



Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Fatih YAŞARTÜRK¹, Hayri AKYÜZ¹, İsmail KARATAŞ²

¹Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0003-4934-101X>

<https://orcid.org/0000-0002-8550-6689>

²Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0002-1237-4670>

E-mail: fatihyasarturk@gmail.com, hakyuz@bartin.edu.tr, ismailkaratas@bayburt.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 21.12.2021 - Kabul: 27.12.2021)

Öz

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğretmen adaylarının serbest zamanda sıkılma algısı ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi ile birlikte serbest zamanda sıkılma algısı ve motivasyonun demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma evrenini, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma grubunu ise Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören ve tesadüfi yolla seçilen 223 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma durum tespitine yönelik betimsel bir çalışmadır. Veri toplama aracı olarak adaylara ait kişisel bilgi formu, “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği: SZSAÖ” ve “Boş Zaman Motivasyon Ölçeği: BZMÖ” uygulanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiksel tekniklerden; frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri elde edilmiştir. Ayrıca istatistiksel tekniklerden t-Testi ve Korelasyon testleri kullanılmıştır. Araştırmaya 88'i kadın 135'i erkek toplam 223 kişi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların cinsiyet değişkeni ile SZSAÖ puan ortalamaları, doyum ve sıkılma alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Diğer taraftan, katılımcıların cinsiyet değişkeni ile BZMÖ bilmek ve başarmak alt boyutunda kadın katılımcıların lehine, özdeşim/içerme alt boyutunda erkek katılımcıların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bir diğer bulgumuzda yaş değişkeni ile SZSAÖ puan ortalamaları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Dahası, aylık gelir değişkeni ile SZSAÖ sıkılma alt boyutunda düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Bunun aksine, katılımcıların kişisel gelir değişkenine yönelik anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Diğer taraftan, katılımcıların günlük serbest zaman süresi değişkeni ile SZSAÖ sıkılma ve BZMÖ motivasyonsuzluk alt boyutlarında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Ölçekler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan korelasyon analizi sonucunda, BZMÖ ile SZSAÖ sıkılma alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif, doyum alt boyutunda düşük düzeyde pozitif ve ölçekler arasında [$r = -,550$; $p<0,05$] orta düzeyde negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak; katılımcıların faaliyetler içerisindeki motivasyon düzeyi arttıkça sıkılma algı düzeylerinin azaldığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni Adayı, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Boş Zaman Motivasyonu



Investigation of Relationship Between Motivation Levels and Leisure Boredom Perception of Physical Education and Sport Teacher Candidates

Abstract

The purpose of this study is to determine the relationship between motivation levels and leisure boredom perception of physical education teacher candidates, and to examine the motivation levels and leisure boredom perception in terms of demographic variables. The research universe constitutes the students studying at Department of Physical Education and Sport Teaching at Bartın University School of Physical Education and Sports. The research group is composed of 223 volunteer students randomly selected at Bartın University in Physical Education and Sports Teaching Department. It is a descriptive study about the research case. As a data collection tool, the personal information form of candidates, "Leisure Motivation Scale: LMS" and "Leisure Boredom Scale: LBS" were applied. In the analysis of the data, descriptive statistical techniques; frequency, percentage, mean and standard deviation values were obtained. In addition, t-Test and Correlation test were used for statistical techniques. A total of 223 people, 88 women and 135 men, participated in the study. According to findings, no significant difference was found between the gender variable of the participants and the mean scores of LBS, satisfaction and boredom sub-dimensions ($p > 0.05$). On the other hand, a significant difference was found in favor of female participants in the gender variable of the participants and in the sub-dimension of knowing and achieving LMS, and in favor of male participants in the sub-dimension of identification/introjection ($p < 0.05$). In another finding, we found a low-level positive and significant correlation between the age variable and the mean score of LBS ($p < 0.05$). Moreover, a low level of negative significant correlation was found between the monthly income variable and the boredom sub-dimension of LBS ($p < 0.05$). On the contrary, no significant relationship was found for the personal income variable of the participants ($p > 0.05$). On the other hand, a low-level negative significant correlation was found between the daily leisure time variable of the participants and the sub-dimensions of LBS boredom and LMS motivation ($p < 0.05$). As a result of the correlation analysis performed to determine the relationship between the scales, moderately positive between LMS and LBS boredom sub-dimension, low level of positive in satisfaction sub-dimension and between scales [$r = -.550$; $p < 0.05$], a moderate negative correlation was found. As a result; it was found that as the level of motivation of the participants increased, the level of boredom perception decreased.

