



T.C.
YENİŞEHİR KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-84994148-605.01-76706141
Konu : Araştırma Uygulama İzin Talebi
(Gökçe ŞİMŞEK'in)

23.05.2023

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 22.05.2023 tarih ve 76536352 sayılı yazısı

Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün "*Araştırma Uygulama İzin Talebi*" ile ilgili yazısı ekte gönderilmiş olup, konu hakkında, ilgi yazı doğrultusunda gerekli iş ve işlemlerin yapılması hususunda; Gereğini bilgilerinize rica ederim.

İbrahim YILMAZ
Müdür a.
Şube Müdürü

Ek: İlgi yazı ve ekleri (7 Sayfa)

Dağıtım:
Resmi/Özel Okul ve Kurum Müdürlüklerine
Bilgi İşlem ve Eğitim Teknolojileri Birimi

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Güvenciler Mah. 1. Cd No:118/A Yenişehir/MERSİN

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

Telefon No : 324-3254325(26)-124

E-Posta:

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bilgi için: Selver TALAY

Unvan : Teknisyen

İnternet Adresi:

Faks:

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 3764-c8bd-3b2b-b9e3-631f kodu ile teyit edilebilir.





T.C.
MERSİN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-34776202-605.01-76536352
Konu : Araştırma Uygulama İzin Talebi
(Gökçe ŞİMŞEK'in)

22.05.2023

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Millî Eğitim Bakanlığı Strateji geliştirme Başkanlığının 17.05.2023 tarih ve 76426251 sayılı yazısı.

Millî Eğitim Bakanlığı Strateji Geliştirme Başkanlığının "*Araştırma Uygulama İzin Talebi*" ile ilgili yazısı ekte gönderilmiş olup, konu hakkında, ilgi yazı doğrultusunda gerekli iş ve işlemlerin yapılması hususunda;
Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Adem KOCA
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek: İlgi yazı ve ekleri

Dağıtım:
-13 İlçe Kaymakamlığına
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Dumlupınar Mah. GMK Blv.
Yenişehir / Mersin
Telefon No : 0 (324) 329 14 81
E-Posta: istatistik33@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: Memur M.Faris ŞEN Dahili Tel: 120
Unvan : Memur
İnternet Adresi: <http://mersin.meb.gov.tr> Faks:3243273518

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden c6db-e489-3767-9f6f-ffd7 kodu ile teyit edilebilir.





T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Strateji Geliştirme Başkanlığı

Sayı : E-49614598-605.01-76426251

17.05.2023

Konu : Araştırma Uygulama İzni

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi: a) Bakanlığımızın 21/01/2020 tarihli ve 2020/2 No.lu Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesi.
b) Mersin Üniversitesi Rektörlüğü'nün 16/05/2023 tarihli ve E-15302574-605.01-2350493 sayılı yazısı.

Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Gökçe ŞİMŞEK'in "Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Rekreatif Fayda Algısı ve Etkinlik Tecrübe Düzeyinin İncelenmesi" konulu çalışmasına veri sağlamak amacıyla anket çalışması yapma izin talebine ilişkin ilgi (b) yazı ve ekleri Başkanlığımız tarafından incelenmiştir.

Söz konusu çalışmanın örneklemini oluşturan okulların tamamının Mersin İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı bulunmasından dolayı ilgi (a) Genelgenin 2. Maddesi doğrultusunda araştırma uygulama izin talebi Müdürlüğünüzce değerlendirilmek üzere ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Mehmet Fatih LEBLEBİCİ
Bakan a.
Başkan

Ek:

İlgi (b) Yazı ve Ekleri

Dağıtım:

Gereği:

Mersin Valiliğine (İl Millî Eğitim Müdürlüğü)

Bilgi:

Mersin Üniversitesi Rektörlüğüne

Adres : Milli Eğitim Bakanlığı 4/A

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

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

Telefon No : 0 (312) 413 27 51

E-Posta: sgb_arastirmaizninleri@meb.gov.tr

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bilgi için: Fatma TABALU

Unvan : Şube Müdürü

İnternet Adresi: www.sgb.gov.tr

Faks:3124186401

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 0e37-8f2b-3855-86f6-9c3c kodu ile teyit edilebilir.





T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik
Yazı İşleri Şube Müdürlüğü

Sayı : E-15302574-605.01-2350493
Konu : Araştırma İzni (Gökçe ŞİMŞEK')

16.05.2023

MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞINA

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Gökçe ŞİMŞEK'in 20 Mayıs – 06 Haziran 2023 tarihleri arasında “Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Rekreatyone Fayda Algısı ve Etkinlik Tecrübe Düzeyinin İncelenmesi” başlıklı tez çalışmasını Bakanlığınıza bağlı görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenlerine çevrim içi uygulama yapabilmesi için müsaadelerinizi ve sonucundan Rektörlüğümüze bildirilmesi hususunda gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Erol YAŞAR
Rektör

Ek:

- 1- İlgili Yazı (1 sayfa)
- 2- Dilekçe (1 sayfa)
- 3- Araştırma İzni (2 sayfa)
- 4- Gönüllü Formu (1 sayfa)
- 5- Taahhütname (1 sayfa)
- 6- Ölçekler (3 sayfa)
- 7- Tez Önerisi (22 sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 8F6311CC-155C-4FA0-9336-320BD473F41A

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

Adres: Mersin Üniversitesi Yazı İşleri Şube Müdürlüğü, Çiflikköy Kampüsü

Ayrıntılı bilgi için: İlhan OMURCAN

33343 Yenişehir / MERSİN

Bilgisayar İşletmeni

Telefon No: (0324) 361 00 01/32023 Faks No: (0324) 361 00 73

Telefon No: (0324) 361 00 01/32023

e-Posta: İnternet Adresi: www.mersin.edu.tr

KEP Adresi: mersinuniversitesi@hs01.kep.tr





T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Tarih: 15/05/2023 11:29
Sayı: E-23927388-605.01-2350171
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ



Sayı : E-23927388-605.01-2350171
Konu : Gökçe ŞİMŞEK'in Araştırma İzni

15.05.2023

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Yazı İşleri Şube Müdürlüğü)

Danışmanlığı Doç.Dr. Elif Nilay ADA tarafından yürütülen Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Gökçe ŞİMŞEK'in "Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Rekreatif Fayda Algısı ve Etkinlik Tecrübe Düzeyinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında ekte sunulan ölçek çalışmasını 20 Mayıs 2023-06 Haziran 2023 tarihleri arasında Millî Eğitim Bakanlığı bünyesinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenlerine elektronik ortamda uygulayabilmesi için Millî Eğitim Bakanlığından gerekli izinlerin alınabilmesi hususunu bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Hakan AKDAĞ
Enstitü Müdürü

Ek: Araştırma İzin Dilekçeleri ve Evrakları

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 16A30389-4B9E-457E-8664-D954BBDC5D56

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

Adres: EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Telefon No: 03243610001/11057 Faks No: 03243412804

e-Posta: murat33@mersin.edu.tr İnternet Adresi: www.mersin.edu.tr

KEP Adresi:

Ayrıntılı bilgi için: Murat AKYILDIZ

Bilgisayar İşletmeni

Telefon No: 03243610001/11057



**Gökçe ŞİMŞEKBEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNDE
REKREASYONEL FAYDA ALGISI VE ETKİNLİK TECRÜBE
DÜZEYİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZ ÖNERİSİ

GÖKÇE ŞİMŞEK

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**MERSİN
2023**

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNDE REKREASYONEL
FAYDA ALGISI VE ETKİNLİK TECRÜBE DÜZEYİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÖKÇE ŞİMŞEK

ORCID: 0000-0002-5208-6868

MERSİN ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman

DOÇ. DR. ELİF NİLAY ADA

ORCID:0000-0002-8817-6136

MERSİN

2023

ÖZET

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNDE REKREASYONEL FAYDA ALGISI VE ETKİNLİK TECRÜBE DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

Bu tez çalışmasının amacı beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyonel fayda algısı ve etkinlik tecrübe düzeyi puanlarını incelemektir. Ayrıca rekreasyonel fayda algısı ve etkinlik tecrübe düzeyi puanlarının farklı demografik değişkenlere göre (cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, çalışılan kurumun statüsü, gelir durumu, öğretmenlik yılı deneyimi, rekreatif faaliyetlere katılım durumu ve son çalışılan kurumda geçirilen süre) incelenmesi bu araştırmanın bir diğer amacıdır. Araştırmanın evrenini Mersin ili merkez ilçelerinde Milli eğitime bağlı okullarda çalışan beden eğitimi öğretmenleri oluşturacaktır. Araştırmanın örneklem grubunu ise bu evrenden kolayda örneklem metodu ile seçilen en az 300 katılımcı oluşturacaktır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel bilgi formu, Akgül, Ertüzün ve Karaküçük (2018) tarafından geliştirilen "Rekreasyonel Fayda Ölçeği" ve Özdemir, Ayyıldız Durhan ve Akgül (2020) tarafından geliştirilen "Rekreasyonel Etkinlik Tecrübe Ölçeği" kullanılacaktır. Verilerin analizinde elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için normallik testleri yapılacaktır. Beden eğitimi öğretmenlerinin demografik özelliklerini ortaya koymak için betimsel istatistikler yapılacaktır. Ardından ölçeklerden elde edilen puanlar cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, çalıştıkları kurumun statüsü (özel-devlet), gelir durumu, öğretmenlik yılı deneyimi, rekreatif faaliyetlere katılıyor musunuz ve son çalıştığınız kurumda geçirilen süre değişkenlerine göre incelemek için: veriler normal dağılım gösteriyorsa iki değişken arasındaki farklılığı bulmak için Bağımsız Gruplar T-testi, ikiden fazla değişken içeren durumlarda tek yönlü ANOVA, farklılığın kaynağını bulmak için Post-Hoc analizi yapılacaktır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılacaktır. Veriler normal dağılım göstermiyorsa parametrik testlerin non-parametrik karşılıkları kullanılacaktır. Verilerin anlamlılığı $p < 0.05$ düzeyinde ele alınacaktır.

Anahtar Kelimeler:Beden Eğitimi Öğretmeni, Rekreasyonel Fayda, Etkinlik Tecrübesi

Danışman: Doç. Dr.Elif Nilay ADA. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü/ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF PERCEPTION OF RECREATIONAL BENEFIT AND ACTIVITY EXPERIENCE IN PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

The aim of this study is to examine the recreational benefit perception and activity experience level scores of physical education teachers. Furthermore, the study of recreational benefit perception and activity experience level scores according to different demographic variables (gender, civilisation, age, educational status, the status of the institution studied, income status, teaching year experience, participation in recreational activities status and time spent in the last establishment studied) is another purpose of this research. The universe of the research will be physical education teachers who work in the schools affiliated to the National Education in the central districts of Mersin. The sample group of the research will consist of at least 300 participants selected from this universe by the convenience sampling method. Personal information form developed by the researcher, "Recreational Benefit Scale" developed by Akgül, Ertüzün and Karakuş (2018) and "Recreational Activity Experience Scale" developed by Özdemir, Ayyıldız Durhan and Akgül (2020) will be used as data collection tools. Normality tests will be performed to determine whether the data obtained in the analysis of the data show a normal distribution. Descriptive statistics will be made to reveal the demographic characteristics of physical education teachers. Then, to examine the scores obtained from the scales according to the variables of gender, marital status, age, education status, the status of the institution where they work (private-state), income status, teaching year experience, the participation status of recreational activities and the time spent in the last institution. if the data shows a normal distribution, these analysis will be apply: Independent groups T-test to find the difference between two variables, one-way ANOVA in cases with more than two variables, post-hoc analysis to find the source of the difference. In addition, Pearson correlation analysis will be used to examine the relationship between variables. If the data do not distributethe normal, non-parametric equivalents of parametric tests will be used. The significance of the data will be considered at the $p < 0.05$ level.

Keywords: Physical Eduction Teacher,Recreational benefit,Activity Experience

Advisor: Assoc. Dr. Instructor Member Elif Nilay ADA. Mersin University, Institute ofEducational Sciences/Department of Physical Education and Sports, Mersin.

İÇİNDEKİLER

| | Sayfa |
|---|-----------|
| DIŞ KAPAK | |
| İÇ KAPAK | |
| ÖZET | i |
| ABSTRACT | ii |
| İÇİNDEKİLER | iii |
| KISALTMALAR ve SİMGELER | iv |
| <hr/> | |
| 1. GİRİŞ | 1 |
| 1.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı | 6 |
| 1.2. Araştırmanın Problemi | 6 |
| 1.3. Araştırmanın Alt Problemi | 6 |
| 1.4. Araştırmanın Sayıltıları | 6 |
| 1.5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları | 6 |
| 1.6. Araştırmanın Önemi | 7 |
| 2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI | 8 |
| 3. YÖNTEM | 9 |
| 3.1. Araştırma Modeli | 9 |
| 3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi | 9 |
| 3.3. Araştırmada Kullanılacak Veri Toplama Araçları | 10 |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu | 10 |
| 3.3.2. Rekreatyonel Fayda Ölçeği | 10 |
| 3.3.3. Rekreatyonel Etkinlik Tecrübe Ölçeği | 10 |
| 3.4. Verilerin Analizi | 11 |
| <hr/> | |
| 4. KAYNAKLAR | 12 |
| EK-1. Kişisel Bilgi Formu | 17 |
| EK-2. Rekreatyonel Fayda Ölçeği | 18 |
| EK-3. Rekreatyonel Etkinlik Tecrübe Ölçeği | 19 |

KISALTMALAR ve SİMGELER

| Kısaltma/Simge | Tanım |
|----------------|-------|
|----------------|-------|

1. GİRİŞ

İnsanlar tarih boyunca kendilerini ifade edebilecek, yaşadıkları andan zevk alabilecek ve aynı zamanda yaşamlarını daha anlamlı hale getirebilecek aktiviteler yapmak için çeşitli yollar aramışlardır (Kesler, 2020). Günümüzde bireyler bu aktiviteleri gerçekleştirmek için spora yönelmişlerdir ve bu durum bireylere yeni aktivite ortamları yaratmıştır. Bu aktiviteler insan psikolojisinin güçlü yanlarını ve iyi özelliklerini geliştirerek insanların hayattan zevk almalarına ve olumsuz duygularla baş edebilmelerine katkı sağlamıştır (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001). Bu durum insanlarda iyi olma hali, hayal gücü ve keyif alma kavramları üzerine odaklanıp pozitif psikoloji adı altında incelenmektedir (Gözmen, 2015). Bunlarla beraber incelenen diğer bir kavram ise akış deneyimi veya başka bir deyişle optimal performans duygu durumudur (Hefferon ve Boniweee, 2014).

