



**SPORMETRE**  
The Journal of Physical Education and Sport Sciences  
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi  
E-ISSN: 2717-6347



DOI: 10.33689/spormetre.675690

Geliş Tarihi (Received): 15.01.2020

Kabul Tarihi (Accepted): 08.03.2020

Online Yayın Tarihi (published): 17.03.2020

## ÖĞRETMEN ADAYLARININ BOŞ ZAMAN TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Ömür Fatih KARAKULLUKÇU \*

<sup>1</sup>Hacı Bayram Veli Üniversitesi, ANKARA

**Öz:** Bu çalışmanın amacı, öğretmen adaylarının boş zamana yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın evrenini, Kırıkkale Üniversitesinde okuyan eğitim fakültesi ve spor bilimleri fakültesi öğrencileri, örneklemini ise araştırmaya gönüllü olarak katılan 286 kişi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formunun yanı sıra, Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Akgül ve Gürbüz (2010) tarafından yapılan “Boş Zaman Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyini ölçmek için Craig ve Ark., (2010) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Karaca ve Ark., (2000) tarafından yapılan “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” uygulanmıştır. Dağılım normalliği Kolmogorov-Smirnov testiyle sınanmıştır. Verilerin analizinde normal dağılan veriler için değişken sayısına bağlı olarak ANOVA, normal dağılmayan veriler için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Ayrıca ilişkisel durum Pearson Korelasyon analiziyle test edilmiştir. Sonuç olarak, aday öğretmenlerin, boş zaman tutumlarının cinsiyete ve öğrenim görülen bölüm türene göre farklılaştığı, fiziksel aktivite düzeyinin düşük ve orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Boş zaman tutum ölçeği ve fiziksel aktivite düzeyi arasında düşük ve orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Boş Zaman, Tutum, Öğretmen, Fiziksel Aktivite

## EXAMINING THE PRE-SERVICE TEACHERS' ATTITUDES TOWARDS LEISURE TIME

**Abstract:** The aim of this study is to examine the pre-service teachers' attitudes towards leisure time in terms of various variables. The participants of the study consisted of 286 volunteer students studying at the faculties of Education and Sports Sciences of Kırıkkale University. In addition to the Personal Information Form, “The Leisure Attitude Scale” which was developed by Ragheb and Beard (1982) and adapted to Turkish by Akgül and Gürbüz (2010) was used as a data collection tool. To measure the level of physical activity of the participants, “The International Physical Activity Questionnaire”, which was developed by Craig et al. (2010) and adapted to Turkish in terms of validity and reliability by Karaca et al. (2000), was used. Normality of Distribution was analyzed by using Kolmogorov-Smirnov test. ANOVA and Correlation tests were used for normally distributed data and Mann Whitney U test and Kruskal-Wallis H tests were used for non-normally distributed data. As a result, it was found out that the pre-service teachers' attitudes towards leisure time differed according to gender and type of the department that they were studying at. Additionally, the frequency of physical activity was low and medium for the participants. A significant positive correlation was found between leisure attitude scale and physical activity level ( $p < 0.05$ ).

**Key Words:** Leisure Time, Attitude, Teacher, Physical Activity

## GİRİŞ

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin hızla geliştiği günümüz dünyasında, bilgisayarlar ve internet, iş ve eğitim gibi birçok alanda kolaylık sağlamaktadır. Gelişen teknoloji, bu kolaylıkların yanında bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmiştir. Çalışanlar, mesai saatlerinde işyerinin sağladığı internet imkânlarını kişisel amaçları doğrultusunda kullanma eğilimi göstermektedirler. Bu sebeple oluşan iş gücü ile ciddi zaman kayıpları ortaya çıkmaktadır (Akça, 2013).

İnsanın yaşam mücadelesinde zamanı kullanma biçimi önemlidir (Gökmen, 1985). Temel fizyolojik ihtiyaçlar ve geçimle ilgili zaman kavramları tüm insanlar için zorunludur. Günümüzde insanların sahip olduğu en büyük problem zaman kıtlığıdır. Tarihsel olarak da bakıldığında erkeklere nazaran kadınların, çalışma tempoları, ağır ev işleri, çocuk bakım seçeneklerinin olmaması, boş zamanlarını aile sorumluluklarına ayırmaları ve stres gibi nedenlerden, rekreasyonel etkinliklere katılımında kısıtlandığı ve kendine özel bir zaman dilimi ayıramadığı görülmektedir (Koca ve Arslan, 2010). Bu ihtiyaç bireylere boş zaman kavramını hatırlatmıştır. Literatürdeki boş zamana yönelik yapılan tanımlar incelendiğinde; birçok araştırmacının bu kavramı özgürlük veya özgür olmak gibi ifadeler kullanılarak tanımladığı görülür (Köse ve Uzun, 2019; Bittman ve Wajcman, 2000; Sayer, 2005).

Günümüzde insanların sosyo-ekonomik ve kültürel düzeylerinde meydana gelen artış, zamanlarını kendileri için faydalı olan faaliyetler için değerlendirmeye yöneltmiş, farkındalığı, bilgisi, birikimi, boş zamanı ve harcanabilir geliri artan kişiler, bu boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirme arayışına yönelmişlerdir (Gümüş ve ark., 2018). Çünkü kişilerin iyi olma durumunu etkileyen önemli faktörlerden biri boş zamanın değerlendirilme biçimidir. Boş zaman aktiviteleri, insanların çalışma saatlerinden ve fizyolojik ihtiyaçlarından arta kalan zamanlarında meşgul olmak için seçtikleri aktiviteler olarak tanımlanır ve sosyal, fiziksel ve zihinsel bileşenleri kapsayan çok yönlü bir kavram olarak tanımlanır (Broadhurst, 2001). Bu aktiviteler, kişisel ya da grup halinde, boş zamanda bazı fiziki, toplumsal ve duygusal davranışları kazanmak için gönüllü olarak katılan herhangi bir etkinlik türünü kapsayabilir. Bu kavram, bireyde doyuma ve iyi olmaya yönelik gelişen bir duygudur (Kılbaş, 2010).

Özellikle 21. yüzyılda da teknolojik gelişmelerin de yardımıyla ortaya çıkan boş zaman artışı, rekreasyonel etkinliklere yönelik talepte ciddi bir artış sağlamıştır (Ayyıldız Durhan, 2019; Güler ve Türkmen, 2018; Gümüş ve Işık, 2018; Kozak ve ark., 2017; Mumcu ve Özgül, 2018). Bireylerin özellikle stresten uzaklaşmak, ruh ve beden sağlığını tekrar elde etmek ve eğlenmek için katıldığı rekreasyonel etkinlikler (Koçak ve ark., 2017; Koçyiğit ve Yıldız, 2014; Güler ve Türkmen, 2018) sosyal ilişkilerin gelişiminde de önemli rol oynamaktadır (Karakullukçu ve Karaküçük, 2017; Broadhurst, 2001; Demirci, 2019; Buchecker ve Degenhardt, 2015). Buldukları konum gereği toplumun sosyolojik olarak birçok farklı kesimiyle iletişim halinde olacak olan öğretmenlerin boş zaman tutumlarının incelenmesi önemlidir. Gözle görülemeyen, öznel bir kavram olan tutum, gözle görülebilen bazı davranışlara yol açtığından, bu davranışların gözlenmesi sonucu, bireylerin boş zaman tutumlarının nasıl olduğu anlaşılabilir (Akgül, 2011). Dolayısıyla boş zaman etkinliği anlamında birçok fırsat ya da kısıtlamayla karşı karşıya bulunan öğretmenlerin boş zaman tutumlarının incelenmesi araştırılmaya değer bir konudur. Bu araştırma ile öğretmen adaylarının, boş zaman tutumlarının cinsiyet, öğrenim alınan bölüm ve benzeri demografik değişkenlere göre farklılıkları incelenmiştir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada boş zaman tutumu ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Çalışmada aynı zamanda boş zaman tutumunun cinsiyet ve öğrenim görülen okul türü değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için kesitsel tarama modelinden yararlanılmıştır. Tarama Modeli; bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilen toplanmasını amaçlayan, geçmişte

gerçekleşmiş ya da halen var olan bir durumu var olduğu gibi betimlemeye amaçlayan çalışmalardır (Büyüköztürk ve ark., 2014).

### Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen, 144 erkek ve 142 kadın olmak üzere toplam 286 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Adayların 89'u Matematik, 119'u Sınıf öğretmenliği, 78'i ise Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündedir.

### Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Veri toplama aracının birinci bölümünde araştırma grubunda yer alan katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemeye yönelik ifadeler yer verilmiştir. İkinci bölüm ise; Adayların boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarını ölçmek için Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Akgül ve Gürbüz (2010) tarafından yapılan "Boş Zaman Tutum Ölçeği"nden (BZTÖ) oluşmaktadır. BZTÖ "Bilişsel", "Duyuşsal" ve "Davranışsal" olmak üzere toplam 3 alt boyut ve 36 maddeden oluşmaktadır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı bu çalışma için 0,86-0,94 aralığında değişmektedir. Ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı ise 0,90 olarak hesaplanmıştır. Üçüncü bölümde ise; adayların fiziksel aktivite düzeylerini ölçen Craig ve ark., (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (FADA)-Kısa Form kullanılmıştır.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) paket programından yararlanılmıştır. Dağılım normalliği Kolmogorov-Smirnov testiyle sınıanmıştır. Boş zamana yönelik tutumlarının farklılaşma durumunu ortaya koymak amacı ile normal dağılım gösteren verilerde değişken sayısına bağlı olarak ANOVA, normal dağılım göstermeyen verilerde ise Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Değişkenler arası ilişkiyi değerlendirmede ise Spearman Brown korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen farkların hangi ölçüm sonuçlarından kaynaklandığının tespiti için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için FADA'da fiziksel aktivitelerin, tek seferde en az 10 dakika yapılıyor olması ölçüt alınmaktadır. FADA bireylerin son 7 gün içerisinde; Şiddetli fiziksel aktivite süresini (futbol, basketbol, aerobik, hızlı bisiklet çevirme, ağırlık kaldırma, yük taşıma vb.), orta dereceli fiziksel aktivite süresini (hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling, masa tenisi vb.), yürüme ve bir günlük oturma sürelerini dakika cinsinden sorgulamaktadır. Şiddetli aktivite, orta dereceli aktivite ve yürüme süreleri bazal metabolik hıza karşılık gelen MET'e çevrilerek toplam fiziksel aktivite skoru (MET-dk/hafta) hesaplanmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Bilgiler

Değişkenler	N	%	
Cinsiyet	Kadın	142	49,65
	Erkek	144	50,35
Bölüm	Beden Eğitimi Öğr.	78	27,27
	Sınıf Öğretmenliği	119	41,61
	Matematik Öğretmenliği	89	31,12
<b>Toplam</b>	<b>286</b>	<b>100</b>	

Araştırmaya katılan bireylerin %50,35'inin erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların %41,61'i sınıf öğretmenliği %31,12'si matematik öğretmenliği ve %27,27'si ise beden eğitimi öğretmenliğinde öğrenim görmektedir.

