

INTERNATIONAL REFEREED JOURNAL OF HUMANITIES AND ACADEMIC SCIENCES

PRINT ISSN: 2147-4168 - ONLINE ISSN: 2147-5385

(SAYI: 28 YIL: 2022 - ISSUE: 28 YEAR: 2022)



PRIVILEGE

“This Journal is Registered by Trademark of Turkish Patent Institute”

(2015/03947-2015-GE-17304)



GÜVEN PLUS GRUP A.Ş.

www.guvenplus.com.tr

GENERAL INFORMATION ABOUT UHBAB JOURNAL

- 1 Our journal is a refereed and internationally indexed journal. Each paper is evaluated by two referees who are field experts. The articles not reported as “issuable” positively by two field referees aren’t published in our journal. None of the author(s) can lay a claim on our journal in this case.
- 2 Author(s) cannot make a demand for the journal’s procedure concerning the academicians in journal’s referee board and other boards and other authorities. Even if so, they aren’t given any information, system process cannot be changed. All kinds of information about our journal can be obtained from the website of the journal www.uhbabdergisi.com.tr
- 3 Our journal publishes four times a year, all articles in the relevant volume of journal are uploaded to the web system of the journal in one volume on the last day of the months “March – June – September - December”. All readers can download the articles from the journal’s web system and the relevant paper “article” can be used on condition that our journal is given reference. Readers can reach to all volumes of our journal for free.
- 4 All articles published in our journal are assured with certificate of quality (ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706) and trademark patent (2015/04314-2015-GE-18970). Articles published provide their authors with all kinds of legal rights and international assurance regarding their articles with quality, trademark, patent and doi information.
- 5 Our journal has both printed and online version. All kinds of information about our journal can be obtained from the T.R. Ministry of Culture with the number Print ISSN NO: 2147-4168 and Online ISSN NO: 2147-5385.
- 6 APA system is applied in our journal. Reference within the text should be (Yılmaz, 2015: 1) or (Yılmaz et all, 2015:1), in the reference part “YILMAZ, M., (2015)”. It is indicated as Effect of Rewarding in Employees on Job and Performance, UHBAB International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences, Issue:13, Volume:4, pp.1-2. All

authors must follow the latest volumes of our journal and apply the print format of the published articles in their own papers. It is an obligation for internet sources to indicate access date and the entire last accessed internet link in the references and below the page by giving numbers.

- 7 References are arranged by the Turkish alphabet. The printing format in the last volume of the journal is required to be taken into account for all authors.
- 8 Our journal is internationally indexed journal, and all articles and papers published in our journal are sent to relevant indices via e-mail by the publication date of the journal.
- 9 Original research, analysis, compilation, case study, project and book introduction “have to be in an article format” and these publications are also included.
- 10 All papers sent to the journal shouldn't be previously published, not evaluated and not rejected by the format and date uploaded to the system. All articles uploaded to the system are acknowledged that author(s) conform to these rules. Otherwise, our journal keeps its legal rights reserved. All material and moral responsibility regarding a negative situation belong to author(s). Our journal acts in line with the T.R. Law.

İÇİNDEKİLER

ARAŞTIRMA ve UYGULAMA

KADIN FUTBOLCULARDA YÖN DEĞİŞTİRME
BECERİSİ DİKEY SIÇRAMA PERFORMANSI İLE
İLİŞKİLİ MİDİR? 1-12
Halit EGESÖY

THE EXAMINATION OF LEISURE TIME
BEHAVIORS IN TERMS OF GENERATION
DIFFERENCES 13-26
Buket BALCI, Sibel ARSLAN

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST
ZAMAN TERCİHLERİ İLE PROBLEM ÇÖZME
BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ 27-47
Buğra AKAY, Mehmet CEYLAN, Sibel ARSLAN

ÖĞRETMENLERİN SERBEST ZAMAN
TUTUMLARI İLE YAŞAM DOYUMLARINA
ETKİ EDEN BAZI DEĞİŞKENLERİN
İNCELENMESİ 48-68
Ayşe ÇAKIRLAR, Fikret SOYER, Gülten HERGÜNER

BAŞ EDİTÖRLER

Prof. Dr. Ayhan AYTAÇ - Trakya Üniversitesi - İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Asuman Seda SARACALOĞLU - Aydın Adnan Menderes Üniversitesi - Eğitim Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Gülten HERGÜNER - Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi - Spor Bilimleri Fakültesi - Türkiye

GENEL YAYIN YÖNETMENLERİ

Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL - Fırat Üniversitesi - Spor Bilimleri Fakültesi - Türkiye
Doç. Dr. Mihalis Michael KUYUCU - Alanya Hamdullah Emin Paşa Üniversitesi - Sanat ve Tasarım Fakültesi - Türkiye
Ph.D. L. Santhosh KUMAR - Bishop Heber College - Department of English - Hindistan

İSTATİSTİK EDİTÖRLERİ

Prof. Dr. Ayhan AYTAÇ - Trakya Üniversitesi - İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Ahmet Fahri ÖZOK - Okan Üniversitesi - Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Ali Hakan BÜYÜKLÜ - Yıldız Teknik Üniversitesi - Fen Edebiyat Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Nurcan METİN - Trakya Üniversitesi - İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Serdar TOK - Manisa Celal Bayar Üniversitesi - Spor Bilimleri Fakültesi - Türkiye
Doç. Dr. Emre DÜNDER - Ondokuz Mayıs Üniversitesi - Fen Edebiyat Fakültesi - Türkiye
Doç. Dr. Ömer ALKAN - Atatürk Üniversitesi - İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi - Türkiye
Doç. Dr. Saliha ÖZPINAR - Alanya Alattin Keykubat Üniversitesi - Tıp Fakültesi - Türkiye

TEKNİK EDİTÖRLER

Doç. Dr. H. Meltem GÜNDOĞDU - Kırklareli Üniversitesi - Mimarlık Fakültesi - Türkiye
Doç. Dr. Levent ARIDAĞ - Gebze Teknik Üniversitesi - Mimarlık Fakültesi - Türkiye
Öğr. Gör. Ozan KARABAŞ - Hitit Üniversitesi - İskilip Meslek Yüksekokulu - Türkiye
Ozan DÜZ - İstanbul Aydın Üniversitesi - Mimarlık ve Tasarım Fakültesi - Türkiye
Burhan MADEN - Türkiye

DİL EDİTÖRLERİ

Prof. Dr. Giray Saynur DERMAN - Marmara Üniversitesi - İletişim Fakültesi (İngilizce - Rusça) - Türkiye
Prof. Dr. Feryal ÇUBUKÇU - Dokuz Eylül Üniversitesi - Buca Eğitim Fakültesi (İngilizce) - Türkiye
Prof. Dr. Muammer CENGİL - Hitit Üniversitesi - İlahiyat Fakültesi (Arapça) - Türkiye
Prof. Dr. Yakup POYRAZ - Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi - Fen Edebiyat Fakültesi (Türkçe) - Türkiye
Doç. Dr. Gökşen ARAS - Atılım Üniversitesi - Fen Edebiyat Fakültesi (İngilizce) - Türkiye
Doç. Dr. Gültesemin HAZER - Sakarya Üniversitesi - Fen Edebiyat Fakültesi (Türkçe) - Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi Rommel TABULA - Rajamagala University of Technology Lanna (İngilizce) - Tayland
Dr. Öğr. Üyesi L. Santhosh KUMAR - Bishop Heber College - Department of English (İngilizce) - Hindistan
Dr. Sinem HERGÜNER SON - Gazi Üniversitesi - Rektörlük (İngilizce) - Türkiye

YAYIN KURULU

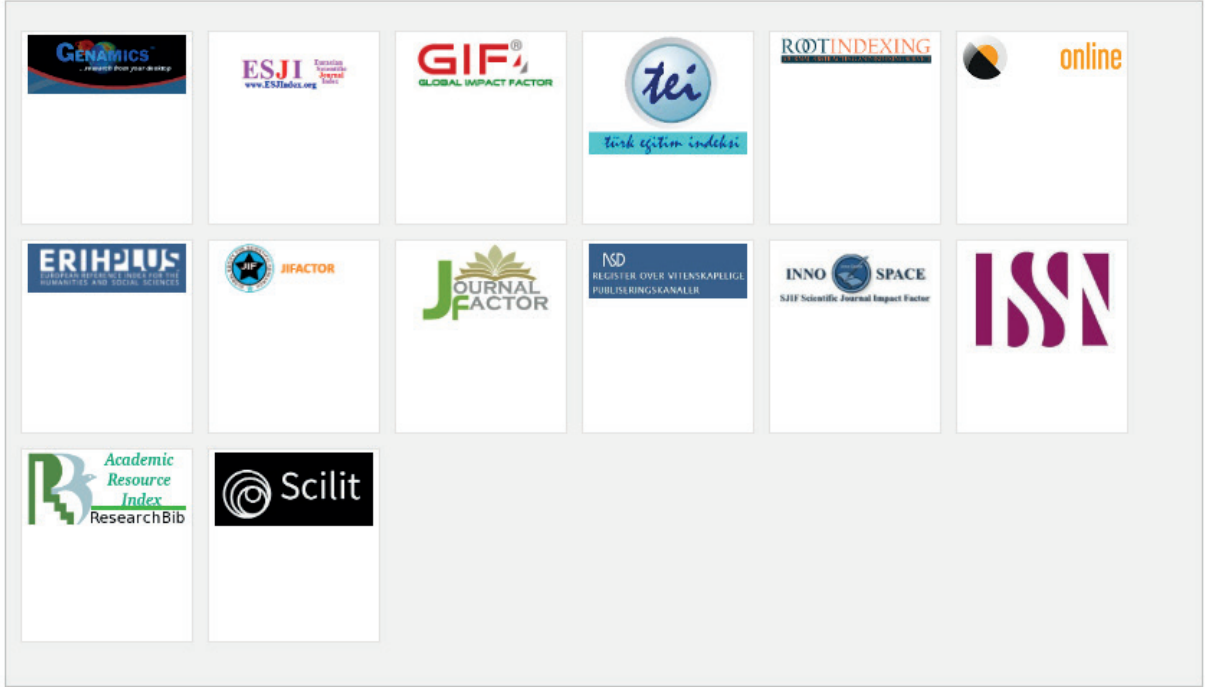
Prof. Dr. Ayhan AYTAÇ - Trakya Üniversitesi - İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Ahmet Fahri ÖZOK - Okan Üniversitesi - Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Asuman Seda SARACALOĞLU - Aydın Adnan Menderes Üniversitesi - Eğitim Bilimleri Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Çetin YAMAN - Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi - Spor Bilimleri Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Erdal ZORBA - Gazi Üniversitesi - Spor Bilimleri Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Erdoğan GÜNEŞ - Ankara Üniversitesi - Ziraat Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Fatih ÇATIKAŞ - Manisa Celal Bayar Üniversitesi - Spor Bilimleri Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Gülten HERGÜNER - Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi - Spor Bilimleri Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Gülsen DEMİR - Aydın Adnan Menderes Üniversitesi - Fen Edebiyat Fakültesi (Emekli) - Türkiye
Prof. Dr. Giray Saynur DERMAN - Marmara Üniversitesi - İletişim Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ - Yozgat Bozok Üniversitesi - Spor Bilimleri Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Kaya YILDIZ - Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi - Eğitim Bilimleri Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Lale ORTA - Okan Üniversitesi - Uygulamalı Bilimler Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ - Dokuz Eylül Üniversitesi - Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Metin YAMAN - Dokuz Eylül Üniversitesi - Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Mustafa TALAS - Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi - Eğitim Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Muammer CENGİL - Hitit Üniversitesi - İlahiyat Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Nezahat GÜÇLÜ - Gazi Üniversitesi - Gazi Eğitim Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Nurcan METİN - Trakya Üniversitesi - İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Serdar TOK - Manisa Celal Bayar Üniversitesi - Spor Bilimleri Fakültesi - Türkiye
Prof. Dr. Tennur YERLİSU LAPA - Akdeniz Üniversitesi - Spor Bilimleri Fakültesi - Türkiye
Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL - Fırat Üniversitesi - Spor Bilimleri Fakültesi - Türkiye
Doç. Dr. Abdulkarim KARAASLAN - Atatürk Üniversitesi - İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi - Türkiye
Doç. Dr. Hakan ÜNAL - Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi - Spor Bilimleri Fakültesi - Türkiye
Doç. Dr. Muslim AMIN - School of Management & Marketing - Faculty of Business Taylors University - Malezya
Doç. Dr. Ömer ALKAN - Atatürk Üniversitesi - İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi - Türkiye
Doç. Dr. Rab NAVAZ LODHI - University of Central Punjab Lahore - UCP Business School - Pakistan
Doç. Dr. Sevilay YILDIZ - Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi - Eğitim Fakültesi - Türkiye

DISCIPLINES

- Forensic Sciences
- Forensic Medicine Sciences
- German Translation and Interpretation
- American Language and Literature
- Arabic Language and Literature
- Research Techniques
- Archeology
- Bank Management and Performance
- Banking
- Banking and Risk Management
- Computer Technology
- Instructional Technology
- Contemporary Dance and Performing Arts
- Contemporary Turkish Arts
- Labour Economics and Industrial Relations
- Environmental Sciences
- Geography
- Maritime Transportation Management
- Other Social Sciences
- Literature
- Education
- Educational Psychology
- Econometrics
- Economics
- Philosophy
- Financial Management
- Financial Management
- French Translation and Interpretation
- Journalism
- Entrepreneurship and Sme Activities
- Graphic Design
- Security Sciences
- Fine Arts
- Visual and Communication Arts
- Public Relations
- Hospital Administration
- Animal Rights
- Nursing and Health Administration
- Law
- Japanese Language and Literature
- Public Finance
- Public Administration
- Logistics
- Finance
- Mathematics
- Mathematics Teaching
- Architecture
- Fashion Design
- Accounting and Finance
- Music
- Pre-school Education

- Acting and Performing Arts
- Monetary Policy
- Marketing
- Marketing Research and International Marketing
- Marketing and Communication Management
- Project Management
- Psychology
- Radio and Television
- Advertising
- Painting
- Risk Management
- Health Services
- Health Administration and Management
- Health Administration
- Performing Arts
- Art History
- Numerical Methods
- Insurance and Risk Management
- Political Sciences
- Social Work
- Social Psychology
- Sociology
- Sports Science
- Classroom Teacher
- History
- Agricultural Economics
- Supply Chain and Management
- Textile
- Basic Construction Practices and Project Management
- Theatre
- Society and Human
- Tourism
- Tourism Administration and Management
- Turkish Language and Literature
- Turkish Language Teaching
- Turkish Economics and Economy Policies
- Basel Applications in Turkey and the World
- Agricultural Practices in Turkey
- International Politics and Policy
- International Economics
- International Relations
- International Relations and Political Science
- Foreign Languages
- Economics
- Theology
- Communication
- English Translation and Interpretation
- English Language and Literature
- Human Resource Management
- Human and Social Sciences
- Production Management and Practices
- History of Islam
- Statistics
- Management Organization
- Management and Instructional Technology
- Time Management and Psychology
- Teaching Technologies

DERGİNİN TARANDIĐI İNDEKSLER





Prof. Dr. Gülten HERGÜNER
Baş Editör

Değerli okurlar, kıymetli bilim insanları.,

Dergimizin bu sayısında toplam 04 araştırma ve uygulama çalışmasına yer vermiş bulunmaktayız. Dergimizin bu sayısında da birbirinden kıymetli çalışmaları ile bizleri destekleyen yazarlarımıza yürekten teşekkür ederiz. Her sayıda olduğu gibi bu sayının siz kıymetli okurlarla buluşmasında emek ve katkıları ile bizleri yalnız bırakmayan kıymetli hakem kurulumuza da ayrıca teşekkür ediyoruz. Dergimizin sizlere ulaştırılmasında arka planda çalışan ve büyük emek sarf eden editörler kurulu, sistem yönetimi ve yayın kurulundaki kıymetli bilim insanlarına da teşekkür etmeden geçemeyeceğiz. Değerli bilim insanları; dergimizin farklı indekslere girmesi konusundaki başvuru ve çalışmalarımıza devam etmekteyiz. Dergimizde yayınlanan çalışmaların yine farklı okur ile literatür açısından değerlendirilmesi konusundaki duyurularımız da ayrıca devam etmektedir. Farklı dünya ülkelerinden bilim insanlarına dergi ve sayıları konusundaki iletiler ile iletişim çalışmalarına da ayrıca hız vermiş bulunmaktayız. Şimdiden destek ve katkılarımızdan dolayı teşekkür eder gelecek sayılarda yeniden görüşmek üzere esenlikler dileriz.

(Dergimizde etik kurul raporu gerektiren her türlü çalışmada yazar(lar) editörlüğe ve derginin sisteminde yayın yüklerken gerekli etik kurul rapor bilgilerini girmekle yükümlüdür. Hiçbir koşul ve şartlarda oluşan ya da oluşacak bir sorunda problemde dergimiz, yayın kurulu, imtiyaz sahibi, yazı işleri, hakem ve bilim kurulları sorumluluk kabul etmez. Yazar(lar) bu bilgiyi dergiye yazılı olarak vermekle yükümlüdür. Bu konuda tüm sorumluluk yazar(lar) a aittir).

Basın Yayın Kanununun "5187" gereğince basılı eserler yoluyla işlenen fiillerden doğan maddi ve manevi zarar m-13-14 kapsamında dergimizde yayınlanan yayınların içeriği ve hukuki sorumluluğu tek taraflı olarak yazar(lar) a aittir. Dergimiz, yönetim, hakem, editör, bilim ve imtiyaz sahibi bu yükümlülükleri kabul etmez. Dergimizde bilimsel içerikli, literatüre katkı yapan, bilimsel anlamda değer ifade eden çalışmalar kabul edilir ve yayınlanır. Bunun dışında siyasi, politik, hukuki ve ticari içerikli fikri sınai haklar kanununa aykırılık içeren yayınlara yer verilmez. Olası bir olumsuzluk durumunda yazar(lar) doğabilecekler türlü maddi ve manevi zararı peşinen kabul etmiş ve yüklenmiştir. Bu nedenle ikinci üçüncü ve diğer şahıs ile kurumlar konusunda dergimiz yönetimi ve kurulları hiçbir sorumluluğu kabul etmez. Bu yönde dergimiz ve kurulları üzerinde bir hukuki yaptırım uygulanması söz konusu olamaz. Eserlerin içeriği ve mevcut durumu yazar(lar) ait olup dergimiz, bu yayınların sadece yayınlanması ve literatüre kazandırılması aşamasında görev üstlenmiştir. Tüm okuyucu, kamuoyu ve takipçilerine ilan edilmiştir.

Dear readers, precious scholars.,

In this issue of our journal, there are a total of 04 research and application studies. In this issue of the journal, we would like to express our sincere thanks to the authors who support us with their valuable studies. We would also like to express our thanks and appreciation to the precious arbitration committee members who never leave us alone and enable this issue to meet with our dear readers with their wonderful efforts and contributions, as they have done in each issue. We also greatly appreciate the efforts of the editorial board, system management, and the precious scholars taking place in the editorial board for making an effort in the background of the publication of this journal. Dear scientists, we still continue our applications and works to enable our journal to be in different indices. Our announcements about the evaluation of the studies published in our journal to be assessed by different readers and literatures also still continue. We have also speeded up our communication studies and the delivery of the journal and its issues to scientists and scholars all around the world. We thank you for your support and contributions already, and we pray for reconciliation.

(In any kind of study requiring ethical board report in our journal, author(s) is/are obliged to enter the data of necessary ethical board report while uploading their publication in editorship and journal system. Our journal, publication board, grant holder, editorial office, referee and science boards do not undertake any responsibility for a problem to occur under any circumstances and conditions. Author(s) is/are obliged to give this information to journal in written. All liability in this issue belongs to author(s)).

As per the “5187” of Press Law, material and emotional damage arising from the actions via published works, the content and legal responsibility of the publications published in our journal within the scope of m-13-14 unilaterally belong to author(s). Our journal, executive board, referees, editor, science board and publisher don’t accept these obligations. The scientifically valuable papers with scientific content which contribute to literature are accepted and published in our journal. Apart from this, the papers with political, legal and commercial content which are against the intellectual property rights are not accepted. In case of a possible negative situation, author(s) is/are regarded as accepting and undertaking all kinds of possible material and emotional damage beforehand. Therefore, our journal’s management and other boards don’t accept any responsibility regarding the second, third and other persons and institutions under any condition. In this sense, a legal sanction on our journal and its boards is out of question. The content and the current status of the papers belong to author(s) and our journal only takes part in the publication of these papers and contribution to literature. Respectfully announced to all readers, public and followers by publication.)

KADIN FUTBOLCULARDA YÖN DEĞİŞTİRME BECERİSİ DİKEY SİÇRAMA PERFORMANSI İLE İLİŞKİLİ MİDİR? ⁽¹⁾

IS CHANGE OF DIRECTION ABILITY RELATED TO VERTICAL JUMP PERFORMANCE IN FEMALE SOCCER PLAYERS?

Halit EGESOY

Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli / Türkiye

ORCID ID: 0000-0003-1347-8647

Öz: **Amaç:** Bu çalışmanın amacı, kadın futbolcularda yön değiştirme becerisi ile dikey sıçrama performansı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. **Yöntem:** TFF Türkiye Kadınlar Profesyonel Futbol 2. Liginde mücadele eden bir futbol kulübünde aktif olarak futbol oynayan 19 kadın futbolcu (Yaş: 18,20±2,44 yıl, Boy uzunluğu=160,24±3,52 cm, Vücut ağırlığı=57,24±6,28 kg, Vücut kütle indeksi: 19,46±4,48) sıçrama ve zig zag testlerine katılmışlardır. Katılımcıların yön değiştirme becerisi ve sıçrama performansları arasındaki ilişki, Pearson Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir. **Bulgular:** Çalışma bulgularına göre, katılımcıların yön değiştirme becerisi değerleri ile dikey sıçrama testi değerleri arasında ($r = 0.62$, $p < 0.05$) orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. **Sonuç:** Sonuç olarak, kadın futbolcuların müsabaka sırasında optimal performanslarını ortaya koyabilmeleri için, antrenman planlamasında özellikle sıçrama, yön değiştirme ve sprint dirillerinin olduğu yüksek şiddet içeren çalışmalara yeteri kadar yer verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yön Değiştirme Becerisi, Dikey Sıçrama, Performans, Kadın Futbolcu

Abstract: Aim: The purpose of the current study was to investigate the relationship between vertical jump performance and change of direction ability in female soccer players. **Method:** Nineteen female soccer players (Age=18,20±2,44 years, Height=160,24±3,52 cm, Weight=57,24±6,28 kg, Body mass index=19,46±4,48) from second division team in Turkish Professional Soccer Female League were tested for vertical jump (countermovement jump) and change of direction ability with zig zag test. Relationship between zig zag test and vertical jump were assessed by Spearman's rho correlation coefficient test. Results: According to study results, there was a low correlation ($r = 0.62$, $p < 0.05$) between vertical jump and zig zag tests. **Conclusion:** As a result, it is recommended that high-intensity exercises, especially jumping, change of direction and sprint drills, should be included sufficiently in the training planning so that female football players can demonstrate their optimal performance during the game.

Keywords: Change of Direction Ability, Vertical Jump, Performance, Female Soccer Players

Doi: 10.17368/uhbab.2022.28.01

(1) *Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Halit EGESOY, (Dr. Öğr. Üye., Assist. Prof.), Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli / Türkiye, hegesoy1@hotmail.com, Geliş Tarihi / Received: 19.07.2022, Kabul Tarihi / Accepted: 23.12.2022, Makalenin Türü: Type of Article: (Araştırma – Uygulama; Research - Application) Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, None, Conflict of Interest, None, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok / None*



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı: 28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:46 – K:20

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

GİRİŞ

Futbol, her iki cinsiyetin de oynadığı yoğun, çok yönlü ve aralıklı bir saha sporudur. Bu oyunu oynayan kadın sporcuların sayısı son yıllarda büyük ölçüde artmıştır. 9 Ekim 2018’de Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) *Kadın Futbolu Stratejisi*, kadın futbolunun potansiyelini en üst düzeye çıkarmak için FIFA’nın konfederasyonlar, üye federasyonlar, kulüpler, oyuncular, medya, taraftarlar ve diğer paydaşlarla birlikte nasıl çalışacağına ilişkin rotayı belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. FIFA resmi verilerine göre, günümüzde Dünyada aktif olarak lisanslı futbol oynayan 29 milyon kadın sporcu bulunmaktadır. Bu da dünyada toplam erkek futbolcu sayısının yaklaşık %10’una tekabül etmektedir. FIFA, 2026 yılına kadar Dünya’da 60 milyon kadın sporcunun futbol oynamasını hedeflemektedir (FIFA, 2012:287).