Akış deneyimi 1975 yılında Csikszentmihalyi tarafından ortaya atılmıştır (Csikszentmihalyi, 1975). Bu kavram kişiliğin bütünleştiği; duyguların, amaçların ve fikirlerin tek bir noktaya odaklanması durumudur (Csikszentmihalyi, 1990). Başka bir tanıma göre akış deneyimi bireyin aktivite sırasında sergilediği beceriler ile o anda algıladığı davranış, mecburiyet veya mücadele arasında kurduğu denge sonucunda oluşan durumdur (Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş ve Jackson, 2007; Csikszentmihalyi, 1990). Yani bireyin akış durumunu sürdürebilmesi için becerileri ile aktivitenin zorluğu arasındaki dengeyi bulması gerekir. Moneta (2004a)'ya göre ise bireylerin uyguladığı aktiviteler üzerinde kontrolü olduğunu hissetmesi ve belirlenen standartları başarması sonucunda aldığı içsel haz ve zevk olarak tanımlanmaktadır. Akış deneyimi, ölçülmesi zor ve karmaşık olduğu için farklı sayılarda boyutlar kullanmışlardır (Ho ve Kuo, 2010). Görüşler hem tek hem de çok boyutlu olmasına rağmen genellikle çok boyutlu ölçülmüştür (Hoffman ve Novak, 2009). Akış deneyiminin ortaya çıkışını, ilerlemesini ve etkileşimini tam olarak ifade edebilmek için akış deneyiminin boyutları ile ilgili araştırmalara odaklanılmıştır (Csikszentmihalyi, 2000). Akış deneyiminin boyutlarının oluşmasında başvurulan yöntem; bireylere yaptıkları aktiviteleri sürdürürken hangi sıklıkla keyif ve zevk aldıkları sorulduğunda genellikle söz ettikleri cevapların sınıflandırılmasıdır (Jackson ve Marsh, 1996). Örneğin Hindu yogacıların, Amerikalı cerrahların ve basketbolcuların, paten kayanların ve Avustralyalı denizcilerin bu aktiviteleri yaparken hissettikleri ile ilgili benzer cümleler kurdukları araştırmaların sonucunda, akış deneyiminin boyutlarının ortaya çıkmasına katkı sağlanmıştır (Csikszentmihalyi, 1993). Akış deneyiminin en çok kabul edilmiş 9 boyutu şunlardır: Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge, Faaliyet ve Farkındalığın Birleşmesi, Net hedefler, Anında Geribildirim, Kendini Verme, Kontrol Hissi, Öz Bilinç Kaybı, Zaman Çarpıtması ve Ototelik Deneyim' dir.

Bu boyutlarla beraber akış deneyimi yaşandığında, birey aktivite anında zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmaz; aktivite ile bütünleşir, odağı ve içgüdüleri yaptığı aktivitede olur, bu durum sonucunda da bireyde özgüven ve motivasyon oluşur (Fournier, Gaudreau, Demontrond-Behr, Visioli, Forest ve Jackson, 2007). Akış durumunda bireylerin yapmış olduğu aktiviteler ile yeteneklerinin her an ve her yerde yaş sınırlaması olmaksızın birbirleriyle uyumlu olması gerekir (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988).Çünkü bireyler aktivite sırasında yeteneğe ve yüksek performansa sahip ise aktivitenin zor olduğu durumlarda bahsedilen akış düzeyine erişir. Ancak bireyin yüksek performans gerektiren aktiviteleri başarabilecek yeteneğe sahip olmaması durumunda kaygı; yeteneklerinin aktivitelere göre daha yüksek olması durumunda bıkkınlık, yeteneğinin düşük ve yaptığı aktivitenin mücadele içermemesi durumunda ise ilgisizlik duygularını yaşadığı saptanmıştır (Moneta, 2004b).

Akış deneyiminin güdülenme, iyi oluş hali, kaygı ve öz yeterlilik gibi psikolojik kavramlarla ilişkisinin olması spor alanındaki araştırmacıların da dikkatini çekmiştir. Böylelikle yapılan ilk çalışmalarda günlük yaşamımızdaki fiziksel aktiviteler (dans etmek, koşmak, bilgisayar kullanmak vb.) yer alırken, ilerleyen zamanlarda spor alanında da akış durumunun incelendiği çalışmalar yer almıştır (Fournier vd, 2007; Jackson ve Roberts, 1992; Jackson ve Marsh, 1996; Kawabata, Mallett ve Jackson 2008). Spor alanında yapılan ilk çalışmalarda, sporcuların akış deneyimini nasıl tecrübe ettikleri ve bu durumu etkileyen faktörler ele alınmıştır. Örneğin; Jackson (1992) sporcuların akış durumunu nasıl açıkladıkları ile ilgili yaptığı araştırmada sporcuların performanslarının ayrı zamanlarda akış tecrübelerini hatırlamalarını istemiş ve analizler sonucunda sporcuların performans anında yaşadığı tecrübeyi farkındalık, belirginlik, odaklanma, denetim duygusu, haz ve zihin-beden uyumu gibi kelimelerle tanımladıklarını saptamıştır. Egzersiz ve spor ortamında bireylerin performans anında yaşadığı tecrübelerin yanında akış durumu ile motivasyon ve hedef yönelimi (Fournier vd, 2007; 1998; Kowal ve Fortier, 2000; Murcia, Gimeno ve Coll, 2008), idrak edilen yeterlik, endişe (Jackson, Kimiecik, Ford ve Marsh, 1998) ve kişilik algısı (Jackson, Thomas, Marsh ve Smethurst, 2001) arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Bazı yazılı kaynaklardaki çalışmalara bakıldığında psikolojik kavramlar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarla birlikte akış durumuna etkisi olabilecek demografik özellikler de araştırılmıştır. Örneğin; Murcia vd, (2008)' nin yapmış oldukları çalışmada farklı branşlardaki kadın ve erkek sporcuların akış durumu arasında bir fark olmadığını ortaya koymuşlardır. Başka bir çalışmanın sonucunda ise akış durumunun cinsiyete ve fiziksel aktivite türüne göre değişkenlik göstermediğini belirtmişlerdir (Sharp, Coastsworth, Darling, Cumsille ve Ranieri, 2007).

