları gündelik yaşantılardan örneklerle açıklanır. Günlük yaşamda zaman tuzaklarına örnekler verilir.	1.5. Zaman Yönetimi ve Hayat Becerileri
6.HAFTA	1.6. PROBLEM ÇÖZME ÖĞRENME ALANI	BE 1.6. Günlük yaşamda boş zaman engellerini açıklar. Boş zaman engelleriyle nasıl başa çıkılabileceği ele alınır. Boş zaman engeli olarak ortaya çıkabilecek kültürel, coğrafi, maddi problemleri hangi yollarla aşabileceğini öğrenir.	Boş zamanlara engel olabilecek etkenler açıklanır. Gündelik yaşantıda boş zaman engellerinin neler olabileceği örneklerle açıklanır. Önümüze çıkan boş zaman engellerinin aşılmasına dair örnekler verilir. Boş zaman engeli olarak karşımıza çıkan kültürel, coğrafi ve maddi problemlerin nasıl aşılabilceği öğretilir. Boş zaman engellerinin fırsata çevrilmesine dair bir problem üzerinden genelleme yapılır.	1.6. Problem Çözme Becerileri
7.HAFTA	1.7. BAŞ ETME ÖĞRENME ALANI	BE 1.7. Can sıkıntısının ne olduğunu tanımlayıp baş etme yollarını bilir. Can sıkıntısı durumunda bunun kaynaklarının neler olduğu üzerinde çözümler üretir.	Can sıkıntısının kaynağı nedir. Can sıkıntısı durumunda kendimizi öznel iyi oluş değişkeni bakımından iyi hale nasıl getiririz. Can sıkıntısı durumunda çevremizdeki olanakları nasıl kullanırız. Can sıkıntısını gidermek için boş zamanlarda yapabileceğimiz etkinlikleri nasıl kullanırız.	1.7. Can sıkıntısı (baş etme) Becerileri
8.HAFTA	1.8.MOTİVASYON ÖĞRENME ALANI	BE 1.8. Ne amaçla boş zaman aktivitelerine katılım sağladığını bilir. Boş zaman aktivitelerine katılımında motivasyonun önemini kavrar. Boş zaman aktiviteleri katılımında hangi motivasyon türünün(içsel-dışsal) daha önemli ve etkili olduğunu bilir	Boş zaman aktivitelerine katılırken hangi amaçların güdüldüğü açıklanır. Aktivitelere katılım sağlarken içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının neler olduğu açıklanır. Aktiviteye katılırken içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının farkları açıklanıp hangi tür motivasyonun daha etkili olduğu örneklerle açıklanır. Boş zaman aktivitelerine katılımında güdülenmenin önemi kavratılır.	1.8. Motivasyon Becerileri
9.HAFTA	1.9. SOSYAL ETKİLEŞİM BECERİLERİ ÖĞRENME ALANI	BE 1.9. Boş zaman etkinlikleri katılımında iletişim ve sosyal becerilerin önemini kavrar. Etkinlik katılımında sözlü, sözsüz ve yazılı iletişim yollarını kullanma üzerinde durulur.	Boş zaman aktivitelerine katılırken hangi tür iletişimlerin kullanıldığı konuşulur. Boş zaman aktivitelerine katılım sağlarken sosyal becerilerin nasıl kullanıldığına örnekler verilir. Aktivite katılımı sırasında iletişimin önemi ve iletişimin grup içi- bireysel olarak nasıl kullanıldığı açıklanılır. Sosyal etkileşim becerilerinin (Akran, Uyum, Kendini Yönetme,Ataklık) aktivite katılımında önemini günlük yaşamdan örneklerle açıklatıp hangisinin daha önemli bir etken olduğu tartışılır.	1.9. Sosyal Etkileşim Becerileri



## EK-7 Etik Kurul Kararı

Eskişehir Teknik Uni. Evrak Tarih ve Sayısı: 08.02.2021 - 5619



T.C.  
ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Hukuk Müşavirliği

Sayı : E-87914409-050.03.04-5619  
Konu : 29/01/2021 tarihli 2/7 sayılı Etik Kurul  
Kararı

08.02.2021

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : 15/01/2021 tarih ve E.2028 sayılı yazınız.

İlgi yazınıza istinaden Rektörlüğümüze gönderilen Doç.Dr. Süleyman MUNUSTURLAR'ın danışmanlığını, Muhammet KOCAMAZ'ın yazarlığını yaptığı "Çeşitlenmiş Rekreasyon Aktivitelerinin ve Boş Zaman Eğitiminin Etkileri" başlıklı doktora tez çalışmasına ilişkin başvurusu Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından incelenmiş olup etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve uygulama dosyasının hazırlanmasında, ilgili kurumun bulunması halinde Etik Kurulu Yönergesinin dikkate alınması hususunda gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Gürsoy ARSLAN  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel  
Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BF6FK730T

Belge Takip Adresi : <http://belgedogrulama.eskisehir.edu.tr/BelgeDogrulama.aspx>

Adres: İki Eylül Kampüsü Tepebaşı/Eskişehir  
Telefon: +90 222 321 35 50/7453 Faks: +90 222 335 36 16  
e-Posta: [geusek@eskisehir.edu.tr](mailto:geusek@eskisehir.edu.tr) Web: [gensok@eskisehir.edu.tr](http://gensok@eskisehir.edu.tr)  
Kep Adresi: [eskisehirteknikuniversitesi@hs01.kep.tr](mailto:eskisehirteknikuniversitesi@hs01.kep.tr)

Bilgi için: Dilek Elif SERTOĞLU  
Unvanı: Büro Personeli  
Tel No: 1116



Bu belge Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır