

T.C
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS
LİSANSÜSTÜ ANABİLİM DALI
REKREASYON PROGRAMI

TAEKWONDOCULARIN REKREASYON FARKINDALIKLARI İLE
BOŞ ZAMAN YÖNETİMLERİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

FADİME MERVE AK

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Tolga BEŞİKÇİ

MANİSA-2024

**FADİME
MERVE
AK**

**TAEKWONDO BRANŞI İLE İLGİLENEN SPORCULARIN REKREASYON
FARKINDALIKLARININ SERBEST ZAMAN YÖNETİMLERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

2024

TAAHHÜTNAME

Bu tezin Manisa Celal Bayar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında akademik ve etik kurallara uygun olarak yazıldığını ve kullanılan tüm literatür bilgilerinin referans gösterilerek tezde yer aldığını, tamamen kendi çalışmam olduğunu, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, tezin yazımında akademik ve etik kurallara aykırı herhangi bir yapay zeka ve program kullanmadığımı beyan ederim.

İmza
Fadime Merve AK



ÖZET

Yüksek Lisans

Fadime Merve AK
Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Rekreasyon Anabilim Dalı

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Tolga BEŞİKÇİ

Bu araştırmanın amacı; Taekwondocuların rekreasyon farkındalıklarının boş zaman yönetimleri ilişkisinin incelenmesidir. Nicel araştırma yöntemi kullanılmış olup çalışma evreni Türkiye Taekwondo Federasyonu sporcuları oluşturmaktadır. Örneklem grubu rastgele örneklem grubu tanımı çerçevesinde seçilerek, taekwondo sporcusu olan 20 yaş ve üzeri sporcular arasından 237 Kadın 175 Erkek toplam 412 sporcudan oluşmaktadır.

Araştırmanın yöntem kısmında, demografik bilgi formu, Mannell ve Kleiber (1997) tarafından geliştirilen Rekreasyon Farkındalığı Ölçeği (Recreational awareness Scale) ve Wei-Ching Wang, ChinHsung Kao, Tzung-Cheng Huan, Chung-Chi Wu tarafından geliştirilen Boş zaman Yönetimi Ölçeği (Free-Time Management Scale) ölçekleri kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde ölçekler arası ilişki ve etkileşimin yanı sıra, bireylerin demografik özelliklerine ilişkin farklılıklar da göz önünde bulundurularak bağımsız örneklem t-testi, Pearson Korelasyon testi, Doğrusal Regresyon ve nonparametrik test olan Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Bu araştırma ile ülkemizde Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeylerinin ve serbest zaman yönetimleri ilişkisinin analizi yapılmış, sporcuların farkındalık düzeylerine göre boş zaman yönetimleri anket yöntemi ile toplanan bulgularla ortaya konmuştur.

Araştırmanın bulguları, rekreasyon farkındalığının serbest zaman yönetimi üzerinde pozitif düzeyde ilişkisi olduğunu göstermektedir. Bu durum, iki değişken arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için ek faktörlerin incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bireysel motivasyonlar, sosyoekonomik statü ve ailevi yükümlülükler gibi unsurların da bu ilişkide önemli rol oynayabileceği belirtilmektedir. Özellikle, serbest zamanın etkin ve verimli

kullanılmasında bireylerin kişisel ilgi ve ihtiyaçları, sosyal çevrelerinin etkileri ve ekonomik koşullarının dikkate alınması gerekmektedir. Rekreasyon ve serbest zaman yönetimi alanında çalışan profesyoneller, sadece rekreasyon farkındalığını artırmak yerine, bu farkındalığın serbest zaman yönetimi üzerindeki etkilerini artırmak amacıyla zaman yönetimi becerileri üzerine doğrudan eğitimler ve atölye çalışmaları da sunmayı düşünmelidir. Böylelikle, bireylerin serbest zamanlarını daha verimli kullanmaları sağlanarak, genel yaşam kaliteleri ve tatmin düzeyleri artırılabilir. Bu yaklaşımlar, daha bütüncül ve etkili programlar geliştirilmesine katkı sağlayabilir ve alan yazına önemli katkılar sunabilir.

Taekwondo eğitmenleri ve rekreasyon uzmanları, sporcuların rekreasyon farkındalığını artırmak ve serbest zaman yönetimini iyileştirmek için çok yönlü programlar geliştirebilirler. Bu programlar, zaman yönetimi becerilerini artıracak atölye çalışmaları, motivasyon artırıcı seminerler ve bireysel ihtiyaçlara yönelik danışmanlık hizmetleri içerebilir. Sporcuların kişisel ihtiyaçlarına uygun olarak tasarlanmış müdahaleler, serbest zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesinde daha etkili olabilir ve yaşam kalitelerini artırabilir. Sporcuların rekreasyon farkındalığı ve serbest zaman yönetimi becerilerinin düzenli olarak değerlendirilmesi, gelişimlerini izlemek ve gerektiğinde müdahalelerde bulunmak için önemlidir. Alan yazına daha fazla araştırma yapılması ve elde edilen bulguların eğitim programlarına entegre edilmesi, bu ilişkileri daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir. Sonuç olarak, rekreasyon farkındalığı ve serbest zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi güçlendirmek ve sporcuların yaşam kalitesini artırmak için kapsamlı ve bütüncül yaklaşımların benimsenmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Rekreasyon, Rekreasyonel Aktiviteler, Rekreasyon Farkındalığı, Serbest zaman Yönetimi, Rekreasyon Yönetimi

ABSTRACT

Yüksek lisans tezi

Fadime Merve AK

**Manisa Celal Bayar University
Graduate School of Education
Department of Recreation**

Supervisor

Dr. Öğr. Üyesi Tolga BEŞİKÇİ

The aim of this research is to examine the effect of recreation awareness of athletes interested in taekwondo branch on their free time management. Quantitative research method will be used and the study population consists of the athletes of Turkey Taekwondo Federation. The sample group was randomly selected within the framework of the definition of the sample group and consisted of a total of 412 athletes, 237 female and 157 male, from among the athletes aged 20 and over who are taekwondo athletes.

In the methodology part of the study, demographic information form, Recreational awareness Scale developed by Mannell and Kleiber (1997) and Free-Time Management Scale developed by Wei-Ching Wang, ChinHsung Kao, Tzung-Cheng Huan, Chung-Chi Wu were used. In the analysis of the data obtained, independent sample t-test, Pearson Correlation test, Linear Regression and Kruskal Wallis test, which is a nonparametric test, were applied, taking into account the differences in the demographic characteristics of the individuals as well as the relationship and interaction between the scales.

With this research, the recreation awareness levels of the athletes who are interested in taekwondo branch in our country and the effect of their leisure time management on their management were analyzed, and the leisure time management of the athletes according to their awareness levels were revealed with the findings collected by the survey method.

The findings of the study show that recreation awareness has a positive but low level effect on leisure management. This suggests that additional factors should be examined to better understand the relationship between the two variables. Factors such as individual motivations, socioeconomic status and family obligations may play an important role in this relationship. In particular, individuals' personal interests and needs, the effects of their social environment and economic conditions should be taken into account in the effective and efficient use of leisure time. Professionals working in the field of recreation and leisure time

management should consider offering direct trainings and workshops on time management skills in order to increase the effects of this awareness on leisure time management, rather than simply raising awareness of recreation. By enabling individuals to use their leisure time more efficiently, their overall quality of life and satisfaction levels can be improved. These approaches can contribute to the development of more holistic and effective programs and make important contributions to the literature.

Taekwondo trainers and recreation specialists can develop multifaceted programs to increase athletes' recreation awareness and improve leisure time management. These programs can include workshops to increase time management skills, motivational seminars and counseling services to address individual needs. Interventions tailored to the personal needs of athletes may be more effective in improving their leisure time management skills and improve their quality of life. Regular assessment of athletes' recreation awareness and leisure time management skills is important to monitor their development and provide interventions when necessary. Further research in the literature and integrating the findings into training programs can help us better understand these relationships. In conclusion, it is recommended to adopt comprehensive and holistic approaches to strengthen the relationship between recreation awareness and leisure time management and to improve the quality of life of athletes.

Key Words: Recreation, Recreational Activities, Recreation Awareness, Leisure Management, Recreation Management

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde;

Tezimin konusunun belirlenmesinde, araştırma aşamasında, yön tayininde ve tamamlanmasında destek olan ayrıca içtenlikle ve büyük özveriyle çalışmam boyunca hep yanımda olan, bilgisiyle bana faydalı olabilmek için her şeyi yapan değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Tolga BEŞİKÇİ' ye bana ayırdığı değerli zamanı ve sağladığı destek için,

Öğrencilik ve eğitim sürecimde bana kattığı bilgiler ile yanımda olan değerli hocam Prof. Dr. Pınar GÜZEL GÜRBÜZ'e

Rekreasyon alanına bilgileri ve çalışmaları ile destek olan değerli hocam Prof. Dr. Tennur YERLİSU LAPA'ya

Manevi desteği için Prof. Dr. Fatih ÇATIKKAŞ' a,

Bu yola çıkmama yön gösteren ve öğrencilik sürecimde benden desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Melike ESENTAŞ DEVECİ'ye

Beraber aynı sırada ders alarak birbirimize destek olmayı hiç bırakmadığımız değerli arkadaşım Nadir DEMİR'e

Tez sürecimde desteğini esirgemeyen arkadaşım Onur ÖZDEMİR'e

Yıllarca taekwondo branşına gönül vermiş ve emek harcamış çalışmama katkı sağlamış taekwondo sporcularına,

Her zaman yanımda olan ve tüm desteklerini sağlayan canım annem Türkan AK'a ve canım babam Mehmet AK'a, ayrıca tüm süreç boyunca çalışma şartlarıma destek sağlayan abim Hasan Yasin Ak'a ve tüm arkadaşlarıma çok teşekkür ediyorum.

Fadime Merve AK

MANİSA, 2024

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR	vii
İÇİNDEKİLER	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER VE GRAFİKLER LİSTESİ.....	xiv
EKLER LİSTESİ	xv
GİRİŞ	1
a. Araştırmanın Amacı	2
b. Araştırmanın Önemi.....	2
c. Problem Cümlesi.....	3
d. Alt Problemler	3
e. Alt Problemlere İlişkin Hipotezler	3
f. Sınırlılıklar	4
g. Sayıtlar	4
h. Tanımlar	5
BİRİNCİ BÖLÜM	6
1. GENEL BİLGİLER	6
1.1. Zaman Kavramı.....	6
1.1.1. Zaman Yönetimi.....	7
1.2. Serbest zaman (Free Time)	9
1.2.1. Yönetim.....	13
1.2.2. Serbest zaman Yönetimi	14
1.2.3 Serbest zamanı Değerlendirmenin Yararları	18

1.2.4	Serbest zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler	21
1.3.	Rekreasyon (Recreation).....	22
1.3.1.	Rekreasyon Farkındalığı	25
1.3.2.	Rekreasyonel Faaliyetlerin Sınıflandırılması ve Çeşitleri.....	28
1.3.3.	Rekreasyonel Aktivite	29
1.3.4.	Rekreasyonun Faydaları.....	30
1.4.	Rekreasyon Farkındalığı İle Boş Zaman Yönetimi İlişkisi.....	32
1.5.	Taekwondo Sporu	33
1.5.1.	Taekwondonun Tarihçesi	35
İKİNCİ BÖLÜM.....		36
2.	YÖNTEM	36
2.1.	Evren ve Örneklem	36
2.2.	Veri Toplama Araçları	36
2.2.1.	Kişisel Bilgi Formu.....	37
2.2.2.	Rekreasyon Farkındalık Ölçeği (RFÖ)	37
2.2.3.	Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ)	37
2.3.	Verilerin Toplanması	38
2.4.	Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi	38
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM		41
3.	BULGULAR	41
3.1.	Demografik Özelliklere İlişkin Grafikler	41
3.2.	Taekwondocuların Rekreasyon Farkındalık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere göre incelenmesi	47
3.3.	Taekwondocuların Boş zaman Yönetimlerinin Düzeylerinin Demografik Değişkenlere göre incelenmesi	51
3.4.	Taekwondocuların Rekreasyon Farkındalıkları ile Serbest zaman Yönetimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	56

3.5.Taekwondocuların Rekreasyon Farkındalıklarının Serbest Zaman Yönetimlerine Etkisinin İncelenmesi	56
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	58
4. TARTIŞMA VE YORUM.....	58
Hipotez 1: Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında demografik özelliklerine ilişkin fark vardır.....	58
Hipotez 2: Taekwondocuların serbest zaman yönetim düzeyleri arasında demografik özelliklerine ilişkin fark vardır.....	61
Hipotez 3: Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri ile serbest zaman yönetimi arasında ilişki vardır.....	63
Hipotez 4: Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri ile serbest zaman yönetimi üzerine etkisi vardır.	64
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	67
5.1. Sonuçlar.....	67
5.2. Öneriler	67
KAYNAKÇA.....	69
6. EKLER	83
6.1. EK 1: Etik Kurul Onay Belgesi.....	83
6.2. EK 2: Rekreasyon Farkındalığı İzin Yazısı	85
6.3. EK 3: Serbest zaman Yönetimi İzin Yazısı	86
6.4. EK 4: Taekwondo Federasyonu İzin Yazısı.....	87
6.5. EK 5: Eylem Öncesi Görüşme Formu	88
6.6. EK 6: Taekwondo Branşı İle İlgilenen Sporculara Yönelik Hazırlanan Kişisel Bilgi Formu.....	89
6.7. EK 7: Rekreasyon Farkındalığı Ölçeği	90
6.8. EK 8: Boş zaman Yönetimi Ölçeği.....	91

KISALTMALAR LİSTESİ

BZYO	: Boş zaman Yönetimi Ölçeği (Free-Time Management Scale)
RFO	: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği (Recreational awareness Scale)
TTF	: Türkiye Taekwondo Federasyonu



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Serbest zaman ve rekreasyon katılımını etkileyen faktörler	32
Tablo 2: Rekreasyonel Faaliyetlerin Sınıflandırılması	43
Tablo 3: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği Alt Boyutları İle Cinsiyet Değişkeni Ortalamalarının T Testi Sonuçları.....	61
Tablo 4: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği Alt Boyutları İle Medeni Durum Ortalamalarının T Testi Sonuçları.....	62
Tablo 5: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği Alt Boyutları İle Yaş Ortalamalarının Kruskal Wallis Sonuçları	63
Tablo 6: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği Alt Boyutları İle Eğitim Durumu Ortalamalarının T Testi Sonuçları	64
Tablo 7: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği Alt Boyutları İle Çalışma Durumu Ortalamalarının T Testi Sonuçları	65
Tablo 8: Boş zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutları İle Cinsiyet Değişkeni Ortalamalarının T Testi Sonuçları	65
Tablo 9: Boş zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutları İle Medeni Durum Değişkeni Ortalamalarının T Testi Sonuçları.....	66
Tablo 10: Boş zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutları İle Yaş Ortalamalarının Kruskal Wallis Sonuçları	67
Tablo 11: Boş zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutları İle Eğitim Durumu Değişkeni Ortalamalarının T Testi Sonuçları.....	68
Tablo 12: Boş zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutları İle Çalışma Durumu Değişkeni Ortalamalarının T Testi Sonuçları.....	69
Tablo 13: Rekreasyon Farkındalığı Ölçeği Alt Boyutları İle Boş zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları	70
Tablo 14: Rekreasyon Farkındalığı Ölçeği Alt Boyutları İle Boş zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	71



ŞEKİLLER VE GRAFİKLER LİSTESİ

GRAFİKLER

Grafik 1: Cinsiyete Göre Dağılım.....	46
Grafik 2: Yaş Gruplarına Göre Dağılım	47
Grafik 3: Medeni Duruma Göre Dağılım	48
Grafik 4: Eğitim Durumuna Göre Dağılım.....	48
Grafik 5: Çalışma Yılına Göre Dağılım.....	49
Grafik 6: Spor Yılına Göre Dağılım	49
Grafik 7: Serbest zamanlarını Nasıl Değerlendirdiklerine Göre Dağılım	50
Grafik 8: Sahip Oldukları Serbest zamanlarına Göre Dağılım	51

EKLER LİSTESİ

EK 1: Etik Kurul Onay Formu

EK 2: Rekreasyon Farkındalığı Ölçeği İzin Yazısı

EK 3: Boş Yönetimi Ölçeği İzin Yazısı

EK 4: Taekwondo Federasyonu İzin Yazısı

EK 5: Eylem Öncesi Görüşme Formu

EK 6: Taekwondoculara Yönelik Hazırlanan Kişisel Bilgi Formu

EK 7: Rekreasyon Farkındalığı Ölçeği

EK 8: Boş zaman Yönetimi Ölçeği



GİRİŞ

Son yüzyılda hızlı bir gelişim gösteren sanayi unsuruna bağlı olarak artan hızlı kentleşme neticesinde kent içi çevresel faktörlerin azalmasıyla toplumun serbest zaman ve rekreasyon gereksinimlerinde de önemli değişimler meydana gelmiştir. Çağımızda serbest zamanı değerlendirmenin bir yaşam şekli haline geldiği görülmektedir. Bu nedenle, serbest zamana yönelik etkinliklerin yoğunluk kazanması ve bu etkinliklerin uygulama alanlarının genişletilmesi için yaratıcı fikirlerin olduğu projelerin ve programların üretilmesi rekreasyon paydaşlarına yarar sağlayacaktır. Bu yönüyle serbest zaman etkinlikleri kendi felsefesini oluşturarak, kişinin psikolojik iyi olma haline, fiziksel yapısına ve sosyalleşmesine katkı yapmaktadır. Bireylerin aktif olarak ya da pasif şekilde katılım gösterdikleri etkinlikler, yaşam şekillerine etki eden uğraşları da içine alarak onların toplumla bütünleşmelerine destek olmakla birlikte toplumsal hayatta da olumlu etkiler göstermektedir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011: 1328-1341). Bunun yanında teknolojik gelişmelerin beraberinde getirdiği hareketsizlik ve stresli kent yaşamı bireyleri fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan olumsuz yönde etkilemektedir. Bu olumsuzluklardan kurtulmak amacıyla bireylerin şehirden uzak ve açık alanlarda gerçekleştirebilecekleri rekreasyonel aktivitelere yöneldiği düşünülmektedir.

Günümüzde, serbest zamanın etkili bir şekilde değerlendirilmesi giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Serbest zamanın sağlıklı ve verimli bir şekilde kullanılması, bireylerin yaşam kalitesini artırırken, aynı zamanda ruhsal ve fiziksel sağlıklarını korumalarına da yardımcı olur. Ancak, eksik planlama veya yönetim eksiklikleri nedeniyle serbest zamanın boşa harcanması veya olumsuz davranışların sergilenmesi gibi durumlar sıkça karşılaşılan problemler arasında yer almaktadır. Bu durumlar, bireylerin kendilerine, çevrelerine ve topluma karşı olumlu katkılarda bulunma potansiyelini azaltabilir. Bu nedenle, serbest zamanın etkili bir şekilde değerlendirilmesi için planlama, öncelik belirleme ve kendini motive etme gibi becerilerin geliştirilmesi önemlidir. Bu sayede bireyler, serbest zamanlarını daha verimli ve tatmin edici bir şekilde geçirerek kişisel gelişimlerine katkıda bulunabilirler (Wang ve Kao, 2006).

a. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Taekwondocuların rekreasyon farkındalıkları ile serbest zaman yönetimleri ilişkisinin incelenmesidir. Rekreasyon bireylerin serbest zamanlarını doğru yönetmelerine ve var olan zamanda maksimum fayda sağlamalarına yardımcı olur. Taekwondo branşıyla ilgilenen sporcuların rekreasyon ve rekreatif etkiliklerin bilincinde olarak serbest zamanlarını değerlendirmeleri ve rekreasyonel faaliyetlere bilinçli katılımın etkilerinin ne boyuta geldiğinin fark edilmesidir.

b. Araştırmanın Önemi

Bireylerin serbest zamanlarında rekreasyonel etkinliklere katılımı, kişisel gelişimlerine ve toplumsal etkileşimlerine olumlu katkılar sağlar. Rekreasyonel faaliyetlere katılan bireyler, bedensel olarak dinlenirken aynı zamanda yeteneklerini geliştirme fırsatı bulurlar. Bu etkinliklere katılım, kişinin kendini gerçekleştirme hissini artırırken, çevresine karşı daha yapıcı bir tutum sergilemesini sağlar. Bu tutumlar, topluma fayda sağlayıcı davranışların gelişmesine de katkıda bulunabilir. Dolayısıyla, rekreasyonel etkinliklere katılımın bireyin kendi kendine farkındalığını artırması ve toplum için olumlu katkılarda bulunması açısından önemli olduğu görülmektedir (Keleş, 2023; Özen, 2017).

Serbest zamanları değerlendirmenin önemli özelliklerinden biri, kişinin aktivitelere gönüllü katılmasıdır. Özgür zamanlar içinde, bireye doyum veren ve çok çeşitlilik gösteren serbest zaman aktivitelerini kişinin kendi dürtüleri belirlemektedir. Sınırlamaları olmayan serbest zaman değerlendirme faaliyetleri, insan mekanizmasının fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarından meydana gelmektedir. Yapılan etkinlik fiziksel, zihinsel, toplumsal veya duygusal aktiviteler olabilmektedir. Amaçları olan bu aktivitelerin değeri kişiden kişiye değişmektedir (Dalkılıç ve Burak, 2017).

Birey zamanı planlı ve verimli kullanarak kendisine oluşturduğu serbest zamanlarında, sosyal etkinliklere, kişisel gelişimine ve hedeflerini gerçekleştirmeye yönelik etkinliklere katılabilir. Rekreasyon farkındalığı ile bunları yapabilmesi ise bireyin öncelikli olarak zamanı iyi kullanmasına ve serbest zaman yönetme becerisini kazanmasına destek olacağı farkındalığa sahip olmasına bağlıdır (Eranıl ve Özcan, 2018).

Kişilerin rekreasyon farkındalıklarının seviyelerine göre serbest zaman yönetimlerine ne denli etkilerinin olduğunun incelenmesi ile kişilere rekreasyon farkındalığı oluşturulması

gerekmektedir. Bunlarla beraber serbest zaman yönetimlerinin fayda sağlayıcı, kişisel ve toplumsal gelişimlerin fark edilir seviyeye ulaştırılmasına destek sağlanabilmesi mümkün kılınabilir (Şener ve Yorulmaz, 2023; Yılmaz, 2020).

c. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problemi Taekwondocuların rekreasyon farkındalıklarının ve boş zaman yönetimlerinin demografik özelliklerine göre farklılıklarının ortaya konulması ve rekreasyon farkındalıkları ile boş zaman yönetimlerinin ilişkisinin saptanmasıdır.

d. Alt Problemler

1. Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında demografik özelliklerine ilişkin fark var mıdır?
2. Taekwondocuların boş zaman yönetim düzeyleri arasında demografik özelliklerine ilişkin fark var mıdır?
3. Taekwondocuların rekreasyon farkındalıkları ile boş zaman yönetimleri arasında ilişki var mıdır?
4. Taekwondocuların rekreasyon farkındalıkları ile boş zaman yönetimlerine etkisi var mıdır?

e. Alt Problemlere İlişkin Hipotezler

Hipotez 1 (H₁): Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında demografik özelliklerine ilişkin fark vardır.

Alt Hipotez 1 (AH₁): Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre fark vardır.

Alt Hipotez 2 (AH₂): Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında medeni durum değişkenine göre fark vardır.

Alt Hipotez 3 (AH₃): Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında yaş değişkenine göre fark vardır.

Alt Hipotez 4 (AH₄): Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında eğitim durumu değişkenine göre fark vardır.

Alt Hipotez 5 (AH₅): Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında çalışma durumu değişkenine göre fark vardır.

Hipotez 2 (H₂): Taekwondocuların boş zaman yönetim düzeyleri arasında demografik özelliklerine ilişkin fark vardır.

Alt Hipotez 1 (AH₁): Taekwondocuların boş zaman yönetim düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre fark vardır.

Alt Hipotez 2 (AH₂): Taekwondocuların boş zaman yönetim düzeyleri arasında medeni durum değişkenine göre fark vardır.

Alt Hipotez 3 (AH₃): Taekwondocuların boş zaman yönetim düzeyleri arasında yaş değişkenine göre fark vardır.

Alt Hipotez 4 (AH₄): Taekwondocuların boş zaman yönetim düzeyleri arasında eğitim durumu değişkenine göre fark vardır.

Alt Hipotez 5 (AH₅): Taekwondocuların boş zaman yönetim düzeyleri arasında çalışma durumu değişkenine göre fark vardır.

Hipotez 3 (H₃): Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri ile boş zaman yönetimi arasında ilişki vardır.

Hipotez 4 (H₄): Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri ile boş zaman yönetimi üzerine etkisi vardır.

f. Sınırlılıklar

- Araştırma Türkiye’ de Taekwondo branşı ile ilgilenen 20 yaş ve üzeri kadın ve erkek sporcular ile sınırlandırılmıştır.
- Bu araştırma anketten elde edilen verilerle sınırlıdır.

g. Sayıtlar

Araştırma yapılırken ve bulgular yorumlanırken aşağıdaki hususlar göz önünde tutulmuştur.

- Alınacak örneklem evreni temsil edebilecek niteliktedir.
- Ankete verilecek cevapların doğru olduğu kabul edilmiştir.
- Anket gönüllü kimselere uygulanmıştır.
- Araştırma sürecinde toplanan tüm veriler gerçeği yansıtmaktadır.
- Literatürde sıklıkla birbirinin yerine kullanılan Serbest zaman ve Boş zaman kavramı eş anlamlı kabul edilmiştir.

h. Tanımlar

- **Rekreasyon:** İnsanların günlük yaşam içerisinde yapmak zorunda oldukları faaliyetler dışında arta kalan zaman dilimi olarak nitelendirilen rekreasyon, "sağlığa kavuşturma" anlamına gelmektedir. ve bu terim, sağlığa kavuşturan veya geri kazandıran bir süreç olarak anlam kazanmıştır (Meeras, 2010; Doğan vd., 2014).
- **Serbest zaman:** İş yerindeki tüm rutin işlerden, evdeki görevlerden, kişisel sağlık faaliyetlerden arta kalan, bir iş yapmaya ya da bir hizmette bulunulmayan ancak bireysel, arkadaşlarla veya aileyle birlikte olmak için kullanılan zamandır (Forouzan vd., 2020).
- **Taekwondo:** Bireylerin özgüvenlerini arttırarak kendilerine güven kazanmalarını destekleyen, cömert davranışlarda bulunmalarını teşvik eden ve karşılarındaki insanlara karşı güvenilir, destekleyici ve doğruya yönlendirici olmalarını hedefleyen önemli bir spordur (Türkoğlu, 2019).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Zaman Kavramı

Günlük hayatımızda zaman kelimesini sıklıkla kullanırız. Ancak zamanın ne olduğu sorusuna verilecek olan cevap kolay değildir. Zaman kelimesini incelediğimizde köken olarak dilimize Arapça'dan “zeman” kelimesinden geçmiştir. (Wikipedia, 2024) Türk Dil kurumu tarafından zaman ise ‘bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, olayları oluş ve akış sırasını belirleyen, düzenli ve dönemli gök olaylarını birim olarak kullanan sanal bir kavram olarak açıklamaktadır.’ (Türk Dil Kurumu, 2024).

İnsan anlam arayışı içinde olan bir varlıktır. Zaman kavramına da hem geçmişte hem de günümüzde farklı anlamlar yüklenmiştir. İnsanların zamanı anlamlandırma boyutuna ne zaman veya ne şekilde geçtiğinin bilinmemesi ile beraber kesintisiz olarak ilerlemeye devam eden ve aynı zamanda yaşamaya anlam kazandıran bir unsurdur (Tutar,2007:19, Tengilimoğlu vd., 2003:11). Aynı zamanda bir işin meydana çıkması, oluşması sürecidir (Ağarı, 2023). Tekrarı ve geri dönüşü yoktur o an yaşanır ve biter bu nedenle o anı en verimli şekilde geçirmek çok önemlidir (Güçlü, 2001).