Bunlarla beraber dış görünüş ile ilgili algıyı ve akış durumu arasındaki ilişkiyi açıklayan bir çalışmada da çok fazla bireyin egzersiz anında başkaları tarafından nasıl görüldüğü hakkında kaygılı olmasından dolayı beden çekiciliği ve görünüşünden hoşnut olmanın akış durumunu etkilediği görülmüştür (Crawford ve Eklund, 1988; Lantz, Hardy ve Ainsworth, 1997). Dış görünüşle bağdaştıracak başka bir kavram olan vücut kitle indeksi ile ilgili bir çalışmada ise vücut kitle indeksinin akış durumu tecrübesi ile negatif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Greenleaf, 2005). Bu çalışmaların yanında karakteristik özellikler de akış durumunu etkileyen unsurlardan biri olarak spor, psikoloji ve egzersiz alan yazınında incelenmiştir. Örneğin; Ullen, Manzano, Almeida, Magnusson, Pedersen, Nakamura, Csikszentmihalyi ve Madison (2012) hangi tür karakteristik özelliklerin egzersiz ortamında akış durumunun yaşanmasında faktör olduğunu araştırmışlardır. Depresif, öfkeli ve endişeli bireylerin akış durumunu yaşama olasılığının düşük olduğunu; çalışkan, kararlı ve sorumluluk sahibi bireylerin ise akış durumunu daha kolay bir şekilde yaşadıklarını bulmuşlardır. Böylelikle yüksek akış durumuna hakim olan bireylerin, düşük akış durumuna hakim olan bireylere kıyasla, pozitif duyguların yükselişte olması ve performanslarını olumlu yönde etkilemesi akış durumunun spordaki önemini kanıtlamaktadır (Rogatko, 2009). Başka bir çalışmaya göre ise takım arkadaşları ile bütünlük, olumlu zihinsel davranış, bedenen hazırlık, yarışmadan evvel ve yarışma anında yaşanan olumlu sonuçlar gibi etkenler akış deneyimini olumlu; olumsuz zihinsel davranışlar, yanlışlar ve beden problemleri gibi etkenler ise olumsuz etkilemektedir (Swann, Keegan, Piggott ve Crust, 2012). Ayrıca endişe (Stavrou, Jackson, Zervas ve Karteroliotis, 2007), güdülenme eksikliği ve olumsuz bildirimlerin (Swann vd, 2012) akış deneyimini etkileyen olumsuz etkenler olduğu ifade edilmiştir. Farklı bir çalışmaya göre endişe seviyesi düşük ve hissedilen endişeyi dayanak olarak düşünen sporcular, endişe seviyesi yüksek ve hissedilen endişeyi zorlayıcı olarak düşünen sporculardan daha basit bir şekilde akış durumunu tecrübe etmektedir (Wiggins ve Freeman, 2000). Bunlarla beraber spor uzmanları ve antrenörlerin de egzersiz ortamında akış deneyiminin oluşmasına etki eden faktörleri bilmesi egzersizleri düzenlemesine katkı sağlayıp sporcuların akış durumuna daha basit bir şekilde ulaşmalarını sağlayacaktır (Altıntaş, Aşçı ve Çağlar, 2010). Aynı zamanda akış deneyimi beden eğitimi dersinde de araştırılmıştır. Beden eğitimi dersinde bireyin yapmış olduğu aktiviteden almış olduğu zevkin ve aktivitenin bireyin yeteneği ile uyumlu olması veya olmaması karşısında yaşadığı hislerin, bireyin aktiviteye devam etmesini ya da aktiviteye tekrar katılımını etkileyebileceği belirtilmiştir (Csikszentmihalyi, 1990; Deci ve Rhan, 1985). Böylelikle beden eğitimi dersi akış deneyimine olanak sağlar nitelikte olduğu için beden eğitimi öğretmenlerinin de bu konuda bilgi sahibi olması önem arz eder.

Akış deneyiminin, rekreasyonel aktiviteleri bağlamında düşünüldüğünde bireylerin duyguları üzerinde geçici de olsa pozitif bir etki yarattığı görülmektedir (Cheng, Hung ve Chen, 2015). Çünkü rekreasyonel aktivitelerinden elde ettikleri doyumun olumlu duygu durumları ve tecrübeleri ile yakından ilişkilendirilebildiği ve bu olumlu duygu durumlarını devam ettirilebilmesi için de gerekli bir kavram olduğu düşünülmektedir. Bu kavram ise bireyin çalışmadığı yaşam mecburiyetleri ve görevleri haricinde olan, bireyin kendi arzularına yönelik harcaabileceği zamandır (Karaküçük, 2005). Bireylerin fiziksel aktivitelere yeterince zaman ayıramaması halinde erken yaşta obezite gibi pek çok kronik hastalıkların başlamasına sebep olabilmektedir (Meydanlıoğlu, 2015). Serbest zamanlarını fiziksel aktivite yaparak değerlendiren bireylerde ruhsal ve fiziksel sağlığın korunması, kronik hastalıklarının tedavisine yardımcı olması ve obezite riskinin azaltılması gibi sonuçlarla beraber yaşam standartlarında pozitif gelişmelerin de yaşanacağı düşünülmektedir (Dinç, Güzel ve Özbey, 2018).

Rekreasyonel aktiviteler potansiyel olarak akış için çok zengin kaynaklardan biri olarak kabul edilmektedir (Elkington, 2011). Çünkü bireyin akış durumunu rekreasyonel aktivitelerle tecrübe etmesi çoğu zaman en yoğun şekilde haz ve keyif veren tecrübelerle sonuçlanmıştır (Csikszentmihalyi, 1997; Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988; Stebbins, 2005). Akış durumunun tecrübe edildiği anda yaşanan denetim duygusunun, bireyi başarısız olma kaygısından uzak tuttuğu ve yaptığı aktiviteye dair güven duygusu oluşturduğu saptanmıştır (Elkington, 2011). Böyle bir tecrübeye bireyin öz benliğine dair farkındalığını içinde bulunduğu alandan ayırmadığını söylemek mümkündür. Ayrıca bireylerin aktivitelere devamlı katılımlarının boş zamanlarında tanık oldukları engeller ve bu engellerin üstesinden gelmek için gösterdikleri çaba ve azmin akış deneyimlerine benzer tecrübeler ortaya çıkardığı dile getirilmektedir. Süreklilik sağladığı aktiviteye bireysel yatırımla birlikte çaba göstermesi bireylerin; aktivite duygusunu geliştirmesine, daha fazla haz alıp kendisi ve rekreasyonel aktiviteler ile ilgili olumlu hisler oluşturmaya olanak sağladığı ifade edilmektedir (Elkington, 2011). Özellikle çalışan bireylerin çalışmayan bireylere göre daha az boş zamana sahip olmasından dolayı çalışma hayatının ortaya çıkardığı stres ve halsizlik hislerinden kurtulmak için gerçekleştirilen rekreasyonel spor aktiviteleri önemlidir. Aynı zamanda öğretmenlerin de düşük motivasyon ve iş doyumunu yetersizliği gibi sonuçlarla karşılaşmasının iş akışının yaşanmasında engel olduğu gözlemlenmiştir (Hoy ve Miskel, 2015). Birçok problemin yaşandığı eğitim kurumlarında görev alan öğretmenlerin; boş zamanlarını verimli geçirmesi, gerek iş hayatında gerek ise günlük hayatında kişisel olarak daha başarılı ve neşeli bir duruma gelmesine olanak sağlayacaktır (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006).