Futbolda başarılı bir performans için oyuncuların gelişmiş fiziksel kapasiteye ihtiyaçları bulunmaktadır (Lagunas vd., 2014:260). Futbol, rekabet taleplerini karşılamak için çok yüksek bir fiziksel uygunluk standardına ihtiyaç duyan oyuncularla, geçmişe göre daha yüksek bir hızda oynanmaktadır. Konuyla ilgili literatür bulguları, futbolda oyun sırasında artan yüksek yoğunluklu koşu mesafelerinin yanı sıra daha fazla sayıda patlayıcı sprint yapıldığını ortaya koymaktadır (Lagunas vd., 2014:260). Mevcut çalışmayla ilgili olarak,

kadın futbolda fiziksel talebin arttığını gösteren bu eğilimler kadın oyuncularında da gözlemlenmiştir (Datson vd., 2014:88). Kadın futbolcuların bir maç esnasında 8.5- 10.3 km arasında mesafe kat ettiği rapor edilmiştir. Kat edilen bu mesafenin 1.53–1.68 km’nin yüksek şiddette gerçekleştiği bildirilmiştir (>18 km·h⁻¹) (Datson vd., 2014:89).

Futbolda oyun sırasında doğrusal sprintler, sıçramalar ve yön değiştirmeli koşular çok sık yapılan aktivitelerdir (Krizaj, 2020:79). Literatürde konuyla ilgili yapılan bir çalışma, sporcuların alt ekstremite kuvveti ve sıçrama yeteneğinin, bir takımın sezon sonundaki lig sıralamasıyla önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Munoz vd., 2021:2738). 90 dakikalık bir müsabaka sırasında tekrarlanan kısa süreli maksimum ve maksimuma yakın aktivitelerin başarılı şekilde sürekli yapılabilmesi çok önemlidir (Krizaj, 2020:80). Sporcularda gelişmiş dayanıklılık performansı, oyuncuların oyun sırasında daha fazla sayıda yüksek şiddetli aktivite gerçekleştirmesine imkan sağlamaktadır (Munoz vd., 2021:2739).

Yön değiştirme becerisi, hareket halindeyken önceden planlanmış bir şekilde yavaşlama, hareketin yönünü değiştirme veya tekrar ivmelenme olarak tanımlanmaktadır (Simonek vd., 2016:69). Bu beceri, takım sporlarında ve bireysel sporlarda performansın önemli bileşenlerinden biridir ve özellikle basketbol,



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı: 28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:46 – K:20

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

futbol ve hentbol gibi takım sporlarında müsabakalar sırasında sıklıkla kullanılmaktadır (Mohr vd., 2003:523). Bu beceri, elit sporcu-ya daha az elit sporcuya göre başarılı şekilde ayırt eden önemli bir belirteç olarak kabul edilmektedir (Simonek vd., 2016:69). Takım sporlarında genellikle yön değiştirmeye neden olan rakiptir ve yön değiştirme hareketleri rakip hareketine karşı reaksiyon içerdiği için önceden planlanmayabilir. Takım sporlarında düz bir ekseninde yapılan sprintler, performansı etkileyen önemli aktivitelerden olsa da, yön değiştirme becerisinin, başarılı bir performansın ortaya konmasında daha fazla öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır (Simonek vd., 2016:68).

Futbolda yön değiştirme becerisi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, ilgili çalışmaların daha çok erkek sporcular üzerinde yapıldığı (Mohr vd., 2003:522; Young vd., 2002:283; Simonek vd., 2016:70) tespit edilmiştir. Günümüzde sportif performansdaki cinsiyet farklılıkları spor bilimciler ve atletik performans antrenörlerinin daha fazla ilgisini çektiği ve bu doğrultuda yapılan çalışmalarda önemli artışlar olduğu tespit edilmiştir (Moir, 2008:211; Mcfarland vd., 2016:14). Buna rağmen ilgili kaynaklara bakıldığında, kadın sporcularda yön değiştirme becerisini inceleyen sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür (Vescovi ve Mcguigan, 2008:101; Lagunas vd., 2014:261; Kırızaj vd., 2020:82; Munoz

vd., 2021:2739). Bu doğrultuda, mevcut çalışmanın amacı, kadın futbolcularda yön değiştirme becerisi ile dikey sıçrama performansı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

MATERYAL ve METOT

Araştırma Modeli

Araştırma deneysel model türlerinden gerçek deneysel modeldir.

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu, TFF Türkiye Kadınlar Futbol 2. Liginde mücadele eden bir futbol kulübünde aktif olarak futbol oynayan 19 kadın futbol oyuncusu oluşturmaktadır (Yaş: 18,20±2,44 yıl, Boy uzunluğu=160,24±3,52 cm, Vücut ağırlığı=57,24±6,28 kg, VKI: 19,46±4,48). Katılımcıların, önce antropometrik ölçümleri alınmış, daha sonra sırasıyla dikey sıçrama ve zig zag testleri uygulanmıştır. Katılımcılar düzenli olarak haftada dört antrenman ve hafta sonu bir müsabaka yapmaktadırlar. Katılımcılar yapılacak testler hakkında bilgilendirilmiş ve gönüllü onay formunu doldurarak çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlamışlardır. 18 yaşından küçük olan sporcular, veli izin belgesini ebeveynlerine imzalatılarak çalışmaya katılmışlardır. Testler öncesinde tüm katılımcılara 10 dk'lık standart bir ısınma protokolü uygulanmıştır.



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı: 28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:46 – K:20

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

Veri Toplama Araçları

Antropometrik Ölçümler

Katılımcıların vücut ağırlığı değerleri, biyoelektrik impedans analizörüne entegre edilmiş 0.1 kg hassasiyete sahip elektronik cihazla (Tanita TBF-401A, JAPAN) alınmıştır. Katılımcıların boy uzunluğu değerleri ise, 0.1 cm. hassasiyete sahip stadiometre ile (Holtain Ltd., ENGLAND) ölçülmüştür.

Sıçrama Testi

Katılımcıların sıçrama performansları, aktif sıçrama testi ile değerlendirilmiştir. Bu test sırasında, sıçrama matı ve entegre bilgisayarlı sistem (Fusion Sport, Avusturalya) yardımıyla ölçüm yapılmaktadır. *Aktif sıçrama testi* sırasında denekten matın üstüne çıkarak, akimbo duruşu, 90 ° 'lik squat pozisyonuna gelene kadar dizlerini bükmesi ve bu pozisyonda bekleme yapmadan tüm gücü ile yukarı doğru bir sıçrama yapması istenmiştir (Hara vd., 2008:641). Katılımcılara iki uygulama yaptırılmış ve en iyi derecesi cm cinsinden kaydedilmiştir.

Zig Zag Testi

Bu test, başlangıç ve bitiş noktası arasında üç adet 100 derecelik dönüşleri içermektedir. Test protokolünde, her dönüş sonrası kat edilen mesafe 5 m ve toplamda kat edilen mesafe ise 20 m'dir. Katılımcılara iki uygulama yaptırılmış ve en iyi derecesi sn cinsinden kaydedilmiştir. Ölçümler arası 2 dk dinlenme verilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler, tanımlayıcı istatistikler olan ortalama ve standart sapma değerleri olarak verilmiştir. Çalışma verilerinin normal dağılıp dağılmadığı *Shapiro Wilk* testi ile test edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Katılımcıların yön değiştirme becerisi ve sıçrama performansları arasındaki ilişki, *Pearson Korelasyon Analizi* ile değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Katılımcıların demografik ve antropometrik tanımlayıcı istatistikleri Tablo 1' de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik ve Antropometrik Tanımlayıcı İstatistikleri Tablosu

Değişkenler	N	Min	Maks	Ort ± Ss
Yaş (yıl)	19	17	20	18,20±1,08
Antrenman yaşı (yıl)	19	3,0	6,0	4,8±3,68



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı: 28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:46 – K:20

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

Boy uzunluğu(cm)	19	158,6	172,8	160,24±8,54
Vücut ağırlığı(kg)	19	53,4	62,8	57,24±6,22
VKI (kg/m ²)	19	17,54	23,72	19,46±4,48

Katılımcıların performanslarına ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Performanslarına ait Tanımlayıcı İstatistikleri Tablosu

Değişkenler	Min	Maks	Ort ± Ss
Zig zag Testi (sn)	5,82	6,36	5.98±3,18
Dikey Sıçrama Testi (cm)	24,20	36,40	30,26±2,24

Katılımcıların Performans Değerleri Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Performans Değerleri Pearson Korelasyon Analizi Tablosu

Değişkenler	Dikey Sıçrama	Zig zag Testi
	r	0,62
Dikey Sıçrama (cm)	p	0.06*

TARTIŞMA

Yapılan çalışmanın amacı, kadın futbolcular da yön değiştirme becerisi ile dikey sıçrama performansı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışma bulgularına göre, katılımcıların zig zag testi değerleri ile dikey sıçrama testi değerleri arasında ($r=0.62$, $p < 0.05$) orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 3).

Mevcut çalışmanın bulgularındaki, dikey sıçrama ile zig zag testi arasında bulunan orta düzey ilişki ($r = 0.62$, $p < 0.05$) (Tablo 3), kadın futbolunda optimal performans için gerekli alt ekstremité kuvvetinin önemini kısmen ortaya koymaktadır.

Bu veriler, antrenörler tarafından üst düzey kadın futbolcuların performansını değerlendirirken referans verileri olarak kullanılabilir.



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı: 28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:46 – K:20

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

Ayrıca, kadın futbolcuların atletik performanslarını geliştirmek ve müsabaka sırasında optimal performans elde etmek için antrenman programlarında daha fazla güç ve yön değişikliği içeren dirillere yer verilmelidir.

Mevcut çalışmadaki katılımcıların vücut ağırlığı ve boy uzunlukları değerlerinin, literatürde daha önce yapılmış çalışmalarda (Lagunas vd., 2014:262) elit kadın futbolcular için bildirilen değerler arasında olduğu görülmüştür (vücut ağırlığı: 57-65 kg; boy uzunluğu: 161-170 cm).

Literatürde konuyla ilgili yapılan çalışmalarda çelişkili sonuçlar ortaya konmuştur. Bazı çalışmalar (Salaj ve Markovic, 2011:1251; Nimphius vd., 2018:29; Suarez-Arrones vd.,2020:41) katılımcıların zig zag testi değerleri ile dikey sıçrama testi değerleri arasında güçlü bir ilişki, bazı çalışmalarda ise (Wisloff vd., 2004:286; Barrera vd., 2021:775) zayıf bir ilişki olduğunu rapor etmişlerdir. Bu farklılıklar, uygulanan farklı test protokolleri, farklı yaş grupları, sporcuların farklı antrenman düzeyleri ve kuvvet alt yapılarıyla ilişkili olabilir.

Henry vd. (2016:2518) tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcıların dikey, yatay ve yanal sıçrama performansları ile çeviklik hareket zamanı arasındaki ilişki incelenmiştir. Her bir sıçrama arasında güçlü bir korelasyon bulunurken, katılımcıların sıçrama performansı

ile yön değiştirme becerisi arasında zayıf bir ilişki olduğu rapor edilmiştir. Araştırmacılar, diğer motorsal beceriler (beceri, denge ve koordinasyon) ile bilişsel ve karar verme faktörlerinin daha önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Markovic vd. (2007:790), beden eğitimi bölümünde eğitim gören üniversiteli öğrenciler (yaş=21±2 yıl) üzerinde dikey sıçrama testi ile farklı çeviklik testleri performansları (yanal adım atma, 20 yard mekik koşusu, zig zag ve slalom koşusu) arasındaki ilişkiyi incelemiş ve aralarında anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmişlerdir.

Benzer şekilde, Alvirdu vd., (2019:57) erkek futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmalarda, dikey sıçrama ile herhangi bir çeviklik testi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını rapor etmişlerdir.

Meylan vd. (2009:1142), farklı sıçrama testlerinin (tek bacak yanal, yatay ve dikey) beden eğitimi öğrencileri için sprint ve yön değiştirme becerisini tahmin etmede yeterli olmadığını ifade etmişlerdir.

Nimphius vd. (2010:891) yaptıkları çalışmalarında, kadın softbol oyuncularının güç ve çeviklik performansları arasında güçlü bir ilişki bulmalarına rağmen dikey sıçrama ve çeviklik performansları arasında zayıf bir ilişki bulmuşlardır.



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı: 28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:46 – K:20

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

Alemdaroğlu (2012:149), basketbolcular üzerinde yaptığı bir çalışmada, farklı sıçrama testleri (Aktif ve Squat) ile yön değiştirme becerisi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve yön değiştirmenin her iki sıçrama testi ile orta düzeyde bir korelasyona sahip olduğunu tespit etmiştir.

Köklü vd. (2015:13), genç futbolcularda dikey sıçrama testi ile topla yapılan zig zag çevikliği arasında bir ilişki bulunmadığını, fakat dikey sıçrama testi ile topsuz yapılan zig zag çevikliği arasında güçlü bir ilişkili olduğunu bildirmişlerdir.

Erikoğlu ve Arslan (2016:32) genç futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada, dikey sıçrama ile topsuz zig zag testleri arasında negatif bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir.

Conlon vd. (2013:89), farklı spor disiplinlerindeki kadın ve erkek sporcular üzerinde bir çalışma yapmış ve dikey sıçrama testi ile çeviklik testi performansları arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Ayrıca katılımcıların, dikey sıçrama performanslarının çeviklik ve sprint performansları üzerinde belirleyici olduğunu rapor etmişlerdir.

Chaouachi vd. (2012:2667) elit futbolcularda yön değiştirme becerisini etkileyen değişkenlerin test özelliklerine göre değiştiğini bildirmişlerdir. Ayrıca, BrugHELLI vd. (2008:1045), konuyla ilgili yapılan çalışmaların bulgularındaki farklılıkların, hem değerlendirilen

popülasyonlardan hem de uygulanan testlerin farklı özelliklerinden kaynaklanabileceğini rapor etmişlerdir.

SONUÇ

Bu çalışma, kadın futbolcularda yön değiştirme becerisi ile dikey sıçrama performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmamızın bulgularına göre, dikey sıçrama testi ile zig zag testi arasında orta düzey bir ilişki ($r = 0.62, p < 0.05$) (Tablo 3) belirlenmiştir. Bu veriler, kadın futbolunda optimal performans için gerekli alt ekstremite kuvvetinin önemini kısmen ortaya koymaktadır. Ayrıca, antrenörler üst düzey kadın futbolcuların performanslarını değerlendirirken bu verileri referans olarak kullanılabirler.

Literatürde konuyla ilgili benzer çalışmalarda, dikey sıçrama ile çeviklik testleri arasındaki ilişkilerin tutarlı olmadıkları görülmüştür. Ayrıca yapılan çalışmaların, spor disiplinlerine, cinsiyete ve bireylerin antrenman yaşlarına göre farklılık gösterdiği saptanmıştır.

ÖNERİLER

Bu çalışmanın 17-20 yaş aralığındaki 19 kadın futbolcu üzerinde yapılması, çalışmanın sınırlılığı olarak kabul edilebilir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak benzer çalışmalarda, dikey sıçrama ile yön değiştirme performansı arasındaki ilişkiyi tam olarak anlayabilmek için, bu kesitsel ilişkiler, farklı branş ve yaş



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı: 28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:46 – K:20

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

kategorileri için daha büyük araştırma grupları ve farklı sıçrama yönlerinde spor branşına özgü tasarımı ile daha kapsamlı olarak araştırılmalıdır.

Bunun yanında, kadın futbolcuların müsabaka sırasında optimal performanslarını ortaya koyabilmeleri için, antrenörlerin antrenman planlarında özellikle pliometrik sıçramalar, yön değiştirme ve sprint dirillerinin olduğu yüksek şiddet içeren çalışmalara yeteri kadar yer vermeleri gerekmektedir.

KAYNAKÇA

ALEMDAROĞLU, U., (2012). The Relationship between Muscle Strength, Anaerobic Performance, Agility, Sprint Ability and Vertical Jump Performance in Professional Basketball Players. *Journal of Human Kinetics*, (31), 149-158

ALVURDU, S., KESKIN, K.C., KOÇAK, M., ŞENEL, Ö., GÜNAY, M., (2019). Is Vertical Jump Associated with Change of Direction Ability in Soccer Players? A Pilot Study. *J Eurasia Sports Sci Med*, 1(2), 57-64

BARRERA, J., CONTRERAS, L.V., LORCA, Á.S., CID, F.M., ZURITA, E., SARMENTO, H., (2021). Relationship of Counter-Movement Jump and Speed Tests (10-30 m) and Agility in Young Chilean Soccer Players. *Retos*, (41), 775–781

BRUGHELLI, M., CRONIN, J., LEVIN, G., CHAOUACHI, A., (2008). Understanding Change of Direction Ability in Sport. *Sports Medicine*, 38(12), 1045-1063

CHAOUACHI, A., MANZI, V., CHAALLI, A., WONG, D.P., CHAMARI, K., CASTAGNA, C., (2012). Determinants Analysis of Change-of-Direction Ability in Elite Soccer Players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26 (10), 2667-2676

CONLON, J., HAFF, G.G., NIMPHIUS, S., TRAN, T., NEWTON, R.U., (2013). Vertical Jump Velocity as A Determinant of Speed and Agility Performance. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, 21(2), 88-90

DATSON, N., HULTON, A., ANDERSSON, H., LEWIS, T., WESTON, M., DRUST, B., GREGSON, W., (2014). Applied Physiology of Female Soccer: An Update. *J Sport Med* (44), 1225-1240

ERİKOĞLU, O.G., ARSLAN, E., (2016). The Relationships among Acceleration, Agility, Sprinting Ability, Speed Dribbling Ability and Vertical Jump Ability in 14-year-old Soccer Players. *Journal of Sports and Physical Education*, 2, 3(2), 9-34



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı: 28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:46 – K:20

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

- FIFA., (2012).** Women’s Football: Developing The Game. Zurich: FIFA; 2012. p. 287
- HARA, M., SHIBAYAMA, A., TAKESHITA, D., HAY, D.C., FUKASHIRO, S., (2008).** A Comparison of The Mechanical Effect of Arm Swing and Counter-movement on The Lower Extremities in Vertical Jumping. Hum Mov Sci, (27), 636-648
- HENRY, G.J., DAWSON, B., LAY, B.S., YO-UNG, W.B., (2016).** Relationships between Reactive Agility Movement Time and Unilateral Vertical, Horizontal, and Lateral Jumps. Journal of Strength and Conditioning Research, 30 (9), 2514-2521
- KÖKLÜ, Y., ALEMDAROĞLU, U., ÖZKAN, A., KOZ, M., ERSÖZ, G., (2015).** The Relationship between Sprint Ability, Agility and Vertical Jump Performance in Young Soccer Players. Science & Sports, 30 (1), 11-15
- KRIZAJ, J., (2020).** Relationship between Agility, Linear Sprinting, and Vertical Jumping Performance in Slovenian Elite Women Football Player, Hum Mov. 21(2): 78-84, doi: <https://doi.org/10.5114/hm.2020.91281>
- LAGUNAS, V.M., NIESSEN, M., HARTMANN, U., (2014).** Women’s Football: Player Characteristics and Demands of The Game, J Sport Health Sci, 3 (4), 258-272
- MARKOVIĆ, G., SEKULIĆ, D., MARKOVIĆ, M., (2007).** Is Agility Related to Strength Qualities? Analysis in Latent Space. Collegium Antropologicum, 31(3), 787-793
- MCFARLAND, I., DAWES, J.J., ELDER, C., LOCKIE, R., (2016).** Relationship of Two Vertical Jumping Tests to Sprint and Change of Direction Speed among Male and Female Collegiate Soccer Players. Sports. 4(1), 11-18
- MEYLAN, C., MCMASTER, T., CRONIN, J., MOHAMMAD, N.I., ROGERS, C., (2009).** Single-Leg Lateral, Horizontal, and Vertical Jump Assessment: Reliability, Interrelationships, and Ability to Predict Sprint and Change-of-Direction Performance. The Journal of Strength & Conditioning Research, 23(4), 1140-1147
- MOHR, M., KRUSTRUP, P., BANGSBO, J., (2003).** Match Performance of High-Standard Soccer Players with Special Reference to Development of Fatigue. J Sports Sci, 21(7), 519--528



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı: 28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:46 – K:20

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

MOIR, G.L., (2008). Three Different Methods of Calculating Vertical Jump Height from Force Platform Data in Men and Women. *Measure Phys Edu Exe Sci*, 12(4), 207-218

MUNOZ, P.M., MATURANA, F.V., MUNOZ, E.A., VICUNA, R.V., CONTRE-RAS, J.P., (2021). Relationship between Vertical Jump, Linear Sprint and Change of Direction in Chilean Female Soccer Players, *J Phys Edu Sport*, (JPES), 21(5), 2737-2744

NIMPHIUS, S., MCGUIGAN, M.R., NEWTON, R.U., (2010). Relationship between Strength, Power, Speed, and Change of Direction Performance of Female Softball Players. *The Journal Of Strength & Conditioning Research*, 24(4): 885-895

NIMPHIUS, S., CALLAGHAN, S.J., BEZODIS, N.E., LOCKIE, R.G., (2018). Change of Direction and Agility Tests: Challenging Our Current Measures of Performance. *Strength and Conditioning Journal*, 40(1), 26-38

SALAJ, S., MARKOVIC, G., (2011). Specificity of Jumping, Sprinting, and Quick Change-of-Direction Motor Abilities. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(5), 1249-1255

SIMONEK, J., HORICKA, P., HIANIK, J., (2016). Differences in Pre-Planned Agility and Reactive Agility Performance in Sport Games. *Acta Gymnica*, 46(2), 68-73

SUAREZ-ARRONES, L., GONZALO-SKOK, O., CARRASQUILLA, I., ASIÁN-CLEMENTE, J., SANTALLA, A., LARA-LOPEZ, P., NÚÑEZ, F.J., (2020). Relationships between Change of Direction, Sprint, Jump, and Squat Power Performance. *Sports*, 8(3), 38-43

VESCOVI, J.D., MCGUIGAN, M.R., (2008). Relationships between Sprinting, Agility, and Jump Ability in Female Athletes. *J Sports Sci*, 26 (1), 97-107

WISLOFF, U., CASTAGNA, C., HELGERUD, J., JONES, R., HOFF, J., (2004). Strong Correlation of Maximal Squat Strength with Sprint Performance and Vertical Jump Height in Elite Soccer Players. *British Journal of Sports Medicine*, 38(3), 285-288

YOUNG, W.B., JAMES, R., MONTGOMERY, J.R., (2002). Is Muscle Power Related to Running Speed with Changes of Direction? *J Sports Med Phys Fitness*, (42), 282-288



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı: 28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:46 – K:20

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: Football is an intense, versatile and intermittent field sport played by both genders. The number of female athletes playing this game has increased greatly in recent years. On 9 October 2018, the International Association of Football Associations (FIFA) Women’s Football Strategy was created to set the course for how FIFA will work with confederations, member federations, clubs, players, media, fans and other stakeholders to maximize the potential of women’s football. According to FIFA official data, there are 29 million female athletes actively playing licensed football in the world today. This corresponds to approximately 10% of the total number of male football players in the world. FIFA aims to have 60 million female athletes play football in the world by 2026. Many diverse activities such as jogging, sprinting, and jumping performed by the players are basic movement patterns of many field sports such as handball, basketball, rugby and soccer. In this type of sports, players are required to accelerate, decelerate, and change of directions (COD) throughout the game in the reduced field. Recently, soccer has been characterized by dynamic movements of players during the game. In addition, there are unpredictable movement patterns that occur at different intensities during the competition. For this reason, players should be able to move different parts of their body quickly depending on the varying intensity of the game and be able to respond to these unexpected situations. Because of this reasons, acceleration at short distances, frequent stopping and repeated COD movements (forward, lateral, back and multi-directional movements) are the mostly important parameters that players continuously perform during the game. These multi-direction and short-term rapid movements are essential in soccer and classically defined as agility. Because agility actions are thought to involve a combination of these movements. It is very important to reveal the relationships between parameters such as agility, speed and jump, which affect the performance of the athletes during the football game. The scarcity of scientific studies on the performance parameters of female football players reveals the importance of this study in terms of contributing to the scientific literature There are many studies on the relationship between linear sprinting, change of direction, and explosive power abilities, but the results are discordant. Several results of this research demonstrated strong correlations between these parameters, others pointed at poorer relationships. The female and male football players need to have the ability for high speed linear sprinting and for fast change of direction on the pitch. When the studies on the ability to change direction in football are examined, it has been determined that the relevant studies are mostly done with male athletes and there are limited studies on female athletes. Today, it has



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı: 28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:46 – K:20

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

been determined that gender differences in sportive performance attract more attention of sports scientists and athletic performance trainers, and there are significant increases in studies conducted in this direction. However, when the relevant sources are examined, it has been seen that there are a limited number of studies examining the ability to change direction in female athletes. **Aim:**The purpose of the current study was to investigate the relationship between vertical jump performance and change of direction ability in female soccer players. **Method:** Nineteen female soccer players (Age=18,20±2,44 years, Height=160,24±3,52 cm, Weight=57,24±6,28 kg, Body mass index=19,46±4,48) from second division team in Turkish Professional Soccer Female League were tested for vertical jump (countermovement jump) and change of direction ability (CODA) with zig zag test. All participants received a written information form with explaining the potential risks, and benefits of participation of the study. Athletes under the age of 18 participated in the study by having their parents sign the parental consent form. A standard 10-minute warm-up protocol was applied to all participants before the tests. Also, the study was conducted with the consent of the team to which they belonged and according to the Declaration of Helsinki (2013). The obtained data are given as means and standard deviation values, which are general statistics. Whether the study data were normally distributed was tested with the Shapiro Wilk test. The normal distributions of the data are indicated. Relationship between zig zag test and vertical jump (VJ) were assessed by Spearman's rho correlation coefficient test. **Results:** According to study results, there was a low correlation ($r = 0.62$, $p < 0.05$) between vertical jump and zig zag tests. **Conclusion:** As a result, it is recommended that high-intensity exercises, especially jumping, change of direction and sprint drills, should be included sufficiently in the training planning so that female football players can demonstrate their optimal performance during the game.