Zaman, bulunulan farklı ortamlarda ve farklı insanlarla birlikte anlamı değişen bir kavramdır. Zaman, genel olarak objektif, subjektif ve yönetsel zaman olarak değerlendirilebilir. Objektif zaman, saat ile ölçülebilen ve dış dünyada gerçekleşen zamanı ifade ederken, subjektif zaman ise bireylerin algıladığı ve hissettiği zaman dilimlerini kapsar. Yönetsel zaman ise örgütsel faaliyetlerin planlanması ve gerçekleştirilmesi için yöneticiler tarafından kullanılan zaman kavramını ifade eder. İnsanlar, saate bakmadan geçen süreyi anlık hislerine göre uzun veya kısa olarak algılayabilirler (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1996: 192). Bu bağlamda zamanın farklı boyutları ve insan algısındaki değişkenliklerin bireylerin zamanı nasıl algıladığına, zamanı nasıl yöneteceğine ve yönetim süreçlerine nasıl yansıdığına anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Zamanın en önemli özelliği ölçülebilir olmasıdır. Zamanı anlamlandırdığımız kadar zamanı nasıl ölçüğümüz de önemlidir. Zamanı ölçmenin birçok farklı yöntemi bulunmaktadır. Ancak doğru bir şekilde zamanı ölçebilmek için düzenli bir şekilde tekrar tekrar gerçekleşen bir eylemden yararlanmak gerekmektedir. Örneğin; bir gün boyunca kum

saatini her bittiğinde döndürmek her gün aynı sayı kadar döndüğünü değiştirmeyecektir. Bu da demek oluyor ki bir tür düzenlilik başka bir türden düzenlilikle uyum içerisinde (Feynman, 1964/1966). Zamanın ölçülebilirliğinin önemini Feynman şöyle ifade etmiştir; “...Belki de yapmamız gereken tek şey zamanın asla tanımlayamayacağımız şeylerden biri olduğunu kabul etmektir. Ne de olsa önemli olan zamanı nasıl tanımladığımız değil onu nasıl ölçtüğümüzdür.” (Feynman, 1964/1966). Bu görüş, zaman kavramının doğası ve insan algısı üzerinde derinlemesine düşünmeye ve zamanın ölçümü konusundaki metodolojik yaklaşımları gözden geçirmeye yönlendirebilmektedir. Zamanın ölçülebilirliği, bilimsel çalışmalarda ve günlük yaşamda zamanın yönetilmesi ve anlaşılmasında temel bir role sahip olabileceği söylenebilir.

1.1.1. Zaman Yönetimi

Zaman, insan yaşamında kritik bir kaynaktır. Her geçen dakika, geri dönüşü olmayan bir şekilde tükenir; bu yüzden sınırlı, geri dönüşü olmayan ve sürekli değişen bir özelliğe sahiptir. Zamanı etkili bir şekilde yönetmek, kısıtlı kaynakları verimli bir şekilde kullanarak hedeflere ulaşmayı sağlar. Hangi tür bir üretken sisteme sahip olursak olalım, etkili ve verimli zaman yönetimi gereklidir. Ancak, zaman yönetimi düşünüldüğü kadar basit bir süreç değildir ve çeşitli zaman yönetimi tanımları mevcuttur (Adu-Oppong vd., 2014).

Claessens, Roe ve Rutte (2009), zaman yönetimi teriminin çalışanlar için farklı anlamlar taşıdığını belirtmiştir. North'a (2004) göre, zaman yönetimi bir görevin tamamlanması için gereken süreyi ifade ederken, Achunine (2004) ise etkili ve verimli bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu farklı tanımlar, zaman yönetimi kavramının kişisel ve kurumsal bağlamlarda nasıl yorumlandığını ve uygulandığını anlamamıza yardımcı olur.

Zaman yönetimi, yapılacak işleri planlayarak kontrolünü sağlamak, hedeflere ulaşmak ve bireyin motivasyonunu geliştirmesi açısından değerli olan kişisel gelişim tekniğidir. Bu süreç, bireyin kendisini iyi tanıyıp kişisel özelliklerini öğrenmesi ve bunlarla birlikte zaman kullanımı üzerine analiz yapması, veri toplaması, çözümleri değerlendirmesi ve analizler sonucunda tercihte bulunması ve tercihini uygulaması eylemlerini içerir. Bu yaklaşım, bireyin kendi güçlü ve zayıf yönlerini tanıması ve zamanı nasıl daha verimli kullanabileceğine dair farkındalık geliştirmesine yardımcı olabileceği düşünülebilir. Bu şekilde, zamanın etkili bir şekilde yönetilmesi, bireyin işlerini daha iyi organize etmesine,

verimliliğini arttırmasına ve hedeflerine daha kolay ulaşmasına destek sağlayabilir (Başalan İz ve Aytur Özen, 2010; Özcanlı ve İlgün, 2008; Pepe, 2023).

Hayatta başarıya ulaşmanın temel unsurlarından biri, tüm insanların eşit olarak sahip olduğu zamanı etkin bir şekilde planlamak ve yönetmeye gereken önemi vermektir (James & Chilvers, 2001; Svanum & Zody, 2001; Akt; Dahie vd., 2015). Zaman yönetimi, gerçekçi planlar yaparak gelecekteki eylemleri yönlendirebilmek ve dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırmak için temel bir zemin oluşturur. Bu nedenle, süreci takip etmek devam eden aktivitelerde kontrol oluşturabilmek için son derece önemlidir. Zaman yönetimi mekaniği ve organizasyon tercihi, bireylerin zamanları üzerinde kontrol sağlamalarıyla öznel refahlarını arttıran bir unsur olarak kabul edilmektedir. Zaman yönetiminin etkin bir şekilde uygulanması, bireylerin önceliklerini belirleme yeteneklerini geliştirirken, aynı zamanda stresi azaltabilir ve verimliliği artırabilir. Etkili zaman yönetimi, kişisel ve mesleki hedeflere ulaşmada önemli bir araç olarak görülmektedir, çünkü bireylerin enerjilerini ve kaynaklarını en verimli şekilde kullanmalarını sağlar. Bu nedenle, zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin yaşam kalitesini artırabilir ve genel refahlarını olumlu yönde etkileyebilir (Claessens vd., 2009).

Zaman yönetimi, bireylerin performanslarını ve başarılarını arttırmada hayati bir rol oynamaktadır. Her birey, hedef ve önceliklerini belirlemeyi, zaman yönetimi mekanizmasını kullanmayı ve zaman kullanımında organize olmayı içeren zaman yönetimi becerisine sahip olmalıdır (Claessens vd., 2007).

Tüm planlamanın yapılabilmesi açısından çalışmaya başlamak ve devam ettirebilmek için hedeflerin belirlenmesi, nedenlerinin araştırılması, bunların zaman ve öncelik durumlarına göre düzenlenmesi ve olumsuzluğa götürebilecek tüm endişelerin ortadan kaldırılması gerekmektedir (Yurdagül, 2016). Bununla birlikte, verimli ve etkin şekilde zamanını yönetebilen kişiler; yapılması gereken bir çok işi halledebilmekte, az stres yaşamakta, zamanı iyi kullanarak kendilerine daha fazla serbest zaman ayırabilmekte ve daha iyi hissetmektedirler. Zaman yönetimi becerileri, bireylerin işlerini planlama, önceliklendirme ve organize etme yeteneklerini geliştirmelerine olanak tanır. Bu, işlerin düzenli bir şekilde tamamlanmasını sağlarken, stresi azaltır ve kişisel refahı artırır. Ayrıca, etkili zaman yönetimi, bireylerin daha fazla serbest zaman kazanmasına ve bu zamanı kişisel ilgi alanlarına veya dinlenmeye ayırmasına yardımcı olur, bu da genel yaşam kalitesini artırabilir. Bu nedenle, zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin hem iş hem de kişisel yaşamlarında başarı ve mutluluk elde etmelerine yardımcı olabilir (Pepe, 2023).

Zaman yönetimi, bir işi hızlı bir şekilde ortaya çıkarmak değil, kısa zamanda doğru ve düzgün şekilde ortaya çıkarmaktır. Bu sürecin en önemli unsuru bireyin kendisidir. Bu nedenle, kişinin kendi zaman yönetimini kendisi yapması gerekmektedir. Bir amacın gerçekleştirilmesi için gerekli düşünce ve enerjinin bireyde bulunması önemlidir. Bu hazırlık sürecinin ilk adımı zihinseldir. Birey, öncelikle kendi zihnini hazırlamak ve düşünebilmek için ihtiyacı olan zamanı bulabilmelidir (Yurdagül, 2016).

Bu ifadelerle bakıldığında, günümüzde insanlar daha fazla sorumluluk üstlenmek zorunda kalırken, zamanlarını etkili bir şekilde kullanabilmenin büyük bir önem kazandığı belirtilebilir. Zamanı etkili bir şekilde yönetmek, sadece işlerin tamamlanmasına yardımcı olmakla kalmadığı gibi, aynı zamanda stresi azaltır, kişisel refahı artırır ve daha dengeli bir yaşam tarzı sağlayabilir. Bu nedenle, zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin hem iş hayatlarında hem de kişisel yaşamlarında daha başarılı ve mutlu olmalarına yardımcı olabilir. Bununla birlikte, zaman yönetimi süreci kişisel önceliklere, hedeflere ve yaşam tarzına göre özelleştirilebilir. Sonuç olarak, zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin daha verimli, dengeli ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabileceği söylenebilir.

1.2. Serbest zaman (Free Time)

Serbest zamanın hayatımızdaki rolü uzun bir geçmişe sahiptir ve zaman içinde farklı anlamlar kazanmıştır. En temel tanımıyla serbest zaman, istediğimiz şekilde geçirebildiğimiz zaman olarak ifade edilebilir. İngilizce "leisure" kelimesi, Latince "licere" kelimesinden türetilmiş olup "izinli olmak" veya "özgür olmak" anlamlarına gelmektedir. Genel olarak, "kısıtlamalardan kurtulma özgürlüğü", "seçme fırsatı", "işten sonra kalan zaman", "zorunlu sosyal görevlerin yerine getirilmesinden sonra kalan zaman" gibi anlamlarda da kullanılmaktadır (Torkildsen, 1999).

Dünyada sanayinin gelişmesiyle birlikte, toplumun bakış açısının ve değer yargılarının ilerlediği gözlemlenmiştir. Otomasyon ve teknolojinin ilerlemesi, insanları üretken kaygılardan kurtarmış ve isteğe bağlı zamanın artmasına yol açmıştır (Nelson ve Butler, 1974). Ancak, sanayi toplumunun yayılmasıyla birlikte, düzenli olarak çalışan bireyin refah düzeyinin arttığı tam anlamıyla söylenememektedir. Sürekli aynı işle meşgul olma, çalışma şartları, uyum sağlayamama, kişisel manevi tatminsizlik gibi sorunlar da ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte, bireylerin motivasyonlarının artırılması, dinlenmeleri ve

eğlenme faaliyetlerini de içeren iş dışındaki zamanın değerlendirilmesi önemli bir anlayışın ortaya çıkmasını sağlamıştır (Karaküçük, 2005).

Serbest zaman bireylerin çalışma ve hem kendisi hem de başkaları için zorunlulukları sonucunda kendi istek ve beklentileri doğrultusunda, kendi tercihleri ile değerlendirebileceği özel bir alanı olarak ifade edilebilir (Özşaker, 2012). Bireyin kendini geliştirmek amacıyla serbestçe kullanılabileceği, istekleri yönergesi ile şekillendirilebileceği hobiler ya da aktiviteler ile doldurabilir bir zaman kaynağı olması ile beraber kişinin rahatlaması, gönüllü olarak sosyalleşebilmesi, dinlenmesi ve stresini atabileceği bir alan oluşturması olanakları sağlar (Yetim, 2014; Hacıoğlu vd., 2003: 18).

Literatüre göre, serbest zaman çeşitli şekillerde ifade edilmektedir. Kaplan (1975), serbest zamanı, kişinin ekonomik olarak serbest zaman rollerine giren, katılımcılar tarafından serbest zaman olarak görülen, beklenti ve hatırlama açısından psikolojik olarak hoş olan, potansiyel olarak tüm bağıllık ve yoğunluk aralığını kapsayan, kişilerin göreceli olarak belirlediği aktivite deneyimlerinden oluşan bir kavram olarak tanımlamaktadır. Godbey'e (1999) göre ise serbest zaman, kişisel olarak hoş giden, sezgisel olarak değerli olan ve inanç için temel sağlayan, içsel olarak sevgiyle hareket edebilmek için kişinin kültürünün ve fiziksel çevresinin dışsal zorlayıcı güçlerinden özgür bir şekilde yaşaması olarak açıklanır. Cushman ve Laidler (1990) ise serbest zamanı, öncelikle bir durum olarak kabul edilir ve bazen bir zihinsel tutum veya bir deneyim kalitesi olarak anılır. Bireyin algılanan hareket etme özgürlüğü ile ayırt edilir ve zorunluluğun dayattığı koşullardan ayrılır. Zevkli olduğu varsayılır ve her ne kadar beklenen bazı faydalar nedeniyle cazip gelse de özünde kendi içinde bir amaçtır ve değerlidir. Bu tanımlar, serbest zamanın bireyin kendi tercihlerine, içsel tatminine ve özgürlüğüne dayalı bir deneyim olduğunu vurgular. Bu bağlamda, serbest zamanın kişisel gelişim ve refah için önemli bir zaman dilimi olduğu ve bireyin yaşam kalitesine olumlu katkılar sağladığı söylenebilir.

Her bireyin serbest zamanı algılama ve değerlendirme biçimi farklılık gösterir. Kimi insanlar için serbest zaman, iş kadar önemli bir husustur ve düzenli olarak günlük yaşamlarında bu zamanı değerlendirirler. Ancak, bazıları için günlük yaşamın yoğunluğu nedeniyle serbest zaman bulmak oldukça zor olabilir. Serbest zamanın niteliği, bireyin bu zamanı nasıl değerlendirdiğiyle yakından ilişkilidir. Serbest zaman aktiviteleri, insanların stresten arınmalarına ve pozitif enerji kazanmalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle, serbest zaman etkinlikleri stres yönetimi ve yaşam kalitesinin artırılması açısından önemli bir rol oynar. Özellikle, bu zaman dilimlerinin etkili bir şekilde değerlendirilmesi, bireylerin ruh

sağlığını ve refahını olumlu yönde etkileyebilir. Bu bağlamda, bireylerin serbest zamanlarını nasıl kullandıkları, genel yaşam kalitelerini ve mutluluk düzeylerini belirlemede kritik bir faktör olabilir (Meeras, 2010).

Serbest zaman aktiviteleri bireylerin psikolojik, sosyolojik iyilik ve fizyolojik durumlarına katkıda bulunmaktadır. Davranışlarında daha özgür hissetmek, mutlu olmak ve kendi iradelerini kullanabilmek bireyin motivasyonunu arttırmaktadır (Yurcu vd., 2018). Yeni deneyimler elde ederek monoton günlük yaşamdan uzaklaşmak, keşfetmek, serbest zamanlarında tercih ettikleri etkinliklere katılım sağlayarak mücadele etme, başarma, keşfetme, sosyal evresini genişletme yeni insanlarla tanışma gibi birçok kazanım sağlanmasına destek olan bir noktada doğru değerlendirme ile yaşantı için önemli psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlara hizmet verebilen bir zaman dilimidir (Emir, 2021: 38; Müştigil, 1993).

Torkildsen (2012) serbest zamanı kategorilere ayırmıştır. Bunlar;

- Vakit olan serbest zaman: İnsanların zorunlu ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kalan süreyi simgeler.
- Etkinlik olarak serbest zaman: Bireylerin yaşantılarındaki sorumluluklarını tamamladıktan sonra kalan zamanlarını kendi tercihleri ile seçtikleri faaliyetlere katılmaları.
- Yaşam biçimi olarak serbest zaman: Serbest zaman aktiviteleri bazı bireyler için yaşamlarında çok önemli bir yer alarak süreçteki diğer öğelerin değerini tasarlamaktadır.
- Rekreasyon olarak serbest zaman: Zorunluluk ve sorumluluklar dışındaki serbest zamanları aktiviteler ile değerlendirmektir.

Beard ve Ragheb'in (1980) belirttiği gibi, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımı, çeşitli faydalar sağlayabilir. Bu faydalar genellikle psikolojik, sosyal, fizyolojik ve rahatlama gibi alanlarda ortaya çıkar. Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin kişisel gelişimine katkı sağlayabilir, zihinsel uyarılma ve öğrenme fırsatları sunabilir. Aynı zamanda, dinlenme ve yenilenme imkanı vererek, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirebilir ve sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik edebilir. Estetik fayda açısından, serbest zaman etkinlikleri, katılımcıların bulundukları ortamın tasarımı ve güzellik algısını artırabilir. Ayrıca, sosyal etkileşimlerin artırılması ve anlamlı ilişkiler kurulması da bu etkinliklerin önemli bir yönünü oluşturur. Tüm bu faktörler, bireylerin serbest zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmesine ve genel yaşam kalitelerini artırmasına yardımcı

olabilir. Ayrıca serbest zaman etkinliklerinin çeşitliliği ve niteliği, bireylerin ruh sağlığı ve refahı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir (Beggs ve Elkins, 2010; Chen, 2005; Karlı vd., 2008).

Kelly (2019) Serbest zamanın tanımlanabilen ve tanımlanamayan çeşitli bileşenlere sahip bir deneyim olduğu analiz edilmiştir. Bunlarla birlikte serbest zaman deneyimini aşağıdaki unsurlarla birlikte yeni bir yaratım olduğunu belirtmiştir.

- ✓ Serbest zaman, bir karardır, bir eylem olduğu kadar bir durumdur. Karar bireyin dışında değildir.
- ✓ Serbest zaman yaratımdır, bir karar ve eylem ürünüdür.
- ✓ Serbest zaman bir süreçtir, sabit değildir, zaman ve mekanda gelişir ve yaratılır.
- ✓ Serbest zaman konumlandırılmıştır, sürekli yeni bir bağlamda inşa edilir.
- ✓ Serbest zaman, anlamının her zaman kendi içinde yeniden üretilmesi anlamında üretimdir.
- ✓ Serbest zaman, tarihi, duyguları ve yorumlarıyla bir bütün ve karmaşık bir eylemdir.

Serbest zamanın belirli temel fonksiyonları olduğu, dinlenme fonksiyonu, eğlenme fonksiyonu ve gelişim fonksiyonu olarak üç açıdan ele alınmaktadır. Dinlenme fonksiyonu, günün zorunlu zamanlarında vücuda ve zihne yüklenen yorgunluğun atılması ve aktivitelerle kendini gerçekleştirme ile oluşur. Eğlenme fonksiyonu, sadece zamanı sporla geçirmekten öte, hoş vakit geçirmek, rahatlama ve eğlenme amacı taşıırken aynı zamanda dönemselsel hissedilen can sıkıntısından uzaklaşmak, merak gidermek ve keşfetmek anlamı da içerir. Son olarak, gelişim fonksiyonuna bakıldığında, bireyin kişiliğine katkı sağlaması, bilgilenmesi, sosyalleşmesi ve kişisel gelişimini desteklemesi gibi fırsatlar sunabileceği ifade edilir. Serbest zamanın bu farklı fonksiyonlarının tanımlanması, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirecekleri konusunda farklı bakış açıları sunar. Dinlenme, eğlenme ve gelişim fonksiyonlarının bilinçli bir şekilde dengelenmesi, bireylerin yaşam kalitesini artırabilir ve genel refahlarını geliştirebilir. Örneğin, yoğun iş ve stres dolu bir günün ardından dinlenme fonksiyonuna odaklanarak bir aktiviteye zaman ayırmak, bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığını yenilemesine yardımcı olabilir. Eğlenme fonksiyonu ise insanların can sıkıntısını gidermelerine ve keyifli zaman geçirmelerine katkıda bulunabilirken, gelişim fonksiyonu bireylerin kişisel ve profesyonel hedeflerine ulaşmalarını destekleyebilir. Dolayısıyla, serbest zamanın çeşitli fonksiyonlarının farkında olmak, bireylerin yaşamlarını daha dengeli ve tatmin edici bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir (Hicter, 1966: 107; Çubuk, 1984: 68; akt., Karaküçük, 2014).

1.2.1. Yönetim

Bir organizasyonun içerisinde ortak amaçları olan bireylerin bulunduğu en kısa ve etkili şekilde hedefe ulaşmayı sağlayacak ilk olarak insanlar olarak planlama yapmak, koordinasyonu sağlamak, organizasyonu belirlemek, yöneltme, kontrol etme gibi işlevlerin hepsinin sistematik ilerlemesini sağlama ve uygulama sürecidir. Her organizasyon için önemli ve gereklidir. Gelişmekte olan bir bilim olması ile beraber evrensel ve insan özgü bir süreçtir. Belirlenmiş hedef ve amaçlar ile organizasyon içerisinde en önemli işlevi insanların ihtiyaçlarını başarılı bir şekilde karşılamaktır (Arslan, 2001). Yönetim kavramını Koç ve Topaloğlu (2010) “Belli bir amacın gerçekleşmesi için; personel, maddi kaynaklar, zaman ve mekan unsurlarının en verimli şekilde kullanılmasıdır.” şeklinde belirtmişlerdir.

Yönetim, bireylerin aynı hedeflere doğru verimli ve etkili bir şekilde uyum sağlamasını temel alır. Bireyler, kendi istek ve ihtiyaçlarına daha fazla özveri gösterir, daha gayretli ve sonuca ulaşma konusunda isteklidirler. Verimliliğin elde edilmesi sadece teknoloji ve gelişime bağlı değildir; aynı zamanda bireylerin tutum ve davranışlarının da verimlilik üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu unutulmamalıdır. Örgütlerde başarının, yalnızca finansal kaynaklar, fiziksel kaynaklar ve insan gücünün uygun bir kombinasyonu ile değil, aynı zamanda bireylerin iş birliği ve uyumuyla sağlandığı belirtilmektedir (Şahin, 2004).

Yönetim, modern dünyanın karmaşıklığına ve belirsizliğine uyum sağlama yeteneğini yansıtan dinamik bir süreçtir. Herhangi bir organizasyon veya yaşam alanında, kaynakların etkin bir şekilde kullanılması, insanların motive edilmesi ve hedeflerin başarılması için yönetim büyük önem taşır. Yönetim, sadece belirli bir alanda değil, işletmelerden kamu hizmetlerine, kişisel yaşamdan toplumsal organizasyonlara kadar geniş bir yelpazede uygulanabilir. Ancak, yönetim bilimi tam anlamıyla kesin yasalara veya standartlara dayanmaz; bunun yerine, değişken insan davranışlarını anlamak ve etkili kararlar almak için bir dizi beceri ve yetenek gerektirir. Bu nedenle, yönetim bir bilim olarak değil, daha çok bir sanat olarak kabul edilir. Başarılı yönetim, esneklik, adaptasyon ve sürekli öğrenme gerektirir çünkü çevresel koşullar ve organizasyonel ihtiyaçlar sürekli olarak değişmektedir. Aynı zamanda yönetim, belirsizlikle başa çıkma ve hedeflere ulaşma sürecinde organizasyonların başarısını belirleyen kritik bir faktördür (Torkildsen, 2012).

Bu bağlamda yönetimin doğru sonuca ulaşma ve en yüksek verimliliği sağlama konusundaki önemi açıkça görülebilmektedir. Bir örgütün başarısı, içindeki bireylerin davranışları ve istekleriyle yakından ilişkili olduğu söylenebileceği gibi, örgütlerin hedeflerine ulaşabilmesi için bireylerin motivasyonunu ve katılımını sağlayacak doğru stratejilerin belirlenmesinin de gerekli olduğu belirtilebilir. Verimlilik için ise etkili araştırma ve planlama yapılması gerekli görülebilmektedir. Serbest zamanın doğru ve verimli bir şekilde yönetilmesi de bu bağlamda önemli olduğu söylenebilir. Bilinçli bir toplum oluşturarak serbest zamanı etkili bir şekilde değerlendirmek, bireylerin kişisel gelişimine ve toplumun refahına katkıda bulunabilir. Bu nedenle, yönetim ve zaman yönetimi becerilerinin önemi, başarılı bir örgüt ve toplum oluşturulabilmesi için önemlidir, şeklinde belirtilebilir.

1.2.2. Serbest zaman Yönetimi

Serbest zaman Avrupa'daki feodal dönemde sadece üst sınıflara ait bir zaman dilimi gibi görülmektedir. Sanat ile ilgilenmek, seyahatlere katılmak gibi etkinlikler sadece sınıflandırmanın üst kademesine ait olduğu düşünülmekteydi. Klasik görüşe bakıldığında ise insanların sadece çalışmak için dinlenmesi gerekmediği normal yaşantıda da eğlence, eğlenme yenilenmenin gerekli olduğu düşüncesi savunulmaktaydı (Kurar ve Baltacı, 2014).

1960'lardan itibaren serbest zamanlara dair planlama, yönetme ve yorumlama ile ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. İnsanların çalışma saatlerinin azalması serbest zaman faaliyetlerinin artmasında önemli bir yer almıştır. (Hartlage, 1969: 228; akt., Küçükkesmen vd., 2020). Serbest zaman yönetimi, bireylerin yaşamlarında önemli bir yer tutan ve etkin bir şekilde değerlendirilmesi gereken bir kavramdır. Günümüzde, hızla değişen ve yoğun tempolu yaşam koşulları altında, serbest zamanı etkili bir şekilde yönetmek bireylerin refahı ve yaşam kalitesi için hayati bir öneme sahiptir. Zamanı verimli kullanabilmek kaygının azaltılarak, stresten uzak kalınmasına ve başarıya yaklaşma ihtimalinin artmasına olanak sağlar ve üzerine düşünülmüş verimli bir plan oluşturmak hedef üzerinde sonuca ulaşmada etkin bir rol oynar (Küçükkesmen vd., 2020).

Genç bireylerin zaman ve mekanın farklı bağlamlarını deneyimlemesi, onların belirli yaş evrelerine özgü ilgi alanları, yetenekleri ve demografik özellikleri dikkate alındığında çeşitlilik gösterebilir. Gençlerin zaman kullanımı, sorumlulukları, davranış standartları ve yaşam tarzlarına bağlı olarak şekillenir ve genellikle egzersiz, serbest zaman ve dinlenme için ayrılan zamanı tercih ederler. Bu durum, gençlerin bu zamanları etkin bir şekilde

yönetmeleri ve değerlendirmeleri gerektiği fikrini ön plana çıkarır. Özellikle, üretim ve tüketim arasındaki dengeyi sağlamak adına, gençlerin serbest zamanlarını olumlu ve verimli bir şekilde değerlendirmeleri teşvik edilmelidir. Bu, gençlerin kişisel gelişimlerini desteklemenin yanı sıra toplumsal katılımlarını ve refahlarını artırabilir. Ayrıca, gençlerin serbest zamanlarını etkin bir şekilde kullanmaları, onların bireysel ve toplumsal olarak daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olabilir (Bougherza vd., 2024).

Öznel iyi olma hali, bireylerin duygusal, zihinsel ve sosyal açıdan iyilik hallerini ifade eder. Bu durumun korunması ve artırılması, insan sağlığı için hayati öneme sahiptir. Çünkü öznel iyi olma hali, stresin azaltılması, depresyonun önlenmesi, yaşam kalitesinin artırılması ve genel refahın güçlendirilmesiyle ilişkilidir. Bireylerin kendilerine dikkat etmeleri, duygusal ihtiyaçlarını tanımları ve sağlıklı ilişkiler geliştirmeleri, öznel iyi olma halini destekleyen önemli adımlardır. Fiziksel aktiviteler, sosyal etkileşimler, hobiler ve kişisel gelişim faaliyetleri gibi çeşitli yöntemlerle bu durum güçlendirilebilir (Fancort vd., 2021).

Serbest zamanın etkili bir şekilde yönetilmesi, bireylerin yaşam kalitesini artırması ve öznel iyi olma halini optimize etmesi için önemlidir. Zamanın doğru yönetilmesi, bireylerin önceliklerini belirleme, hedeflerine ulaşma ve kişisel gelişimlerini destekleme sürecini kolaylaştırır. Zamanın verimli kullanılması, bireylerin stresi azaltmasına, duygusal dengeyi sağlamasına ve daha tatmin edici bir yaşam sürmesine katkıda bulunur. Bu nedenle, zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi ve serbest zamanın etkili bir şekilde değerlendirilmesi kritik bir adımdır. Bu süreç, kişinin kendi değerlerine ve hedeflerine uygun bir yaşam tarzı geliştirmesine yardımcı olurken, aynı zamanda kendine daha fazla zaman ayırmasını sağlayarak ruhsal ve duygusal zenginliği artırır. Bunlarla beraber, kişinin arzu edilen koşullara ulaşabilmesi için zamanını yapılandırma, koruma ve benimseme çabalarını temsil eder (Aedon ve Aguinis, 2017).

Hickerson ve Beggs (2007), serbest zaman becerilerine ya da serbest zamanı yönetme becerilerine sahip olmayan öğrencilerin, serbest zamanlarında sıkılma olasılığının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan başka bir çalışma, zaman yönetiminin daha fazla kullanılmasının, çalışanlar ve öğrenciler arasında daha iyi iş performansı, akademik başarı ve refahın belirleyicisi olduğunu göstermiştir. Bunlarla beraber bireylerin zaman yönetimine daha fazla önem vermesi gerekmektedir. Zamanlarını verimli bir şekilde kullanarak, iş performanslarını artırabilir, akademik hedeflerine daha kolay ulaşabilir ve genel yaşam kalitelerini artırabilirler (Aedon vd., 2021).

