



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN SERBEST  
ZAMAN DOYUMU İLE ÖZ YETERLİK İNANÇLARI ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Buğra AKAY**

**DANIŞMAN**

**Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK**

**BARTIN-2021**



**T.C.**

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN SERBEST ZAMAN DOYUMU  
İLE ÖZ YETERLİK İNANÇLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Buğra AKAY**

**BARTIN-2021**

## KABUL VE ONAY



## BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK'in danışmanlığında hazırlamış olduğum "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Serbest Zaman Doyumu ile Öz Yeterlik İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

.../.../...

İMZA

Buğra AKAY

## ÖN SÖZ

Lisans ve lisansüstü sürecimde her zaman yanımda olan, bu süreçlerde sabırlı ve samimi tavrı ile bilgi, deneyim ve tecrübelerini hiçbir zaman esirgemedi paylaşan danışman hocam Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK'e,

Lisansüstü eğitime başlamamda, akademik hayatımdaki ve sonraki süreçlerde bana rehberlik eden ve daha iyi seviyeye gelmem için hedefler koyarak motivasyonumu her zaman yüksek tutan Doç. Dr. Murat KUL'a,

Lisans eğitimimin başından beri hem günlük hayatta hem de akademik hayattaki destekleri ve tez sürecindeki büyük katkılarından dolayı Dr. Öğr. Üyesi Hayri AKYÜZ'e

Tez savunma sınavı öncesinde ve sınav esnasında değerli görüş ve tavsiyeleri ile desteklerini esirgemeyen jüri üyesi Dr. Öğr. Üyesi Rüstem ORHAN'a

Hayatımın her alanında bana destek sağlayan aileme ve zorluklar karşısında başarıya yönündeki inancımı arttıran eşim Merve AKAY'a teşekkür ederim.

Buğra AKAY

# ÖZET

## Yüksek Lisans Tezi

### **Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Serbest Zaman Doyumu ile Öz Yeterlik İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

**Buğra AKAY**

**Bartın Üniversitesi**

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Doç.Dr. Fatih YAŞARTÜRK**

**Bartın-2021, Sayfa: XIV + 83**

Bu araştırmanın amacı, Van ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenlere göre incelemektir. Araştırmanın evrenini 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Van ilinde görev yapan 618 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme grubunu, seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilen Van ilindeki Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda görev yapan 337 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Serbest Zaman Doyum Ölçeği”, “Öğretmen Öz-yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans, yüzde, Pearson Korelasyon, t Testi ve ANOVA testleri uygulanmış ve anlamlı farklılığın yönünü belirlemek için TUKEY testi yapılmıştır. Çalışmanın bulgularında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre SZDÖ ve ÖÖYÖ toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Cinsiyet değişkenine göre SZDÖ’nün “Estetik” ve ÖÖYÖ’nün “Öğretim Stratejisi Kullanma” alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Medeni hal durum değişkenine göre SZDÖ ve ÖÖYÖ genelinde anlamlı farklılık bulunmazken, SZDÖ alt boyutlarından “Estetik” boyutta anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bekar katılımcıların “Estetik” doyum düzeyinin daha fazla olduğu görülmektedir. Çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre SZDÖ ve ÖÖYÖ toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık bulunmazken, SZDÖ alt boyutlarından “Estetik” boyutta çocuğu olmayanların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre SZDÖ ve ÖÖYÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Fakat eğitim seviyesinin artması beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öz-yeterlik toplam puan ve alt boyut

ortalamlarını negatif yönde etkilediği görülmektedir. Katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumu ve haftalık spor yapma sıklığı değişkenine yönelik SZDÖ ve ÖÖYÖ genelinde ve alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyum ve öğretmen öz-yeterlik inançları arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyleri arttıkça öz-yeterlik inançları da artacağı söylenebilir. Ayrıca düzenli egzersiz yapmanın serbest zaman doyumunu ve öz-yeterlik inancını olumlu yönde etkilediğini, haftalık spor yapma gününde aşırıya kaçmanın ise psikolojik ve rahatlama doyum düzeylerini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi ve spor öğretmeni, Serbest zaman doyum, Öz-yeterlik inancı



# **ABSTRACT**

**Master's Thesis**

**Investigation of The Relationship Between Physical Education and Spor Teachers  
Leisure Time Satisfaction and Self Efficaccy Belief**

**Buğra AKAY**

**Bartın University**

**Graduate School**

**Department of Physical Education and Sports**

**Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Fatih YAŞARTÜRK**

**Bartın-2021, Pp: XIV + 83**

The aim of this research is to examine the relationship between the leisure satisfaction and self-efficacy beliefs of physical education and sports teachers working in the province of Van, according to some demographic variables. The universe of the research consists of 618 physical education and sports teachers working in Van in the 2020-2021 academic year. The sample group of the research consists of 337 physical education and sports teachers working in schools in the province of Van affiliated to the Ministry of National Education, which was selected by random sampling method. In the research, "Personal Information Form", "Leisure Satisfaction Scale", "Teacher Self-efficacy Scale" was used as data collection tools. Frequency, percentage, Pearson Correlation, t-Test and ANOVA tests were applied in the analysis of the data and to determine the direction of significant difference TUKEY test was performed. In the findings of the study, no significant difference was found in the total mean scores of SCI and SSS according to the gender variable of physical education and sports teachers. A significant difference was found in the sub-dimensions of "Aesthetics" of the leisure satisfaction scale and in "Using Instructional Strategy" of the teacher self-efficacy scale according to the gender variable. Regarding to the marital status variable, while there was no significant difference in terms of leisure satisfaction and teacher self-efficacy scale, a significant difference was found in the "Aesthetic" dimension, one of the sub-dimensions of the leisure satisfaction scale. It is detected that single participants have a higher level of "Aesthetic" satisfaction. According to the variable of having a child, there was no significant difference in the mean scores of the leisure satisfaction and teacher self-efficacy scales. A significant difference was found in favor of those who do not have children in the "Aesthetics" dimension, one of the sub-dimensions of the leisure satisfaction scale. No significant difference was found between leisure satisfaction and teacher self-efficacy scale regarding the educational status of the participants. However, it is seen that the increase in the education level negatively affects the self-efficacy total score and sub-dimension



averages of physical education and sports teachers. A significant difference was found in the overall and sub-dimensions of the leisure satisfaction and teacher self-efficacy scale for the participants' regular exercise status and weekly sports frequency variable. As a result, a moderate positive relationship was found between the leisure satisfaction and teacher self-efficacy beliefs of physical education and sports teachers. Therefore, it can be stated that as the leisure time satisfaction levels of physical education and sports teachers increase, their self-efficacy beliefs will also increase. In addition, regular exercise has a positive effect on leisure satisfaction and self-efficacy beliefs. In addition, it is seen that regular exercise affects leisure satisfaction and self-efficacy belief positively, while excessive exercise on the weekly sports day affects psychological and relaxation satisfaction levels negatively.

**Keywords:** Physical Education and Sport Teacher, Leisure Time Satisfaction, Self-Efficacy Belief.



## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	ii
BEYANNAME.....	iii
ÖN SÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xi
EKLER DİZİNİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiv
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Cümlesi.....	3
1.2 Alt Problemler.....	3
1.3 Araştırmanın Amacı.....	4
1.4 Araştırmanın Önemi.....	4
1.5 Sayıtlılar.....	4
1.6 Sınırlılıklar.....	4
1.7 Tanımlar.....	5
2. LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1 Eğitim.....	6
2.1.1 Beden Eğitimi ve Sporun Önemi.....	7
2.1.2 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni.....	8
2.1.3 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeninin Özellikleri.....	9
2.2 Spor.....	10
2.3 Zaman Kavramı ve Önemi.....	10
2.3.1 Zaman Yönetimi.....	11
2.4 Serbest Zaman Kavramı.....	12
2.4.1 Serbest Zamanın Sınıflandırılması.....	13
2.4.2 Serbest Zaman Engelleri.....	14
2.4.3 Serbest Zamanın Fonksiyonları.....	15
2.5 Doyum.....	16
2.5.1 Serbest Zaman Doyumu.....	16
2.5.2 Yaşam Doyumu.....	17
2.5.3 İş Doyumu.....	18
2.5.4 Motivasyon.....	20
2.6 Rekreasyon Kavramı.....	22
2.7 Öz-yeterlik.....	23
2.8 Öz-yeterlik Algısı Kaynakları.....	24
2.8.1 Temel Deneyimler.....	24
2.8.2 Dolaylı Yaşantılar.....	25
2.8.3 Sözel İkna.....	26
2.8.4 Duygusal ve Fizyolojik Durum.....	26

2.9 Öz-yeterlik Algısının Önemi.....	27
2.10 Öğretmen Öz-yeterlik Algısı .....	28
<b>3. YÖNTEM .....</b>	<b>31</b>
3.1 Araştırma Modeli .....	31
3.2 Evren ve Örneklem .....	31
3.3 Veri Toplama Araçları.....	31
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu .....	32
3.3.2 Öğretmen Öz Yeterlik Ölçeği .....	32
3.3.3 Serbest Zaman Doyum Ölçeği .....	32
3.4 Verilerin Analizi .....	33
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>35</b>
4.1 Demografik Özelliklere Yönelik Bulgular .....	35
4.2 Ölçeklerden Elde Ettiğimiz Verilere Ait Tablolar .....	37
<b>5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER .....</b>	<b>47</b>
5.1 Tartışma .....	47
5.2 Sonuç .....	57
5.3 Öneriler .....	58
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>60</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>73</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>83</b>

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo No</b>	<b>Sayfa No</b>
<b>4.1.1:</b> Katılımcıların demografik bilgilerine yönelik tanımlayıcı istatistik tablosu .....	<b>35</b>
<b>4.1.2:</b> Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde değerleri .....	<b>35</b>
<b>4.1.3:</b> Katılımcıların medeni hal değişkenine ait frekans ve yüzde değerleri .....	<b>35</b>
<b>4.1.4:</b> Katılımcıların çocuk sahibi olma durumu değişkenine ait frekans ve yüzde değerleri .....	<b>36</b>
<b>4.1.5:</b> Katılımcıların eğitim durumu değişkenine ait frekans ve yüzde değerleri .....	<b>36</b>
<b>4.1.6:</b> Katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumuna ait frekans ve yüzde değerleri ....	<b>36</b>
<b>4.1.7:</b> Katılımcıların haftalık spor yapma sıklığına ait frekans ve yüzde değerleri.....	<b>36</b>
<b>4.2.1:</b> Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerine ilişkin t Testi tablosu .....	<b>37</b>
<b>4.2.2:</b> Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre öz-yeterlik düzeylerine ilişkin t Testi tablosu .....	<b>38</b>
<b>4.2.3:</b> Katılımcıların medeni hal değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerine ilişkin t Testi tablosu .....	<b>38</b>
<b>4.2.4:</b> Katılımcıların medeni hal değişkenine göre öz-yeterlik düzeylerine ilişkin t Testi tablosu .....	<b>39</b>
<b>4.2.5:</b> Katılımcıların çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerine ilişkin t Testi tablosu .....	<b>39</b>
<b>4.2.6:</b> Katılımcıların çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre öz-yeterlik düzeylerine ilişkin t Testi tablosu .....	<b>40</b>
<b>4.2.7:</b> Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerine ilişkin t Testi tablosu .....	<b>40</b>
<b>4.2.8:</b> Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre öz-yeterlik düzeylerine ilişkin t Testi tablosu .....	<b>41</b>
<b>4.2.9:</b> Katılımcıların düzenli egzersiz yapma değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerine ilişkin t Testi tablosu .....	<b>41</b>
<b>4.2.10:</b> Katılımcıların düzenli egzersiz yapma değişkenine göre öz-yeterlik düzeylerine ilişkin t Testi tablosu .....	<b>42</b>

<b>4.2.11:</b> Katılımcıların haftalık spor yapma günü değişkeni açısından serbest zaman doyum düzeylerine yönelik ANOVA testi tablosu .....	<b>42</b>
<b>4.2.12:</b> Katılımcıların haftalık spor yapma günü değişkeni açısından öz-yeterlik düzeylerine yönelik ANOVA testi tablosu .....	<b>43</b>
<b>4.2.13:</b> Yaş değişkenine yönelik serbest zaman doyum ölçeğine ilişkin korelasyon testi tablosu .....	<b>44</b>
<b>4.2.14:</b> Yaş değişkenine yönelik öğretmen öz-yeterlik ölçeğine ilişkin korelasyon testi tablosu .....	<b>44</b>
<b>4.2.15:</b> Görev yılı değişkenine yönelik serbest zaman doyum ölçeğine ilişkin korelasyon testi tablosu .....	<b>44</b>
<b>4.2.16:</b> Görev yılı değişkenine yönelik öğretmen öz-yeterlik ölçeğine ilişkin korelasyon testi tablosu .....	<b>45</b>
<b>4.2.17:</b> Gelir değişkenine yönelik serbest zaman doyum ölçeğine ilişkin korelasyon testi tablosu .....	<b>45</b>
<b>4.2.18:</b> Gelir değişkenine yönelik öğretmen öz-yeterlik ölçeğine ilişkin korelasyon testi tablosu .....	<b>45</b>
<b>4.2.19:</b> Serbest zaman doyum ölçeği ile öğretmen öz-yeterlik ölçeği arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon testi tablosu .....	<b>46</b>

## EKLER DİZİNİ

<b>EK</b>		<b>Sayfa</b>
<b>No</b>		<b>No</b>
<b>EK 1.</b>	Kişisel bilgi formu .....	<b>73</b>
<b>EK 2.</b>	Serbest zaman doyum ölçeği .....	<b>74</b>
<b>EK 3.</b>	Serbest zaman doyum ölçeği kullanım izni .....	<b>76</b>
<b>EK 4.</b>	Öğretmen öz yeterlik ölçeği.....	<b>77</b>
<b>EK 5.</b>	Öğretmen öz yeterlik ölçeği kullanım izni .....	<b>79</b>
<b>EK 6.</b>	Etik kurul onayı .....	<b>80</b>
<b>EK 7.</b>	Millî eğitim bakanlığı araştırma izni .....	<b>81</b>

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

%	: Yüzdellik değer
<	: Küçüktür
>	: Büyüktür
F	: Frekans
n	: Birey sayısı
P	: Anlamlı Farklılık Değeri
r	: Anlamlı İlişki Değeri
Sd	: Serbestlik Derecesi
SS	: Standart sapma
$\bar{x}$	: Ortalama

## KISALTMALAR

Akt	: Aktaran
ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
Ed	: Editör
KPSS	: Kamu Personeli Seçme Sınavı
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
ÖÖYÖ	: Öğretmen Öz-Yeterlik Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
SZDÖ	: Serbest Zaman Doyum Ölçeği
Vd	: Ve diğerleri

# 1. GİRİŞ

İnsanlar hayatını devam ettirmek, daha iyi yaşam standartlarına sahip olmak için sürekli mücadele içerisinde olmuşlardır. Bu zorlu mücadele iş hayatındaki çalışma saatlerinin ve yoğunluğunun artmasına sebep olmuştur. Hayatın her alanında teknolojinin gelişmesi ve hayatımızdaki etkisinin artmasıyla birlikte iş yükü hafiflemiş bunun sonucunda zamanı doğru değerlendirmek önem kazanmıştır. Zamanı etkin ve verimli kullanan bireyler gerek kişisel hayatında gerekse iş hayatında daha başarılı olmaktadır. Zamanı doğru değerlendirme önemli olduğu gibi serbest zamanı da iyi değerlenmek bireyin kendisine ve çevresine olumlu yönde kazanımlar sağlayacaktır.

Serbest zaman; bireylerin kişisel tercihleri ile başkalarının etkisi altında kalmadan tamamen kendi istekleri doğrultusunda gerçekleştirmiş olduğu etkinliklerdir (Tezcan 1993). Serbest zamanı doğru kullanmak bireye sosyal çevresini geliştirme, eksik ve güçlü yönlerini tanıma, yeni tecrübeler kazanma, negatif düşüncelerden uzaklaşma imkânı sunabilir.

Serbest zaman psikolojik ve fiziksel sağlığı iyileştirmesi, yaşamın monotonluğundan kurtulmak, bireyin toplumsallaşmasını sağlanması ve iş hayatına olumlu etkisi yönünden önemlidir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). O halde bireylerin zihinsel, fiziksel, ruhsal açıdan daha sağlıklı ve sosyal yönden daha güçlü olabilmesi için serbest zaman etkinliklerine katılım önem taşımaktadır. Bireyler farklı sebeplerden ötürü serbest zaman etkinliklerine katılım gösterse de bu katılımların en mühim amacı bu etkinliklerden zevk almak ve aldığı zevk sonucunda doyuma ulaşmaktır (Çelik, 2011).

Serbest zaman doyumunu kişilerin rekreatif etkinlikler sonucunda kişisel ihtiyaçları karşılanmasıyla elde edilen pozitif duygular olarak ifade edilmektedir (Siegenthaler ve O'Dell, 1998). Serbest zaman doyumunun bilinmesi, gerek rekreasyonel etkinliklere katılan kişilerin tatmin olma düzeylerini, gerekse rutinden kurtulma ve yenilenme düzeylerinin yordayıcısı olması açısından önemlidir (Gökçe, 2015).

Rekreatif etkinliklerde en çok tercih edilen aktivite olan sporun; fiziksel güç ve performansı geliştirmesinin yanı sıra ruhsal, fiziksel sağlık ve sosyalleşme üzerine olumlu etkisi bilinmektedir. Bu yüzden beden eğitimi ve spor günlük yaşantımızda, serbest zaman etkinliklerinde ve eğitimde önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

Eğitimin araçlarından biri olan spor sevgi, saygı, eşitlik, disiplin, mutluluk, erdem, haz gibi insan onuruna yakışır kavramları içerisinde bulundurulur (Pehlivan, 2004). Bu kavramların



topluma ve okullarda öğrencilere spor yoluyla kazandırma hususunda beden eğitimi ve spor öğretmenlerine önemli görev düşmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin; eğitim ve spor alanındaki değişimleri öğrenmesi ayrıca öğrenilen bilgileri performansa dökebilmesi için yüksek öz-yeterliliğe sahip olması beklenmektedir.

Öz yeterlilik kavramı, Bandura'nın sosyal öğrenme kuramının içinde bulunan önemli kavramlardan biridir ve Bandura (1977) öz-yeterlilik inancını karşılaşılan muhtemel durumlarda bireyin bu durumun üstesinden gelebileceğine dair kendine olan inancı şeklinde tanımlamaktadır (Akkoyunlu ve Kurbanoglu, 2003). Dolayısıyla eğitimin en temel unsuru olan öğretmenlerin öğrenme-öğretme sürecini planlama, organize etme ve uygulama noktasında öz-yeterlilik inançlarının yüksek olması oldukça önem göstermektedir. Öz-yeterliliği yüksek öğretmenler eğitim ortamındaki zorlukların (maddi yetersizlikler, eğitim ortamındaki araç-gereç eksiklikleri, öğrenci-veli sorunları, öğrenme ortamındaki fiziki eksiklikler) üstesinden gelme konusunda daha gayretlidirler. Bu öğretmenler, öğrencilerde öğrenmenin gerçekleşmesi için daha fazla süre ayırırlar, aynı zamanda düşük yeterliliği bulunan öğrencilere daha fazla sorumluluk duyar (Lewandoswki, 2005; akt. Demirhan, 2019). Öz yeterliliği fazla ve az olan öğretmenler arasında sınıf içindeki öğrenme ortamı oluşturmada, yeni yöntem ve teknikler kullanmada, geç öğrenen öğrencilere dönüt verme gibi durumlarda farklılıklar olduğu ve bununla öğrencinin motivasyon ve başarısına etki ettiği ortaya çıkmıştır (Yılmaz vd., 2004).

Öz-yeterlik, bireyin kendi yeteneği, gücü ve becerileri ile ilgili düşüncelerini içinde barındırır (Budak, 2003). Öyle ki beden eğitimi ve spor öğretmenleri, serbest zaman etkinliklerine katılım sonucunda güçlü ve eksik yönleri ile yeterli ve yetersiz oldukları alanların farkına varabilir. Bu yüzden beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile öz-yeterlilik inançları arasında ilişki olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca, Bandura (1994) yeteneklerinde yüksek öz yeterliliğe sahip bireylerin zor görevlerin üstesinde gelme ve faaliyetlere katılım konusunda istekli olacağını ifade etmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öz-yeterliliğinin yüksek olması, serbest zaman etkinliklerine katılım hususunda daha istekli olacağı dolayısıyla serbest zaman doyumlarının da daha yüksek olacağı ve bu ilişkinin karşılıklı olacağı düşünülmektedir.

Bu bağlamda literatürü incelediğimizde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile öz-yeterlilik inançları ile ilgili çalışmaların az olduğu görülmektedir. Dolayısıyla “Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Serbest Zaman Doyumu ile Öz-

Yeterlik İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’ adlı çalışmamızın literatüre fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

### **1.1 Problem Cümlesi**

Bu araştırmanın problem cümlesi beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişki nasıldır?

### **1.2 Alt Problemler**

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile öz-yeterlik inançları arasında yaş değişkenine göre anlamlı bir ilişki var mıdır?

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile öz-yeterlik inançları arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark var mıdır?

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile öz-yeterlik inançları arasında medeni hal değişkeni üzerine anlamlı bir fark var mıdır?

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile öz-yeterlik inançları arasında çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre anlamlı bir fark var mıdır?

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile öz-yeterlik inançları arasında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir fark var mıdır?

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile öz-yeterlik inançları arasında görev süresi değişkenine göre anlamlı bir ilişki var mıdır?

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile öz-yeterlik inançları arasında gelir düzeyi değişkeni üzerinde anlamlı bir ilişki var mıdır?

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile öz-yeterlik inançları arasında düzenli egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile öz-yeterlik inançları arasında haftalık spor yapma sıklığı değişkenine göre anlamlı bir fark var mıdır?

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile öz-yeterlik inançları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **1.3 Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, Van ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenlere göre incelemektedir.

### **1.4 Araştırmanın Önemi**

İçinde bulunduğumuz dünyada toplumların kalkınmak, ön plana çıkmak ve refaha ulaşması için nesilleri eğitmeleri gerekmektedir. Bu nesillerin eğitiminde, eğitimin en önemli unsuru olan öğretmenlere önemli görevler düşmektedir. Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine katılım sonucu edindiği olumlu duyguların ve öz-yeterlik inançlarının yüksek olmasının eğitimin kalitesini ve niteliğini artıracacağı düşünülmektedir.

Hem yerli hem de yabancı literatüre bakıldığında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ve ilişkili olduğu değişkenleri inceleyen çalışmalar görülse de, serbest zaman doyumu ve öz-yeterlik inançlarını arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu doğrultuda bu çalışma beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlamıştır. Çalışma literatüre katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir.

### **1.5 Sayıtlar**

- Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin veri toplama araçlarında yer alan soruları anlayarak ve samimiyetle cevapladığı,
- Araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil eder nitelikte olduğu,
- Araştırmada kullanılan ölçeklerden çıkan sonuçların gerçek durumu yansıttığı kabul edilmektedir.

### **1.6 Sınırlılıklar**

- Araştırma 2020-2021 yılları arasında Van ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile sınırlı kalmıştır.
- Araştırmanın sonuçları serbest zaman doyumu, öğretmen öz-yeterlik ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan 10 maddelik kişisel bilgi formu ile sınırlı kalmıştır.

- Araştırmada elde edilen verilerin geçerliliği, ölçeğin uygulandığı zaman dilimi ile sınırlı kalmıştır.

## 1.7 Tanımlar

**Zaman:** Canlı, cansız evrendeki bütün varlıkların yaşamının bir ölçütü olan, biriktirilemeyen, ödünç alınamayan, satın alınamayan sürekli harcanan ve kaybedilen, tekrarlanma imkânı olmayan, cisimlerin uzaydaki hareketlerine göre ölçülebilen ve farklı kısımlara bölünebilen soyut bir kavramdır (Eren, 1993).

**Serbest Zaman:** Bireyin kendisi veya diğerleri için yapılan bütün zorlama ya da bağlantılardan kurtulduğu ve gönüllü bir şekilde seçeceği faaliyetlerle uğraşacağı; bireyin yönlendirmelerden uzak ve özgür olduğu; iş hayatının dışında kalan zaman olarak tanımlanmıştır (Tezcan, 1982).