Keywords: Physical Education And Sport Teacher Candidate, Boredom Perception In Leisure, Leisure Motivation



Giriş

Günümüzde bireylerin zaman kavramı üzerinde bilgi ve tecrübe sahibi olması serbest zamanında verimli şekilde değerlendirilmesine katkı sağlamaktadır. Çünkü serbest zamanın genel yaşam içinde etkili gerçekleşmesi hem kişisel hem de çevresine çeşitli kazanımlar sağlmasına vesile olacaktır. Bu yüzden serbest zaman eğitimin bir parçası olduğu gibi yaşamdan alınan doyum ve motivasyon düzeyini arttıracaktır.

Serbest zaman kavramı, bireylerin gönüllü olarak katılabilecekleri etkinlikleri içeren zaman dilimi olarak açıklanmaktadır (Daniel vd., 2008). Serbest zaman genellikle mutluluk, eğlence ve doyum gibi pozitif kavramlar içerisinde ve olumlu bir yaşam tarzını meydana getirilebilecek etken olarak değerlendirilmektedir (Stebbins, 2011; Yaşartürk, 2016). Dolayısıyla serbest zaman faaliyetlerinden alınan haz duygusu genel motivasyonu geliştirerek bireyin çalışma hayatında katkı sağlayacaktır.

İlgili literatür incelendiğinde gerek serbest zamanda sıkılma algısı gerekse serbest zaman motivasyonu kavramlarına yönelik araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlar yapılmıştır. İlk olarak sıkılma kavramı ile ilgili tanımlar dikkate alındığında O'Hanlon (1981) sıkılma kavramını, uzun süren monoton uyarana maruz kalındığında oluşan psiko-fizyolojik bir durum olarak tanımlarken diğer taraftan Barbalet (1999) sıkılma kavramını sinirlilik ve rahatsızlık hali şeklinde tanımlamıştır. Bir diğer çalışmada Mikulas ve Vodanovich (1993) ise sıkılma kavramını düşük veya yetersiz uyarı veya memnuniyetsizlik durumu şeklinde ifade etmiştir.

Sıkılma kavramı, çoğunlukla bir durum çerçevesinde ve duygusal bir durumda tanımlanarak bazen bir kişilik özellik olarak belirtilmektedir (Vodanovich, 2003). Serbest zamanda sıkılma algısı ise Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından mevcut serbest zaman deneyimlerine yönelik düşük ya da yetersiz motivasyonun öznel algısı şeklinde tanımlanmıştır. Bu yüzden, bireylerin serbest zaman faaliyetlerinde sıkılma algılarını etkileyen faktörlerden birisi de serbest zaman motivasyon kavramını ön plana getirmektedir.

Motivasyon kavramı genel anlamı itibarıyla, insan organizmasını davranışa yönelten, bu davranışların şiddet ve enerji seviyelerini belirleyen, davranışlara belirli bir yön veren ve bunun devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebeplerle birlikte bunların işleyişini kapsayan gerek biyolojik ve fizyolojik gerekse kültürel içerikli bir durum şeklinde tanımlanmaktadır (Eren, 2006). Genel anlamda motivasyon, insan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin eden, davranışlara belirli bir yön veren ve bunun devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebeplerle birlikte bunların işleyişini kapsayan hem biyolojik ve fizyolojik hem de kültürel içerikli bir durum olarak tanımlanabilir (Arık, 1996; Cüceloğlu 1991; Çermik, 2001; Özgün ve arkadaşları, 2017).

Serbest zaman davranışları, motivasyonel olarak iki unsurun etkisi altındadır. Bu unsurlardan ilki, Günlük hayatın tekdüzeliklerinden, monotonluğundan ve içinde bulunulan ortamdaki uzaklaşma ile ilgilidir. İkinci unsur ise, kişilerin serbest zaman etkinliklerine katılım gerçekleştirerek farklı alanlarda beklenti içerisinde olmasıdır (Müştigil, 1993; Yaşartürk, 2013). Bu bilgiler neticesinde araştırmamızın amacı, beden eğitimi öğretmen adaylarının serbest zamanda sıkılma algısı ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi ile birlikte serbest zamanda sıkılma algısı ve motivasyonun demografik değişkenler açısından incelenmesidir.



Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının serbest zamanda sıkılma algısı ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Çalışma grubunu Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 223 (88 kadın), (135 erkek) öğrenci oluşturmaktadır.

Verilerin Toplama Aracı

Çalışma ile ilgili gerekli izinler alındıktan sonra kişisel bilgi formu ile Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği ve Boş Zaman Motivasyon Ölçeği araştırmacılar eşliğinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğrencileri tarafından yüz yüze görüşme yöntemiyle doldurulmuştur. Verilerin bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS paket programında değerlendirilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğrencilerine ait cinsiyet, yaş, aylık aile geliri, aylık kişisel gelir ve günlük serbest zaman süresi gibi demografik sorulardan oluşmaktadır.

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ): Bireylerin serbest zamanlarında sıkıntı algılamaları durumunda kişisel farklılıkları ölçmek için Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun yetişkinler adaptasyonu geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kara ve diğerleri (2014) tarafından yapılmıştır. Serbest zamanda sıkılma algısı ölçeği 10 madde ve 2 alt boyuttan (sıkılma ve doyum) oluşmaktadır. Çalışmamız kapsamında elde edilen analiz sonuçlarına göre ölçek iç tutarlılık katsayısının sıkılma alt boyutu için 0,71, doyum alt boyutu için 0,70, SZSAÖ için 0,75 olduğu tespit edilmiştir.

Boş Zaman Motivasyon Ölçeği (BZMÖ): Araştırmamıza katılan bireylerin serbest zaman motivasyonlarını tespit etmek için Pelletier ve ark. (1989,1991) tarafından “Boş Zaman Motivasyon Ölçeği” geliştirilmiştir. Ölçek Türkçeye Mutlu (2008) tarafından uyarlanmıştır. Araştırmamızda, Mutlu (2008) tarafından uyarlaması yapılan 5’li likert tipi ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapıldıktan sonra toplam 22 madde ve 5 alt boyut haline gelmiştir. Alt boyutlar 1-motivasyonsuzluk, 2-bilmek ve başarmak, 3-uyaran yaşama, 4-özdeşim/içe atım ve 5-dışsal düzenlemedir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı ise 0,77 olarak bulunmuştur (Mutlu, 2008). Araştırmamızda ölçeğin tümüne ilişkin iç tutarlılık katsayısı 0,80 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi ve Çözümlemesi

Verilerin analizi için SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım sergilediği ve katılımcıların demografik özelliklerine göre frekans, yüzde ve ortalama değerleri, serbest zamanda sıkılma algısı ve boş zaman motivasyon düzeylerine yönelik farklılıkları incelemek amacıyla t-Testi; değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için



Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Anlamlılık değeri olarak ($p < ,05$) güven aralığı dikkate alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

	Kategoriler	f	%
Cinsiyet	Erkek	135	39,5
	Kadın	88	60,5
	X	S	
Yaş		20,83	2,0984
Aylık Aile geliri		2,614	1281,4
Aylık Kişisel gelir		834	422,75
Günlük serbest zaman		5,44	2,37

Tablo 1'e göre katılımcıların 135'i erkek 88'i kadın, yaş ortalamaları 20,83, aylık aile gelir ortalamaları 2,614 TL, aylık kişisel gelir ortalamaları 834 TL, günlük sahip oldukları serbest zaman 5,44 saat olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bağımsız İki Örnek t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Sıkılma	Kadın	88	3,406	,811	221	,117	,907
	Erkek	135	3,394	,788			
Doyum	Kadın	88	3,502	,762	221	1,818	,070
	Erkek	135	3,312	,760			
SZSAÖ	Kadın	88	3,454	,521	221	1,428	,155
	Erkek	135	3,353	,514			
Motivasyonsuzluk	Kadın	88	3,382	,993	221	,818	,414
	Erkek	135	3,284	,797			
Bilmek ve Başarmak	Kadın	88	3,530	,780	221	2,698	,008
	Erkek	135	3,254	,723			
Uyaran ve Yaşama	Kadın	88	3,401	,891	221	,794	,428
	Erkek	135	3,311	,788			
Özdeşim/İçe atım	Kadın	88	2,547	,710	221	-2,385	,018
	Erkek	135	2,777	,701			
Dışsal Düzenleme	Kadın	88	3,295	,886	221	,423	,673
	Erkek	135	3,248	,767			
BZMÖ	Kadın	88	3,181	,371	221	1,106	,270
	Erkek	135	3,135	,260			

Tablo 2'ye göre katılımcıların cinsiyet değişkeni ile SZSAÖ puan ortalamaları, doyum ve sıkılma alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > ,05$). Diğer taraftan, katılımcıların cinsiyet değişkeni ile BZMÖ bilmek ve başarmak alt boyutunda kadın katılımcıların lehine, özdeşim/içe atım alt boyutunda erkek katılımcıların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < ,05$).



Tablo 3: Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre SZSAÖ ve BZMÖ Korelasyon Testi Sonuçları

	Sıkılma	Doyum	SZSAÖ		
Yaş	,122	,115	,178*		

	Motivasyonsuzluk	Bilmek ve Başarmak	Uyaran ve Yaşama	Özdeşim/İçeatım	Dışsal Düzenleme	BZMÖ
Yaş	,111	,040	,061	-,042	,117	,122

*p<.05

Tablo 3'e göre katılımcıların yaş değişkeni ile SZSAÖ puan ortalamaları arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 4: Katılımcıların Aylık Aile Geliri Değişkenine Göre SZSAÖ ve BZMÖ Korelasyon Testi Sonuçları

	Sıkılma	Doyum	SZSAÖ		
Aylık aile geliri	-,153*	-,005	-,121		

	Motivasyonsuzluk	Bilmek ve Başarmak	Uyaran ve Yaşama	Özdeşim/İçeatım	Dışsal Düzenleme	BZMÖ
Aylık aile geliri	-,033	-,015	,036	-,013	-,004	-,020

Tablo 4'e göre katılımcıların aylık gelir değişkeni ile SZSAÖ sıkılma alt boyutunda düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05). Ayrıca aylık gelir değişkeni ile BZMÖ arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 5: Katılımcıların Aylık Kişisel Gelir Değişkenine Göre SZSAÖ ve BZMÖ Korelasyon Testi Sonuçları

	Sıkılma	Doyum	SZSAÖ		
Aylık kişisel gelir	,040	,056	,072		

	Motivasyonsuzluk	Bilmek ve Başarmak	Uyaran ve Yaşama	Özdeşim/İçeatım	Dışsal Düzenleme	BZMÖ
Aylık kişisel gelir	,050	,100	,049	-,049	,053	,099

*p<.05



Tablo 5'e göre katılımcıların aylık kişisel gelir değişkeni ile SZSAÖ ve BZMÖ arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 6: Katılımcıların Günlük Serbest Zaman Süresine Göre SZSAÖ ve BZMÖ Korelasyon Testi Sonuçları

	Sıkılma	Doyum	SZSAÖ		
Serbest zaman süresi	-,181*	,057	-,096		

	Motivasyonsuzluk	Bilmek ve Başarmak	Uyaran ve Yaşama	Özdeşim/İçeatım	Dışsal Düzenleme	BZMÖ
Serbest zaman süresi	-,150*	-,018	,043	,067	-,124	-,072

* $p<0,05$

Tablo 6'ya göre katılımcıların günlük serbest zaman süresi değişkeni ile SZSAÖ sıkılma ve BZMÖ motivasyonsuzluk alt boyutlarında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 7: Katılımcıların SZSAÖ ve BZMÖ Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