**Tablo 2.** BZTÖ puanlarının cinsiyete göre Mann-Whitney U sonuçları

BZTÖ	Değişken	n	S ort	u	z	p
Bilişsel	Erkek	144	112,47	4,44	-1,63	,102
	Kadın	142	97,90			
Duyuşsal	Erkek	144	115,52	4,01	-2,63	<b>,008</b>
	Kadın	142	92,01			
Davranışsal	Erkek	144	112,22	4,25	-2,05	,062
	Kadın	142	98,36			
Toplam	Erkek	144	113,58	4,28	-1,99	<b>,046</b>
	Kadın	142	95,76			

Analiz sonuçları aday öğretmenlerin BZTÖ puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Bu bulgu aday öğretmenlerin kadın ya da erkek olmalarının boş zaman tutumunda farklı etkilere sahip olduğunu gösterir. Diğer taraftan aday öğretmenlerin cinsiyetleri davranışsal alt boyutta anlamlı bir fark yaratmamaktadır.

**Tablo 3.** BZTÖ puanlarının bölüm türüne ANOVA sonuçları

BZTÖ	Değişken	n	$\bar{x}$	ss	sd	F	p
Bilişsel	Beden Eğitimi öğt.	78	3,63	,86	2-283	3,26	<b>,037</b>
	Sınıf öğr.	119	3,43	,69			
	Matematik öğr.	89	3,25	,78			
	Toplam	286	3,43	,77			
Duyuşsal	Beden Eğitimi öğt.	78	3,59	,87	2-283	3,23	<b>,031</b>
	Sınıf öğr.	119	3,42	,64			
	Matematik öğr.	89	3,15	,71			
	Toplam	286	3,39	,70			
Davranışsal	Beden Eğitimi öğt.	78	3,46	,79	2-283	3,35	<b>,040</b>
	Sınıf öğr.	119	3,17	,62			
	Matematik öğr.	89	3,25	,65			
	Toplam	286	3,32	,73			
Toplam	Beden Eğitimi öğt.	78	3,80	,80	2-283	3,12	<b>,042</b>
	Sınıf öğr.	119	3,51	,67			
	Matematik öğr.	89	3,26	,46			
	Toplam	286	3,40	,65			

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm türüne göre göre BZTÖ puanları incelendiğinde bölüm türünün tüm alt boyutlarda ve toplam ölçekte anlamlı farklılığa yol açtığı görülmektedir. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek amacıyla Post-hoc analizi yapılmış olup, farklılığın Beden eğitimi öğretmen adaylarıyla matematik öğretmen adaylarından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Aday Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeyi

FizikselAktiviteDüzeyi	f	%
Düşük (<600 METdk/hf)	103	35,92
Orta (600-3000 METdk/hf)	108	37,91
Yüksek (>3000 METdk/hf)	75	26,17
<b>Toplam</b>	<b>286</b>	<b>100,0</b>

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, %35,92'sinin düşük, %37,91'inin orta ve %26,17'sinin yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.** BZTÖ Puanlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Spearman Brown Korelasyon Sonuçları

	Değişken	n	r	p
BZTÖ	Bilişsel	286	,298	,025
	Duyuşsal	286	,253	,036
	Davranışsal	286	,345	,022
	Toplam	286	,295	,031

Spearman korelasyon analizi sonuçlarına göre adayların fiziksel aktivite düzeyleri ile bilişsel ( $r=.298$ ,  $P<.05$ ), duyuşsal ( $r=.253$ ,  $p<.05$ ) ve davranışsal ( $r=.345$ ,  $p>.05$ ) alt boyutlarında pozitif yönde orta ve düşük düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. BZTÖ toplam puanında ise yine pozitif yönde düşük ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $r=.295$ ,  $p<.05$ ). Bu bulgu, aday öğretmenlerin fiziksel aktive düzeyleri ile boş zamana yönelik tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde yorumlanabilir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Son yıllarda dünya genelinde, öğrenciler için yeni fırsatların yaratılması ve yeni yasal düzenlemelerin yapılması, onları hareketlendirmiş ve birçok alanda aktif katılımcı olmalarını sağlamıştır (Koca ve Bulgu, 2005). Bu alanlardan özellikle, rekreasyonel faaliyetler ve fiziksel aktivitelere katılımında önemli artışlar gözlenmesine karşın öğretmenlerin boş zaman tutumlarını inceleyen çalışmaların sayısı oldukça azdır. Aday öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ve boş zaman tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı yapılan bu çalışmada öğretmenlerin %35,92'sinin fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgunun oluşmasında en önemli etken olarak aday öğretmenlerin atanabilmesi için başarmak zorunda oldukları zor bir sınavın varlığı ve bu sınavı başarmak için harcanan ciddi çalışma saatlerinin etkili olduğu düşünülmektedir. Nitekim üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada fiziksel aktivite düzeyinin eğitim alınan bölüm, cinsiyet gibi faktörlerin yanı sıra sınıf derecelerinden de etkilendiği, son sınıfta bulunan öğrencilerin diğer öğrencilere oranla daha düşük düzeyde fiziksel aktivitede buldukları rapor edilmiştir (Oğuz ve ark., 2018; Gümüş ve ark., 2017; Kyintova ve Sigmund, 2016; Bozkuş ve ark., 2014; Aslan ve ark., 2007; Yıldız ve Gümüş, 2017; Zhao ve ark., 2007).