**Serbest Zaman Doymu:** Kişinin serbest zaman aktivitelerine katılımı sonucunda ilgi, istek ve bireysel ihtiyaçlarının karşılanması şeklinde ifade etmektedir (Mannell ve Kleiber, 1997).

**Öz-yeterlik:** Bireyin etrafında gerçekleşen durumlar üzerine tesirli olabilecek biçimde bir davranışı başlatıp sonuca ulaşana kadar bu davranışı devam ettirebileceğine olan inancı olarak ifade etmiştir (Bandura, 1995).

**Beden Eğitimi:** Beden eğitimi, kişilerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve motorsal bakımdan geliştirmeyi amaçlayan, belli kurallar içerisinde gerçekleştirilen, çoğunlukla bedensel etkinliklerden oluşan düzenli eğitim çalışmalarınıdır (Hekim, 2015).

**Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni:** Beden eğitimi dersinin gerektirdiği programları uygulama noktasında yeterli alan bilgisi, meslek bilgisi ve genel kültüre sahip, lise ve dengi okullarda beden eğitimi ve spor dersleriyle okul içindeki ve okul dışındaki faaliyetlere özgü eğitim ve öğretim vazifelerini yerine getirmekle görevli özel uzmanlık mesleğidir (MEB, 1997).

## 2. LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümünde çalışmamızın konusu ile ilişkili alan bilgisi, “serbest zaman” ve “öz-yeterlik” konularındaki kuramsal çerçeveler ile ilgili bilgi verilecektir.

### 2.1 Eğitim

İnsanı diğer canlılardan ayıran en temel özelliği sosyal bir varlık olmasıdır. Sosyal bir varlık olmasından ötürü toplumla uyumlu olmak ister. Bireyler; toplumun içinde yer alabilmek ve hayatlarını devam ettirebilmek için gereksinim duyduğu bilgi, beceri, edim ve düşüncelere eğitim etkinlikleri sonucunda ulaşır (Taşkiran vd., 2014). Özellikle genç kuşakların topluma uyumu için gerekli olan bilgi, yetenek ve tutumlarının doğru biçimde oluşması açısından eğitim kavramı önem teşkil etmektedir (Başaran, 2006).

Toplum bireylerin iyi ve nitelikli eğitim almasıyla şekillenmektedir. Yılmaz (2012) eğitimi gelecekteki toplumun oluşmasında önemli bir unsur olarak görmüştür. Toplumların gelişmişlik seviyesinin göstergesini, bireylerin eğitim seviyesi olarak tavsif etmiş ve eğitimi; bireylerde istenilen davranışı kazandırması ve bu kazanımla birlikte istenilmeyen davranışlarında sona erdirmesi şeklinde tanımlamıştır (Kalemoğlu, 2011). Ayrıca günümüz teknolojisini ve ilerdeki değişimleri yakalayabilmek, gelecek nesillerin iyi eğitim almasıyla sağlanabilir (Gül, 2017).

Eğitim tüm insanlıkla ilgili düşünceye sahip, bilgi, ilerleme ve değişimleri aktif şekilde takip eden, sorgulayan, karşılaştığı problemlere çözüm bulabilen, hakkını arama düşüncesine sahip, olaylara değişik açılardan bakabilen, üretken bireyler yetiştirmeyi amaçlar (Sönmez, 2015). Bu sebeplerden ötürü eğitim her zaman önemli olmuştur ve literatürde pek çok tanımı vardır. Bunlardan bazıları;

Eğitim kavramı, bireyin hayatı süresince planlı veya tesadüfi şekilde bir takım amaçları doğrultusunda zihnen, bedenen, duygusal ve toplumsal becerilerinin, davranışlarının en münasip şekilde ya da istendik doğrultuda geliştirilmesi, bilgiler kazanmasını sağlama yolundaki çalışmaların bütünüdür (Akyüz, 2011).

Eğitim kişilerin deneyimleri ve isteyerek kültürlenme yoluyla, kişilerde istendik yönde davranış değişikliği meydana getirme vetiresidir (Demirel, 2012).

Bireyde hali hazırda kendisinde mevcut olan “ gizil güçlerin ” meydana getirilerek beceri durumunun oluşma vetiresi olarak ifade etmiştir (Karslı, 2003).

Eğitim üzerine yapılan tanımlara baktığımızda eğitimin; istendik yönde olması, süreç olması, yaşantı sonucunda oluşması, davranış değişikliği oluşturması dikkat çekmiştir.

### **2.1.1 Beden Eğitimi ve Sporun Önemi**

Beden eğitimi ve spor geçmişten günümüze yaşamın içinde olmuştur. Geçmişte insanlar sporu zorlu yaşam koşullarında hayatta kalmak için yaparken günümüzde spor, fiziki ve ruhsal açıdan daha sağlıklı olmak, hoş vakit geçirmek ve sosyalleşmek için yapılmaktadır. Beden eğitimi ve spor bireyde sosyal ve zihinsel bakımdan rahatlama oluşturduğundan bireyin gelişimi için oldukça önemlidir (Dönmez, 2018). Beden eğitimi ve spor aktiviteleri kişinin sağlığına olumlu etkilerinin olmasının dışında; bireyin sosyal gelişimini, liderlik ve mücadele duygusunu da artırır (Başaran, 1991). Ayrıca programlı bir şekilde hareket becerisinin kavratılması çocuğun koordinasyonunun ve postürünün gelişimine katkı sağlamaktadır (Özer ve Özer, 2016).

Eğitimin bütünleyicisi ve ayrılamaz bir modülü olan beden eğitimi ve spor, vücudun bütünlüğü ilkesi gereği kişiliğin de eğitimidir (Toker ve Erden, 1993). İnsanın fizik ve ruh sağlığını artırmak ve karar verme yetkisini güçlü kılmak, beden eğitimi ve sporun ana amacını oluşturduğu gibi aynı zamanda insanın ortaya çıkmamış gizil yetenekleri ve yaratıcılığını harekete geçiren önemli bir etkidir (Erkal, 1986). Bu sebeplerden ötürü beden eğitimi ve spor eğitimin tamamlayıcısı olarak görülmektedir. Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin düzenli yapıldığında fiziksel görünüme iyileştirmesinin yanı sıra vücudun organlarının işlevselliğine olumlu yönde katkı sağlar. Ayrıca teknolojinin gelişmesiyle birlikte hareketsiz yaşamın getirdiği sağlık sorunları egzersiz ve sporun önemini artırmıştır. Özet olarak beden eğitimi ve spor etkinlikleri bireye fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik açıdan fayda sağlar.

1. Fizyolojik Faydaları
  - a. Vücudun daha enerjik olmasını
  - b. Yorgunluk direncini artırması ve dinlenme, toparlanma süresinin kısılmasını
  - c. Vücut yağ oranını düşürmesini

d. Vücut organlarının daha iyi çalışmasını

## 2. Sosyolojik Faydaları

a. Bireylerin toplum içinde yer edinmesini sağlamasını

b. Bireyin toplumsallaşmasını sağlamasını

c. Manevi ve ruhsal açıdan daha güçlü hissetmesini

d. Farklı kültürden insanları tanınmasını

## 3. Psikolojik Faydaları

a. Karar verme yetisini güçlendirmesini

b. Sorumluluk ve liderlik duygusunu geliştirmesini

c. Bireyin özgüveni artırmasını

d. Mücadele ve çalışma arzusunu artırmasını sağlar (Tunç, 1999).

### 2.1.2 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Başarılı bir şekilde hazırlanmış beden eğitim programlarıyla öğrenciler; serbest zamanlarını verimli ve etkin kullanmak için yeteneklerini geliştirirler, sağlıklı hayata katkı sağlayan etkinliklerle uğraşırlar, toplumsallaşır, fiziksel ve zihinsel sağlığına katkı sağlamayı öğrenir (Bucher, 1983). Fiziksel ve düşünsel faaliyetler birbirlerini tamamlamaktadır (Kalemoğlu, 2011). Bu sebeplerden ötürü beden eğitimi ve spor eğitimin ayrılmaz parçasıdır ve okullarda bu derslerin yürütülmesi görevi beden eğitimi ve spor öğretmenlerine aittir.

Beden eğitimi ve spor öğretmeni; Milli Eğitimin ana ilkeleri doğrultusunda öğrencilerin fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişmelerine katkı sağlayan okul içi ve okul dışı etkinlikleri planlayan, uygulayan ve düzenleyen Milli Eğitim Bakanlığına bağlı öğretmenlerdir (Karaküçük, 1991).

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin okul içi, okul dışı sportif etkinlikleri hazırlamak ve katılmak, okul ile ilgili toplantılara (zümre, şube öğretmenler kurulu, veli) katılmak, dersiyle ilgili yıllık ve günlük planları hazırlamak, özel gün ve haftalarla ilgili hazırlık yapmak gibi pek çok görevi vardır. Beden eğitimi öğretmeni okul dışı spor etkinlikleri planlayarak eğitim ve öğretim etkinliklerinin “okulda başlayıp, okulda biter” düşüncesinin değişmesini sağlamıştır (Kul, 2017).

Beden eğitimi ve spor öğretmeni dersinin getirmiş olduğu gereklilikleri yerine getirebilecek, meslek ve alan bilgisinde ehil olan, ders programlarını yürütebilecek Milli Eğitim'in amaçlarıyla paralel hareket eden, okuldaki ve okul dışındaki faaliyetlere hâkim bir ihtisas alanıdır (Özbek, 2007).

### **2.1.3 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeninin Özellikleri**

Eğitim ve öğretimin verimli ve etkili bir şekilde gerçekleşmesi için öğretmenlerinde bir takım özelliklere sahip olması gerekmektedir. Demirhan (2006) bu verimin sağlanması için öğretmenin sahip olması gereken özellikleri; yeterli meslek bilgisini ve donanımını üzerinde bulundurma, iletişim yönünün güçlü olması ve eğitim sürecinin gerektirdiği uygulamaları planlayabilme olarak ifade etmiştir. Tamer ve Pulur (2001) ise beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin niteliklerini şu şekilde sıralamıştır;

1. Kişisel temizliğine önem veren, örnek şekilde giyinen
2. Öğrencilere samimi ve dostça yaklaşan
3. Mesleğini yapmaktan keyif alan ve öğretmeye istekli olan
4. Öğrencilere ve topluma örnek kişi olmak için ahlaklı davranışlarda bulunan
5. Öğrenci- veli iletişimi güçlü olan
6. Öğrencilerini seven ve sevgisini saklamadan gösteren
7. Öğrencilerinin yetenek ve becerilerinin üstünde çalışması için cesaretlendiren
8. Kararlı ve tutarlı davranışlar sergileyen

Ayrıca beden eğitimi ve spor öğretmeni anlattığı konuları ve öğreteceği becerilerde öğrencinin seviyesine inerek öğrencinin anlayabileceği şekilde anlatmalı, öğrenme-öğretme sürecinde geç öğrenen öğrenciler için farklı yöntem ve teknikleri kullanabilmeli, öğrencilerin yetenek ve becerilerini fark ederek gerekli yönlendirmeyi yapabilmeli, bütün öğrencilerin dikkatini çekerek derse dâhil edebilmeli, öğrencinin sosyalleşmesini ve yeteneklerinin farkına varabileceği okul içi ve okul dışı sportif etkinlikler düzenlemelidir. Özet olarak beden eğitimi ve spor öğretmeni; eğitimin unsurları ile etkili iletişim kurabilen, otoritesi olan, öğrencilerin öğrenmesi için gerekli olan motivasyonunu sağlayan, kişilik sahibi olan, mesleğine karşı hevesli ve arzulu olan, dış görünümüne özen veren biri olmalıdır (Aracı ve Aracı, 2014).



## 2.2 Spor

İnsanlar ilk çağlardan beri kendilerini korumak, yabani hayvanlarla mücadele edebilmek, güçlü olabilmek, savaşlarda düşmanda korku uyandırmak ve savaşlara hazırlanmak için çeşitli eylemlerde bulunmuşlardır. Savaşa hazırlık için yapılan ok atma, kılıç kullanma ve at binme gibi faaliyetler okçuluk, eskrim, atlı okçuluk ve atlı cirit sporlarına; herhangi bir araç-gereç olmaksızın yapılan canlılarla ve insanlarla mücadeleler ise güreş, boks gibi sporların doğmasına kaynaklık etmiştir. Günümüzde yapılan spor faaliyetleri ise daha çok bireylerin beden ve ruh sağlığını geliştirmek, yaşam kalitesini artırmak, haz elde etmek, serbest zamanları değerlendirmek için yapılmaktadır. Farklı amaçlarla ve niteliklerde yapılan sporun çeşitli tanımları bulunmaktadır. Bu tanımlardan bazıları aşağıdaki gibidir:

Spor belirli kurallara bağlı kalarak karşılıklı rekabet eden kişilerce gerçekleştirilen fiziksel faaliyetlerin tümünü oluşturur (Yamaner, 2001).

Aracı (2006) sporu beden eğitimi faaliyetlerini daha nitelikli hale getirerek belli branşlarda somutlaştırılarak gerçekleşen yarışmaya dayalı etkinlikler olarak ifade etmiştir.

Spor bireyin kabiliyetlerini artıran, muayyen kurallar altında araçlı ve araçsız, bireysel ve grup olarak serbest zaman etkinlikleri kapsamı içinde veya bireyin tüm zamanını alarak mesleki olarak yaptığı; sosyalleştirici, toplumla birleştirici, bedeni ve ruhu geliştiren, yarışmacı, dayanışmacı ve kültürel bir vakıdır (Atasoy ve Kuter, 2005).

Beden eğitimi ve spor kavramları arasında yakın bir ilişki olduğu düşünülse de bazı farklar vardır. Beden eğitimi beden ve ruh sağlığını geliştirmek için yapılan etkinliklerin bütünü oluşturur. Sporun beden eğitiminden farkı yarış, mücadele ve galip gelme gibi unsurları içinde bulundurduğunu söyleyebiliriz (Aracı, 2001). Spor için yapılan tanımlarda da anlaşılacağı üzere bireyin farklı kişilerle bir araya getirerek sosyalleşmesini, kendini ifade edebilmesini sağlamanın yanı sıra gençleri kötü çevrelerle ilişki kurmasını ve zararlı alışkanlıklar edinmesini engeller.

## 2.3 Zaman Kavramı ve Önemi

Zaman oldukça kompleks bir kavramdır. Araştırmalara bakıldığında zamanın tarih olarak zaman; ölçüm olarak zaman; kültür olarak zaman gibi zamanın birçok farklı perspektiften ele alındığı görülmektedir (Burges ve Elias, 2016). Genel olarak zamanın ne olduğu insanlık

tarihinin en eski sorularından birisini oluşturmaktadır. Basit bir cevap bulunması için pek çok girişimde bulunulmuş olsa da; mevcut tüm cevaplarda döngüsel problemler görülmektedir. Çünkü bu tanımlarda zamanın ilk oluşumuna değinilmemekte; zaman kendi üzerinden açıklanmaya çalışılmaktadır. En basit tanımıyla zaman; amansız bir şekilde akıp giden ve tüm insanların demokratik bir şekilde sahip olduğu, biriktirilemeyen, satın alınamayan bir değerdir (Güçlü, 2001). Öte yandan zaman;

1. Olayların geçmişten bugüne, geleceğe, görünüşte geri döndürülemez bir sırayla, arka arkaya meydana geldiği mekânsal olmayan bir süreklilik;
2. Bu süreklilik üzerinde iki noktayı ayıran bir aralık;
3. Yıllar, günler veya dakikalar olarak böyle bir aralığı temsil eden bir sayı;
4. Bu süreklilik üzerindeki belirli bir noktayı temsil eden benzer bir sayı, saat ve dakika sistem şeklinde de tanımlanabilmektedir (Christopoulos, 2014).

Zaman kavramı olayların değişim hızını, sürelerini, aralıklarını, konumlarını ve diğer birçok şeyi, bu “hareket seli” içerisinde belirleyen ve insanların kendi hareketlerini belirleme çabalarının bir ifadesidir. Hiçbir zaman aynı kalmamakta; sürekli olarak kendisini yenilemektedir. Bu nedenle zaman dönüşü olmayan bir çizgide birbiri ardından gitmeyi temsil eden bir süreklilik, bir değişim, bir gelip-geçiş ve bir oluşturma (Elias, 2000).

Zaman, sosyal ve örgütsel yaşamın temel bir özelliğidir. İnsanların birincil düzenleme aracıdır. İnsanlar dünyalarını yaratmak, şekillendirmek ve düzenlemek için zamanı kullanmaktadır. Zaman, günlük aktiviteleri organize etme ve yapılandırma konusunda iyi bir alışkanlık kazanmaya yardımcı olmaktadır. Zaman, insan hayatında oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Zamanın değeri daha iyi anlaşılırsa zaman içinde deneyim kazanmak ve beceriler geliştirmek mümkündür. Ayrıca zaman, dış yaraları veya duyguları da iyileştirebilmektedir (Whipp vd., 2002).

### **2.3.1 Zaman Yönetimi**

Zaman yönetimi kavramı 1970’lerde ortaya çıkmış bir kavram olarak oldukça yenidir ve yöneticiler tarafından 1980’lerde zamanın yönetilmesi gereken bir kaynak olarak algılanmaya başlamasında önemli bir rol oynamaktadır. Zaman yönetimi Danimarka’da doğmuş ve tüm dünyaya yayılmıştır. Özellikle yoğun işgücü olan yöneticilerin zamanlarını daha iyi yönetmelerine yardımcı olmak için ortaya çıkmıştır. Günümüzde ise gerek eğitim

hayatı gerekse profesyonel çalışma hayatında başarının en önemli öğelerinden birisini oluşturmaktadır (Gürbüz ve Aydın, 2012).

Zaman yönetimi belli bir zaman dilimindeki görevleri ve faaliyetleri yönetmek anlamında kullanılmaktadır. Zaman yönetimi diğer bir ifadeyle bilinçli olarak amaçlara ulaşmak ve gereksinimleri karşılamak için zamanın kontrol edilmesidir. Zamanın yönetilmesi için bulunulan bilinçli girişimler kişilerin yaptıkları faaliyetlerin sonuçlarına daha verimli ve etkili şekilde ulaşmalarında rol oynamaktadır (Gönen ve Özmete, 2004).

Zaman yönetimi içinde bulunulan duruma, örgüte ve kişiye göre değişmekle beraber genel olarak örgütsel zamanın yönetimi, yönetsel zamanın yönetimi, iş zamanının yönetimi ve bireysel zamanın yönetimi şeklinde sınıflandırılmaktadır. Bunlardan örgütsel zamanın yönetimi örgüt dışında ve içinde örgütün amaçları için çalışırken kullanılan zamanın yönetimi iken; iş zamanının yönetimi örgütün hedefleri doğrultusunda ve yönetsel faaliyetler dışındaki işlevleri yaparken geçen zamanın yönetimidir (Usta, 2001). Yönetsel zamanın yönetimi birden fazla bireyi bir araya getirebilecek özellikte bir hedef saptanması ve bu amaca yönelik yapılan denetim, koordinasyon, yürütme, örgütlenme ve planlama gibi faaliyetlerin gerektirdiği toplam zamanın yönetimini; bireysel zamanın yönetimi ise her bireyde eşit olarak var olan, örgüt dışı ve içinde kendisiyle ilgili faaliyetleri yaptığı zamanın yönetimidir (Yenihan ve Öner, 2013).

Hayattan en iyi biçimde faydalanmak açısından zaman yönetimi oldukça önemlidir. Zaman yönetimi bireylerin hedeflerini gerçekleştirmesinde; rahatlamasında; başkaları için zaman yaratmasında; bu dünyadaki zamanın sınırlı olduğunu hatırlamada ve yaşamın değerini bilmede oldukça önemlidir (Vennila, 2018).

#### **2.4 Serbest Zaman Kavramı**

Serbest zaman kavramı İngilizce “leisure” kelimesinden köken almakta ve “izin” anlamına gelmektedir. Gürbüz (2017) serbest zamanı, fiziksel aktivite başta olmak üzere kültürel, sanatsal, turizm aktivitelerine dair oldukça geniş kapsamlı bir terim olarak açıklamaktadır. Serbest zaman bireylerin çalışma dışında özgürce geçirdikleri zamandır. Çalışma dışındaki faaliyetler için kullanılmaktadır (Demir ve Demir, 2006).

Literatürde “boş zaman” ve “serbest zaman” kavramları arasında bir karmaşa bulunmaktadır. Genel olarak mecburi olarak çalışma zamanının dışında kalan ve rekreasyonel faaliyetlerin yapıldığı zaman serbest zaman ya da boş zaman olarak ifade edilmektedir. Ancak iki kavram

arasında ufak da olsa nüanslar bulunmakta; boş zaman serbest zamanın bir bileşeni olarak ele alınmaktadır. Boş zaman algılamada mutluluk, rahatlık, özgürlük gibi hislerle daha geniş anlam içermektedir. İki kavram arasında fark iş dışındaki bütün zamanın “boş zaman” olarak değerlendirilemeyeceği düşüncesinden gelmektedir (Demir ve Demir, 2014). Serbest zaman boş zamanın da içinde bulunduğu iş dışındaki tüm zamanı kapsamaktadır. Yapılan çalışmalara göre serbest zaman kendi içerisinde;

- Bireylerin özgür olarak seçtiği faaliyetleri (bisiklet sürme, kitap okuma, film izleme gibi) yaptığı zaman;
- İş dışında kalan faaliyetlere (alışveriş, araba yıkama, temizlik) gibi ayrılan zaman ve
- Fiziki ihtiyaçlar (banyo yapmak, yemek yemek, uyumak gibi) için harcanan zaman şeklinde üç alt başlık altında ele alınabilmektedir (Dikici, 2020).

Serbest zaman kişinin işte olduğu; resmi sorumluluklarından arta kalan ve kişinin istediği şekilde değerlendirebileceği zamandır (Alıcı, 2019). Serbest zaman çağdaş insanın en temel haklarından birisini oluşturmaktadır. Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Komisyonu tarafından 1948’de hazırlanan “İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi” madde 24’e göre her birey serbest zaman ve dinlenme hakkına sahiptir (Öztaş, 2019).

Serbest zaman bireyler için sağlık, psikolojik, sosyal açıdan yarar ve doyuma ulaştırarak mutlu olmayı sağlamaktadır. Çalışan bir kişi için serbest zaman çalışma sürecinde yorulan kişinin dinlenmesi ve kendisini toparlaması için kullanılmaktadır (Batur, 2019). Görüldüğü üzere serbest zaman genel olarak yaratıcılığı ortaya çıkarma, sportif yetenekleri geliştirme, sağlığı koruma, bilim, sanat ve kültür faaliyetlerinden keyif almak için kullanılan zaman şeklinde pozitif açıklanmaktadır. Ancak bunalma, sıkıntı, yalnızlık gibi duyguları etkileyerek depresyonu tetikleyebileceği de bilinmektedir. Bu bağlamda serbest zamanın kullanımını oldukça önem arz etmektedir (Köksal, 2019).

#### **2.4.1 Serbest Zamanın Sınıflandırılması**

Serbest zaman genel olarak yapılış yerine, amaçlarına ve gruplara göre farklı şekillerde sınıflandırılabilir. En yaygın olarak kullanılan sınıflandırmalardan birisi süresine göre yapılan sınıflandırmadır. Buna göre serbest zaman şu şekilde sınıflandırılmaktadır (Akgemci vd., 2009);

1. Kısa süreli serbest zamanlar
  - a. Kısa süreli tatiller
  - b. Hafta sonları
  - c. İşgünü sonu serbest zamanları
2. Uzun süreli serbest zamanlar
  - a. Emeklilik dönemi serbest zamanları
  - b. Yıllık izin serbest zamanları
  - c. Çocukluk dönemi serbest zamanları

Kullanım amaçlarına göre yapılan sınıflandırmada ise serbest zaman şu başlıklar ile ele alınmaktadır (Hazar, 2014):

1. Turistik serbest zaman: Bireylerin turizm faaliyetlerine katılmak ayırdıkları serbest zamandır.
2. Sosyal serbest zaman: Bireylerin sosyal etkinliklere katılmak için kullandıkları serbest zamandır.
3. Yaratıcı serbest zaman: El sanatları, heykel, resim yapımı gibi yaratıcı etkinliklere ayrılan serbest zamandır.
4. Sportif serbest zaman: Amatör bir şekilde severek ve özgürce spor yapmak için ayrılan serbest zamandır.