	Sıkılma	Doyum	SZSAÖ	Motivasyon suzluk	Bilmek ve Başarmak	Uyaran ve Yaşama	Özdeşim/ İçeatım	Dışsal Düzenleme
Sıkılma	1							
Doyum	-,118	1						
SZSAÖ	-,680*	-,648*	1					
Motivasyon suzluk	,540*	,016	,426*	1				
Bilmek ve Başarmak	,017	,605*	,459*	-,002	1			
Uyaran ve Yaşama	,006	,579*	,432*	,017	,759*	1		
Özdeşim/ İçeatım	,138*	-,601*	-,338*	,122	-,816*	-,728*	1	
Dışsal Düzenleme	,507*	-,156*	,274*	,643*	-,224*	-,237*	,361*	1
BZMÖ	,553*	,170*	-,550*	,778*	,324*	,308*	,037	,720*

* $p<0,05$



Tablo 7'ye göre katılımcıların SZSAÖ puan ortalamaları ve BZMÖ puan ortalamaları arasında orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca ölçekler alt boyutları arasındaki ilişki durumlarına yönelik bulgular da tabloda yer almaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının serbest zamanda sıkılma algısı ve motivasyon düzeyleri arasındaki analiz sonuçlarına göre ortaya çıkan bulgular ve literatürde yer alan bilgilerle karşılaştırılarak yordanmaya çalışılmıştır.

Araştırmamız demografik bilgilerine göre katılımcıların 135'i erkek 88'i kadındır. Katılımcıların yaş ortalamaları 20,83, aylık aile gelir ortalamaları 2,614 TL, aylık kişisel gelir ortalamaları 834 TL, günlük sahip oldukları serbest zaman 5,44 saat olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile SZSAÖ puan ortalamaları, doyum ve sıkılma alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Diğer taraftan, katılımcıların cinsiyet değişkeni ile BZMÖ bilmek ve başarmak alt boyutunda kadın katılımcıların lehine, özdeşim/içe atım alt boyutunda erkek katılımcıların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yaşartürk ve arkadaşları 2017 yılında üniversite öğrencileri ile birlikte yaptıkları çalışmalarında cinsiyet değişkeni ile SZSAÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Bu bulgu araştırma bulgumuzu destekleyici niteliktedir. Akyüz ve arkadaşları (2018) rekreasyon bölümü öğrencileri ile yürüttükleri çalışmalarında BZMÖ alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Bu bulgu araştırma bulgusu ile farklılık göstermektedir.

Bir diğer bulguya göre katılımcıların yaş değişkeni ile SZSAÖ puan ortalamaları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Literatürde araştırma bulgusu ile farklılık gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Köse ve Bayköse, 2019: Korkutata, 2018). Literatürde her ne kadar yaş değişkeni ile SZSAÖ arasında anlamlı bir ilişki ya da farklılık gösteren çalışmalar yoğunluğu olsa da bizim araştırmamızda bireylerde yaş artışı ile birlikte serbest zamanda sıkılma algı düzeyleri arttığı söylenebilir.

Katılımcıların aylık aile geliri değişkeni ile SZSAÖ sıkılma alt boyutunda düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıca aylık aile geliri değişkeni ile BZMÖ arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Bu durum beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının rekreatif faaliyetlere katılımına yönelik gelir düzeyi arttıkça sıkılma algısının azaldığı göstermektedir. Rekreasyon faaliyetlerine katılımında gelir durumunun hem sıklığı hem de çeşitliliği artırması bu etkinlikler sonrası oluşacak motivasyon düzeyini de etkileyerek sıkılma durumunu azaltmaktadır. Bunun aksine katılımcıların aile gelir düzeyinin boş zaman motivasyonu üzerinde bir etki oluşturmaması ise etkinliklerin motivasyona doğrudan katkı sağlamadığı ya da benzer nitelikte tercihlerde bulunulmasından kaynaklanabilir.

Katılımcıların aylık kişisel gelir değişkeni ile SZSAÖ ve BZMÖ arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının aylık kişisel gelirinin sınırlı düzeyde olması faaliyetler açısından da çeşitlilik oluşturamamaktadır. Dolayısıyla rekreasyon faaliyetlerinin katılımcılar üzerinde doğrudan katkı sağlayamadığı gibi motivasyonel gelişim ve sıkılma algısı gibi kavramları da revize etmediği söylenebilir. Başka bir bulgumuzda katılımcıların günlük serbest zaman süresi