THE EXAMINATION OF LEISURE TIME BEHAVIORS IN TERMS OF GENERATION DIFFERENCES ⁽¹⁾

SERBEST ZAMAN DAVRANIŞLARININ KUŞAKLAR ARASI FARKLILIKLAR AÇISINDAN İNCELENMESİ

*Buket BALCI¹, Sibel ARSLAN²*¹*Osmangazi Science High School, Ministry of National Education, Kırıkkale / Türkiye*²*Kırıkkale University, Faculty of Sports Science, Kırıkkale / Türkiye*ORCID ID: 0000-0002-0449-9545¹, 0000-0002-4393-7528²

Amaç: Bu araştırmanın amacı serbest zaman davranışlarının kuşaklar arası farklılıklar açısından incelenmesidir. **Yöntem:** Bu araştırma tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Araştırmada kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi ile ulaşılan X, Y, Z kuşağından 523 kişi araştırmaya dâhil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen; kişisel bilgiler ve serbest zaman tercihlerine ilişkin iki bölümden oluşan anket kullanılmış; verilerin çözümlemesinde yüzde (%), frekans (f) ve aritmetik ortalama (\bar{X}) değerlerinden yararlanılmıştır. Bulgular ve **Sonuç:** Z kuşağı serbest zamanlarında “internette gezinmek, sosyal medyada vakit geçirmek etkinliklerini X ve Y kuşağına göre daha sık yaparken; Y kuşağı, “arkadaşlarla vakit geçirmek, kültürel etkinliklere katılmak” etkinliklerini X ve Z kuşağına göre daha fazla tercih etmektedir. X kuşağının ise serbest zamanlarında “televizyon izlemek” etkinliğini Y ve Z kuşağına göre daha sık yaptığı belirlenmiştir. Serbest zaman etkinliklerine katılım amacının genel olarak sırasıyla en fazla “eğlenmek, stres atmak, yenilenmek/rahatlamak” olduğu görülürken; X ve Y kuşaklarında “mutlu olmak”, Z kuşağında ise “eğlenmek” amacı ilk sırada gelmektedir. Ayrıca katılımcıların serbest zaman etkinlikleri için en fazla tercih ettikleri mekânlar sırasıyla “ev, açık alan/doğa, kafe vb. özel alanlar” olurken; X ve Y kuşağı için ilk tercih “açık alan/doğa”, Z kuşağı için ise “kafe vb. özel alanlar” olmuştur. Araştırma sonuçları genel olarak tüm kuşaklarda pasif ve amaçsız (internette gezinmek, sosyal medya takibi yapmak, müzik dinlemek vb.) etkinlik türlerinin daha fazla tercih edildiğini ve bu tür etkinliklere katılım sıklığının genç nesillerde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Serbest Zaman Tercihleri, Kuşak, X Y Z Kuşakları

Aim: This research aims at examining of the differences between generations in terms of leisure time activities. **Method:** This study is a descriptive research in survey model. In this study 523 people from the X, Y, Z generation, who were reached by the easily accessible situation sampling method, were included in the study. As a means of data collecting, created by the researchers, a questionnaire is used which includes two sections related to the personal information and leisure time activities. In the analysis of the data, the percentage (%), frequency (f) and arithmetic mean (\bar{X}) values are used. Result and **Conclusion:** Generally, the purpose of these activities is respectively “to have fun, to get rid of stress, to relax”; while among X and Y generations “to feel happy” is on the first place, it is “to have fun” for the Z generation. Moreover, the Z generation, in accordance with the X and Y, prefers “surfing the net, spending time on social media” as leisure time activities whereas the Y generation chooses “hanging out with friends, attending cultural activities” more than the X and Y. As for X, they often prefer watching television. Besides, the places which the participants mostly prefer are respectively “home, outside/nature, private places such as cafes”. While the preference of the X and Y generation is “outside/nature”, the Z generation chooses “private places such as cafes”. According to the results, in all generations, the passive and unbeneficial activities (surfing the net, following social media, listening to music etc.) are often preferred and the frequency of attending these activities is higher among the young generations.

Keywords: Leisure, Leisure Time Preferences, Generations, X-Y-Z Generations

Doi: 10.17368/uhbab.2022.28.02

- (1) *Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Buket BALCI, (Öğrenci, Student), Milli Eğitim Bakanlığı Kırıkkale/ Türkiye, 2526.buket@gmail.com, Geliş Tarihi / Received: 13.08.2022, Kabul Tarihi / Accepted: 27.12.2022, Makalenin Türü: Type of Article: (Araştırma – Uygulama; Research - Application) Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, None, Conflict of Interest, None, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi Ethical Board Report or Institutional Approval, Var / Yes, “Ethics committee approval was obtained from Kırıkkale University Health Sciences Institute on 28.12.2020”*



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:42 – K:30

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

INTRODUCTION and the THEORETICAL FRAMEWORK

Time is an indispensable concept for human beings that affects every aspect of life. How time is used directly affects people's position in society and is the key to living a quality life. In the modern age, by reason of the fact that everything is changing and developing rapidly in business life and in daily life. The importance of using time to properly increases and it becomes extremely vital not only for individuals but also for societies to establish a balance in the use of time (Doğan, 2007: 602).

Decreasing need for labor with the advancing of mechanization, digitalization and technology day by day shortens working hours, it, increases the duration of leisure time, which refers to the time that one can use freely according to their own preferences. Although this situation has many positive aspects, it also has been included some problems. It is known that leisure time is not properly re-deemed causes problems such as vandalism, drug addict, internet/digital game addiction. In addition, spending too much time with passive activities such as watching TV and computer games triggers a sedentary lifestyle and increases health risks such as obesity and cardiovascular diseases (Arslan, 2013: 57-59, 94). Technology, which has developed rapidly in the last century and

conveniences to people, the sedentary life it brings and the socialization carried into the virtual environment are against human nature (Ekizoğlu & Acet, 2021: 22). However, when used properly, leisure time is an extremely valuable treasure socially and individually. Because and has the potential to contribute to people physically, socially, psychologically and cognitively (Arslan, 2013: 9).

Although the understanding of time, how time is used and how free time is evaluated differs from person to person; The basis of this difference is people's perspectives on life, their cultural backgrounds, socio-economic differences and the necessities of the age they live in. The conditions in the time period in which each person lives are different from the previous periods and the individual has to keep up with the conditions of his own age. At this very point, the concept of "generation" comes to the fore as a determining factor.

Generation; It is defined as the mass of people who were born at almost the same time, lived under the conditions of the same period, and therefore had almost the same responsibilities with each other (Fındık, 2013: 42); In order to make sense of different perspectives and lifestyles, five generations are distinguished. These are Silent Generation (1928-1945), Baby Boom (1946-1964), X (1965-1979), Y (1980-2000) and Z (after 2000) generations (Göksel and Güneş, 2017: 810-813). While

filled a large part of our leisure time,14 although it provides many



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:42 – K:30

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

each generation's perspective on life, communication style, value judgments, working habits, attitudes and behaviors differ from each other (Lower, 2008: 8), it is usual for these differences to be reflected in their leisure time behaviors.

Reasons such as the increase in leisure time in the modern age, urbanization, increasing population, developing technology, increase in education level, change in spiritual values and perspective on these values cause the use of leisure time to differentiate between generations. Reasons such as decreasing socialization, becoming estrange people from reality, unconscious and wrong use of technology, digital game addictions and adopting a sedentary lifestyle can lead to negative assessment of their free time, especially by younger generations (Durmaz, 2020: 32).

AIM

The aim of this study is to determine whether leisure time preferences vary between X, Y and Z generations.

METHOD

This study is a descriptive research in survey model. The study population of the research consists of 188,184 individual from X, Y and Z generations living in Kırıkkale¹. In this study, 523 people from the X, Y, Z generation,

who were reached by the easily accessible situation sampling method, were included in the study. The datas obtained from four different schools' student, teacher and parents' which are Kırıkkale Science High School, Yıldırım Beyazıt Anadolu High School, Osmangazi Science High School and Atatürk Anadolu High School. This sampling method adds speed and practicality to the research because the participants of the research were selected from the immediate environment and it facilitates access to these participants. (Yıldırım and Şimşek, 2006:113). Research permission was obtained from Kırıkkale University Social and Human Sciences Research Ethics Committee. The questionnaire was applied face to face and online between 04.01.2021 and 29.01.2021.

As a data collection tool in the research, a questionnaire which consists of nine questions in the first part about personal information and five Likert which is consisted of 39 items in the second part about leisure time preferences was used. During the preparation of the questionnaire, 45 items prepared for the second part were presented to three faculty members from the fields of Sport Sciences, Educational Sciences and Statistics for face and content validity, and some items were rearranged in line with their suggestions. The draft questionnaire was applied to a test group of 40 people out of the sample, and as

¹ www.nufusu.com



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:42 – K:30

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

a result of the reliability analysis, 6 items that were found to decrease the Cronbachs Alpha value were removed from the questionnaire. After that process Cronbach Alpha value of the questionnaire was found to be .883.

In the analysis of the data, the percentage (%), frequency (f) and arithmetic mean (\bar{X}) values are used. When the arithmetic mean of participants level of participation in the option is 1.00-1.79, it is “never/not ever”; when it is 1.80-2.59 “seldomly/a few times a year”; when it is 2.60-3.39 “moderately/ a few times a month”; when it is 3.40-4.19 “a lot/ a several times a week”; when it is 4.20-5.00 “too much / every day” is accepted as evaluation.

LIMITATIONS of the RESEARCH

1. This study is limited to the dimension of leisure time preferences of different generations.
2. The data obtained from this study are limited to individuals living in Kırıkkale province.
3. The research is limited to the data obtained from the participants in the X, Y and Z generations.
4. The research is limited to the data obtained from the 4th of January to 29th of January, 2021.

THE PROBLEM of the RESEARCH

In this context, the problem of the research is whether the leisure time behaviors and

preferences of individuals differ according to generations.

SUB PROBLEMS of the RESEARCH

1. Do the leisure time preferences of the participants differ according to the generations?
2. Do the participants’ purposes of participating in leisure activities differ from generation to generation?
3. Do the participants’ preferences for places where they participate in leisure activities differ from generation to generation?

HYPOTHESES of the RESEARCH

1. The leisure time preferences of the participants differ according to the generations.
2. The purposes of participation in leisure activities of the participants differ according to the generations.
3. The venue preferences of the participants in leisure activities differ according to the generations.

FINDINGS and COMMENTS

%19 of the participants in the research are X generation, %40 are Y generation and %41 are Z generation individuals. %59 of the participants are women, %41 are men; majority of them are single (%60), primary/secondary/high school graduate (%52) and students (%51).



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:42 – K:30

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

Table 1, gives information about the leisure time preferences of the participants.

Table 1. Activities in Leisure Time

Activity Type	Generations						Total	
	X		Y		Z		\bar{x}	ss
	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss		
Surf on Internet	4.09	1.84	4.52	.93	4.87	.50	4.58	.90
Spending time on social media	3.56	1.37	4.39	1.00	4.72	.80	4.37	1.09
Listen to music	3.56	1.30	4.26	1.09	4.64	.72	4.28	1.08
Spend time with friends	3.54	1.04	3.92	.90	3.88	1.01	3.83	.99
Watching TV	3.93	1.35	3.59	1.34	3.92	1.18	3.79	1.29
Reading book	2.86	1.38	3.37	1.20	3.88	1.10	3.48	1.26
Watching movies/series on the internet	2.33	1.34	3.33	1.33	3.92	.98	3.38	1.34
Going to cafes etc	2.47	1.18	3.25	1.09	3.35	.86	3.14	1.07
Walking around the mall	2.74	1.01	2.98	.98	3.21	.74	3.03	.91
To do sport	2.50	1.23	2.76	1.20	3.25	1.18	2.91	1.23
Playing computer/internet games	1.70	1.03	2.03	1.41	3.37	1.42	2.52	1.53
Going to the cinema, to the theatre	1.97	.75	2.21	.68	2.37	.70	2.23	.72
Participate in cultural events	1.91	.79	2.20	.95	2.07	.77	2.09	.86
Participate in nature activities	1.77	.93	2.20	1.17	2.07	1.05	2.07	1.89
Dealing with crafts/crafts	1.78	1.09	1.98	1.28	1.82	1.06	1.87	1.16
To watch sportive competitions on the spot	1.63	.97	1.68	.96	1.85	1.12	1.74	.95
Playing a musical instrument	1.27	.72	1.63	1.12	1.89	1.32	1.67	1.17
Going to hobby courses	1.25	.53	1.60	1.04	1.71	1.08	1.57	.99



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:42 – K:30

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

When the answers given by the participants are evaluated together, they stated that they do activities such as “surfing the internet, spending time on social media, listening to music” in their free time “everyday”; “spending time with friends watching TV, reading books” activities “several times week” ; “several times a month” activities such as “watching movies on the internet , going to cafes etc., visiting shopping malls, doing sports”; playing computer/digital/internet games, going to the cinema/ theatre, participating in cultural activities (museum visits, touristic trips etc.), participating in nature activities, dealing with handicrafts “several times a year”; watching sports competitions on the site, playing a musical instrument, going to hobby courses” “never”.

When the activities done in leisure time are analyzed according to the generations, it is seen that the X generation is less interested in the leisure time activities other than “watching TV” compared to other generations. While the most frequent activities are “surfing the internet, following social media, listening to music” for the Y and z generation and they are done every day; in the X generation, the order is “spending time with friends, watching TV, following social media” and activities are held several times a week. The activities “going to hobby courses, playing musical instruments, watching sportive com-

petitions on site” among the X and Y generations and they are never done from X and Y generations. On the other hand, Generation Z, has never do the activity of “going to hobby courses”. They organize “handicrafts/arts and watching sports competitions on site “a few times a year”. The frequency of the “reading book” activity is several times a week for the Z generation, “several times a month” for the Y and X.

In general, it is shown that to participants do the activities that require active participation (doing sports, going to cultural events, participating in nature activities dealing with handicrafts, going to hobby courses, playing musical instruments) “never or a few times a year”; non beneficial activities that require passive participation (watching movies and series on the internet, following social media, listening to music, watching television, surfing the internet) “everyday or a several times a week”. As a result, Generation Z is expected to be more dynamic and energetic than other generations due to being younger than other generations. Therefore, the activities they do in their spare time are expected to be activities that require active participation. Rather, their participation in activities that often require passive participation appears to be “every day”. The reason for this is probably the fact that the Z generation consists of students, the course load is high, their free time



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:42 – K:30

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

is limited, they work at home due to distance education and various reasons, and the time they spend at school increases. Besides since the increase in the time spent at home due to the COVID-19 Pandemic also supports the increase in sedentary life, it can be said that it causes an increase in the interest in technological tools, the virtual world and the digital game world. Moreover these results can be accepted as a indicator of digital addiction of young generation. As a matter of fact, daily internet and mobile phone usage, sparing time to the internet activities are regarded as causing digital addiction (Yücel et al, 2022: 43).

Similar to the results of this research, there are other studies showing that the first choice of the Z generation in leisure activities is

“spending time on the internet” (Karakoç and Taydaş, 2013: 43; Ölçer 2019: 176) Generations Y and Z prefer such passive activities more than generation X (Türken, 2018: 50). Many studies, in parallel with the results of this research, shows that, passive and unbeneficial types of activities (surfing the Internet, following social media, following shopping malls, etc.) are preferred in all generations and that the frequency of participation in such activities is higher in younger generations (Atik 2018: 54; Kocaman- Karaoğlu and Atasoy, 2018: 834; Çömlekçi and Başol, 2019: 183; Fettahoğlu, 2020: 45).

In Table 2, information about the purpose of participating in leisure activities of the participants is given.

Table 2. Purpose of Participation in Leisure Time Activities

Aim	Generations						Total	
	X		Y		Z		\bar{x}	s
	\bar{x}	s	\bar{x}	s	\bar{x}	s		
To enjoy	3.58	1.01	4.12	.88	4.41	.79	4.14	.92
Relieve stress	3.68	.99	4.26	.86	4.21	1.09	4.13	1.01
Refreshing/relaxing	3.64	1.05	4.17	.80	4.03	.94	4.01	.93
Being happy	3.79	.99	4.32	.85	4.25	.98	3.94	.97
Having different experiences	3.40	.99	4.10	.91	4.06		3.94	1.31
						1.08		
Getting away from the work/ school environment	3.37	1.13	4.06	1.15	4.04	1.15	3.93	1.17



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:42 – K:30

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

Learning new things	3.50	.98	4.02	.87	3.85	1.07	3.85	.99
Getting rid of troubles	3.37	1.10	3.85	1.04	4.05	1.14	3.84	1.11
Have a rest	3.54	1.04	3.92	.90	3.88	1.01	3.83	.99
Socializing/Making friends	3.40	1.05	3.84	1.06	3.81	1.02	3.74	1.05
Protect health	3.44	1.02	3.78	.98	3.63	.98	3.65	1.04
Moving away from family	2.51	.99	3.03	1.10	2.82	1.28	2.85	1.17

When the answers given by the participants are evaluated together for all generations, the leisure activities are respectively “having fun, relieving stress, renewing/relaxing, being happy, having different experiences, getting away from the work/school environment, learning new things, getting rid of troubles, resting, socializing/making friends, health It is seen that they participate in the activities at the “moderate” level in order to “get away from the family environment”. When the purpose of participating in leisure time activities is evaluated according to the generations, the first three lines are “being happy, relieved of stress and renewing/relaxing” in the X and Y generations, and “having fun, being happy and stressing” in the Z generation.

It is seen that the Z Generation participates in leisure activities “too much” for the purpose of ‘having fun’ while the Y and X generations participate “a lot”. It is seen that the aims of “refreshing/relaxation, having different experiences, learning new things, resting, socializing, making friends, protecting health are at the ‘very’ level in all three generations. With

the aim of “relieving stress, being happy” Y and Z generations have leisure activities “too much”.

While “to get rid of stress/be happy”, participating in leisure time activities is “too much” in the Y and Z generation, “a lot” in the X generation; with the aim of getting away work/school atmosphere, getting rid of troubles, it is “a lot” in the Y and Z generation, “moderate” in the X generation. To get away from family is “moderate” in the Y and Z generation, “less” in the X generation.

Kaya (2020: 76) stated that the reasons for teachers in the Y and X generations to prefer leisure time activities are to relax and get away from the work environment; Öçalan, Öcal and Yörübulut (2013: 69) also determined that the leisure activities of the Y generation teachers are to be with their friends, to relax, to be away from the work environment, and to protect their health.

When the participation purposes of the generations in leisure activities are examined as a whole, it is seen that the participation



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:42 – K:30

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

purposes of the Y generation are more self-directed and conscious. In this, the education level of the Y generation participating in the research is higher than the other generations and this generation is in the age group that takes the most active role in working life; it is thought that the fact that the Y generation is not married yet and has less family responsibilities is effective. In the X generation; the reasons such as excess family responsibili-

ties, intensity of work life, decrease in physiological energy, increase in health problems, and decrease in participation in leisure time activities as age progresses may be the reason for the lower level of participation purposes compared to other generations.

Table 3, provides information on the participants' preferences for places for leisure activities.

Table 3. Place Preferences for Leisure Activities

Place	Generations						Total	
	X		Y		Z		\bar{x}	ss
	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss		
Home	3.58	1.05	3.78	.98	3.72	1.12	3.72	1.05
Outdoors / nature	3.59	1.02	3.94	.90	3.48	1.11	3.68	1.03
Cafe etc. custom fields	2.92	1.07	3.58	1.09	3.98	.93	3.61	1.07
Mall	2.83	.88	3.07	.95	3.27	1.17	3.11	1.05
Private sports centers	2.58	.85	2.71	.99	2.61	1.04	2.64	1.11
Schools affiliated with the Ministry of National Education	2.37	.86	2.44	.91	2.65	1.34	2.51	1.10
Facilities belonging to the Ministry of Youth and Sports	2.35	.85	2.58	.94	2.38	1.19	2.45	1.04
Municipal sports centers.	2.14	.65	2.45	.86	2.17	1.09	2.28	.93
Locals belonging to municipalities	2.11	.66	2.41	.84	2.00	1.01	2.18	.90

When the answers given by the participants are evaluated together; home, outdoor/nature, cafes etc for leisure activities. and “too much” is preferred. It is “medium” for shop-

ping malls and private sports centers. It is seen that schools affiliated to the Ministry of National Education, facilities affiliated to the Ministry of Youth and Sports, sports centers



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:42 – K:30

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

belonging to municipalities and clubs belonging to municipalities are “less” preferred.

When the place preferences for leisure activities are analyzed according to generations, all three generations prefer “home and outdoors” “very much”. It is “special areas such as cafes” Y and Z generation “very”, X generation “medium”. It is seen that all three generations prefer “medium” shopping malls. It is “Special sports centers” Y and Z generation “middle”. Generation X is “few”. It is “Ministry-affiliated schools” Z generation “medium”, Y and X generation “few”. It is seen that all three generations prefer facilities belonging to the Ministry of Youth and Sports, sports centers belonging to municipalities, local clubs belonging to municipalities “less”.

Çakı and Kızıltepe (2017: 183) also determined that high school students in the Z generation spend more time in cafes than the university students in the Y generation. As determined in the previous data, young people who prefer passive and unbeneficial activities more, see private areas such as cafes as a socializing environment where they can spend time with their friends and that they have places where they can use free internet, which may be a reason for their preference.

Many studies in the literature support the results of this study, for leisure activities, mostly houses and open-rural areas and cafes, etc.

(Özdağ et al, 2009: 313; Türker et al, 2016: 55; Kaya, 2020: 71); it is seen that local areas are preferred at least (Kaya, 2020: 71). Today, with the urbanization rate reaching high values, the restriction of people’s access to outdoor/nature causes an increase in the time spent indoors, thus causing people to tend to indoor areas such as houses and cafes more. It is thought that the increase in the tendency to passive leisure activities and the shopping mall culture, which is becoming increasingly widespread, are also effective in these preferences. Activities that require active participation such as doing sports and participating in cultural activities are less preferred. This situation can be evaluated as a factor that reduces the tendency towards facilities belonging to Ministry of National Education, Ministry of Youth and Sports and municipalities where services are provided. Another reason may be the limited number of facilities belonging to these institutions and open to public use in the province of Kırıkkale, where the research was conducted.

Akıncı (2013: 92) determined that the most preferred leisure time spaces by Z Generation individuals are areas such as shopping malls and cafes. Young people perceive shopping malls as suitable and attractive places to socialize and have fun in their free time (Ertuğral, 2018: 121). Shopping malls are more preferred places for young people,



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:42 – K:30

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

thanks to their features such as greater variety in opportunities (entertainment, food, shopping, etc.); being comfortable in all seasons, days and hours, being seen as a safe place by parents, being easily accessible places with other people, and without paying a certain fee.

Due to the COVID-19 epidemic at the time of the research, a long-term curfew was imposed and social areas were closed. It is thought that this situation causes an increase in the rate of spending time in outdoors and at home.