Bireylerin yoğun tempoları içerisinde serbest zamanlarını doğru planlayabilmeleri geçirecekleri süreçten alabilecekleri en yüksek verimi sağlamalarını destekler. İş hayatında ve sorumlulukları arasında keyif aldığı etkinlikleri doğru gün ve zamanda kendisine sağlayarak sosyal ilişkilerini huzurlu ve mutlu hale getirmeleri yanı sıra çeşitli hobiler edinerek çevrelerine örnek olup dağılmasını sağlar (Aydoğan, 2006; Kaygusuz vd., 2021).

Günümüzde, serbest zamanın etkili bir şekilde değerlendirilmesi giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Serbest zamanın sağlıklı ve verimli bir şekilde kullanılması, bireylerin yaşam kalitesini artırırken, aynı zamanda ruhsal ve fiziksel sağlıklarını korumalarına da yardımcı olur. Ancak, eksik planlama veya yönetim eksiklikleri nedeniyle serbest zamanın boşa harcanması veya olumsuz davranışların sergilenmesi gibi durumlar sıkça karşılaşılan problemler arasında yer almaktadır. Bu durumlar, bireylerin kendilerine, çevrelerine ve topluma karşı olumlu katkılarda bulunma potansiyelini azaltabilir. Bu nedenle, serbest zamanın etkili bir şekilde değerlendirilmesi için planlama, öncelik belirleme ve kendini motive etme gibi becerilerin geliştirilmesi önemlidir. Bu sayede bireyler, serbest zamanlarını daha verimli ve tatmin edici bir şekilde geçirerek kişisel gelişimlerine katkıda bulunabilirler (Wang ve Kao, 2006).

Palen ve diğer araştırmacılar (2011) tarafından yapılan çalışmaya göre, bireylerin serbest zamanlarını nasıl geçirdikleri, genel sağlık ve gelişimlerini olumlu yönde etkileyebilir. Serbest zamanın etkili bir şekilde yönetilememesi durumunda ise bu durum olumsuz sonuçlara yol açabilir ve hatta suçluluk duygusuna neden olarak sosyal sorunlara katkıda bulunabilir. Bu nedenle, serbest zamanın bilinçli ve verimli bir şekilde kullanılması önemlidir. İyi planlanmış ve çeşitlendirilmiş aktiviteler, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmelerine ve olumlu bir sosyal etki yaratmalarına yardımcı olabilir. Bu bağlamda, serbest zamanı değerlendirmek için farklı hobiler edinmek, fiziksel aktivitelere katılmak, kültürel etkinliklere katılmak veya sosyal ilişkileri güçlendirmek gibi çeşitli seçenekler bireylerin yaşam kalitesini artırabilir ve topluma olumlu bir katkı sağlayabilir.

Serbest zaman deneyimleri, bilişsel niteliklerden kaynaklanan düşünceler, imgeler ve duygusal unsurların (hisler ve duyular) yanı sıra devam eden deneyime konsantrasyon, kendine odaklanma, zenginleştirilmiş nesnelerin ve olayların algılanması, duygu yoğunluğunun artması, duygulara karşı hassasiyetin artması ve farkındalığın azalması gibi faktörlerle şekillenir. Bu unsurlar, zamanın nasıl geçtiğini anlamamızı sağlayarak serbest zaman deneyimlerinin etkilerini belirler (Tinsley ve Tinsley, 1986). Öte yandan, Mannell (1980) ve McDowell (1981) stresli veya tatsız serbest zaman deneyimlerinin zaman zaman

ortaya çıkabileceğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, doğru serbest zaman yönetimi, sıkıntı duyularıyla mücadele etmeye ve ilgili risklerden kaçınmaya destek olabileceği söylenebilir. Ayrıca serbest zamanı etkili bir şekilde yapılandırmak, bireylerin stresi azaltmasına ve olumlu deneyimler elde etmesine yardımcı olabileceği gibi, yaşam kalitesini artırabileceği de ifade edilebilmektedir.

Torkildsen (1999) tarafından yapılan çalışma, insanların serbest zamanlarını değerlendirirken daha iyi seçeneklere sahip olmalarının önemini vurgulamaktadır. Bu seçeneklerin varlığı, bireylerin rekreasyonel aktivitelere daha kolay katılmasını sağlayabilir. Özellikle, erişilebilir ve çeşitli tesislerin bulunması, insanların farklı ilgi alanlarına uygun aktiviteler bulmalarını kolaylaştırabilir. Ayrıca, bu tesislerin geliştirilmesi ve ek kaynakların sağlanması, serbest zaman etkinliklerinin kalitesini artırabilir ve katılımı teşvik edebilir. Böylece, bireylerin daha aktif, sağlıklı ve tatmin edici bir serbest zaman geçirmesi desteklenebilir. Bu çalışma, serbest zaman etkinliklerinin sağlık ve refah üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayarak, toplumun genel yaşam kalitesini artırmak için önemli bir strateji olarak öne çıkmaktadır.

Serbest zaman yönetimi sürecinde bazı kişilerin karşılaştığı kısıtlama ve zorluları da öngörebilmek ve buna karşın yaklaşımları da şekillendirebilmek mümkündür. Torkildsen (2012)' e göre serbest zaman ve rekreasyon katılımını etkileyen ana etkiler olan başlıkları şöyle belirtmiştir:

1. Kişisel ve ailevi etkiler,
2. Sosyal ve durumsal koşullar,
3. Fırsatlar.

Tablo 1 Serbest zaman ve rekreasyon katılımını etkileyen faktörler (Torkildsen, 2012)

Kişisel ve ailevi etkiler	Sosyal ve durumsal koşullar	Fırsatlar.
Yaş	Meslek	Kaynak
Yaşamdaki aşama, döngü	Gelir	Tesis türleri ve kalitesi
Cinsiyet	Harcanabilir gelir	Bilinç
Medeni durum	Maddi zenginlik ve varlık	Fırsat algısı
Bağımlılık ve yaşlar	Araç sahipliği ve hareketlilik	Rekreasyon hizmetleri
Yaşamın amacı	Mevcut zaman	Tesisler

Kişisel sorumluluklar	Görevler ve yükümlülükler	Erişim rahatlığı ve konum
Beceri	Ev ve sosyal çevre	Aktivite seçimi
Serbest zaman algısı	Arkadaş çevresi, akran ve gruplar	Ulaşım
Tutum ve motivasyon	Sosyal roller	Maliyetler
İlgi alanları ve meşguliyet	Çevre faktörü	Yönetim: politika ve destek
Fiziksel ve sosyal Beceriler ve Yetenekler	Eğitim ve kazanım	Programlama
Kişilik ve güven	Nüfus faktörleri	Organizasyon ve liderlik
Yaşanılan kültür sosyal çevre		Erişebilirlik
Yetiştirilme		Siyasi politikalar

Bu faktörler, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendireceklerini etkileyebilir ve bu bağlamda serbest zaman yönetimini şekillendirebilirler. Bu nedenle, serbest zaman etkinliklerine erişimde ve katılımı bu faktörlerin dikkate alınmasının önemli olduğu belirtilebilir. Ayrıca serbest zaman yönetimine etkisi olabilecek engeller ile beraber var olan koşullar çerçevesinde bir planlama yaparak doğru serbest zaman yönetimi ile rekreasyon katılımını desteklemenin mümkün olabileceği söylenebilir.

1.2.3 Serbest zamanı Değerlendirmenin Yararları

İnsanlar modern dünyada, teknolojinin gelişmesiyle lüks yaşamın tadını çıkarma başlamıştır. Ancak, bu gelişmelerin yanı sıra birçok fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal rahatsızlık da ortaya çıkmıştır. Teknolojik faaliyetlere yoğunlaşmanın, fiziksel aktivitelere olan ilginin azalmasına ve uzun vadede aile yaşantısı, toplum ve milletin olumsuz olarak etkilenmesine neden olduğu gözlemlenmektedir. Dolayısıyla, serbest zamanın yapıcı bir şekilde kullanılması, pasif aktiviteler yerine bireylerin daha iyi hale gelmesine olanak sağlayacak fiziksel olarak aktif olunabilecek etkinliklerde bulunması büyük önem arz etmektedir. Serbest zaman etkinliklerinin değerlendirilmesinin sağladığı faydalar göz önüne alındığında, aktif ve yapıcı bir serbest zaman geçirme yaklaşımının kişisel, sosyal ve

toplumsal açıdan önemli olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivitelere katılım, bireylerin sağlığını korumak ve geliştirmek, stresi azaltmak, sosyal bağları güçlendirmek ve toplumsal katılımı artırmak gibi bir dizi olumlu etki sağlar. Bu nedenle, serbest zamanın değerlendirilmesinde aktif ve sağlıklı bir yaklaşım benimsemek, bireylerin yaşam kalitesini artırmak için önemli bir adım olabilir (Gulam, 2016).

Coleman ve Iso-Ahola (1993), serbest zamanın arkadaşlık ve dostluk biçimlerinde ve sosyal faaliyetler aracılığıyla insanlara sosyal destek duygusu sağlama ve yalnızlık duygusunu azaltma potansiyelinin olduğunu belirtmiştir. Iso-Ahola ve Park (1996), serbest zaman faaliyetleri sürecinde arkadaşlık kurmanın yaşam stresinin ruh sağlığı üzerindeki etkisini hafiflettiğini ve serbest zaman temelli arkadaşlıkların yaşam stresinin fiziksel sağlık üzerindeki etkisini hafiflettiğini göstermiştir. Serbest zamanın sosyal etkileşimler üzerindeki olumlu etkisi, insanların sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme becerilerini geliştirmelerine ve sosyal destek ağlarına erişimlerini artırmalarına olanak tanır. Bu durum, bireylerin duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılama, stresle başa çıkma ve genel yaşam kalitelerini iyileştirme konusunda önemli bir rol oynar. Bu bağlamda, serbest zamanın etkin bir şekilde değerlendirilmesi, sosyal ilişkilerin güçlenmesine ve bireylerin ruh sağlığının korunmasına yardımcı olabilir.

Tinsley ve Tinsley (1986) serbest zaman faaliyetleri karşıladıkları ihtiyaçlar bakımından farklılık göstermektedir. Serbest zamanın aracılığı ile fiziksel deneyimlerin ve ruhsal gelişimlerin üzerinde iyileştirici bir etkisi olduğu söylenebilmektedir. Teorik olarak, bir serbest zaman faaliyetine katılımı tatmin edilen ihtiyaçlar, serbest zaman faaliyetlerinin önemli unsurlarından biridir.

Literatürde serbest zaman aktivitelerine katılmanın çeşitli yararları da tanımlanmaktadır. Özellikle gençler arasında yaygın olarak bireysel gelişimi teşvik ettiği, topluluk katılımı ve sosyal durumlarda farklı rollerde yer almanın mümkün olduğu belirtilmektedir (Wang ve Kao, 2006; Mahoney ve Stattin, 2000). Kleiber ve diğerleri (2002) tarafından yapılan araştırmada, serbest zaman deneyimlerinin iyileşme açısından değerinin fark edilmesinin, bireylerin günlük yaşamdaki ruh sağlığını olumsuz etkileyen sıkıntılardan daha az etkilendiği gözlemlenmiştir. Ayrıca, Caldwell ve arkadaşları (2004) serbest zaman etkinliklerine katılmanın sosyal çevrede güvenli bir yaşam ortamı sağlayarak öz benlik gelişimini kolaylaştırdığını ve yaşam kararlarını etkileyerek başarılı bir gelecek için rahat

Bireylerin serbest zamanlarında katılım sağladıkları faaliyetler, fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak kendilerinde var olan değerlere fayda sağlamaktadır. Bu süreç, uzun yıllar sürececek davranış biçimlerinin şekillendiği önemli bir süreçtir ve yaşam boyunca hayatlarında yer almalıdır. Bireyler, serbest zamanlarının etkinliklerinin önemini farkında olmalıdırlar (Balcı ve Aydın, 2006). Bu aktiviteler, fiziksel ve zihinsel sağlığı geliştirir, öz saygıyı artırır, kişisel becerileri geliştirir ve bireyin bilgi alanını genişletir. Dolayısıyla, serbest zaman etkinliklerine katılım, bireylerin genel refahını ve yaşam kalitesini artırmak için önemli bir araçtır (Wang vd., 2012).

Serbest zaman deneyimi, aşamadan aşamaya değişir ve burada ilgi çekici olan, muhtemelen değişmesidir (Hull vd., 1996). Rekreasyon yöneticilerinin stres izlenimlerinin (yani, enerji ve endişe duyguları) doğa yürüyüşleri sırasında değiştiğini gözlemlemişlerdir (Hull ve Michael, 1995). Serbest zaman aracılığıyla stres restorasyonu sağlanabilir ve olumsuz ruh halleri olumlu ruh hallerine dönüştürülerek, fizyolojik durumlarının iyileştirilmesine ve konsantrasyon gücünün artmasına destek olur. İnsanlar serbest zamanlarını kendi kararlarını vererek içsel olarak kendilerini motive ederlerse hayatlarındaki stresi kontrol edebilme fırsatını da yakalayabilirler (Isa-Ahola ve Park, 1996). Fiziksel ve zihinsel rahatlama yeteneği ile iş stresi, günlük yaşam endişesini onarmak gibi etkileri için uzun zamandır devam eden bir süreç olarak görülebilir. Serbest zaman faaliyetlerinden genel olarak beklenen, onarıcı ruh hali değişiklikleri üretmesi, stresin daha az stres noktasına taşınması, olumlu davranışlarda daha fazla artış yaşanmasıdır (Hull ve Michael, 1995).

Yukarıdaki paragraflarda serbest zaman aktivitelerinin çeşitli faydaları ve serbest zaman deneyiminin önemi vurgulanmaktadır. Serbest zaman aktivitelerine katılımın, bireylerin bireysel gelişimlerini teşvik ettiği, topluluk katılımını artırdığı ve sosyal rollerde farklı deneyimler yaşamalarına olanak tanıdığı belirtilmektedir. Ayrıca, serbest zaman deneyimlerinin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği ve yaşam kalitesini artırdığı da söylenebilmektedir. Bu faaliyetler, fiziksel ve zihinsel sağlığı geliştirirken, öz saygıyı artırabileceği, kişisel becerileri geliştirebileceği ve bilgi alanını genişleteceği belirtilebilmektedir. Serbest zamanın etkin bir şekilde kullanılması, bireylerin genel refahını ve yaşam kalitesini artırmak için önemli bir araç olarak değerlendirilebilmektedir.

Ayrıca, serbest zamanın stres yönetiminde önemli bir rol oynadığına dair belirtiler de bulunduğu söylenebilir. Serbest zaman aktiviteleri aracılığıyla stresin azaltılması, olumsuz ruh hallerinin dönüştürülmesi ve fizyolojik durumun iyileştirilmesi mümkün

olabileceği belirtilebilmektedir. Bu süreç, bireylerin yaşamlarındaki stresle başa çıkma ve içsel dengeyi sağlamalarına yardımcı olabilir. Dolayısıyla, serbest zaman aktivitelerine katılımın bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığına olumlu katkıda bulunduğu ve yaşam kalitesini artırdığı da belirtilebilmektedir. Bu nedenle, serbest zamanın etkin ve bilinçli bir şekilde değerlendirilmesi, bireylerin sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabilir.

1.2.4 Serbest zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler

Rekreasyon, insanların sosyal etkileşimlerini artırmak ve olumlu ilişkiler geliştirmek için önemli bir araç olarak kabul edilir. Rekreasyon faaliyetleri, ortak ilgi alanlarına sahip insanların bir araya gelmesini sağlar ve bu da neşeli duyguların paylaşılmasını teşvik eder. Araştırmalar, rekreasyon faaliyetlerinin insanların sosyal becerilerini geliştirdiğini ve olumlu sosyal etkileşimleri teşvik ettiğini göstermektedir. Ayrıca, rekreasyon aktiviteleri insanların enerjisini yeniden doldurmalarına ve bir sonraki işe hazırlanmalarına yardımcı olabilir. Bu faaliyetler, insanların zamanlarını akıllıca ve etkili bir şekilde kullanmalarına da katkı sağlar. Dolayısıyla, rekreasyonun sosyal bağları güçlendirdiği, bireylerin ruh halini iyileştirdiği ve verimliliği artırdığı akademik literatürde belirtilmektedir (Driver vd., 1991; Li ve Wang, 2012).

Bireylerin rekreasyonel katılım davranışları, içinde bulundukları sosyal gruplar tarafından etkilenmektedir. Ayrıca, farklı sosyal grup türlerinin aynı deneyim seviyeleri için bile farklı arzulara sahip olabileceği belirtilmektedir (Burch, 1964). Denzin (1969) ise bir nesnenin kendisinde değil, o nesnenin sosyal gruplar tarafından tanımlanma biçiminde anlam bulduğunu öne sürmektedir. Dolayısıyla, insan-çevre etkileşimi, farklı sosyal grupların nesnelerin anlamını tanımlamasıyla şekillenir ve bu da tüm katılımcıların benzer bir şekilde bu nesneleri yorumlamasına olanak tanır. Bu durum, rekreasyonel faaliyetlerin toplum içindeki rolünü ve sosyal grupların bireylerin katılım davranışlarını nasıl etkilediğini anlamak için önemli bir çerçeve sunar.

Kelly (1978), kültürel kimliğin serbest zaman tercihlerini belirlemede kritik bir rol oynadığını vurgulamıştır. Bireylerin kültürel ve etnik kimlikleri, serbest zaman aktivitelerini ve davranışlarını etkileyerek bu alandaki tercihlerini şekillendirir. Bu bağlamda, yeni katılımcılar için sosyalleşme ve uyum sağlama fırsatlarının serbest zaman aktiviteleri aracılığıyla sunulmasının önemi ortaya çıkmaktadır. Kim ve arkadaşları (2016)

tarafından yapılan çalışmada, bireylerin yeni bir çevreye uyum sağlamak için serbest zaman etkinliklerine katıldıkları ve bu sayede sosyal uyum sürecini kolaylaştırdıkları gözlemlenmiştir. Bu perspektiften bakıldığında, serbest zaman aktivitelerinin kültürel kimliklerin şekillenmesinde ve toplumsal uyumun sağlanmasında kritik bir araç olduğu görülmektedir.

Çeşitli zevklerin tek bir faaliyetle karşılanmasının beklendiği durumlarda, rekreasyon etkinliklerinin topluluğun sosyal yönlerine göre planlanması ve yönetilmesi gerekmektedir. Burch (1964) bu konuyla ilgili olarak şu hipotezi öne sürmüştür: Aynı birey, tamamı erkeklerden oluşan bir grupta balığa çıktığında farklı, ailesini balığa götürdüğünde farklı davranacaktır. Bu durum, tamamen bireysel davranışların anlamlarıyla ilgilidir. Serbest zaman etkinliklerinin odak noktası, bir faaliyet içindeki farklı anlamlar ve bu anlamların kaynağı olan katılımcıların yüklediği değişken anlamlar üzerinde şekillenecektir. Bu bağlamda, rekreasyon etkinliklerinin sosyal dinamiklere, katılımcıların beklentilerine ve kültürel değerlerine uygun şekilde planlanması ve yönetilmesi önemlidir. Bu, bireylerin farklı sosyal gruplar ve durumlarda farklı davranışlar sergileme eğilimlerini dikkate alarak etkinliklerin organize edilmesini gerektirir (Buchanan vd., 1981).

Yukarıdaki paragraflardan, serbest zaman etkinliklerinin bireylerin sosyal uyum sürecine ve kültürel kimliklerinin şekillenmesine önemli katkılar sağlayabileceği düşüncesi çıkarılabilir. Bu perspektiften bakıldığında, rekreasyon etkinliklerinin sosyal dinamiklere, katılımcıların beklentilerine ve kültürel değerlerine uygun şekilde planlanması ve yönetilmesi önemli olabileceği söylenebilmektedir. Bu, bireylerin farklı sosyal gruplar ve durumlarda farklı davranışlar sergileme eğilimlerini dikkate alarak etkinliklerin organize edilmesini gerektirebileceği ifade edilebilir. Sonuç olarak, rekreasyon etkinlikleri toplumsal bütünleşmeye katkı sağlayarak kültürel kimliklerin şekillenmesinde ve sosyal uyumun sağlanmasında kritik bir rol oynayabilir.

1.3.Rekreasyon (Recreation)

Rekreasyon, "sağlığa kavuşturma" anlamına gelmektedir ve bu terim, sağlığa kavuşturan veya geri kazandıran bir süreç olarak anlam kazanmıştır. Fince'de rekreasyon için açık hava etkinlikleri anlamına gelen "virkistys" terimi kullanılmaktadır (Meeras, 2010). Türk Dil Kurumu, rekreasyonu "İnsanların serbest zamanlarında, eğlence ve spor amacıyla gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler" ve "Bir bölgeyi insanların eğlenme,

dinlenme amacıyla kullanabilecekleri bir duruma getirme" şeklinde iki farklı şekilde tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu, 2024). Torkildsen'e (1999) göre, rekreasyon insanları iş için yenileyen bir faaliyet olarak görülmektedir. İnsanların günlük yaşam içerisinde yapmak zorunda oldukları faaliyetler dışında arta kalan zaman dilimi olarak nitelendirilen serbest zaman ve bu zamanlarda insanların fiziksel ve ruhsal açıdan doyuma ulaşabilmek için gönüllü olarak katıldığı etkinlikleri de rekreasyonel faaliyetler olarak adlandırılmaktadır (Doğan vd., 2014). Bu bağlamda, rekreasyon kavramı hem bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmesi hem de sağlık ve mutluluğu artırıcı bir etkiye sahip olması bakımından önemlidir.

Batı Avrupa ve Kuzey Amerika'da kentleşmiş işçi sınıfına yönelik olarak sunulan rekreasyon fırsatları, okuma, egzersiz, açık hava rekreasyonu ve spor gibi sağlıklı aktiviteleri teşvik eden yerel programları kamuya açık alanlarda sağlayarak işçilerin yaşam tarzlarını yeniden şekillendirmeyi amaçlamıştır. Bu programlar, içki, kumar gibi eğlence anlayışına sahip bireyleri gelişim sağlayan faaliyetlere yönlendirerek uzun vadeli bir iyileşme fırsatı sunmuştur. Bakıldığında rekreasyon kavramı, sağlıklı ve sosyal sorumluluk içeren faaliyetlerin bir araya geldiği bir yaklaşım olarak benimsenmiştir. Bu, bireylerin sağlıklı yaşam biçimlerini benimsemelerine ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda genel refahlarını artırmaya yönelik bir strateji olarak değerlendirilmiştir (Smith ve Godbey, 1991).

Driver ve Tocher (1970), rekreasyonu özgürce seçilen ve serbest zamanda gerçekleşen, içsel olarak ödüllendirici bir deneyim olarak tanımlamışlardır. Bu tanım, rekreasyon deneyiminin bireyin kendisi için seçtiği ve içsel olarak tatmin sağlayan bir etkinlik olduğunu vurgular. Psikolojik bir bakış açısıyla, rekreasyon deneyimi bir aktivitenin kendisi ve çevresinin kombinasyonu olarak değerlendirilmiş ve bu kombinasyonların farklı deneyim algılarına yol açabileceği belirtilmiştir. Araştırmacılar, rekreasyonun kendini doğrulama fırsatları sunduğunu ve dolayısıyla öz saygıyı geliştirebileceğini, aynı zamanda bireylere kendilerini tanımlama fırsatı verdiğini göstermektedir. Yoğun iş temposu içerisinde kısa bir serbest zaman molasının, bireyin düşüncelerini toparlaması için bir fırsat olabileceği ve konsantrasyonunu yeniden toplamasına ve odaklanmasına yardımcı olabileceği de belirtilmiştir. Bu açıdan bakıldığında, rekreasyonun bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilecek ve genel refahlarını artırabilecek önemli bir araç olduğu görülmektedir (Hull vd., 1996).

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmek için çeşitli etkinliklere katılmalarını içeren önemli bir kavramdır. Rekreasyonel etkinlikler, kişilerin kendi tercihlerine göre spor, sanat, doğa etkinlikleri gibi çeşitli alanlarda faaliyet göstermelerini sağlar. Bu tür etkinlikler, bireylerin fiziksel ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılamalarına olanak tanırken, aynı zamanda kişisel gelişimlerine de katkıda bulunur. Katılımcılar, rekreasyonel etkinliklerin sağladığı faydaları deneyimledikten sonra bedensel olarak yenilenirler. Spor aktiviteleri gibi fiziksel etkinlikler, kasların güçlenmesine, dayanıklılığın artmasına ve genel sağlık durumunun iyileşmesine yardımcı olur. Sanatsal etkinlikler ise yaratıcılığı teşvik eder, duygusal ifadeyi geliştirir ve stresi azaltır. Rekreasyon aynı zamanda bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerine ve yeteneklerini keşfetmelerine olanak sağlar. Özellikle farklı alanlarda deneyim kazanma şansı vererek kişinin yeteneklerini geliştirmesine yardımcı olur. Bu da bireylerin özsaygılarını artırır ve kişisel tatmin sağlar. Bireylerin rekreasyonel etkinliklerle ilgilenmeleri, çevrelerine karşı daha olumlu bir tutum geliştirmelerine de katkı sağlar. Kendilerini daha iyi hissettikleri için daha mutlu ve dengeli bireyler olurlar. Bu da sosyal ilişkilerini güçlendirir ve topluma daha faydalı olmalarını sağlar. Rekreasyonel etkinliklerin önemi ve faydaları üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine, stresi azaltmalarına, kendilerini geliştirmelerine ve topluma katkıda bulunmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir (Keleş, 2023; Özen, 2017).

Rekreasyon, her birey için farklı anlamlar taşır ve geniş bir yelpazede uygulanabilir. Çocuklar, gençler, yaşlılar ve engelliler de dahil olmak üzere herkesin ihtiyaçlarını karşılayabilir. Rekreasyon, kaybedilen gücü geri kazanmak ve yaşama yeni anlamlar katmak anlamına gelir. Hem fiziksel hem de zihinsel yorgunluğu yeniden canlandırmak ve enerji kazandırmak için kullanılabilir. Rekreasyonel etkinlikler, tamamen bireyin kendi iradesiyle gerçekleştirdiği faaliyetlerdir. Bu, bireylerin serbest zamanlarını en yapıcı şekilde değerlendirmeyi öğrenmelerini hedefler. Rekreasyonun amacı, bireylere yaşamlarını zenginleştirmek, kendilerini geliştirmek ve ruhsal olarak tatmin sağlamak için fırsatlar sunmaktır. Bu tür etkinlikler, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, yeni ilgi alanları keşfetmelerine ve genel refahlarını artırmalarına yardımcı olabilir (Gulam, 2016).

Serbest zamanları değerlendirmenin önemli özelliklerinden biri, kişinin aktivitelere gönüllü katılmasıdır. Özgür zamanlar içinde, bireye doyum veren ve çok çeşitlilik gösteren serbest zaman aktivitelerini kişinin kendi dürtüleri belirlemektedir. Sınırlamaları olmayan serbest zaman değerlendirme faaliyetleri, insan mekanizmasının fizyolojik ve psikolojik

ihtiyaçlarından meydana gelmektedir. Yapılan etkinlik fiziksel, zihinsel, toplumsal veya duygusal aktiviteler olabilmektedir. Amaçları olan bu aktivitelerin değeri kişiiden kişiye değişmektedir (Tezcan, 1977: 5-7). Both Buckley (2012), ve Ewert ve Hollenhorst (1989) e göre; bireyler düzenli olarak rekreasyonel faaliyetlere katıldıkça meydan okuma, başarı, kontrol ve risk alma gibi içsel motivasyonlarla daha uyumlu hale gelecektir (akt., Ewert vd., 2013).

Rekreasyonel faaliyetler spor, açık hava etkinlikleri, sanat ve el sanatları, gönüllülük, dans, geziler, elektronik aktiviteler, müzik gibi birçok aktiviteye katılım sağlayarak eğlenmeye ve öğrenmeye olanak tanıyan, tatmin duygusunu yaşatan, bireylerin yaşam kalitesini artıran ve çeşitli alanlarda gelişim sağlayan önemli etkinliklerdir. Bu faaliyetlere düzenli olarak katılım, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesine ve mutlu bir hayat yaşamalarına katkıda bulunabilir (Temple vd., 2016).

Rekreasyonel faaliyetler arasında fiziksel aktivite, her yaş grubundaki birey için giderek artan bir önem kazanmaktadır. Bu, aktif bir yaşamın sağlık üzerinde önemli bir etken olduğunu göstermektedir (Shaw, 1986). Serbest zamanları fiziksel olarak aktif olarak geçirmek, yeterli faydayı sağlayabilmek için önemlidir. Rekreasyonel faaliyetler, birçok aktiviteyi içermekte olup insanların yaşamlarına olumlu etkiler sunmaktadır. Bireylerin spor yapması ve fiziksel aktivitelerle katılması, oyun oynama isteği, eğlenme ve sosyalleşme gibi unsurları içermektedir. Etkinlik tercihleri, kişinin isteklerine göre değişiklik göstermektedir. Bu tercihler arasında kapalı ve açık alan etkinlikleri bulunmaktadır. Kapalı alan etkinlikleri, film izleme, kitap okuma, bulmaca çözme ve resim yapma gibi aktiviteleri içerirken; açık alan etkinlikleri arasında doğa yürüyüşleri, yüzme, tırmanma ve kamp yapma gibi etkinlikler bulunmaktadır (Gedik ve Sezgin, 2022).