Beden eğitimi ve spora yani fiziksel aktiviteye katılımında aile faktörü üzerinde duran Güven ve Öncü (2006) bireylerin küçük yaştan itibaren fiziksel aktiviteye katılımı, büyük ölçüde anne-babalarının konuya olan bakış açılarıyla ilgili olduğunu, ailelerin bu konudaki yaklaşımlarının, kişilerin bu aktivitelere katılıp katılmamalarında neredeyse en belirleyici unsur olduğunu belirtmişlerdir. Kimi aileler, fiziksel aktivitenin kişilerin gelişimi ve sosyalleşme süreci üzerindeki olumlu etkisinin bilincinde olup çocuklarının bu aktivitelere katılımını desteklerken çoğu aile özellikle son zamanlarda çocuklarının bu faaliyetlere katılımına derslerinden geri kalacağı endişesiyle sıcak bakmamaktadır. Özellikle son yıllarda teknolojik gelişmelere de bağlı olarak yaygınlaşan sosyal medya kullanımı bireyleri akıllı telefonlara ve bilgisayar başına kilitlemiş durumdayken, eğitim sisteminde çok sık meydana gelen değişiklikler ve sınav sistemi dayatmaları fiziksel aktiviteye en büyük engeller olarak karşımıza çıkmaktadır. Aday öğretmenlerin düşük fiziksel aktivitede bulunmalarının başka bir nedeni olarak, fiziksel aktivite mekânlarının yetersizliği öne sürülebilir. Fiziksel aktivite mekânlarının çeşitliliğinin kişilerin bu alanlara katılımlarını ve bu alanlarda geçirdikleri süreleri önemli ölçüde etkilediği bilinmektedir (Gümüş ve Işık, 2018; Işıköz ve ark., 2018; Honça ve Çetinkaya, 2017; Gümüş ve Özgül, 2017; Işık ve ark., 2015).