CONCLUSION and RECOMMENDATIONS

The research results show that passive and unbenefitted activities (surfing the internet, spending time on social media, etc.) are preferred more in all generations and the frequency of participation in such activities is higher in younger generations.

While generations participate in leisure activities mostly for the purpose of having fun, relieving stress, renewing/relaxing, it was concluded that they participated at least in order to get away from the family environment, to protect health, to socialize/make friends. The aim of “being happy” in the X and Y generations and “having fun” in the Z generation comes first.

The most preferred places for leisure activities by the generations are private areas such as home, outdoors/nature, cafe, respectively; it has been concluded that the least preferred facilities are the locals belonging to the municipalities, the sports centers belonging to the municipalities, the facilities belonging to the Ministry of Youth and Sports. The first preference for the X and Y generations was “outdoors/nature”, and for the Z Generation, “special areas such as cafes”.

According to the results of the research, while the use of the internet and social media is in the first place, it is a situation that should be carefully considered that the activities that are more desirable in terms of gains (doing sports, reading books, cultural activities, participation in hobby courses, etc.) are far behind the preference order. The best way to remove a negativity is to replace the bad with the good. The way to keep the society away from the negative effects of free time such as excessive internet use and digital addiction is to make individuals acquire the right leisure time habits.

In the light of the research findings, it is clear that all people need education about leisure time, regardless of generational discrimination, and that the Ministry of National Education, Ministry of Youth and Sports, Ministry of Health and local administrations should take action as soon as possible. In the context



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:42 – K:30

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

of lifelong learning, formal and widespread formal leisure education must be given. All relevant institutions should support the correct use of free time with activities and social responsibility projects in accordance with the varying needs of different generations and in which every generation can actively participate. Political elements should take more effective measures in educating the public about leisure time, gaining useful leisure habits and adopting an active lifestyle.

REFERENCES

AKINCI, M., (2013). Gençler ve Alışveriş Merkezleri (AVM'ler): AVM Kullanım Tercihleri Hakkında Bir Alan Çalışması, Megaron, 8(2), 87-96

ARSLAN, S., (2013). Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi (Yetişkin Eğitimi Bakış Açısıyla). Ankara, Türkiye: Nobel Yayıncılık, ss.9-57-59-94

ATİK, F., (2018). Ortaöğretim Öğrencilerinin Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale

ÇAKI, F., KIZILTEPE, B., (2017). Üçüncü Yerler Olarak Kafeler ve Gençlik: Balıkesir Örnek Olay İncelemesi, Akademik İncelemeler Dergisi, 12(1), 173-202

ÇÖMLEKÇİ, M.F., BAŞOL, O., (2019).

Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17(4), 173-188

DOĞAN, İ., (2007). Sosyoloji: Kavramlar ve Sorunlar. Ankara, Türkiye: Pegem A Yayıncılık, ss.602

DURMAZ, H., (2020). Gençlerin Serbest Zaman Etkinliklerine Yönelik Tutumları ile Doyum ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki: Manisa Gençlik Merkezleri Örneği, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa

ERTUĞRAL, S.M., (2018). Alışveriş Merkezleri ve Genç Nüfusun Alışveriş Merkezleri Algıları Üzerine Bir Alan Çalışması, International Journal of Entrepreneurship and Management Inquiries, 2(3), 106-125

EKİZOĞLU Ö., ACET M., (2021). Serbest Zaman Aktivitelerine Göre Kadın Voleybolcuların İletişim Düzeylerinin İncelenmesi, International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences, Ekim / Kasım / Aralık – Kış Dönemi, 24:21-33



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:42 – K:30

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

FINDIK, E., (2013). Y Kuşağında Mobbing Algısı Üzerine Bir Araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

GÖKSEL, A., GÜNEŞ, G. (2017). Kuşaklar Arası Farklılaşma: X ve Y Kuşaklarının Örgütsel Sessizlik Davranışı Bağlamında Analizi, Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 19(3), 807-828

KARAKOÇ, E., TAYDAŞ, O., (2013). Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı ile Yalnızlık Arasındaki İlişki: Cumhuriyet Üniversitesi Örneği, Selçuk İletişim Dergisi, 7(4), 33-45

KAYA, M., (2020). Öğretmenlerin Boş Zaman Değerlendirme Davranışlarının İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

KOCAMAN-KAROĞLU, A., ATASOY, B., (2018). Sosyal Medya Kullanımı ile Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişki, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(2), 826-839

LOWER, J., (2008). Brace Yourself Here Comes Generation Y, Critical Care Nurse, 28(5), 80-85

ÖCALAN, M., ÖCAL, Z.A., YÖRÜBULUT, S., (2013). Kırıkkale il Merkezindeki İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(8), 58-68

ÖLÇER, N., (2019). Kuşakların Tüketim Davranışını Etkilemede Serbest Zaman Etkinlikleri ve Alışveriş Merkezi İlişkisi, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli

TÜRKER, N., ÖLÇER, H., AYDIN, A., (2016). Yerel Halkın Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Safranbolu Örneği, Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(1), 55

TÜRKEN, H., (2018). Kırıkkale’de Görev Yapan Sağlık Çalışanlarının Serbest Zaman Etkinliklerinde Sporun Yeri, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kırıkkale

YILDIRIM, A., ŞİMŞEK, H., (2006). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, Ankara, Türkiye: Seçkin Yayınları, ss.113

YÜCEL, A.S., KORKMAZ, M., SEVİL, Ü.,



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:42 – K:30

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

BAYRAM DEĞER, V., ÖZTAŞ, D., BAL, F., et al., Digital Addiction in Adolescents and Affecting Factors, International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences, April / May / June – Spring Summer Term, 26:31-51

INTERNET RESOURCES

<https://www.nufusu.com/il/2021/kirikkale-nufusu>, (18.04.2021)

Author's Note: It was produced from the master's thesis with the same name accepted at Kırıkkale University, Institute of Health Sciences, Department of Physical Education and Sports.

This study is an extended version of the full-text paper presented orally in the 2nd International Congress on Multidisciplinary Approach to Sports and Social Sciences (10/11 November 2022).

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN TERCİHLERİ İLE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ ⁽¹⁾

THE RELATIONSHIP BETWEEN: LEISURE PREFERENCES AND PROBLEM SOLVING SKILLS OF UNIVERSITY STUDENTS

Buğra AKAY¹, Mehmet CEYLAN², Sibel ARSLAN³

¹⁻²⁻³Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale / Türkiye

ORCID ID: 0000-0003-2567-6544¹, 0000-0003-0291-4247², 0000-0002-4393-7528³

Öz: Amaç: Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin serbest zaman tercihleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. **Yöntem:** Araştırmanın çalışma grubu, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 739 (kadın 451 ve erkek 288) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak öğrencilerin kişisel bilgilerini ve serbest zamanlarında tercih ettiği etkinlik türlerini belirlemeye yönelik 14 maddenin yer aldığı anket formu ve Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılan “Problem Çözme Envanteri” kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde t-Testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon analizi tercih edilmiştir. **Bulgular:** Üniversite öğrencileri serbest zamanlarında en fazla “müzik dinleme ve sosyal medya kullanma”; en az ise “hobi kurslarına gitme ve el işi/el sanatlarıyla uğraşma” etkinliklerini tercih etmektedirler. Öğrencilerin serbest zamanlarında tercih ettiği “fiziksel etkinlik yapma”, “hobi kurslarına gitme”, “el işi/el sanatlarıyla uğraşma”, “eğitsel etkinliklere katılma”, “kitap okuma” ve “arkadaş/aileyle vakit geçirme” puan ortalamaları ile problem çözme becerileri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Televizyon izleme ve bilgisayar oyunu oynama etkinlikleri ile problem çözme becerileri arasında ise anlamlı düzeyde olmasa da negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. **Sonuç:** Öğrencilerin fiziksel etkinlik yapma, hobi kurslarına gitme, el sanatlarıyla uğraşma, kitap okuma ve aileyle vakit geçirme şeklindeki aktif katılım gerektiren serbest zaman tercihlerinin problem çözme becerilerine olumlu katkı yaptığı; televizyon izleme ve bilgisayar oyunu oynama gibi pasif etkinlik türlerinin ise olumsuz etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Serbest Zaman Tercihleri, Problem Çözme Becerisi

Abstract: Aim: This study aims to examine the relationship between leisure time preferences and the problem-solving skills of university students. **Method:** The research group of the study consists of 739 (451 female and 288 male) university students selected by using the convenience sampling method. A questionnaire form containing 14 items intending to determine the personal information of the students and the types of activities they prefer in their leisure time and the “Problem Solving Inventory” developed by Heppner and Petersen (1982) and adapted to Turkish by Sahin, Sahin, and Heppner (1993) were used in the study. The Pearson correlation, t-Test, ANOVA method was used for data analysis. **Findings:** Most preferred activities by university students in their leisure time were “listening to music and using social media” and the least preferred ones were “going to hobby courses and doing handiwork/handicrafts.” A low positive significant relationship was found between the mean scores of “doing physical activity”, “going to hobby courses”, “doing handiwork/handicrafts”, “participating in educational activities”, “reading books”, and “spending time with friends/family” preferred by the students in their leisure time and their problem-solving skills. It was also observed that there was a negative, although not significant, relationship between the activities of watching television and playing video games and problem-solving skills. **Conclusion:** It can be concluded that students’ leisure time preferences requiring active participation such as doing physical activity, going to hobby courses, doing handicrafts, reading books, and spending time with family have positive contributions to their problem-solving skills while passive activity types such as watching television and playing video games have a negative effect on these skills.

Keywords: University Students, Leisure Preferences, Problem Solving Skills

Doi: 10.17368/uhbab.2022.28.03

- (1) Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Buğra AKAY, (Arş.Gör., Ast.Res.), Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale / Türkiye, bugraakay@hotmail.com, Geliş Tarihi / Received: 14.09.2022, Kabul Tarihi / Accepted: 29.12.2022, Makalenin Türü: Type of Article: (Araştırma – Uygulama; Research - Application) Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, None, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok / None



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

GİRİŞ

Bireyin zorunluluklarının dışında kalan zaman dilimi olarak nitelendirilen serbest zaman, yaşam koşullarının değişmesi ve çalışma saatlerinin azalmasıyla birlikte giderek artmaktadır. Günümüzde herkes geçmiş oranla daha fazla serbest zamana sahiptir ve bu zamanda çeşitlilik gösteren etkinlikler içerisinde doğru tercih yapmak gereklilik haline gelmiştir Arslan (2011: 2).

Eğitim hayatında önemli bir yere sahip olan üniversite yılları, öğrenciler üzerinde büyük etkiler yaratan ve sosyal çevresinde kabul görmeye çalıştığı dönemlerden birisidir. Bu dönemde öğrencilerin serbest zamanlarında edindiği beceri ve alışkanlıklar, yaşamın eğitim sonrası dönemlerine de evrilmekte ve bu dönemde yerleşen serbest zaman alışkanlıklarının olumlu veya olumsuz etkileri bireyleri yaşam boyu etkilemektedir. Çünkü serbest zamanın yararları kadar, zararları da olabilmektedir. Örneğin yanlış serbest zaman tercihlerinin depresyon, alkol, televizyon ve (Sivan ve Ruskin, 2000: 98) teknoloji bağımlılığı (Siddiqi ve Memon, 2016: 63) gibi çıktıları olabilmektedir. Buna karşın serbest zaman dilimini aktif bir şekilde değerlendirmek; başta çalışma hayatı olmak üzere aile, arkadaş ve sosyal çevre gibi birçok önemli faktör üzerinde etkili olmaktadır (Yaşartürk ve Yılmaz, 2019: 1326). Gençlerin serbest zaman faaliyetlerine katılması, onların kendini

gerçekleştirme ve bir gruba ait olma ihtiyacını giderdiği için riskli gruplara yönelme ihtimalini azaltmaktadır (Büküşoğlu ve Bayturan, 2005: 174) Serbest zaman doğru etkinliklerle değerlendirildiğinde, bireyin özsaygısını ve özgüvenini geliştirme (Mansuroğlu, 2002: 53; Yaşartürk, 2013: 17), depresyonu azaltma (Tekin, Amman ve Tekin, 2009: 148), suç gibi olumsuz davranışları önleme (Yaman ve Arslan, 2009: 445), kişilik kazanma ve sosyalleşme (Büküşoğlu ve Bayturan, 2005: 174), akademik öz-yeterliği artırma (Ayhan, Akay, Öçalan ve Orhan, 2022: 270), doğru karar verebilme (Karakullukçu, Öçalan ve Avcı, 2019: 110) gibi faydalar sağlayabilmektedir. Ayrıca serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin etkinliklerle birlikte edindiği deneyim ve yaşantıların, onların günlük hayatta karşılaştığı problemlere karşı çözüm üretme becerilerini de geliştirebildiğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Özen, 2015: 221; Yaşartürk, Bilgin ve Yaman, 2017: 1-3).

Problem, hazır ve anlık çözümlerin olmadığı bir durumken, çözüm farklı fikirler arasında seçim yapma eylemidir ve bireyler günlük hayatta birçok problemle karşılaşabilmektedir. Bu problemler iş problemlerinden maddi problemlere, iletişim problemlerinden çevre sorunlarına kadar çok farklı konularda olabilir (Ramsey, 1989; akt. Korkut, 2002: 177). Problem çözme, ise bir sorunu çözmek için önceki yaşantılarla birlikte yeni çözüm yol-



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

ları bulabilmektir (Korkut, 2002: 177). Korkut (2002: 177) problem çözmenin bilişsel becerilerin yanı sıra, duyuşsal ve davranışsal özellikleri de içeren karmaşık bir süreç olduğunu ve bireylerin problem çözme yollarını yaşantılar sonucunda öğrenildiğini belirtmiştir. Ayrıca problem çözme, bireyin iletişim becerileri ve psikolojik uyumu ile ilişkilidir (Hepner ve Anderson, 1985: 416). Dolayısıyla bireyler, serbest zaman etkinliklerine katılımı birlikte diğer katılımcılar ile iletişim kurarak sosyal ilişkiler kurabilmekte, yaşantı ve deneyim elde edebilmekte ve bu kazanımlar onların problem çözme becerilerini geliştirebilmektedir.

Araştırmalar serbest zaman etkinliklerinin etkili kullanımının problem çözebilmede etkili olduğunu (Dikmen, 2002: 9; Erdemli ve Yaşartürk, 2020: 1871), artan serbest zaman ve sosyal katılım ile problem çözme becerisi arasında pozitif bir ilişki olduğunu (Rovner ve Casten 2008: 454), serbest zaman etkinliklerinin problem çözme becerisini geliştirdiğini (Özen, 2015: 221) göstermektedir. Dattilo ve Rusch (2012: 92) problem çözme becerisi geliştikçe, sosyal olarak bağlantı kurmada ve serbest zaman katılımı gibi becerilerde (spor tesisleri, stüdyo aktiviteleri, performans-sanat mekânları vs.) daha fazla artış olduğunu belirtmektedir. Frey, Hirschgstein ve Guzzo (2000: 102) ise problem çözmeyi sosyal-duygusal yeterlilik olarak görmektedir.

Serbest zaman ve problem çözme arasında farklı çalışmalar yapılmış olmasına karşın, alanyazın taramasında serbest zamanda tercih edilen etkinlik türleri ile problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında tercih ettiği etkinlikleri belirlemek ve üniversite öğrencilerinin tercih ettiği etkinliklerle problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

YÖNTEM

Çalışmada tarama modellerinden ilişkiisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Tarama modelleri, evrenin çok sayıda bireyden oluştuğu durumlarda genel bir sonuca varmada kullanılmaktadır. İlişkiisel tarama ise, değişkenlerin birlikte değişimlerine müdahale edilmeden incelendiği araştırma modelidir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demiral, 2018: 16).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini 2022-2023 öğretim yılında Kırıkkale Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler; örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 739 (kadın 451 ve erkek 288) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme, nitel ve nicel araştırmalarda en sık kullanılan örnekleme yöntemlerinden biridir. Bu yön-



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

temde araştırmaya verilerin en kolay şekilde toplanabileceği kişilerin alınmasını amaçlamaktadır (Kurtuluş, 2006: 22). Bu çalışma için Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları tarafından 18/11/2021 tarihli 11 numaralı oturumdan etik kurul raporu alınmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak öğrencilerin kişisel bilgilerini ve serbest zamanlarında tercih ettiği etkinlik türlerini belirlemeye yönelik 14 maddenin yer aldığı anket formu ve Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılan “Problem Çözme Envanteri” kullanılmıştır.

Problem Çözme Envanteri (PÇE): Ölçek 35 madde ve 6 alt faktörden oluşan; altılı Likert tipinde “Hiçbir zaman böyle davranmam (1).....“Her zaman böyle davranırım (6)” şeklinde derecelendirilmiş bir yapıya sahiptir. Ölçeğin analizinde 9, 22 ve 29. maddeler puanlama dışı bırakılmakta ve 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksekliği problem çözme becerisindeki başarıyı, düşük puanlar ise başarısızlığı göstermektedir.

Verilerin Analizi

Analizler için SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan Shapiro-Wilk testi sonuçlarına göre çarpıklık (-0.320) ve basıklık (0.309) değerlerinin normallik için kabul edilebilir sınır olan -1 ve +1 aralığında (Büyükoztürk, 2020: 40) olduğu görülmüş ve verilerin analizinde ikili karşılaştırmalar için t-Testi, çoklu karşılaştırmalar için ANOVA, gruplar arası farklılıkları belirlemek için Tukey testleri kullanılmıştır. İki değişkenin birlikte değişimini incelemeye yönelik bulgular ise Pearson Korelasyon analizleri ile elde edilmiştir. Ölçeğin puan ortalaması 3.99, standart sapma değeri ise 0.61, Cronbach’s Alpha değeri 0.88 olarak hesaplanmıştır.

BULGULAR

Araştırmada yer alan üniversite öğrencilerinin %61’i kadın, %39’u erkek ve ekonomik olarak çoğunlukla orta (%49,5) ve iyi (%32) düzeydedirler. %48,1’i 1. sınıf, %30,4’ü 2. sınıf, %15,2’si 3. sınıf ve %6,5’i 4. sınıf öğrencisi iken; %31,2’si Spor Bilimleri, %26,8’i Eğitim, %15,2’si Fen Edebiyat, %11’i Tıp Fakültesinde ve %15,7’si Meslek Yüksek Okulunda öğrenim görmektedir.

Tablo 1’de öğrencilerin serbest zaman tercihlerinin cinsiyete göre dağılımı verilmektedir.



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

Tablo 1. Serbest Zaman Tercihlerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

Etkinlik Türü															
	Fiziksel etkinlikler/ spor yapma	Hobi kurslarına gitme	Elişi/el sanatlarıyla uğraşma	Eğitsel etkinliklere katılma	Eğlence etkinliklerine katılma	Kitap okuma	AVM' de gezme	Spor karşılaşmalarını izlemeye gitme	TV izleme	Müzik dinleme	Arkadaşlarla/aile ile vakit geçirme	Bilgisayar/internet oyunları oynama	Sosyal medya takibi		
Cinsiyet	Erkek	3,66	1,83	1,48	1,88	2,79	3,17	2,90	2,84	3,26	4,76	4,36	3,36	4,63	
	Kadın	2,92	1,77	1,88	1,91	2,81	3,77	3,07	1,86	3,39	4,80	4,49	2,44	4,79	
Total	3,29	1,80	1,68	1,90	2,80	3,47	2,99	2,35	3,33	4,78	4,43	2,90	4,71		

Tablo 1’de görüldüğü üzere genel olarak üniversite öğrencilerinin en fazla müzik dinleme ($\bar{X}=4,78$) ve sosyal medya takibi ($\bar{X}=4,71$); en az ise elişi/el sanatları ($\bar{X}=1,68$), hobi kursları ($\bar{X}=1,80$) ve eğitsel etkinlikleri ($\bar{X}=1,90$) tercih ettikleri belirlenmiştir. Kadın ve erkeklerde öncelikli etkinlik tercihinin aynı (müzik dinleme ve sosyal medya kullanımı) olduğu;

erkeklerde elişi/el sanatlarıyla uğraşma ve hobi kurslarına gitme; kadınlarda hobi kurslarına ve spor karşılaşmalarını izlemeye gitmenin ise serbest zaman etkinlik tercihinde en son sırada yer aldığı görülmektedir.

Tablo 2’de üniversite öğrencilerinin problem çözme becerisinin cinsiyet değişkenine göre dağılımı verilmektedir.

Tablo 2. Problem Çözme Becerisinin Cinsiyete Göre Dağılımı

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SD	t	P
Problem Çözme	Kadın	451	4,01	,61	,1016	,301
	Erkek	288	3,97	,61		

Katılımcıların cinsiyete değişkenini ile problem çözme becerisi arasındaki farklılaşma durumunu belirlemeye yönelik yapılan t-Testi sonuçlarına göre; cinsiyet değişkeni ile PÇE

puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$). Ancak aritmetik ortalama değerleri incelendiğinde, kadınların



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

problem çözme becerilerinin erkelere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3’de üniversite öğrencilerinin problem çözme becerisinin ekonomik düzey değişkenine göre dağılımı verilmektedir.

Tablo 3. Problem Çözme Becerisinin Ekonomik Düzeye Göre Dağılımı

Ölçek	Ekonomik Düzey	\bar{X}	N	F	P	Anlamlı Farklılık
PÇE	Çok Kötü (ÇK)	3,74	41			
	Kötü (K)	3,86	72			ÇK < O, İ, Çİ
	Orta (O)	3,99	365	4,513	,001	K < İ, Çİ
	İyi (İ)	4,07	236			O < Çİ
	Çok İyi (Çİ)	4,24	24			

*p<0,05

Katılımcıların ekonomik düzey durumu ile problem çözme becerileri arasındaki farklılaşma durumunu belirlemeye yönelik yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerin gelir değişkeni ile problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(735)}=4.513$, $p<0,05$). Gruplar arası farklılıkları belirlemeye yönelik yapılan Tukey testi sonuçları, gelir düzeyi yüksek

olan öğrencilerin problem çözme becerisinin, gelir düzeyi düşük olanlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca aritmetik ortalama değerleri, ekonomik düzey arttıkça problem çözme becerisinin de arttığını ortaya koymaktadır.

Tablo 4’de üniversite öğrencilerinin problem çözme becerisinin sınıf değişkenine göre dağılımı verilmektedir.

Tablo 4. Problem Çözme Becerisinin Sınıf Düzeye Göre Dağılımı

Ölçek	Sınıf	X	N	F	P	Anlamlı Farklılık
PÇE	1. Sınıf	3,95	355	1,435	,231	-
	2. Sınıf	4,04	224			
	3. Sınıf	4,05	112			
	4. Sınıf	4,06	47			



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

Katılımcıların sınıf değişkeni ile problem çözme becerisi arasındaki farklılaşma durumunu belirlemeye yönelik yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin sınıf değişkeni ile problem çözme becerisi arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($F_{(735)}=1.435$, $p<0.05$). Ancak aritmetik ortalama değerleri, öğrenim görülen sınıf ka-

demesi yükseldikçe üniversite öğrencilerinin problem çözme becerisinde bir artış olduğunu göstermektedir.

Tablo 5'te üniversite öğrencilerinin problem çözme becerisinin fakülte değişkenine göre dağılımı verilmektedir.

Tablo 5. Problem Çözme Becerisinin Fakülteye Göre Dağılımı

Fakülte	\bar{X}	N	F	P	Anlamlı Farklılık
Spor Bilimleri Fakültesi	4,05	230			
Eğitim Fakültesi	3,98	198			
PÇE	Fen Edebiyat Fakültesi	4,02	112	,920	,451 -
	Meslek Yüksekokulu	3,95	116		
	Tıp Fakültesi	3,92	82		

Katılımcıların fakülte değişkeni ile problem çözme becerisi arasındaki farklılaşma durumunu belirlemeye yönelik yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin fakülte değişkeni ile problem çözme becerisi arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($F_{(735)}=,920$, $p<0.05$). Ancak aritmetik ortalama değerleri Spor Bilimleri Fa-

kültesi öğrencilerinin PÇE puanlarının, diğer fakültelerden daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 6'da üniversite öğrencilerinin problem çözme becerisi ile serbest zaman tercihleri arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon tablosu yer almaktadır.