Bu ifadelere göre, rekreasyonel faaliyetlerin düzenli olarak gerçekleştirilmesi, sağlıklı bir yaşam biçimini sürdürmek ve yaşamdan daha fazla keyif almak için önemli olduğu söylenebilmektedir. Bu bağlamda, bireylerin serbest zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirmesi, genel refahlarını ve mutluluk düzeylerini artırabilmektedir.

1.3.1. Rekreasyon Farkındalığı

Geri alınamayan zamanın etkili bir şekilde kullanılmaması, bireylerin yanı sıra toplumu da olumsuz etkileyebilecek rahatsızlıklara sebep olabilir. Bu nedenle, bireylerin serbest zamanlarını etkin ve verimli bir şekilde değerlendirmesi önemlidir (Tsaur vd., 2012).

Sanayileşme sürecinde yapılan çalışma saatlerindeki düzenlemeler, bireylerin serbest zamanlarının artmasına yol açmıştır. Bu durum, bireylerin zorunluluklarını ve sorumluluklarını daha etkin bir şekilde planlayarak kendi kişisel serbest zamanlarını artırma imkanına sahip olduklarını göstermektedir. Ancak, bu sürecin etkin bir şekilde yönetilmesi ve serbest zamanın verimli bir şekilde kullanılması bireylerin ve toplumun refahı için büyük önem taşımaktadır (Eren, 1991; Karaküçük, 2005; Kılıçman, 2020).

İnsanlar, temel ihtiyaçlarını karşılamak ve sorumluluklarını yerine getirmek için gösterdikleri çaba esnasında yorulma ve aşınma yaşarlar. Bu durum, fiziksel ve zihinsel enerjinin tükenmesine neden olabilir. Bu tükenme durumu, bireylerin yenilenmeye ve yaşamdan keyif almaya yönelik bir fırsata ihtiyaç duymalarına sebep olabilir. Ancak, böyle bir fırsatın olmaması durumunda, çalışmaya veya üretmeye devam etmek mümkün olsa da, bu durum sürdürülemez hale gelebilir. Yorgunluk ve tükenme halinin neden olduğu performans düşüklüğü, kendini iyi hissetmeme ve zihinsel tazelik eksikliği, hataların ortaya çıkma olasılığını artırabilir (Yankholmes ve Lin, 2012).

Bireyin yaşamdan keyif alabilmesi, beklentilerini karşılayabilmek, iyileştirmek ve onu algılayabilmesi serbest zamanlarını etkin kullanabilmesine bağlı olarak düşünülebilir (Lapa ve ark., 2012). Serbest zaman eğitimi Yankholmes ve Lin (2012) aktiviteler ile birlikte potansiyellerini ulaşmak istedikleri kaliteye çıkarmalarına yardımcı olarak, yaşam boyu bir öğrenme süreci olarak varsayılabileceğini öne sürmüştür.

Rekreasyon, insanlar arasındaki ilişkileri düzenleyerek çevreye ve yaşama farklı bir bakış açısı kazanmamızı sağlar. Ayrıca, çevremizdeki durumları farklı açılardan değerlendirmemizi teşvik eder. Bu aktiviteler, bireylerin kişisel gelişimlerine katkı sağlar, öğrenme ve bilgi edinme süreçlerini destekler. Sosyal etkileşimlerin yanı sıra duygusal ve kişisel deneyimlerin kontrol edilmesini öğrenerek, bireylerin öz benliklerinin oluşmasına yardımcı olur. Bu bağlamda, rekreasyonel aktiviteler insanlar için son derece önemlidir. Bu nedenle, gelecek nesillerin hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan sağlıklı olabilmeleri için rekreasyonel aktivitelere yönelimlerinin teşvik edilmesi büyük önem taşır (Açıkada ve Ergen, 1990).

Rekreasyon, bireylerin günlük rutinlerinden çıkabilmeleri için serbest zamanlarında tercih ettikleri veya deneyimlemek istedikleri etkinlikleri içermektedir. Günümüzde serbest zamanların artmasıyla birlikte rekreatif etkinliklere olan ilgi de artmıştır (Altunkasa ve Uzun, 1991). İnsanlar için, rekreasyonel etkinlikler zamanlarını daha verimli kullanmalarını sağlar ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunur. Bu etkinlikler, bireylerin yeteneklerini

keşfetmelerini ve farkına varmalarını sağlarken, aynı zamanda eğlenceli ve dinlendirici bir ortam sunarlar. Rekreatif aktivite türlerinin çeşitliliği, her bireyin ilgi alanlarına ve tercihlerine hitap edecek şekilde geniş bir yelpazede sunulmaktadır. Bu da bireylerin farklı kültürel, sosyal ve kişisel arka planlara sahip olmalarına rağmen rekreatif etkinliklerden faydalanabilmesini sağlar (Murathan vd., 2019; Tütüncü, 2012).

Bireylerin gerçekleşen aktivitelere odaklanmalarına, genel refahın geliştirilmesine, dikkatlerini toplamalarına ve bulundukları ana odaklanarak bilincinde olma yeteneğini pekiştirmeye yönelik rekreatif faaliyetlerin önemi giderek artmaktadır. Bu tür aktiviteler, bireylerin içsel farkındalığını artırarak kendilerine odaklanmalarına ve huzura ulaşmalarına yardımcı olabilir. Doğa yürüyüşleri, yoga, meditasyon gibi faaliyetler özellikle bireyin kendine odaklanabileceği ve içsel farkındalığını artırabileceği etkinlikler arasındadır (Cengiz, 2023).

Rekreatif faaliyetlere katılım sağlayan bireylerin algıladıkları yaşam doyumu ve özgürlük düzeylerine yönelik yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular, rekreatif aktivitelere katılımın yaşam kalitelerini orta düzeyde pozitif yönde etkilediği sonucuna varmıştır (Balaban vd., 2021). Bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımı, çeşitli aktiviteler arasından kendi zevklerine uygun olanları seçmelerini sağlar. Arkadaşlarla bir araya gelmek, kahve içmek, kitap okumak, egzersiz yapmak, sosyalleşmek veya organize faaliyetlere katılmak gibi etkinlikler, bireylerin kendilerini rahat edecekleri alanlarda keşif yapmalarına ve keyif almalarına destek olur (Hurly, 2019). Rekreatif faaliyetlerin seçimi, her bireyin içsel ihtiyaçlarını tatmin etme çabasının bir yansımasıdır. İhtiyaçlar, bireylerin zevk arzusuna yanıt olarak ortaya çıkar. Bu bağlamda, rekreatif faaliyetler bireylerin ruhsal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olabilir ve genel yaşam kalitelerini artırabilir (Torkildsen, 1999).

Rekreatif aktivitelere bireyler genellikle evlerine yakın ve kolayca erişebilecekleri malzeme ve alanlardan faydalanmayı tercih ederler. Karşılaşılan belirli engellere rağmen sağlık için önemli olduğunu fark etmeleri ile refah düzeylerini arttırabilmek için yeniden yerleşimi dahi tercih etmeleri de söz konusu olabilmektedir (Lauckner vd., 2022).

Bunlarla birlikte, bazı durumlarda, rekreasyonun bireylerin sağlık faydalarını anladıklarında veya refahlarını arttırmak için daha fazla imkan aradıklarında, rekreatif aktiviteler için yeni yerleşim bölgelerini tercih etmelerinin mümkün olduğu söylenebilir. Bu, bireylerin yaşam tarzlarını değiştirerek daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmeyi

amaçladıklarını gösterebileceği söylenebilir. Bu bağlamda, rekreasyonel aktivitelerin sadece fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda bireylerin genel refahlarını artırmak için de önemli bir araç olduğu belirtilebilir.

1.3.2. Rekreasyonel Faaliyetlerin Sınıflandırılması ve Çeşitleri

Rekreasyonel faaliyetler Gulam’a göre aşağıdaki gibi sınıflandırılmaktadır;

Tablo 2 Rekreasyonel Faaliyetlerin Sınıflandırılması (Gulam, 2016).

1. Fiziksel Aktiviteler	Oyunlar, spor, fiziksel egzersizler, yürüyüş, jimnastik
2. Zihinsel ve Entelektüel Faaliyetler	Münazaralar, resim yapma, satranç, yazma, okuma
3. Öz Savunma ve Öz Disiplin Faaliyetleri	İzcilik, kendini koruma ve rehber olma.
4. Kültürel ve Sosyal Aktiviteler	Drama, müzik, dans, festivaller, konserler, toplum hizmeti
5. Sanat ve Zanaat Faaliyetleri	Çizim, marangozluk, dokuma, bahçecilik, terzilik yapma
6. Açık Alan Etkinlikleri	Kamp, doğa yürüyüşleri, dağcılık, geziler
7. Hobiler	Fotoğrafçılık, piknik yapma, resim toplama, albüm yapma

Birçok araştırmacının kabul gördüğü çeşitli özellikleri olan rekreasyonun en temel özelliği serbest zamanlarda yapılıyor olmasıdır. En az bir aktiviteyi içine alması yanı sıra farklı ve çok çeşitli aktiviteleri de kapsayabilmektedir. Rekreasyona katılım gönüllü olmalıdır. Bireyin kendisi tarafından tercih edilip yönetilmelidir. Faaliyetlere devamlılık zorunlu değildir ve her katılımcının kendisine göre bir amacı bulunmaktadır. Bir topluluk tarafından oluşturulmuş aktiviteler ile değil bireysel ya da aile içerisinde de gerçekleştirilebilmektedir. Bireylere özgürlük hissi vermesi yanı sıra haz ve neşe sağlar. Her toplumun örf adet ve geleneklerine uygun olmalı ve o toplumun değer yargılarına ters düşmemelidir. Her yaştan bireye katılım olanakları sunup evrensel bir nitelik taşımaktadır (Hacıoğlu vd., 2017:28-30; Karaküçük, 2005: 69-75; Tezcan, 1994; Koçyiğit vd., 2014).

Rekreasyonel faaliyetlerin sınıflandırılması, insanların serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmelerine ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olan bir öneme sahip olduğu söylenebilmektedir. Doğa aktiviteleri, su sporları, hobi ve el sanatları, spor ve egzersiz aktiviteleri, seyahat ve turizm gibi geniş bir yelpazede faaliyet bulunduğu belirtilebilir. Bu çeşitlilik, herkesin ilgi ve tercihlerine uygun bir aktivite bulmasını sağlayabilir. Örneğin, doğa severler için doğa yürüyüşleri veya kampçılık gibi aktiviteler tercih edilirken, spor yapmaktan hoşlananlar için fitness veya yüzme gibi aktiviteler daha cazip olduğu belirtilebilir. Hobi ve el sanatlarıyla ilgilenenler ise resim yapma veya müzik enstrümanı çalma gibi aktivitelere yönelebirlirler. Rekreasyonel faaliyetlerin çeşitliliği, bireylerin ruh sağlığına katkı sağlamanın yanı sıra sosyal bağları güçlendirebileceği ve yaşam deneyimlerini zenginleştirebileceği söylenebilmektedir. Bu nedenle, rekreasyonel faaliyetlerin sınıflandırılması, bireylerin yaşamlarında deneyimleyecekleri keyifli ve tatmin edici aktiviteleri seçmelerine olanak tanıyabileceği gibi yaşam kalitelerini arttırabileceği belirtilebilir.

1.3.3. Rekreasyonel Aktivite

Hızla değişen teknoloji, stresli çalışma ortamları ve modern yaşamın karmaşıklığıyla birlikte, yaşam kalitesini arttırmaya yönelik rekreasyonel faaliyetlere önem verilmesi giderek daha yaygın bir eğilim haline gelmektedir. Rekreasyonel aktiviteler, genel sağlık ve zindeliğin yanı sıra ruh halini iyileştirmeyi amaçlayan çeşitli serbest zaman etkinliklerini içerir. Bu aktiviteler, spor ve egzersiz faaliyetlerini, kültürel faaliyetleri, açık hava faaliyetlerini ve sosyal etkileşimleri kapsar. Rekreasyonel faaliyetlere katılım, kişinin yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve kişisel refahıyla doğrudan ilişkilendirilir (Aksoy vd., 2017; Ogabor vd., 2024).

Günümüzde iş yaşamında karşılaşılan stres, zorunluluklar ve başarı baskısı gibi etmenler, bireylerin stres seviyelerini artırarak yaşamlarını ciddi şekilde etkilemektedir. Bu durum, iş hayatının getirdiği yoğun baskılarla birlikte stres seviyelerinin artmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda, rekreasyonel aktivitelerin doğru bir şekilde planlanması ve programlanması, stres seviyelerinin azalmasına ve toplumun geniş kesimlerine fayda sağlamasına yardımcı olabilir. Rekreasyonel aktivitelerin katılımı, bireylerin sosyal hayatlarında diğer görevleri yerine getirmek için motivasyon sağlayabilir. Azimli ve özverili olma, öz saygı, sosyal ilişkilerin geliştirilmesi ve yorgunluk toleransı gibi

özelliklerin gelişimi, bireylerin motivasyonunu artırarak yaşam kalitelerine olumlu katkı sağlayabilir (Kinczel vd., 2020).

Bireylerin serbest zamanlarında aktif rekreasyonel aktivitelere katılımı, becerilerinin geliştirilmesine, yaşam kalitelerinin artırılmasına, kültürün gelişmesine ve sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesine bilinçli olarak katkı sağlar. Bireyler için algılanan özgürlük ve içsel motivasyon, rekreasyonel aktivitelere katılımın en önemli unsurlarından biridir. Ayrıca, etkinliklere katılım sırasında kendilerini kararlı hissetmeleri; yükümlülük ve dışsal ödüller, sürecin tamamlayıcı özelliklerini oluşturur (Shaw, 1985).

Bireylerin sağlığını iyileştirmesi ve güçlendirmesi, gelecekteki profesyonel çalışmalarına hazırlanmalarının etkili yollarından biridir. Rekreasyonel aktiviteler, yaş özelliklerine, tercihlere ve fiziksel yeteneklere odaklanarak önemli bir onarıcı ve sağlık etkisi sağlar. Ayrıca, bu aktiviteler fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yönlerin oluşturulmasını, korunmasını ve güçlendirilmesini destekler (Otravenko, 2021).

Morales ve arkadaşları (2016), fiziksel aktivitenin önemini vurgularken, bir grup ile fiziksel ve rekreasyonel aktivitelerin uygulanmasının çeşitli sosyal davranış durumlarını iyileştirebileceğini ve aynı zamanda sosyal ve vücut sağlığının iyileştirilmesine de katkı sağlayabileceğini belirtir. Bu durum, sosyal etkileşimin artmasıyla birlikte bireylerin daha aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzına yönelmelerini destekler.

Genel olarak bakıldığında rekreasyonel aktivitelerin sağlık üzerindeki olumlu etkileri, bireylerin yaşamlarını dengelemelerine ve sağlıklarını korumalarına yardımcı olabileceği söylenebilir. Fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden sağlıklı olmak hem kişisel refahı artırır hem de gelecekteki yaşam başarılarına katkı sağlayabileceği ifade edilebilir. Bu nedenle, bireylerin düzenli olarak rekreasyonel aktivitelere katılmaları ve bu etkinliklerden en iyi şekilde faydalanmaları bireyler için önemli bir noktada olduğu söylenebilir.

1.3.4. Rekreasyonun Faydaları

Serbest zaman, esas olarak iş veya görev içermeyen bir zaman dilimini ifade eder ve rekreasyon için fırsatlar sunar. Rekreasyon deneyimleri, aktivitenin gerçekleştirildiği ortamın niteliğine, doğasına ve bireylerin gelişim düzeylerine bağlı olarak çeşitlilik gösterebilir. Rekreasyon, sadece bir aktiviteye katılmakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik tazelenme, yenilenme ve içsel ödül olarak da görülebilir (Richards, 1993).

Spor yapmak ve düzenli egzersiz, bireylerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmelerine ve sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olan temel bir aktivitedir. Bu tür faaliyetler, fiziksel olarak aktif kalmayı teşvik ederken aynı zamanda sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesine de olanak tanır. Ancak, herkesin farklı tercihleri, yetenekleri ve fiziksel durumları olduğu göz önüne alındığında, rekreasyonel aktivite programlarının kişiselleştirilmesi önemlidir. Bu, bireylerin kendi ihtiyaçlarına ve ilgi alanlarına uygun aktiviteleri seçmelerine ve böylece aktif bir yaşam tarzı benimsemelerine olanak tanır. Ayrıca, spor ve rekreasyonel aktivitelerin sağlık ve duygusal refah üzerinde birçok olumlu etkisinin olduğu vurgulanmıştır. Bu aktiviteler, daha uyumlu ve sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik ederken aynı zamanda sosyal bağları güçlendirme ve stresle başa çıkma gibi becerilerin geliştirilmesine de katkı sağlar. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sağlık teşviki ve eğitimi ise gelecekteki sağlıklı alışkanlıkların geliştirilmesine önemli bir katkı sağlar ve riskli davranışlara karşı direnci artırır. Bu nedenle, spor ve rekreasyonel aktivitelerin önemi, sağlıklı ve dengeli bir yaşam tarzı benimsemek isteyen herkes için büyük bir öneme sahiptir (Herbert ve Prukop, 2012).

Rekreasyonel fiziksel aktivitelerin, depresyon gibi birçok sorunun giderilmesinde etkili olduğu bilinmektedir. Son dönemde, insanları sağlıklı yaşam ve spor yoluyla fiziksel aktivitelere teşvik etmek amacıyla önemli ölçüde rekreasyon alanları ve parklar oluşturulmaya başlanmıştır. Bu alanların ve parkların oluşturulmasındaki temel amaç, hedef toplumun beklentilerini karşılamak ve kullanıcıların memnuniyetini artırmak, böylelikle rekreasyon etkinliklerine katılımı teşvik etmektir. Bireylerin daha mutlu bir yaşam sürmelerini sağlayacak ortamların hazırlanması, özellikle çeşitli kurum ve kuruluşlar ile belediyelerin öncelikli hedefleri arasındadır. Bu hedeflerin gerçekteştirilmesiyle birlikte, toplumun doğa ve çevre ile iç içe olabileceği, keyif alabileceği ve dinlenebileceği ortamların yaratılması önemlidir. Çeşitli çalışmaların sonuçlarına göre, serbest zamanlarında egzersiz yapan kişilerin psikolojik olarak rahatladığı, yenilendiği ve sosyal ilişkilerinin olumlu yönde değişim gösterebileceği belirtilmektedir (Öztürk, 2019).

Rekreasyonel faaliyetlere katılım, yeni bir yere alışma sürecinde de fayda sağlar. Bu katılım, toplum içinde anlamı ve eğlenceyi içeren faaliyet ortamlarında, yeni gelenlerin o toplumun bir parçası olmalarını ve toplum yaşamına katkıda bulunmalarını sağlayan bir araç olabilir. Aynı zamanda, rekreasyonel faaliyetlere katılım, sosyal ağlar kurmayı, stresi yönetmeyi ve fiziksel olarak aktif olmayı teşvik eder. Bu noktada, rekreasyonel etkinliklerin toplumsal entegrasyon ve sosyal bağların güçlendirilmesi açısından önemli bir rol

oynadığına dikkat çekilmektedir. Yeni gelenlerin bu aktivitelere katılması hem kendilerini daha iyi hissetmelerine hem de topluma daha hızlı uyum sağlamalarına yardımcı olabilir. Aynı zamanda, bu tür etkinliklerin stresle başa çıkmaya ve fiziksel sağlığı korumaya da katkı sağladığı belirtilmektedir (Caldwell, 2005; Gallant ve Tirone, 2020).

Gruplara yeni katılım sağlayan bireylerin serbest zaman deneyimlerinin araştırılması, toplumsal rekreasyona katılımın nasıl geliştiğine dair daha derin bir anlayış geliştirebilir. Bu araştırmalar, toplumda katılımın dinamiklerini ve rekreasyonel etkinliklere yönelik ilginin nasıl oluştuğunu anlamak için önemlidir. Ayrıca, kültürel olarak bağlı tanımların dayatılmasına karşı korunmak için bireylerin öznel deneyimlerinin keşfedilmesi gerekmektedir. Farklı kültürlerle ilişkilendirilen değer ve anlamların günlük yaşam anlayışlarına nasıl yansıtıldığı da incelenmelidir. Bu, serbest zaman tanımlarının belirli grupları dışlayabileceği veya sınırlayabileceği gerçeğini göz önüne alarak yapılmalıdır (Lauckner vd., 2022). Bu noktada, Hurly ve Walker (2019), etnokültürel ve bireysel farklılıklara dikkat edilmesini ve rekreasyonel faaliyetlere katılımın bu farklılıkları nasıl etkilediğinin anlaşılmasını önermektedir. Bu tür araştırmalar, rekreasyonel etkinliklere katılımın sosyal, kültürel ve bireysel dinamiklerini anlamak için değerli bir kaynak olabilir. Bu sayede, daha kapsayıcı ve çeşitlilikçi rekreasyonel programlar geliştirilerek, toplumun her kesimine hitap eden ve katılımı teşvik eden ortamlar oluşturulabilir.

1.4.Rekreasyon Farkındalığı ile Boş Zaman Yönetimi İlişkisi

Rekreasyon farkındalığı, bireylerin boş zamanlarını verimli ve sağlıklı bir şekilde değerlendirme kapasitelerini geliştiren önemli bir kavramdır. Rekreasyonel faaliyetlerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmekte olup, bu etkinliklere katılımın sağlığın geliştirilmesi, hastalıkların önlenmesi ve yaşam kalitesinin yükseltilmesinde hayati bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Ayrıca, rekreasyon etkinliklerinin bireysel mutluluğu artırmanın yanı sıra toplum düzeyinde sosyal ve ekonomik faydalar sunduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda, rekreasyon farkındalığının artırılması, bireylerin yaşam kalitesini yükseltmek ve toplum sağlığını iyileştirmek için önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir (Gül, 2019; Öztürk, 2022; Caltabiano, 1995).

Rekreasyon farkındalığı, bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiğiyle doğrudan ilişkilidir. Bu farkındalık, kişilerin boş zaman aktivitelerine katılımı ve bu aktivitelerden elde ettikleri tatmin düzeyini etkiler. Örneğin, rekreasyon bölümü

öğrencilerinin boş zaman yönetimi becerilerinin akademik başarılarına olumlu yönde etkisi olduğu bulunmuştur. Bu öğrencilerin boş zaman yönetiminde cinsiyet, sınıf ve rekreatif etkinliklere katılım gibi değişkenlere göre farklılık gösterdiği, bu değişkenlerin boş zaman yönetimi üzerinde önemli etkileri olduğu tespit edilmiştir (Yaşartürk vd., 2018).

Bir başka çalışma ise spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve sıkılma algıları üzerine odaklanmıştır. Bu çalışmada, boş zaman yönetimi ve sıkılma algısı arasında güçlü bir ilişki olduğu, cinsiyet, bölüm ve fiziksel aktiviteye katılım değişkenlerinin bu ilişkide önemli farklılıklar yarattığı ortaya konmuştur. Boş zamanın etkili yönetimi, bireylerin sıkılma algısını azaltmakta ve genel yaşam kalitesini artırmaktadır (Yağar vd., 2023).

Bunlardan yola çıkarak rekreasyon farkındalığı ve boş zaman yönetimi konularının bireylerin yaşam kalitesi, akademik başarı ve genel memnuniyet üzerinde önemli etkileri olduğunu gösterdiği söylenebilmektedir. Bu nedenle, bu konularda farkındalığın artırılması ve etkili boş zaman yönetim stratejilerinin geliştirilmesi, bireylerin hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında olumlu sonuçlar doğuracağı düşünülebilir.

1.5.Taekwondo Sporu

Taekwondo Kore’ de temeli atılmış çıplak el ve ayakla yapılan, plansız olarak gelebilecek saldırılarda vücudun yaşamsal fonksiyonları için önem taşıyan kısımları korumak amacıyla, uzun yıllardır gelişen ve değişen bir savunma sporudur. (Baykan, 2018; Tural, 2005). İnsan doğasında içgüdüsel olarak kendini korumak vardır. Refleksleri ile kendilerine zarar verebileceğini fark ettikleri hareketlerden eğilerek ya da yana kaçarak savunmaya geçerler (Yalçınkaya, 1986). Bununla beraber 20. Yüzyıla kadar farklılaşarak günümüze kadar gelen bu branşın da en ilkel halinin vahşi yaşamdan kendilerini korumak amacıyla Koreliler tarafından oluşturulduğu görülmektedir. Taekwondo’nun kelime açılımına bakıldığında TAE; ayak, KWON; El anlamına gelmektedir. DO ise, disiplin, saygı, doğruluk ve erdemlilik anlamına gelir. (Türkiye Taekwondo Federasyonu 2024.03.10). Eğitim süreci sistematik, uzun vadeli ve ileridir. Genellikle temel beceriler, duruşlar, kırma teknikleri, yumruk tekme ve bloklama gibi temel teknikler uygulanır. Koruyucu kıyafetlerin zorunlu olması ve rekabet kurallarına uyulması büyük önem arz ettiğinden nispeten güvenli sayılabilecek bir spordur (Fong ve NG, 2011).

Taekwondo branşında poomsae (pozmalama) ve kyorugi (müسابaka) alanlarında yarışılmaktadır. Genele bakıldığında bunlar harici 3 kategori daha bulunmaktadır. Bunlar; Kibon (temel teknikler), kyopka (kırışlar ve zor hareketler, hosinsul (kendini savunma) dır. Dünya Taekwondo Federasyonu kuralları uygun olarak olimpiyatlarda sadece müسابaka kategorisinde yarışmalar düzenlemektedir (Gümüşbaş, 2019; Kukkiwon, 2006; World Taekwondo Federation, Online Erişim).

Taekwondo, bireylerin özgüvenlerini arttırarak kendilerine güven kazanmalarını destekleyen, cömert davranışlarda bulunmalarını teşvik eden ve karşılarındaki insanlara karşı güvenilir, destekleyici ve doğruya yönlendirici olmalarını hedefleyen önemli bir spordur (Türkoğlu, 2019). Bu spor, bedenlen esneklik, çeviklik, hız ve denge gibi parametrelerin yanı sıra rakip karşısında doğru teknik ve taktiklerin kullanılmasını gerektirir. Sporcular, müسابaka esnasında tüm bu fiziksel yeteneklerini sergileyerek sıkı bir rekabet içerisine girerler ve müسابaka sonunda birbirlerine karşı saygılarını göstererek alanı terk ederler. Taekwondo'nun bireylere kazandırdığı özgüven ve karakter gelişimi, sporun sadece fiziksel bir etkinlik olmanın ötesinde, ruhsal ve sosyal bir deneyim sağladığını göstermektedir. Ayrıca, müسابaka esnasında sergilenen saygı ve fair play ilkeleri, Taekwondo'nun sadece rakipler arasında değil, toplumda genel olarak hoşgörü ve saygı kültürünün yayılmasına da katkı sağladığını göstermektedir (Sağlam, 2018).

Yukarıdaki ifadelere bakıldığında taekwondonun, sadece fiziksel bir etkinlik olmanın ötesinde, bireylerin ruhsal ve sosyal gelişimine de önemli katkılarda bulunan bir spor dalı olduğu söylenebilmektedir. Bu spor, bedensel disiplini ve teknik yetenekleri geliştirmenin yanı sıra, özgüvenin artmasına, karakterin şekillenmesine ve kişisel büyümenin desteklenmesine de katkı sağlayabileceği ifade edilebilir. Her antrenman, sporcuların sadece bedensel olarak değil, aynı zamanda zihinsel olarak da güçlenmelerini sağlayabileceği gibi, odaklanma, sabır ve kararlılık gibi mental becerilerin geliştirilmesine de yardımcı olabileceği söylenebilir. Ayrıca, müسابaka esnasında sergilenen saygı ve fair play ilkeleri, sporculara rakipleriyle empati kurmayı, kazanma ve kaybetme konusunda olgunluk kazanmayı öğretebilir. Bu yönleriyle Taekwondo, sadece bir spor değil, aynı zamanda bir yaşam felsefesi ve toplumsal değerlerin öğretildiği bir disiplin şeklinde de belirtilebilir.