değişkeni ile SZSAÖ sıklık ve BZMÖ motivasyonsuzluk alt boyutlarında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$). Literatürde yer alan çalışmalarda serbest zaman etkinliklerinde geçirilen zaman uzadıkça kişilerin bu tür etkinliklerde elde ettikleri hazzın ve mutluluğun artacağı belirtilmiştir (Reich ve Zayrtra, 1981; Tsaur ve diğerleri, 2013). Dolayısıyla, serbest zaman etkinliklerine ayrılan zamanda artış yaşanması katılımcılara farklı türden etkinliklere katılma imkânı sunacağı gibi pek çok olumlu katkısı olacaktır. Ayrıca ölçekler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan korelasyon analizi sonucunda, BZMÖ ile SZSAÖ sıklık alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif, doyum alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif ve ölçekler arasında [$r = -,550$; $p < 0,05$] orta düzeyde negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak, katılımcıların faaliyetler içerisindeki motivasyon düzeyi arttıkça sıklık algı düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Öneriler

Çalışma sonuçlarını değerlendirmek amacıyla farklı öğretmen adayları ile uygulanıp karşılaştırma yapılabilir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin alan eğitimi derslerine rekreasyon faaliyetlerinin verimliliği üzerine dersler eklenmesi faydalı olacaktır.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin motivasyonel gelişimi için serbest zamanın genel yaşam doyumuna üzerine etkisine yönelik eğitimlerin verilmesi önerilebilir.

** Bu çalışma 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur*



KAYNAKLAR

- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M., & Zorba, E., (2018). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1086-1096. doi:10.14687/jhs.v15i2.5355
- Arık, İ. A., (1996). *Motivasyon ve heyecana giriş*. İstanbul: Çantay Yayınevi.
- Barbalet, J. (1999). Boredom and social meaning. *British Journal of Sociology*, 50(4), 629-644.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı*. İstanbul; Remzi Kitapevi.
- Çermik, E. (2001). *Ortaöğretim fizik öğretmenlerinin profili, iş tatmini ve motivasyonu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Daniel, D. M., Army, R. H., & Nancy, B. R. (2008). *Kraus' recreation and leisure in modern society*. (8th Edition). Boston: Jones and Barlett Publishers.
- Eren, E. (2006). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım AŞ.
- 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.
- Kara, F. M., Gürbüz, B. & Öncü, E. (2014). Leisure boredom scale: the factor structure and the demographic differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28-35.
- Korkutata, A. (2018). Leisure boredom scale: A research on university students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 148-157.
- Köse, E. ve Bayköse, N. (2019). Serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Mikulas, W. L., & Vodanovich, S. J. (1993). The essence of boredom. *Psychological Record*, 43, 3-12.
- Mutlu, İ. (2008). *Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma (Kayseri İli Örneği)*. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde.
- Müştiğil, S. (1993). *Dinlence ve turizm ilişkisi*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayını.
- O'Hanlon, J. F. (1981). Boredom: Practical consequences and a theory. *Acta Psychologica*, 49(1), 53-82.



Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 83-94.

Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., Blais, M. R. & Brière, N. M. (1991). *Leisure motivation scale* (LMS–28), http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/echelles_en.htm.

Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., Briere, N. M. & Blais, M. R. (1989). Construction Et Validation de l'Échelle de Motivation Vis-à-Vis des Loisirs (EML), Communication Présentée au Congrès Annual de la SQRP, Octobre.

Reich, J. W., & Zautra, A. (1981). Life events and personal causation: some relationships with satisfaction and distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1002-1012.

Stebbins, R. A. (2011). *The idea of leisure*. (1st Edition). New York: Transaction Publishers.

Tsaur, S. H., Yen, C. H. & Hsiao, S. L. (2013). Transcendent experience, flow and happiness for mountain climbers. *International Journal of Tourism Research*, 15(4), 360-374.

Vodanovich, S. J. (2003). Psychometric measures of boredom: a review of the literature. *Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 137(6), 569-595.

Yaşartürk, F. (2013). *Lise ve üniversite öğrencilerinin rekreatif eğilimlerinin belirlenmesi (Bartın İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yaşartürk, F. (2016). *Elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihlerinde tutum, sıkılma algısı ile yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Yaşartürk, F., Akyüz, H. & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3 (SI): 239-252.