#### **2.4.2 Serbest Zaman Engelleri**

Serbest zaman engelleri en genel şekliyle kişiler tarafından algılanan serbest zaman tercihlerinin oluşmasını ve serbest zaman katılımını engelleyen ya da önleyen faktörler olarak tanımlanmaktadır (Karaca, 2015). Farklı gruplar ve toplumlarda serbest zaman faaliyetlerine katılmaya engel olan öğelerin belirlenmesi için çok sayıda çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmalar genel olarak serbest zaman engellerini bireysel, bireylerarası ve yapısal olmak üzere üçe ayırmıştır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Bireysel faktörler bireyin sergilemiş olduğu tutum ve psikolojik durumunu kapsamaktadır. Bireyin aktivitenin uygunluğunu algılama durumu, aktiviteye ilişkin tutumu ve beceri düzeyini algılaması şeklindedir. Bireylerarası faktörler bireyler arasındaki ilişki ve

etkileşimden doğan sonuçlardır. Genel olarak zaman, para, faaliyetlere katılmada arkadaş ya da eş bulmak gibi faktörlerden oluşmaktadır. Yapısal faktörler ise katılım ve serbest zaman tercihi arasındaki iletişimi ifade etmektedir (Seviç, 2019).

Serbest zamana katılımı engelleyen faktörler bireysel durumlar, sosyal durumlar ve fırsat durumları olarak da değerlendirilebilmektedir:

- Bireysel durumlar, doğduğu kültür, kişilik ve güven, yetenek ve yeterlilik, zihinsel meşguliyet ve ilgiler, motivasyon ve davranışlar, serbest zaman algısı, beceriklilik, bireysel hükümlülük, bağıllık, medeni hal, cinsiyet ve yaş şeklindedir.
- Sosyal durumlar kültürel faktörler, beceri ve eğitim, çevresel faktörler, sosyal rol ve ilişkiler, arkadaş grupları, sosyal çevre, elverişli zaman, maddi zenginlik, gelir ve meslek şeklindedir. Fırsat durumları ise ulaşılabilirlik, programlama, pazarlama, maliyetler, ulaştırma, konum, fırsatların algılanması, duyarlılık, tesisler ve elverişli kaynakları kapsamaktadır (Kaya, 2019).

### **2.4.3 Serbest Zamanın Fonksiyonları**

Serbest zaman kişilerin seçenekler arasından özgürce seçim yapabildiği zamandır. Temel olarak eğlenme, rahatlama ve gelişim olmak üzere üç yaklaşıma sahiptir (Leitner ve Leitner, 2012). Bu doğrultuda; serbest zamanın genel olarak dinlenme fonksiyonu, eğlenme fonksiyonu ve gelişim fonksiyonu olmak üzere üç temel fonksiyonu bulunmaktadır (Gökdeniz, 2003).

Dinlenme fonksiyonu serbest zamanın en temel fonksiyonudur. Serbest zaman tanımı genel olarak dinlenme üzerinden yapılmaktadır (Özkan, 2018). Dinlenme fonksiyonu iş sonrası yorgunluk ve stres atma ya da yeniden elde etme ile sinir gerilimlerini ve bedensel aşınmaları ortadan kaldıran bir fonksiyondur (Kurumlu, 2014).

Serbest zamanda çalışma saatleri ve günlük gereksinimden kalan zaman kullanılarak merak gidermek, stresten ve kaygıdan uzaklaşmak için aktif ve pasif etkinlikler yapılmaktadır. Bu nedenle can sıkıntısını gideren, eğlendiren fonksiyonu bulunmaktadır (Özkan, 2018). Eğlenmek bir insan için içten gelen bir dürtüdür. Genel olarak bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığına pozitif katkıları bulunmaktadır (Kırandi, 2020).

Serbest zamanın gelişim fonksiyonu plansız ya da planlı ve gönüllü şekilde sosyal etkinliklere katılma hissinin ağır bastığı faaliyetler ya da bilgi vermek-almak, bilgi edinmek ya da mevcut kültürü geliştirmek için sarf edilen çaba şeklinde kendisini göstermektedir (Özkan, 2018). Gelişim fonksiyonuna örnek olarak kültürleşme, kültürlenme, bireylerin bilgi alışverişi yapması verilebilmektedir (Kırandi, 2020).

Öte yandan bazı çalışmalarda serbest zamanın iyileştirme fonksiyonunda da bahsedilmektedir. Bu fonksiyon günümüzde terapik rekreasyon olarak adlandırılmaktadır. Özellikle akıl hastanesindeki akıl hastaları üstünde uygulanan bu fonksiyon bireylerin yaşam kalitesi ve iyi olma durumunun yükseltilmesi açısından oldukça önemlidir (Ayçiçek, 2019).

## **2.5 Doyum**

Doyum kavramı bir kişinin kendisinden, çevresinden, yöneticisinden, çalışma grubundan ve organizasyondan elde etmeye çalıştığı rahatlatıcı bir duygu şeklinde tanımlanmaktadır. Genel anlamda bireyin istediğine ulaşarak duygusal doygunluğa veya doyuma ulaşması durumudur. Doyum insanların makul olduklarına inandığı şeyler ile sahip olduğu şeylerin bir karşılaştırmasıdır ve bu iki durum arasındaki daha küçük çelişkiler daha fazla doyum ile sonuçlanır (Campbell, 1980; akt. Siegenthaler ve O'Dell, 2000).

### **2.5.1 Serbest Zaman Doyumu**

Serbest zaman insanın yaşamında aktif rol oynar ve serbest zamanlarda elde edilen doyum, memnuniyet gibi süreçler bireylerin psikolojik ve zihinsel sağlığı artırıcı ve yaşam kalitesini geliştirici bir etkidir (Beard ve Ragheb, 1980). Serbest zaman doyumunu ise bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımı sonucunda edindiği olumlu duygu ve düşünceler olarak tanımlanabilir. Diğer bir ifade ile serbest zaman doyumunu bireylerin rekreatif etkinliklerden algıladığı doyum seviyesinin göstergesidir (Du Cap, 2002). Ayrıca serbest zaman faaliyetlerine katılan bireylerin istedikleri faydayı sağlayıp sağlayamadığının, beklentilerinin karşılanıp karşılanmadığının ve bu etkinliklere katılmaktan mutlu olup olmadığını kontrol etmek, onların serbest zamanlarını değerlendirirken daha mutlu ve tatminkâr olmalarını sağlayacak önlemler alınmasında ve onların memnuniyet seviyeleri doğrultusunda sağlanan serbest zaman faaliyetlerini ve etkinliklerini geliştirme noktasında önemli bilgiler sağlayabilir (Karlı vd., 2008). Farklı çalışmalara konu olan serbest zaman doyumunu; bireylerin rekreatif davranışlarının belirlenmesinde önemli bir faktördür. Bu sebepten ötürü çeşitli tanımları yapılmıştır. Bu tanımlar şu şekildedir;

Serbest zaman doyumunu; dışarıdan gelen zorlamalara bağlı kalmaksızın maddi bir çıkar amacı olmadan gönüllü bir şekilde yeni beceriler elde etmek, tazelenmek, eğlenme ve mutluluk duygusunu kazanmak için aktif ya da pasif bir şekilde katılım sağladığı faaliyetlerden kişisel beklentilerinin karşılanma düzeyinin gösterir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010).

Serbest zaman faaliyetlerine katılan bireylerin edindiği sonuçlar ile beklentilerinin karşılanması şeklinde ifade etmiştir (Chun vd., 2012).

Olumlu algıların rekreatif faaliyetlerin ve tercihlerin sonucunda elde edilen doyum ve duygular olarak açıklamıştır (Beard ve Ragheb, 1980).

Bu tanımlardan hareketle serbest zaman doyumunu; bireylerin etkinliklerdeki deneyimlerinin, beklentilerini karşılaması ile edindiği memnuniyet düzeyi olarak ifade edilebilir.

Lu ve Argly (2001) yaptığı çalışmada rekreatif faaliyetlere belirli ölçüde ciddiye, istikrar ve gönüllülük gösteren bireylerin göstermeyenlere göre daha fazla doyuma ulaştığını ifade etmiştir. Ayrıca rekreatif etkinlik olarak televizyon izleyen bireyler, rekreatif bir etkinlik olarak başka türlü bir aktiviteye girdiklerinde daha az mutlu oldukları tespit edilmiştir (Lu ve Hu, 2005). Buradan hareketle serbest zaman doyumuna ulaşma noktasında; bireylerin rekreatif etkinliklere düzenli katılım sağlamasının yanı sıra ilgi, istek ve beklentilerinin de göz önünde bulundurmasının önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

### **2.5.2 Yaşam Doyumu**

Yaşam doyumunu, bir kişinin yaşamla ilgili beklentileri sahip olduklarıyla karşılaştırıldığında ortaya çıkan farkı ifade etmektedir ve bireyin deneyimlerinin ve beklentilerinin ne kadar eşleştiğini göstermektedir. Genel olarak yaşam doyumunu, yalnızca belirli bir dönemi değil, tüm yaşamı kapsayan bir zaman sürecini ifade etmektedir. Bir bireyin refahını anlık bir an değil, tüm hayatı boyunca algılaması gerekmektedir. Yaşam doyumunu, gerçek durumdan çok algıdan gelmektedir. Bir bireyin yaşamının belirli bir anında yaşadığı memnuniyet ya da zevk, yaşam doyumunu olarak algılanmamalıdır. Bu sadece belirli bir anda deneyimlenen bir duygu durumudur. Yaşam doyumunu, bir bireyin yaşamıyla ilgili deneyimlerinin, bireylerin beklentileriyle ne ölçüde buluştuğuyla yakından ilgilidir (Saygılı vd., 2017).

Bireyin yaşam kalitesinin değerlendirilmesiyle ulaşılan pozitiflik düzeyi olarak da yorumlanabilecek yaşam doyumunu, kişinin yaşadığı hayattan aldığı zevkin gerçekleşme derecesini ifade etmektedir. Yaşam doyumunu belirleyen temel değişkenlere bakıldığında kişinin yaşı, sağlık durumu, yaşam tarzı, kişisel deneyimleri, stres, çevresel faktörler ve



kişilik özelliklerinden oluştuğu görülmektedir (Güler ve Emeç, 2006). Ayrıca yaşam doyumuna içecek ve yiyecek tüketimi, beslenme, müzik dinleme ya da okuma, doğa ile meşguliyet, fiziksel faaliyet, başarı ve sosyal etkileşim de etki edebilmektedir (Dockery, 2003).

Yaşamın bir süreç içerisinde yer alması ve kişi önceliklerinin farklılaştırılabilmesi nedeniyle tanımlanması zor bir kavram olan yaşam doyumunun çeşitli tanımları bulunmaktadır. Yaşam doyumunu, en bariz şekilde bir kişinin genel olarak hayatından duyduğu tatmin olarak ifade edilebilir. Bu bakımdan yaşam doyumunun temel faktörleri, bireyin işinde ve özel hayatında yaşadığı memnuniyettir (Yenihan vd., 2016). Yaşam doyumunu çoğu kez mutluluk ve öznel iyi oluş kavramlarıyla aynı anlamda kullanılsa da, bu kavramlara göre yaşam doyumunun farklı özellikleri dikkat çekmekte ve araştırma konusu olmaktadır. Mutluluk, özellikle genel olarak iyilik için kullanılan bir terimdir, kişisel tatmin ise yaşam doyumunda söz konusudur. Yaşam doyumunu açısından mutluluk daha ileriye dönük bir durum olarak kabul edilirken, yaşam doyumunu anlık bir durumdur. Ancak mutluluk, yaşam doyumundan daha soyut bir kavram olarak kullanılmaktadır (Gencer, 2018).

Bir bireyin genel benlik değerlendirmesi genellikle yaşam doyumunu olarak tanımlanmaktadır (Pavot vd., 1991). Benzer şekilde Diener (2000), yaşam doyumunun, geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek hakkında yargı da dâhil olmak üzere insanların yaşamları hakkındaki değerlendirmelerinden geldiğini ileri sürmektedir Yaşam doyumunu bilişsel bileşenin öznel iyi oluşudur. Yaşam doyumunu, kişinin şimdi ve burada yaşama ilişkin duygu ve tutumlarının değerlendirilmesi ve bu değerlendirmelerden duyulan tatmin anlamına gelir (Diener, 2009). Yaşam doyumunu düzeyi yüksek bireyler, diğer insanlardan daha iyi bir yaşam sürdürdüklerini hissetmektedirler (Erdoğan vd., 2012).

### **2.5.3 İş Doyumu**

İş doyumunu kavramına ilişkin bilimsel çalışmaların temeli, Taylor'ın (1911) çalışanlar hakkındaki çalışmasına dayanmaktadır. Bu durumda bu alanda yapılan araştırma ve çalışmaların işletme biliminin kurucusu Taylor ile başladığını söylemek mümkündür. Bu çalışmadan yedi yıl sonra, iş doyumunu terimi, 1917'de yayınlanan Thorndike'nin iş ve memnuniyet arasındaki ilişkiyi inceleyen bir makalesi ile literatüre girmiş, ancak önemi 1930-1940'larda anlaşılmıştır (Figen ve İşcan, 2005). Bu dönemde sanayi devrimi ile birlikte büyük değişimler yaşanmıştır. Bu açıdan bakıldığında bunun en önemli sonuçlarından biri fabrika sayısının artmasıdır. Bu dönemin başında fabrikalardaki işgücünün etkisi göz ardı

edilmiş ve makine gücü örgütün etkinliğinin ana kaynağı olarak kabul edilmiştir (Berber, 2013).

Daha sonra 1930'lu yıllarda örgütün etkinliğinde insan faktörünün yanı sıra makine gücünün de önemli olduğu anlaşılmış ve böylece örgütsel davranış ve tutumların önemi anlaşılmaya başlanmıştır (Akyıldız ve Turunç, 2013). Buna bağlı olarak iş doyumunun önemi giderek artmış ve bu konuda çok sayıda çalışma yapılmıştır. Ayrıca iş doyumunu kavramı, örgütsel davranış ve örgütsel psikoloji alanlarında en çok araştırılan konu haline gelmiştir (Judge ve Church, 2000). Literatürde yeri büyük olan iş doyumunun ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Bu tanımlardan bazıları aşağıdaki gibidir:

- Luthans'a göre iş doyumunu, çalışanın işi hakkında yaptığı maliyet-fayda analizinin bir sonucudur (Luthans, 1994).
- İş doyumunu, bir kişinin işine yönelik olumlu ya da olumsuz tutumudur (Erdoğan, 1999).
- İş doyumunu, bir çalışanın işine karşı genel tutumu olarak tanımlanabilmektedir (Greenberg ve Baron, 2000).
- İş doyumunu, işin farklı yönlerine yönelik tutumların toplamı ve beklentileri karşılamak için elde edilen sonuçların ne kadar olmasıyla ilgilidir (Eren, 2004).
- İş doyumunu, çalışanların işe yönelik davranışlarından ve organizasyon ortamında çalışanların yaşadıkları olumlu veya olumsuz duygulardan kaynaklanmaktadır; iş doyumunu, işin çeşitli yönlerine yönelik tutumların toplamıdır (Yazıcıoğlu ve Sökmen, 2007).
- İş doyumunu, kişinin işine, çalışma ortamına, yaşadığı davranışlara ve aldığı hizmetlere yönelik olumlu veya olumsuz duygusal tepkileridir (Toker, 2007).
- İş doyumunu, bireyin işini ve iş davranışını tatmin eden olumlu duygusal bir tutumdur (Yazıcıoğlu, 2009).

Buna göre, yukarıda verilen ve burada belirtilmeyen diğer tanımlamalar da dikkate alındığında, iş doyumunu bireylerin işlerine yönelik tutumları şeklinde tanımlanabilmektedir.

İş, insan yaşamının odak noktasına yerleştirildiğinde, bilgi ve becerilerini işi için öne çıkaran bireye iş doyumunu sağlamanın önemi, örgüt, birey ve toplum için tartışılmazdır. Öte yandan, çalışanlar iş doyumuna ulaşamazlarsa psikolojik olgunluğa ulaşamamakta ve iş doyumunun

sağlanamaması bireyleri hayal kırıklığına uğratmaktadır. Bu durumda birey, topluluk ve organizasyon yapısı sağlıklı hale gelmektedir. Bu nedenle iş doyumunun önemi, doyum veya doyumsuzluğun sonuçlarının sadece çalışanı değil, tüm örgütü ve hatta toplumu etkilemesi şeklinde açıklanabilmektedir (Demir, 2007). Bu nedenle öncelikle organizasyonlarda çalışanların hedefleri organizasyonların hedefleri ile uyumlu olmalıdır. Çalışanlar finansal, fiziksel ve psiko-sosyal olarak tatmin edilebilmektedir. Tüm bu faktörler bireylerin verimli çalışmasına, kişisel doyumuna ulaşmasına ve organizasyonda başarılı olmasına yol açmaktadır.

İş doyumunun iş hayatına etkisi çok açıktır. İş doyumunun önemi ile ilgili bazı görüşler şu şekildedir (Lavkan, 1973):

- Kişi işinden dolayı tatmin olmazsa psikolojik olgunluk geliştirememektedir.
- Kişi işinden memnun değilse hayal kırıklığına uğramakta ve mutsuz olmaktadır.
- İş, insan yaşamının odak noktasıdır.
- Herhangi bir işte çalışmayan bireyler zihinsel olarak zayıf olabilmektedir.
- İş hayatı ve sosyal yaşam ayrılmaz bir parçadır. Yaratıcı bir işte çalışmayan bireyler onun hayatından zevk alamamaktadır.
- İş tatminsizliği işten hoşlanmamaya ve moral bozukluğuna neden olmaktadır. Sonuçta verimlilik düşmekte, sağlıklı bir topluma yol açan nedenler ortaya çıkmaktadır.

#### **2.5.4 Motivasyon**

Motive olmak; bir eylem veya görev yapmak için isteklenmek anlamına gelmektedir. Motivasyon ise anlamlı görevlere girme isteği şeklinde tanımlanabilmektedir. Bir arzusu olmayan birey, motive olmayan kişi olarak kabul edilmekte; oysa bir şeyi yapması için desteklenen kişi motive edilmiş olarak kabul edilmektedir (Deci ve Ryan, 1985).

Motivasyon, birinin kasıtlı olarak bir şey yaptığını göstermektedir. Elinden gelenin en iyisini yapmak için son derece motive edilmiş bir bireysel mücadele ve bunu sürdürmeye ve başarmaya karardır (Sikhwari, 2007). İnsanların motivasyonu farklı miktarlardadır ve motivasyona adaptasyonları açısından farklılıklar gösterebilmektedir. Ayrıca, motivasyonun yönelimi, amaçlanan bir davranışı artıran temel içsel tutum ve hedeflerle ilgilidir. Örneğin

bir öğrenci başarılı olmak için derslerini çok çalışabilmekte, meraktan öğrenebilmekte, akademik çalışmalarını geliştirebilmekte ve ebeveynlerinden onay alabilmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

Harmer (2001), motivasyonun bir kişiyi bazı görevleri yerine getirmeye ve sonunda bir hedefe ulaşmaya teşvik eden içsel dürtü olduğunu ileri sürmektedir. Williams, Burden ve Lanvers (2002) motivasyonun, birisinin bir şeyi başarması için uzun süredir düşünsel ve fiziksel çabayla sonuçlanan, eyleme geçmek için karar verme mekanizmasını kışkırtan bir tür bilişsel süreç olduğunu söyleyerek tanımını biraz daha ileri götürmektedir. Bu bağlamda motivasyon insanları istedikleri bir şeyi başlatmak veya başarımları için zihinsel ve fiziksel olarak alevlendirebilen kıvılcım olarak görülebilmektedir.

Reeve ve Nix (1997)'ye göre, kişinin güdüsünün arkasındaki nedeni ve yönünü açıklamamıza izin verdiği için motivasyon teorileri olmazsa olmazdır. Dürtü, davranışın nispeten güçlü, derin ve kalıcı olduğunu ifade etmektedir. Yön, davranışın belirli bir amaca veya hedefe ulaşmaya yönelik olduğunu ifade etmektedir. Öğrencilerin davranışlarını belirli hedeflere yönlendiren ve onlara bir amaç vererek dikkatlerine odaklanan aynı dürtüdür. Reeve ve Nix (1997) motivasyonla ilgili ayrıca şunları söylemektedir:

- Motivasyon, hem yetenek hem de çekimserlik eğilimlerini içermektedir.
- Motivasyon kendi kendine veya çevresel olarak düzenlenebilmektedir.
- Motivasyon, arzu ve irade ile ilgili bir şeydir.
- Motivasyon dinamik bir süreçtir.
- Güdüsel teşvikler zamana ve yere göre değişebilmektedir.

Rowel ve Ensook (2009) motivasyonun, çevredeki ve kişi arasındaki müdahaleden kaynaklanan psikolojik bir süreklilik olarak tanımlanabileceğini ve böylece öğrenme ve gelişim için gerçekten çok önemli bir görevi yerine getirdiğini belirtmektedir. Pintrich (2003), bu sürecin bazı kültürel ve sosyal faktörlerden ve bazı temel ihtiyaçlardan etkilenen kişilerin kararları ve eylemleri sayesinde gerçekleştiğini ileri sürmektedir. Bu kararlar, bu kararların anlaşılması ve sonuçları, bireylerin eylemlere adanması ve katılımı psikolojik gereklilikler nedeniyle ortaya çıkmaktadır (Locke ve Latham, 2013).

## 2.6 Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kavramı, Latince’de yaratmak, iyileştirmek, yenilenmek anlamlarına gelen “recreatio” sözcüğünden türetilmiştir. Rekreasyon yoğun iş yükü, rutin yaşam tarzı veya olumsuz çevresel etkenlerden etkilenen beden ve ruh sağlığımızı tekrar kazanmak, korumak veya sürdürmek aynı zamanda zevk ve haz elde etmek amacıyla bireysel doyum sağlayacak, iş ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zamanın haricinde gönüllü olarak bireysel veya grup halinde gerçekleştirdiği etkinliklere rekreasyon denir (Karaküçük, 2005). En genel şekliyle serbest zamanda yapılan yararlı etkinlikleri ifade etmektedir (Erdemli, 2008). Rekreasyon bir deneyim olarak grup şeklinde ya da bireysel olarak serbest zamanlarda belirli duygusal, sosyal ve fiziksel davranışları kazanmak için gönüllü şekilde katılımın olduğu etkinliklerdir (Kılbaş, 2010).

Rekreasyon kavramı, kişisel olarak bireylerin kendilerini yeniden yapılandırmasına olanak sağlayan sosyal ve eğlenceli etkinlikleri ifade etmektedir. Rekreasyon ile eğlence, haz ve doyum amacıyla gönüllü olarak seçilen ve genelde serbest zamanda yapılan deneyim ve aktiviteler kastedilmektedir (Serdar, 2020). Rekreasyonda yapılan aktivite ve etkinlikler genel olarak şu şekilde sıralanabilmektedir (Kurumlu, 2014):

1. Fiziki: balıkçılık, avcılık, yürüyüş, spor gibi.
2. Pratik: El işleri, el sanatları, bahçecilik gibi.
3. Sosyal: Toplantılar, partiler, aile gibi.
4. Entelektüel: TV, radyo, konferanslar, kitap gibi.
5. Sanatsal: Fotoğraf, resim, müzik, tiyatro, edebiyat ve sinema gibi.

Bu rekreasyon aktivitelerinin ruhsal ve fiziksel yenilenmede oldukça önemli bir rolü vardır. Rekreasyon manevi, psikolojik, ekonomik, çevresel, sosyal ve bireysel olmak üzere çok sayıda fayda içermektedir. Rekreasyonun başlıca faydaları şu şekilde sıralanabilmektedir:

- Yaşlı insanlar için sosyal destek sağlamakta; kendilerini geliştirme ve arkadaşlık ilişkilerini sürdürme fırsatı sunmaktadır.
- Toplumsal bütünleşme ve dayanışma için önemlidir. Yabancılaşmayı azaltmakta; bir topluluğa ya da gruba ait olma duygusunu ve sosyal bağların oluşumunu sağlamaktadır.

- Değişime uyum sağlama, bağımsız yaşam ya da kişisel gelişim gibi hayat boyu öğrenme olanakları sunmaktadır.
- Sosyalleşmeye katkı sağlamaktadır.
- Doğa, tarih ve sanat gibi alanlarda farkındalığı artırmakta ve yaşam kalitesini geliştirmektedir.
- Günlük yaşamın stresini azaltmakta; işte verimi artırmaktadır.
- Suç oranlarını düşürmektedir.
- Kişinin kendisini başarılı görmesini sağlamaktadır.
- Mental ve fiziksel sağlığı korumakta, geliştirmekte ve dolaylı yoldan sağlık hizmetleri masraflarını düşürmektedir (O'Sullivan, 2006)

## 2.7 Öz-yeterlik

Öz-yeterlik kavramı literatürde öz-yeterlik duygusu, öz-yeterlik algısı ve algılanan öz-yeterlik gibi farklı şekillerde kullanılabilir. Bu çalışmada öz-yeterlik ve öz-yeterlik algısı kavramları kullanılacaktır.