1.5.1. Taekwondonun Tarihçesi

İnsanlığın ilk dönemlerinden itibaren, kişinin kendini dış tehlikelere karşı koruması ve hayatta kalabilmesi için önleyici tedbirler alması kaçınılmaz olmuştur. Bu ihtiyaç, zamanla hayatta kalma güdüsüyle birleşerek savaş sanatlarının temelini oluşturmuştur. Uzakdoğu'da, özellikle Kore'de kökleri olan Taekwondo, bu tarihî süreçten geçmiş ve gelişmiş bir savunma sanatıdır. Taekwondo'nun eski dönemlere ait izleri, genellikle Koguryo krallığına ait eski mezarlarda bulunan resimlerde ve nadiren de olsa Kore'nin yer altı odalarında duvarlara çizilmiş eserlerde görülmektedir. Bu sanat, çıplak el, ayak, yumruk, diz ve dirsek gibi vücut bölümleriyle hem saldırılara karşı korunmayı hem de etkili bir savunma mekanizması geliştirmeyi amaçlar. Taekwondo'nun kökenlerine bakıldığında, insanlığın binlerce yıllık geçmişi boyunca kendini koruma ve savunma ihtiyacının temel bir parçası olduğu açıkça görülmektedir (Tel, 1996).

1905 yılında bir yarışma sporu olarak kabul edilen Taekwondo, 1966 yılında Uluslararası Taekwondo Federasyonu'nun kuruluşuyla uluslararası alanda tanınmış ve yaygınlaşmıştır. Bugün itibarıyla 208 ülkenin üyesi olan Uluslararası Taekwondo Federasyonu, Taekwondo'nun dünya çapında popüler bir spor haline gelmesine katkı sağlamıştır (Türkiye Taekwondo Federasyonu, Online Erişim). Taekwondo, 1988 ve 1992 yıllarında Olimpiyat Oyunları'nda gösteri sporu olarak yer almasının ardından, 2000 ve 2004 yıllarında resmen olimpiik bir spor olarak kabul edilmiştir. Türkiye'de Taekwondo'nun izleri ise 1960'lı yıllardan itibaren görülmektedir. Bu sporun Türkiye'deki gelişiminde önemli bir dönüm noktası, 16 Haziran 1970 tarihinde o dönemin spor bakanı İsmet Sezgin'in Güney Kore'den Cho Soo-Se'yi Türkiye'ye getirerek Taekwondo'nun farklı bir boyuta taşınmasını sağlamasıdır. Daha sonra, 1981 yılında Judo Federasyonu'ndan ayrılarak bağımsız bir federasyon haline gelen Türkiye Taekwondo Federasyonu, sporun ülkemizdeki gelişimine önemli katkılarda bulunmuştur (Tel, 1996; Sağlam, 2018; Türkoğlu, 2019).

Federasyonun ilk başkanı Prof. Dr. Esen Beder'dir ve 2004 yılında başkanlığa geçen Doç. Dr. Metin Şahin, günümüzde görevine hala devam etmektedir. Taekwondo, ilk kez 2000 Sidney Olimpiyatları'nda olimpiik bir spor olarak yer almıştır. Daha önce Avrupa ve dünya şampiyonalarında madalya kazanmış olan Hamide Biçkin Çetiner, bronz madalya alarak Sidney Olimpiyatları'nda Türkiye'yi temsil eden sporcular arasında üçüncü sıraya yerleşmiştir. Ardından, 2004 Atina, 2008 Pekin, 2012 Londra, 2016 Rio ve son olarak 2020 Tokyo Olimpiyatları'nda da Türkiye'yi temsil eden birçok sporcumuz madalya kazanmıştır (Ölmez, 2017; Wikipedia, 2024).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Bu bölümde çalışma evreni-örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama süreci ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur. Araştırılan konuya ilişkin, evreni temsil eden örneklemden sayısal sonuçlar elde edilmiştir. Araştırma yönteminde, araştırma evrenini temsil eden örneklemin araştırma konusu hakkındaki fikrinin yönü konuya ilişkin oluşturulan ölçeklerle sorgulanmıştır.

2.1. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Türkiye Taekwondo Federasyonu sporcuları oluştururken, örneklem grubunu ise, 416 taekwondo sporcusu arasından anket formunu eksiksiz olarak dolduran, yaşları 20 ila 59 Arasında değişen 237 kadın, 175 Erkek olmak üzere toplam 412 katılımcı oluşturmaktadır. Örneklem grubu; Taekwondo Federasyonuna kayıtlı özel spor salonlarına, halk eğitim merkezlerine, Gençlik ve Spor Müdürlüğü, Türkiye Taekwondo Şampiyonası ve Okul Sporları Müsabakaları katılım sağlayan sporculardan meydana gelmektedir. Türkiye Taekwondo Federasyonu resmi kayıtlarına bakıldığında 550 bine yaklaşan sporcu sayısı olduğu belirtilmektedir (Türkiye Taekwondo Federasyonu, Online Erişim). Araştırmaya katılan sporcular gönüllü katılımcı sayısını oluşturmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Rekreyasyon Farkındalığı Ölçeği (RFÖ), Serbest zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) kullanılmıştır. Bu iki ayrı ölçme aracı sırasıyla bir araya getirilerek bütünsel bir anket formu oluşturulmuştur. Demografik değişkenlerin sorgulandığı kişisel bilgi alanı giriş bölümü olarak eklenmiş ve katılımcıların bilgilerini rahatça aktarabileceği şekilde düzenlenmiştir. Kişisel bilgilerin sorgulandığı alanı tamamlayan katılımcılara ilk olarak Rekreyasyon Farkındalığı Ölçeği (RFÖ), ardından Boş

zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) sunulmuştur. Katılımcılardan ölçek formunu eksiksiz bir şekilde doldurulması istenmiştir.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmaya katılan Taekwondocuların cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, spor yılı, serbest zamanlarını genellikle nasıl değerlendirdikleri ve sahip olunan serbest zaman süresi gibi tanımlayıcı özelliklerini içeren 6 sorudan oluşan kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

2.2.2. Rekreasyon Farkındalık Ölçeği (RFÖ)

Katılımcıların serbest zaman potansiyellerini en iyi şekilde değerlendirilmesi amacıyla Mannell ve Kleiber (1997) tarafından “Recreational awareness Scale” geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçe’ye adaptasyon çalışmaları Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından yapılmıştır. 41 maddeden oluşan ölçekte ters kodlanmış soru bulunmamakla birlikte ölçek “1- tamamen katılmıyorum ile 5- Tamamen Katılıyorum” şeklinde 5’li likert ölçeği olup bireylerin rekreasyon farkındalıklarının ölçülmesi amacı ile oluşturulmuştur. Haz-Eğlence alt boyutu 10 madde, Sosyal- Başarı alt boyutu 18 madde ve Kendini Geliştirme alt boyutu 13 madde olarak toplam 3 alt boyuttan ve 41 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin toplam iç tutarlılık güvenirliği .94 ve alt boyutlarının tutarlılık güvenirlikleri zevk/ eğlence .88, sosyal / başarı .90 ve kendini geliştirme .88 şeklinde bulunmuştur (Ekinci N. E. ve Özdilek Ç. 2019). Araştırma sonucunda bulunan cronbach’s alpha değerleri “Haz-Eğlence” alt boyutu .86, ”Sosyal Başarı” alt boyutu .92, “Kendini Geliştirme” alt boyutu .91 ve toplam değerlere bakıldığında .95 olarak görülmektedir.

2.2.3. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ)

Boş zaman Yönetimi Ölçeği (Free-Time Management Scale) Wei-Ching Wang, ChinHsung Kao, Tzung-Cheng Huan, Chung-Chi Wu tarafından geliştirildi. Türkçeye uyarlanan ölçek” Amaç belirleme ve yöntem”, “Değerlendirme”, “Boş zaman tutumu” ve “Programlama” şeklinde 4 alt boyut toplam 15 maddeden oluşan 5’li Likert Tipi bir ölçektir. Dereceleme maddeleri “1-Kesinlikle katılmıyorum, Katılmıyorum, 3-Karasızım, 4-

Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum” seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .89 ve test-tekrar test güvenirliği ise .86 bulunmuş olup alt boyutlarda iç tutarlık katsayıları .71-.81 arasında değiştiği belirtilmiştir. Boş zaman yönetimi ölçeğine yönelik iç güvenirlik katsayısı toplam puanlarda .83, amaç belirleme ve yöntem alt boyutunda .89, değerlendirme alt boyutunda .74, boş zaman tutumunda .78 ve programlama alt boyutunda ise .74 olarak belirlenmiştir. Ölçek geçerlik güvenirlik analizlerini yapan Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından bulunan bu sonuçlara göre geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmiştir. Araştırma sonucunda bulunan cronbach’s alpha değerleri “Amaç Belirleme ve Yöntem” alt boyutu .71 ,”Değerlendirme” alt boyutu .55, “Boş zaman Tutumu” alt boyutu .66 , “Programlama” alt boyutu .71 ve toplam değerlere bakıldığında .80 olarak görülmektedir.

2.3.Verilerin Toplanması

Türkiye Taekwondo Federasyonu (TTF) sporcularına erişim sağlamak amacıyla özel spor salonları, belediye kulüpleri ve çevrimiçi platformlarda oluşturulan gruplar kullanılmıştır. Ayrıca, Türkiye Şampiyonaları gibi etkinliklere katılarak veri toplama süreci online gruplardan gerçekleştirilmiş ve bu etkinlikler çalışma için ölçülebilir bir performans kriteri olarak belirlenmiştir. Hedeflenen örneklem büyüklüğüne ulaşabilmek için Türkiye Taekwondo Federasyonu ile iletişim kurulmuş, kulüp ve belediye bünyesinde görev yapan antrenörlerle iş birliği yapılarak araştırmaya destek sağlanması için girişimlerde bulunulmuştur.

Veri toplama sürecinde, ölçek formları elektronik ortamda hazırlanmış ve çevrimiçi anket formu uygulaması, sosyal medya ve çevrimiçi gruplar aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler dikkatle incelenmiş ve çalışmaya uygunsuz, eksik bilgi içeren veya bilgi kaybı yaşanan veriler tespit edilerek çalışma dışında bırakılmıştır. Böylelikle eksiksiz olarak doldurulan 412 katılımcı formu değerlendirilmeye alınmıştır.

2.4. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Araştırmanın amacına uygun olarak belirlenen alt problemler doğrultusunda veriler özenle kontrol edildikten sonra elektronik ortamda kaydedilmiştir. Daha sonra, bu verilere betimsel istatistiksel analizler uygulanmış, yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanarak belirlenmiştir.

Rekreasyon Farkındalığı Ölçeği (RFÖ) ve Boş zaman Yönetimi Ölçeği (HAÖ) ortalamalarının demografik değişkenler açısından farklılıklarını belirlemek amacıyla, ilk olarak Levene testi kullanılarak varyans homojenliği test edilmiştir. Varyansların homojen olduğunun doğrulanmasını takiben, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilen gruplar arasındaki ortalama puan farklılıklarını daha detaylı incelemek için Scheffe testi gerçekleştirilmiştir. Scheffe testi, grup varyanslarının eşit olduğu durumlar için uygun olan ve hipotez testlerinde güçlü sonuçlar sunan çoklu karşılaştırma yöntemlerinden biridir (Büyüköztürk, 2015: 49).

Bağımsız Örneklem T-testi varsayımları;

- Bağımlı değişkene ait ölçümler ya da puanlar, aralık ya da oran ölçeğindedir ve karşılaştırmaya esas iki grup ortalaması aynı değişkene aittir,

- Bağımlı değişkene ilişkin ölçümlerin dağılımı normaldir,

- Ortalama puanları karşılaştırılacak örneklem ilişkisizdir.

- Gruplardaki ölçümlerin dağılımlarına ait varyanslar eşittir.

Rekreasyon Farkındalığı Ölçeği (RFÖ) ve Boş zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) arasındaki ilişkinin düzeyini belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Korelasyon analizi, normal dağılım gösteren iki ya da daha fazla sürekli değişken arasında ilişki olup olmadığını belirlemek ve ilişki olması durumunda bu ilişkinin yönünü (negatif-pozitif) ve ilişkinin düzeyini (düşük-orta-yüksek) göstermek amacıyla yapılır. Korelasyon katsayısının büyüklüğü yorumlanırken, 0.70 ile 1.00 arasındaki değerler yüksek korelasyon; 0.30 ile 0.70 arasındaki değerler orta düzeyde korelasyon; 0.00 ile 0.30 arasındaki değerler ise düşük korelasyon olarak kabul edilmiştir. Bu ölçütler dikkate alınarak, elde edilen korelasyon katsayısı üzerinden ölçekler arasındaki ilişkinin büyüklüğü yorumlanmıştır (Büyüköztürk, 2015: 32).

Doğrusal regresyon analizi kullanılarak rekreasyon farkındalığının serbest zaman yönetimi üzerine olan etkisi incelenmiştir. Bu analiz, bir bağımlı değişken ile bu değişkene etki edebileceği düşünülen iki veya daha fazla bağımsız değişkenin varlığında uygulanmaktadır. Analiz, bağımlı değişken üzerindeki potansiyel etkileri belirlemek ve bağımsız değişkenlerin etkileşimlerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu analiz yöntemi, bir ya da daha çok sürekli değişkenin belli bir sürekli değişkeni nasıl

yordadığına ilişkin oluşturulan modeldir. Bu doğrultuda aralarında daha önceden ilişki olduğu belirlenen (korelasyon analizi ile) iki ya da daha fazla değişkenlerden en az birinin “yordanan değişken” ve en az bir ya da daha fazlasının “yordayan değişken” olarak tanımlanması durumudur. Buradaki amaç, anlamlı düzeyde bir yordama söz konusu ise bu değişimin ne derecede açıklandığının belirlenmesidir (Alpar, 2010: 300).

Verilerin istatistiksel analizi ve yorumlamasında, $p < .05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır. Bu düzey, elde edilen sonuçların istatistiksel olarak anlamlı olduğu kabul edilen eşik değeridir.

Ölçek formlarından elde edilen verilerin güvenirlik analizi (Cronbach’s Alpha ‘ α ’) her bir ölçek için toplam puan ve alt boyutlar üzerinden hesaplanmıştır. Tüm ölçeklerin ve alt boyutlarının hesaplanan Cronbach’s Alpha değerlerinin güvenirlik sınırları içerisinde dağılmaktadır. Bu analiz, ölçek formunda yer alan her bir maddenin homojen bir yapı gösteren bir bütünü ifade edip etmediğini belirtir. Başka deyişle, ölçekte yer alan maddelerin birbirleriyle olan uyum düzeyini ortaya koyar (Seçer, 2015).

Seçer, İ. (2015). Spss ve Lisrel ile Pratik Veri Analizi, 2. Baskı. ss: 28, Anı Yayıncılık, Ankara.

Verilerin istatistiksel olarak gerekli varsayımları incelenerek, normallik değerleri (Skewness ve Kurtosis), varyansların homojenliği (Levene Testi), kovaryans matrislerinin eşitliği gibi varsayımlar dikkate alınmıştır. Veri setinin normalliğine ilişkin karar alınırken özellikle araştırmadaki “n” sayısı dikkate alınmalıdır. Büyüköztürk (2011), “n” sayısının 50 ve üzeri olması durumunda “Kolmogorov-Smirnov”, testinin kullanılmasını, “n” sayısının 50’nin altında olması durumunda ise “Shapiro-Wilks” testinin kullanılmasının doğru olacağını belirtmektedir. Belirtilen bu iki test sonuçlarının anlamlı çıkması ($p < 0.05$) verilerin normal dağılmadığını gösterir. Bu durumda parametrik testler yapılamamaktadır. Ancak, verilerin dağılımının normal olup olmadığını sadece bu testlerle belirlemek doğru değildir. Ayrıca “histogram”, “Q-Q grafiği”, “P-P grafiği”, “çarpıklık ve basıklık” değerlerinin birlikte değerlendirilerek dağılımın normalliğine karar verilmesi daha doğru bir yaklaşımdır (Seçer, 2015). Belirtilen hususlar dikkate alınarak yapılan normallik testleri sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği ve parametrik testlerin uygulanabilirliği sonucuna varılmıştır. “n” sayısının 50’nin altında olması durumunda nonparametrik test uygulanmıştır.

Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. 15. Baskı. Baskı, Pegem A Yayıncılık, Ankara.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

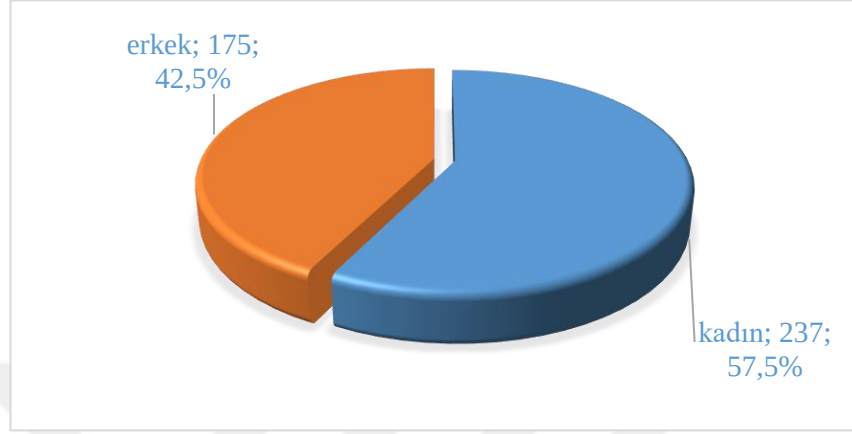
Bu bölümde, taekwondo sporcularının demografik özellikleri ile rekreasyon farkındalıkları ve boş zaman yönetimleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla çeşitli istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin yüzde ve frekans dağılımları incelenmiştir. Daha sonra, demografik değişkenlere göre rekreasyon farkındalıkları ve boş zaman yönetimi ortalamalarındaki farklılıkları belirlemek için t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına dayanarak ortaya çıkan farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe testi kullanılmış ve bu farklar "a, b, c, d, e" gibi sembollerle ifade edilmiştir. Ayrıca, ölçekler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Pearson korelasyon testi uygulanmış ve bu ilişkinin düzeyi belirlenmiştir. Son olarak, ölçekler arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine anlamak için doğrusal regresyon analizi sonuçlarına başvurulmuştur. Araştırmada, istatistiksel anlamlılık düzeyi " $p<.05$ " olarak belirlenmiş ve sonuçların yorumlanmasında bu kriterler dikkate alınmıştır.

3.1. Demografik Özelliklere İlişkin Grafikler

Bu bölümde, araştırmaya katılan taekwondocuların demografik özelliklerine yönelik yüzde ve frekans dağılımları çeşitli grafiklerle görsel olarak sunulmuştur. Araştırmaya toplam 412 taekwondo branşı ile ilgilenen sporcu katılmıştır.

Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin bilgiler Grafik 3.1.1'de gösterilmiştir. Bu grafik, katılımcıların cinsiyet dağılımını belirtmektedir.

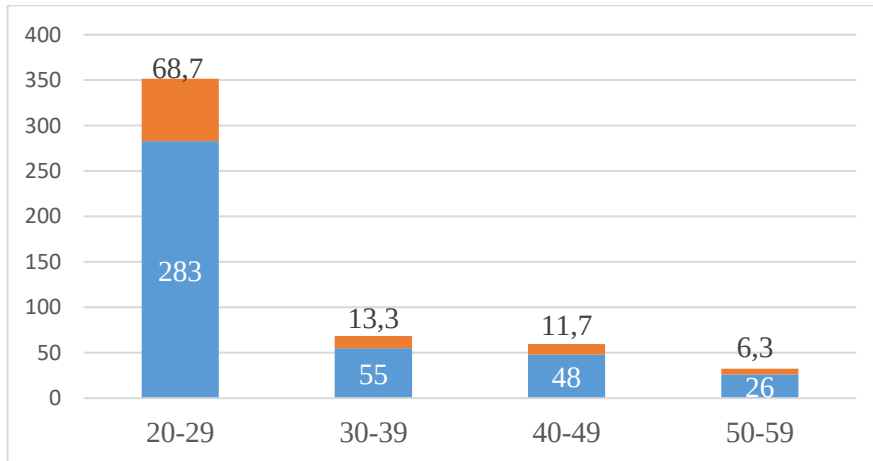
Grafik 1: Cinsiyete Göre Dağılım



Grafik 3.1.1'deki veriler incelendiğinde, araştırmaya katılan 412 taekwondocudan 175'inin erkek ve 237'sinin kadın olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet dağılımının toplam içindeki payına bakıldığında, erkeklerin çalışmaya dahil olan gözlem içerisindeki oranının %42,5 olduğu, kadınların ise %57,5 olduğu görülmektedir. Bu verilerden, çalışmaya katılan kadın katılımcıların erkek katılımcılardan fazla olduğu anlaşılabilmektedir.

Çalışmaya katılım sağlayan sporcuların yaşlarına göre bilgiler Grafik 3.1.2'de gösterilmiştir.

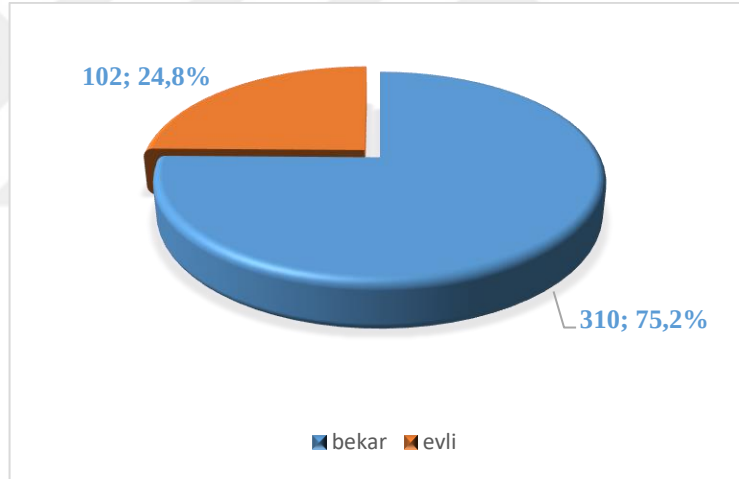
Grafik 2: Yaş Gruplarına Göre Dağılım



Katılımcıların yaş aralıklarına bakıldığında 20-59 yaş aralığında oldukları görülmektedir. Bunların 20-29 yaş aralığında 283 katılımcı (%68,7); 30-39 yaş aralığında 55 katılımcı (%13,3); 40-49 yaş aralığında 48 katılımcı (%11,7); ve son olarak 50-59 yaş aralığında ise 26 katılımcının (%6,3) araştırmaya katılım sağladığı belirlenmiştir. Katılımcıların yoğunlukta bulunduğu yaş aralığı 20-29'dur. Katılımın en düşük olduğu yaş aralığına bakıldığında ise 50-59 yaş aralığı olduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılım sağlayan sporcuların medeni durumlarına göre bilgiler Grafik 3.1.3'de sunulmuştur.

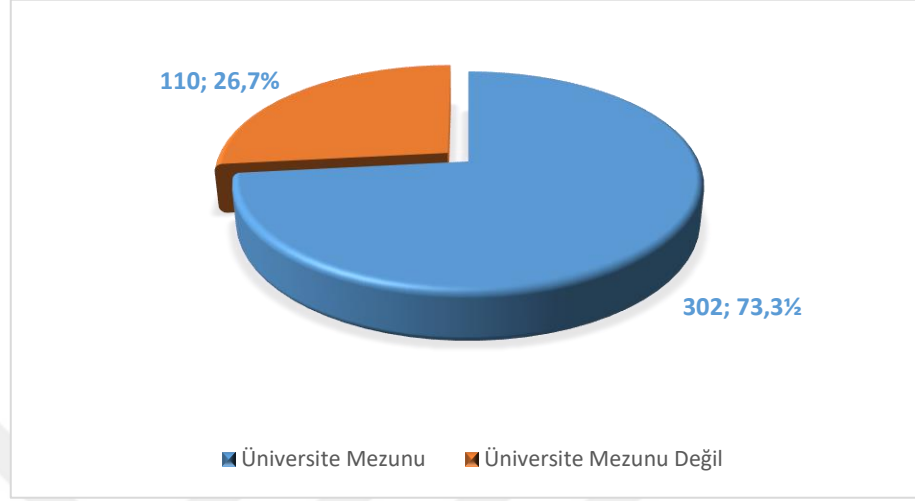
Grafik 3: Medeni Duruma Göre Dağılım



Yukarıdaki grafikte araştırmaya katılan 412 taekwondocudan 102'sinin evli olduğu, 310'unun bekar olduğu görülmektedir. Araştırmamızda evli olan kişi sayısının oranına bakıldığında %25'ini kapsamaktadır. Bekar katılımcıların oranlarına bakıldığında ise %75'inin onlardan oluştuğu görülmektedir. Bu verilerden, çalışmaya katılan bekar katılımcıların evli katılımcılardan fazla olduğu anlaşılabilmektedir.

Çalışmaya katılım sağlayan sporcuların eğitim durumlarına göre bilgiler Grafik 3.1.4'de sunulmuştur.

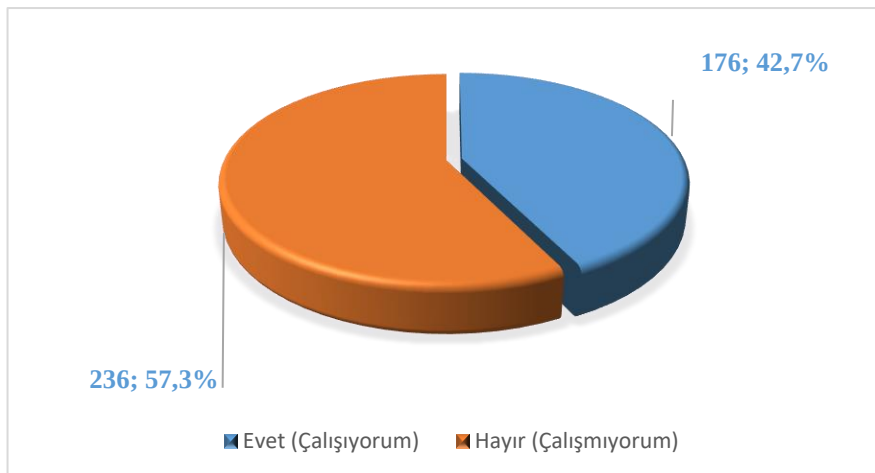
Grafik 4: Eğitim Durumuna Göre Dağılım



Araştırmaya katılım sağlayan katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde, katılım sağlayanların %73,3'lük diliminin eğitim durumu üniversite mezunu olarak görülmektedir. %26,7'sinin eğitim durumuna bakıldığında ise üniversite mezunu olmadığı görülmektedir. Üniversite mezunu 302 kişi görülmektedirken üniversite mezunu olmayan 110 kişi bulunmaktadır.

Grafik 3.1.5'e bakıldığında çalışmaya katılım sağlayan taekwondocuların çalışma durumlarına ilişkin bilgiler verilmiştir.

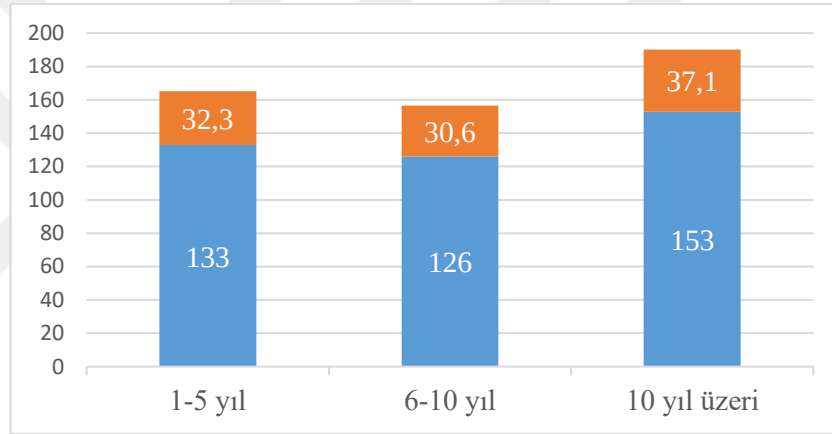
Grafik 5: Çalışma Durumuna Göre Dağılım



Grafik 3.1.5'te araştırmaya katılım sağlayan taekwondocuların çalışma durumları incelendiğinde 412 katılımcıdan 236'sının "Evet (Çalışıyorum)" şeklinde cevap verdiği görülmektedir. 176 katılımcının ise "Hayır (Çalışmıyorum)" şeklinde cevap verdiği görülmektedir. Çalışan katılımcıların %57,3'lük dilimi kapsadığı görünürken, çalışmayan katılımcıların ise %42,7'lik dilimi kapsadığı görülmektedir.

Çalışmaya katılım sağlayan sporcuların spor yılına göre bilgiler Grafik 3.1.6'da gösterilmiştir.