Beden eğitimi öğretmenlerinde rekreasyonel fayda algısı ve rekreasyonel etkinlik tecrübe düzeyi arasındaki ilişkiyi araştıran sınırlı sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. Bu sebeple beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyonel etkinlik tecrübe puanları ile rekreasyonel fayda algı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda yürütülecek çalışmanın temel amacı beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyonel fayda algısı ve rekreasyonel etkinlik tecrübe düzeyinin incelenmesidir.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı

Araştırmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyonel fayda algısı ve etkinlik tecrübe düzeyi puanlarını incelemektir.

1.2. Araştırmanın Ana Problemi

Beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyonel fayda algısı ve rekreasyonel etkinlik tecrübe düzeyi puanları arasında ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyonel fayda algı puanları, cinsiyete, medeni duruma, eğitim durumuna, gelir durumuna, çalışılan kurumun statüsüne (özel-devlet), rekreatif faaliyetlere katılma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
2. Beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyonel fayda algı puanları ile yaş, öğretmenlik yılı deneyimi ve son çalışılan kurumda geçirilen süre arasında bir ilişki var mıdır?
3. Beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyonel etkinlik tecrübe ölçeğinden elde edilen puanları cinsiyete, medeni duruma, eğitim durumuna, gelir durumuna, çalışılan kurumun statüsüne (özel-devlet),rekreatif faaliyetlere katılma durumuna farklılaşmakta mıdır?
4. Beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyonel etkinlik tecrübe ölçeğinden elde edilen puanları ile yaş, öğretmenlik yılı deneyimi ve son çalışılan kurumda geçirilen süre arasında bir ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin verdikleri yanıtların içtenlikle ve gerçek düşüncelerini yansıttığı varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Araştırma Mersin ili merkez ilçelerinde Milli Eğitime bağlı özel ve devlet okullarında çalışan beden eğitimi öğretmenleri ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Araştırmanın Önemi

Boş zamanlarını rekreasyonel spor aktiviteleri yaparak değerlendiren beden eğitimi öğretmenleri, yaptıkları aktivitelerde akış durumunu deneyimledikçe rekreasyonel sportif aktivitelere olan eğilimlerinin artacağı düşünüldüğünden, rekreasyonel etkinlik tecrübe düzeyi ile rekreasyonel fayda algısı arasındaki ilişkisinin belirlenmesi bu çalışmada önemli görülmüştür. Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamanlarını değerlendirdikleri aktivitelerden elde ettikleri faydaları ve bu tecrübeler sonucunda oluşan duygu durumu tespit etmek ve ayrıca bu değişkenlerin farklı değişkenlerle olan ilişkilerini açığa çıkartmak bu açıdan önemli olabilir. Çünkü beden eğitimi öğretmenleri rekreasyonel aktiviteleri deneyimleme düzeylerine ve elde ettikleri faydaya göre, öğrencilerini rekreasyon etkinliklerine yönlendirebilirler. Bununla birlikte deneyimledikleri bu faydaları meslek hayatlarındaki ve çevrelerindeki diğerleriyle paylaşacakları varsayılmaktadır. Ayrıca rekreasyonel etkinliklere katılım, kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal sorunların olumsuz etkilerinden arınmasına yardımcı olabilir. Literatürde rekreasyonel etkinlik tecrübe düzeyi ve rekreasyonel fayda algısı üzerinde durulmuş olsa da ilgili değişkenlerin arasındaki ilişkiye beden eğitimi öğretmenleri kullanılarak ortaya konulmadığı tespit edilmiştir. Yapılacak olan bu çalışmada rekreasyonel fayda algısı ve rekreasyonel etkinlik tecrübe düzeyine ilişkin çalışmaların birlikte incelenmesi konuya yönelik araştırmaların yoğunlaşmasına yol gösterebileceği gibi daha sonra yapılacak çalışmalara da ışık tutacağı düşünülmektedir.

2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI

İlgili alan taraması incelendiğinde Sahranç, (2008) tarafından üniversite öğrencilerine yapılan çalışmaya göre, öz yeterlik, stres kontrolü ve durumluk endişe ile akış deneyimi arasında düşük, yaşam doyumu ile orta düzey pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Kaya, Metin ve Akoğlan Kozak (2015)'in yapmış oldukları araştırmada tecrübenin, egzersiz sıklığının, aktiviteye katılma seviyesinin ve kapalı rekreasyon tesisi koşullarının kullanıcıların akış deneyiminin bazı boyutlarında etkisi olduğu belirlenmiştir. Çeşmeci ve Koçak, (2018) 'ın yaptığı araştırmada ise deneyimdeki akış durumunun, yürüyüş tecrübesinin algılanan değeri üzerine güçlü bir pozitif etkisi saptanmış ve böylece akış durumunun yürüyüş tecrübesinin önemli bir değer yaratan unsuru olduğu sonucuna varılmıştır.

Racketlon sporcularının akış deneyimlerinin incelendiği bir çalışmada; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir seviyesi ve bu sporu ne kadar süre ile yaptıkları değişkenlerine göre yapılan analiz sonuçlarının tamamında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Sporcuların demografik özellikleri ile ölçeğin alt boyutları olan tecrübeye dayalı sıkıntı, yeni katılış, artan aşamadaki kaygı ve akış arasında da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (Korer ve Alpullu , 2020).

Sportif rekreatif aktivitelere katılan bireyler üzerine yapılan bir çalışmada, serbest zaman doyum düzeyleri ile optimal performans duygu durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Beraberinde sportif rekreatif aktiviteler katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarını cinsiyet ve katılma sebepleri açısından da araştırmışlardır. Analiz sonuçlarına göre bireylerin optimal performans duygu durumları ve serbest zaman doyumları arasında pozitif yönde anlamlı ve yüksek derecede bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Aynı zamanda bireylerin serbest zaman doyum puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmesine rağmen kadın ve erkek bireylerin optimal performans duygu durumu puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Ayrıca bireylerin serbest zaman doyumlarının ve optimal performans duygu durumu puanlarının sportif rekreatif aktivitelere katılım sebeplerine göre farklılaşmadığı da gözlenmiştir (Erkmen Hadi, Erdem ve Duman, 2021).