Öz-yeterlik, 1970'lerde Albert Bandura tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan psikolojik terapi araştırmaları sonucunda adını duyuran bir kavramdır. Bandura'ya göre bazı kişiler fobilerinin üstesinden gelirken daha usta davranırken, aynı niteliklerdeki diğer kişiler fobilerinin üstesinden gelmede zorlanmaktadır. Bu durumda kişilerin başarabilme ve üstesinden gelme isteğini etkileyen inanç ve algı gibi faktörlerin olduğunu belirlemiştir (Sakız, 2013).

Bandura'nın yaptığı araştırmalar tarafından ortaya çıkan öz-yeterlik kavramı yine 1960'larda Bandura'nın ortaya attığı sosyal öğrenme teorisinden temel almaktadır. Bu teoride kişinin diğer insanların yaşantılarını izleyerek öğrendiği öne sürülmektedir. Öz-yeterlik, sosyal bilişsel teori içerisinde yer almaktadır. Bu nedenle öz-yeterliğin işlevsel özellikleri ve doğasını anlamak için sosyal bilişsel teorinin bazı ana prensiplerini bilmek gerekmektedir. Sosyal Bilişsel Teori, davranışsal, çevresel ve bireysel faktörlerden oluşmaktadır. Model alma, taklit ve gözlem gibi metotlarla öğrenmeyi öne süren sosyal bilişsel teori bilişsel süreçleri de bünyesinde bulundurmaktadır. Çünkü bireyler etraflarındaki insanların davranışlarını gözlemlemekte; bunlardan sonuçlara varmakta ve kendisi için uygun davranışları bilişsel süreçlerden geçirerek belirlemektedir. Günlük

hayatın değişken ve çok boyutlu doğası sebebiyle insan davranışları olaya bağlı veya duruma bağlı olarak şekillenmektedir. Bu bağlamda sosyal teorilerde hiçbir faktörün değişmeyen etkisi bulunmamaktadır. Bireylerin davranışlarındaki kompleksliğini anlayabilmek için koşullu faktörlerin de göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Öz-yeterlik de dâhil olmak üzere sosyal bilişsel teori değişmez unsurlara sahip değildir (Bandura, 2012).

Öz-yeterlik inancı meydana gelen durumların üstesinden gelebilmek için kişilerin gereken eylem planlarını ne derece gerçekleştirebileceklerine dair kişisel yargılarını içermektedir (Bandura, 1982). Bandura (1997), öz-yeterlik kavramını bireyin belirlenen amaçlara ulaşma sürecinde gerekli olan eylemleri planlama ve gerçekleştirme becerisine dair bireysel inancı şeklinde tanımlamaktadır. Öz-yeterlik kişinin becerilerinin bir fonksiyonu değil, becerilerin kullanımı ile yapılabileceklerine dair bireyin öz yargılarının sonucudur (Yıldırım, 2013). Kişinin farklı durumların üstesinden gelebilme, karşısındaki zorlukları aşp aşamayacağına dair kendisiyle ilgili inancını ifade etmektedir. Yani bireyin kendini bilmesi öz-yeterlik inancını oluşturmaktadır (Yeşilyaprak, 2005).

Öz-yeterlik dinamik bir kavramı oluşturmaktadır. Bireyin öz-yeterliliği sürekli olarak değişen koşulları yönetebilecek biçimde birbiriyle uyum içerisinde devinim gösteren çok sayıda alt beceriden oluşmaktadır. Bu sebeple becerileri aynı olan kişiler, bu becerilerini ne derece iyi kullandıklarına göre farklılıklar göstermektedir (Sağlam, 2007). Ayrıca öz-yeterlik birçok farklı alanda kişinin düşündüklerini hayata geçirmesinde rol oynamaktadır. Bireyin aile ve iş hayatındaki etkinliği, zorluklarla başa çıkması ve akademik başarısı gibi çok sayıda hayat tecrübesinde öz-yeterlik algısının izleri görülebilmektedir (Açıkgöz, 2009).

## **2.8 Öz-yeterlik Algısı Kaynakları**

Öz-yeterlik algısı kaynakları aşağıda başlıklar halinde ele alınmaktadır.

### **2.8.1 Temel Deneyimler**

Kişisel başarılar direkt olarak kişinin temel deneyimlerini kaynak olarak öz-yeterlik inancını geliştirmektedir. Bireyin öz-yeterlik algısının en etkili yolu doğrudan deneyimlediği “ustalık deneyimi” olarak adlandırılan deneyimleridir. Ustalık deneyimi, “bireylerin zorlukların üstesinden gelerek çabalarının bir sonucu olarak elde ettikleri başarıların ve gerçekleştirdikleri amaçların olumlu düzeyde bilişsel etkisi”dir. Bu etki kişinin başarıya

ulaşmak için sahip olması gereken nitelikleri geliştirdiği gibi zorlukların üstesinden gelmesi konusundaki ısrarı da desteklemektedir (Bandura, 1998).

Temel deneyimler, “ustalık deneyimi” veya “uzmanlık deneyimi” şeklinde de adlandırılabilir. Öz-yeterliğin en güçlü kaynağını oluşturan temel deneyimler kişinin belirli bir eylem ya da konuya dair yeteneklerinin zor bir mücadele sonrasında elde edilmiş deneyim ve bilgi birikimine dayanmaktadır. Temel deneyimlerin kişiye en büyük katkısı, kişinin bilişsel değerlendirmesinin sonucunda mevcut hayat tecrübesinin kendisine kattığı öz-yeterlik inancıdır. Kişiler emeklerinin sonunda deneyimlediği tecrübenin sonuçlarını aldığı anda; pozitif değerlendirmesi öz-yeterlik algısına olumlu katkıda bulunmaktadır (Demirdağ, 2015).

### **2.8.2 Dolaylı Yaşantılar**

Dolaylı yaşantılar öz-yeterlik algısının kaynaklarından birisidir ve kişinin rol model olarak belirlediği kişinin yaşantılarını örnek alarak kendisini geliştirmesini ifade etmektedir. Bireylerin kendilerine örnek seçtiği kişinin yaşantılarını izleyerek, benzer şekilde emek harcaması kendi başarılarında rol oynayabilmektedir. Ancak bireyin öz-yeterlik algısının kaynaklarından biri olan ve bu algıyı artıran dolaylı yaşantılar yalnızca başarı odaklı olmamaktadır. Benzer biçimde diğer insanların emek harcamasına rağmen başarısız olduğunu izlemek de bireyin kendi öz-yeterliliğine dair algısını olumsuz etkileyebilmektedir (Bandura, 1998).

Model ve örnek olarak alınan kişilerin yaşantıları öz-yeterlik üstünde etkili olmaktadır. Kişinin kendisi dışında tecrübe edilmiş bir beceri modelini örnek alması şeklinde ifade edilen dolaylı yaşantılar; model performansına bağlı olarak öz-yeterlik algısının kaynağını meydana getirmektedir. Modelde düşük performans algısı varsa öz-yeterlik inancı düşerken; yüksek performans algısı ve başarılı olarak tanımlama sonucunda öz-yeterlik inancı yükselmektedir. Dolaylı yaşantıda kişi kendi yaşam tecrübesine benzer bir başka kişiyi örnek almaktadır (Çubukçu ve Girmen, 2007). Dolaylı yaşantılarda model olarak belirlenen kişinin deneyimleri ile bireyin kendi deneyimleri ne kadar benzerse sonuç o denli güçlenmektedir. Benzer bir durum olmadığı zaman bireyin öz-yeterliliğine herhangi bir etkisi olmamaktadır (Kuzgun ve Deryakulu, 2004).



### 2.8.3 Sözel İkna

Sözel ya da diğer bir ifadeyle sosyal ikna bireylerin sahip olduğu öz-yeterlik algısını artırmanın yollarından birisidir. İnsanların sözlü bir şekilde öz-yeterliklerini artırebileceklerine inandırılması, başarıya ulaşmak için daha çok çalışmalarını sağlamaktadır. Kişilerin öz-yeterlik algılarına dair inançlarının kuvvetlendirilmesinde sözel ikna olumlu değerlendirmeden fazlasını yapmakta ve kişilerin kendini geliştirerek şekillendirmesinde rol oynamaktadır (Bandura, 1998).

Sözel ikna kişinin yetenek ve potansiyeline olan inancının direkt olarak deneyimler ve diğer kişilerin model alınarak desteklenmesi dışında; sosyal çevresince desteklenmesi ve sosyal açıdan inancının artırılmasıdır. Sözel iknada kişinin mücadele ve emeğinin desteklenmesi kişisel deneyime katkıda bulunmaktadır. Kişinin hayat tecrübesinde karşı karşıya geldiği sorunları hedeflerine varmak için ortadan kaldırmasında sözel olarak teşvik edilmesi ve ikna edilmesi öz-yeterlik algısını güçlendirmektedir. Bu etkileşimin gerçekçi sebeplerle ortaya çıkması kişiye olumlu katkıda bulunurken, etkileme ve teşviğin gerçekçi olmayan unsurlar içermesi kişinin potansiyelini yetersiz algılamasına neden olmaktadır (Kuzgun ve Deryakulu, 2004).

### 2.8.4 Duygusal ve Fizyolojik Durum

Bireylerin duygusal ve fizyolojik durumları, öz-yeterlik algısını etkilemektedir. Özellikle ruh halinin olumlu olması öz-yeterliliği artırırken, umutsuzluk durumunda öz-yeterlik azalmaktadır. Kişilerin çabaları sonucunda yaşadıkları fiziksel ağrı ve yorgunluklar öz-yeterliliği etkilemenin yanı sıra yüksek verimlilikteki insanlar bu durumları başarılı olma açısından pozitif olarak ele almaktadır (Bandura, 1998).

Psikolojik olarak kişinin yaşadığı tecrübelerle sonuca odaklanmış durumu öz-yeterlik algısının kaynağıdır. Kişiler başarılı olmak için çabalarken, bu durumu psikolojik durumlarıyla desteklediklerinde daha fazla çaba göstermek için gereken enerji ve motivasyona ulaşmaktadır (Çubukçu ve Girmen, 2007). Bireyin duygusal ve fizyolojik uyarılma seviyesi ile öz-yeterlik seviyesi arasında korelasyon bulunmaktadır. Kişiler sağlıklı olduklarını hissettikleri zaman görevlerine dair başarı algıları ve inançları da artış göstermekte ve davranışlarında olumlu farklılıklar görülmektedir. Kaçınma, kaygı, tereddüt ve korku davranışları ise psikolojik açıdan öz-yeterlik inancına uygun olmayan durumlardır. Kişiler öz-yeterliğine düşük inancı olduğunda psikolojik açıdan problemler yaşayabilmekte

ve kendisi ve öz-yeterlik inancı ile ilgili negatif yargılar edinebilmektedir. Bu sebeple bireyin psikolojik ve fizyolojik durumu öz-yeterlik algısının kaynaklarından birisi olup; öz-yeterlik algısını desteklemektedir (Kuzgun ve Deryakulu, 2004).

## 2.9 Öz-yeterlik Algısının Önemi

Öz-yeterlik kişinin karşı karşıya geldiği zorluklar karşısında başarılı olmak için yapabileceklerine dair inancıdır (Yeşilyaprak, 2005). Bu bağlamda bireyin kendisine güvenini, kendi kapasitesini algılama biçimini, belirli şeyleri başarabilme gücünü ve bir olay için güç almasını sağlaması açısından oldukça önemlidir (Senemoğlu, 2015). Öz-yeterlik algısı genel olarak bireyin performansında belirli bir etkiye sahip olup; çabalarının düzeyinde, zorluklar karşısında direnmesinde ve yapacağı eylemleri seçmesinde rol oynamaktadır (Aşkar ve Umay, 2001).

Öz-yeterlik inancı bireyin akademik başarısını da doğrudan etkilemektedir. Yapılan çalışmalar bireylerin akademik bir görevi gerçekleştirmesine inandığında ve kendisini güdülediğinde daha fazla strateji kullandıklarını ve görevi tamamlamak için daha azimli ve kararlı oldukları için başarıya ulaştıklarını göstermektedir (Ekici vd., 2012).

Öz-yeterliği olumlu ve olumsuz olan bireyler arasında belirgin farklar bulunmaktadır. Öz-yeterliği olumlu ve olumsuz olan bireylerin özellikleri şu şekilde özetlenebilmektedir (Ateş, 2019):

- Öz-yeterliği olumlu olan bireyler;
  - Mesleki becerilerinde öndedirler.
  - Eğitim yaşamları verimli geçmektedir.
  - Bir görevi bitirmede ve başarılı olmada becerilerine güvenmektedir.
  - Sabırlıdır.
  - Bir sorunla karşılaştığında çözümleyebilmektedir.
  - Zor durum ve olayların üstesinden gelebilmektedir.
- Öz-yeterliği olumsuz olan bireyler;
  - Gösterdikleri emeğin bir işin sonucuna etki etmeyeceğini düşünmektedirler.

- Görevler olumsuz sonuçlandığında yeniden yapmakta istekli değildirler.
- Sorunları çözmek için becerilerine güvenmezler.
- Mutlu ya da umutlu değildirler.
- Zor durumlarla başa çıkamazlar.

## 2.10 Öğretmen Öz-yeterlik Algısı

Eğitim ve öğretim süreçlerinin verimli ve etkili şekilde yürütülebilmesi için öğretmenlerin mesleki bilgi, mesleki beceri, tutum ve değerleri kapsayan belli başlı becerileri kazanmış olmaları gerekmektedir. Fakat bunun yanında sürecin etkinliğinde öğretmenlerin kendileriyle ilgili öz-yeterlik algıları da önemli rol oynamaktadır.

Öğretmen öz-yeterlik algısı sosyal bilişsel kuram çerçevesinde “öğretmenlerin, belirli eğitim hedeflerine ulaşabilmeleri için gerekli olan eylemleri planlama, organize etme ve uygulama konusunda kendi yeteneklerine olan inançları” şeklinde tanımlanabilmektedir (Skaalvik ve Skaalvik, 2007). Öğretmen öz-yeterlik algısı öğretmenlerin öğrencilerin başarı ve performanslarını etkileme becerilerine olan inançlarını ifade etmektedir (Kurbanoğlu, 2004). Diğer bir tanımda ise öğretmen öz-yeterlik algısı, öğretmenlerin eğitim görevlerini gerçekleştirmede kendi becerileri ve kapasitelerine dair inancı şeklinde ele alınmaktadır (Pendergast vd., 2011).

Birçok araştırmacı, öğretmen öz yeterliğini açıklamak için iki ana çerçeve atfetmiştir;

1. Rotter’in öğretmen yeterliği araştırmasına ilişkin çerçevesi: Rotter (1966)’nın mantığına göre, öğretmenlerin öz-yeterliği, bireylerin eylemlerinin pekiştirilmesi üzerinde iç ve dış kontrol sahibi olma inançlarına dayanmaktadır ve beklentileri değişime açıktır. Rotter (1966), sosyal öğrenme teorisinde, bir desteğin belirli bir davranış veya olayın, gelecekte bu destek tarafından takip edileceğine dair bir beklentiye güçlendirmek için hareket edeceğini iddia etmiştir. Bu nedenle, bir kişinin bir eylemin pekiştirilmesinin ve sonuç üzerindeki etkisinin kendi kontrolü altında olduğuna ne ölçüde inandığı kontrol odağını belirlemektedir. Bu anlayış doğrultusunda; çevresel etkilerin, öğrencilerin öğrenme sürecindeki çabalarına göre daha etkili olduğuna inanan öğretmenler, genel öğretmen

yeterliğine sahipken, kişisel öğretmen yeterliği olan öğretmenler daha fazla iç kontrol ve özgüvene sahip olma eğilimindedir.

2. Bandura'nın öğretmen yeterlik araştırması çerçevesi. Bandura'nın Sosyal Bilişsel teorisi (1977), bireylerin performanslarının kişisel, davranışsal ve çevresel faktörler arasındaki çok yönlü etkileşimin bir sonucu olarak ortaya çıktığını varsaymaktadır. Bu nedenle, öğretmenlerin yeterlik duygusu bu kaynakların birleşiminden etkilenmektedir. Henson (2001), bu faktör kombinasyonunun, ileride öğretmenin bu öğrenci ile olumlu etkileşim kurma algısını etkilediğini ileri sürmektedir.

Pajares (1996) bilgi, beceri ve önceki kazanımların genellikle sonraki kazanımların zayıf yordayıcıları olduğunu, çünkü bireylerin yetenekleri ve çabalarının sonucu hakkında sahip oldukları inançların, davranış biçimlerini güçlü bir şekilde etkilediğini ileri sürmektedir. Bandura'nın (1977) teorisine göre, öğretmenlerin bu öz-yeterlik inançlarının oluşturulması daha önce bahsedilen dört kaynağa bağlıdır: temel deneyimler, dolaylı deneyimler, sözel ikna, fizyolojik ve duygusal durum. Böylece, gerekli beceriler, yapıcı ikna ve iyi bir model verildiğinde, öğretmenlerin yeterlik düzeyleri yükseltilebilmekte ve kişisel, davranışsal veya çevresel nedenlerden kaynaklansalar da zorlukların üstesinden gelmeyi başarabilmeleri mümkün olmaktadır.

Genel olarak yüksek öz-yeterlik algısı ve inancına sahip olan öğretmenlerde şu özellikler görülmektedir (Ateş, 2019):

- Yeni yaklaşım ve programları kullanmada daha isteklidirler.
- Öğrenme zorluğu olan öğrencilere daha sabırlı davranırlar.
- Öğretimde ısrarcıdırlar.
- Öğrenci başarısı için sorumluluk almaktan kaçmazlar.
- Olumsuz davranışlara karşı daha fazla hoşgörü gösterirler.
- Daha az stres yaşamaktadırlar.
- Eğitim programlarını yürütmeye daha başarılıdırlar.
- Öğretim ve eğitimle ilgili önemli kararlı almada hızlıdırlar.
- Öğretmek için daha çok çaba harcamaktadırlar.

Öğretmenlik mesleği, doğası gereği öğretmenlerin edindikleri becerilerin kullanımının yanı sıra performanslarını, yeterliklerini etkileyen sosyal, bireysel ve kültürel boyutları da içermektedir. Bireylerin kapasiteleri ve potansiyelleri hakkında neye inandıkları, yeterlik düzeyleri açısından kendilerini algılama biçimleri, başkalarıyla sürdürdükleri etkileşimler akademik başarılarını etkilemektedir. Bu amaçla, hem öğrencilerin hem de öğretmenlerin kendi yeterliliklerine ilişkin öz algıları eğitim bağlamında önemli bir yer oluşturmaktadır.

Öğretmen öz yeterliği kavramı, literatürde pek çok araştırmacı tarafından ağırlıklı olarak psikolojik ve kültürel yönden incelenmiştir (Gibson ve Dembo, 1984; Guskey ve Passaro, 1994; Tschannen-Moran vd., 1998). Ayrıca, öğretmen öz yeterliği;

- Öğrencilerin başarıları,
- Öğrenme hırsları ve
- Öz-yeterlik algılarının yanı sıra

Eğitimcilerin istekliliği, azmi ve eğitimsel davranışları gibi çok sayıda öğretimsel sonuçla etkili bir şekilde tanımlanmıştır (Tschannen-Moran ve Hoy, 2001).

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde çalışma boyunca kullanılan yöntem ele alınmıştır. Çalışmada kullanılan model, çalışma grubu, verileri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz edilmesi süreçleri hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

#### 3.1 Araştırma Modeli

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile öz yeterlik inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yapılan bu çalışma ilişkisel tarama modeline göre yürütülmüştür.

İlişkisel tarama modeli değişkenler üzerinde analiz yapılarak elde edilen verileri ilişkilendirme ve birbirleri arasındaki ilişki ve farklılıkları inceler (Özdemir, 2010).

İlişkisel tarama çalışmalarında ortaya konan ilişki, iki değişkenden birisinde gözlemlenen değişimin bir kısmının diğer değişkenden de kaynaklanabileceğini gösterir (Köklü ve Büyüköztürk, 2000).

#### 3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Van ilinde görev yapan 618 beden eğitimi ve spor öğretmeni; örneklem grubunu ise 2020-2021 yılında Van ilinde görev yapan seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilmiş 337 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Seçkisiz örnekleme tekniği; örneklem tekniğinin belirlenmesinde tercih edilen yöntemlerden biri olup, belirtilmiş bir evrendeki bütün elemanlara, araştırma grubuna dâhil olmak için birbirlerinden bağımsız bir şekilde eşit olarak şans verir (Özen ve Gül, 2007).

#### 3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, serbest zaman doyum ölçeği ve öğretmen öz yeterlik ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu ve ölçekler pandemi sebebi ile internet üzerinden oluşturulup katılımcılara iletişim grupları yoluyla ulaştırılmıştır.

### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu 9 sorudan oluşmaktadır. Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni hal, çocuk sahibi olma durumu, eğitim durumu, görev yapma süreleri, gelir düzeyleri, düzenli egzersiz yapıp yapmadığı, haftalık spor yapma sıklığıyla ilgili sorular yer almaktadır.

### 3.3.2 Öğretmen Öz Yeterlik Ölçeği

Öz yeterlik algı kuramı esas alınarak Tschannen-Moran ve Woolfolk Hoy (2001) tarafından geliştirilen ve Çapa, Çakıroğlu ve Sarıkaya'nın (2005) Türkçeye uyarladığı “Öğretmen Öz yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçekte 5’li likert tercih edilmekte ve toplam 24 sorudan oluşmaktadır.

Çapa ve diğerleri (2005) ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları için 628 öğretmen adayına ulaşmış ve adayların verdiği cevaplar doğrultusunda hesaplanan doğrulayıcı faktör analizi (RMSEA: 0,065) ve Rasch ölçümü (0,82; 0,84; 0,84) sonrasında üç boyutlu modelin doğrulandığı belirtilmiştir. “Öğrenci Katılımı Sağlama” (1, 2, 4, 6, 9, 12, 14 ve 22.), “Öğretim Stratejileri Kullanma” (7,10, 11, 17, 18, 20, 23 ve 24. Maddeler), “Sınıf Yönetimi” (3, 5, 8, 13, 15, 16, 19 ve 21.) maddeleri olmak üzere 3 boyut bulunmaktadır. Bu boyutlarda yer alan maddelerin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Öğrenci katılımı sağlamaya yönelik maddelerin güvenilirlik katsayısı 0,82; öğretim stratejileri kullanma maddelerine yönelik güvenilirlik katsayısı 0,86 ve sınıf yönetimi yönelik öz yeterlik katsayısı 0,84 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tüm maddelerine yönelik Cronbach alfa katsayısının da 0,93 olarak tespit edilmiştir (Çapa vd., 2005).

Çalışmamızda kullanılan öğretmen öz-yeterlik ölçeği Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı öğrenci katılımı sağlama alt boyutunda 0,96; Öğretim stratejisi kullanma 0,96; sınıf yönetimi 0,97; 24 maddenin toplamı ise 0,96 ölçülmüştür.

### 3.3.3 Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Beard ve Ragheb (1992-Short form) tarafından geliştirilen ölçeğin “Leisure Satisfaction Scale (LSS)”, Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması olan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)” kullanılmıştır. Ölçekte “psikolojik (1-4), eğitimsel (5-8),

sosyal (9-12), fiziksel (13-16), rahatlama (17-20) ve estetik (21-24)” olmak üzere 6 boyut ve her boyutta 4 madde bulunmakta; 5’li Likert tipi derecelendirme kullanılmaktadır. Puanlama “neredeyse hiç doğru değil, nadiren doğru, bazen doğru, çoğu kez doğru, neredeyse her zaman doğru” şeklinde yapılmıştır. Ölçeği meydana getiren alt faktörlerin sınıflama geçerliğinin analizi için uygulanan bağımsız grup testinin sonuçlarında tüm faktörlerde alt üst grup arasında  $p < .005$  düzeyinde anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir.