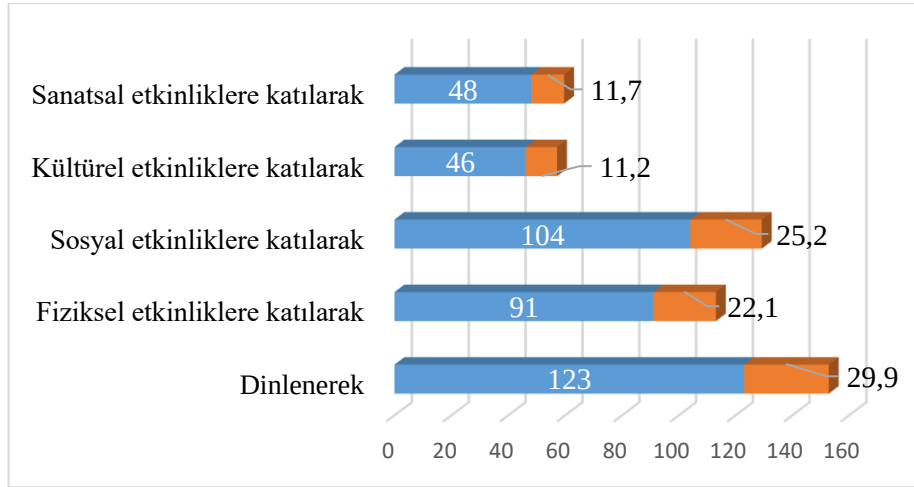
Grafik 6: Spor Yılına Göre Dağılım



Çalışmaya katılım gösteren toplam 412 taekwondocunun spor yapma yılları incelendiğinde 133 kişinin 1-5 yıl aralığında ve %32,3'lük bir dilimi kapsadığı görülmektedir. 6-10 yıl aralığında bulunan 126 kişi %30,6'lık bir oranda görülmekte ve 153 kişinin 10 yıl ve üzeri ve %37,3'lük kısmı içerisinde aldığı görülmektedir. Spor yılı sıralamasına bakıldığında ilk olarak 6-10 yıl daha sonra 1-5 yıl ve son olarak 10 yıl ve üzeri gitmektedir.

Grafik 3.1.7'ye bakıldığında çalışmaya katılım sağlayan taekwondocuların serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerine göre bilgiler verilmiştir.

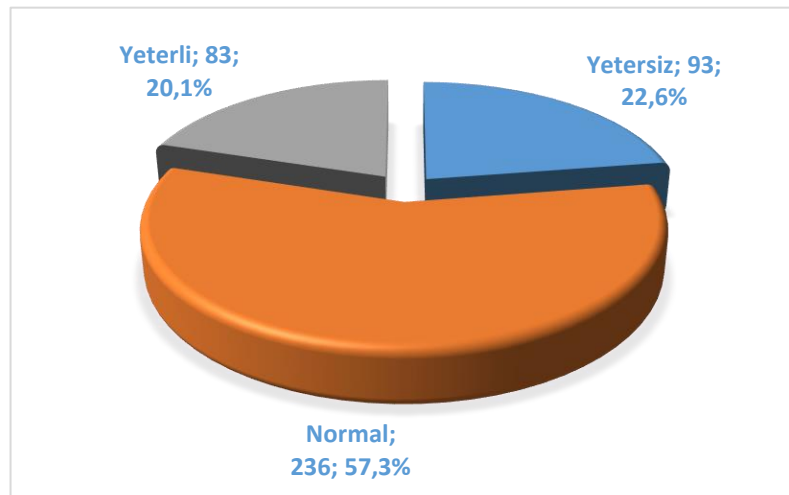
Grafik 7: Serbest zamanlarını Nasıl Değerlendirdiklerine Göre Dağılım



Araştırmaya katılım sağlayan taekwondocularda sanatsal etkinliklere katılım sağlayan 48 kişi (%11,7); Kültürel etkinliklere katılım sağlayan katılımcı sayısı 46 kişi (%11,7); Sosyal etkinliklere katılım sağlayan katılımcı sayısı 104 kişi (%25,2); Fiziksel etkinliklere katılım sağlayan 91 kişi (%22,1); ve son olarak dinlenerek geçiren 123 kişi (%29,9) şeklinde görülmektedir. Tabloya bakıldığında dinlenerek ve sosyal etkinliklere katılarak değerlendirenlerin oranı diğerlerine göre yüksek görülmektedir.

Çalışmaya katılım sağlayan katılımcıların sahip oldukları serbest zaman süresine göre bilgiler Grafik 3.1.8’de verilmektedir.

Grafik 8: Sahip Oldukları Serbest zaman Süresine Göre Dağılım



Grafik 3.8 bakıldığında, katılımcıların sahip oldukları serbest zaman sürelerine göre yetersiz olarak değerlendiren kişi sayısı %22,6'lık dilimle 93 kişi görülmektedir. Serbest zaman süresini normal şekilde belirten kişi sayısı %57,3'lük dilimle 236 kişidir. Yeterli olarak değerlendirmede bulunan katılımcı sayısına bakıldığında %20,1'lik dilimi kapsayan 83 kişi olarak belirlenmiştir.

3.2. Taekwondocuların Rekreasyon Farkındalık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere göre incelenmesi

Araştırmaya katılan taekwondocuların rekreasyon farkındalık ölçeği alt boyut puan ortalamalarının cinsiyete ilişkin farklarını gösteren t-testi sonuçları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Rekreasyon farkındalık ölçeği alt boyutları ile cinsiyet değişkeni ortalamalarının t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	X	S	t	p
Haz-Eğlence	Kadın	237	4.34	0.40	2.16	0.03
	Erkek	175	4.25	0.44		
Sosyal Başarı	Kadın	237	4.35	0.43	3.21	0.00
	Erkek	175	4.22	0.42		
Kendini Geliştirme	Kadın	237	4.34	0.42	2.50	0.01
	Erkek	175	4.24	0.46		
(RFÖ) Toplam	Kadın	237	4.34	0.40	4.28	0.00
	Erkek	175	4.25	0.44		

*p<.05

Yukarıdaki verilerin incelenmesi sonucunda, araştırmaya katılan taekwondo sporcularının rekreasyon farkındalığı ölçeği alt boyutlarından "haz-eğlence" için t=2.16 ve p=0.03, "sosyal başarı" için t=3.21 ve p=0.00 son olarak "kendini geliştirme" için t=2.50 ve p=0.01 değerlerine sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuçlara bakıldığında, cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu görülmektedir. Ayrıca, cinsiyetlere göre ölçek toplam puan

ortalamlarına bakıldığında, kadın taekwondo sporcularının rekreasyon farkındalık düzeylerinin erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo 2'de, araştırmaya katılan taekwondo sporcularının Rekreasyon Farkındalık ölçeği alt boyut puanlarının medeni duruma göre farklarını gösteren t-testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 2: Rekreasyon farkındalık ölçeği alt boyutları ile medeni durum değişkeni ortalamalarının t testi sonuçları

	Medeni Durum	N	X	S	t	p
Haz-Eğlence	Bekar	310	4.41	0.44	2.55	0.01
	Evli	102	4.29	0.41		
Sosyal Başarı	Bekar	310	4.41	0.44	2.02	0.04
	Evli	102	4.31	0.43		
Kendini Geliştirme	Bekar	310	4.47	0.47	2.57	0.01
	Evli	102	4.33	0.44		
(RFÖ) Toplam	Bekar	310	4.49	0.43	3.38	0.00
	Evli	102	4.32	0.39		

*p<.05

Rekreasyon farkındalığı ölçeği alt boyutları ile medeni durum değişkeni ortalama sonuçlarına bakıldığında, tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılım sağlayan taekwondo sporcularının medeni durumlarına göre "haz-eğlence" alt boyutunda $t=2.55$ ve $p=0.01$, "sosyal başarı" alt boyutunda $t=-2.02$ ve $p=0.04$ son olarak "kendini geliştirme" alt boyutunda $t=2.57$ ve $p=0.01$ değerleriyle, bekar katılımcılar lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Medeni duruma ilişkin ölçek toplam puanı ortalamalarına bakıldığında ise, evli ve bekar katılımcılar arasında benzer yönde ve istatistiksel olarak incelendiğinde anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan taekwondo sporcularının Rekreasyon Farkındalık Ölçeği alt boyut puanlarının yaş gruplarına göre farklarını incelemek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur. ^a : 20-29, ^b : 30-39, ^c : 40-49, ^d : 50-59.

Tablo 3: Rekreasyon farkındalık ölçeği alt boyutlarının yaş gruplarına ilişkin kruskal wallis analizi sonuçları

	Yaş Aralığı	N	Median	S.S	Sıra Ortalaması	Kruskal Wallis H	
						X ²	p
Haz-Eğlence	20-29	283			215,21		
	30-39	55			213,41		
	40-49	48	4,50	0,44	168,6	9,52	0,02
	50-59	26			167		
	Toplam	412					
Sosyal Başarı	20-29	283			214,81		
	30-39	55			201,72		
	40-49	48	4,46	0,43	179,71	5,67	0,12
	50-59	26			175,58		
	Toplam	412					
Kendini Geliştirme	20-29	283			221,3		
	30-39	55			192,18		
	40-49	48	4,69	0,46	158,38	16,80	0,00
	50-59	26			164,58		
	Toplam	412					
(RFÖ) Toplam	20-29	283			219,95		
	30-39	55			202,86		
	40-49	48	4,60	0,42	162,24	16,27	0,00
	50-59	26			149,56		
	Toplam	412					

*p<0.05

Rekreasyon Farkındalık Ölçeği ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla nonparametrik testlerden Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, “Haz-Eğlence” alt boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p=0,02). Ancak, “Sosyal Başarı” alt boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p=0,12). “Kendini Geliştirme” alt boyutu ile yaş değişkeni arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,00). Toplam sonuçlar incelendiğinde ise yaş değişkeni ile rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır (p<0,00).

Bu sonuçlar, yaşın rekreasyon farkındalık düzeyleri üzerinde etkili olduğunu ve özellikle “Haz-Eğlence” ile “Kendini Geliştirme” alt boyutlarının yaşa bağlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, rekreasyon alanlarının yaş gruplarına özel hizmetler sunarak kullanıcı deneyimini geliştirmeye yönelik planlamalar yapılması açısından önemli olabilir.

Tablo 4: Rekreasyon farkındalık ölçeği alt boyutlarının eğitim durumuna ilişkin t testi sonuçları

	Eğitim Durumu	N	X	S	t	p
Haz.-Eğlence	Üni. Mezunu	302	4.41	0.44	-1.70	0.08
	Üni. Mezunu Değil	110	4.50	0.44		
Sosyal Başarı	Üni. Mezunu	302	4.39	0.44	-1.34	0.17
	Üni. Mezunu Değil	110	4.46	0.41		
Kendini Geliştirme	Üni. Mezunu	302	4.48	0.47	-1.29	0.19
	Üni. Mezunu Değil	110	4.55	0.46		
(RFÖ) Toplam	Üni. Mezunu	302	4.45	0.42	-1.49	0.13
	Üni. Mezunu Değil	110	4.52	0.40		

*p<.05

Araştırmada yer alan taekwondo sporcularının eğitim durumlarına göre rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına bakıldığında, rekreasyon farkındalığı ölçeğinin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Rekreasyon farkındalığı ölçeğinin alt boyutlarının eğitim durumu toplam puanına göre bakıldığında ise, Üniversite mezunu olan ve üniversite mezunu olmayan katılımcılar arasında yine anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur.

Tablo 5'te, araştırmaya katılan taekwondocuların çalışma durumlarına göre rekreasyon farkındalık alt boyut puanları arasındaki farkları gösteren t testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 5: Rekreasyon farkındalık ölçeği alt boyutlarının çalışma durumuna ilişkin t testi sonuçları

	Çalışma Durumu	N	X	S	t	p
Haz-.Eğlence	Çalışıyor	176	4.36	0.45	-3.11	0.00
	Çalışmıyor	236	4.49	0.42		
Sosyal Başarı	Çalışıyor	176	4.35	0.45	-2.46	0.01
	Çalışmıyor	236	4.46	0.41		
Kendini Geliştirme	Çalışıyor	176	4.42	0.49	-2.99	0.00
	Çalışmıyor	236	4.56	0.44		
(RFÖ) Toplam	Çalışıyor	176	4.40	0.44	-2.77	0.00
	Çalışmıyor	236	4.52	0.39		

*p<.05

Araştırmada yer alan taekwondocuların çalışma durumlarına göre rekreasyon farkındalık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. "Haz-eğlence", "sosyal başarı" ve "kendini geliştirme" gibi rekreasyon farkındalığı ölçeğinin alt boyutları ile taekwondocuların çalışma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Ayrıca, ölçeğin toplam puanına göre yapılan değerlendirmede, çalışma durumlarının ortalamaları rekreasyon farkındalığına dair istatistiksel sonuçlara göre anlamlı farklılıklar göstermiştir.

3.3. Taekwondocuların Boş zaman Yönetimlerinin Düzeylerinin Demografik Değişkenlere göre incelenmesi

Tablo 6: Boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutları ile cinsiyet değişkeni ortalamalarının t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	X	S	t	p
Amaç Belirleme ve Yöntem	Kadın	237	3.88	0.57	-0.85	0.39
	Erkek	175	3.93	0.56		
Değerlendirme	Kadın	237	3.81	0.69	0.38	0.70
	Erkek	175	3.79	0.69		
Boş zaman Tutumu	Kadın	237	3.77	0.72	-0.23	0.81
	Erkek	175	3.79	0.72		
Programlama	Kadın	237	4.27	0.62	1.63	0.10

	Erkek	175	4.16	0.68		
	Kadın	237	3.92	0.47		
(BZYÖ) Toplam	Erkek	175	3.92	0.46	0.86	0.93

*p<.05

Araştırmada yer alan taekwondocuların boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutları ile cinsiyet değişkeni göre istatistiksel sonuçlarına baktığımızda “amaç belirleme ve yöntem” için $t=-0.85$ ve $p=0.39$, “değerlendirme” için $t=0.38$ ve $p=0.70$ "boş zaman tutumu" için $t=-0.23$ ve $p=0.81$ son olarak "programlama" için $t=1.63$ ve $p=0.10$ değerlerine sahip oldukları görülmektedir. Sonuçlara bakıldığında, cinsiyetler arasında herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir. Ayrıca cinsiyete göre BZYÖ toplam puan ortalamalarına bakıldığında kadın ve erkek katılımcıların aynı olduğu görülmektedir.

Tablo 7'de, araştırmaya katılan taekwondo sporcularının boş zaman yönetimi ölçeği alt boyut puanlarının medeni duruma göre farklarını gösteren t-testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 7: Boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutları ile medeni durum değişkeni ortalamalarının t testi sonuçları

	Medeni Durum	N	X	S	t	p
Amaç Belirleme ve Yöntem	Bekar	310	4,10	0.57	4.41	0.00
	Evli	102	3,81	0.60		
Değerlendirme	Bekâr	310	3,97	0.70	2.01	0.04
	Evli	102	3,81	0.67		
Boş zaman Tutumu	Bekar	310	3,91	0.73	2.47	0.01
	Evli	102	3,71	0.68		
Programlama	Bekar	310	4,34	0.63	3.29	0.00
	Evli	102	4,11	0.63		
(BZYÖ) Toplam	Bekar	310	4,08	0.47	4.27	0.00
	Evli	102	3,85	0.46		

*p<.05

Yukarıdaki tabloya göre bakıldığında boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutları ile medeni durum değişkeni ortalama sonuçlarında, tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak

anlamli farklılıkların olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılım sağlayan taekwondo sporcularının medeni durumlarına göre “amaç belirleme ve yöntem” için $t=-4.41$ ve $p=0.00$, “değerlendirme” için $t=2.01$ ve $p=0.04$ "boş zaman tutumu" için $t=-2.47$ ve $p=0.01$ son olarak "programlama" için $t=3.29$ ve $p=0.00$ değerlerine sahip oldukları görülmektedir. BZYÖ toplam değerlere bakıldığında ise $t=4.27$ ve $p=0.00$ sonuçlarına ulaşılmıştır. Bunlarla beraber incelendiğinde alt boyutlar ve toplam istatistik sonuçlarına göre katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı fark olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan taekwondo sporcularının Rekreasyon Farkındalık Ölçeği alt boyut puanlarının yaş gruplarına göre farklarını incelemek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 8'te sunulmuştur. ^a : 20-29, ^b : 30-39, ^c : 40-49, ^d : 50-59.

Tablo 8: Boş zaman yönetimi alt boyutları ile yaş ilişkin kruskal wallis analizi sonuçları

	Yaş Aralığı	N	Median Rank	P
Amaç Belirleme ve Yöntem	20-29	283	4,16	0.00
	30-39	55		
	40-49	48		
	50-59	26		
	Toplam	412		
Değerlendirme	20-29	283	4,00	0.00
	30-39	55		
	40-49	48		
	50-59	26		
	Toplam	412		
Boş zaman Tutumu	20-29	283	4,16	0.00
	30-39	55		
	40-49	48		
	50-59	26		
	Toplam	412		
Programlama	20-29	283	4,33	0.00
	30-39	55		
	40-49	48		
	50-59	26		
	Toplam	412		
(BZYÖ) Toplam	20-29	283	4,13	0.00
	30-39	55		
	40-49	48		
	50-59	26		
	Toplam	412		

* $p<.05$

Araştırmada yer alan taekwondo sporcularının yaş gruplarına göre serbest zaman yönetimleri arasında istatistiksel olarak bir farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan kruskal wallis analizi sonucunda , boş zaman yönetimi ölçeği “Amaç Belirleme ve Yöntem” , “Değerlendirme” , “Boş Zaman Tutumu” ve “Programlama” alt boyutlarında anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna varılmıştır. Toplam sonuçlar incelendiğinde ise yine anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür.

Tablo 9, taekwondo sporcularının boş zaman yönetimi ölçeği alt boyut puanlarının eğitim düzeylerine göre farklılıklarını inceleyen t-testi sonuçlarını sunmaktadır.

Tablo 9: Boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutları ile eğitim durumu değişkeni ortalamalarının t testi sonuçları

	Eğitim Durumu	N	X	S	t	p
Amaç Belirleme ve Yöntem	Üni. Mezunu	302	4.01	0.59	-1.31	0.19
	Üni. Mezunu Değil	110	4.09	0.58		
Değerlendirme	Üni. Mezunu	302	3.93	0.71	0.02	0.98
	Üni. Mezunu Değil	110	3.93	0.67		
Boş zaman Tutumu	Üni. Mezunu	302	3.86	0.71	-0.32	0.74
	Üni. Mezunu Değil	110	3.88	0.74		
Programlama	Üni. Mezunu	302	4.25	0.63	-1.89	0.05
	Üni. Mezunu Değil	102	4,11	0.63		
(BZYÖ) Toplam	Üni. Mezunu	310	4,08	0.47	-1.13	0.25
	Üni. Mezunu Değil	102	3,85	0.46		

*p<.05

Araştırmaya katılım sağlayan 412 kişilik örneklemin içinde 302'si üniversite mezunu iken, 102'si üniversite mezunu olmayan sporculardan oluşmaktadır. Taekwondo sporcularının eğitim düzeylerine göre rekreasyon farkındalık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi

sonuçlarına göre, rekreasyon farkındalığı ölçeğinin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Eğitim durumuna göre elde edilen toplam puanlar incelendiğinde ise, üniversite mezunları ile mezun olmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 10, araştırmaya katılan taekwondo sporcularının boş zaman yönetimi ölçeği alt boyut puanları ile çalışma durumları arasındaki farklılıkları ortaya koyan t-testi sonuçlarını sunmaktadır.

Tablo 10: Boş zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları ile çalışma durumu değişkeni ortalamalarının t testi sonuçları

	Eğitim Durumu	N	X	S	t	p
Amaç Belirleme ve Yöntem	Çalışıyor	176	3.98	0.58	-2.45	0.01
	Çalışmıyor	236	4.13	0.62		
Değerlendirme	Çalışıyor	176	3.91	0.71	-1.86	0.06
	Çalışmıyor	236	4.05	0.73		
Boş zaman Tutumu	Çalışıyor	176	3.90	0.73	-1.00	0.31
	Çalışmıyor	236	3.98	0.77		
Programlama	Çalışıyor	176	4.25	0.64	-2.17	0.03
	Çalışmıyor	236	4.39	0.66		
(BZYÖ) Toplam	Çalışıyor	176	3.99	0.48	-2.84	0.00
	Çalışmıyor	236	4.14	0.54		

*p<.05

Araştırmaya katılım sağlayan taekwondocuların çalışma durumlarına göre serbest zaman yönetimi düzeylerinde istatistiksel olarak incelendiğinde anlamlı farklılığın görülüp görülmediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi sonuçlarına bakılmıştır. Boş zaman yönetimi ölçeği "amaç belirleme ve yöntem" ve "programlama" alt boyutları ile taekwondocuların çalışma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiş olup "değerlendirme" ve "boş zaman tutumu" alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Ayrıca, ölçeğin toplam puanına göre yapılan değerlendirmede, çalışma durumlarının ortalamaları serbest zaman yönetimine dair istatistiksel sonuçlara göre anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna varılmıştır.

3.4. Taekwondocuların Rekreasyon Farkındalıkları ile Boş zaman Yönetimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 11'de, araştırmaya katılan taekwondo sporcularının rekreasyon farkındalığı ölçeği toplam puanı ile boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanı arasındaki korelasyon analizi sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 11: Taekwondocuların Rekreasyon Farkındalıkları ile Boş zaman Yönetimlerine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Rekreasyon Farkındalığı	Boş zaman Yönetimi
Rekreasyon Farkındalığı	r	1	
	p		
Boş zaman Yönetimi	r	.221**	1
	p	.000	

*p<.05

Yukarıdaki tabloya ilişkin veriler incelendiğinde, rekreasyon farkındalığı ölçeği ve boş zaman yönetimi ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmış olan pearson korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, ölçekler arasında orta düzeyde pozitif yönde (r: .221) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırmaya katılan taekwondocuların bulunan veriler doğrultusunda, katılımcıların rekreasyon farkındalıkları ile serbest zaman yönetimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğu sonucu görülmektedir.

3.5. Taekwondocuların Rekreasyon Farkındalıklarının Boş Zaman Yönetimlerine Etkisinin İncelenmesi

Tablo 12'de, araştırmaya katılan taekwondo sporcularının rekreasyon farkındalığı ölçeği toplam puanı ile boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanı arasındaki regresyon analizi sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 12: Rekreasyon Farkındalığı ve Boş zaman Yönetimine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	Beta	Standart Hata	B	T	p	R ²
Sabit	2.84	0.27		10.19	0.00	0.04
RFO	0.28	0.06	.22	4.58	0.00	

*p<.05

Yukarıdaki tabloda taekwondocuların rekreasyon farkındalığı ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ile boş zaman yönetimi ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki regresyon analizi sonuçlarını göstermektedir. Regresyon analizi sonucuna bakıldığında, rekreasyon farkındalığının serbest zaman yönetimi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir ($\beta=.22$, $t=4.58$, $p=.00$). Ayrıca, rekreasyon farkındalığının serbest zaman yönetimine olan etkisinin %4 olduğu görülmüştür. Bu bulgular, rekreasyon farkındalığının serbest zaman yönetimi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir, ancak bu etkinin düşük olduğu söylenebilmektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmanın amacı, Taekwondocuların rekreasyon farkındalıklarının serbest zaman yönetimlerine olan etkisini incelemektir. Bu kapsamda, araştırmaya katılan taekwondo sporcularının demografik değişkenleriyle birlikte rekreasyon farkındalığı ve serbest zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için analizler gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları, çalışmada belirlenen hipotezlerin tartışılmasına olanak sağlamıştır. Elde edilen bulgular, araştırma hipotezlerine göre yapılan değerlendirmelerle birleştirilerek başlıklar altında yorumlanmıştır.

Araştırmanın demografik bilgilerine ait verilerin tümü şeklinde bir değerlendirme yapıldığında katılım sağlayan sporcuların cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde kadın katılımcıların daha fazla olduğu (%57,5) , yaş aralıklarının dağılımlarına bakıldığında yoğunlun 20-29 yaş aralığında katılımın daha fazla olduğu , eğitim düzeyleri incelendiğinde üniversite mezunu olan katılımcıların yoğunlukta bulunduğu (%73,3), ayrıca çalışma durumlarına bakıldığında %57,3'lük bir dilimin çalışmakta olan katılımcılar ve medeni durum grafiği incelendiğinde ise katılımcıların %75,8'inin bekar olduğu görülmektedir (Grafik 3.1-3.2-3.3-3.4-3.5). Demografik özelliklere göre bakıldığında Taekwondocuların spor yılı incelendiğinde %37,2'sinin 10 yıl ve üzeri taekwondo branşı ile ilgilendiği görülmektedir. Katılımcıları serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri incelendiğinde seçenekler arasında dinlenerek (%29,9) ve sosyal etkinliklere katılarak (%25,2) seçeneklerinin daha çok tercih edildiği görülmektedir. Ayrıca sahip oldukları serbest zaman sürelerine yönelik değerlendirmede %57,3'lük bir dilimin normal süreye sahip olduğu söylenebilmektedir (Grafik 3.6-3.7-3.8).

Hipotez 1: Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında demografik özelliklerine ilişkin fark vardır.

Araştırmaya katılım sağlayan taekwondocuların rekreasyon farkındalıkları ile demografik değişkenler (cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, spor yapma yılı, serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve sahip olunan serbest zaman süresi) arasında farklılıkların olup olmadığının belirlenebilmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi ve t testi sonuçlarını incelediğimizde;

Araştırmadaki bulgular, taekwondo sporcuları arasında cinsiyete bağlı olarak rekreasyon farkındalığındaki farklılıkları ortaya koymaktadır. Erkek ve kadın sporcular arasında, özellikle "haz-eğlence", "sosyal başarı" ve "kendini geliştirme" alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Özellikle kadın taekwondo sporcularının, rekreasyon farkındalığı konusunda erkeklere göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Sonuçlar, spor ve rekreasyon çalışmalarında cinsiyetin rolüne dair mevcut literatürle uyumlu olarak, kadınların bu alanda daha yüksek motivasyon ve katılım gösterebileceğini işaret etmektedir. Kaya'nın (2023) çalışmasında rekreasyon farkındalık ölçeğinin tüm alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı farkların olduğu görülmüştür. Ayrıca alt boyutların hepsinde kadın katılımcıların rekreasyon farkındalıklarının erkek katılımcılara göre yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma sonuçlarında, kadın taekwondo sporcularının rekreasyon farkındalığı düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bulgusu, genel olarak kadınların rekreasyonel sporlara katılımındaki artış ve aktivitelerden aldıkları memnuniyetin yüksekliğiyle uyumlu görünmektedir. Örneğin, Hall (2002) tarafından yapılan bir çalışma, kadınların grup egzersizlerinden sosyal etkileşim ve eğlence açısından büyük haz aldığını belirtmiştir. Bu durum, kadınların spor faaliyetlerine katılımını artırmanın önemini vurgular ve rekreasyonel faaliyetlerde cinsiyet odaklı stratejilerin geliştirilmesine işaret eder. Elçi ve arkadaşları'nın (2019) yapmış olduğu çalışma da cinsiyet ile alt boyutlar arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

Bulgular, bekar bireylerin evli bireylere göre rekreasyonel faaliyetlerden daha fazla zevk aldığını ve faaliyetlere daha fazla katıldığını göstermektedir. Çıkan sonuç, literatürdeki çalışmalarla paraleldir; örneğin, Stiehl ve Shuda (2012) medeni durumun serbest zaman tercihleri ve katılım düzeyleri üzerinde etkili olduğunu rapor etmiştir. Araştırmalar, evli bireylerin zamanlarını ailevi yükümlülüklerle daha fazla harcadıklarını ve bu nedenle bireysel rekreasyonel faaliyetlere daha az zaman ayırabildiklerini göstermektedir. Medeni durum değişkenine göre yapılan analizler, evli ve bekar taekwondo sporcuları arasında "haz-eğlence", "sosyal başarı" ve "kendini geliştirme" alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğunu göstermiştir. Bekar bireylerin, evli bireylere kıyasla rekreasyonel aktivitelerle daha fazla katılım gösterdiği ve aktivitelerden daha fazla keyif aldıkları yorumu yapılabilir. Sonuçlar, rekreasyonel etkinliklerin bireylerin sosyal yaşamları üzerindeki olumlu etkilerini ve bu etkinliklere katılımın medeni durumla nasıl şekillenebileceğini vurgulamaktadır.