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

Tablo 6. Serbest Zaman Tercihleri ile Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişki

PÇE	Etkinlik Türü													
		r	,111**	,099**	,089*	,214**	,061	,200**	,055	,029	-,042	,006	,079*	-,055
p	,003	,007	,016	,000	,101	,000	,137	,433	,230	,879	,031	,136	,724	

**p<0.01 *p<0.05

Tablo 6’da görüldüğü üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında tercih ettikleri etkinlik türlerinden; fiziksel etkinlikler/ spor yapma [r=.111; p<0.05], hobi kurslarına gitme [r=.099; p<0.05], el işi/el sanatlarıyla uğraşma [r=.089; p<0.05], eğitsel etkinliklere katılma [r=.214; p<0.05], kitap okuma [r=.200; p<0.05], arkadaşlarla/aileyle vakit geçirme [r=.079; p<0.05] ile problem çözme becerisi arasında, düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin problem çözme becerisi ile serbest zamanlarında “TV izleme” ve “bilgisayar/internet oyunları oynama” maddelerin-

den elde ettikleri puan ortalamaları arasında, anlamlı olmasa da negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

SONUÇ

Bu araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin serbest zaman tercihlerinde ilk sırada müzik dinlemek ve sosyal medya takibi olduğunu; hobi kurslarına gitmenin son sırada yer aldığı ve bu sıralamanın erkek ve kadın öğrenciler için değişmediğini göstermiştir. Genel olarak öğrencilerin öncelikli tercihleri pasif etkinliklere yönelikken, hobi kurslarına katılma, el sanatlarıyla uğraşma, eğitsel etkinlik türündeki aktif etkinliklere ilgileri oldukça düşüktür.



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

Müzik, serbest zaman tercihlerinde önemli rol oynamakta ve günlük hayatta en az spor, medya, sanat ve siyaset gibi geniş bir alanı kapsamaktadır (Bennett, 2005: 337). Teknolojik gelişmelerin müzik dinlemeyi daha kolay ulaşılabilir hale getirmesi yaygınlaşmasına (Sun ve Lull, 1986: 116) ve insanların müzik dinlemek için daha fazla vakit harcamasına neden olmaktadır (Lonsdale ve North, 2011: 113). Sun ve Lull (1986: 115) müzik dinlemek için ana nedenin vakit geçirmek olduğunu belirtirken; Bennett (2005: 338), müziğin insanlar için geniş bir serbest zaman kaynağı olduğunu teyit etmektedir. Buradan hareketle üniversite öğrencileri için müzik dinlemenin en çok tercih edilen serbest zaman etkinliği olmasında, özellikle akıllı telefon kullanımına bağlı olarak kolay ulaşılabilir ve ekonomik yük getirmiyor olmasının etkili olduğu düşünülebilir.

Öğrencilerinin en çok tercih ettiği bir diğer serbest zaman etkinliği ise sosyal medya takibi olarak bulunmuştur. Günümüzde sosyal medya, öğrencilerin günlük yaşamlarının önemli bir parçasıdır (Alt, 2018: 128). Öğrenciler sosyal medyayı arkadaş bulmak, müzik dinlemek, gündemi takip etmek, ders çalışmak, eğlenmek ve sosyalleşmek için birçok amaçla kullanmaktadırlar. Dijital nesil olarak nitelendirilen çağımızın üniversite öğrencileri sosyal medyayı aktif olarak kullanmakta, ancak aynı zamanda olumsuz etkilerine karşı

risk altında da kalabilmektedirler (Nyambuga ve Ogweno 2014: 1). Çünkü sosyal medyanın aşırı kullanımı bağımlılığa ve olumsuz etkilerin artmasına neden olmakta (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2020: 1293), öğrencilerin gün içinde internette harcadıkları zaman dilimi arttıkça internet bağımlılık düzeyleri de yükselmektedir (Sarıkol ve Öçalın, 2022: 19).

Serbest zamanlarında öğrencilerin en az tercih ettiği aktiviteler el işi/el sanatlarıyla uğraşmak ve hobi kurslarına gitmek olarak bulunmuştur. Oysa el sanatları ve hobiler ile uğraşmak stres ile başa çıkmada etkili olurken; kimlik bulma, maneviyat hissi, sakinleşme, ustalaşma ve üretkenliği artırma gibi becerileri de kazandırır. Ayrıca bu tür uğraşlar bireylerin yeteri kadar beceri kazandıklarında mesleki yönelim olarak kullanabilecekleri aktivitelerdir (Pöllänen, 2015: 83). Hobi olarak el işleri ve el sanatlarıyla uğraşmak paylaşma, topluluk oluşturma ve kendini keşfetmede önemli fırsatlar sağlamakta (Kouhia, 2016: 3); günlük yaşamdan ve iş yaşamından kaçış yolu olabilmektedir (Olmsted, 1993:27). Öğrencilerin bu etkinlikleri az tercih etmesi, onların hem ruhsal durumlarının iyileşmesine yapacağı katkıları (Pöllänen, 2015: 83), hem de mesleki bir beceri kazanmaları için yakalayabilecekleri fırsatları kaçırmalarına neden olmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile cinsiyet değişkeni arasında anlam-



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

lı farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde Aksan ve Sözer (2007: 41), Safari ve Meskini (2016: 154) çalışmalarında cinsiyetin değişkeni ile problem çözme becerisi arasında anlamlı farklılık olmadığını bulmuştur. Ancak problem çözme becerisinin erkekler ya da kadınlar lehine değiştiğini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Çakır, 2017: 1030; Mota ve Esculcas, 2002: 111; Uslu ve Girgin, 2010: 3033).

Araştırma sonuçlarına göre algılanan gelir düzeyi ile problem çözme becerisi arasında, gelir düzeyi yüksek olanların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gelir düzeyinin artması problem çözme becerilerini üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir ve başka araştırmaların sonuçları da bu bulguyu desteklemektedir (Azhar ve diğerleri, 2014: 1; Kasap, 1997: 68).

Bulgular sınıf değişkeni ile problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir. Fakat öğrencilerin PÇE puan ortalamaları dikkate alındığında, sınıf düzeyi arttıkça problem çözme becerisinin de arttığı görülmektedir. Benzer şekilde Çevik'in (2011) yaptığı çalışmada, 1. sınıfların problem çözme becerileri diğer sınıflara göre düşük çıkmıştır. Bu sonuç sınıf düzeyi yükseldikçe öğrencilerin yaş almasıyla da alakalı olabilir. Nitekim D'Zurilla ve diğerleri (1998: 254) yaptıkları çalışmada problem çözme becerisinin genç yetişkinlikten orta

yaşlara doğru arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Üniversitenin ilk yılında öğrenciler uyum sorununu yaşama ve ne yapacaklarını bilememe durumu içerisinde olabilmektedirler (Sardoğan, Karahan ve Kaygusuz, 2006: 89). Ancak üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyiyle birlikte bilgi seviyeleri yükselmekte, yaşantıları artmakta ve bu sayede edindikleri hayat tecrübelerinin problem çözme becerilerini olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir.

Katılımcıların fakülte değişkeni ile problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Ancak Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin PÇE puan ortalamaları anlamlı olmasa da diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu öğrencilerin mesleki tercihleri gereği spor faaliyetlerine daha fazla katılım sağlamalarının, ayrıca üniversite yaşamından önce de sportif etkinlikleri deneyimlemiş olma olasılığının, problem çözme becerilerinde etkili olduğu düşünülebilir. Araştırmalar problem çözme becerisi üzerinde sporun olumlu etkisinin olduğu göstermektedir (Barut ve Yılmaz, 2000; Karabulut, 2009: 25). Işık, Kılıç ve Kaplan (2016: 5450); sporun, bireylere birçok zihinsel beceri kazandırdığını, çeşitli yaşantılar sunduğunu, onların özgüven duygusunu geliştirdiğini belirtmiş ve spor yapan öğrencilerin problem çözme becerisini anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

Aynı doğrultuda bu araştırmanın bulguları da fiziksel etkinlik/spor yapma ile problem çözme becerisi arasında düşük düzeyde ve anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir. İlişki düzeyinin düşük çıkma sebebinin, örneklemde yer alan öğrenci grubunun çoğunlukla birinci sınıf olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Üniversite yaşamı bireylerin hayatında problem çözme becerilerinin gelişmesi açısından önemli bir tecrübedir ancak birinci sınıf öğrencilerinin henüz tam olarak bu yaşamı deneyimlememiş olmasının, sonucu etkileme olasılığı bulunmaktadır.

Araştırma bulgularına benzer şekilde farklı araştırmalar da sporun problem çözme becerisine olumlu etkisi olduğu göstermektedir. Canan ve Ataoğlu (2010: 40) spor yapma süresi ile problem çözme becerisi arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Saygılı ve Atahan (2014: 187) üstün zekâlı çocukların problem çözmeye yönelik yansıtıcı düşünce becerilerini incelediği çalışmada spor yapan katılımcıların lehine anlamlı farklılık bulmuştur. Kabadayı vd. (2020: 330) sendanter bireylere göre sporcuların daha yüksek problem çözme becerisine sahip olduğunu tespit etmiştir.

Spor sadece fiziksel bir uğraşı olmanın ötesinde, bireylerin sosyal ilişkiler kurmalarını, bilişsel süreçleri harekete geçirmelerini ve strateji oluşturmalarını desteklemektedir. Spor yapan bireyler spor başarılı olmak için

mücadele etme, rekabet içinde olma ve zorlukların üstesinden gelmek durumundadır. Sporcuların bu süreçte edindiği bilgi, deneyim ve yaşantıları günlük hayata aktarmalarının, problem çözme becerilerini de geliştirdiği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerinden hobi kurslarına gitme puan ortalamaları ile problem çözme becerileri arasında düşük düzeyde ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Başka araştırmaların sonuçları da bu bulguyu desteklemektedir. Aydoğan ve Gündoğdu (2006: 222) hobilerin serbest zaman değerlendirmede önemli etkinliklerden biri olduğunu, bireyin kendini keşfetmesini sağlayarak problem çözme becerilerini geliştirme fırsatı sunduğunu ifade etmiştir. Gündoğar (2019: 41) çalışmasında, hobi sahibi olan ve sosyal etkinliklere katılan bireylerin problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yapılan çalışmalarda sanatın ve sanat eğitiminin problem çözme becerisine faydasının olduğu görülmekte (Hasgül, 2020: 1324); bireylerin problem çözme becerilerinin desteklenmesi için geniş ölçüde sanatsal etkinliklere yer verilmesi gerektiği belirtilmektedir (Ünal ve Aral, 2014: 287).

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin serbest zamanlarında eğitsel etkinlikleri (yabancı dil kursu, diksiyon kursu, seminerler vb) tercih etme puan ortalamaları ile problem çözme becerileri arasında düşük düzeyde ve



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin problem çözme becerisinin geliştirilmesi için sınıf içi eğitimlerinin yanı sıra eğitsel etkinliklerle desteklenmesi gerekmektedir (Fredericks, 2003: 7,8). Eğitsel amaçlı serbest zaman etkinlikleri kişilerin ihtiyaç duyduğu her alana yönelik olabilir. Okul eğitiminin eksik bıraktığı yönleri tamamlamak için tercih edilebileceği gibi, kişilerin merak duyduğu konularla ilgili ya da karşılaştıkları bir sorunu giderme amaçlı öğrenmeleri de kapsayabilir. Kişilerin öğrenme ihtiyaçlarını doyurdukça, karşılaştıkları sorunlara yönelik eğitimleri aldıkça, problem çözme becerilerinin de geliştiği söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerinde kitap okuma puan ortalamaları ile problem çözme becerileri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde Sevgi ve Karakaya (2021: 1213) da öğrencilerin okuma alışkanlıkları ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Akan ve Günek (2021: 48) ise okunan kitap sayısının problem çözme becerisine olumlu yönde katkı sağladığını tespit etmiştir. Kitap okuma bireyin bilişsel süreçlerini hareket geçirmesini, eleştirel yaklaşma becerisini (Karakılıç ve Arslan, 2019: 457) ve sözel gelişimini (Tanju, 2010: 31) desteklemektedir.

Korelasyon analizleri öğrencilerin serbest zamanlarında en çok tercih ettiği “sosyal medya takibi” ve “müzik dinleme” etkinlikleri ile yüksek oranda tercih edilen problem çözme becerisi arasında anlamlı bir etkileşim olmadığını; hatta “TV izleme” ve “bilgisayar/internet oyunları oynama” maddelerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasında, anlamlı olmasa da problem çözme becerisi ile negatif bir ilişkinin varlığını göstermektedir.

Araştırmanın en dikkat çeken bulgusu şudur ki üniversite öğrencilerin problem çözme becerilerine olumlu etki yapan etkinlik türlerinin tamamı aktif katılım gerektiren (hobi kurslarına gitme, el işi/el sanatlarıyla uğraşma, eğitsel etkinliklere katılma, fiziksel etkinlikler/spor yapma ve kitap okuma) etkinliklerdir ve yazık ki üniversite öğrencilerinin serbest zaman tercihlerinde son sıralarda yer almaktadır. Öncelikli olarak tercih edilen etkinlik türleri ise (müzik dinleme ve sosyal medya takibi) pasiftir. Pasif etkinlikler problem çözme becerisine bir katkı sağlamadığı gibi, bazı türleri (TV izleme ve bilgisayar/internet oyunları) problem çözme becerisini olumsuz etkilemektedir.

Bu durum üniversite öğrencileri için serbest zamanın planlanması gerekliliğini göstermektedir. Öğrencilerin sosyal ilişkiler kurabilecekleri, olumlu faydalar sağlayabilecekleri ve aktif olarak katılabilecekleri türden etkinliklere katılımlarının sağlanması, problem



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

çözme becerilerinin gelişmesine de olumlu katkı sağlayacaktır.

Uygulanan eğitim programları ile öğrencilerin problem çözme becerilerinin artması sağlanabilir (Özkök, 2005: 159); çünkü problem çözme becerisi öğrenilebilen bir yeterliliklerdir. Üst düzey bilişsel yeterlik gerektiren problem çözme becerisinin gelişmesinde; öğrenenin aktif olduğu, öğrenenlerin kendi öğrenmelerine katıldıkları, bilgiyi keşfetmelerine ve bilgiyi kendilerine mal etmelerine yani uygulamalarına olanak sağlayan yöntemlerin daha etkin olduğu kabul edilmektedir. Bu bağlamda farklı bir yaklaşım olan yaşayarak öğrenme eğitimlerinin, öğrencileri konfor alanlarından çıkmalarını sağlayarak kişisel gelişimlerinde olumlu gelişmeler yaratacağı, alan yazında sıkça vurgulanan bir olgu olmuştur (Brown, 2008; akt. Özen, 2015: 226).

Serbest zaman etkinliklerinin bireylerin problem çözme becerilerine olumlu yönde etki sağlamasındaki en önemli nedenlerden birisi, bu etkinliklerin katılımcılarına yaşayarak öğrenme deneyimleri sunmasıdır. Nitekim bu araştırma sonuçları da katılımcıların bizzat etkinliğin içinde yer aldıkları “fiziksel etkinlik yapma”, “hobi kurslarına gitme”, “el işi/el sanatlarıyla uğraşma”, “eğitsel etkinliklere katılma”, “kitap okuma” etkinliklerinin problem çözme becerilerine pozitif yönde katkı sağlarken; müzik dinleme, TV izleme, sosyal medyada gezinme, dijital oyunlar oynama

gibi pasif etkinlik türlerinin bu katkıyı sağlamadığını göstermektedir.

Bu bağlamda; toplumun serbest zaman konusundaki eğitim düzeyinin artırılması, aktif katılım gerektiren ve katılımcılara yaşayarak öğrenme deneyimleri sunan serbest zaman etkinliklerini bireylerin yaşamında daha fazla tercih edilir hale getirecek teşviklerin yapılması; toplumun sosyal medya kullanımı ve dijital oyunlar gibi insanları sanal dünyanın sahte mutlulukları içinde hapseden ve zararlı sonuçlar doğurabilecek pasif etkinlik türlerinden uzak durmaları için gerekli önlemlerin alınması; serbest zamandan elde edilecek kazanımların artmasına ve daha sağlıklı bir toplumun inşasına önemli katkı sağlayacaktır.

ÖNERİLER

Elde edilen sonuçlar, üniversite öğrencileri bağlamında genel olarak toplumun serbest zaman eğitimine ihtiyacı olduğunun göstergesidir. Serbest zaman eğitimi, anaokulundan başlanarak her eğitim kademesinde teoride ve uygulamada verilmeli, ancak örgün eğitimle sınırlı kalmayarak yaygın eğitimle de desteklenmelidir.

Doğru serbest zaman etkinliklerine katılım sadece problem çözme becerisine değil, daha birçok konuda katkı sağlayacak bir kaynaktır. Üniversite öğrencilerinin serbest zamandan elde edecekleri olumlu kazanımları artırmak ise onlara sunulacak olanaklarla bağlantılı-



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

dır. Bu nedenle üniversite yerleşkelerinde var olan imkânlar artırılmalı, hatta yerleşkeler dışında öğrencilerin kolay ulaşabilecekleri güvenli ortamların oluşturulması için yerel yönetimler ve Gençlik ve Spor Bakanlığı ile işbirliği yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

AKAN, Y., GÜNEK, A., (2021). Üniversite Öğrencilerinin İletişim ve Problem Çözme Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Muş Alparslan Üniversitesi örneği. Üniversite Araştırmaları Dergisi, 4(1), 44-52

AKSAN, N., SÖZER, M., (2007). Üniversite Öğrencilerinin Epistemolojik İnançları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiler, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(1), 31–50

ALT, D., (2018). Students' Wellbeing, Fear of Missing Out, and Social Media Engagement For Leisure in Higher Education Learning Environments, Current Psychology, 37(1), 128–38

ARSLAN, S., (2011). Serbest Zaman Kullanımı: Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri ve Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri, Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(2), 1-10

AYDOĞAN, İ., GÜNDOĞDU, F.B., (2006). Kadın Öğretim Elemanlarının Boş Za-

manlarını Değerlendirme Ekinlikleri, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(21), 217-232

AYHAN, R., AKAY, B., ÖÇALAN, M., ORHAN, R., (2022). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Akademik Öz-Yeterlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7(3), 258-276

AZHAR, M., NADEEM, S., NAZ, F., PERVEEN, F., SAMEEN, A., (2014). Impact of Parental Education and Socio-Economic Status on Academic Achievements of University Students, European Journal of Psychological Research, 1(1), 1-9

BARUT, Y., YILMAZ, M., (2000). Beden Eğitimi ve Spor Bölümüne ve Eğitim Fakültesine Devam Eden Öğrencilerin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Uluslararası 1. Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı Ankara, 26-27

BENNETT, A., (2005). Editorial: Popular Music and Leisure, Leisure Studies, 24(4), 333–342

BROWN, M., (2008). Comfort Zone: Model Or Metaphor? Australian Journal of Outdoor Education, 12(1), 3-12

BÜKÜŞOĞLU, N., BAYTURAN, A.F., (2005). The Role of Leisure Time Activi-



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

ties on the Concept Related to the Psycho-Social Development of the Youth, Ege Journal of Medicine. 44(3), 173–177

BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., (2020). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı (28. Baskı). Ankara Pegem Akademi

BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., ÇAKMAK, E.K., AKGÜN, Ö.E., KARADENİZ, Ş., DEMİRAL, F., (2018). Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Ankara: Pegem Akademi

CANAN, F., ATAĞLU, A., (2010). Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi, Anatolian Journal of Psychiatry, 11(38), 38-43

ÇAKIR, M., (2017). Investigating Prospective Teachers' Perceived Problem-Solving Abilities in Relation to Gender, Major, Place Lived, and Locus of Control, Universal Journal of Educational Research, 5(6), 1030-1038

ÇEVİK, D.B., (2011). Müzik Öğretmeni Adaylarının Çeşitli Değişkenlere Göre Problem Çözme Becerileri, Kastamonu Eğitim Dergisi, 19(3), 1003-1012

DATTILO, J., RUSCH, F., (2012). Teaching Problem Solving to Promote Self-Determined Leisure Engagement, Therapeutic Recreation Journal, 46(2), 91-105

DİKMEN, B., (2002). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Uygulanan Serbest Zaman Etkinliklerinin Öğretmen Görüşlerine Dayalı Olarak Değerlendirilmesi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir

D'ZURILLA, T.J., MAYDEU-OLIVARES, A., KANT, G., (1998). Age and Gender Differences in Social Problem-Solving Ability, Personality and Individual Differences, 25(2), 241-252

ERDEMLİ, E., YAŞARTÜRK, F., (2020). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeyi ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9(3), 1871-1882

FREDERICKS, L., (2003). Making the Case For Social and Emotional Learning and Service-Learning. ECS Issue Brief, Education Commission of the States (NJ1)

FREY K.S., HIRSCHSTEIN M.K., GUZZO B.A., (2000). Second Step: Preventing Aggression by Promoting Social

GÜNDOĞAR, H.S., (2019). Hemşirelerin Yaşam Boyu Öğrenme Durumları ile Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi (Bartın İli Örneği). Bartın Üniversitesi



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

tesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bartın

HASGÜL, E., (2020). Sosyal hizmet eğitiminde sanat, sanat terapisi ve sanat eğitiminin önemi. *Third Sector Social Economic Review*, 55(2): 1318-1329.

HEPNER P.P., ANDERSON W.P., (1985). The Relationship Between Problem Solving Self-Appraisal & Psychological Adjustment, *Cognitive Therapy and Research*, 4: 415-427

HEPPNER, P.P., PETERSEN, C.H., (1982). The Development and Implications of a Personal Problem Solving Inventory, *Journal of Counseling Psychology*, 29: 66-75

IŞIK, M., KILIÇ, İ., KAPLAN, O., (2016). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri Üzerinde Sporun Rolü: Afyonkarahisar’da Bir Uygulama, *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5449-5459

KABADAYI, M., ABIŞ, S., YILMAZ, A.K., BOSTANCI, Ö., ŞEBİN, K., (2020). Elit Sporcular ile Sedanterlerin Problem Çözme Becerileri ve Karar Verme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 325-337

KARABULUT, E.O., (2009). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğren-

cilerinin Problem Çözme Becerileri ile Kişilik Özelliklerinin Bazı Değişkenler Bakımından Belirlenmesi ve Karşılaştırılması (Ahi Evran ve Gazi Üniversitesi Örneği). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara

KARAKILIÇ, S., ARSLAN, S., (2019). Kitap Okumanın Öğrencilerin Matematik Başarısı ve Problem Çözme Becerisi Üzerine Etkisi, *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 10(2), 456-475

KARAKULLUKÇU, A., ÖÇALAN, M., AVCI, P., (2019). Identification of Decision-Making Skills of the High School Students Participating in School Sports Activities, *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 110-116

KASAP, Z., (1997). İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Problem Çözme Başarısı ile Problem Çözme Tutumu Arasındaki İlişki, *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul*

KORKUT, F., (2002). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(23), 177-184

KOUHIA, A., (2016). Unraveling the Meanings of Textile Hobby Crafts, *University*



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

- of Helsinki, Institute of Education Sciences, Master's Thesis, Helsinki
- KURTULUŞ, K., (2006).** Pazarlama Araştırmaları, Genişletilmiş ve Gözden Geçirilmiş 8. Basım, İstanbul: Literatür Yayıncılık
- LONSDALE, A.J., NORTH. A.C., (2011).** Why do We Listen to Music? a Uses and Gratifications Analysis, British Journal of Psychology, 102(1), 108–34
- MANSUROĞLU, S., (2002).** Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekân Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi, Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 15 (2), 53-62
- MOTA, J., ESCULCAS, C., (2002).** Leisure-Time Physical Activity Behavior: Structured and Unstructured Choices According to Sex, Age, and Level of Physical Activity, International Journal of Behavioral Medicine, 9(2), 111-121
- NYAMBUGA, C., OGWENO, J., (2014).** The Influence of Social Media on Youth Leisure in Rongo University, Journal of Mass Communication & Journalism, 4(9), 1-7
- OLMSTED, A.D., (1993).** Hobbies and serious leisure. World Leisure & Recreation, 35(1), 27–32
- ÖZEN, G., (2015).** Examining the Effect of Artificial Wall Climbing as a Leisure Time Activity on Children's Problem-Solving Skills, Pegem Journal of Education and Instruction, 5(2), 221-236
- ÖZKÖK, A., (2005).** Disiplinler Arası Yaklaşım Dayalı Yaratıcı Problem Çözme Öğretim Programının Yaratıcı Problem Çözme Becerisine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(28), 159-167
- POLLÄNEN, S.H., (2015).** Crafts as Leisure-Based Coping: Craft Makers' Descriptions of Their Stress-Reducing Activity, Occupational Therapy in Mental Health, 31(2), 83–100
- RAMSEY R.F., (1989).** Effective Problem Solving, The Shild & Lance, 7(4)
- ROVNER, B.W., CASTEN, R.J., (2008).** Preventing Late-Life Depression in Age-Related Macular Degeneration, The American Journal of Geriatric Psychiatry, 16(6), 454-459
- SAFARI, Y., MESKINI, H., (2016).** The Effect of Metacognitive Instruction on Problem Solving Skills in Iranian Students of Health Sciences, Global Journal of Health Science, 8(1), 150
- SARDOĞAN, M.E., KARAHAN, T.F., KAYGUSUZ, C., (2006).** Üniversite Öğrenci-



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

lerinin Kullandıkları Kararsızlık Stratejilerinin Problem Çözme Becerisi, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Fakülte Türüne Göre İncelenmesi, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(1), 78-97

SARIKOL, C., ÖÇALAN, M., (2022). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi, 1(1), 18-28

SAYGILI, G., ATAHAN, R., (2014). Üstün Zekâlı Çocukların Problem Çözmeye Yönelik Yansıtıcı Düşünme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından İncelenmesi, Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 31: 181-192

SEVGİ, S., KARAKAYA, M., (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Okuma Alışkanlığı ve Problem Çözme Becerisinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 41(2), 1203-1225

SIDDIQI, S., MEMON, Z.A., (2016). Internet Addiction Impacts on time Management That Results in Poor Academic Performance 2016 International Conference on Frontiers of Information Technology (FIT), 63-68

SIVAN, A.H., et al., (2000). Leisure Education, Community Development and Po-

pulations with Special Needs, New York: CABI Publishing

SUN, S.W., LULL, J., (1986). The Adolescent Audience for Music Videos and Why They Watch, Journal of Communication, 36(1), 115–25

ŞAHİN, N., ŞAHİN, N.H., HEPPNER, P.P., (1993). The Psychometric Properties of the Problem Solving Inventory in a Group of Turkish University Students, Cognitive Therapy and Research, 17: 379-396

TANJU, E.H., (2010). Çocuklarda Kitap Okuma Alışkanlığı'na Genel Bir Bakış, Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 21(21), 30-39

TEKİN, G., AMMAN, M.T., TEKİN, A., (2009). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6(2), 148-159

TUTGUN-ÜNAL, A., DENİZ, L., (2020). Sosyal Medya Kuşaklarının Sosyal Medya Kullanım Seviyeleri ve Tercihleri, OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 15(22), 1289–1319

USLU, M., GİRGİN, Ç., (2010). The Effects of Residential Conditions on the Problem Solving Skills of University Students.