Araştırmanın bir diğer bulgusu, öğretmen adaylarının BZTÖ puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Bu bulgu öğretmen adaylarının kadın ya da erkek olmalarının, boş zaman tutumlarını farklı şekilde etkilediği anlamına gelmektedir. Analiz sonuçları duyuşsal alt boyutta ve toplam ölçek skorlarında erkeklerin kadınlara oranla daha olumlu puanlara sahip olduğunu göstermiştir. Bu bulgunun oluşmasında ataerki Türk kültürünün etkisi olduğu düşünülmektedir. Toplumun kadına yüklediği görevler (temizlik, aşçı, eş, anne vb.) nedeniyle kadınların zaman konusunda yaşadıkları kısıtlamalar onların boş zamana yönelik tutumlarını etkileyebilmektedir. Dolayısıyla kadınların erkeklere oranla, daha düşük boş zaman tutumuna sahip olmalarının toplum tarafından kadına yüklenen misyonla ilgili olduğu düşünülmektedir. Nitekim alan yazın incelendiğinde Lapa Yerlisu ve Ağyar (2012) erkeklerin rekreasyon tercihleri konusunda iş, aile, toplumsal sorumluluklar gibi sosyal kurumların da desteklediği yapılardan dolayı daha aktif ve rahat olduğunu ve kadınların ise üstlendikleri roller gereği rekreasyonel tercihlerde daha kısıtlı fırsatlara sahip olduklarını belirtmişlerdir. Thapa ve ark., (2004) rekreasyon alanlarında erkeklerin bayanlara oranla daha fazla etkinliğe katılım sağladıklarını yani bayanların boş zaman etkinliklerinde daha fazla kısıtlamaya maruz kaldıklarını belirtmişlerdir. Özellikle az gelişmiş ya da gelişmekte olan ülkelerde “kadın” kimliğinin getireceği yükler boş zaman tutumunu etkileyen önemli faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmanın bir başka bulgusunda ise öğrenim görünen bölümün Boş Zaman Tutum Ölçeğinde her alt boyutta ve toplam ölçek skorlarında anlamlı farka sebep olduğu görülmüştür. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek amacıyla yapılan Post-Hoc analizinde farklılığın beden eğitimi öğretmenliğinde öğrenim gören adaylarla, matematik öğretmenliği bölümünde öğrenim gören adaylardan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Bu farklılığın oluşmasında her iki bölümün ders müfredatının etkili olduğu düşünülmektedir. Beden eğitimi öğretmenliğinde öğrenim adaylar özel bir yetenek sınavıyla okula alınmaktadır ve dört yıllık eğitim öğretim süresince uygulama derslerinin diğer bölümlere göre daha ağırlıkta olduğu programa tabii olmaktadır. Aday öğretmenlerin aldıkları derslerin içerikleri incelendiğinde zaman yönetimi, zamanın kullanımı ve planlanması noktasında önemli bilgiler içeren rekreasyon dersleri, planlama ve programlamanın detaylı incelendiği yönetim ve organizasyon gibi dersler bulunmaktadır. Bu durumun beden eğitimi öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin lehine boş zaman tutum ölçeğinde anlamlı farka sebep olduğu düşünülmektedir.

Spearman korelasyon analizi sonuçlarına göre adayların fiziksel aktivite düzeyleri ile bilişsel ( $r=.298$ ,  $P<.05$ ), duyuşsal ( $r=.253$ ,  $p<.05$ ) ve davranışsal ( $r=.345$ ,  $p>.05$ ) alt boyutlarında pozitif yönde orta ve düşük düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. BZTÖ toplam puanında ise yine pozitif yönde düşük ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $r=.295$ ,  $p<.05$ ). Bu bulgu, aday öğretmenlerin fiziksel aktive düzeyleri ile boş zamana yönelik tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bireylerin boş zaman tutumlarına meydana gelecek olumlu bir değişme fiziksel aktivite düzeylerini de arttıracaktır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) gibi temel sağlık kuruluşları sedanter yaşamın insan sağlığını olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, koruyucu tıpta en etkin ve ekonomik yöntem olduğu belirlenmiştir. Düzenli fiziksel aktivitede bulunulması yaşamın bütün dönemlerinde çocukluktan yaşlılığa dek çok önemlidir (Ersoy, 2004). Sistemli ve programlı bir şekilde uygulanan fiziksel etkinliklerin ardından kişinin, bedensel birtakım rahatsızlıklarıyla ilgili algılamasının olumlu yönde değişmesi ve buna paralel olarak kendisini fiziksel açıdan iyi ve sağlıklı hissetmesi, fiziksel iyilik haline yönelik etkinin işaretidir. Birçok araştırma kişinin kendi fiziksel sağlığına ait öznel değerlendirmeleriyle, yani kendisini fiziksel açıdan daha zinde hissetmesiyle spor faaliyetleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Zorba ve ark., 2006; Lalarni