Araştırmamızda genç yetişkinlerin, yaşlı gruplara göre rekreasyonel faaliyetlerden daha fazla zevk aldığı ve kendilerini daha fazla geliştirdiği bulunmuştur. Sonuçlar,

literatürde genç bireylerin rekreasyonel sporlara katılımının ve etkinliklerden aldıkları hazın daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalarla uyumludur (Godbey, 2005). Genç yetişkinlerin enerji seviyelerinin yüksekliği ve sosyal etkileşime olan açıklıkları, farklılıkların temel nedenleri arasında yer alabilir. Analizler sonucunda toplam sonuçlara bakıldığında yaş değişkenine göre anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Genç yetişkinlerin, yaşlı gruplara kıyasla rekreasyonel faaliyetlerden daha fazla zevk aldıkları ve bu tür etkinliklerde kendilerini daha fazla geliştirdikleri söylenebilmektedir. Bulgular, yaşın rekreasyonel tercihler ve katılım üzerindeki etkisine dair mevcut çalışmalarla paralellik göstermektedir. Yaptığımız çalışmanın aksine Bulut ve Koçak (2016), Güler (2017)'in üniversite öğrencileri ile ilgili yapmış oldukları araştırmada yaş değişkeninde ölçek ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır. Alanyazı incelendiğinde Yurcu'nun 2017'de yapmış olduğu çalışma, çalışmamıza benzerlik göstermiş olup 51 yaş ve üzeri yaş grubunda anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır.

Eğitim durumunun taekwondo sporcularının rekreasyonel faaliyetlere katılımında belirleyici bir faktör olmadığı bulgusu, bazı çalışmalarla uyumlu olmakla birlikte bazılarında farklılık gösterir. Örneğin, Scott ve Willits (1998) tarafından yapılan çalışma, daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin rekreasyonel faaliyetlere daha fazla katıldığını bildirmiştir. Çelişki, spor türünün veya katılımcı demografisinin farklılıklarından kaynaklanıyor olabilir. Eğitim durumu ile ilgili yapılan analizlerde, üniversite mezunu olanlar ile olmayanlar arasında rekreasyon farkındalığı ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Altuntaş'ın (2023) çalışmasında halk eğitim kursiyeri ile yaptığı çalışmasında rekreasyon farkındalığı ölçeği eğitim değişkenine göre alt boyutlarından Haz/Eğlence alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın görüldüğü sonucuna varmıştır. Farkın oluştuğu grup incelendiğinde eğitim durumu üniversite mezunu olan katılımcıların lehine olduğu bulunmuştur. Sonuç, eğitim seviyesinin taekwondo sporcularının rekreasyonel aktivitelere katılımında belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Bu durum, spor ve rekreasyonel faaliyetlerin farklı eğitim seviyelerindeki bireyler tarafından benzer şekilde değerlendirildiğini ve keyif alındığını işaret etmektedir.

Çalışma durumunun rekreasyonel faaliyetler üzerindeki etkisine dair bulgular, iş gücüne katılımın serbest zaman kullanımı ve rekreasyonel faaliyetlere katılım üzerinde önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Literatürde, tam zamanlı çalışan bireylerin zaman kısıtlamaları nedeniyle rekreasyonel faaliyetlere daha az zaman ayırabildiği belirtilmiştir (Joudrey ve Wallace, 2009). Çalışma durumlarına göre yapılan analizlerde, istihdam edilen ve istihdam edilmeyen bireyler arasında "haz-eğlence", "sosyal başarı" ve

"kendini geliştirme" boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Çalışma durumunun, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını ve bu faaliyetlerden aldıkları hazzı etkileyebileceği sonucuna varılabilir. Bulgular, çalışma yaşamının bireysel rekreasyonel tercihler üzerindeki etkisini göstermekte ve bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerektiğini vurgulamaktadır.

Hipotez 2: Taekwondocuların serbest zaman yönetim düzeyleri arasında demografik özelliklerine ilişkin fark vardır.

Araştırmamızda cinsiyet açısından serbest zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu, literatürdeki bazı çalışmalarla uyumludur; örneğin, Harrington ve Dawson'ın (1999) çalışması, erkekler ve kadınlar arasında serbest zaman tercihleri ve yönetimi konusunda önemli farklar olmadığını bildirmiştir. Ancak, diğer çalışmalar cinsiyete göre serbest zaman aktivitelerinin içeriği ve katılım düzeyinde farklılıklar göstermiştir. Yılmaz'ın (2018) araştırmasında, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman yönetimiyle ilgili verileri, kadın katılımcıların lehine olduğunu göstermektedir. Yılmaz ve Kurtipek (2022) çalışmasında, cinsiyet değişkenine göre serbest zaman yönetiminin incelendiği verilerde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Özdemir ve ark. (2018) taekwondo sporcuları ile yaptığı çalışmasında cinsiyet değişkeni ile serbest zaman yönetimi arasındanda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre alt boyutlardan programlama hariç diğer boyutlarda kadın sporcuların erkek sporculara göre serbest zaman yönetimi düzeyinin daha pozitif yönde olduğu söylenebilmektedir. Bu çelişkili bulgular, serbest zaman yönetiminin bireysel tercihler ve kültürel faktörlerle şekillendiğini göstermektedir. Üzümlü (2012)'nin çalışmasında yaş ve ilgilenim düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bulgular, medeni duruma göre serbest zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklar olduğunu göstermiştir. Literatürde, evli bireylerin serbest zamanlarını yönetme biçimlerinin, bekarlara göre daha çok ailevi yükümlülüklerle sınırlı olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Shaw, 1985). Evli bireylerin serbest zamanlarını daha önceden planlama ve programlama ihtiyacının daha fazla olabileceğini gösterirken, bekarların ise daha spontan ve esnek serbest zaman aktivitelerine yönelebileceğini işaret eder. Aydın (2016) medeni hal değişkeninin SZİÖ alt boyutları üzerinde temel etkisi olmadığını tespit etmiştir. Aksoy (2019) çalışmasında serbest zaman yönetimi açısından

amaç ve yöntem belirleme, serbest zaman tutumu ve serbest zamanı değerlendirme alt boyutları cinsiyet açısından bekarların puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ari (2017), bekâr bireylerin serbest zamanlarını düzenleme ve planlama konusunda evli bireylere göre daha başarılı olduklarını tespit etmiştir. Bunlarla beraber bulguların aksi olarak Demirel (2019) fitness salonlarında üyeliği olan bireylerle yaptığı çalışmasında serbest zaman yönetiminin medeni durum açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirtmiştir. Atasoy (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, 238 beden eğitimi öğretmeni üzerinden elde edilen verilere göre, bireylerin serbest zaman tutumlarının "medeni durum" değişkeni ile tüm alt boyutlarda belirgin bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Cengiz ve diğerleri (2018) ise gerçekleştirdikleri araştırmada, medeni duruma bağlı olarak "BZTÖ" alt boyutlarından "bilişsel" ve "davranışsal" boyutlarda (bekar katılımcıların puanları daha yüksek) anlamlı farklılıklar olduğunu göstermişlerdir.

Yaş grupları arası farklar, serbest zaman yönetimi ölçeğinin toplam boyutlarında belirginleşmiştir. Genç yetişkinlerin serbest zamanları daha etkin değerlendirme eğiliminde oldukları görülmektedir, bu da enerji seviyeleri ve sosyal etkileşim ihtiyaçlarıyla ilişkilendirilebilir. Çakır (2017) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların serbest zaman yönetimi ve serbest zaman doyumları incelenmiştir. Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin yaş değişkeni ile serbest zaman yönetimleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bulgular, Iso-Ahola ve Weissinger'ın (1990) çalışmalarıyla uyumludur, bu çalışmalarda yaşın serbest zaman aktivitelerine katılım ve tatmin düzeyleri üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir.

Araştırmamızda eğitim düzeyi ile serbest zaman yönetimi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde karışık bulgularla desteklenen bir sonuçtur. Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin genellikle daha fazla serbest zaman bilinci ve kaynaklarına sahip olduğu düşünülse de bu durum her zaman serbest zaman yönetimi becerileriyle doğrudan ilişkili değildir (Kelly, 1983).

Çalışma durumunun serbest zaman yönetimi üzerindeki etkisi, bulgularda önemli farklılıklar göstermiştir. Ari (2017) formasyon alan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmasında serbest zaman yönetimi ile çalışma durumu arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı sonucunu tespit etmiştir. Çalışan bireylerin elde ettikleri serbest zamanı daha değerli kılarak daha iyi geçirmelerinin önemli olduğu söylenebilmektedir. İstihdam durumu, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini etkileyebilir; tam zamanlı çalışanlar genellikle daha az serbest zamanları olduğu için bu zamanları daha etkin yönetme

eğilimindedirlerSonuç, literatürdeki çalışmalarla da desteklenmektedir (Robinson ve Godbey, 1997).

Hipotez 3: Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri ile serbest zaman yönetimi arasında ilişki vardır.

Araştırmamızda elde edilen Pearson korelasyon analizi sonucu, rekreasyon farkındalığı ölçeği ile serbest zaman yönetimi ölçeği arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bulgu, rekreasyonel faaliyetlerin farkındalığı ve bu faaliyetler için zaman yönetimi becerileri arasındaki bağlantıyı işaret etmektedir bu ilişkinin varlığı, mevcut literatürde de desteklenen bir kavramdır.

Rekreasyon farkındalığı ve serbest zaman yönetimi arasındaki ilişki, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ve bu zamanlarda hangi faaliyetlere katıldıklarını anlamada kritik bir ölçüttür. Örneğin, Jun ve Kyle'ın (2011) çalışması, rekreasyonel etkinliklere yönelik artan farkındalığın, daha iyi zaman yönetimi stratejileri ve bu etkinliklerden daha fazla tatmin duygusu ile bağlantılı olduğunu göstermiştir ayrıca, Coleman ve Iso-Ahola'nın (1993) çalışmaları, serbest zamanları etkin bir şekilde yöneten bireylerin, bu zamanlarda katıldıkları aktivitelerden daha yüksek düzeyde haz alabildiklerini belirtmiştir.

Rekreasyonel aktiviteler ve serbest zaman yönetimi arasındaki ilişki, taekwondo gibi disiplin gerektiren sporlarla uğraşan bireyler için özellikle önemlidir. Çünkü bu tür sporlar hem fiziksel hem de zihinsel disiplin gerektirir ve katılımcıların bu aktivitelere ayırdıkları zamanı etkin bir şekilde yönetmeleri, spor performanslarını ve genel yaşam kalitelerini doğrudan etkileyebilir. Araştırmamızdaki pozitif korelasyon, taekwondo sporcularının rekreasyonel faaliyetlere olan bilinç düzeylerinin artmasıyla, serbest zamanlarını daha etkin kullanma becerilerinin de geliştiğini göstermektedir.

Güngörmüş ve arkadaşlarının 2018 yılında gerçekleştirdikleri araştırmada, düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan kişilerin, serbest zaman tatminleri, yaşam memnuniyetleri ve zamanlarında hissettikleri özgürlük duygularının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Öte yandan, Lapa ve Ağyar'ın 2012 yılında yaptıkları bir başka çalışmada, sportif faaliyetlere aktif olarak katılan bireylerin, bu etkinliklere daha pasif katılanlara kıyasla serbest zamanlarında algıladıkları özgürlük seviyesinin daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Bulgular, taekwondo eğitmenlerine ve sporculara, rekreasyonel faaliyetlerin farkındalığını artıracak ve serbest zaman yönetimi becerilerini geliştirecek programlar

oluşturma konusunda önemli bilgiler vermektedir. Eğitim programlarında, zaman yönetimi stratejileri ve rekreasyonel aktivitelere katılımın teşvik edilmesi, sporcuların hem sportif başarılarını hem de genel yaşam tatminlerini artırabilir. Bu bağlamda, ileri araştırmalar rekreasyonel farkındalık ve serbest zaman yönetimi arasındaki ilişkinin altında yatan mekanizmaları daha detaylı bir şekilde inceleyebilir ve konudaki müdahalelerin etkinliğini değerlendirebilir.

Hipotez 4: Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri ile serbest zaman yönetimi üzerine etkisi vardır.

Araştırmamızda yapılan regresyon analizi, rekreasyon farkındalığı ile serbest zaman yönetimi arasında istatistiksel olarak anlamlı, ancak düşük düzeyde bir etkileşim olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç, rekreasyon farkındalığının serbest zaman yönetimine olan etkisinin varlığını gösterse de etkinin genel etki büyüklüğünün sınırlı olduğunu da göstermektedir.

Bu tür bir ilişki, psikolojik ve eğitim bilimleri literatüründe sıkça incelenmiş bir konudur. Örneğin, Caldwell ve Witt'in (2011) yaptığı bir çalışmada, rekreasyonel etkinliklere katılımın, bireylerin serbest zamanlarını daha etkin yönetme yeteneklerini artırabileceğı belirtilmiştir ancak çalışmada da etki büyüklüğü benzer şekilde düşük olarak raporlanmıştır. Rekreasyonel aktivitelere yönelik farkındalığın, serbest zaman yönetimi üzerinde önemli ancak tek başına yeterli olmayan bir faktör olduğunu göstermektedir.

Öztaş'ın 2018 yılında gerçekleştirdiğı araştırma göstermiştir ki, serbest zaman etkinliklerine katılım ne kadar artarsa, serbest zaman doyumu da o oranda yükselmektedir. Işık ve Güngörmüş'ün 2018'deki çalışmasına göre de serbest zaman aktivitelerine daha fazla katılım, bireylerin psikolojik iyi oluşunda olumlu yönde değişikliklere neden olmaktadır.

Yerlisu ve arkadaşlarının 2012'de yaptığı çalışmada ise, sportif faaliyetlere katılan kişilerin serbest zaman motivasyonlarında belirgin farklılıklar görölmüş; buna karşın daha az aktif etkinliklere katılan bireylerin motivasyon eksikliği daha yüksek olarak kaydedilmiştir.

Rekreasyon farkındalığının serbest zaman yönetimine olan etkisinin düşük düzeyde olması, bu iki ölçüt arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok boyutlu olduğuna işaret etmektedir. Bu durum, diğeri potansiyel etkileyici faktörlerin (örneğin, bireysel motivasyon, sosyal ve kültürel faktörler) bu ilişki üzerinde moderatör veya medyatör rolü oynayabileceğini

düşündürmektedir. Literatürde bu tür ilişkiler genellikle, daha geniş sosyal bilimler kontekstinde değerlendirilmektedir ve bu faktörlerin her birinin etkisi ayrı ayrı incelenmektedir.

Tablo 13: Alt Problemlere İlişkin Hipotezlerin Kabul ve Red Durumları

Araştırma Hipotezleri	Alt Hipotezler	Kabul	Red
Hipotez 1 (H₁): Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında demografik özelliklerine ilişkin fark vardır.	(AH₁): Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre fark vardır.	+	
	(AH₂): Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında medeni durum değişkenine göre fark vardır.	+	
	(AH₃): Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında yaş değişkenine göre fark vardır.	+	
	(AH₄): Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında eğitim durumu değişkenine göre fark vardır.		+
	(AH₅): Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında çalışma durumu değişkenine göre fark vardır.	+	
Hipotez 2 (H₂): Taekwondocuların serbest zaman yönetim düzeyleri arasında demografik özelliklerine ilişkin fark vardır.	(AH₁): Taekwondocuların boş zaman yönetim düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre fark vardır.		+
	(AH₂): Taekwondocuların boş zaman yönetim düzeyleri arasında medeni durum değişkenine göre fark vardır.	+	
	(AH₃): Taekwondocuların boş zaman yönetim düzeyleri arasında yaş değişkenine göre fark vardır.	+	
	(AH₄): Taekwondocuların boş zaman yönetim düzeyleri arasında eğitim durumu değişkenine göre fark vardır.		+
	(AH₅): Taekwondocuların boş zaman yönetim düzeyleri arasında çalışma durumu değişkenine göre fark vardır.	+	
Hipotez 3 (H₃):		+	

Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri ile serbest zaman yönetimi arasında ilişki vardır.			
Hipotez 4 (H₄): Taekwondocuların rekreasyon farkındalık düzeyleri ile serbest zaman yönetimi üzerine etkisi vardır.		+	

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Araştırmanın bulguları, rekreasyon farkındalığının serbest zaman yönetimi üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu göstermektedir, ancak bu etki nispeten düşüktür. Bu durum, araştırmacılara iki değişken arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine anlamak için ek faktörleri araştırma fırsatı sunmaktadır. Bu tür bir anlayış, rekreasyon ve serbest zaman yönetimi programlarının etkinliğini artırabilir ve bu alanlardaki uygulamalara değerli katkılar sağlamaktadır.

Araştırmanızda elde edilen sonuçlar, rekreasyon farkındalığı ile serbest zaman yönetimi arasında istatistiksel olarak anlamlı, fakat düşük düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bulgular, taekwondo sporcularının rekreasyonel etkinliklere olan bilinç düzeylerinin, serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri üzerinde etkili olabileceğini, ancak etkinin sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan tespit, rekreasyonel aktivitelerin ve serbest zaman yönetiminin karmaşık ve çok boyutlu doğasını yansıtmaktadır.

Rekreasyon farkındalığının serbest zaman yönetimi üzerindeki sınırlı etkisi, bu iki alan arasındaki bağlantının, diğer faktörler tarafından da modüle edildiğini göstermektedir. Örneğin, bireysel motivasyonlar, sosyoekonomik statü, çalışma ve ailevi yükümlülükler gibi unsurlar bu ilişkide önemli rol oynayabilir bu nedenle, serbest zaman yönetimi stratejilerinin geliştirilmesinde, yalnızca rekreasyon farkındalığını artırmak yerine, bu diğer faktörleri de dikkate alan daha bütüncül yaklaşımların benimsenmesi gerekebilir.

Bulgular, rekreasyon ve serbest zaman yönetimi alanında çalışan profesyonellere, rekreasyon farkındalığını artırmaya yönelik programlar geliştirirken, programların serbest zaman yönetimi üzerindeki etkilerinin sınırlı olabileceğini hatırlatmaktadır. Bu nedenle, program geliştiricileri, serbest zaman yönetimini iyileştirmek için rekreasyon farkındalığını artırmanın yanı sıra, zaman yönetimi becerileri üzerine doğrudan eğitimler ve atölye çalışmaları da sunmayı düşünebilirler.

5.2.Öneriler

Taekwondo eğitmenleri ve rekreasyon uzmanları, sporcuların rekreasyon farkındalığını artırmak ve serbest zaman yönetimini iyileştirmek için çok yönlü programlar geliştirebilirler. Bu programlar, zaman yönetimi becerilerini artıracak atölye çalışmaları,

motivasyon artırıcı seminerler ve bireysel ihtiyaçlara yönelik danışmanlık hizmetleri içerebilir.

Sporcuların kişisel ihtiyaçlarına ve yaşam koşullarına uygun olarak tasarlanmış kişiselleştirilmiş müdahaleler, serbest zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesinde daha etkili olabilir. Bu tür müdahaleler, sporcuların hem spor içindeki hem de dışındaki yaşam kalitelerini artırabilir. Sporcuların rekreasyon farkındalığı ve serbest zaman yönetimi becerilerinin düzenli olarak değerlendirilmesi alanlardaki gelişimleri izlemek ve gerektiğinde müdahalelerde bulunmak için önemlidir.

Rekreasyon farkındalığı ve serbest zaman yönetimi arasındaki ilişkinin daha derinlemesine incelenmesi öncelikle, farklı demografik gruplar arasında bu iki değişkenin nasıl etkileşime girdiğini anlamak için geniş katılımlı ve çeşitli örneklem gruplarıyla daha fazla araştırma yapılabilceği söylenebilir. Özellikle cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim ve çalışma durumu gibi faktörlerin bu ilişkiler üzerindeki etkilerini belirlemek önemlidir. Ayrıca, rekreasyon farkındalığını artırma stratejileri ve bu stratejilerin serbest zaman yönetimi üzerindeki etkileri araştırılmalıdır. Bu, zaman yönetimi becerilerini geliştiren atölye çalışmaları, bireysel danışmanlık hizmetleri ve motivasyon artırıcı seminerlerin etkinliğini değerlendirmek için kontrol gruplu deneysel tasarımlarla yapılabilir. Rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin psikolojik ve sosyal iyi oluşları üzerindeki etkilerini incelemek, rekreasyon farkındalığı ve serbest zaman yönetiminin daha geniş sosyal ve kültürel bağlamlarda nasıl işlediğini anlamaya katkıda bulunabilir. Son olarak, bu alandaki bulguların eğitim müfredatlarına entegrasyonu, gelecek nesil sporcuların ve eğitmenlerin bu konulara daha hazırlıklı olmalarını sağlamak için önemli bir adımdır. Bu tür çalışmalar, hem akademik literatüre değerli katkılar sağlayacak hem de pratik uygulamalarda daha etkili programların geliştirilmesine yardımcı olabileceği beklenmektedir.

Sonuç olarak değerlendirdiğimizde, araştırmanızın bulguları, taekwondo sporcularının rekreasyonel faaliyetlere olan bilinç düzeylerinin, serbest zaman yönetimine olumlu etkiler sağlayabileceğini göstermektedir, ancak bu etki tek başına yeterli değildir. Bu nedenle, iki önemli alan arasındaki ilişkiyi güçlendirmek ve sporcuların yaşam kalitesini artırmak için kapsamlı ve bütüncül yaklaşımların benimsenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Achunine, P. C. (2004). *Management of administration of secondary school education*. Owerri: Totan Publishers.
- Açıkada, C., & Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Nadir Kitap.
- Adu-Oppong, A. A., Agyin-Birikorang, E., Darko, G. M., & Aikins, E. D. (2014). Time management and administrative effectiveness: Lessons for educational administrators. *Global Journal of Interdisciplinary Social Sciences*, 3(4), 76-82.
- Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's about time: New perspectives and insights on time management. *Academy of Management Perspectives*, 31(4), 309-330. <https://doi.org/10.5465/amp.2016.0166>
- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(1), e0245066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066>
- Ağarı, M. (2023). Zaman kavramı: Nedir-Ne Değildir?. *Karabük Türkoloji Dergisi*, 6(1), 123-148.
- Akgül, B. M., & Karaküçük, S. (2015). Serbest zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik-güvenirlilik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 1867-1880.
- Aksoy, A. (2019). *Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman yönetimi, işkoliklik ve iş yaşam dengesi açısından incelenmesi (Antalya merkezi örneği)* [Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Aksoy, Y., Cankaya, S., & Taşmektepligil, M. Y. (2017). The effects of participating in recreational activities on quality of life and job satisfaction. *Universal Journal of Educational Research*, 5(6), 1051-1058.
- Altunkasa, M., & Uzun, G. (1991). Rekreasyonel planlamada arz ve talep. *Çukurova Üniversitesi Yayınları*, 6-80, Adana. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- Altuntaş, B. S. (2023). *Halk eğitim kursiyerlerinin rekreasyon farkındalık, serbest zaman doyum ve mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı].
- Ari, Ç. (2017). *Pedagojik formasyonda kayıtlı öğretmen adaylarının serbest zaman yönetimleri ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].

- Arslan, M. (2001). *Yönetim ve organizasyon*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aslan, M. K. (2023). *Halk oyunları antrenörlerinin genel öz yeterlilik algıları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının incelenmesi: Diyarbakır ili örneği* [Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı].
- Associative work and leisure time management among young people-A sociological reading. (n.d.). *Kurdish Studies*, 12(1), 4223-4233.
- Aydın, R. (2023). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. Konya.
- Aydoğan, İ. (2006). Kadın öğretim elemanlarının serbest zamanlarını değerlendirme etkinlikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(21), 217-232.
- Balaban, T., Saç, A., & Yıldız, Y. (2021). Rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman özgürlük düzeyleri ile yaşam doyumları ilişkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 245-251.
- Başalan İz, F., & Aytur Özen, T. (2010). İntörn olmaya aday hemşirelik öğrencilerinde zaman yönetimi ve akademik başarı ilişkisinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 123-135.
- Baykan, E. (2018). *Y ve Z nesil taekwondocuların sürekli öfke düzeylerinin saptanması ve ilişkili faktörlerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Beggs, B. A., & Elkins, D. J. (2010). The influence of leisure motivation on leisure satisfaction. *Journal of Applied Leisure and Recreation Research*.
- Bougherza, R., Menighed, A., Wassim, F., Mallek, M., & Abderrahmane, Y. (2024). [Complete title of the work if known; otherwise, leave this entry incomplete as is].
- Buchanan, T., Christensen, J. E., & Burdge, R. J. (1981). Social groups and the meanings of outdoor recreation activities. *Journal of Leisure Research*, 13(3), 254-266.
- Buckley, R. (2012). Rush as a key motivation in skilled adventure tourism: Resolving the risk recreation paradox. *Tourism Management*, 33, 961-970.
- Bulut, M., & Koçak, F. (2016). Hazırlık öğrenimi gören kadın üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılmalarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 61-71.

- Burch, W. R. (1964). Two concepts for guiding recreation management decisions. *Journal of Forestry*, 62(October), 707-712.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Caldwell, L. L., & Witt, P. (2011). Gelişimsel bir bağlamda serbest zaman, rekreasyon ve oyun. *Gençlik Gelişimi için Yeni Yönergeler*, 130(130), 13-27.
- Caldwell, L. L., Baldwin, C. K., Walls, T., & Smith, E. (2004). Preliminary effects of a leisure education program to promote healthy use of free time among middle school adolescents. *Journal of Leisure Research*, 36(3), 310-335.
- Caltabiano, M. L. (1995). Main and stress-moderating health benefits of leisure. *Society and Leisure*, 18(1), 33-51.
- Cengiz, G. (2023). *Ortaokul öğrencilerinin rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Cengiz, R., Öztürk, E., & Güngörmüş, H. A. (2018). Bireylerin serbest zaman tutum ve psikolojik iyiliği ilişkisi. In *I. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiri Özetleri Kitabı* (pp. 399-400), 10-13 Mayıs, Bodrum/Muğla, Türkiye.
- Chen, C. (2005). *Personality traits and their relationship to leisure motivation and leisure satisfaction in Southern Taiwan university students* [Doktora tezi, University of the Incarnate Word].
- Claessens, B. J., Roe, R. A., & Rutte, C. G. (2009). Time management: Logic, effectiveness and challenges. *Time in Organizational Research*, 1.
- Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Cushman, G., & Laidler, A. (1990). Recreation, leisure and social policy. Department of Parks, Recreation and Tourism, Lincoln University.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.

- Çubuk, M. (1984). *Turizmin Dinleme, Eğlenme ve Bzd ile Bütünleşmesi, Yeniden Tanım Denemesi ve Turizmin Planlanmasında Sistemli Bir Yaklaşım*. İstanbul: Msü Yayınları.
- Dahie, A. M., Osman, A. A., & Mohamed, R. A. (2015). Time management and academic performance: empirical survey from higher education in Mogadishu-Somalia. *International Journal in Management & Social Science*, 3(12), 376-388.
- Demirel, M. (2019). Leisure involvement and happiness levels of individuals having fitness center membership. *Journal of Education and Learning*, 8(6), 140-149.
- Denzin, N. K. (1969). Symbolic interactionism and ethnomethodology: A proposed synthesis. *American Sociological Review*, 34(December), 922-934.
- Doğan, Ö., Yavaş, Ö., Erkaya, E., Tavazar, H., & Güzel, P. (2014). Yerel yönetimlerde serbest zaman ve rekreasyon hizmetleri (İzmir ili örneği). *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 511-524.
- Driver, B. L., & Tocher, S. R. (2019). Toward a behavioral interpretation of recreational engagements with implications for planning. In *Land and Leisure* (pp. 86-104). Routledge.
- Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). *Benefits of leisure*. Venture Publishing.
- Driver, B. L., Tinsley, H. E., & Manfredi, M. J. (1991). The paragraphs about leisure and recreation experience preference scales: Results from two inventories designed to assess the breadth of the perceived psychological benefits of leisure. In *Benefits of leisure* (pp. 263-286). Venture Publishing.
- Driver, L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (Eds.). (1991). *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture.
- Ekinci, N. E., & Ozdilek, C. (2019). Investigation of university students' awareness of recreational activities. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(2), 53-66.
- Elçi, G., Doğan, M., & Gürbüz, B. (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Antrenman Bilimi, Spor ve Egzersiz Dergisi*, 5(3), 93-106.
- Elçi, İ. (2022). *Zamansal yaşam tatmini serbest zaman doyum ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ilişkisi farklı kuşakların perspektifi* [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı].