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2(2), 3031-3035

ÜNAL, M., ARAL, N., (2014). Deney Yöntemine Dayalı Eğitim Programı'nın 6 yaş Çocuklarının Problem Çözme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi, Eğitim ve Bilim, 39(176), 279-291

YAMAN, M., ARSLAN, S., (2009). Çocuk ve Gençlik Suçlarının Önlenmesinde Rekreatif Sporlar, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6(1), 445-459

YAŞARTÜRK, F., (2013). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimlerinin Belirlenmesi (Bartın İli Örneği). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara

YAŞARTÜRK, F., BİLGİN, Ü., YAMAN, M., (2017). Determination of the Recreative Tendencies of High School and College Students (Bartın Province Sample), The Online Journal of Recreation and Sports, 6(1), 17-31

YAŞARTÜRK, F., YILMAZ, H., (2019). Rekreatif Etkinliklere Katılan Kamu Personellerinin İş Stresi ve Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8(1), 1325-1335



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

EXTENDED ABSTRACT

Intruduction: The fact that individuals have more leisure time today with the changing living conditions increases the significance of efficient use of this period of time. University years constitute one of the periods having a great influence on individuals' lives as well as being the time when they try to be accepted in the new surroundings they enter. The skills and habits acquired by the students in this period also evolve to the upcoming phases of their lives. That is why it is important for students to make proper leisure time preferences in their university years. Improper leisure time preferences may have outcomes such as depression and alcohol, television, and technology addictions (Sivan and Ruskin, 2000: 98; Siddiqi and Memon, 2016: 63). Moreover, using leisure time actively influences several significant factors such as family, friends, and social surroundings with working life being in the first place (Yaşartürk and Yılmaz, 2019: 1326). In addition, proper leisure time preferences may have benefits such as improving the individual's self-respect and self-confidence, reducing depression, preventing negative behaviors such as crime, gaining personality, and enabling socialization (Mansuroğlu, 2002: 53; Tekin, Amman and Tekin, 2009: 148; Yaman and Arslan, 2009: 445; Büküşoğlu and Bayturan, 2005: 174). The studies conducted on this subject report that efficient use of leisure time activities is effective in solving problematic situations (Dikmen, 2002: 9), that there is a positive relationship between increasing leisure time and social participation and problem-solving skills (Rovner and Casten 2008: 454), and that leisure time activities improve problem-solving skills (Özen, 2015: 221; Erdemli and Yaşartürk, 2020: 1871). Dattilo and Rusch (2012: 92) report that there is a further increase in establishing social connections and leisure involvement skills (such as sports facilities, studios, performance-art venues, etc.) as problem-solving skills improve. There are various studies conducted on leisure time and problem-solving while no studies examining the relationship between the types of activities preferred in leisure time and problem-solving skills were encountered upon literature review. Aim: In this context, the aim of this study is to determine the activities preferred by university students in their leisure time and examine the relationship between the activities preferred by university students and their problem-solving skills. Method: The research group of the study consists of 739 students currently enrolled at Kırıkkale University who voluntarily participated in the study. Assessment tools were implemented face-to-face with 748 participants who accepted to participate in the study and 739 scales were received for evaluation following data control. Data were analyzed by using the SPSS 26.0 program following the assumption of normality assessment. A ques-



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:44 – K:33

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

tionnaire form containing questions intending to determine the types of activities preferred in leisure time and the “Problem Solving Inventory” developed by Heppner and Petersen (1982) and adapted to Turkish by Sahin, Sahin, and Heppner (1993) were used as data collection tools. Findings and Results: According to the study results, it is observed that the activities preferred by female and male participants in their leisure time are similar and they mostly display the behaviors of listening to music and using social media. The least preferred leisure time activities by male participants are doing handiwork/handicrafts and going to hobby courses while going to hobby courses and going to watch sports games are the least preferred ones by female participants. A low positive significant relationship was found between the mean scores of activities of “doing physical activity”, “going to hobby courses”, “doing handiwork/handicrafts”, “participating in educational activities”, and “reading books” preferred by the participants in their leisure time and their mean scores of problem-solving inventory. A low negative significant relationship between the mean scores of activities of “watching television” and “playing video games” and their problem-solving skills. In conclusion, it is observed that the activities in which participants involve in person such as “doing physical activity”, “going to hobby courses”, “doing handiwork/handicrafts”, “participating in educational activities”, and “reading books” have positive contributions to their problem-solving skills while passive activity types such as watching TV, surfing on social media, and playing digital games do not have the same contribution. In terms of recommendations based on the findings of our study, the provision of incentives to make recreational activities that require active participation and offer opportunities of learning through experience to the participants more preferable in individuals’ lives, taking precautions to keep the society away from the passive activity types that enclose people within the unreal happiness of the virtual world such as social media use and digital games and bear the risks of damaging consequences will contribute to the increase of the achievements to be gained from leisure time and the construction of a healthier society.

ÖĞRETMENLERİN SERBEST ZAMAN TUTUMLARI İLE YAŞAM DOYUMLARINA ETKİ EDEN BAZI DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ ⁽¹⁾

EXAMINING THE LIFE SATISFACTION LEVELS OF TEACHERS AND THEIR ATTITUDES TOWARDS LEISURE TIME ACCORDING TO SOME VARIABLES

Ayşe ÇAKIRLAR¹, Fikret SOYER², Gülten HERGÜNER³

¹⁻²Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya / Türkiye

³Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya / Türkiye

ORCID ID: 0000-0002-7718-6056¹, 0000-0002-9910-8198², 0000-0002-3087-3684³

Öz: Amaç: Bu araştırmanın amacı; Sakarya İli Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev yapan öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri ve serbest zamana yönelik tutumlarını bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir. **Yöntem:** Betimsel araştırma modeliyle gerçekleştirilen bu araştırmanın çalışma grubunu, Sakarya Adapazarı İlçe sınırları içerisinde yer alan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı eğitim kurumlarından ilkököl ortaokul ve lisede görev yapan 161'i kadın ve 110'i erkek 271 öğretmenden oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak 'Kişisel Bilgi Formu', 'Yaşam Doyumu Ölçeği' ve 'Boş Zaman Tutum Ölçeği' kullanılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 20 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. **Bulgular:** Araştırma sonucunda, öğretmenlerin yaşam doyumlarının, cinsiyet ve medeni durum değişkenleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı; katılımcıların gelir ve yaş değişkenleri açısından ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. **Sonuç:** Bu çalışmada, Öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumlarının, cinsiyet değişkenleri açısından 'Bilişsel' ve 'Davranışsal' alt boyutta; medeni durum değişkenleri açısından ise 'Bilişsel' alt boyutlarda anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan öğretmenlerinin yaşam doyumu ve serbest zamana yönelik tutumları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen, Serbest Zaman Tutum, Yaşam Doyum

Abstract: Aim : This study aims to examine teachers' life satisfaction levels and attitudes towards leisure time according to some variables and to determine the relationship between them. **Method:** The study group in the descriptive research model consists of 161 female and 110 male 271 teachers who work at educational institutions (Primary school, second school: and high school) in the Ministry of Education in Sakarya province. The data collection tools used in this study are "self-description form", "Life Satisfaction Scale" and "Leisure Time Attitude Scale". The statistical analyses are carried out using the SPSS 20 statistical packaged software). **Results :** The results of the study showed that variables marital status and gender level of education teachers significantly affected their life satisfaction level whereas variables such as age and economic level didn't make any marked difference. **Conclusion:** In this study, it has been concluded that teachers' attitudes towards leisure time differ significantly in the 'Cognitive' and 'Behavioral' sub-dimensions in terms of gender variable and in the 'Cognitive' sub-dimensions in terms of marital status variable. Correlation coefficients between the points obtained from LSS and LTAS showed that there was a positively low relationship between the life satisfaction levels of teachers and their attitudes towards leisure time.

Keywords: Leisure Time, Recreation, Life Satisfaction, Teacher

Doi: 10.17368/uhbab.2022.28.04

- (1) *Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Ayşe ÇAKIRLAR, (Öğrenci, Student), Sakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya / Türkiye, aysecakirlar@gmail.com, Geliş Tarihi / Received: 21.09.2022, Kabul Tarihi / Accepted: 28.12.2022, Makalenin Türü: Type of Article: (Araştırma – Uygulama; Research - Application) Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, None, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok / None*



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

GİRİŞ

Toplumların geleceği için öğretmen ve öğretmenlik mesleği oldukça önemlidir. Eğitimin en önemli yapı taşı öğretmendir. İyi eğitimi iyi öğretmenler, nitelikli eğitimi de nitelikli öğretmenler yapar (Çelikten vd., 2005: 208). Eğitimin bir süreç olduğu ve bu sürecin etkinliğinin büyük ölçüde zamanın iyi kullanılması ile olanaklı olabileceği dikkate alındığında, öğretmenlerin zaman yönetimi konusunda yeterli olmaları gerektiği söylenebilir (Demirtaş ve Özer, 2007: 36). Nitelikli öğretmenin Öğretmenler spora özgü derinlemesine bilgi uygulama becerisinin yanı sıra, kendini donatması ve öğrencilerine verimli olabilmesi için bireysel ve psikolojik anlamda rahatlamaya ve mutlu olmaya ihtiyacı vardır (Gök ve Okan, 2020: 487). Öğretmenlik mesleğini vatan, milleti ve tüm dünya için iyi bir insan yetiştirme ve aynı zamanda kendini yetiştirme ihtisası olarak görebilen öğretmenler bu gelişim sürecinde oldukça stres altına girebilmektedirler (Yılmaz ve Aslan, 2013: 59). Öğretmenlerin tükenmişlik yaşamaları, bireysel düzeyde zarara yol açtığı gibi çevresel düzeyde de ciddi zarar vermektedir (Dolgun, 2015: 280; Hock, 1988: 170).

Teknoloji çağında sanayileşmede olan gelişmeler ile birlikte çalışma, saatlerinin azalması insanların serbest zamanlarının artmasına sebep olmuştur. Bireylerin çoğu hayatlarının büyük bir kısmını iş yerlerinde geçirmektedir-

ler (Kılıç ve Yaşartürk, 2020: 14; Çingöz vd., 2021: 103). Bu durum aynı zamanda olumlu olarak eğitim ve gelir düzeylerinin yükselmesine neden olmuştur. Ancak artan bu gelir düzeyi ve eğitimin yanında bireylerin modern çağda birçok sebepten ötürü stres durumlarının da oldukça arttığı gözlenmektedir. İnsanlar yüksek hayat standartlarında yaşam fırsatı bulsalar da aynı zamanda strese ve olumsuz durumlarla baş etmek zorunda kalmaktadırlar (Yüksel, 2014: 112). Endüstrileşme ve teknolojik gelişmeler iş hayatında olumlu gelişmelere sebep olurken diğer taraftan bireylerin işte tatminsizlik, bıkkınlık ve uyumsuzluklar yaşamasına da sebep olmuştur (akt: Çolakoğlu, 2005: 249).

Birçok insanın öncelikleri arasında birinci sırada sağlıklı bir hayat sürmek yer almaktadır (Gönen ve Ceyhan, 2022: 627; Turan vd., 2022a: 2). Sanayileşen toplumlarda, insanlar artan boş vakitlerini mutlu ve verimli geçirmek için serbest zaman faaliyetlerine yönelmişlerdir. İnsanları şehir hayatının monotonluğundan kurtarmak ve rekreasyon ihtiyaçlarını gidermek için serbest zaman aktivitelerin öneminin arttığı söylenebilir (Gönen vd., 2022: 61). Serbest zaman tanımı geniş çapta bir aralığa sahiptir. Serbest zaman genellikle çalışmanın karşıtı olarak görülmektedir ancak çalışmama kavramı olarak değil de birinin işi başka birinin serbest zaman uğraşı olabilir. Çoğu aktivitenin içeriği serbest zaman ve ça-



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

lışmanın özelliklerini bir arada uygulanması-
na olanak sağlayabilir (Sarıgöz ve Yaşartürk,
2020: 287; Çingöz vd., 2021: 103). Serbest
zaman yaşamın genel ve gerekli ihtiyaçlarını
(çalışma saatleri, yeme, uyuma, gibi fizyolo-
jik ihtiyaçlarını yerine getirdikten sonra arta
kalan zaman dilimleri olarak tanımlamaktadır
(Kılbaş, 2004: 18-19). Özellikle fiziksel ak-
tivitelerden uzak bir yaşam biçimi bireylerin
uyku kalitesinin bozulmasına, yaşam kalitesi-
nin düşüklüğüne sebep olmakla birlikte fizik-
sel, ruhsal anlamda bozulmaların oluşmasına
etki etmektedir (Çakır ve Erbaş, 2021: 601).
Sportif amaçlı fiziksel aktivitelerde bulunan
bireylerin ise fiziksel olarak kendilerini iyi
durumda hissetmeleri yanında psikolojik ge-
lişimleri de olumlu etkilenmektedir (Ceyhan
vd., 2022: 215-232; Yaman vd., 2020: 318).

Son yıllarda, yaşam kalitesi, yaşam doyumu,
mutluluk, olumlu duygulanım, psikolojik ve
öznel iyi oluş gibi psikolojik konular araştı-
macılar tarafından incelenmektedir. Neugar-
ten (1961: 137), yaşam doyumu kavramını;
mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan
iyi olma hali olarak tanımlanmıştır. Yaşam
doyumu halihazır yaşamdan doyum, yaşamı
değiştirme isteği geçmişten doyum ve kişinin
yakınlarının o kişinin yaşamı hakkındaki gö-
rüşlerini kapsamakta, serbest zaman, iş, aile,
sağlık, para, benlik ve kişinin yakın çevresi
ile yakından ilişkili olarak değerlendirilmek-
tedir. Öğretmenlerin çalıştıkları kurumlarda

mutluluk düzeylerinin ruhsal açıdan kendile-
rini iyi hissetmeleri ile iş doyumu arasında ya-
kından ilişkilidir (Gök, Hazar ve Koç, 2021:
193). Bireyin yaşamı yorumlarken pozitif
değerlendirmelerinin negatif değerlendirmelere
göre daha fazla olması, yaşam kalitesin-
de iyi olduğunu gösterir (Myers ve Diener,
1995: 15-16). Bireylerin kaliteli ve sağlıklı
bir yaşam sürdürebilmeleri için de disiplinli
ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapılma-
sı gerekmektedir (Çakır vd., 2021: 146). Bu
aktiviteler sonucunda bireylerin kardiyovas-
küler, solunumsal ve kassal performansları
olumlu etkilenmektedir (İsbilir vd., 2015:
25-26; Cin vd., 2021: 238;). Böylece fiziksel
aktivite ve egzersiz, sağlıklı yaşama/yaşlan-
ma için önemliliğini korumaktadır. durum bi-
reylerin kronik hastalıklara yakalanma riskini
azaltan bir faktör olduğu söylenebilir (Çabuk
vd., 2020: 32; Kul vd., 2022: 538).

Kişilik ve karakter yapısını geliştirmek, be-
den ve ruh sağlığında iyileşmeler sağlamak,
bireyin bireysel ve sosyal alanlardaki olumlu
davranışları ve kendine olan öz saygısını ge-
liştirme üzerinde ciddi etkileri bulunmaktadır
(Turan vd., 2022a: 3). Bu doğrultuda, insan-
ların sosyalleşmesi açısından düzenli egzer-
sizi alışkanlık haline getirmek ve bu düzene
bağlı kalmak önemlidir. Egzersiz alanı, bir-
çok psikolojik oluşumu inceleyen geniş bir
alandır. Günümüzde egzersize verilen önem
ve katılım oranlarının artması, insanların bu



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

etkinliklere katılımı ve bu konudaki farkındalıklarının artması; Sağlıklı bir sosyokültürel, psikolojik ve fiziksel yaşam sürme arzusuyla yakından ilgilidir (Turan vd.,2022b: 54-55).

Seligman vd. (1998: 307-310), yapmış oldukları çalışmada, üstün yetenekleri geliştirmek ve insanların daha iyi bir yaşantıya sahip olabilmelerine katkıda bulunmak şeklinde psikolojinin iki önemli unsuru ve misyonunu tekrar gün yüzüne çıkarmışlardır. Böylece, bu akıma “Pozitif Psikoloji” adı verilerek yeni ve olumlu bir akımın ortaya çıkmasına öncülük etmişlerdir. Kavramı ortaya çıkmasını sağlayan Seligman ve Csikszentmihalyi (2000: 5-8), insanların olumlu taraflarını araştıran bilim dalı olan pozitif psikolojinin odağı olarak, cesaret, sorumluluk, yaratıcılık, tinsellik, ümit, ileri görüşlülük ve yaratıcılık gibi insan yaşantısı içinde olan olumlu özellikler olarak tanımlamışlardır (Mavibaş vd., 2022: 29). İnsanın iyi olma durumunu kapsayan birçok sözcüğün ve kavramın olduğu bilinmektedir. Yaşam doyumundan söz ederken nesnel iyi olma ve öznel iyi olma durumlarına da değinmek gerekmektedir. Öznel iyi olma bireyin kendi bakış açısından yaşamını değerlendirmesi anlamına gelmektedir”. Pozitif psikoloji literatüründe genellikle öznel iyi olma (subjective well-being) deyimini, mutluluk olarak ifade edilmektedir (Diener, 2000: 52). Öznel iyi oluş; olumlu duygular,

olumsuz duygular ve yaşam doyumunu olmak üzere üç ayrı bileşenden oluşmaktadır (Lyubomirski ve Lepper, 1999: 137-155).

Psikolojik ihtiyaçların karşılanması, fiziksel sağlık ve mental sağlığın yerinde olması yaşam doyumunu üzerine direkt pozitif yönde ettiği düşünülmektedir (Gökçe, 2008: 50). Fiziksel etkinlik ve spordan uzak geçen bir yaşam birçok olumsuzlara neden olmaktadır (Çakır, 2020: 51). Planlı fiziksel aktivitelerin yaşam tarzı olarak belirlenmesi (Oral vd. 2015: 167), rekreatif etkinliklere katılım, güçlü karakterli, sağlam kişilikli bireylerin yetişmesine yardım ederken bireyin yaşamının birçok alanını (iş tatmini, yaşam tatmini, aile yaşamını vb.) olumlu yönde etkilemektedir (Lapa ve Ardağan, 2009: 140). Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivitenin, düzenli spor yapanların atletik performanslarına da olumlu katkıları olmaktadır (Samar, 2021: 191). Düzenli egzersiz yapma fiziksel aktivite süreçlerinde yer almak bireylerin zihinsel ve fiziksel olarak yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler göstermektedir (Tunç vd., 2021: 129). Kısıtlanmış ve yetersiz fiziksel aktiviteler yerine gündelik yapılacak fiziksel aktivitelerin sayısını ve yeterliliğinin artırılmasının faydalı olacağı söylenebilir (Samar, 2022: 21). Bu araştırmanın amacı; Sakarya İli Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev yapan öğretmenlerinin yaşam doyumunu düzeyleri ve serbest zamana yönelik tutumlarını bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir.



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada betimsel araştırma modeli kullanılmıştır. Bu modeldeki araştırmanın çalışma grubunu, Sakarya Adapazarı İlçe sınırları içerisinde yer alan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı eğitim kurumlarından ilkokul ortaokul ve lisede görev yapan 161'i kadın ve 110'i erkek 271 öğretmenden oluşturmaktadır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini kamu sektörü eğitim kurumu çalışanları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Sakarya Adapazarı'nda bulunan eğitim kurumlarından ilkokul ortaokul ve lisede görev yapan 161'i kadın ve 110'i erkek 271 öğretmenden oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak 'Kişisel Bilgi Formu', 'Yaşam Doyumu Ölçeği' ve 'Boş Zaman Tutum Ölçeği' kullanılmıştır. Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, aylık ortalama gelir ve medeni durum gibi sorulardan oluşmaktadır.

Boş Zaman Tutum Ölçeği, Iso-Ahola ve Weisinger (1990) tarafından geliştirilen "Leisure Boredom Scale: LBS" Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı Ölçeğinin Türkçe uyarlaması

Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından orijinal formundan gerçekleştirilmiş ve ölçeğin iç tutarlılık katsayıları sıkılma .72, doyum .72 olduğu tespit edilmiştir. Ölçekteki seçenekler "1= kesinlikle katılmıyorum", "2= katılmıyorum", "3= kararsızım", "4= katılıyorum" ve "5= kesinlikle katılıyorum" arasında değişmektedir.

Yaşam Doyum Ölçeği, yaşamdan alınan genel doyumunu ölçmek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Yaşam Doyum Ölçeği 5 madde ve tek boyuttan oluşan 7'li likert tipi ölçme aracıdır. Ölçekte her madde 1-7 arasında puanlanmakta ve 7-35 arasında bir toplam puan elde edilmekte, yüksek puanlar yaşam doyumu yüksekliğine işaret etmektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine yönelik yapılan Skewness-Kurtosis ve Kolmogorov-Smirnov testleri sonrası verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendiği için parametrik testler kullanılmıştır. Dolayısıyla verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-Testi ve Pearson Korelasyon analizleri kullanılmıştır.