Kılıç ve Şener (2013) Adıyaman Üniversitesindeki öğrencilere rekreatif etkinliklere katılımlarında sosyolojik etkenler ve yapılarıdaki kısıtlamaların etkileri üzerine bir araştırma yapmış; üniversitede öğretim gören öğrencilerin boş zamanlarını yeteri kadar değerlendiremedikleri ve üniversitenin imkanlarının sosyalleşme açısından yeterli olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Üniversite öğrencilerine yapılan başka bir çalışmada ise öğrencilerin boş zamanı değerlendirmelerinin tatmin seviyesini, gelir durumuna ve cinsiyete göre incelemişler. Çalışmanın sonucunda katılımcıların cinsiyetlerine göre tatmin seviyesinde anlamlı fark olmadığı ancak gelir durumuna göre tatmin seviyesinin yükseldiği sonucuna ulaşmışlardır (Ardahan ve Lapa, 2010).

Bireylerin rekreasyonel egzersiz aktivitelerinin yoğunluğu ile çalışma ve gelir durumlarına göre farklılaşmanın olup olmadığını inceleyen bir çalışmada, bireylerin çalışma ve gelir durumlarına göre aralarında anlamlı farkların olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışmayan, özel sektörde çalışan bireyler ile geliri olmayan ve geliri 2001-5000 TL arasında olan bireylerin rekreasyonel egzersiz aktivite puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yazıcı ve Alpullu, 2020). Ayrıca ilkökul öğretmenlerine yapılan bir çalışmada rekreasyonel etkinlik faydalarının ve rekreasyonel etkinliklere katılımın bireyin mutluluğunu pozitif yönde yordayan değişkenler olduğu saptanmıştır (Chao, 2013).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinde rekreasyonel fayda algısı ve etkinlik tecrübe düzeyi puanlarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca bu çalışmada, bazı demografik değişkenler ile rekreasyonel fayda algısı ve etkinlik tecrübe düzeyi puanları arasındaki ilişkiyi de incelemek amaçlanmaktadır. Çalışmanın modeli nicel yaklaşımda ilişkisel tarama modelidir. Nicel tarama modelinde, değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri değerlendirilerek nesnel olan yargılar test edilir. İlişkisi değerlendirilen bu değişkenler sayısal verilere dönüştürülebilmekte, istatistiksel olarak analiz edilebilmekte ve ölçme araçları ile ölçülebilmektedir (Crewell ve Crewell, 2017). İlişkisel tarama modeli ise iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişimi ve değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar,2012).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini, Milli Eğitim'e bağlı olarak çalışan 1051 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğünden elde edilen bilgiler aracılığıyla Mersin ili merkez ilçelerinde Milli Eğitim'e bağlı 951'i devlette ve 100'ü özelde

çalışan beden eğitimi öğretmen sayısının olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Örneklem büyüklüğünü hesaplamak için evren sayısı bilindiğinden (1051 beden eğitimi öğretmeni) %95 güven aralığında ve %0.05 hata payı esas alındığında, en az 282 öğretmenin çalışmaya dahil edilmesi gerekmektedir. Bu nedenle çalışmanın örneklem grubunu kolayda örneklem metodu ile ulaşılabilen en az 300 (100 özel, 200 devlet) katılımcının oluşturması planlanmaktadır. Kolayda örnekleme metodu, genel evren içerisinde kolay, ekonomik ve daha hızlı bir araya getirilmesini sağlamak için araştırmacının verdiği kararlar doğrultusunda meydana çıkardığı tesadüfi olmayan örnekleme metodudur (Haşiloğlu, Baran ve Aydın, 2015). Araştırmada kullanılacak olan ölçme araçları hem yüz yüze hem de Google formlar aracılığıyla katılımcılara ulaştırılacaktır. Ölçme araçlarını doldurmak için ise 8-10 dk yeterlidir.

3.3. Araştırmada Kullanılacak Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından hazırlanmış olup araştırma grubunu oluşturan bireyler hakkında bilgi toplamayı amaçlamıştır. Kişisel bilgi formunda cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, çalıştıkları kurumun statüsü (özel-devlet), öğretmenlik yılı deneyimi, rekreatif faaliyetlere katılıyor musunuz ve son çalışılan kurumda geçirilen süreye ilişkin demografik bilgiler sorgulanacaktır.

3.3.2. Rekreatif Fayda Ölçeği

Bu tez çalışmasında kullanılacak ölçek; fiziksel faydalar (1. 2. 3. 4. 5. 6. ve 7 sorular), psikolojik faydalar (8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. ve 15. Sorular) ve sosyal faydalar (16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. ve 24. Sorular) olmak üzere 3 alt boyut ve 24 ifadeden oluşan "Rekreatif Fayda Ölçeği"dir. Bu ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirliği Akgül, Ertüzün ve Karaküçük (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .83 olup üç alt boyut için ise iç tutarlılık katsayıları .80-.86 arasında değişmektedir. Ölçek 5' li Likert tipi bir ölçüm aracı olur katılım düzeyleri "1= Kesinlikle Katılmıyorum, " 2= Katılmıyorum ", "3=Kararsızım", "4=Katılıyorum" ve "5= Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 25 en yüksek puan ise 125'tir.

3.3. Rekreatif Etkinlik Tecrübe Ölçeği

Bu tez çalışmasında kullanılacak olan ölçek, Rheinberg Vollmeyer ve Engeser(2003) tarafından geliştirilmiştir. İşigüzel ve Çam tarafından (2014) Türkçe' ye uyarlaması yapılan bu ölçeğin Özdemir vd. (2020) tarafından rekreatif etkinliklere uyarlanmasına ilişkin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek; akış (1. 2.3.4. 5. 6. 7. 8. 9. ve 10. Sorular) ve kaygı (11. 12. ve 13. Sorular) olmak üzere 2 alt boyut ve 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5' li Likert tipi bir ölçüm aracı olup "1= Kesinlikle Katılmıyorum" ve "5=Tamamen Katılıyorum" şeklindedir.

Kayı alt boyutundaki maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten en düşük puan 13, en yüksek 65 puan alınabileceği belirtilmiştir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı ise $\alpha=.78$ olarak saptanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Bu tez çalışmasında elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için normallik testleri yapılacaktır. Normal dağılımı etkileyen katılımcıların veri setinden uygun yöntem belirlenerek kalması ve çıkması yönünde değerlendirilerek analizlere devam edilecektir. Dağılımın normalliğini test edildikten sonra beden eğitimi öğretmenlerinin demografik özelliklerini ortaya koymak için betimsel istatistikler ardından rekreasyonel fayda ölçeği ve rekreasyonel etkinlik tecrübe ölçeğinden elde edilen puanların cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, çalıştıkları kurumun statüsü (özel-devlet), öğretmenlik yılı deneyimi, rekreatif faaliyetlere katılıyor musunuz ve son çalışılan kurumda geçirilen süre açısından değişip değişmediğini belirlemek üzere veriler normal dağılım gösteriyorsa iki değişken arasındaki farklılığı bulmak için Bağımsız gruplar T-testi, ikiden fazla değişken içeren durumlarda tek yönlü ANOVA, farklılığın kaynağını bulmak için Post-Hoc analizi yapılacaktır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi kullanılacaktır. Veriler normal dağılım göstermiyorsa parametrik testlerin non-parametrik karşılıkları kullanılacaktır. Verilerin anlamlılığı $p<0.05$ düzeyinde ele alınacaktır.