Çalışmamızın ölçme araçlarının güvenilirliği test etmek amacıyla Cronbach Alpha iç tutarlık testi uygulanmıştır. Her boyutu 4 maddeden oluşan serbest zaman doyum ölçeğinin Psikolojik alt boyutun iç güvenilirlik katsayısı 0,89; Eğitimsel alt boyutun 0,88; Sosyal alt boyutun 0,89; Rahatlama alt boyutun 0,90; Fiziksel alt boyutun 0,90; Estetik alt boyutun 0,91; serbest zaman doyum ölçeğinin toplamının ise 0,87 ölçülmüştür.

### **3.4 Verilerin Analizi**

Van ilinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine serbest zaman doyum ölçeği ve öğretmen öz-yeterlik ölçeği uygulanmış elde edilen yanıtlardan verilere ulaşılmıştır. Verilerin analizinde SPSS (Statistik Package For Social Sciences) paket programının 26.0 versiyonu kullanılmıştır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni hal, çocuk sahibi olma durumu, eğitim durumu, görev süresi, gelir düzeyi, düzenli egzersiz durumu, haftalık spor yapma sıklığı gibi bağımsız değişkenlerin frekans (f) , yüzde (%) , aritmetik ortalama ( $\bar{x}$ ) ve standart sapma (SS) dağılımlarını tablolandırmak için tanımlayıcı istatistik kullanılmıştır.

Verilerin normalliğine bakmak için Kolmogorov Smirnov testi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra parametrik testler uygulanmıştır. Cinsiyet, medeni hal, çocuk sahibi olma durumu, eğitim durumu, düzenli egzersiz yapma durumu değişkenlerine göre serbest zaman doyum düzeyi ve öz yeterlik inançlarının farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemek için Independent Samples (t-Testi) yapılmıştır.

Katılımcıların haftalık spor yaptığı gün değişkenine yönelik serbest zaman doyum düzeyini ve öz-yeterlik inançlarının anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testi sonucunda ortaya çıkan farklılığın yönünü belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden TUKEY testi kullanılmıştır.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş, görev yılı, gelir düzeyi değişkenine göre serbest zaman doyum düzeyi ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkiyi belirlemek ve serbest zaman



doyum ölçeği ile öz-yeterlik ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon analiz testi yapılmıştır. Uygulanan bütün testlerde güven aralığı ( $p < 0,05$ ) kabul edilmiştir.



## 4. BULGULAR

### 4.1 Demografik Özelliklere Yönelik Bulgular

Bu bölümde katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni hal, çocuk sahibi olma durumu, eğitim durumu, görev süresi, gelir düzeyi, düzenli egzersiz durumu, haftalık spor yapma sıklığı gibi kişisel bilgilerin frekans ve yüzde değerleri ile tanımlayıcı istatistik değerleri tablo haline getirilmiştir.

**Tablo 4.1.1. Katılımcıların demografik bilgilerine yönelik tanımlayıcı istatistik tablosu**

Değişkenler	$\bar{x}$	SS
Yaş	30,23	5,47
Görev Süresi	4,75 Yıl	4,25 Yıl
Gelir	5183,43 TL	2565,95 TL

Tablo 4.1.1'i incelediğimizde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş ortalama değeri  $\bar{x}=30,23\pm,5,47$ ; görev süresi ortalama değeri  $\bar{x}=4,75\pm,4,25$ ; gelir düzeyi ortalama değeri ise  $\bar{x}=5183,43\pm,2565,95$  olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.1.2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde değerleri**

Cinsiyet	Frekans	%
Kadın	131	38,9
Erkek	206	61,1
Toplam	337	100,0

Tablo 4.1.2 incelendiğinde katılımcıların %38,9'unun kadın, %61,1'inin erkek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.1.3. Katılımcıların medeni hal değişkenine ait frekans ve yüzde değerleri**

Medeni Durum	Frekans	%
Evli	147	43,6
Bekâr	190	56,4
Toplam	337	100,0

Tablo 4.1.3 incelendiğinde katılımcıların %43,6'sının evli, %56,4'ünün bekâr olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.1.4. Katılımcıların çocuk sahibi olma durumu değişkenine ait frekans ve yüzde değerleri**

<b>Çocuk Sahibi Olma Durumu</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
<b>Evet</b>	108	32,0
<b>Hayır</b>	229	68,0
<b>Toplam</b>	337	100,0

Tablo 4.1.4 incelendiğinde katılımcıların %32'sinin çocuğunun olduğunu,%68'inin çocuğunun olmadığı görülmektedir.

**Tablo 4.1.5. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine ait frekans ve yüzde değerleri**

<b>Eğitim Durumu</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
<b>Lisans</b>	301	89,3
<b>Lisansüstü</b>	36	10,7
<b>Toplam</b>	337	100,0

Tablo 4.1.5 incelendiğinde araştırmaya katılanların %89,3'ünün lisans mezunu,%10,7'sinin lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.1.6. Katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumuna ait frekans ve yüzde değerleri**

<b>Düzenli Egzersiz Yapma Durumu</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
<b>Evet</b>	206	61,1
<b>Hayır</b>	131	38,9
<b>Toplam</b>	337	100,0

Tablo 4.1.6 incelendiğinde araştırmaya katılanların %61,1'inin düzenli olarak egzersiz yaptığı, %38,9'unun düzenli olarak egzersiz yapmadığı görülmektedir.

**Tablo 4.1.7. Katılımcıların haftalık spor yapma sıklığına ait frekans ve yüzde değerleri**

<b>Haftalık Spor Yapma Sıklığı</b>	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
<b>Yapmıyorum</b>	80	23,7
<b>1-2 gün</b>	88	26,1
<b>3-4 gün</b>	126	37,4
<b>5 gün ve üzeri</b>	43	12,8
<b>Toplam</b>	337	100,0

Tablo 4.1.7 incelendiğinde araştırmaya katılanların %23,7'sinin spor yapmadığı, 26,1'inin haftada 1-2 gün spor yaptığı, 37,4'ünün haftada 3-4 gün spor yaptığı, %12,8'inin ise haftada 5 gün ve üzeri spor yaptığı görülmektedir.

#### 4.2 Ölçeklerden Elde Ettiğimiz Verilere Ait Tablolar

Bu kısımda verilere yönelik yapılan t Testi, ANOVA, Pearson korelasyon test sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 4.2.1. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerine ilişkin t Testi tablosu**

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S	sd	t	p																																																																				
<b>Psikolojik</b>	Erkek	206	4,39	,69	335	1,172	,242																																																																				
	Kadın	131	4,05	,79				<b>Eğitimsel</b>	Erkek	206	4,26	,73	335	-,139	,890	Kadın	131	4,28	,70	<b>Sosyal</b>	Erkek	206	4,10	,73	335	-,165	,869	Kadın	131	4,11	,76	<b>Rahatlama</b>	Erkek	206	4,44	,66	335	-,722	,471	Kadın	131	4,49	,63	<b>Fiziksel</b>	Erkek	206	3,88	,91	335	1,411	,159	Kadın	131	3,72	1,01	<b>Estetik</b>	Erkek	206	3,91	,77	335	-2,856	,005	Kadın	131	4,16	,76	<b>SZDÖ Toplam</b>	Erkek	206	4,12	,59	335	-,171	,864
<b>Eğitimsel</b>	Erkek	206	4,26	,73	335	-,139	,890																																																																				
	Kadın	131	4,28	,70				<b>Sosyal</b>	Erkek	206	4,10	,73	335	-,165	,869	Kadın	131	4,11	,76	<b>Rahatlama</b>	Erkek	206	4,44	,66	335	-,722	,471	Kadın	131	4,49	,63	<b>Fiziksel</b>	Erkek	206	3,88	,91	335	1,411	,159	Kadın	131	3,72	1,01	<b>Estetik</b>	Erkek	206	3,91	,77	335	-2,856	,005	Kadın	131	4,16	,76	<b>SZDÖ Toplam</b>	Erkek	206	4,12	,59	335	-,171	,864	Kadın	131	4,13	,61								
<b>Sosyal</b>	Erkek	206	4,10	,73	335	-,165	,869																																																																				
	Kadın	131	4,11	,76				<b>Rahatlama</b>	Erkek	206	4,44	,66	335	-,722	,471	Kadın	131	4,49	,63	<b>Fiziksel</b>	Erkek	206	3,88	,91	335	1,411	,159	Kadın	131	3,72	1,01	<b>Estetik</b>	Erkek	206	3,91	,77	335	-2,856	,005	Kadın	131	4,16	,76	<b>SZDÖ Toplam</b>	Erkek	206	4,12	,59	335	-,171	,864	Kadın	131	4,13	,61																				
<b>Rahatlama</b>	Erkek	206	4,44	,66	335	-,722	,471																																																																				
	Kadın	131	4,49	,63				<b>Fiziksel</b>	Erkek	206	3,88	,91	335	1,411	,159	Kadın	131	3,72	1,01	<b>Estetik</b>	Erkek	206	3,91	,77	335	-2,856	,005	Kadın	131	4,16	,76	<b>SZDÖ Toplam</b>	Erkek	206	4,12	,59	335	-,171	,864	Kadın	131	4,13	,61																																
<b>Fiziksel</b>	Erkek	206	3,88	,91	335	1,411	,159																																																																				
	Kadın	131	3,72	1,01				<b>Estetik</b>	Erkek	206	3,91	,77	335	-2,856	,005	Kadın	131	4,16	,76	<b>SZDÖ Toplam</b>	Erkek	206	4,12	,59	335	-,171	,864	Kadın	131	4,13	,61																																												
<b>Estetik</b>	Erkek	206	3,91	,77	335	-2,856	,005																																																																				
	Kadın	131	4,16	,76				<b>SZDÖ Toplam</b>	Erkek	206	4,12	,59	335	-,171	,864	Kadın	131	4,13	,61																																																								
<b>SZDÖ Toplam</b>	Erkek	206	4,12	,59	335	-,171	,864																																																																				
	Kadın	131	4,13	,61																																																																							

\*p<0,05

Tablo 4.2.1'e göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine yönelik serbest zaman doyumunu alt boyutu olan "Estetik" alt boyutta anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05). Anlamlı farklılığın bulunduğu "Estetik" alt boyut kadın katılımcıların lehinedir. Serbest zaman doyum ölçeğinin cinsiyet değişkenine yönelik diğer alt boyutlarında ve SZDÖ toplam puanlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

**Tablo 4.2.2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre öz-yeterlik düzeylerine ilişkin t Testi tablosu**

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Öğrenci Katılımı Sağlama	Erkek	206	4,07	,60	335	-1,465	,144
	Kadın	131	4,16	,53			
Sınıf Yönetimi	Erkek	206	4,28	,54	335	,691	,490
	Kadın	131	4,24	,63			
Öğretim Stratejisi Kullanma	Erkek	206	4,15	,63	335	-2,288	,023
	Kadın	131	4,29	,49			
Genel Öz-Yeterlik	Erkek	206	4,16	,56	335	-1,121	,263
	Kadın	131	4,23	,52			

\*p<0,05

Tablo 4.2.2'ye göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine yönelik öğretmen öz-yeterlik ölçeği alt boyutlarından olan “Öğretim Stratejisi Kullanma” alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Öğretim stratejisi kullanma konusunda kadın katılımcılar daha yüksek yeterliliğe sahiptir. “Öğrenci Katılımı Sağlama”, “Sınıf Yönetimi” alt faktörlerinde ve öz-yeterlik ölçeğinin genelinde anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur (p>0,05).

**Tablo 4.2.3. Katılımcıların medeni hal değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerine ilişkin t Testi tablosu**

Alt Boyutlar	Medeni Hal	n	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Psikolojik	Evli	147	4,06	,74	335	-1,053	,293
	Bekâr	190	4,15	,72			
Eğitimsel	Evli	147	4,20	,81	335	-1,549	,123
	Bekâr	190	4,32	,63			
Sosyal	Evli	147	4,04	,79	335	-1,438	,152
	Bekâr	190	4,16	,70			
Rahatlama	Evli	147	4,42	,70	335	-,811	,418
	Bekâr	190	4,48	,61			
Fiziksel	Evli	147	3,75	,96	335	-1,091	,276
	Bekâr	190	3,87	,95			
Estetik	Evli	147	3,89	,79	335	-2,342	,020
	Bekâr	190	4,09	,76			
SZDÖ Toplam	Evli	147	4,06	,63	335	-1,688	,092
	Bekâr	190	4,18	,56			

\*p<0,05

Tablo 4.2.3'ü incelediğimizde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin medeni hal değişkenine yönelik serbest zaman doyum ölçeği alt faktörlerinden olan “Estetik” faktöründe anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Estetik doyum düzeyinde bekâr katılımcılar daha yüksek

doyuma sahiptirler. Psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fiziksel alt faktörlerinde ve SZDÖ toplam puanlarında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.2.4. Katılımcıların medeni hal değişkenine göre öz-yeterlik düzeylerine ilişkin t Testi tablosu**

Alt Boyutlar	Medeni Hal	n	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Öğrenci Katılımı Sağlama	Evli	147	4,10	,58	335	,239	,811
	Bekâr	190	4,11	,57			
Sınıf Yönetimi	Evli	147	4,28	,58	335	,304	,761
	Bekâr	190	4,26	,57			
Öğretim Stratejisi Kullanma	Evli	147	4,21	,59	335	,086	,932
	Bekâr	190	4,20	,58			
Genel Öz-Yeterlik	Evli	147	4,19	,55	335	,043	,966
	Bekâr	190	4,19	,54			

\* $p<0,05$

Tablo 4.2.4'e incelediğimizde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin medeni hal değişkenine yönelik öğretmen öz-yeterlik ölçeği alt boyutlarında ve öz-yeterlik ölçeğinin genelinde anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.2.5. Katılımcıların çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerine ilişkin t Testi tablosu**

Alt Boyutlar	Çocuk Sahibi Olma Durumu	n	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Psikolojik	Evet	108	4,02	,71	335	-1,608	,109
	Hayır	229	4,16	,74			
Eğitimsel	Evet	108	4,15	,84	335	-1,824	,070
	Hayır	229	4,32	,65			
Sosyal	Evet	108	4,00	,81	335	-1,701	,091
	Hayır	229	4,15	,70			
Rahatlama	Evet	108	4,42	,74	335	-,605	,546
	Hayır	229	4,47	,61			
Fiziksel	Evet	108	3,75	,93	335	-,886	,376
	Hayır	229	3,85	,97			
Estetik	Evet	108	3,85	,82	335	-2,445	,015
	Hayır	229	4,08	,75			
SZDÖ Toplam	Evet	108	4,04	,64	335	-1,910	,057
	Hayır	229	4,17	,57			

\* $p<0,05$

Tablo 4.2.5'i incelediğimizde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çocuk sahibi olma durumu değişkenine yönelik serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından olan "Estetik" alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). "Psikolojik", "Eğitimsel", "Sosyal",

“Rahatlama”, “Fiziksel” alt boyutlarında ve SZDÖ toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.2.6. Katılımcıların çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre öz-yeterlik düzeylerine ilişkin t Testi tablosu**

Alt Boyutlar	Çocuk Sahibi Olma Durumu	n	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Öğrenci Katılımı Sağlama	Evet	108	4,11	,59	335	,020	,984
	Hayır	229	4,10	,57			
Sınıf Yönetimi	Evet	108	4,32	,59	335	1,295	,197
	Hayır	229	4,24	,57			
Öğretim Stratejisi Kullanma	Evet	108	4,24	,60	335	,793	,429
	Hayır	229	4,19	,58			
Genel Öz-Yeterlik	Evet	108	4,22	,56	335	,734	,464
	Hayır	229	4,17	,54			

\* $p<0,05$

Tablo 4.2.6’yi incelediğimizde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çocuk sahibi olma durumu değişkenine yönelik öğretmen öz-yeterlik ölçeği alt boyutlarında ve öz-yeterlik ölçeği genelinde anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.2.7. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerine ilişkin t Testi tablosu**

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Psikolojik	Lisans	301	4,11	,72	335	,108	,914
	Lisansüstü	36	4,10	,81			
Eğitimsel	Lisans	301	4,28	,72	335	1,037	,305
	Lisansüstü	36	4,15	,69			
Sosyal	Lisans	301	4,11	,74	335	,171	,865
	Lisansüstü	36	4,09	,72			
Rahatlama	Lisans	301	4,47	,63	335	,698	,489
	Lisansüstü	36	4,37	,80			
Fiziksel	Lisans	301	3,82	,94	335	,193	,848
	Lisansüstü	36	3,79	1,05			
Estetik	Lisans	301	3,98	,79	335	-1,700	,096
	Lisansüstü	36	4,18	,65			
SZDÖ Toplam	Lisans	301	4,13	,60	335	,163	,871
	Lisansüstü	36	4,11	,56			

\* $p<0,05$

Tablo 4.2.7’i incelediğimizde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitim durumu değişkenine yönelik serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarında ve serbest zaman doyum ölçeği toplam puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.2.8. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre öz-yeterlik düzeylerine ilişkin t Testi tablosu**

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	S	sd	t	p
<b>Öğrenci Katılımı Sağlama</b>	Lisans	301	4,12	,57	335	1,460	,152
	Lisansüstü	36	3,96	,62			
<b>Sınıf Yönetimi</b>	Lisans	301	4,28	,56	335	1,230	,225
	Lisansüstü	36	4,14	,64			
<b>Öğretim Stratejisi Kullanma</b>	Lisans	301	4,22	,57	335	1,073	,289
	Lisansüstü	36	4,09	,67			
<b>Genel Öz-Yeterlik</b>	Lisans	301	4,20	,53	335	1,336	,189
	Lisansüstü	36	4,06	,60			

\*p<0,05

Tablo 4.2.8’i incelediğimizde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitim durumu değişkenine yönelik öğretmen öz-yeterlik ölçeği alt boyutlarında ve öz-yeterlik ölçeği genelinde anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

**Tablo 4.2.9. Katılımcıların düzenli egzersiz yapma değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerine ilişkin t Testi tablosu**

Alt Boyutlar	Düzenli Egzersiz Durumu	n	$\bar{x}$	S	sd	t	p
<b>Psikolojik</b>	Evet	206	4,33	,62	335	,984	,000
	Hayır	131	3,77	,77			
<b>Eğitimsel</b>	Evet	206	4,46	,57	335	6,157	,000
	Hayır	131	3,96	,81			
<b>Sosyal</b>	Evet	206	4,29	,60	335	5,642	,000
	Hayır	131	3,81	,84			
<b>Rahatlama</b>	Evet	206	4,59	,51	335	4,549	,000
	Hayır	131	4,24	,78			
<b>Fiziksel</b>	Evet	206	4,19	,71	335	9,383	,000
	Hayır	131	3,24	1,01			
<b>Estetik</b>	Evet	206	4,12	,72	335	3,541	,000
	Hayır	131	3,81	,82			
<b>SZDÖ Toplam</b>	Evet	206	4,33	,46	335	8,099	,000
	Hayır	131	3,80	,64			

\*p<0,05

Tablo 4.2.9’u incelediğimizde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin düzenli egzersiz durumu değişkenine yönelik serbest zaman doyum ölçeği tüm alt boyutlarında ve SZDÖ toplam puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Bütün alt boyutlarda ve genel doyum



düzeyinde düzenli egzersiz yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin daha fazla doyuma sahiptirler.

**Tablo 4.2.10. Katılımcıların düzenli egzersiz yapma değişkenine göre öz-yeterlik düzeylerine ilişkin t Testi tablosu**

Alt Boyutlar	Düzenli Egzersiz Durumu	n	$\bar{x}$	S	sd	t	p
<b>Öğrenci Katılımı Sağlama</b>	Evet	206	4,21	,51	335	4,211	,000
	Hayır	131	3,93	,63			
<b>Sınıf Yönetimi</b>	Evet	206	4,35	,51	335	3,266	,001
	Hayır	131	4,13	,64			
<b>Öğretim Stratejisi Kullanma</b>	Evet	206	4,31	,51	335	3,953	,000
	Hayır	131	4,04	,64			
<b>Genel Öz-Yeterlik</b>	Evet	206	4,29	,48	335	4,069	,000
	Hayır	131	4,03	,59			

\*p<0,05

Tablo 4.2.10'u incelediğimizde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin düzenli egzersiz yapma durumu değişkenine yönelik öğretmen öz-yeterlik ölçeği alt boyutlarında ve öz-yeterlik ölçeği genelinde anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Düzenli egzersiz yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğrenci katılımı sağlama, sınıf yönetimi, öğretim stratejisi kullanma noktasında yapmayan öğretmenlere göre daha yüksek öz-yeterliğe sahiptir.

**Tablo 4.2.11. Katılımcıların haftalık spor yapma günü değişkeni açısından serbest zaman doyum düzeylerine yönelik ANOVA testi tablosu**

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	P	Anlamlı Farklılık
<b>Psikolojik</b>	Gruplar arası	30,754	3	10,251	22,496	,000	2>1
	Gruplar içi	151,745	333	,456			3>1
	Toplam	182,499	336				4>1
<b>Eğitimsel</b>	Gruplar arası	25,292	3	8,431	18,683	,000	2>1
	Gruplar içi	150,268	333	,451			3>1
	Toplam	175,560	336				4>1
<b>Sosyal</b>	Gruplar arası	17,934	3	5,978	11,796	,000	2>1
	Gruplar içi	168,754	333	,507			3>1
	Toplam	186,688	336				4>1
<b>Rahatlama</b>	Gruplar arası	15,637	3	5,212	13,409	,000	2>1
	Gruplar içi	129,443	333	,389			3>1
	Toplam	145,080	336				4>1
<b>Fiziksel</b>	Gruplar arası	89,006	3	29,669	44,834	,000	2>1
	Gruplar içi	220,364	333	,662			3>1
	Toplam	309,370	336				4>1
<b>Estetik</b>	Gruplar arası	12,841	3	4,280			2>1

	Gruplar içi	190,757	333	,576	7,427	,000	3>1
	Toplam	203,598	336				4>1
<b>SZDÖ Toplam</b>	Gruplar arası	25,993	3	8,664			2>1
	Gruplar içi	94,223	333	,285	0,437	,000	3>1
	Toplam	120,216	336				4>1

\*p<,05 Kategoriler: “1-Yapmıyorum”, “2- 1-2 gün”, “3- 3-4 gün”, “4- 5 gün ve üzeri”

Tablo 4.2.11’i incelediğimizde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin haftalık spor yapma günü değişkenine yönelik serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarında ve SZDÖ toplam puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Haftada 1-2, 3-4 ve 5 gün spor yapan katılımcıların hiç spor yapmayan katılımcılara göre daha fazla serbest zaman doyumuna ulaşmıştır ve “Eğitimsel”, “Sosyal”, “Rahatlama”, “Fiziksel”, “Psikolojik” ve “Estetik” alt boyutları lehinedir. “Psikolojik” alt boyutunda farklı olarak haftalık 3-4 gün spor yapan katılımcıların 1-2 gün spor yapanlara göre daha fazla doyumuna ulaşmıştır (3>2).

**Tablo 4.2.12. Katılımcıların haftalık spor yapma günü değişkeni açısından öz-yeterlik düzeylerine yönelik ANOVA testi tablosu**

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	P	Anlamlı Farklılık
<b>Öğrenci Katılımı Sağlama</b>	Gruplar arası	30,754	3	10,251			2>1
	Gruplar içi	151,745	333	,456	22,496	,000	3>1
	Toplam	182,499	336				4>1
<b>Sınıf Yönetimi</b>	Gruplar arası	25,292	3	8,431			2>1
	Gruplar içi	150,268	333	,451	18,683	,000	3>1
	Toplam	175,560	336				4>1
<b>Öğretim Stratejisi Kullanma</b>	Gruplar arası	17,934	3	5,978			2>1
	Gruplar içi	168,754	333	,507	11,796	,000	3>1
	Toplam	186,688	336				4>1
<b>Genel Öz-Yeterlik</b>	Gruplar arası	15,637	3	5,212			2>1
	Gruplar içi	129,443	333	,389	13,409	,000	3>1
	Toplam	145,080	336				4>1

\*p<,05 Kategoriler: “1-Yapmıyorum”, “2- 1-2 gün”, “3- 3-4 gün”, “4- 5 gün ve üzeri”

Tablo 4.2.12’yi incelediğimizde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin haftalık spor yapma günü değişkenine yönelik Öğretmen Öz-Yeterlik Ölçeği alt boyutlarında ve öz-yeterlik ölçeği genelinde anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Bu farklılık haftada 1-2 gün, 3-4 gün, 5 gün ve üzeri spor yapanlar ile hiç spor yapmayanlar arasında 1-2, 3-4 ve 5 gün ve üzeri spor yapanların lehinedir.