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

BULGULAR

Araştırma kapsamında örnekleme dâhil edilen Öğretmenlere ait demografik özellikler Tablo 1’de görüldüğü gibidir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	f	%	
Cinsiyet	Erkek	161	59,41
	Kadın	110	40,59
	Toplam	271	100
Yaş	29 yaş ve altı	51	18,3
	30-39 yaşarası	135	48,4
	40 yaş ve üzeri	85	30,5
	Toplam	271	100
Aylık Ort.Gelir	2300 TL ve altı	42	15,1
	2301 TL ve 2800 TL arası	97	34,8
	2801 TL ve üzeri	116	41,6
	Toplam	279	100
Medeni Durumu	Evli	226	83,4
	Bekar	45	16,6
	Toplam	271	100,0

Tablo’1 de görüldüğü üzere; Araştırmaya dâhil olan katılımcılara ait demografik özellikler incelendiğinde, katılımcıların %39.1inin erkek, %59.’unun kadın olduğu ve önemli bir çoğunluğunun (%48,4)30-39 yaş aralığında olduğu ve bu yaş aralığını sırasıyla; 20-29 yaş (%18.3) ile 40 yaş ve üzeri (%30,5) yaş gruplarının takip ettiği gözlem-

lenmektedir. Katılımcıların gelir düzeyleri açısından dağılımları incelendiğinde; yaklaşık 1/2’sinin 3,00-2,801TL (%41,6) arasında gelire sahip oldukları ve bu gelir grubunu sırası ile 2,00-2800 arası (%34,8) ve 1,00-2300 altı (%15,1) gelire sahip katılımcıların oluşturduğu gruplar takip etmektedir. Son olarak katılımcıların, %81 i evli ve %16,5inin bekar



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

veya diğer medeni durumlardan birinde bu-
lundukları belirtilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre BZTÖ ve YDÖ t-Testi Analizi

Ölçek/ Alt Boyutlar	Gruplar	t testi		
		Mean Difference	Std.Error	P
Bilişsel	Erkek	-3,75026	1,15178	0,001*
	Kadın			
Duyuşsal	Erkek	-3,17475	1,01056	0,002*
	Kadın			
Davranışsal	Erkek	0,47031	1,09863	0,669
	Kadın			
Yaşam Doyumu	Erkek	-1,52239	0,73573	0,039*
	Kadın			

* $p < 0,05$

Tablo'2 de görüldüğü üzere; kadın ve erkek katılımcılar arasında boş zaman tutum düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmektedir ($p > 0,05$). Kadın ve erkek katılımcılar arasında. Boş zaman tutum alt boyutlarından bilişsel alt boyut açısından ($,001$) ve davranışsal alt boyut açısından

($,039$) yaşam doyumuna istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken; duyuşsal alt boyutlarında($,669$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Son olarak; kadın ve erkek katılımcıların yaşam doyum düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p \leq 0,05$). Kadınlar Yaşam Doyumu düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Medeni Durum Değişkenine Göre BZTÖ ve YDÖ t-Testi Analizi

Ölçek/ Alt Boyutlar	Gruplar	t testi		
		Mean Difference	Std.Error	P
Bilişsel	Evli	-3,22203	1,51245	,034*
	Bekar			



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

Duyuşsal	Evli	-2,39528	1,32036	,071
	Bekar			
Davranışsal	Evli	-2,06559	1,46561	,160
	Bekar			
Yaşam Doyumu	Evli	-,98938	,97541	,311
	Bekar			

* $p < 0,05$

Tablo'3 de görüldüğü üzere; evli ve bekar katılımcılar arasında Boş Zaman Tutum alt boyutlarından 'bilişsel' (,034) alt boyutun yaşam doyumuna istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ; 'davranışsal' ve 'duyuşsal' alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit

edilmiştir. Benzer şekilde evli ve bekar katılımcılar arasında boş zaman tutum düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmektedir. Son olarak, evli ve bekar katılımcıların yaşam doyum düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p \leq 0,05$). Katılımcıların Yaşam Doyumu düzeylerinin evli katılımcılara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Rekreatif Etkinliklere Yönelik Tutum Alt Boyutları

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Alt Boyutlar	14,35	2,134		6,724	,000
Bilişsel	,154	,067	,242	2,308	,022
Duyuşsal	-,007	,090	-0,01	-,082	,934
Davranışsal	,050	,053	,074	0,94	,348

a. Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu
($F(275,3)=7,519; P < 0.01$)

Tablo 4'de görüldüğü üzere; Rekreatif Etkinliklere yönelik tutum alt boyutları katılımcıların yaşam doyum düzeylerini %8 oranında



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

yordadığı tespit edilmiştir. Boş zamanlarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin, yaşam doyumlarında olumlu yönde değişikliklerin görülmesi; boş zamanın tüm zorun-

luluklardan uzaklaşıp, kişinin kendini mutlu hissetmesinde ne kadar önemli olduğuna varılabilir.

Tablo 5. Boş Zaman Tutum ve Yaşam Doyumu Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizi

		Biliş	Duyuş	Davranış	Yaşam
Bilişsel	r	1			
	p				
Duyuşsal	r	,826**	1		
	p	0,000			
Davranışsal	r	,471**	,664**	1	
	p	0,000	0,000		
Yaşam Doyum	r	,268**	,239**	,181**	1
	r	0,000	0,000	0,002	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).** $P < 0,001$

Tablo'5 de görüldüğü üzere; Araştırma değişkenleri arasındaki Pearson Korelasyon katsayıları incelendiğinde değişkenler arasında pozitif ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin varlığından söz edilebilmektedir.

TARTIŞMA

Araştırmanın sonuçlarına göre; öğretmenlerin yaşam doyumlarının, cinsiyet ve medeni durum değişkenleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı; katılımcıların gelir ve yaş değişkenleri açısından ise anlamlı bir şekilde

farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumlarının, cinsiyet değişkenleri açısından “Bilişsel” ve “Davranışsal” alt boyutta; medeni durum değişkenleri açısından ise “Bilişsel” alt boyutlarda anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zamana yönelik tutumları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Başka bir meslek dalı olan doktorlarda yapılan araştırmaya bakıldığında; YDÖ puanları bakımından kadınların erkeklere göre, evlilerin bekârlara göre aylık gelirini yeterli



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

bulanla bulmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Ünal vd., 2001: 113-114). Yaşartürk ve diğerleri (2017: 239) ile Yaşartürk ve Bilgin (2018: 55) yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit etmiş ve kadınların ortalama puanları erkeklere göre daha yüksek yaşam doyum düzeyleri olduğunu tespit etmiştir. Yılmaz ve Aslan (2013: 59) da yaptıkları çalışmaya baktığımızda öğretmenlerin medeni durum değişkenine göre, yaşam doyumları evli öğretmenlerin lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir. Güldür ve Yaşartürk (2020: 499) öğretmenlerin yaşam doyum düzeyini incelediği çalışmada araştırmamızda olduğu gibi medeni hal durumuna göre anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Bu sonuçlar çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Yapılan benzer araştırmalar incelendiğinde, öğretmenlerin ekonomik durumlarının, haftalık ders yüklerinin, aktif ve pasif rekreasyon tercihlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermesine rağmen yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca toplam çalışma yılı, ortalama günlük serbest zamanları ile bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerin katılım sıklıklarını yaş ve cinsiyetleri ile karşılaştırdığımızda aralarında anlamlı farklılıklar olduğu anlaşılmaktadır (Avcı, 2009: 10). Yapılan diğer araştırmalar ise kadın ve erkek katılımcıların doyum düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (Kaçay, 2015: 83).

Chow (2005: 130), 315 üniversite öğrencisi arasında yaşam doyumunu ölçmüştür. Öğrencilerin %76.2'sinin hayatından memnun olduğu tespit edilmiştir. Yaşam Doyumunun birçok alanından bakılırsa; öğrencilerin en çok anneleriyle, çevreleriyle, yakın arkadaşlarıyla ve kardeşleriyle olan ilişkilerde ve hayatı düzenleme konusunda mutlu oldukları belirlenmiştir. Gökçe'ye (2008:55) göre, yaşam doyumunu başlıca gelir, yaş, cinsiyet, meslek, eğitim ve sosyal iletişim gibi faktörler etkilerken; bu faktörlerden cinsiyet faktörüne göre; kadınlar erkeklere göre daha fazla olumsuzluktan söz etmelerine karşı yaşam amlarından daha fazla haz aldıkları görülmüştür. Tütüncü ve arkadaşlarının (2011: 69) yaptıkları araştırmada rekreasyon faaliyetlerini etkileyen değişkenlerinin tümünde, kadınların değerlendirmelerinin daha olumlu olduğu, rekreasyon faaliyetleri ile ilgili beklentileri daha realist bir yaklaşım ele aldıkları tespit edilmiştir çalışmamızda; benzer olarak kadınların yaşam doyum ölçeklerinin erkeklerden daha yüksek olması sonucu bu çalışmayla benzerlik göstermektedir. Karaca (2015: 26-27)'ya göre üniversitede öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi olma durumları ve alt boyutları hem serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri hem de serbest zaman egzersiz katılımlarıyla pozitif doğrusal yönde ilişki göstermektedir. Kadınların psikolojik iyi olma durumları anlamlı fark çıkan alt boyutlarda daha yüksek iken



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

serbest zaman egzersiz katılımları erkeklere göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Boş zaman tutumu, Ankara'daki bireylerin cinsiyetlerine göre genel farklılık göstermektedir (Akgül, 2011: 62; Ardahan, 2013: 7).

Yetim (2003:297), Mersin Üniversitesinde 388 öğrenci ve 308 akademisyenin yaşam doyumunu ölçmüştür. Araştırmada üniversite hayatı ile memnuniyet düzeyine bakıldığında önemli ölçüde erkek üniversite öğrencilerinin özerklik ve bağımsızlıklarına yaşam doyumunun düzeyinin ettiğini söyleyebiliriz.

Çakırlar ve Yaman'a (2022: 47) göre, rekreasyonel egzersizlerin ve yeni değerler dizisi doğrultusunda uygulanan terapötik rekresyonun zorluklara ve sınırlamalara rağmen, bireylerin yaşam anlamını desteklemede önemli pozitif role sahip olduğu, pozitif duygu ve hareketlerin oluşturulması için katılımcıların kapasitelerini yükselttiği, hayattaki fırsatlar ve mücadeleler konusunda onları cesaretlendirdiği ve sonuç olarak bireylerin iyi oluşları üzerine birçok olumlu etkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Kendini iyi hissetme hali sağlığın önemli belirleyicilerinden biridir (Pavot vd., 1991: 16). Yaşam doyumunun yordayıcılarına baktığımızda görüyoruz ki; bireylerin kişilik özellikleri, yetiştiği ortam, kazandığı veya kazanmadığı kültür, bireysel beceriler, fiziksel uygunluk, psikolojik dayanıklılık, entelektüel

beceri gibi faktörler bireyin yaşam doyumunu algılamasını etkilemektedir. Ayrıca, yumuşak başlılık, özenli olma, duygusal denge, dışa dönüklük ve yaşam doyumunun önemli yordayıcıları (Yıkılmaz ve Güdül, 2015:297) ideal öğretmenin özellikleriyle örtüşmektedir (Çelikten vd., 2005: 208). Öğretmenlik mesleğinde mutlu olan öğretmenlerin yaşam doyum puanlarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir (Sarıdemir, 2015: 74-75).

Boş zaman tutumu, Ankara'daki bireylerin üzerinde yaptığı araştırmada cinsiyetlerine göre genel farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır (Akgül, 2011: 62). Karaküçük'e göre (1993: 53-59) serbest zaman faaliyetleri, bireye özgün olmalı; bireyin psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak sahip olduğu özelliklere katkı sağlamalıdır. İnsanların çalışma alanı içerisindeki yaşam biçimini etkileyen çabaları içermeli; onların sosyal olmalarına ve yaşamlarını güzelleştirmesine yardımcı olmalıdır. Bireyleri rekreatif etkinliklere motive eden sebepler; REMM'in beş alt boyutunun birçoğunda cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir, gelir düzeyinin algılanma biçimi, eğitim ve çalışılan yere göre farklılık göstermektedir ve farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır. Cinsiyete göre kadınlar daha çok sağlık için, erkekler de rekabet ve sosyal/eğlence için, bekarlar evlilere oranla daha fazla rekabet, dış görünüş, sosyal/eğlence ve beceri gelişimi için rekreatif spora katılmaktadırlar. Gelir



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

arttıkça sağlık beklentisiyle spora katılım da artmaktadır.

Ardahan (2013:7), öğretmenlerin serbest zaman tutumları ve yaşam doyumu arasında ilişki olup olmadığını araştırılması, bundan sonraki çalışmalara da rehberlik etmesi, serbest zaman etkinliklerinin insan yaşamındaki önemini kavratılması açısından önemlidir. Yaşartürk ve arkadaşları (2017: 239), öğrencilerin serbest zaman tutum düzeyinin etkinlik tercihinde doğrudan katkı sağladığı ve yaşam kalitesini arttığı sonucuna ulaşmıştır. Katılımcıların korelasyon testi sonuçlarında Boş zaman tutum ölçeğinin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarının yaşam doyum toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Benzerlik gösteren çalışmalar incelendiğinde yaşam doyum düzeyleri artan kişilerin ekonomik durum ile ilişkili olduğunu ayrıca mutluluk düzeylerini de etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca yaşam doyum düzeyleri artan kişilerin serbest zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının da artacağı belirtilmiştir (Yaşartürk, 2016: 250; Çivitci, 2012: 334).

SONUÇ

Bu çalışmada, öğretmenlerin yaşam doyumlarının, cinsiyet ve medeni durum değişkenleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı; katılımcıların gelir ve yaş değişkenleri açı-

sından ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, öğretmenlerin serbest zamana yönelik tutumlarının, cinsiyet değişkenleri açısından “Bilişsel” ve “Davranışsal” alt boyutta medeni durum değişkenleri açısından ise “Bilişsel” alt boyutlarda anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan öğretmenlerinin yaşam doyumu ve serbest zamana yönelik tutumları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutum düzeyinin olumlu veya olumsuz olması yaşam doyum düzeyini doğrudan etkilemediği söylenebilir.

ÖNERİLER

Bu araştırma sonuçları doğrultusunda boş zamanları etkili bir şekilde değerlendirmenin yaşam doyumunu etkilediğini ve toplumun geleceği için çalışan öğretmenlerin yaşam doyumunu etkileyen rekreasyonel etkinliklere katılmalarının teşvik edilmesi ve fırsat sunulmasının öğretmenlerin bireysel mutluluklarına katkı sağlayacağını ve bu durumun toplumda pek çok kişiye olumlu etkiler yapacağını söyleyebiliriz.

KAYNAKÇA

AKGÜL, B.M., (2011). Farklı Kültürlerdeki Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilme-



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

si: Ankara- Londra Örneği, Yayınlanmış
Doktora Tezi

ARDAHAN, F., (2013). Bireyleri Rekreatif Spor Etkinliklerine Motive Eden Faktörlerin REMM Ölçeğini Kullanarak Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4(2), 1-15, Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/psbd/issue/20580/219268>

AVCI, T., (2009). Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Muğla İli Milli Eğitim Müdürlüğünde Görev Yapan Öğretmenlerin Serbest Zaman Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi

CEYHAN, M.A., ÇAKIR, Z., COŞKUN-TÜRK, O.S., ERKILIÇ, A.O., (2022). Spor Bilimlerinde Yenilikçi Araştırmalar 1 içinde, Tozoğlu, E., Yılmaz, A., Dursun, M., Seçer, E., (Ed.), Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Algılarının Bazı Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi, Gazi Kitapevi Ankara, ss.215-232 Gazi Kitapevi

CHOW, H.P., (2005). Life Satisfaction Among University Students in A Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis, Social Indicators Research, 70, 139- 150

CIN, M., ÇABUK, R., DEMİRARAR, O., ÖZÇALDIRAN, B., (2021). Cluster Resistance Training Results Higher Improvements on Sprint, Agility, Strength and Vertical Jump in Professional Volleyball Players, Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences, 13(2), <https://doi.org/10.5336/sportsci.2020-79052>

ÇABUK, R., ÇAYIR, H., YILDIZ, M., ONAT, T., CİNCİOĞLU, G., ADANUR, O., KAYACAN, Y., (2020). Egzersizin fizyolojik sistemler üzerine etkileri: Sistematik Derleme. Helal Yaşam Tıbbi Dergisi, 2(1), 21-38

ÇAKIR, Z., (2020). The Effects Of The Covid-19 Pandemic On Sports, Athletes And Trainers During The Normalization Phase, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 9(3), 45-58, <http://doi.org/10.22282/ojrs.2020.70>

ÇAKIR, Z., GÖNEN, M., CEYHAN, M.A., (2021). Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Yaklaşımlar-2. içinde Doğan, Y.İ., (Ed.), Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engellenen Faktörlerin İncelenmesi, Çizgi Kitapevi İstanbul, ss.144-160

ÇAKIR, Z., ERBAŞ, Ü., (2021). Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Sporcu Uyku Davranış Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Uluslara-



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

rası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 7(2), 593-604, <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/67938/1032452>

ÇELİKTEKİN, M., ŞANAL, M., YENİ, Y., (2005). Öğretmenlik Mesleği ve Özellikleri, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19(2), 207-237

ÇİNGÖZ, Y.E., MAVİBAŞ, M., ASAN, S., SEVİNDİK, B., (2021). Meslek Gruplarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcılarının Araştırılması, Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 103-113, <https://dergipark.org.tr/en/pub/besbid/issue/63397/933870>

ÇİVİTCİ, A., (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler, Ç.Ü, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21(2), 321-336

ÇOLAKOĞLU, T., (2005). Üniversite Öğretim Elemanlarının Boş Zaman Alışkanlıklarını Değerlendirmeleri Üzerine Bir Araştırma, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(1), 247-258

DEMİRTAŞ, H., ÖZER, N., (2007). Öğretmen Adaylarının Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki, İnönü Üniversitesi, Eğitimde Po-

litika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi, 2(1), 34-47

DIENER, E., LUCAS, R., (2000). Explaining Differences in Societal Levels of Happiness: Relative Standards, Need Fulfillment, Culture, And Evaluation Theory, Journal of Happinessstudies, 1, 41-78

DIENER, E., EMMONS, R.A., LARSEN, R.J., GRIFFIN, S., (1985). The Satisfaction With Life Scale, Journal of Personality Assessment, 49(1), 71-75

DOLGUN, U., (2015). Tükenmişlik Sendromu. D.E. Özler (Ed.), Örgütsel Davranışta Güncel Konular, Ekin Basım Yayın Dağıtım Bursa, ss.287-310

GÖK, O., HAZAR, K., KOÇ, A.F., (2021). Examination of Narcissistic Behaviors of Physical Education Teachers and Their Relationship with Job Satisfaction, Journal of Education and Learning, 10(4), 192-201, <https://doi.org/10.5539/jel.v10n4p192>

GÖK, O., KUMARTAŞLI, M., GÜLEN, Ö., ARISOY, A., (2022). Examination of the Positional Competition of Football Players, International Journal of Education Technology and Scientific Researches (JETSAR), 7(20), 2393-2401, <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.543>



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

GÖK, O., OKAN, İ., (2020). Milli Takım Sporcularının Antrenör Davranışlarına İlişkin Görüşlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(4), 486-498, <https://doi.org/10.31680/gaunjss.819132>

GÖKÇE, H., (2008). Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu Sosyo Demografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi

GÖNEN, M., (2021). Investigation of Injury Anxiety Level of Archers According to Various Parameters: Students of Faculty of Sport Sciences and Club Athletes. In: Education Quarterly Reviews, 4(4), 506-513, <http://dx.doi.org/10.31014/aior.1993.04.04.411>

GÖNEN, M., CEYHAN, M.A., ÇAKIR, Z., ZORBA, E., COŞKUNTÜRK, O.S., (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Alanı Kullanımlarına İlişkin Engel ve Tercihleri, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 11(4), 59-76, <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>

GÖNEN, M., CEYHAN, M.A., (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları ile

Benlik Saygıları Arasındaki İlişki, International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS), 13(48), 625-637, <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3154>

GÜDÜL, D.M., (2015). Üniversite Öğrencilerinin Akademik Motivasyon Profillerinin Psikolojik İhtiyaç Doyumu, Akademik Erteleme ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

GÜLDÜR, B.B., YAŞARTÜRK, F., (2020). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımındaki Fayda ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, International Journal of Contemporary Educational Studies, 6(2), 495-506

HOCK, R.R., (1988). Professional Burnout Among Public Teachers, Public Personnel Management, 17(2), 167-189, <https://doi.org/10.1177/009102608801700207>

ISBILIR, M., ZUŠA, A., ORAL, O., CABUK, R., (2015). Relationship Between Muscle Strength of Dominant and Non-Dominant Ankle and Dynamic Balance in Football Players. Baltic Journal of Sport and Health Sciences, 3(98).

ISO-AHOLA S.E., WEISSINGER, E., (1990). Perceptions of Boredom in Lei-



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

sure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale, Journal of Leisure Research, 22(1), 1–17

KAÇAY, Z., (2015). Beden Eğitimi Öğretmenlerine Göre Okul Yöneticilerinin Etik Liderlik Davranışlarının Örgütsel Bağlılık ve Yaşam Doyumuna Etkisi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

KARA, F.M., GÜRBÜZ, B., ÖNCÜ, E., (2014). Leisure Boredom Scale: the Factor Structure and the Demographic Differences, The Turkish Journal of Sport and Exercise, 16(2), ss.28-35

KARAKÜÇÜK, S., (1993). Boş Zamanları Değerlendirme ve Sporun Topluma Yaygınlaştırılması, Spor Yorum Dergisi, 64: ss.22-23

KILIÇ, D., YAŞARTÜRK, F., (2020). The Study of the Relationship Between The Attitudes of Students in Secondary Education Institutions Towards Physical Education and Sports Lessons and Their Social Skill Levels, The Online Journal of Recreation and Sport, 9(2), 13-25, <http://doi.org/10.22282/ojrs.2020.63>

KÖKER, S., (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Anka-

ra Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

KUL, M., HERGÜNER, G., (2018). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sorunları ve Performanslarına Etkileri (Sakarya İli Örneği), Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(2), 971-996, Doi: 10.17240/aibuefd.2018..-400744

KUL, M., TURKMEN, M., YILDIRIM, U., CEYLAN, R., SİPAL, O., CABUK, R., AKOVA, A., AKSOY, O.A., ADATEPE, E., (2022). High-Intensity Interval Training with Cycling and Calisthenics: Effects on Aerobic Endurance, Critical Power, Sprint and Maximal Strength Performance in Sedentary Males, Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación, (46), 538-544

LAPA, T.L., AĞYAR, E., BAHADIR, Z., (2012). Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katilimi: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği), Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(2), 53-59

LAPA, T.Y., ARDAHAN, F., (2009). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri ve Değerlendirme Biçimleri, Spor Bilimleri



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

Dergisi Hacettepe Journal Of Sport Sciences, 20(4), 132–144

MAVİBAŞ, M., SAVAŞ, B.Ç., ÇİNGÖZ, Y.E., TURAN, M., (2022). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Performans Düzeylerinin İncelenmesi, Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5(Özel Sayı 1), 28-46

MYERS, D.G., DIENER, E., (1995), Who is Happy? American Psychological Society, 6(1), 10-17

NEUGARTEN, B., HAVIGHURST, R., TOBIN, S., (1961). The Measurement of Life Satisfaction, Journal of Gerontology, 16, 134-143

ORAL, O., NOMIKOS, G., BEKİR, H., CABUK, R., VAROL, R., (2015). Genetics-Based İnnovation To Predict Athletic Performance and Sports Talent, American Academic & Scholarly Research Journal, 7(3)

PAVOT, W., DIENER, E., COLVIN, C.R., SANDVIK, E., (1991). Further Validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence For The Cross-Method Convergence Of Wellbeing Measures, Journal of Personality and Assessment, 57(1), 149- 161

SAMAR, E., (2021). Pandemi Sürecinde Spor Salonlarında Egzersiz Yapan Kişilerde Gıda Takviyesi Kullanma Durumunun İn-

celenmesi, ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities, 5(2), 189–203 <https://doi.org/10.46291/ISPEC-IJSSHvol5iss2pp189-203>

SAMAR, E., (2022). Artvin Çoruh Üniversitesi Personelinin Pandemi Sürecinde Fiziksel Aktivite ve Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRS), 11(1), 19-29 <http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.93>

SARIDEMİR, T., (2015). Öğretmenlerin Algılarına Göre Okul Müdürlerinin Liderlik Stillерinin ve Bazı Kişisel Değişkenlerin Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Aydın Üniversitesi

SARIGÖZ, A.O., YAŞARTÜRK, F., (2020). Investigation of the Relationship Between Healthy Lifestyle Behavior, Quality of Life and Leisure Constraint Levels of Amputee Individuals Who Take Sports Education. International Journal of Sport Culture and Science, 8(4), 286-301, <https://doi.org/10.14486/IntJSCS.2020.617>

SELIGMAN, M.E.P., ABRAMSON, L.Y., SEMMEL, A., VON BAYER, C., (1998). Learned Optimism New York Pocket Books



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

TUNÇ, A.Ç., ZORBA, E., ÇİNGÖZ, Y.E.