- Emir, E. (2012). *Rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engellerin belirlenmesi: Üniversite öğrencileri örneği* [Yüksek lisans tezi, KTÜ, Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. Trabzon.
- Eren, E. (1991). *Yönetim ve organizasyon*. İstanbul: İ.Ü. İşletme Fakültesi, Yayın No. 236.
- Ewert, A., & Hollenhorst, S. (1989). Testing the adventure model: Empirical support for a model of risk recreation participation. *Journal of Leisure Research*, 21, 124-139.
- Ewert, A., Gilbertson, K., Luo, Y. C., & Voight, A. (2013). Beyond "because it's there": Motivations for pursuing adventure recreational activities. *Journal of Leisure Research*, 45(1), 91-111.
- Feynman, R. (1964/1966). Time and distance. *Feynman Lectures*. Erişim Tarihi: 16, 2024, Erişim Yeri: <http://www.feynmanlectures.caltech.edu/>
- Feynman, R. (n.d.). Time and distance. *The Feynman Lectures on Physics*. Erişim Tarihi: Mart 26, 2024, Erişim Yeri: https://www.feynmanlectures.caltech.edu/I_05.html
- Fong, S. S., & Ng, G. Y. (2011). Does Taekwondo training improve physical fitness? *Physical Therapy in Sport*, 12(2), 100-106.
- Forouzan, F., Teimouri, H., & Safari, A. (2020). Leisure time management in the workplace: Providing a model. *Human Systems Management*, 39(3), 399-412.
- Gallant, K., & Tirone, S. (2020). A 'good life without bells and whistles': A case study of immigrants' well-being and leisure and its role in social sustainability in Truro, Nova Scotia. In *Leisure and Sustainability* (pp. 143-162). Routledge.
- Gedik, S., & Gezgın, D. M. (2022). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının rekreatif faaliyetlere katılım davranışları açısından incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 10(28), 1-20.
- Godbey, G. (1999). *Leisure in your life: An exploration* (5th ed.). Venture Publishing Inc.
- Godbey, G. (2005). *Time for life: The surprising ways Americans use their time*. Penn State Press.
- Gulam, A. (2016). Recreation—need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1(2), 157-160.
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25, 87-106.
- Gül, T. (2019). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak boş zaman tatmini. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 914-930.

- Gümüşbaş, V. G. (2019). *Taekwondo poomsae yarışmalarında görev yapan hakemlerin görsel dikkatlerinin göz takip sistemiyle incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Günaçtı-Atasoy, D. (2014). *Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri ve serbest zamana yönelik tutumları* [Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Güngörmüş, H. A., Serdar, E., Beşikçi, T., & Dirilik, Y. (2018). Fitness merkezlerinden hizmet alan bireylerin serbest zaman doyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. In *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiriler Kitapçığı* (pp. 425-426), 10-13 Mayıs, Bodrum/Muğla.
- Gürbüz, M., ve Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2).
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2017). *Serbest zaman ve rekreasyon yönetimi örnek animasyon uygulamaları* (4th ed.). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hall, E. (2002). Gender differences in the enjoyment of physical activity: The role of social and psychological factors. *Health Psychology*, 21(4), 354-364.
- Harrington, M., & Dawson, D. (1999). Who has leisure? The relation of leisure to gender and work in time-use studies. *Leisure Studies*, 18(2), 99-120.
- Herbert, J., & Prukop, B. A. (2012). Sports and recreation facilities, their role and impact on physical activity based on examples selected in Rzeszów and its surroundings. *Scientific Review of Physical Culture*, 7(3).
- Hickerson, B. D., & Beggs, B. A. (2007). Leisure time boredom: Issues concerning college students. *College Student Journal*, 41(4), 1036-1045.
- Hull IV, R. B., & Michael, S. E. (1995). Nature-based recreation, mood change, and stress restoration. *Leisure Sciences*, 17(1), 1-14.
<https://doi.org/10.1080/01490409509513239>
- Hull, R. B., Michael, S. E., Walker, G. J., & Roggenbuck, J. W. (1996). Ebb and flow of brief leisure experiences. *Leisure Sciences*, 18(4), 299-314.
<https://doi.org/10.1080/01490409609513290>
- Hurly, J. (2019). 'I feel something is still missing': Leisure meanings of African refugee women in Canada. *Leisure Studies*, 38(1), 1-14.
<https://doi.org/10.1080/02614367.2018.1515241>

- Hurly, J., & Walker, G. J. (2019). “When you see nature, nature give you something inside”: The role of nature-based leisure in fostering refugee well-being in Canada. *Leisure Sciences*, 41(4), 260-277.
- Iso-Ahola, S. E., & Park, C. J. (1996). Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress-illness relationship. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 169-187. <https://doi.org/10.1080/00222216.1996.11949769>
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.
- Işık, U., & Güngörmüş, H. A. (2018). Rekreatyonel amaçlı kayak yapan bireylerde serbest zaman doyumu ve psikolojik iyi oluş. In *16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi* (pp. 1530-1539). Antalya.
- Joudrey, A. D., & Wallace, J. E. (2009). Leisure activities, time and stress among workaholics and non-workaholics. *Work & Stress*, 23(2), 141-161.
- Jun, J., & Kyle, G. T. (2011). The effect of identity conflict/facilitation on the experience of constraints to leisure and constraint negotiation. *Journal of Leisure Research*, 43(2), 176-204.
- Kaplan, M. (1975). *Leisure: Theory and practice*. New York: John Wiley.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Serbest zamanları değerlendirme*. Gazi Kitabevi: Ankara.
- Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., & Koçak, S. (2008). Serbest Zaman Tatmin Ölçeğinin (SZTÖ-Uzun Versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 80-91.
- Kaya, S. (2023). *Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin kişisel gelişim yönelimleri ile rekreasyon farkındalık ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü]. Erzurum.
- Kaygusuz, Ö., & Gümüş, H. (2021). Çalışan kadınlarda serbest zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 45-53.
- Keleş, Z. K. (2023). *Üniversite öğrencilerinde rekreasyonel farkındalık ve yaşam doyumu ilişkisi (Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi örneği)* [Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi].

- Kelly, J. R. (1983). *Leisure identities and interactions*. London: George Allen & Unwin.
- Kelly, J. R. (2019). *Freedom to be: A new sociology of leisure*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780429203756>
- Kılıçman, İ. (2020). *Rekreasyon farkındalığı ve sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerine etkilerinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* [Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi].
- Kim, J., Heo, J., & Lee, C. (2016). Exploring the relationship between types of leisure activities and acculturation among Korean immigrants. *Leisure Studies*, 35(1), 113-127.
- Kinczel, A., Maklári, G., & Müller, A. (2020). Recreational activities and motivation among young people. *Geosport for Society*, 12(1), 53-65.
- Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L., & Williams, R. (2002). Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-protection, self-restoration, and personal transformation. *Leisure Sciences*, 24(2), 219-235.
- Koç, H., & Topaloğlu, M. (2010). *Yönetim bilimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Koçyiğit, M., & Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 211-223.
- Kukkiwon. (2006). *Taekwondo textbook: The basics of Taekwondo*. Seoul: Osung.
- Kurar, İ., & Baltacı, F. (2014). Halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya örneği (People's leisure habits review: Case of Alanya). *Akdeniz Üniversitesi Alanya İşletme Fakültesi*, Special Issue, 2.
- Küçükesmen, E., Şimşek, A., & Türkoğlu, M. E. (2020). Önlisans öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre serbest zaman yönetimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (38), 202-231.
- Lapa, T. Y., & Ağyar, E. (2012). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 24-33.
- Lapa, T. Y., Ağyar, E., & Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği) [Life satisfaction, leisure time motivation, leisure time participation: An examination on physical education and sport teachers (Sample of

- Kayseri province)]. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.
- Lauckner, H., Gallant, K., Akbari, M., Tomas, G., Nee White, T. P., & Hutchinson, S. (2022). Picturing recreation: Newcomers' perspectives on experiences of recreation. *Journal of International Migration and Integration*, 23(4), 2101-2123.
- Li, C. L., & Wang, C. Y. (2012). The factors affecting life satisfaction: Recreation benefits and quality of life perspectives. *Journal of College Physical Education*, 14(4), 407-418.
- Mahoney, J. L., & Stattin, H. K. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of Adolescence*, 23(2), 113-127.
- Mannell, R. C. (1980). Social psychological techniques and strategies for studying leisure experiences. In *Social psychological techniques and strategies for studying leisure experiences* (pp. 62-88).
- McDowell, C. F., Jr. (1981). Leisure: Consciousness, well-being, and counseling. *The Counseling Psychologist*, 9, 3-32.
- Meeras, L. (2010). *Leisure and Recreation*. University of Tartu, Parnu College, Department of Tourism Studies.
- Morales, S. C., Lorenzo, A. F., & de la Rosa, F. L. C. (2016). Recreation activities to improve social behavior. Study in children and adolescents aged 9-14. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(3).
- Murathan, T., Türker, A., & Murathan, F. (2019). Investigation of university students' attitudes toward leisure time activities (Ardahan University sample). *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(2), 162-169.
- Müştigil, S. (1993). *Dinlence ve turizm ilişkisi*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayını.
- Nelson, J. G., & Butler, R. W. (1974). Recreation and the environment. In *Perspectives on environment* (pp. 290-310).
- Ogabor, J. O., Irem, N. E., Apie, M. A., Bepeh, M. I., Aduma, P. O., & Aminu, S. S. (2024). Influence of recreational activities on stress, subjective well-being, and job satisfaction among lecturers in University of Calabar. *Global Journal of Educational Research*, 23(1), 31-41.

- Otravenko, O., Pelypas, D., Zhamardiy, V., Shynkarova, O., & Shkola, O. (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation.
- Ölmez, C. (2017). *Müzikli ritim çalışmaları ile yapılan taekwondo eğitiminin çocukların teknik ve motorik gelişimlerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Özcanlı, D., & İlgün, S. (2008). Yoğun bakım hemşireliği ve zaman yönetimi. *Yoğun Bakım Hemşireliği Dergisi*, 12(1-2), 23-25.
- Özdemir, M., Özşari, A., & Topuz, R. (2018). Taekwondo sporcularının serbest zaman yönetimlerinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 26-31.
- Özen, Y. (2017). Farkında mıyız? (Bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluşun içselleşmesi). *Kesit Akademisi Dergisi (The Journal of Kesit Academy)*, 3.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği)* [Yüksek lisans tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Öztürk, H. (2019). The factors affecting selection of parks and recreation areas for physical activity purposes. *Sport Sciences*, 14(4), 40-48.
- Öztürk, Y. (2022). Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1237-1250.
- Palen, L. A., Caldwell, L. L., Smith, E. A., Gleeson, S. L., & Patrick, M. E. (2011). A mixed-method analysis of free-time involvement and motivation among adolescents in Cape Town, South Africa. *Leisure/Loisir*, 35(3), 227-252.
- Pepe, B. (2023). *Spor yöneticilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarı ve öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Burdur.
- Richards, G. P. (1993). The factors affecting outdoor recreation experiences. *Journal of Leisure Research*, 25(1), 21-35.

- Robinson, J. P., & Godbey, G. (1997). *Time for life: The surprising ways Americans use their time*. Pennsylvania State University Press.
- Sabuncuoğlu, Z., & Tüz, M. (1996). *Örgütsel psikoloji* (2nd ed.). Bursa: Ezgi Kitapevi Yayınları.
- Sağlam, M. (2018). *Müسابık taekwondocuları saldırganlık ve dürtüsel davranış tepkilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Sarıyıldız, B. (2021). *Bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları aktivitelere yönelik doyum düzeyleri ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişki: Kilis ili örneği* [Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı].
- Saunders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2016). *Research methods for business students* (7th ed.). Pearson.
- Scott, D., & Willits, F. K. (1994). Environmental attitudes and behavior: A Pennsylvania survey. *Environment and Behavior*, 26(2), 239-260.
- Serdar, E. (2020). *Serbest zaman tutumu, serbest zaman doyum ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişki* [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Shaw, S. M. (1985). Gender and leisure: A study of socially disadvantaged women's views of leisure. *Leisure Studies*, 4(1), 29-46.
- Shaw, S. M. (1985). The meaning of leisure in everyday life. *Leisure Sciences*, 7(1), 1-24.
- Shaw, S. M. (1986). Leisure, recreation or free time? Measuring time usage. *Journal of Leisure Research*, 18(3), 177-189.
- Smith, A., & Jones, B. (2015). The benefits of recreational activities: Enhancing well-being and happiness. *Journal of Leisure Studies*, 12(3), 45-62.
- Smith, S. L., & Godbey, G. C. (1991). Leisure, recreation and tourism. *Annals of Tourism Research*, 18(1), 85-100.
- Stiehl, J., & Shuda, D. (2012). Marital status and physical activity levels: Examining differences in participation rate. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 232-248.

- Şahin, A. (2004). Yönetim kuramları ve motivasyon ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (11), 523-547.
- Tel, M. (1996). *Türk taekwondo milli takım sporcularının seçilen bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin analizi* [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Temple, V. A., Crane, J. R., Brown, A., Williams, B. L., & Bell, R. I. (2016). Recreational activities and motor skills of children in kindergarten. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(3), 268-280.
- Tengilimoğlu, D., Tutar, H., Altınöz, M., Öztürk Başpınar, N., & Erdönmez, C. (2003). Zaman yönetimi. In H. Tutar (Ed.), *Nobet Yayın Dağıtım*. Ankara.
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik açıdan serbest zamanların değerlendirilmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.
- Tezcan, M. (1994). *Serbest zamanları değerlendirme sosyolojisi*. Ankara: Erek Ofset.
- Tinsley, H. E., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8(1), 1-45.
<https://doi.org/10.1080/01490408609513056>
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and recreation management*. London, New York: Routledge.
- Tsaur, S. H., Liang, Y. W., & Hsu, H. J. (2012). A multidimensional measurement of work-leisure conflict. *Leisure Sciences*, 34(5), 395-416.
- Tutal, V. (2005). *Malatya'da bulunan ulusal seviyedeki taekwondo sporcuları ile bölgesel seviyedeki taekwondo sporcularının fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi].
- Tutar, H. (2007). *Zaman yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Türk Dil Kurumu. (n.d.). *Genel Türkçe Sözlük*. Erişim Tarihi 8, 2024, Erişim Yeri: <http://www.tdk.gov.tr>
- Türkiye Taekwondo Federasyonu. (n.d.). Taekwondo ve tarihçe. Erişim Tarihi Mart 13, 2024, Erişim Yeri: <http://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr>
- Türkoğlu, F. (2019). *Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Leisure Sciences*, 34(5), 395-416.

- Wang, W. C., & Kao, C. H. (2006). An exploration of the relationships between free time management and the quality of life of wage-earners in Taiwan. *World Leisure Journal*, 48(1), 24-33.
- Wang, Y. H., Wang, Y., Chiu, J. H., & Yang, Y. (2012). Recreation benefit, recreation experience, satisfaction, and revisit intention–evidence from Mo Zai Dun Story Island. *Journal of Business & Economic Policy*, 2(2).
- Wikipedia. (2024, April 11). Wikipedia web sitesi: <https://tr.wikipedia.org/wiki/Zaman> sitesinden alındı.
- Wikipedia. (2024, March 14). Wikipedia web sitesi: https://tr.wikipedia.org/wiki/2020_Yaz_Olimpiyatlar%C4%B1%27nda_tekvando adresinden alındı.
- World Taekwondo Federation. (n.d.). Erişim Tarihi: Mart 20, 2024, Erişim Yeri: <http://www.worldtaekwondo.org/index.html>
- Yağar, G., Cerit, E., & Ünlü, Ç. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve sıkılma algılarının incelenmesi. *Hitit Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 255-266.
- Yalçinkaya, G. Z. (1986). *Taekwondo* (1st ed.). İstanbul: Hilal Matbaacılık.
- Yankholmes, A. K. B., & Lin, S. (2012). Leisure and education in Ghana: An exploratory study of university students' leisure lifestyles. *World Leisure Journal*, 54(1), 58-68.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 233-243.
- Yerlisu, L. T., Ağyar, E., & Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.
- Yetim, G. (2014). *Serbest zaman ilgileniminin serbest zaman tatmini ve sadakati üzerine etkisi: Eskişehir'deki fitness merkezleri üzerine araştırma* [Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi].
- Yılmaz, O. (2018). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları ve zaman yönetim becerilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].

- Yılmaz, S., & Kurtipek, S. (2022). Spor yöneticisi adaylarının gelecek zaman algılarının serbest zaman yönetimine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 1178-1197.
- Yurcu, G. (2017). Kamu ve özel sektör çalışanlarının rekreatif faaliyet katılımı sonucu sağlık algıları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(54), 942-951.
- Yurcu, G., Kasalak, M. A., & Akıncı, Z. (2018). Turistlerin serbest zaman motivasyonunu ve tatminini etkileyen faktörler: Beldibi örneği. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 517-536.
- Yurdagül, S. (2016). *Aktif spor yapan bireylerde zaman yönetimi: Demografik farklılıklar (Elazığ ili örneği)* [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].



6. EKLER

6.1. EK 1: Etik Kurul Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 17.05.2024-E.777589



T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu



Sayı : E--050.01-777589
Konu : Tolga BEŞİKÇİ-Etik Kurul Başvurunuz-
Hk-

17.05.2024

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Tolga BEŞİKÇİ

İlgi : 02.05.2024 tarihli ve 769417 sayılı yazı.

MCBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi Fadime Merve AK'ın "Taekwondo Branşı ile ilgilenen Sporcuların Rekreasyon Farkındalıklarının Boş Zaman Yönetimlerine Etkisinin İncelenmesi" adlı başvurunuz kurulumuzun 13.05.2024 tarih ve 2024/07 sayılı toplantısında görüşülmüş olup, tez çalışmasının etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

Kurulumuzda alınan karar ekte gönderilmektedir.
Bilgilerini rica ederim

Prof. Dr. Osman Murat KOÇTÜRK
Kurul Başkanı

Ek: 9-Nolu karar (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BS40MYLUK2 Pin Kodu :05082

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=4049&eD=BS40MYLUK2&eS=777589>

Adres:Şehit Prof. Dr. İlhan Varank Yerleşkesi 45140 - Yunusemre/Manisa

Telefon:(0 236) 2011000 Faks:(0 236) 2372442

Elektronik Ağ:http://www.cbu.edu.tr

Keş Adresi:celalbayeruniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Bülent Tekeli

Unvanı: Şef



Telefon No: 2362011095

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK
KURULU KARARLARI

Toplantı Tarih	: 13.05.2024
Toplantı Sayısı	: 2024/ 07
Toplantıda Alınan Karar Sayısı	: 17

Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu 13.05.2024 tarih ve saat 11:30'da toplandı. Yapılan görüşmeler sonrasında aşağıdaki kararlar alınmıştır:

KARAR:

- 9- MCBÜ Spor Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Dr.Öğr.Üyesi Tolga BEŞİKÇİ'nin 02.05.2024 tarih ve E.769417 sayıda kayıtlı MCBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi Fadime Merve AK'ın **“Taekwondo Branşı ile İlgilenen Sporcuların Rekreasyon Farkındalıklarının Boş Zaman Yönetimlerine Etkisinin İncelenmesi”** adlı tez çalışmasının etik yönden uygunluğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verildi.

(imza) Prof.Dr.Osman Murat KOÇTÜRK Başkan		
(imza) Prof.Dr.Fatma ŞAŞMAZ ÖREN Üye	(imza) Prof.Dr.Özge AYAN Başk.Yrd	(imza) Prof.Dr.Ramazan GÖKBUNAR Üye
(imza) Prof.Dr.Selhan ÖZBEY Üye	(imza) Prof.Dr.Nurettin GÜLMEZ Üye	(imza) Prof.Dr. Meryem AYAN Üye

6.2. EK 2: Rekreasyon Farkındalığı Ölçeği İzin Yazısı



Siz kişisine

15 Ara

...

Merhaba Merve, tabii ki kullanabilirsin onur duyarım. Hafta içi hatırlat lütfen sana ölçek ve yapılan bir kaç çalışmayı iletayım. Değerli danışman hocama selamlar.

14 Ara 2023 Per, [saat 15:05](#) tarihinde

AK <

> şunu yazdı:

Sayın hocam merhaba.

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Rekreasyon Bölümü Yüksek Lisans öğrencisiyim.

Yüksek Lisans Tezimde kullanmak üzere Rekreasyon Farkındalık Ölçeği'nizin kullanım iznine ihtiyaç duymaktayım. Uygun görmeniz durumunda ölçeğinizi çalışmamda size de atıfta bulunarak kullanmak istiyorum. Şimdiden

6.3. EK 3: Boş Yönetimi Ölçeği İzin Yazısı



Masalsı Dünyalar

Siz kişisine

14 /

Merhaba, ölçeği tezinizde kullanabilirsiniz.
Çalışmanızda başarılar ve kolaylıklar dilerim...

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Rekreasyon Bölümü Yüksek Lisans öğrencisiyim. Yüksek Lisans Tezimde kullanmak üzere Boş Zaman Yönetimi Ölçeği'nizin kullanım iznine ihtiyaç duymaktayım. Uygun görmeniz durumunda ölçeğinizi çalışmamda size de atıfta bulunarak kullanmak istiyorum. Şimdiden teşekkürler.

İyi çalışmalar dilerim.

6.4. EK 4: Taekwondo Federasyonu İzin Yazısı

	TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU BAŞKANLIĞI	
Sayı : E-64426237-044-7143543		06.03.2024
Konu : Anket İzni hk.		
Sayın Fadime Merve AK		
İlgi : 04 Mart 2024 tarihli dilekçeniz.		
İlgi tarihli dilekçeniz ile Manisa Celal Bayar Üniversitesi Rekreasyon alanında lisansütü tez çalışması olarak "Taekwondo Branşı ile İlgilenen Sporcuların Rekreasyon Farkındalıklarının Boş Zaman Yönetimlerine Etkisinin İncelenmesi" isimli çalışmanızda sporcularımıza ekte yer alan anket uygulamak için izin istenmiş olup; anket uygulamanız Federasyonumuzca uygun görülmüştür. Bilgilerinize rica ederim.		
Metin ŞAHİN Federasyon Başkanı		
Ek: Anket Formu (3 Sayfa)		
Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. Doğrulama Kodu: B730C202-1415-4600-B3ED-B23A6AE9C5F1 Doğrulama Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ebys Balgat Mahallesi Mevlana Bulvarı Yelken Plaza No:139/45 Çankaya-ANKARA Telefon No: (0 312) 310 88 16 / (0 312) 284 00 91 Faks No: (0 312) 310 90 42 İnternet Adresi: http://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr KEP Adresi : taekwondofederasyonu@hs01.kep.tr		
		

6.5. EK 5: Eylem Öncesi Görüşme Formu

ARAŞTIRMA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu çalışma, ‘Taekwondo Branşı ile İlgilenen Sporcuların Rekreasyon Farkındalıklarının Serbest zaman Yönetimine Etkisinin İncelenmesi’ başlıklı bir araştırma çalışması olup bireylerin rekreasyon etkinliklerinden elde ettikleri rekreasyon farkındalığı ile serbest zaman yönetimleri üzerine etkisini inceleme amacını taşımaktadır. Çalışma, Yüksek Lisans öğrencisi Fadime Merve AK tarafından yürütülmektedir. Rekreasyon Farkındalığı ve Serbest zaman Yönetimi üzerine yapılan çalışmalara destek olması hedeflenmektedir.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, betimsel araştırma yapılarak sizden veriler toplanacaktır.
- İsmınızı yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler KVKK yöntemi ile korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.
- Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Manisa Celal Bayar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon ABD bölümünden yüksek lisans öğrencisi Fadime Merve AK’a yöneltebilirsiniz.

Araştırmacı Adı :

Adres :

Cep Tel :

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

Katılımcı Ad ve Soyadı:

İmza:

Tarih:

6.6.EK 6: Taekwondo Branşı İle İlgilenen Sporculara Yönelik Hazırlanan Kişisel Bilgi Formu

TAEKWONDO BRANŞI İLE İLGİLENEN SPORCULARIN REKREASYON FARKINDALIKLARININ SERBEST ZAMAN YÖNETİMLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Değerli Katılımcı;

Bu anket Taekwondo branşı ile ilgilenen 18 yaş üzeri sporcuların Rekreasyon Farkındalıklarının Serbest zaman Yönetimlerine Etkisinin İncelenmesine yönelik veriler elde etmek amacıyla kullanılacaktır. Ekte bulunan bilgi formu ve ölçekleri yapılan açıklamalara göre ve size en uygun seçeneği çarpı (X) şeklinde işaretleyerek belirtiniz. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Dr. Tolga BEŞİKÇİ

Fadime Merve AK

Demografik Sorular

1.Cinsiyet:

- ☐ Kadın
☐ Erkek

2.Yaş:

3.Medeni Durum:

- ☐ Evli
☐ Bekar

4.Çalışma Durumu

- ☐ Evet (Çalışıyorum)
☐ Hayır (Çalışmıyorum)

5. Eğitim Durumu

- ☐ İlköğretim-Ortaokul
☐ Lise
☐ Lisans(Üniversite)
☐ Lisans Üstü

6.Spor Yılı

- ☐ 1-5
☐ 6-10
☐ 10<

7. Serbest zamanlarınızı Nasıl Değerlendiriyorsunuz?

- ☐ Dinlenerek
☐ Fiziksel etkinliklere katılarak
☐ Sosyal etkinliklere katılarak
☐ Kültürel etkinliklere katılarak
☐ Sanatsal etkinliklere katılarak

8.Sahip Olunan Haftalık Serbest zaman Süresi

- ☐ Yetersiz
☐ Normal
☐ Yeterli

6.7.EK 7: Rekreasyon Farkındalığı Ölçeği

	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Karasızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILMAK					
<i>HAZ – EĞLENCE</i>					
1- Fiziksel tatmin sağlar.	1	2	3	4	5
2- Zindelik kazandırır.	1	2	3	4	5
3- Ruhu dinlendirir.	1	2	3	4	5
4- Günlük sıkıntılardan uzaklaşmamızı sağlar.	1	2	3	4	5
5- Serbest zaman tatmini sağlar.	1	2	3	4	5
6- Heyecan verici deneyimler yaşatır	1	2	3	4	5
7- Eğlendiricidir,	1	2	3	4	5
8- Yaşam kalitesini artırır.	1	2	3	4	5
9- Yenilenmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
10- Olumsuz düşüncelerden arındırır.	1	2	3	4	5
<i>SOSYAL - BAŞARI</i>					
11- Zamanı iyi planlamamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
12- Suç oranını azaltır	1	2	3	4	5
13- Çalışma kapasitesini artırır.	1	2	3	4	5
14- Yeni yetenek ve bilgilerin kazanımı için fırsatlar sağlar	1	2	3	4	5
15- Başarı duygusu kazandırır.	1	2	3	4	5
16- Toplumsal fayda sağlar.	1	2	3	4	5
17- Kültürel çeşitliliği ve bütünlüğü sağlar	1	2	3	4	5
18- Aidiyet duygusu kazandırır	1	2	3	4	5
19- Yeni arkadaşlıklar kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
20- Sosyal tatmin sağlar.	1	2	3	4	5
21- Eğitimde başarıyı artırır.	1	2	3	4	5
22- İyi bir gelecek kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
23- Statü kazandırır.	1	2	3	4	5
24- Serbest zamanın verimli kullanımına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
25- Yaratıcılık becerisi kazandırır.	1	2	3	4	5
26- Sosyal davranışlarımızı kontrol etmemize yardımcı olur.	1	2	3	4	5
27- Sosyalleştirir	1	2	3	4	5
28- Toplumsal kurallara uygun yaşamamızı sağlar	1	2	3	4	5
<i>KENDİNİ GELİŞTİRME</i>					
29- Zamanı iyi kullanmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
30- Düşünme, öğrenme, hafıza ve konsantrasyonu geliştirir	1	2	3	4	5
31- Yeniliklere açık olma hissi kazandırır.	1	2	3	4	5
32- Doğa bilincini geliştirir	1	2	3	4	5
33- Sağlıklı iletişim kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
34- Bireyin çevresini tanımasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
35- Öz güveni artırır.	1	2	3	4	5
36- Doğa ile olan bağlarımızı güçlendirir.	1	2	3	4	5
37- Stres ve kaygıyı azaltır.	1	2	3	4	5
38- Bireyin kendisini tanımasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
39- Öz saygıyı artırır	1	2	3	4	5
40- Kendini değerli görmesine katkı sağlar.	1	2	3	4	5
41- Bağımsız hareket edebilmesini sağlar.	1	2	3	4	5

6.8. EK 8: Boş zaman Yönetimi Ölçeği

Serbest zaman Yönetimi Ölçeği		Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
Amaç belirleme ve yöntem						
1	Serbest zamanım için amaç belirlerim	5	4	3	2	1
2	Serbest zamanımda yapabileceğlerimin listesini yaparım	5	4	3	2	1
3	Serbest zamanım için öncelikleri belirlerim.	5	4	3	2	1
4	Serbest zamanımı günlük veya haftalık olarak düzenlerim.	5	4	3	2	1
5	Serbest zaman aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplanım	5	4	3	2	1
6	Serbest zamanımda yapabileceğim aktiviteleri düzenlerim.	5	4	3	2	1
Değerlendirme						
7	Bekleme zamanlarımı kullanırım	5	4	3	2	1
8	Serbest zaman kullanımımı değerlendiririm.	5	4	3	2	1
9	Zamanımın bir bölümünü serbest zaman aktiviteleri için korurum.	5	4	3	2	1
Serbest zaman Tutumu						
10	Serbest zamanlar anlamlıdır.	5	4	3	2	1
11	Serbest zamanlar mutluluk vericidir.	5	4	3	2	1
12	Serbest zaman kullanımı önemlidir.	5	4	3	2	1
Programlama						
13	Serbest zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.	5	4	3	2	1
14	Serbest zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum.	5	4	3	2	1
15	Serbest zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum.	5	4	3	2	1