**Tablo 4.2.13. Yaş değişkenine yönelik serbest zaman doyum ölçeğine ilişkin korelasyon testi tablosu**

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Rahatlama	Fiziksel	Estetik	SZDÖ Toplam
Yaş	r	,060	-,002	,041	,067	,023	-,047	,034
	p	,270	,971	,459	,219	,671	,392	,531

\*p<0,05

Tablo 4.2.13’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşı ile serbest zaman doyum ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon testi yapılmış ve yaş ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları ve toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>0,05).

**Tablo 4.2.14. Yaş değişkenine yönelik öğretmen öz-yeterlik ölçeğine ilişkin korelasyon testi tablosu**

		Öğrenci Katılımı Sağlama	Sınıf Yönetimi	Öğretim Stratejisi Kullanma	Genel Öz- Yeterlik
Yaş	r	-,016	,048	,015	,014
	p	,771	,382	,780	,805

\*p<0,05

Tablo 4.2.14’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşları ile öz-yeterlik ölçeği arasındaki ilişki belirlemek için Pearson Korelasyon testi yapılmış ve yaş ile öğretmen öz yeterlik ölçeği alt boyutlarında ve toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>0,05).

**Tablo 4.2.15. Görev yılı değişkenine yönelik serbest zaman doyum ölçeğine ilişkin korelasyon testi tablosu**

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Rahatlama	Fiziksel	Estetik	SZDÖ Toplam
Görev Yılı	r	,014	-,050	,001	,050	,014	-,025	,005
	p	,801	,361	,992	,359	,804	,648	,932

\*p<0,05

Tablo 4.2.15’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görev yılı ile serbest zaman doyum ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon testi yapılmıştır ve görev yılı değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>0,05).

**Tablo 4.2.16. Görev yılı değişkenine yönelik öğretmen öz-yeterlik ölçeğine ilişkin korelasyon testi tablosu**

		<b>Öğrenci Katılımı Sağlama</b>	<b>Sınıf Yönetimi</b>	<b>Öğretim Stratejisi Kullanma</b>	<b>Genel Öz-Yeterlik</b>
<b>Görev Yılı</b>	<b>r</b>	,006	,005	,030	,012
	<b>p</b>	,919	,927	,579	,826

\*p<0,05

Tablo 4.2.16’da beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görev yılı ile öz-yeterlik ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon t ölçülmüştür ve görev yılı değişkeni ile öğretmen öz-yeterlik ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>0,05).

**Tablo 4.2.17. Gelir değişkenine yönelik serbest zaman doyum ölçeğine ilişkin korelasyon testi tablosu**

		<b>Psikolojik</b>	<b>Eğitimsel</b>	<b>Sosyal</b>	<b>Rahatlama</b>	<b>Fiziksel</b>	<b>Estetik</b>	<b>SZDÖ Toplam</b>
<b>Gelir</b>	<b>r</b>	,040	-,102	-,046	,002	,080	,035	,009
	<b>p</b>	,462	,061	,404	,974	,145	,518	,876

\*p<0,05

Tablo 4.2.17’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin geliri ile serbest zaman doyum ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon testi yapılmıştır. Testten elde ettiğimiz sonuçlara göre gelir değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>0,05).

**Tablo 4.2.18. Gelir değişkenine yönelik öğretmen öz-yeterlik ölçeğine ilişkin korelasyon testi tablosu**

		<b>Öğrenci Katılımı Sağlama</b>	<b>Sınıf Yönetimi</b>	<b>Öğretim Stratejisi Kullanma</b>	<b>Genel Öz-Yeterlik</b>
<b>Gelir</b>	<b>r</b>	,032	,039	,099	,059
	<b>p</b>	,563	,479	,070	,283

\*p<0,05

Tablo 4.2.18’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin geliri ile öğretmen öz-yeterlik ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon testi yapılmıştır. Testten elde ettiğimiz

sonuçlara göre gelir değişkeni ile öğretmen öz-yeterlik ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.2.19. Serbest zaman doyum ölçeği ile öğretmen öz-yeterlik ölçeği arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon testi tablosu**

<b>Alt Boyutlar ve Toplam Puanlar</b>		<b>Psikolojik</b>	<b>Eğitimsel</b>	<b>Sosyal</b>	<b>Rahatlama</b>	<b>Fiziksel</b>	<b>Estetik</b>	<b>SZDÖT</b>
<b>Öğrenci Katılımı Sağlama</b>	r	,423*	,408*	,415*	,440*	,452*	,451*	,556*
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
<b>Sınıf Yönetimi</b>	r	,437*	,439*	,422*	,476*	,396*	,367*	,537*
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
<b>Öğretim Stratejisi Kullanma</b>	r	,432*	,411*	,406*	,478*	,480*	,419*	,563*
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
<b>Genel Öz-Yeterlik</b>	r	,457*	,445*	,442*	,494*	,470*	,443*	,587*
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

\* $p<0,05$

Tablo 4.2.19’da ölçekler arası ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon testi yapılmıştır. Testten elde edilen sonuçlara göre ölçekler arasında ve alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

## 5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadaki kişisel bilgi formunda yer alan yaş, cinsiyet, medeni hal, çocuk durumu, eğitim durumu, görev süresi, gelir, düzenli egzersiz durumu, haftalık spor yapma sıklığı göz önünde bulundurularak katılımcıların serbest zaman doyumu ile öz-yeterlik inanç düzeylerine yönelik bulgular tartışılmış ve sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

### 5.1 Tartışma

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş ortalamalarına incelendiğinde 30,23 olduğu görülmektedir. Katılımcıların kişisel bilgi formuna verdikleri cevaplar incelendiğinde minimum değer 22, maksimum 47 yaş olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2'ye göre katılımcıların 131'inin (%38,9) kadın, 206'sının (%61,1) erkek olduğu gözlemlenmiştir. Erdemli (2019) yapmış olduğu çalışmasında 34'ü kadın, 101'i erkek beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden oluşmaktadır. Benzer şekilde Kocaer (2018) yılında yürüttüğü çalışmasında 324 örneklem grubunun 215'ini erkek, 109'unu kadın katılımcılardan oluşmaktadır. Yılmaz vd. (2010) yaptığı çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin 33'ü kadın, 59'u erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Yaşartürk (2019) yaptığı araştırmada 411'i kadın, 642'si erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Cinsiyet dağılımında farklılık oluşmasının sebebi üniversitelerin giriş sınavlarında öğrenci kontenjanlarındaki erkek öğrencilerin lehine farklılığın olması olabilir.

Tablo 4.3'e göre katılımcıların 147'si (%43,6) evli, 190'ı (%56,4) bekâr olduğu tespit edilmiştir. Aksine Avşar (2004) Bursa ilinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine yapmış olduğu çalışmasında 253'ü evli, 52'si bekâr katılımcılardan oluştuğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Alkan (2011) Ege bölgesinde yaptığı çalışmada 83'ü (%66,9) evli, 41'i (%33,1) bekâr katılımcılardan oluştuğu tespit edilmiştir. Van ilinde yürütülen çalışmamızda bekâr katılımcıların fazla çıkmasının sebebi; sözleşmeli öğretmenlik kapsamında yapılan ilk atamaların daha çok doğu illere yönelik yapılmasıdır. Batı illerinde görev yapan öğretmenlerin evli olmasının sebebi ise batıya istenen tayinlerde öğretmenlerin görev yaptığı yıllarda biriken hizmet puan üstünlüğüne göre yapılması olabilir. Bir başka deyişle daha genç öğretmenlerin doğu illerinde görev yapıyor olması evli olma durumlarını etkilemiş olabilir.

Tablo 4.4'e göre katılımcıların çocuk sahibi olma durumu incelendiğinde 108'inin (%32) çocuk sahibi olduğu, 229'unun (%68) çocuk sahibi olmadığı bulunmuştur. Örneklem grubunun çoğunluğunun bekâr olması ve günümüzde evlilik yaşının artması göz önünde bulundurulduğunda çocuk sahibi olmamasının olağan bir sonuç olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 4.5'e göre katılımcıların eğitim durumuna değişkenine bakıldığında 301'inin (% 89,3) lisans mezunu olduğu, 36'sının (%10,7) lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Gülle (2013) beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine yaptığı çalışmada katılımcıların 286'sının (%95) lisans, 15'inin (%5) lisansüstü mezunu olduğunu bulmuştur. Ege bölgesinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların 95'inin lisans, 29'unun lisansüstü eğitim düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir (Alkan, 2011).

Katılımcıların görev süresi ortalamasının "4,75" yıl olduğu görülmektedir. Doğudaki öğretmen açığının ve öğretmen değişiminin fazla olması ilk atamaların bu bölgelere yapılması Van ilinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerin görev süresinin ortalamasının düşük çıkmasına sebep olmuş olabilir.

Tanımlayıcı istatistik sonuçları incelendiğinde katılımcıların gelir ortalamasının "5183,43" TL olduğu görülmektedir. Katılımcıların gelir ortalamasının yüksek çıkmasının sebebi çalışmanın örneklem grubunu oluşturan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin daha çok Milli Eğitim Bakanlığına bağlı devlet okullarında görev yapıyor olması etkili olabilir.

Tablo 4.6'ya göre katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumu değişkeni incelendiğinde 206'sının (%61,1) düzenli olarak egzersiz yaptığı, 131'inin (%38,9) düzenli egzersiz yapmadığı görülmektedir. Katılımcıları ağırlıklı olarak haftalık 3-4 gün spor yapmaktadır. Verilerden yola çıkarak Van ilindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çoğunluğu öğretmenlik mesleğini yaparken aynı zamanda düzenli olarak egzersiz yaptığını söyleyebiliriz. Aksine Kılıç (2017) beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada 38'inin düzenli egzersiz yaptığını, 60'ının ise düzenli egzersiz yapmadığını tespit etmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre, cinsiyet değişkenine yönelik beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu SZDÖ toplam puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak SZDÖ alt faktöründen estetik faktöründe anlamlı farklılık göstermiştir. Bu farklılık kadın katılımcıların lehinedir. Benzer şekilde Köksal (2019) beden eğitimi ve spor öğretmenlerine yaptığı çalışmada, SZDÖ toplam puanlarında anlamlı

farklılık göstermemiştir. Estetik alt boyutunda ise kadın katılımcıların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle kadınların serbest zaman etkinliklerine katılım sonucu elde ettikleri estetik doyum erkek katılımcılardan daha fazladır.

Yılmaz (2017) tarafından yapılmış çalışmada, cinsiyet değişkenine yönelik SZDÖ toplam puanlarında ve alt boyutlarında anlamlı farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Aksine Dikici (2020) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni açısından SZDÖ toplam puan ortalamalarında kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık göstermiştir. Kalfa (2017) yaptığı çalışmada serbest zaman doyum düzeylerini cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırdığında SZDÖ alt boyutlarından; eğitimsel, rahatlama, sosyal ve estetik boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken fizyolojik ve psikolojik doyum düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmıştır. Erkek katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılım sonucunda psikolojik ve fizyolojik alt boyutlarında daha fazla doyuma ulaştığını ortaya koymuştur.

Erdemli (2020) Bartın ve Kastamonu Üniversitelerindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerine yapılan çalışmada cinsiyet açısından serbest zaman doyumları değerlendirildiğinde; eğitimsel, estetik, fizyolojik alt boyutlarında ve SZDÖ toplam ortalama puanlarında anlamlı olarak farklılık tespit edilmiştir. Ölçek genelinde ve alt boyutlarındaki bu farklılık kadın öğretmen adayların lehinedir. Benzer şekilde Öztaş (2018) yaptığı çalışmada katılımcıların serbest zaman doyumlarının cinsiyet açısından farklılaşp farklılaşmadığını incelemiştir. SZDÖ alt boyutlarında anlamlı farklılık ortaya koymuştur. Bu farklılık rahatlama ve psikolojik alt boyutlarında ortaya çıkmıştır. Kadın katılımcıların serbest zaman faaliyetleri sonucunda erkeklere göre daha fazla doyuma ulaştığını söyleyebiliriz.

Cinsiyet değişkenine göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öz-yeterlik inanç düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan t Testi sonucunda; öğretmen öz-yeterlik ölçeği genelinde cinsiyete göre farklılaşma bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Fakat öğretmen öz-yeterlik ölçeği alt boyutlarından öğretim stratejisi kullanma alt boyutunda anlamlı olarak farklılaşma tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu farklılık kadın beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin lehinedir. Kafkas vd. (2010) beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine yaptığı çalışmada; katılımcıların cinsiyet değişkenine göre hem ölçeğin alt faktörlerinde hem de genel öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit etmiştir ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılık tespit edilen alt boyutlarda ve genel öz-yeterlik düzeyinde erkek öğretmen adaylarının lehine durum söz konusudur. Bu durumu toplumun erkeklere ve kadınlara olan bakış açısına



bağlamıştır. Aytaç (2018) öğretmenlerin öz-yeterlik algıları ile ilgili yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre öz-yeterlik algılarının anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur ( $p>0,05$ ). Saracaloğlu vd. (2012) cinsiyet değişkenine göre öz-yeterlilik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bir çalışmada; öğretmen öz-yeterlik ölçeği toplam puanlarında ve alt boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılık tespit etmemiştir ( $p>0,05$ ). Katılımcıların erkek ya da kadın olması öğretmenlerin öz-yeterlik düzeylerini etkilemediğini ifade etmiştir. Benzer şekilde Kaçar ve Beycioğlu (2017) İzmir'in Buca ilçesinde yürütmüş olduğu araştırmasında cinsiyet değişkeni açısından öğretmenlerin öz-yeterlik inançlarının anlamlı olarak farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Denizoğlu (2008) bu durumun nedenini iş hayatında ve günlük yaşamda kadın ve erkek arasındaki eşitsizlikten doğan farkın eskiye göre zamanla kapanıyor olmasına bağlamıştır. Diğer bir deyişle günümüzde kadın ve erkek rollerinin geçmişe göre daha geçişken olması olabilir. Öğretmenlik mesleğinin diğer mesleklere göre daha az fiziksel performans gerektirmesi; cinsiyet değişkeni açısından öğretmenlerin mesleki öz yeterlik düzeylerinde bir farklılaşma olmamasına sebep olmuş olabilir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin medeni hal durumu değişkenine yönelik SZDÖ estetik alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu anlamlı farklılık bekâr katılımcıların lehinedir. Bekâr katılımcıların evlilere göre serbest zaman etkinliklerine katılım sonucunda daha fazla estetik doyuma ulaşmış olduğu söylenebilir. Gökçe (2008) ise medeni hal durumu değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerinde farkın bulunup bulunmadığını incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda SZDÖ toplam puan ortalamasında ve alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Köksal (2019) medeni hal durumu değişkenine yönelik beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu belirlemek için yaptığı çalışmada SZDÖ rahatlama alt boyutunda anlamlı farklılık ortaya koymuştur. Anlamlı farklılık bekâr katılımcıların lehinedir. Evli çiftlerin görev ve sorumluluklarının bekârlara göre daha fazla olması ve ailecek yapılan etkinliklerin daha çok planlama gerektirmesi; evli öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine daha az katılım sağlamasına ve bunun sonucunda estetik doyumlarının daha az çıkmasına sebep olmuş olabilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre medeni hal durumu değişkenine yönelik beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen öz-yeterlik ölçeği alt boyutlarında ve öz-yeterlik ölçeğinin genelinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Benzer şekilde Koparan vd., (2011) 125 beden eğitimi ve spor öğretmeni üzerinde yaptığı çalışmada medeni hal

durum değişkenine yönelik öğretmenlerin öz-yeterlik düzeylerinin anlamlı olarak farklılık göstermediğini belirtmiştir ( $p>0,05$ ). Özçete (2018) katılımcıların medeni hal durumu değişkenine göre öz-yeterlik düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığını belirlemiştir ( $p>0,05$ ). Araştırmamızdan elde edilen sonuçlar literatürdeki çalışmalar ile benzerlik göstermektedir.

Yılmaz vd. (2010) yaptığı çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin medeni durumlarına yönelik öz yeterlik düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan t Testi sonucuna göre evli katılımcıların lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Çalışmada evli katılımcıların bekârlara göre daha fazla öz-yeterliğe sahip olduğu belirtilmiştir.

Katılımcıların çocuk sahibi olma durumu değişkenine yönelik serbest zaman doyum düzeylerinin SZDÖ toplam ortalama puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Fakat SZDÖ alt boyutlarından estetik alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Ölçeğin tüm alt boyutlarına verilen cevaplar incelendiğinde çocuğu olmayan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çocuğu olanlara göre ortalama değerlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle çocuk sahibi olmayan katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılım sonucunda elde ettiği doyum çocuk sahibi olanlara göre daha yüksektir. Bu durumun oluşmasında çocuk sahibi olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş dışında kalan zamanlarını ailesiyle vakit geçirmek istemesi etkili olmuş olabilir. Erdemli (2019) ise yaptığı çalışmada çocuk durumu değişkenine göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin SZDÖ toplam puan ortalamasında ve alt boyutlarda anlamlı olarak farklılaşmadığını belirtmiştir ( $p>0,05$ ).

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre çocuk sahibi olma durumu değişkenine yönelik öz-yeterlik ölçeği genelinde ve alt boyutlarında anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Fakat ölçekten elde ettiğimiz verilere göre çocuk sahibi olan katılımcıların, çocuk sahibi olmayanlara göre öz-yeterlik ölçeği alt boyutlarında ve genel öz-yeterlik düzeyindeki ortalama değerleri daha yüksektir. Çocuk sahibi olan öğretmenler; ebeveyn bağından kaynaklanan kendi çocuklarına olan yüksek ilgi, sorumluluk ve merhamet gibi duygularını öğrencilere genelleyerek daha kolay empati yapma avantajına sahip olabilir. Dolayısıyla bu durum öğretmenlerin öğrenciler ile olan iletişim becerisinin artmasını; öğrencileri derslere katma ve sınıf yönetimi sağlama konusunda mesleki öz-yeterlik düzeylerinin daha iyi olmasını sağlamış olabilir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların eğitim durumu düzeylerine yönelik serbest zaman doyum düzeyi anlamlı farklılık göstermemiştir ( $p>0,05$ ). Fakat SZDÖ'nün estetik alt boyutu hariç diğer alt boyutlarda ve ölçek genelinde lisans eğitimi alan öğrenciler, lisansüstü eğitim alan öğrencilerden serbest zaman doyum düzeyleri daha yüksektir. Sadece estetik boyutta lisansüstü mezunu olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ortalama puanları lisans eğitimi alanlardan daha fazladır. Bu durumun sebebi eğitim seviyesinin artması serbest zaman faaliyetlerindeki beklentiyi de arttırıyor olabilir. Dolayısıyla lisansüstü eğitimi alan beden eğitimi ve spor öğretmenleri etkinliklere katılım sonucunda daha az doyum elde etmiş olabilirler. Gökçe (2008) yılında yaptığı çalışmada eğitim seviyesine göre SZDÖ toplam puan ortalamalarında ve alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ) ve eğitim seviyesi arttıkça eğitimsel boyuttaki ortalama değerlerinin düştüğünü ifade etmiştir. Benzer şekilde Gül (2019) eğitim düzeyi ile katılımcıların SZDÖ alt boyutlarından eğitimsel alt boyutta düşük derecede negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Murat (2019) eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir ( $p>0,05$ ).

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitim durumu değişkenine göre öğretmen öz-yeterlik düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Benzer şekilde Özçete (2018) Niğde ilinde 2016-2017 yıllarında arasında beden eğitimi ve spor öğretmenlerine yapılan bir çalışmada; yüksek lisans eğitimi alan katılımcılar ile almayanlar arasında öğretmen öz-yeterlik düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Tuzcuoğlu ve Mirzeoğlu (2018) eğitim seviyesine göre öğretmen öz-yeterlik düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Yapılan analiz sonucunda beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini belirtmiştir ( $p>0,05$ ). Lisans eğitimi mezunu olan öğretmenlerin, lisansüstü mezunu öğretmenlere göre ölçeğin tüm alt boyutlarında öz-yeterlik puan ortalama değerlerini daha yüksektir. Öğretmenlerin lisans eğitimi sırasında okul deneyiminin artmasını sağlayacak uygulamalı derslerin veriliyor olması; öğretmenlerin mesleki öz-yeterlik algılarını yükselmesine sebep olmuş olabilir. Diğer bir deyişle lisans eğitimini bitiren öğretmenler mesleki öz-yeterlik noktasında kendilerini yeterli seviyede görüyor olabilir.

Katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumu değişkenine yönelik serbest zaman doyum düzeylerinde tüm alt boyutlarda ve SZDÖ toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Düzenli egzersiz yapan öğretmenlerin yapmayanlara göre SZDÖ

genelinde ve tüm alt boyutlarında elde ettikleri ortalama puanlar daha yüksektir. Diğer bir deyişle düzenli egzersiz yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman faaliyetlerine katılım sonucu elde ettikleri doyum düzeyi daha yüksektir. Benzer şekilde Yazgeç (2019) düzenli egzersiz yapma durumu değişkenine göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Yapılan analiz sonucunda SZDÖ toplam puan ortalamalarında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılığın yönünü belirlemek için yaptığı çoklu karşılaştırma sonuçlarında düzenli olarak egzersiz yapanların lehine anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir. Düzenli egzersiz yapan katılımcıların, düzensiz ve hiç yapmayanlara göre ortalama puanlarının da daha yüksek olduğunu açıklamıştır. Aksine Öztürk (2020) katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerinin, SZDÖ toplam puan ortalamalarında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir ( $p>0,05$ ).

Öztaş (2018) katılımcıların düzenli egzersiz yapma değişkenine göre SZDÖ alt boyutlarından psikolojik, eğitimsel, sosyal ve fizyolojik alt boyutta anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir ( $p<0,05$ ). Sıklıkla ve bazen egzersiz yapan katılımcıların nadir ya da hiç yapmayanlara göre SZDÖ' den elde ettikleri ortalama puanlar daha yüksektir. Gökçe (2008) egzersiz yapma durumu değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerinin SZDÖ toplam puan ortalamalarında ve alt boyutlarında egzersiz yapanların lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir ( $p<0,05$ ).

Serbest zaman etkinlikleri içerisinde sporun öncelikli olarak yer tuttuğunun altını çizmiştir (Kul vd., 2015). Serbest zaman etkinliklere katılım sonucu doyumun arttığı da bilinmektedir. Buradan yola çıkarak düzenli egzersiz yapma durumunun serbest zaman doyumunu arttırdığını söyleyebiliriz. Nitekim çalışmamızdan ve literatürdeki diğer çalışmalardan elde edilen bulgulara göre düzenli egzersiz yapmanın serbest zaman doyumunu olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre düzenli egzersiz yapma durumu değişkenine göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öz-yeterlik inançları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Öğretmen öz-yeterlik ölçeği toplam puan ortalamalarında ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık düzenli egzersiz yapanların lehinedir. Seçkin ve Başbay (2013) düzenli spor yapma durumu değişkenine yönelik katılımcıların ÖÖYÖ alt boyutlarından öğretim stratejisi kullanma alt boyutunda anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir ve ÖÖYÖ toplam puan ortalamalarında ve tüm alt boyutlarda düzenli olarak spor

yapan katılımcıların öz-yeterlik ortalama puanlarının yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu söylemiştir. Beden eğitimi ve spor dersinin uygulama gerektiren bir ders olması ve öğretim yöntemi olarak gösterip yaptırma tekniğinin ağırlıklı olarak kullanılması, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin uygulama noktasında deneyim sahibi olmasını gerekli kılabilir. Dolayısıyla düzenli egzersiz ile bu deneyimi kazanan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki öz-yeterlik inançlarının yüksek olması beklenmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyleri haftalık spor yapma günü değişkenine göre incelendiğinde SZDÖ toplam puan ortalamalarında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık göstermiştir ( $p<0,05$ ). Tüm alt boyutlarda ve ölçek genelindeki farklılık haftada 1-2, 3-4 ve 5 gün ve üzeri spor yapan katılımcılar hiç spor yapmayanlara göre lehine bir durumdadır. Diğer bir deyişle haftalık en az 1-2 gün spor yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin SZDÖ ve alt boyutlarında hiç spor yapmayan öğretmenlere göre daha fazla serbest zaman doyumuna ulaşmıştır. Fakat serbest zaman alt boyutlarında “Psikolojik” alt boyutunda haftalık 3-4 gün spor yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri 1-2 gün ve üzeri spor yapan öğretmenlere göre daha fazla psikolojik doyum düzeyine ulaşmıştır. Ortalamalar arasın farkı incelediğimizde “Rahatlama” alt boyutunda haftada 1-2 gün ve 3-4 gün spor yapan katılımcılar 5 gün ve üzeri spor yapanlara göre daha fazla rahatlama düzeyine ulaşmıştır. Çalışmamızdan elde edilen sonuçlara göre hiç spor yapmamak beden eğitimi öğretmenlerine daha az serbest zaman doyumunu sağlamıştır. Fakat 5 gün ve üzeri sürelerle ulaşan spor etkinlikleri spor yapılan zamanların yapılmayan zamanlara baskın olma hali oluşturduğu için öğretmenlerde bunu bir rutine dönüştürme dolayısıyla aksadığı durumlarda bu rutinin bozulmasından kaynaklanan mutsuzluk ve huzursuzluk gibi negatif duygulara sebep olmuş olabilir. Aynı sebepten ötürü 5 gün ve üzeri spor yapmak serbest zaman faaliyetlerin rahatlatıcı etkisinden uzaklaşarak öğretmenlerin spor yapmayı görev olarak görmesine neden olmuş olabilir.