(2020). Covid 19 Salgını Döneminde Egzersizin Yaşam Kalitesine Etkisi, Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 6(1), 127-135, <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/55238/749857>

TURAN, M., ÇİNGÖZ, Y.E., SAVAŞ, B.Ç.,

MAVİBAŞ, M., (2022a). Sporun Yaşam Becerileri Üzerine Etkisi: Kamu Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma, Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5 (Özel Sayı 1), 1-18, <https://dergipark.org.tr/en/pub/asbid/issue/73904/1199408>

TURAN, M., MAVİBAŞ, M., SAVAŞ, B.Ç.,

(2022b). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sporda Mental Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi, Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 52-70

TÜTÜNCÜ, Ö., AYDIN, İ., KÜÇÜKUSTA,

D., AVCI, N., TAŞ, İ., (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences, 22(2), 69-83

ÜNAL, S., KARLIDA, R., YOLOĞLU, S.,

(2001). Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi, Klinik Psikiyatri, 4:113-118

YAMAN, Ç., NAMLI, S., ŞAHAN, S.,

(2020). Otizmliler İçin Egzersiz Uygulamaları ve Amaçları Spor ve Sağlık Bilimlere Multidisipliner Bakış, Editör: Hergüner G., Serdar, A., Güven, Y

YAŞARTÜRK, F., (2016). Elit Düzeydeki

Sporcuların Rekreatif Etkinlik Tercihlerinde Tutum, Sıkılma Algısı ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Sakarya

YAŞARTÜRK, F., AKYÜZ, H., KARATAŞ,

İ., (2017). Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, International Journal of Cultural and Social Studies (INTJCSS), 3 (Special Issue), 239-252

YAŞARTÜRK, F., AKYÜZ, H., KARATAŞ,

İ., (2021). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 7(2), 469-479

YAŞARTÜRK, F., BİLGİN, Ü., YAMAN, M.,

(2017). Determination of the Recreative Tendencies of High School and College Students (Bartın Province Sample), The



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

Online Journal of Recreation and Sport,
6(1), 17-31

YAŞARTÜRK, F., BİLGİN, B., (2018). Üniversitede Öğrenim Gören Hentbolcuların Serbest Zaman Tatmin ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi, Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD), 4(2), 50-60

YETİM, U., (2003). The Impacts of Individualism/Collectivism, Self-Esteem, and Feeling of Mastery on Life Satisfaction Among Turkish University Students and Academicians, Social Indicators Research, 61(3), 297–317

YETİM, Ü., (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir

YIKILMAZ, M., DEMİR, G.M., (2015). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler Ege Eğitim Dergisi, 16(2), 297-315

YILMAZ, E., ASLAN, H., (2013). Öğretmenlerin İş Yerindeki Yalnızlıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi. 3(3), 59-69

YÜKSEL, H., (2014). Çalışma Yaşamı ve Stres Kavramı: Durumsal Bir Yaklaşım, Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(3), 109-131

İNTERNET KAYNAKLARI

<https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.1739.pdf> (E.T. 16.10.2012)



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: In recent years, the researchers have been investigating psychological issues such as quality of life, life satisfaction, happiness, positive affect, psychological and subjective well-being in the Positive Psychology Science. Although industrialization and technological developments have caused positive developments in business life, these also caused individuals to live low life satisfaction, boredom and incompatibilities at the working life and special life. In industrial societies, people started to be interested in leisure activities in order to spend their increasing free time to be happy and productive for their psychological, sociological and physical wellbeing. If the individual interprets the positive evaluations more than negative evaluations that indicates the good quality of their lives. It has demonstrated in so many studies that participating in any leisure activity effects Life Satisfaction Levels, happiness or well-being of the people. Teaching is both exciting and exhausting profession. Teachers play an important role in construction of society. According to many researches, the teachers need to be more relaxed and energetic for a new day with the children and the younger. Furthermore, teachers must feel good to help their children. Considering that education is a process and to increase the level of this process, it can be largely possible with using of time in a effective way. So it can be said teachers should be adequate and sufficient in time management. In leisure time individuals are free to do anything what they want to be relaxed and happy. There has been an increasing awareness of recreational activities help the individuals to cultivate strengths and capacities of individuals. The leisure time is important for supporting teachers to create a life of meaning, in spite of challenges and limitations. **This study aims** to examine teachers' life satisfaction levels and attitudes towards leisure time according to some variables and to determine the relationship between them. **Method:** The study group in the descriptive research model consists of 161 female and 110 male 271 teachers who work at educational institutions (Primary school, second school: and high school) in the Ministry of Education in Sakarya Province. The data collection tools used in this study are 'self-description form', 'Life Satisfaction Scale' and 'Leisure Time Attitude Scale'. The statistical analyses are carried out using the SPSS 20 statistical packaged software). **Results:**The results of the study showed that variables marital status and gender level of education teachers significantly affected their life satisfaction level whereas variables such as age and economic level didn't make any difference. When the 'gender' variable was examined in terms of LTSA sub-factors, it was precipitated that the points were significantly different in 'the cognitive'behavioral' sub-factor. However. It was also found



UHBAB

www.uhbabdergisi.com.tr

Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Dönemi Sayı:28 Yıl:2022

International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences

October / November / December - Autumn Term Number: 28 Year: 2022

ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385

ID:47 – K:22

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/03947-2015-GE-17304)

that the points changed significantly in “cognitive”, sub-factors when the marital status variable was examined in terms of attitude towards leisure time. On the other hand, when the attitudes towards leisure time were examined in terms of age and economic status variables, it was seen that there wasn't a significant variation. Besides, correlation coefficients between the points obtained from LSS and LTAS showed that there was a positively low relationship between the life satisfaction levels of teachers and their attitudes towards leisure time. **Conclusion:**It has found that the teachers who are happy in teaching profession have high life satisfaction scores. There are similar study results with present study in the literature. In this context; the teachers should be allowed to learn more about their free time activities and they should be supported to sense the meaning of the life and improve their subjective wellbeing by the help of leisure experiences. The government should provide the teachers opportunities and encourage the them to create the best life possible. It will be better, if the government support the teachers to use the sports saloons free. Teachers and their family can do so many in door activities ;dancing, doing puzzle, painting, or outdoor activities; to defragment , nature, have healthy, relax, unwind, escape from sameness and boredom of the life together. According to our findings; the women's life satisfaction are higher than men's. So we can say that the male teachers are less happy than the female teachers. In addition, married teachers are happier than the single teachers. So there should be organized some seminars about leisure for especially male teachers from the department of recreations of the universities. Teachers can be informed. By joining free time activities, they should get better pleased, healthier, powerfull, relaxed and refreshed. So how happier and healthier teachers how happier and healtier children and society. It was determined that the teachers were significant if the government give opportunities to the teachers to have leisure experiences. It would make a positive and effective impact to many situations in the society.This study can be a useful resource for the next investigations in this field.

DERGİ HAKKINDA

ULUSLARARASI HAKEMLİ BEŞERİ VE AKADEMİK BİLİMLER DERGİSİ; 2012 yılı itibariyle yayın hayatına girmiştir. Dergimizde literatüre kaynak sağlayacak nitelik ve değerinde olan yayınlara yer verilmektedir. Dergimiz uluslararası hakemli bir dergi olup, yılda **DÖRT** sayı çıkarmaktadır. Dergimizin sayıları **MART, HAZİRAN, EYLÜL ve ARALIK** aylarında sistem üzerinden yayınlanmaktadır. Dergimiz gerek basılı gerekse de internet üzerinden ulaşılabilen bir dergidir. **Dergimizde Sosyal ve Beşeri Bilimler alanındaki çalışmalar literatüre destek ve katkı sağlaması amacı ile okuyucu ve araştırmacılara kazandırılması amaç edinilmiştir.** Dergimizin baş editörleri **Prof. Dr. Ayhan AYTAÇ, Prof. Dr. Asuman Seda SARACALOĞLU ve Prof. Dr. Gülten HERGÜNER** olup, dergi yönetim kurulunun aldığı kararlar doğrultusunda faaliyetlerini gerçekleştirilmektedir. Baş editörler derginin o anki yönetim kurulundaki en üst unvana sahip bilim insanları olup yönetim kurulunun %51' inin aldığı kararlar uygulanmaktadır. Gönderilen her yayın kendi alanında uzman en az iki hakemin onayından geçmeli ve hakemler tarafından yayınlanabilir görüşüne sahip olmalıdır. Aynı sayı içerisinde yazarın bir yayınına yer verilir. Bu durum editör ve yayın kurulunun talep ile önerilerine göre değişiklik gösterebilir. Bu yöndeki karar tek taraflı olarak baş editörlere aittir. Diğer açıdan aynı yazar(lar)a ait çalışmalar “hakem ve yönetim kurulu onayından geçen çalışmalar” sıraya alınarak ilerleyen sayılarda yayınlanır. Hiçbir yazar hakem ve yönetim/yayın kurulu üyeleri üzerinde etkili değildir. Dergimizde yayınlanmak üzere sisteme yüklenen çalışmalar için **yayın telif hakkı sözleşmesi** istenmez. Sisteme yüklenen çalışmalar dergiye devredilmiş olarak kabul edilir. Yazar ya da yazarlar bu durumu kabul etmiş ve derginin yayın kabul şartlarına uygun hareket etmeyi teyit ederek bu sisteme dahil olmuştur.

Dergimiz hakem ve bilim kurullarında yer almak isteyen akademisyen ve bilim araştırmacılarının mutlaka Dr. unvanı almış ve alanında uzman olması gerekmektedir. Ayrıca bilimsel çalışmalar yapmış olması şartı aranır. Dr. ya da Uzman unvanına sahip olmayan ve alanında yayın yapmayan hiç kimse bilim, danışma ve hakem kurullarında yer alamaz. Dergi yönetim kurulu derginin en üst karar ve yürütme mekanizmasını oluşturur. Yönetim kurulunun aldığı her türlü karar kesin ve değiştirilemez niteliktedir. Yönetim kurulu kararı olmaksızın hiçbir koşul ve şartta dergi üzerinde işlem gerçekleştirilemez ve uygulamaya gidilmez. Dergi baş editörleri hakem onayına gönderilmeyen çalışmaların dergide kabul edilip edilmeyeceğine, hakem sürecine gönderilip gönderilmeyeceğine karar verebilir. Bu karar sürecinde yönetim kuruluna bilgi vermek zorunda değildir. Dergimiz bünyesinde hakem, bilim ve danışma kurulunda yer almak isteyen bilim insanlarının katılımına ancak yönetim kurulu karar verebilir.

Dergimizde bazı ulusal ya da uluslararası kongrelerde yayınlanmış sözlü ve hakem onayından geçmiş çalışmalar için özel sayılar şeklinde çalışmalar da gerçekleştirilmektedir. Bu tip özel sayılar ancak anlaşma yapılan kongrelerde sunulmuş sözlü bildirimler için geçerlidir. Bu bildiri-

lerin mutlaka kongre bilim kurulundan onay almış hakem değerlendirmesi yapılmış olmalıdır. Hakem değerlendirilmesi yapılmamış hiçbir çalışma yayına alınmaz. Yayınlanmak için gönderilen çalışmalar dergi hakem onayına gönderilir. Ancak her iki hakemden olumlu dönüş alan çalışmalar yayına alınır. Ayrıca sözlü sunulan bildirilerin mutlaka basılı materyali ile hakem onay raporları dergimiz yönetim kuruluna ve baş editörlerine sunulmuş olmalıdır. Bu bilgi ve materyallere sahip olmayan bildirelere dergimizde yer verilmez. Dergimizde işlem sürecine dair bilgiler yazar ve yazarlara yazılı olarak dergi internet adresinden bildirilir. Ayrıca dergimize üye olup sisteme giriş yapan her bir yazar süreç ile ilgili bilgileri derginin web sayfasından kendisi izleyip gelişmeleri takip edebilir. Dergimizdeki koşul ve şartlar her bir yazar ve yazarlar için aynıdır. Hiçbir kimse için bu kurallar ve koşullar değiştirilmez. Farklılık sağlanması istenemez talep edilemez. Dergimiz bünyesinde yayınlanması istenen eserlerin mutlaka derginin yayın kabul ettiği alanlardan olması şartı aranır. Bu özellikleri taşımayan hiçbir yayına dergimizde yer verilemez. Hakem sürecine dair işleyiş baş editör kontrolünde gerçekleştirilir. Baş editörler yayının dergide hakem sürecine dair işleyişine yönelik bilgi ve karar verme yetkisine sahip bulunur. Baş editörlerin uygun bulmadığı ya da kabul etmediği bir yayın dergide sürece dahil edilmez. Bu konuda yazar ya da yazarlar dergi ile diğer organlar üzerinde bir yükümlülük oluşturamaz. Hakem onayından geçse bile editörler ya da yönetim kurulu mevcut çalışmanın yayınlanmasına olumlu görüş bildirmemesi veya makale sistemde yayına alınsa bile kurulların kararı ile iptal edilebilir. Böyle bir durumda yazar ya da yazarlar dergiye bir yaptırım uygulamaz. Her türlü yetki tek taraflı olarak dergi yönetim ve editörler kuruluna aittir.

Dergimiz T.C. hukuk kuralları çerçevesinde “5846” sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanun ve Hükümleri 'ne tabi hareket eder. Bu kanunun gerekliliklerini yerine getirmeyen yazar ya da yazarlar hakkında dergimiz tek taraflı olarak hukuki haklarını korumaya sahiptir. Dergimizde yayınlanması amacıyla gönderilen çalışmalarda yapılan ilgili kanunlara uygun olarak gerçekleştirilmeyen alıntılar, intihal gibi konularda yazar ya da yazarlar tek taraflı olarak sorumludur. Her bir yazar ve yazarlar uluslararası akademik, bilimsel etik kurallara uymak zorundadır. Bu kurallara uymayan yazarlar hakkında ilgili kurum ve kuruluşlara dergimiz doğrudan resmi olarak bilgi verir. Doktora, Yüksek Lisans ve Uzmanlık tezlerinden yararlanılarak hazırlanan çalışmalarda mutlaka kaynakça ya da özet altında hangi çalışmadan yararlanılarak hazırlandığı belirtilmelidir. Aksi durumda bu tip çalışmalar etik kabul edilmez ve intihal çerçevesinde değerlendirilir. Tez ve uzmanlık tezlerinde mutlaka ilgili yayının asıl sahibinin ismi bulunmalıdır. İlk sırada etik kurallar çerçevesinde tezin “yayının” asıl sahibi konumundaki kişi ilk sırada yer almalıdır. Danışman ve diğer yazarlar tezin sahibinin önünde yer alamaz. Bu tip çalışmalarda tez danışmanı dışında farklı yazar isimleri bulunuyor ise çalışmaya ne tür bir katkı sağlandığı kaynakça kısmında açıkça belirtilmelidir. Dergimiz basılı ve online olarak hareket eden bir yayın organıdır. Akademik alanda hazırlanan çalışmaların yer aldığı bir materyal olarak bilimsel araştırma yapan kurum ve kişilere fayda sağlamak amacıyla toplumsal hizmet sunan sosyal

bir organdır. Dergimiz paralı bir dergi olmayıp, hiçbir yazara ya da yazarlara basılı materyal göndermek zorunda değildir. Dergimizde kabul edilen ve basıma hak kazanan çalışmalar dergi yayın kabul şartları ve yazım kurallarına uygun olarak mizanpajı yapılır ve sisteme yüklenir. İhtiyacı olan yazar ya da yazarlar ile okuyucular sistemden bu sayıyı indirerek ihtiyacını gidebilir. Mizanpaj yazar tarafından örnek makale baz alınarak yapılmaktadır.

ABOUT

“INTERNATIONAL REFEREED JOURNAL OF HUMANITIES AND ACADEMIC SCIENCES” has started to publish articles as of 2012. Our journal includes valuable and qualified articles which will provide sources for the literature. Our journal is an international refereed journal, and published **QUARTERLY** in a year. The issues of our journal are published on **MARCH, JUNE, SEPTEMBER and DECEMBER**. Both online and printed versions of the journal are available. **In our journal, it is aimed to provide readers and researchers with studies in the field of Social and Human Sciences in order to support and contribute to the literature.** Editors-in-Chief of the journal are **Prof. Dr. Ayhan AYTAÇ, Prof. Dr. Asuman Seda SARACALOĞLU and Prof. Dr. Gülten HERGÜNER** and the journal carries out its activities in accordance with the decisions taken by the Executive Board of the journal. Editors-in-Chief are the members of the board who has the highest rank, and decisions taken by 51% of executive board are implemented. Each submitted article is approved by two referees who are experts in their fields, and is expected to be granted with positive opinions of referees as to being eligible for publishing. Within the same issue, single article of the author is published. This situation may vary according to the requests and suggestions of the editors and editorial board. The decision in this direction belongs unilaterally to the editors-in-chief. On the other hand, studies of the same author (s) (studies that have been approved by the referee and the board of directors) are listed and published in progressive issues. No author has any kind of power on referees and executive board. **Copy right agreement** is not demanded for articles which have been uploaded to the system for publishing. Rights of articles which have been uploaded to the system are considered to be transferred to the journal. Author or authors are regarded to have agreed on this and have been included in this system by committing to act in accordance with the publishing conditions of the journal.

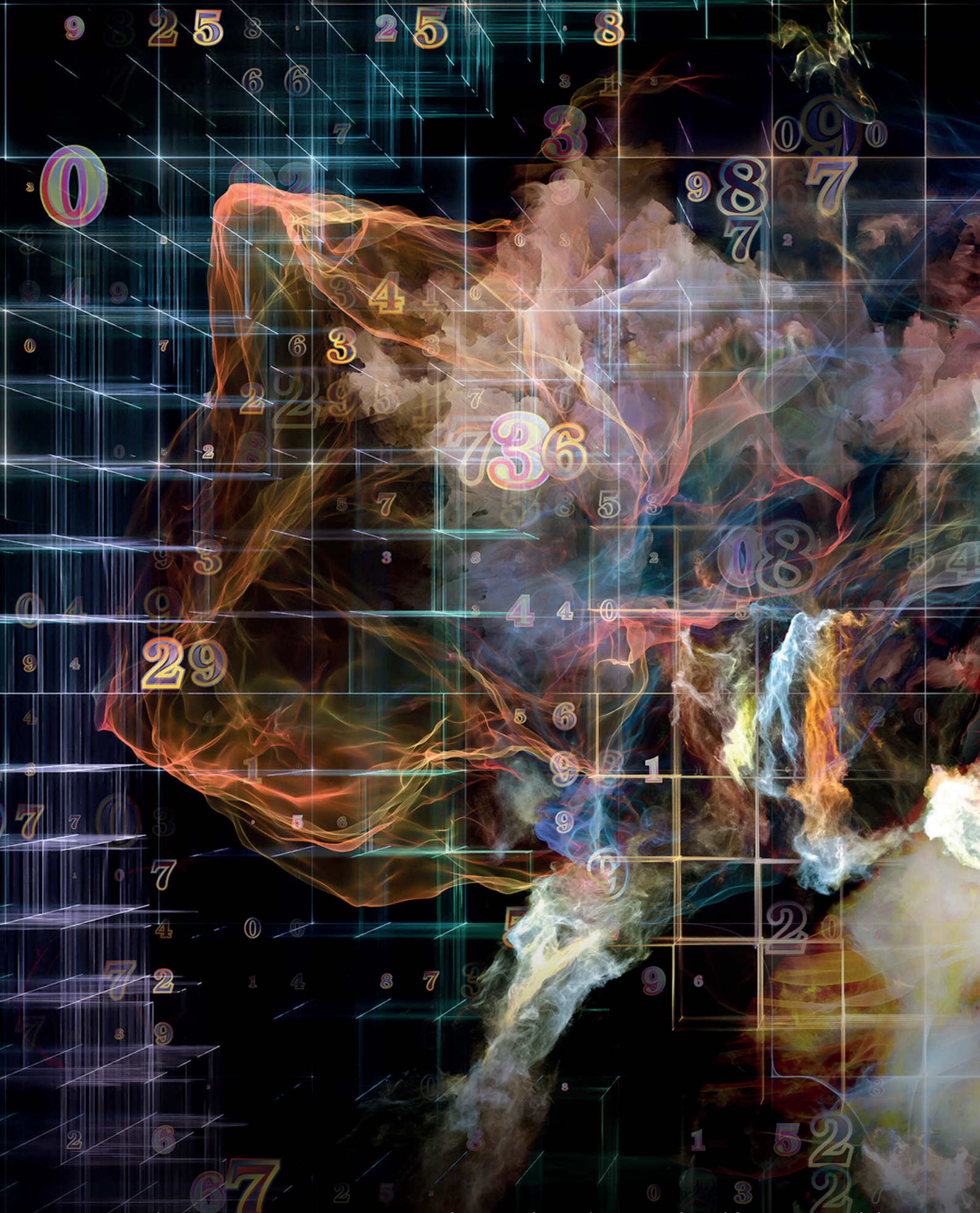
Academics and researchers who would like to become a member of referees and scientific boards of the journal are required to hold Ph. D. degree and be granted with the title of Doctor and to be experts in their fields. In addition, one of the conditions is to have carried out scientific studies. No one who has not published works in his/her field and does not have the titles of Doctor or Expert cannot become a member of referees and advisory boards. Executive board of the journal is the senior decision and executive mechanism of the journal. Each and every decision of the executive board is absolute and irreversible. Without the decision of the executive board, nothing can be carried out or performed under no circumstance. The Editors-in-Chief of the journal can decide on whether works which have not been sent to the approval of referees can be accepted or not, whether they can be included in the process of referees' approval. Editors-in-Chief do not have to inform the executive board on this process. Executive board is

the single body which takes decisions regarding the participation of scientists in the referees, scientific and advisory boards of the journal.

In our journal, special issues can be prepared for works which have been presented orally in some national or international congresses and which have been approved by a referee. Such special issues are just valid for oral presentations in agreed congresses. Such works have to be approved by scientific board of the congress and evaluated by referees. No work can be published without referee assessment and approval. Works which are sent for publishing are submitted to referees for their approvals. Works which are evaluated positively by the two referees are published. In addition, printed versions of the orally-presented works and their referee approval reports should be submitted to executive board of the journal as well as the editors-in-chief. Works lacking this information and printed material cannot be accepted for our journal. Information regarding the process are provided for author and authors in a written format in the web page of the journal. Each author who registers to our journal and logins the system can follow up the process on the web page of the journal. All conditions and principles are eligible and same for each and every author. These conditions and rules cannot be changed for anyone. Any change or difference cannot be requested. Works sent to be published in the journal have to be related to the fields that the journal accepts. If a work does not hold such features, it is not published in the journal. Procedure regarding refereeing process is under the control of editor-in-chief. Editor-in-chief has the authority to decide on the procedure of refereeing process for a work. A work which has not been found appropriate or not been accepted by the editor-in-chief cannot be included in the refereeing process of the journal. Under such circumstances, author or authors cannot form any liability for the journal and other bodies. Even if a work is approved by a referee or accepted in the system to be published, its publication can be cancelled due to negative opinion of editors or executive board regarding the publication of the work or related decision of the boards. Under such cases, author or authors cannot impose sanctions on the journal. Any kind of authority belongs unilaterally to the executive and executive boards of the journal.

Our journal acts in accordance with Law numbered “5846” on Intellectual and Artistic Works and its provisions within the frame of Turkish Republic legal rules. Our journal has the right to protect its legal rights unilaterally against author or authors who do not fulfil the necessities of this law. Author or authors are held responsible unilaterally regarding quotations which are not in accordance with related rules, and plagiarism. Ethics board report is mandatory in research and applied studies. Studies without ethics board report cannot be accepted even if they have received referee’s approval. Author or authors cannot claim any right on this matter. On this matter, any institution, individual or other authorities cannot impose sanction on the journal. Each and every author has to obey international academic, scientific and ethical rules. Our jour-

nal informs related institutions or organizations directly and formally about authors who do not obey the rules. In studies which are prepared by utilizing PhD, MA/MS and Expertise theses, studies that have been utilized have to be definitely stated under the title of bibliography or abstract. Otherwise, such studies cannot be regarded as ethical and evaluated within the frame of plagiarism. In MA/MS and Expertise theses, name of the author of the original study has to be stated. If different author names exist in such studies, the contributions of the authors to the study have to be clearly stated in the bibliography. Our journal has both online and printed versions. Our journal, as a material including academically-prepared studies, is a social organ which provides services to the society in order to provide benefits to institutions and individuals which carry out scientific studies. Our journal does not charge any fee thus does not have to send printed material to author/authors. Page-setting of the works which have been accepted and granted to be published in our journal is carried out according to the journal's publication and writing rules, and then uploaded to the system. Works can be downloaded from the system by author/authors and readers so that their needs are met. Page-setting is performed by authors based on the sample work provided for them.



UHBAB - Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi

Kayaşehir Mah. Evliya Çelebi Cad. Başakşehir Emlak Konutları
1/A D Blok Kat: 4 Daire: 29 Başakşehir, İstanbul, Türkiye
Tel: +90 212 801 40 61 Fax: +90 212 801 40 62
info@guvenplus.com.tr