ve Kushartanti, 2019). Bu araştırmanın sonuçlarına göre, aday öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirebilecekleri kampüs içi rekreasyon alanlarının ve faaliyetlerin sayılarının artırılarak, aktif bir yaşam tarzının benimsenmesi ve fiziksel aktivite düzeyinin artırılması sağlanabilir. Kişilerin boş zaman motivasyonlarının artırılması için üniversiteler, diğer kamu kurumlarıyla, sivil toplum örgütleriyle ve özel işletmelerle iş birliği yaparak çeşitli rekreatif faaliyetler düzenleyebilir. Bireylerin yaşam kalitesini arttırmakla mükellef olan politikacıların bu sonuçları dikkate alarak bireylerin boş zamanlarına yönelik politikalar geliştirmeleri önerilmektedir. Ülkemiz kültüründe boş zaman motivasyonu ve onunla ilişkili olabilecek yaşam kalitesi, boş zaman tatmini, boş zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları, boş zaman engelleri ile baş etme gibi kavramların literatürdeki kuramlarda dikkate alınarak farklı niteliklere sahip örneklem gruplarında incelenmesi genellenebilir sonuçların ortaya çıkmasını sağlayabilecektir.

## KAYNAKLAR

- Akca, A. (2013). Analysis of non-work related internet usage (cyberloafing) behaviours of school principals. Master Thesis., Yıldız Technical University, İstanbul.
- Akgül, B.M., Gürbüz, B. (2010). Leisure attitude scale: the study of reliability and validity. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 16 (1), 37-43.
- Akgül B. M. (2011). Farklı kültürlerdeki bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının değerlendirilmesi: Ankara- Londra örneği. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 91-92.
- Aslan, U.B., Livanelioğlu, A., Aslan, Ş. (2007). Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 18(1), 11-19.
- Ayyıldız Durhan, T. (2019). A Study on the effect of personal values on leisure motivation. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 3(1), 25-38.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Bittman M., Wajzman J. (2000). The rush hour: The character of leisure time and genderequity. *Social forces*, 79(1), 165-189.
- Bozkuş T., Türkmen M., Kul M., Özkan A., Öz Ü., Cengiz C. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1(3), 49-65.
- Broadhurst R. (2001). *Managing Environments for Leisure and Recreation*. (Birinci Baskı). New York: Routledge.
- Buchecker M., Degenhardt B. (2015). The effects of urban inhabitants' nearby outdoor recreation on their well-being and their psychological resilience. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 10, 55-62.
- Craig C.L, Marshall A.L., Sjostrom M., Bauman A.E., Booth M.L., Ainsworth B.E., et al. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *MedSci Sports Exerc*, 35(8), 1381-95.
- Demirci P.T. (2019). Recreational activities for with disability: School-Aged children and adolescents. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 3(1), 46-57.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme* (3. Baskı) Ankara: Nobel Kitap.
- Gökmen H. (1985). *Yükseköğrenim gençlerinin serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirme düzeyleri*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi, 27.

Güler H., Türkmen M. (2018). Investigation of the effects of leisure time constraints of the university students in physical education and sport scholls on their leisure time motivation: Bartın university sample. *International Journal of Recreation and Sports Science*,2(1), 39-52.

Gümüş H., Ayna Ç., Yıldırım İ. (2018). Reviewing attitudes of women towards leisure activities in terms of different variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 20(3), 224-229.

Gümüş H., Işık O. (2018). The relationship of physical activity level, leisure motivation and quality of life in candidate teachers. *International Journal of Progressive Education*,14(5), 22-32.

Gümüş H., Özgül S.A. (2017). Development of scales for barriers to participation and preference factors in the use of recreation area. *Journal of Human Sciences*,14(1), 865-882.

Gümüş H., Özgül S.A., Karakılıç M. (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler, *Spormetre*, 15(1), 31-38.