Haftalık spor yapma günü değişkenine yönelik beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ÖÖYÖ toplam puan ortalamalarında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Haftalık 1-2, 3-4, 5 gün ve üzeri spor yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri haftalık hiç spor yapmayan öğretmenlere göre öz-yeterlik inanç düzeyleri daha yüksektir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde haftalık spor yapma sıklığı arttıkça katılımcıların öğretmenlik mesleğine yönelik öz-yeterlik inanç düzeyleri de artmıştır. Mesleğinin gereği olarak spor yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin; haftalık spor

yapma günü arttıkça öğretmen öz-yeterlik ölçeğinden elde ettiği puan ortalamasının yüksek olması ve anlamlı farklılık bulunması beklenen bir durumdur.

Yaş değişkenine yönelik beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin SZDÖ toplam puan ortalamaları ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelediğimizde; SZDÖ alt boyutlarında ve toplam puan ortalamalarında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Diğer bir deyişle öğretmenlerin yaşının artması veya azalması serbest zaman doyum düzeylerini anlamlı olarak etkilemediğini söylenebilir. Bu durumun sebebi serbest zaman etkinliklerinin her yaş grubuna uygun olması ve etkinliklerde yapılan sportif faaliyetlerin zorlayıcı olmaması olabilir. Benzer şekilde Erdemli (2019) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş değişkenine ile serbest zaman doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Köksal (2019) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş değişkenine göre serbest zaman doyum düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığını incelediği çalışmasında; değişkenler arasında anlamlı farklılık olmadığını ifade etmiştir. Murat (2019) katılımcıların yaş değişkeni ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve yapılan analiz sonucunda SZDÖ alt boyutlarında ve toplam puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir ( $p>0,05$ ). Aksine Öztaş (2018) katılımcıların yaş değişkenine göre SZDÖ alt boyutlarından estetik alt boyutunda anlamlı farklılık bulunduğunu belirtmiştir ( $p<0,05$ ). Diğer alt faktörlerde ve ölçek genelinde anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş değişkenine yönelik öğretmen öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Ayra ve Kösterelioğlu (2016) öğretmenlerin öz-yeterlik inançlarının yaş değişkeni ile ilişkisini incelemiştir ve ÖÖYÖ alt boyutlarında ve toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık olmadığını söylemiştir ( $p>0,05$ ). Altuntaş vd. (2016). Katılımcıların yaş değişkenine yönelik öz-yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptıkları çalışmada değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerin yaşla birlikte deneyim ve tecrübelerinin artması yaşa bağlı olarak mesleki öz yeterlik duygusunu etkileyeceği düşünülebilir. Fakat genç beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin deneyim ve tecrübe eksikliğini, alanla ilgili güncel bilgilere hâkim olma ve idealistlik yönüyle kapatıyor olabilir. Bu durum yaş değişkeni ile öğretmenlerin mesleki öz-inançları arasında anlamlı bir ilişki çıkmamasının sebebi olarak düşünülebilir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görev yılı değişkenine ile serbest zaman doyum düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik Pearson Korelasyon testi yapılmıştır. Testten

elde edilen sonuçlara göre görev yılı değişkeni ile SZDÖ alt boyutları ve toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Öztaş (2018) katılımcıların görev yılı değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Yapılan istatistikten elde edilen sonuçlara göre katılımcıların görev yılına göre SZDÖ alt boyutlarında anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Çalışmamızdan ve yapılan diğer çalışmalardan hareketle beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görev süresindeki farklılıklar serbest zaman doyum düzeylerini anlamlı olarak etkilemediğini söyleyebiliriz.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretmen öz yeterlik inançları ile görev yılı değişkeni arasındaki ilişkisi incelendiğinde, görev yılı değişkeni ile ÖÖYÖ alt faktörlerinde ve toplam puan ortalamalarında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Yani öğretmenlerin görev süresinin yüksek veya düşük olması öğretmenlerin mesleğine yönelik öz-yeterlik seviyesi ile arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Benzer şekilde Saracaloğlu vd. (2012) Kayseri ilinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görev yılı değişkenine göre öz-yeterlik inançları arasındaki puan ortalamaları farkını belirlemek için yaptığı analiz sonucunda değişkenlerin anlamlı farklılık göstermediğini bulmuştur ( $p>0,05$ ). Dinçer vd. (2017) Öğretmenlerin görev yılı değişkenine göre öz-yeterlik düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bir başka çalışmada; değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmiştir. Özçete (2018) Niğde ilindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görev yılı değişkenine göre öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık göstermediğini ifade etmiştir ( $p>0,05$ ). Öğretmenlerin görev yılı değişkenine göre öz-yeterlik seviyesinde farklılık olması beklense de lisans eğitimini bitirip ardından KPSS sınavı ve mülakat puanları sonucunda öğretmen olan kişiler; öğretmenlik öz-yeterliği konusunda kendilerinin yeterli olduğunu düşünebilir.

Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre katılımcıların gelir değişkenine yönelik SZDÖ toplam puanları ve alt boyutlarında anlamlı bir ilişki yoktur ( $p>0,05$ ). Murat (2019) katılımcıların aile gelir değişkenine göre serbest zaman doyum düzeyi alt faktörlerinden fiziksel, rahatlama, estetik alt faktörlerinde anlamlı farklılık göstermediğini belirtmiş. Psikolojik, eğitim ve sosyal alt faktörlerinde ise anlamlı farklılık göstermiştir ( $p<0,05$ ). Benzer şekilde Demiral (2018) aile gelir değişkenine göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Yapılan istatistik sonucunda değişkenler arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Kılıç vd. (2016). Aile gelir düzeyi ile serbest zaman doyumunu arasındaki korelasyonu inceleyen bir

başka çalışmada; gelir düzeyi ile SZDÖ alt faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ifade edilmiştir. Yaşartürk (2019) öğrencilerin aile gelir düzeyi ile serbest zaman doyum düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve yapılan analiz sonucunda “Sosyal” alt boyutunda düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Ayyıldız (2015) katılımcıların aile gelir durumu değişkenine göre SZDÖ alt boyutlarından psikolojik, rahatlama ve sosyal boyutta anlamlı farklılık tespit etmiştir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin gelir değişkeni ile öğretmen öz-yeterlik ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan testlerin sonucunda anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Diğer bir değişle öğretmenlerin aylık gelirlerindeki farklılıklar mesleklerine yönelik öz yeterlik inançlarında anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Benzer şekilde Çiçek (2018) katılımcıların gelir değişkenine göre öğretmen öz-yeterlik inanç düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen bir çalışmada; değişkenler arasında ÖÖYÖ genel puanlarında ve ÖÖYÖ alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Altuntaş vd. (2016) katılımcıların aylık gelir değişkenine göre öz-yeterlik düzeyinin fark gösterip göstermediğini incelemiştir. Yapılan analiz sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Kesgin (2006) katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre öz-yeterlik düzeylerinin ortalama değerlerinin yakın olduğunu ve değişkenler arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmiştir ( $p>0,05$ ). Çalışmamızdaki sonuçlar literatür ile paralellik göstermektedir ve öğretmenlerin gelir değişkenine göre serbest zaman doyum ve öz-yeterlik inançları arasında anlamlı ilişki bulunamamasının sebebi örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin çoğunluğunun devlet okullarında görev yapıyor olması dolayısıyla gelir ortalamalarının birbirlerine nispeten yakın olması ve katılımcıların çoğunun ek geliri sahip olmaması olabilir. Öğretmenlerin gelirleri arasında farklılık olsa da serbest zaman doyum düzeylerini ve öğretmenlik mesleğine yönelik öz-yeterlik inançlarını etkileyecek düzeyde olmadığı söylenebilir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon analiz testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda SZDÖ ile ÖÖYÖ ve alt boyutlar arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

## 5.2 Sonuç

Bu çalışmada Van ilindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öz-yeterlik inançları ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaş, cinsiyet, medeni hal,



çocuk sahibi olma durumu, eğitim durumu, görev yapma süreleri, aile gelir düzeyleri, düzenli egzersiz yapıp yapmadığı, haftalık spor yapma demografik değişkenlerine göre katılımcıların serbest zaman doyum ve öz-yeterlik düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı ve ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet, medeni hal, çocuk sahibi olma durumu, eğitim durumu değişkenlerine göre toplam serbest zaman doyum ve toplam öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Fakat beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin düzenli egzersiz yapma ve haftalık spor yapma sıklığı değişkenine göre serbest zaman doyum ve öz-yeterlik düzeylerinde hem ölçeğin alt boyutlarında hem de toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş, görev yılı, gelir durumu değişkenleri ile serbest zaman doyum ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon testi yapılmıştır. Bu test sonucunda katılımcıların yaş, görev yılı, gelir düzeyi değişkenleri ile serbest zaman doyum ve öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Diğer bir ifadeyle beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş, görev yılı, gelir durumlarındaki değişimler serbest zaman doyum düzeylerini ve öz-yeterlik inançlarını anlamlı olarak etkilememiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyi ile öz-yeterlik inançları arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Öğretmenlerin serbest zaman doyum düzeyleri arttıkça paralel olarak öz-yeterlik inançları da artacaktır veya beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyleri azaldıkça öz-yeterlik inanç düzeyi de azalacaktır.

### **5.3 Öneriler**

Van ilinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan bu araştırma sonucunda, aşağıda literatüre katkıda bulunacağı düşünülen öneriler bulunmaktadır;

- Öğretmenlerin serbest zaman faaliyetlerinin verimli bir şekilde değerlendirilmesi serbest zaman doyum düzeyini, iş, aile ve sosyal yaşam performansını olumlu yönde etkileyeceği için Van ilindeki rekreasyon merkezlerinin sayısı artırılabilir.

- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine öğretmen öz-yeterlik inanç düzeyinin yükseltilmesi için alanında uzmanlar tarafından konferans verilerek bilgi düzeyinin artması sağlanabilir.
- Turistik geziler, sanatsal ve kültürel faaliyetler desteklenerek beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyi geliştirilebilir.
- Araştırma farklı illerde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine veya beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarına uygulanabilir.



## KAYNAKÇA

- Açıkgöz, K. Ü. (2009). *Aktif öğrenme*. Biliş Yayınları, İzmir, 339 s.
- Akgemci, T., Çelik, A., Aydoğan, E., Akatay, A. (2009). *Zaman yönetimi ve yönetsel zamanda etkinlik*. Gazi Kitabevi, Ankara, 368 s.
- Akkoyunlu, B., Kurbanoglu, S. (2003). Öğretmenlerin bilgi okuryazarlığı öz-yeterlik inancı üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24 (24): 1-10.
- Akyıldız, H., Turunç, Ö. (2013). *Çalışma psikolojisi*. Alter Yayıncılık, Ankara, 367 s.
- Akyüz, Y. (2011). *Türk eğitim tarihi*. Pegem Akademi, Ankara. 572 s.
- Alıcı, Y. (2019). Serbest zaman etkinliği olarak yürüyüş yapan otizm spektrum bozukluğuna sahip çocuğu olan ebeveynlerin serbest zaman ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış)*, AÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Eskişehir, 74 s.
- Alkan, E. (2011). Yıldırma (mobbing) davranışlarının beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişliği üzerine etkisi. *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış)*. BÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Balıkesir, 54 s.
- Altuntaş, E., Kul, M., Karataş, İ. (2016). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2 (2): 196-215
- Aracı, H. (2001). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*, 3.Baskı, Nobel Yayıncılık, Ankara, 486 s.
- Aracı, H. ve Aracı Ş. (2014). *Spor bilimleri öğretimi*. Grafiker Yayınları, Ankara, 1732 s.
- Aracı, H. (2006). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi ve spor*. 6. Basım. Nobel Yayın Dağıtım Evi, Ankara, 366 s.
- Ardahan, F., Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (4), 129-136.
- Aşkar, P., Umay, A. (2001). İlköğretim matematik öğretmenliği öğrencilerinin bilgisayarla ilgili öz-yeterlik algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (21), 1-8.
- Atasoy, B., Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 11-22.
- Ateş, B. (2019). Fen bilimleri öğretmen adaylarının fen öğretimi öz yeterlik inanç düzeyleri ile fen öğretimine yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış), MÜ Fen Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, 119s.

- Avşar, Z. (2004). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi XVII (2), 2004, 111-130.*
- Ayçiçek, C. N. (2019). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman aktivitelerine katılımını kolaylaştıran ve engelleyen faktörlerin belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış). TÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon, 85 s.*
- Ayra, M., Kösterelioğlu, M. (2016). Öğretmenlerin mesleki öz-yeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi, 7 (17): 81-102.*
- Aytaç, A. (2018). Öğretmenlerin öz-yeterlik algılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Academy Journal of Educational Sciences, 2 (1): 29-41*
- Ayyıldız, T. (2015). Rekreatif dans etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış), GÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 84 s.*
- Bandura A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84 (2): 191-215.*
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist, 37 (2): 122*
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.) *Encyclopedia of human behavior*. New York: Academic Press, 71-81 p.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press, 346 p.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company, 314 p.
- Bandura, A. (1998). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, New York: Academic Press, 71-81 pp.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management, 38 (1): 9-44.*
- Başaran, G. E. (1991). *Eğitim psikolojisi*. Kadioğlu Matbaası, Ankara, 562 s.
- Başaran, G. E. (2006). *Türk eğitim sistemi ve okul yönetimi*. Ekinoks, Ankara, 462 s.
- Başbay, M., Seçkin A. (2013). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin öz-yeterlik inançlarının incelenmesi. *Journal of Turkish Studies, 8 (8): 148-161.*
- Batur, A. (2019). Türkiye’de atıcılık branşı ile ilgilenen sporcuların serbest zaman algısı ve engelleri. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış), BÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Batman, 59 s.*

- Beard, J.G., Ragheb, M.G. (1992). Measuring leisure interests. *Journal of Park and Recreation Administration*, 10 (2): 1-13.
- Beard, J. G., Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Researc*, 12 (1): 20-33.
- Berber, A. (2013). *Klasik yönetim düşüncesi geleneksel ve klasik paradigmlarla klasik ve neo- klasik örgüt teorileri*. Alfa Yayınları, İstanbul, 530 s.
- Bucher, C. A. (1983). *Foundations of physical education & sport*. Ninth Edition, St. Louis: The C.V. Mosby Company, 978 p.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, s. 902.
- Burges, J., Elias, A. J. (2016). *Time: a vocabulary of the present*. New York University Press, New York, 384 p.
- Campbell, A. (1980). *The sense of well-being in America*. New York: McGraw-Hill
- Christopoulos, D. T. (2014). A simple definition of Time. no. June. WEB, [https://www.researchgate.net/profile/Demetris\\_Christopoulos/publication/263104630\\_A\\_simple\\_definition\\_of\\_Time/links/00463539ecdf2d78db000000/A-simple-definition-of-Time.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Demetris_Christopoulos/publication/263104630_A_simple_definition_of_Time/links/00463539ecdf2d78db000000/A-simple-definition-of-Time.pdf) (16.11.2020)
- Chun, S., Lee, Y., Kim, B., Heo J (2012). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to stress-related growth, *Leisure Sciences*, 34 (5): 436-449.
- Çapa, Y., Çakıroğlu, J., Sarıkaya, H. (2005). The development and validation of a Turkish version of teachers' sense of efficacy scale. *Eğitim ve Bilim*, 30 (137): 74-81.
- Çelik, G. (2011). Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış)*, AÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Antalya, 81 s.
- Çiçek, O. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarının yansıtıcı düşünme eğilimleri ile öğretmen öz-yeterliliği arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış)*, BÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Bartın, 87 s.
- Çubukçu, Z., Girmen, P. (2007). Öğretmen adaylarının sosyal öz yeterlik algılarının belirlenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (11): 1-17.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19 (2): 109-134.
- Demir, C., & Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6 (1): 36-48.
- Demir, M., & Demir, S. S. (2014). İş görenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2 (3): 74-84.

- Demir, N. (2007). *Örgüt kültürü ve iş tatmini*. İstanbul, Türkmen Kitabevi, 522 s.
- Demiral, S. (2018). Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. *BÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Bartın*, 54 s.
- Demirdağ, S. (2015). Assessing teacher self-efficacy and job satisfaction: middle school teachers. *Journal Of Educational And Instructional Studies In The World*, 5 (3): 35-43.
- Demirel, Ö. (2012). *Öğretim ilke ve yöntemleri: öğretme sanatı*. Pegem Akademi, Ankara, 392 s.
- Demirhan S. (2019) Sınıf öğretmenlerinin öğretmen öz-yeterlilik inançları ile değişime hazır olma durumları arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış) AİBÜ, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Bolu*, 119 s.
- Demirhan, G. (2006). *Spor eğitiminin temelleri*. Spor Yayınevi ve Kitapevi Bağırhan Yayınevi, Ankara, 320 s.
- Denizoğlu, P. (2008). Fen bilgisi öğretmen adaylarının fen bilgisi öğretimi öz yeterlik inanç düzeyleri, öğrenme stilleri ve fen bilgisi öğretimine yönelik tutumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Yüksek lisans tezi (yayımlanmamış), ÇÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Adana*, 148 s.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55 (1): 34-43.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In *The science of well-being* Springer, Dordrecht, 11-58 pp.
- Dikici, İ. (2020). Serbest zamanlarını gençlik merkezlerinde değerlendiren üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum, yaşam doyum ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış), MSKÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla*, 72 s.
- Dinçer, B., Saracaloğlu, A., Aldan Karademir, Ç., Dedeşali, N. (2017). Öğretmenlerin öğretme stilleri, öz-yeterlilik ve iş doyumlarının belirlenmesi. *Education Science*, 12 (1): 58-85
- Dockery, A. M. (2003). Happiness, life satisfaction and the role of work: evidence from two australian surveys, *10th National Conference on Unemployment, 10 - 12 December 2003, Newcastle, UK*.
- Dönmez, A. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kullandıkları öğretim yöntemleri ve kişilik özelliklerinin belirlenmesi (Sakarya İli Örneği). *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış), SÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya*, 134 s.
- Du Cap, M. C. (2002). The perceived impact of the acadia advantage program on the leisure lifestyle and leisure satisfaction of the students at Acadia University. *Master Thesis (unpublished), Acadia University, Ottawa*, 137 p.

- Ekici, E., Ekici, F.T., Kara, İ. (2012). Öğretmenlere yönelik bilişim teknolojileri öz-yeterlik algısı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31: 53-65.
- Elias, N. (2000). *Zaman üzerine*. (Çev. Veysel Atayman). Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 272 s.
- Erdemli, A. (2008). *Spor yapan insan*. E yayınları, İstanbul, 496 s.
- Erdemli, E. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleğe yönelik tutumu ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, BÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Bartın, 91 s.*
- Erdemli, E., Yaşartürk, F. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyi ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (3): 1871-1882.
- Erdoğan, B., Bauer, T. N., Truxillo, D. M., & Mansfield, L. R. (2012). Whistle while you work: A review of the life satisfaction literature. *Journal of management*, 38 (4): 1038-1083.
- Erdoğan, İ. (1999). *İşletme yönetiminde örgütsel davranış*. İ.Ü. İşletme Fakültesi, İşletme İktisadi Enstitüsü, Yayın: 5, İstanbul, 333 s.
- Eren, E. (2004). *Organizational behavior and psychology of management*. Beta Publications, İstanbul, 672 p.
- Eren, E. (1993). *Yönetim ve organizasyon*. İstanbul Üniversitesi Yayını, İstanbul, 621 s.
- Erkal, M.(1986). *Sosyolojik açıdan spor*. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları, Ankara, s. 287.
- Figen, S., İşcan, Ö. F. (2005). Bireysel ve iş ortamına ait etkenler açısından iş doyumunu. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 5 (1-2): 55-64.
- Gencer, N. (2018). Öznel iyi oluş: genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11 (3): 2621-2638.
- Gibson, S., Dembo, M. H. (1984). Teacher efficacy: A construct validation. *Journal of Educational Psychology*, 76(4): 569-582.
- Gökçe, H. (2008). Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış), PÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psikoalanlar Anabilim Dalı, Denizli, 78 s.*
- Gökçe, H. (2015). Rekreatif etkinliklerin üniversiteye giriş sınavına hazırlanan bireylerin öz-yeterlik, sınav kaygısı ve serbest zaman doyum düzeyleri üzerine etkisi. *Doktora Tezi, AÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, 74 s.*
- Gökçe, H., Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin geçerlilik güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (4), 139-145.

- Gökdeniz, A. (Ed) (2003). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi (örnek animasyon uygulamaları)*. Detay Yayıncılık, Ankara, 216 s.
- Gönen, E., & Özmete, E. (2004). Çalışma yaşamında zaman tuzaklarına ilişkin bir inceleme. *Standard Ekonomik ve Teknik Dergisi*, 43 (507): 46-52.
- Greenberg, J., Baron A. R. (2000). *Behavior In Organizations: Understanding and Managing The Human Side of Work*. Prentice Hall, New Jersey, 636 p.
- Guskey, T. R., Passaro, P. D. (1994). Teacher efficacy: a study of construct dimensions. *American Educational Research Journal*, 31 (3): 627-643.
- Güçlü, D . (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25 (25) , 87-106.
- Gül, M. (2017). Eğitim programlarının hazırlanmasında eğitim sendikalarının işlevi. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış)*, SÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Kahramanmaraş, 78 s.
- Gülle, M. (2013). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin okul ortamında maruz kaldıkları yıldırma algıları ve örgütsel bağlılık düzeylerinin incelenmesi (Hatay İli Örneği). *SÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya*, 111 s.
- Gül, T. (2019). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak boş zaman tatmini. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22 (2): 914-930.
- Güler, B. K., & Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Dergisi*, 21 (2): 129-149.
- Gürbüz, B. (2017). *The conception and perception of leisure in Turkey*. In K. Henderson, & A. Sivan (Eds), *Leisure from International Voices*, Champaign, IL: Sagamore Publishing.
- Gürbüz, M., & Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (2): 1-20.
- Harmer, J. (2001). *The practice of English language teaching*. Longman, Essex, England, 448 p.
- Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve animasyon*. Detay Yayıncılık, Ankara, 344 s.
- Hekim, M. (2015). Çocuk gelişimi ve eğitiminde beden eğitimi derslerinin yeri ve önemi. M. Y. Eryaman (Ed.), *VII Uluslararası Türkiye Eğitim Araştırmaları Kongresi içinde (s.70-74)*. Muğla: Muğla Üniversitesi.
- Henson, R. K. (2001). The effects of participation in teacher research on teacher efficacy. *Teaching and Teacher Education*, 17 (7): 819-836.
- Judge, T. A., & Church, A. H. (2000). Job Satisfaction: Research and Practice. In C. L. Cooper & E.A. Locke (Eds.), *Industrial and Organizational Psychology: Linking Theory With Practice*, Oxford, UK: Blackwell, 166-174 p.