4. KAYNAKLAR

- [1] Akgül, B.M., Ertüzün, E. ve Karaküçük, S. (2018). Leisure benefit scale: a study of validity and reliability, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1), 25-34.
- [2]. Altıntaş, A., Aşçı, F.H. ve Çağlar, E. (2010). Sürekli optimal performans duygu durumu ve egzersiz davranışı. *Spor Bilimleri Dergisi*. 21 (2), 71-78.
- [3]. Ardahan, F. ve Lapa Yerlisu, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (4), 129-136.
- [4]. Aşçı, F.H., Çağlar, E., Eklund, R.C., Altıntaş, A. ve Jackson, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçeklerinin uyarlama çalışması. *Hacettepe Spor Bilim Dergisi*, 18(4), 182-196.
- [5]. Aydoğan, İ. ve Gündoğdu, F.B. (2006). Kadın öğretim elamanlarının boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* no, 21.
- [6]. Büyükoztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E. Akgün, Ö. E. Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi
- [7]. Chao CC. (2013). The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary school teachers in Tainan County. *International Research in Education*, 1(1), 29-51. Doi: 10.5296/ire.v1i1.3970
- [8]. Cheng, T.M., Hung, S.H. ve Chen, M.T. (2015). The influence of leisure involvement on flow experience during hiking activity: Using psychological commitment as a mediate variable. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, (ahead-of-print), 21(1), s. 1-19. Doi: 10.1080/10941665.2014.1002507
- [9]. Crawford, S. ve Eklund, R.C. (1988). Social physique anxiety, reasons for exercise and attitudes toward exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 70-82.
- [10]. Creswell. J.W. and Creswell, J.D. (2017) *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 4th Edition, Sage, Newbury Park.
- [11]. Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- [12]. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- [13]. Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self: a psychology for the third millennium*, New York: Harper Collins.
- [14]. Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: the psychology of engagement with every day life: Basic Book*, New York: Harper Collins Publishers,

- [15]. Csikszentmihalyi, M. (2000). Happiness, flow, and economic equality. *American Psychologist*, 55(10), 1163-1164.
- [16]. Csikszentmihalyi, M. ve Csikszentmihalyi, S.I. (1988). *Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge, UK: Cambridge University Press,
- [17]. Çeşmeci, N. ve Koçak, G.N. (2018). Yürüyüşteki akış durumunun tespitine yönelik keşifsel bir araştırma ve ölçek önerisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4): 60-76.
- [18]. Deci, E.L. ve Rhan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- [19]. Dinç, N. , Güzel, P. & Özbey, S. (2018). Rekreasyonel Fiziksel Aktiviteler ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki . *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* , 5 (4) , 181-186.
- [20]. Elkington, S. (2011). What it is to take the flow of leisure seriously. *Leisure/Loisir*, 35(3), 253-282.
- [21]. Erkmén Hadi, G., Erdem, B. ve Duman, E. (2021). Sportif rekreatif aktiviteye katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygularının arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(1), 10 - 19.
- [22]. Fournier, J., Gaudreau, P., DemontrondBehr P., Visioli, J., Forest, J. ve Jackson S.A. (2007). French translation of the flow state scale- 2: factor structure, cross cultural in variance, and associations with goal attainment. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 897-916.
- [23]. Gözmen, A. (2015). *Elit sporcularda optimal performans duygularının belirlenmesinde beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [24]. Greenleaf, C. (2005). Self-objectification among physically active women. *Sex Roles*, 52(1), 51-62.
- [25]. Haşiloğlu, S. B., Baran, T. ve Aydın, O. (2015). Pazarlama araştırmalarındaki potansiyel problemlere yönelik bir araştırma: kolayda örnekleme ve sıklık ifadeli ölçek maddeleri. *Pamukkale İşletme ve Bilişim Yönetimi Dergisi*, 1, 19-28
- [26]. Hefferon, K. ve Boniwell, L. (2014). *Pozitif psikoloji. kuram, araştırma ve uygulamalar*. (T. Doğan, Çev.). (s. 2-12) içinde. İstanbul: Nobel Yayın.
- [27]. Ho, L.A. ve Kuo, T.H. (2010). How can one amplify the effect of e-learning? An examination of high-tech employees computer attitude and flow experience, *Computers in Human Behavior*, 26, 23-31.

- [28]. Hoffman, D.L. ve Novak, T.P. (2009). Flow online: lessons learned and future prospects, *Journal of Interactive Marketing*, 23, 23-34.
- [29]. Hoy, W.K., ve Miskel, C.G. (2015). Eğitim yönetimi: teori, araştırma ve uygulama (Çev. Ed. S. Turan). Ankara: Nobel.
- [30]. İşigüzel, B. ve Çam, S. (2014). Flow yaşantısı ölçeği kısa formunun Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 11 (2), 788-801.
- [31]. Jackson, S.A. (1992). Athletes in flow: a qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 161-180.
- [32]. Jackson, S.A. ve Marsh, H.W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- [33]. Jackson, S.A. ve Robers, G.C. (1992). Positive performance states of athletes: toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156-171.
- [34]. Jackson, S.A., Kimiecik, J.C., Ford, S.K. ve Marsh H.W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 20, 358-378.
- [35]. Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W. ve Smethurst, C.J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129, 129-153.
- [36]. Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- [37]. Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- [38]. Kawabata, M., Mallett, C.J. ve Jackson S.A. (2008). The flow state scale and dispositional flow scale-2: Examination of factorial validity and reliability for Japanese adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 465-485.
- [39]. Kaya, B., Metin, T. ve Akoğlan Kozak, M. (2015). Kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 12 (2), 6-25.
- [40]. Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde biliçli farkındalık sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stress düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- [41]. Kılıç, M. ve Şener, G. (2013). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki sosyolojik etkenler ve yapısal kısıtlamalar, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3 (3), 220-227.
- [42]. Korner, E. ve Alpullu, A. (2020). Raketlon sporcularının akış kuramı boyutunda farklılıkların incelenmesi [Examining of differences in the flow theory dimension of racketlon athletes], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 97-105.