Güven, Ö., Öncü, A.G.E. (2006). Beden eğitimi ve spora katılımı aile faktörü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10).

Honça A.A., Çetinkaya T. (2017). Rekreasyonel faaliyetlere katılım engelleri algısı: Üniversite öğrencileri örneği. *International Journal of Recreation and Sports Science*,1(1), 30-37.

Işık O., Gümüş H., Okudan B., Yılmaz M. (2015). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalite düzeylerinin depresyon düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(Special Issue 1), 836-843.

Işıkgöz E., Esentaş M., Şahin H.M. (2018). Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Inonu University Journal of Physical Education and SportSciences (Iujpess)*,5(1), 21-32.

Karaca A., Ergen E., Koruç Z. (2000). Fiziksel aktivite değerlendirme anketi (FADA): Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 11, pp:17-28.

Karakullukçu Ö.F., Karaküçük S. (2017). Leisure time habits of employees of ministry of justice according to the education level. *International Journal of Recreation and Sports Science*,1(1), 5-12.

Kılbaş Ş. (2010). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme* (4. Baskı), Ankara: Gazi.

Koca C., Arslan B. (2010). *Kız çocukları ve futbol: Toplumsal cinsiyet yaklaşımı*. İstanbul: Futbol Eğitim Yayınları.

Koca C., Bulgu N. (2005). Sport and gender: An overview. *Toplum ve Bilim*, 163-184.

Koçak Y., Tukul U., Tolan B., Gümüş H., Tolukan E. (2017). Analysis of expectations and perceptions of the customers in sports and healthy life centers for service quality (Sample of Afyonkarahisar Province). *International Journal of Recreation and Sports Science*,1(1), 38-46.

Koçyiğit M., Yıldız M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 211-223.

Köse B., Uzun M. (2019). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin zaman yönetimi davranışları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 82-87. DOI: 10.32706/tusbid.649963.

Kozak, M.A., Aydın, Ç., Aydın, C. (2017). Rekreasyon faaliyetlerine katılan kişilerin (rekreasyonistlerin) örtük liderlik algıları. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 28(2), 227-243.

Kvintova, J., Sigmund, M. (2016). Physical activity, body composition and health assessment in current female university students with active and inactive life styles. *Journal of PhysicalEducationAndSport*,16, 627.



Lalarni H., Kushartanti W. (2019). The development of yoko techi training method to increase the movement function and decrease the anxiety level on pre-elderly and elderly woman. *International Journal of Recreation and Sports Science*,3(1), 58-63.

Lapa Yerlisu T., Ağyar E. (2012). Perceived freedom in leisure according to leisure participations of university Students. *Hacettepe J. of Sport Sciences*, 23(1), 24-33.

Mumcu H.E., Özgül, S.A. (2018). Outdoor and indoor sports that require skill executive branches of the personality types of athletes. *International Journal of Recreation and Sports Science*,2(1), 19-29.

Oğuz S., Çamcı G., Yılmaz R.K. (2018). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumu ve fiziksel aktivitenin kalp sağlığına etkisini bilme durumu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*,7(1), 54-61.

Sayer L C. (2005). Gender, time and inequality: Trends in women's and men's paid work, unpaid work and free time. *Social forces*, 84(1), 285-303.

Thapa B, Confer J.J., Mendelsohn J. (2004). Trip motivations among water-based recreationists. In paper presentation at the 2nd international conference on monitoring and management of visitor flows in recreational and protected areas. Rovaniemi, Finland, 208-212.

Yıldız Ü., Gümüş H. (2017). Cyberloafing as a recreational activity at desk job workers. *Journal of Recreation and Tourism Research*,4(4), 85-93.

Zhao Y., Sigmund E., Sigmundova D., Lu, Y. (2007). Comparison of physical activity between olomouc and beijing university students using an international physical activity questionnaire. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 37(4), 107-114.

Zorba E., İkizler H.C., Tekin A., Miçoğullar O., Zorba E. (2006). *Herkes İçin Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.