- Kaçar, T., Beycioğlu K. (2017). İlköğretim öğretmenlerinin öz-yeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16 (4): 1753-1767.
- Kafkas, M., Açak, M., Çoban, B., Karademir, T. (2010). Beden eğitimi öğretmen adaylarının öz yeterlik algıları ile mesleki kaygıları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (2): 93–111.
- Kalemoğlu, Y. (2011). Türkiye ve İngiltere’deki ilköğretim beden eğitimi dersi öğretim programlarının öğretmen görüşlerine göre karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. *Doktora Tezi (yayımlanmamış)*, GÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı*, Ankara, 296 s.
- Kalfa, S. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi (Uşak Üniversitesi Örneği). *Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Muğla*, 33 s.
- Karaca, A. A. (2015). Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış)*, AÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Antalya*, 75 s.
- Karaküçük, S. (1991). *Beden eğitimi öğretmenlerinin faaliyet alanları*. Gazi Üniversitesi Teknik Eğitim Yayınları, Ankara, 97 s.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon boş zaman değerlendirme*. Gazi Kitabevi, Ankara, 54 s.
- Karaküçük, S., Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kent(li)leşme*. Gazi Kitabevi, Ankara, 195 s.
- Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., Koçak, S., (2008). Serbest zaman ölçeği’nin (sztö-uzun versiyon) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*. 19 (2): 80-91.
- Karlı, M. D. (2003). *Öğretmenliğin temel kavramları. Öğretmenlik mesleğine giriş alternatif yaklaşım*. Ed: M.D.Karlı.2. Baskı. Öğreti-Pegem Yayıncılık, Ankara, 1-28 s.
- Kaya, T. (2019). Ortaöğretim kademesinde öğrenim gören karate sporcularının serbest zaman doyum ve sosyal fiziki kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış)*, BÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı, Bartın*, 111 s.
- Kesgin, E. (2006). Okul öncesi eğitim öğretmenlerinin öz-yeterlik düzeyleri ile problem çözme yaklaşımlarını kullanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. ( Denizli İli Örneği). *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış)*, PÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, *İlköğretim Ana Bilim Dalı, Denizli*, 163 s.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme*. Gazi Kitabevi, Ankara, 180 s.
- Kılıç, L. (2017). Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam davranışlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış)*, İGÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, *Antrenörlük Anabilim Dalı, İstanbul*, 101 s.

- Kılıç, S. K., Atasoy, K. L., Gürbüz, B., Öncü, E. (2016).Rekreasyonel tatmin ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 6 (3): 1303-1414.
- Kırandi, O. (2020). Beden eğitimi öğretmeni adaylarında psikolojik sağlamlık ve serbest zaman sıkılma algısı ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış), TÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Trabzon, 109 s.*
- Koparan, Ş., Öztürk, F., Korkmaz, N. (2011). Beden eğitimi öğretmenlerinin öz-yeterlik ve beden eğitimi öğretmeni yeterliliğinin incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8: 52-61.
- Kocaer, G. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Bartın, 98 s.*
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. (2000). *Sosyal Bilimler için istatistiğe giriş*. Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 125 s.
- Köksal, G. (2019). Serbest zaman doyumunu ve yaşam tatmini ilişkisi (beden eğitimi öğretmenleri örneği). *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış), SÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Konya, 65 s.*
- Kul, M., Çatıkkaş, F., Türkmen, M., Akyüz, H. (2015). The role of sports in recreational activities, *TOJRAS*, 4 (1): 40-47.
- Kul, M. (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki sorunları ve performanslarına etkileri*. Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara, 971-996 s.
- Kurbanoğlu, S. S. (2004). Öz-yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, 5 (2): 137-152.
- Kurumlu, Y. (2014). Ankara ili 11. sınıf lise öğrencilerinin serbest zaman ve sportif açıdan serbest zaman faaliyetlerine katılımlarının değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış), GÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Antrenman ve Hareket Ana Bilim Dalı, Ankara, 79 s.*
- Kuzgun, Y., Deryakulu, D. (2004). *Eğitimde bireysel farklılıklar*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 340 s.
- Lavkan, A. (1973). *İşletme yönetiminde beşeri ilişkiler*. Mayataş Matbaacılık, İstanbul, 65 s.
- Leitner, M. J., Leitner, S. F. (2012). *Leisure enhancement*, Fourth Edition. Sagamore Publication, 28 p.
- Lewandoswki, K. H. L. (2005). A study of the relationship of the teachers' self-efficacy and the impact of leadership and Professional development. *Doctoral Dissertation (unpublished), Indiana University of Pennsylvania, 110 p.*

- Locke, E. A. &, Latham, G. P (2013). *New developments in goal setting and task performance*. Ed: Locke, E. A. &, Latham, G. P., Routledge/Taylor & Francis Group
- Lu, L. ve HU, C. H. (2005). Personality leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*. 6: 325-342 s.
- Luthans, F. (1994). *Organizational Behavior*. Mcgraw-Hill, New York, 594 p.
- Mannell, R.C ve Kleiber, D.A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. State College: Venture Publishing, 48 p.
- MEB.(1997). *İlk- Ortaöğretim Kurumları beden eğitimi öğretmenlerinin ders içi ve ders dışı çalışmaları rehberi*. Milli Eğitim Bakanlığı OBESİD Başkanlığı, Ankara, 340 s.
- Murat, B. (2019). Gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğünde görev yapan antrenörlerin serberst zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. (Güneydoğu Anadolu Bölgesi). *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış)*, BA Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Batman, 63 s.
- O'Sullivan, E. (2006). Power, Promise, Potential, and Possibilities of Parks, Recreation, and Leisure. In *Human Kinetics (Ed.). Introduction to Recreation and Leisure*. Human Kinetics, United States of America, 3-16 pp.
- Özbek, R. (2007). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğini tercih etmelerinde kişisel, ekonomik ve sosyal faktörlerin etkililik derecesine ilişkin algıları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (1): 145-159.
- Özçete, G. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleklerine ilişkin öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi ve öğretmenlerin iş doyum analizi (Niğde İli Örneği). *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış)*, NÖHÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Niğde, 150 s.
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntem bilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (1): 323-343.
- Özen, Y. ve Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0 (15), 394-422.
- Özkan, S. (2018). Kamu personelinin serberst zaman etkinliklerine katılımlarına engel teşkil eden faktörler ile serberst zaman etkinliklerine katılımı kolaylaştıran faktörlerin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış)*, DÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya, 101 s.
- Öztan, P. (2019). LGBTİ bireylerin serberst zaman egzersiz düzeyleri, serberst zaman engelleri ve motivasyonlarının incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış)*, AÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Ana Bilim Dalı, Antalya, 76 s.
- Öztaş, İ. (2018). Farklı kurumlarda çalışan memurların serberst zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale Örneği). *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış)*, AİÇÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ağrı, 74 s.

- Öztürk, E. (2020). Pansiyonda kalan lise öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış)*, MCBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Manisa, 65 s.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66 (4): 543–578.
- Pavot, W., Diener, E. D., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of personality assessment*, 57 (1): 149-161.
- Pehlivan, Z. (2004). Fair-Play kavramının geliştirilmesinde okul sporunun yeri ve önemi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, II (2): 49-53.
- Pendergast, D., Garvis, S., Keogh, J. (2011). Pre-service student-teacher self efficacy beliefs: An insight into the making of teachers. *Australian Journal of Teacher Education*, 36 (12): 46-57.
- Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95 (4): 667–686.
- Reeve, J., Nix, G. (1997). Expressing intrinsic motivation through acts of exploration and facial displays of interest. *Motivation and Emotion*, 21 (3): 237-250.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80 (1): 1–28.
- Rowel, R. & Ensook, H. (2009). Academic motivation: concepts, strategies and counseling approaches. *Professional School Counseling*, 16 (3): 158- 172.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55 (1): 68.
- Sağlam, F. (2007). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin derslerinde bilgi teknolojisi kaynaklarından yararlanma öz-yeterlikleri ve etki algılarının değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış)*, YÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Ana Bilim Dalı, İstanbul, 241 s.
- Sakız, G. (2013). Başarıda anahtar kelime: Öz-yeterlik. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26 (1): 185-210.
- Saracaloğlu, A. S., Certel, Z., Varol, S. R., Bahadır, Z. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin öz-yeterlik inançları ve denetim odaklarının incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3 (2): 54-65.
- Saygılı, M., Onay, Ö. A. & Ayhan, M. (2017). Kişilik özellikleri bağlamında yaşam memnuniyeti üzerine bir araştırma. *Yorum Yönetim Yöntem Uluslararası Yönetim Ekonomi ve Felsefe Dergisi*, 5 (2): 61-72.
- Senemoğlu, N. (2015). *Gelişim, öğrenme ve öğretim Kuramdan Uygulamaya. (24. Basım)*. Yargı Yayınları, Ankara, 720 s.

- Serdar, E. (2020). Serbest zaman tutumu, serbest zaman doyumunu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişki. *Doktora Tezi (yayımlanmamış), İÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul, 150 s.*
- Seviç, M. (2019). Serbest zaman engelleri ve ilgilenimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Sakarya Üniversitesi Örneği). *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış), SUBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Sakarya, 71 s.*
- Özer, S. D., Özer, K. (2016). *Çocuklarda motor gelişim. (9. Baskı).* Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 258 s.
- Siegenthaler, K. L., O'Dell, I. (1998). Meeting the leisure needs of families. *Journal of Parks and Recreation, 33 (12): 38–43.*
- Siegenthaler, K. L., O'Dell, I. (2000) Leisure Attitude, Leisure Satisfaction, and Perceived Freedom in Leisure within Family Dyads, *Leisure Sciences, 22:4, 281-296*
- Sikhwari, T. D. (2007). The relationship between affective factors and the academic achievement of students at the University of Venda. *South African Journal of Higher Education, 21 (3): 520-536.*
- Skaalvik, E. M., Skaalvik, S. (2007). Dimensions of teacher self-efficacy and relations with strain factors, perceived collective teacher efficacy, and teacher burnout. *Journal of Educational Psychology, 99 (3): 611–625.*
- Sönmez, V. (2015). *Öğretim ilke ve yöntemleri.* Anı Yayıncılık, Ankara, 424 s.
- Tamer, K., Pulur, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri.* Kozan Ofset, Ankara, 65 s.
- Taşkıran, C., Selçuk, M. H., Doğar, Y. (2014). The opinion of primary school student's parents about the effects of physical education on socialization process. *Journal Of Social Science, 26: 159-166.*
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi.* Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, Ankara, 232 s.
- Tezcan, M. (1993). *Boş zamanlar sosyolojisi.* Ankara Üniversitesi Yayını, Ankara.
- Toker, B. (2007). Demografik değişkenlerin iş tatminine etkileri: İzmir'deki beş ve dört yıldızlı otellere yönelik bir uygulama. *Doğuş Üniversitesi Dergisi, 8 (1): 92-107*
- Toker, F., Erden, S. (1993). Ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor alanı derslerinin ders geçme ve kredi yönetmeliğine göre Bursa ilindeki uygulaması üzerine bir araştırma. *Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor II. Ulusal Sempozyumu, Manisa.*
- Tschannen-Moran, M., Woolfolk-Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education, 17 (7): 783-805*

- Tschannen-Moran, M., Hoy, A. W., Hoy, W. K. (1998). Teacher efficacy: Its meaning and measure. *Review of Educational Research*, 68 (2): 202–248.
- Tunç, A. (1999). *Beden eğitimi ve spor bilimine giriş ders notları*, Niğde, 71 s.
- Tuzcuoğlu, S., Mirzeoğlu, A. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bilişötesi farkındalık, problem çözme ve öğretmen öz-yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 10 (2): 83-101.
- Usta, R. (2001). Zaman yönetimi ve yöneticilerin zamanı kullanma biçimleri. *Standard Ekonomik ve Teknik Dergisi*, 40: 75-80
- Vennila, A. (2018). Time management is life management – a review article. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development (IJT SRD)*, 2 (5): 748-752.
- Whipp, R., Adam, B., & Sabelis, I. (Eds.). (2002). *Making time: Time and management in modern organizations*. OUP Oxford, 250 p.
- Williams, M., Burden, R. & Lanvers, U. (2002). French is the language of love and stuff?: Students perceptions of issues related to motivation in learning a foreign language. *British Educational Research Journal*, 28 (4): 503-528.
- Yamaner, F. (2001). *Beden eğitimi ve sporda temel ilkeler*. Ekin kitapevi, Bursa, 265 s.
- Yaşartürk, F. (2019). Analysis of the relationship between the academic self-efficacy and leisure satisfaction levels of university students. *Journal of Education and Training Studies*, 7 (3): 106.
- Yazgeç, G. (2019). Doğa ve macera rekreasyonu etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi (Fethiye Destinasyonu Örneği). *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış)*, MCBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Manisa, 81 s.
- Yazıcıoğlu, İ. (2009). Konaklama işletmelerinde işgörenlerin örgütsel güven duyguları ile iş tatmini ve işten ayrılma niyetleri üzerine bir alan araştırması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (30): 235-249.
- Yazıcıoğlu, İ., Sökmen, A. (2007). Otel işletmelerinin yiyecek-içecek departmanlarında görev yapan işgörenlerin iş tatmin düzeylerinin değerlendirilmesi: Adana’da bir uygulama. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18: 73-95.
- Yenihan, B., Öner, M. (2013). Zamanı yönetmek: Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi E-Dergi, Haziran*, 2 (2): 56-68
- Yenihan, B., Öner, M., Balcı, B. (2016). İş doyumu ve yaşam doyumunun demografik özelliklerle ilişkisi: Sakarya'daki AVM'lerin çalışanları üzerine bir araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4 (1): 33-49.
- Yeşilyaprak, B. (2005). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Pegem A Yayıncılık, Ankara, 434 s.

- Yıldırım, M. (2013). *Eğitim psikolojisi*. Anı Yayıncılık, Ankara, 677 s.
- Yılmaz, G., Yılmaz, B., Türk, N. (2010). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleklerine ilişkin öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi (Nevşehir örneği). *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12 (2): 85-90.
- Yılmaz, İ. Ö. (2017). Serbest zaman doyumu ve kişilik envanteri arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik bir alan çalışması. *Yüksek Lisans Tezi (yayımlanmamış)*, SİÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, Kahramanmaraş, 231 s.
- Yılmaz, M., Köseoğlu, P., Gerçek, C., Soran, H. (2004). Yabancı dilde hazırlanan bir öğretmen özyeterlik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27 (27): 260-267.
- Yılmaz, K. (2012). *Eğitimin temel kavramları. Eğitim bilimine giriş*. Pegem Akademi, Ankara, 320 s.



## EKLER

### EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı,

Araştırmanın amacı, Van ilinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile öz yeterlik inançları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ankette bulunan sorulara vereceğiniz bilimsel çalışma dışında hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Anketi cevaplamak yaklaşık 5 dakika sürmektedir. Çalışmama yaptığımız katkıdan dolayı teşekkür ederiz.

1. Yaşınız: .....
2. Cinsiyetiniz:  Kadın  Erkek
3. Medeni Haliniz:  Bekâr  Evli
4. Çocuğunuz var mı?  
 Evet  
 Hayır
5. Eğitim Durumunuz:  Üniversite  Lisansüstü
6. Kaç yıldır görev yapmaktasınız: .....
7. Ekonomik gelir düzeyiniz nedir ? .....
8. Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?  
 Evet  Hayır
9. Haftada ne sıklıkla spor yapıyorsunuz?  
 yapmıyorum  1-2 gün  3-4 gün  5 gün ve üzeri



## EK 2. SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ

Serbest Zaman Doyum Ölçeği	Neredeyse hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen Doğru	Çoğu kez doğru	Neredeyse her zaman doğru
Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi artırır.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardımcı etmektedir.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.	1	2	3	4	5
Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.	1	2	3	4	5

Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.	1	2	3	4	5



### EK 3. SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ

Subject: Serbest Zaman Doyum Ölçek izni

HG HÜSEYİN GÖKÇE <hgokce@pau.edu.tr>  
23.11.2020 Pzt 09:41  
Kime: Siz

Buğra merhaba, ölçek elinizde vardır sanıyorum, yoksa Gürkan hocada vardı, ondan da alabilirsiniz. Ölçeği etik kurallar çerçevesinde kullanmada bir sakınca yoktur.

Not: ergenlerin sınav stresi, öz-yeterliliği ve serbest zaman doyumlarını incelemiştim doktora tezinde belki işine yarar.

Kolaylıklar, sevgiler

HÜSEYİN GÖKÇE Ph.D.  
PAMUKKALE UNIVERSITY  
Faculty of Sports Sciences  
Recreation Department  
Tel: +90 258 296 1399  
Pbx: +90 258 296 1920  
<https://pamukkale.academia.edu/HuseyinGokce>  
[https://www.researchgate.net/profile/Huseyin\\_Gokce](https://www.researchgate.net/profile/Huseyin_Gokce)  
Denizli-TURKIYE

20.11.2020 14:31, Buğra AKAY yazmış:

Sayın Hüseyin Hocam

Merhabalar, ben Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı yüksek lisans öğrencisi Buğra AKAY.

"Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile öz yeterlik inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi" Başlıklı tezimde sizin de izniniz ile Türkçeye çevirdiğiniz Serbest Zaman Doyum Ölçeğini kullanmak üzere izninizi istemekteyim

Sayın hocam cevabınız için teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

#### EK 4. ÖĞRETMEN ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ

ÖĞRETMEN ÖZ-YETERLİK ALGISI ÖLÇEĞİ		Yetersizim	Çok Az Yeterliyim	Biraz Yeterliyim	Oldukça Yeterliyim	Çok Yeterliyim
1.	Çalışması zor öğrencilere ulaşmayı ne kadar başarabilirsiniz?	1	2	3	4	5
2.	Öğrencilerin eleştirel düşüncelerini ne kadar sağlayabilirsiniz?	1	2	3	4	5
3.	Sınıfta dersi olumsuz yönde etkileyen davranışları kontrol etmeyi ne kadar sağlayabilirsiniz?	1	2	3	4	5
4.	Derslere az ilgi gösteren öğrencileri motive etmeyi ne kadar sağlayabilirsiniz?	1	2	3	4	5
5.	Öğrenci davranışları ile ilgili beklentilerinizi ne kadar açık ortaya koyabilirsiniz?	1	2	3	4	5
6.	Öğrencileri okulda başarılı olabileceklerine inandırmayı ne kadar sağlayabilirsiniz?	1	2	3	4	5
7.	Öğrencilerin zor sorularına ne kadar iyi cevap verebilirsiniz?	1	2	3	4	5
8.	Sınıfta yapılan etkinliklerin düzenli yürümesini ne kadar iyi sağlayabilirsiniz?	1	2	3	4	5
9.	Öğrencilerin öğrenmeye değer vermelerini ne kadar sağlayabilirsiniz?	1	2	3	4	5
10.	Öğrettiklerinizin öğrenciler tarafından kavranıp kavranmadığını ne kadar iyi değerlendirebilirsiniz?	1	2	3	4	5
11.	Öğrencilerinizi iyi bir şekilde değerlendirmesine olanak sağlayacak soruları ne ölçüde hazırlayabilirsiniz?	1	2	3	4	5
12.	Öğrencilerin yaratıcılığının gelişmesine ne kadar yardımcı olabilirsiniz?	1	2	3	4	5
13.	Öğrencilerin sınıf kurallarına uymalarını ne kadar sağlayabilirsiniz?	1	2	3	4	5
14.	Başarısız bir öğrencinin dersi daha iyi anlamasını ne kadar sağlayabilirsiniz?	1	2	3	4	5
15.	Dersi olumsuz yönde etkileyen ya da derste gürültü yapan öğrencileri ne kadar yatıştırabilirsiniz?	1	2	3	4	5
16.	Farklı öğrenci gruplarına uygun sınıf yönetim sistemi ne kadar iyi oluşturabilirsiniz?	1	2	3	4	5
17.	Derslerin her bir öğrencinin seviyesine uygun olmasını ne kadar sağlayabilirsiniz?	1	2	3	4	5

18.	Farklı değerlendirme yöntemlerini ne kadar kullanabilirsiniz?	1	2	3	4	5
19.	Bir kaç problemlı öğrencinin derse zarar vermesini ne kadar iyi engelleyebilirsiniz?	1	2	3	4	5
20.	Öğrencilerin kafası karıştığında ne kadar alternatif açıklama ya da örnek sağlayabilirsiniz?	1	2	3	4	5
21.	Sizi hiçe sayan davranışlar gösteren öğrencilerle ne kadar iyi baş edebilirsiniz?	1	2	3	4	5
22.	Çocuklarının okulda başarılı olmalarına yardımcı olmaları için ailelere ne kadar destek olabilirsiniz?	1	2	3	4	5
23.	Sınıfta farklı öğretim yöntemlerini ne kadar iyi uygulayabilirsiniz?	1	2	3	4	5
24.	Çok yetenekli öğrencilere uygun öğrenme ortamını ne kadar sağlayabilirsiniz?	1	2	3	4	5

## EK 5. ÖĞRETMEN ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ

Merhaba,

Tarafımızdan Türkçeye adapte edilen "Öğretmen Özyeterlik Ölçeği"ni kullanmanızda hiçbir sakınca yoktur.

Ölçekle ilgili bilgiye <https://blog.metu.edu.tr/capa/instruments-adapted/> adresinden ulaşabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.  
Yesim Capa Aydın

-----  
Doc. Dr. Yesim Capa Aydın  
Orta Doğu Teknik Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
06800 Ankara

E-posta: [capa@metu.edu.tr](mailto:capa@metu.edu.tr)

GRUBA EKLE

### Öğretmen Özyeterlik Ölçeği

Bugün, 16:27

Merhaba Yeşim Hocam.

Ben Buğra AKAY Bartın Üniversitesi yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmamda Türkçeye uyarlamasını yaptığınız Öğretmen Özyeterlik Ölçeğini kullanabilir miyim?


İyi çalışmalar dilerim.



## **EK 6. ETİK KURUL ONAYI**



## EK 7. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI ARAŞTIRMA İZİNİ



T.C.  
VAN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-70562350-605.01-21233328  
Konu : Araştırma İzni (Buğra AKAY)

24.02.2021

DAĞITIM YERLERİNE

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Buğra AKAY'ın anket çalışmasına ait Valilik Makamının 23/02/2021 tarih ve 21119277 sayılı onay yazısı ekte gönderilmiştir. Ekteki onay doğrultusunda gerekli idari iş ve işlemlerin yapılması hususunda;  
Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Hasan TEVKE  
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek : Onay yazısı (1 Sayfa)

DAĞITIMLI:


1-13 İlçe Kaymakamlığına  
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

2- Bartın Üniversitesi  
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.  
Adres : A. Özalp Mah. İskale Cad. No:226 65040 Tuzluca/VAN  
Telefon No : 0 (432) 222 41 62  
E-Posta : [muh@bulfi.kep.tr](mailto:muh@bulfi.kep.tr)

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meh-etbys>  
Bilgi için: Südeki BEKTAŞ Strateji-Anket Birimi (Dahili 319)  
Uzvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni  
İnternet Adresi : [www.van.mem.gov.tr](http://www.van.mem.gov.tr) Faks 432224162

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://trnkkongre.meb.gov.tr> adresinden **C81f-d73a-3f36-9bd1-0af8** kodu ile teyit edilebilir.







T.C.  
VAN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-70562350-605.01-21119277  
Konu : Araştırma İzni (Buğra AKAY)

23/02/2021

VALİLİK MAKAMINA

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı Tezli Yüksek lisans Programı öğrencisi Buğra AKAY'ın "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Serbest Zaman Doyumu ile Özyeterlik İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi " konulu tez çalışması yapılabilmesi hususundaki yazıları incelenmiştir.

Söz konusu anket uygulama çalışmasının Van İl Millî Eğitim Müdürlüğümüze bağlı resmi okullarda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerine veri toplama araçlarını uygulayabilmesi için, Derslerin aksatılmaması kaydıyla ve gönüllülük esasına göre yapılması müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Talat TOY  
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

Uygun görüşle arz ederim.

Hasan TEVKE  
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR  
Furkan DUMAN  
Vali a.  
Vali Yardımcısı Vekili

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : A Gazi Mah. İskele Cad. No:226 65040 Tuzha/VAN

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

Bilgi için: Sıddık BEKTAŞ Strateji-Arge Birimi (Dahili: 319)

Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşçisi

İnternet Adresi : [www.van.mem.gov.tr](http://www.van.mem.gov.tr)

Faks: 432224161

Teléfono No : 0 (432) 222 41 62

E-Posta:

Kapı Adresi : [meh@ha01.kep.tr](mailto:meh@ha01.kep.tr)

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 5553-4ae7-3018-b3e3-8a37 kodu ile testi edilebilir.



## ÖZGEÇMİŞ