- [43]. Kowal, J. ve Fortier, M.S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 171-181.
- [44]. Lantz, C.D., Hardy, C.J. ve Ainsworth B.E. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20 (1), 83-93.
- [45]. Linley, P.A., Josep, S., Harrington, S. ve Wood, A.M. (2006). Positive psychology: past, present and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1): 3-16.
- [46]. Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyo-psikososyal yararları, psikiyatride güncel yaklaşımlar. *Current Approaches in Psychiatry*, 7(2), 125-135. DOI: 10.5455/cap.20140714124129.
- [47]. Moneta, G.B. (2004a). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115-121.
- [48]. Moneta, G.B. (2004b). The flow model of intrinsic motivation in Chinese: cultural and personal moderators. *Journal of Happiness Studies*, 5, 181-217.
- [49]. Murcia, J.A.M., Gimeno, E.C. ve Coll, D.G.C. (2008). Relationship among goal orientations, motivational climate and flow in adolescents athletes: differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11, 1, 181-191.
- [50]. Özdemir, A., Ayyıldız Durhan, T. ve Akgül, B. (2020). Flow yaşantı ölçeğinin rekreasyonel etkinliklere uyarlanmasına dair geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 107-116.
- [51]. Rheinberg, F., Vollmeyer, R. ve Engeser, S. (2003). Die erfassung des flow-erlebens [The assessment of flow experience]. İçinde J. Stiensmeier-Pelster ve F. Rheinberg (Eds.), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept* (ss. 261-279). Göttingen: Hogrefe.
- [52]. Rogatko, T.P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 133-148.
- [53]. Sahraç, (2008). Bir durumluk akış modeli: stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı, yaşam doyumu ve akış ilişkileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0 (16) , 122-144 .
- [54]. Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology-An introduction. *American Psychologist*; 55(1), 5-14.
- [55]. Sharp, E.H., Coastworth, J.D., Darling, N., Cumsille, P. ve Ranieri, S. (2007). Gender differences in the self-defining activities and identity experiences of adolescents and emerging adults. *Journal of Adolescence*, 30, 251-269.
- [56]. Sheldon, K.M. ve King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *The American Psychologist*; 56(3), 216-217.

[57]. Stavrou, N. A., Jackson, S. A., Zervas, Y., ve Karteroliotis, K. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21(4), 438-457.

[58]. Stebbins, R.A. (2005). *Challenging mountain nature: risk, motive, and lifestyle in three hobby is sports*. Calgary, AB: Detselig.

[59]. Swann, C., Keegan, R.J., Piggott, D. ve Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controll ability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807-819.

[60]. Ullen, F., Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P.K.E., Pedersen, N.L., Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M. ve Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 167-172.

[61]. Wiggins, M. ve Freeman, P. (2000). Anxiety and flow: an examination of anxiety direction and the flow experience. *International Sports Journal*, 4, 78-87.

[62]. Yazıcı, A. ve Alpullu, A. (2020). Boş zaman egzersiz aktivitelerinin çalışma ve gelir durumuna göre incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi* 2 (2), 109-113.

EKLER

Ek-1:Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Aşağıda sizlerin demografik bilgilerinizi sorgulayan ifadelerin yanı sıra boş zaman aktivite türlerine katılım ilginizi belirlemede etkili olabileceği düşünülen bazı ifadelere yer verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyup, formda bulunan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplayınız. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Göstereceğiniz ilgi ve özene şimdiden teşekkür ederim.

Gökçe ŞİMŞEK

- 1) **Cinsiyet:** Erkek Kadın
- 2) **Medeni Durum:** Evli Bekar
- 3) **Yaşınız:**.....
- 4) **Eğitim Durumunuz** Lisans Yüksek lisans Doktora
- 5) **Çalıştığınız Kurumun Statüsü:** Devlet Özel
- 6) **Gelir Durumu:** Düşük Orta Yüksek
- 7) **Öğretmenlik Yılı Deneyimi:** 1-3 4-6 7-9 10 ve üzeri
- 8) **Rekreatif faaliyetlere katılıyor musunuz:**Evet Hayır
- 9) **Son Çalışılan Kurumda Geçirilen Süre:**ay/.....yıl

Ek-2: Rekreatif Fayda Ölçeği

| İFADELER | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|--|-------------------------|--------------|------------|-------------|------------------------|
| 1. Rekreatif aktiviteler bireylerin fiziksel sağlığını geliştirebilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Rekreatif aktiviteler bireylerin hastalıklardan korunmalarını sağlayabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Rekreatif aktiviteler vücut formunun iyi olarak (bozulmadan) sürdürülmesine yardım edebilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Rekreatif aktiviteler bireylerin vücut gelişimine yardımcı olabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Rekreatif aktiviteler bireylerin enerjilerini açığa çıkarmalarına yardımcı olabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Rekreatif aktiviteler kişinin uyku kalitesini iyileştirebilir/artırabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Rekreatif aktiviteler bireylerin gündelik işlerindeki uyuşukluktan kurtulmalarına ve enerjilerini yenilemelerine yardımcı olabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Rekreatif aktivitelere katılım bireylerin zihinsel sıkıntılardan kurtularak rahatlamalarına yardımcı olabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Rekreatif aktivitelere katılım bireylere hoş bir ruh hali sağlayabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Bireyler rekreatif aktivitelere katılarak yeteneklerinin farkına varabilirler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Rekreatif aktivitelere katılım bireylerin potansiyel yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Rekreatif aktiviteler bireylerin, yaşamlarından ve işlerinden daha fazla zevk almalarına yardımcı olabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Rekreatif aktiviteler vasıtasıyla bireyler, sorunlarıyla baş edebilmek için aktif kişilik geliştirebilirler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Rekreatif aktiviteler bireylerin bağımsız kişilik geliştirmelerine yardımcı olabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Rekreatif aktiviteler vasıtasıyla, yeni deneyim ve bilgiler kazanılabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Rekreatif aktiviteler bireylerin arkadaşları ile olan ilişkilerini geliştirebilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Rekreatif aktiviteler aile uyumunu artırabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Rekreatif aktiviteler bireylerin iş birliği/takım çalışması kurmalarına yardımcı olabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Rekreatif aktiviteler bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve yeni arkadaş edinmelerine yardımcı olabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Rekreatif aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların güvenini kazanabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Rekreatif aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların desteğini kazanabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Rekreatif aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların farklı duygularını anlayabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Rekreatif aktivitelere katılımda birey, düşünce ve fikirlerini diğer katılımcılarla rahatça paylaşabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Rekreatif aktiviteler bireyin ailesi ile olan ilişkilerin gelişimine yardımcı olabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

EK-3 Rekreatyonel Etkinlik Tecrübe Ölçeği

| | İFADELER | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|----|---|-------------------------|--------------|------------|-------------|---------------------|
| 1 | Etkinlik zorluk derecesinin seviyeme uygun olduğunu düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Etkinlik esnasında düşüncelerim sorunsuz ve akıcıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Etkinlikte zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Etkinliğe konsantre olmakta zorluk çekmiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Etkinlik esnasında zihnim tertemiz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Etkinliğe tamamen yoğunlaşmış durumdayım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Etkinlik esnasında doğru düşünceler/hareketler kendiliğinden gerçekleşmektedir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Etkinliğin her adımında ne yapmam gerektiğini biliyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Etkinlikte her şeyi kontrol altında tuttuğumu hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Kendimi etkinliğe tamamen kaptırıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Benim için önemli olan etkinlik başarımın tehlikede olduğunu düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Etkinlik esnasında hata yapmamalıyım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Etkinlikte başarısız olmaktan korkuyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |