

ÖZEL OKULLARDA GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN BOŞ
ZAMAN BECERİKLİLİKLERİNİN İNCELENMESİ ANTALYA İLİ
ÖRNEĞİ

Dürdane SİCİMLİ
Yüksek Lisans Tezi
Danışman: Doç. Dr. Rıfat YAĞMUR

Tez No: 2026-009

Afyonkarahisar

**T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÖZEL OKULLARDA GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN BOŞ
ZAMAN BECERİKLİLİKLERİNİN İNCELENMESİ ANTALYA İLİ
ÖRNEĞİ**

**Hazırlayan
Dürdane SİCİMLİ**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Rıfat YAĞMUR**

Tez No: 2026-009

AFYONKARAHİSAR

KABUL VE ONAY SAYFASI

Öğrencinin	Adı- Soyadı	Dürdane SİCİMLİ
	Numarası	233318015
	Anabilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor
	Program	☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora
Tezin Başlığı		ÖZEL OKULLARDA GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN BOŞ ZAMAN BECERİKLİLİKLERİNİN İNCELENMESİ ANTALYA İLİ ÖRNEĞİ
Tez Savunma Sınav Tarihi		06.02.2026
Tez Savunma Sınav Saati		13.00
Yukarıda bilgileri verilen tez, Afyon Kocatepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek oy birliği / oy çokluğu ile kabul edilmiştir.		
Başkan	Prof. Dr. İrfan YILDIRIM	İmza
Danışman	Doç. Dr. Rıfat YAĞMUR	İmza
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Halime DİNÇ	İmza
Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun / / tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır. Prof. Dr. Mustafa TEKERLİ Enstitü Müdürü		

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilimsel Yayın Etiği İlkeleri ve Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Afyon Kocatepe Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

Dürdane SİCİMLİ

ÖZET

ÖZEL OKULLARDA GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN BOŞ ZAMAN BECERİKLİLİKLERİNİN İNCELENMESİ ANTALYA İLİ ÖRNEĞİ

Bu araştırma, öğretmenlerin boş zaman becerikliliği düzeylerini belirlemeyi ve söz konusu düzeylerin demografik özellikler ile boş zamanla ilişkili davranışlara göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma kesitsel tarama modelinde yürütülmüş olup, çalışma grubunu farklı özel okullardan kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen öğretmenler oluşturmaktadır. Veri toplama süreci, üniversitenin etik kurul onayı doğrultusunda, Katılımcı Bilgilendirilmiş Onam Formu ile gönüllü katılım esasına göre gerçekleştirilmiştir. Nicel veri toplama aracı olarak Boş Zaman Becerikliliği Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, SPSS programı kullanılarak betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre; cinsiyet, medeni durum, öğrenim düzeyi, alan türü, mesleki kıdem ve kurumda çalışma süresi değişkenlerine göre boş zaman becerikliliği puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Buna karşın, boş zaman becerikliliği puanları düzenli fiziksel aktiviteye katılım durumuna ve spor geçmişi süresine göre anlamlı düzeyde artış göstermiştir ($p<0,001$). Ayrıca, gelir düzeyine göre yapılan analizlerde orta-üst gelir grubundaki öğretmenlerin puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak, özel okul öğretmenlerinin boş zaman becerikliliği düzeylerinin, demografik özelliklerden çok düzenli fiziksel aktivite ve gelir düzeyi ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, boş zaman becerikliliğinin geliştirilmesinde aktif bir yaşam tarzının ve ekonomik imkânların rolüne işaret etmektedir. Araştırma sonuçları, öğretmenlerin düzenli fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen okul temelli programların ve boş zaman yönetimi konusunda farkındalık eğitimlerinin planlanmasının önemini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Boş Zaman Becerikliliği, Öğretmenler, İş-Yaşam Dengesi, Fiziksel Aktivite

SUMMARY

AN EXAMINATION OF LEISURE TIME SKILLS OF TEACHERS WORKING IN PRIVATE SCHOOLS: THE CASE OF ANTALYA PROVINCE

The aim of this study is to determine the leisure time resourcefulness levels of teachers working in private schools in Antalya province and to examine whether these levels differ according to demographic characteristics and leisure-related behaviors. The research was conducted using a cross-sectional survey model, and the study group consisted of teachers selected from different private schools using a convenience sampling method. Data collection was carried out on a voluntary basis with the Participant Informed Consent Form, in accordance with the approval of the university's ethics committee. The Leisure Time Resourcefulness Scale was used as a quantitative data collection tool. Descriptive statistics, independent samples t-test, and one-way analysis of variance (ANOVA) were applied to the data using the SPSS program. According to the research findings, no significant difference was observed in leisure time resourcefulness scores according to gender, marital status, education level, field of profession, professional seniority, and length of service in the institution. However, leisure time resourcefulness scores increased significantly according to participation in regular physical activity and duration of sports history ($p < 0.001$). Furthermore, analyses based on income level revealed that teachers in the upper-middle income group scored higher ($p < 0.05$). In conclusion, it was determined that the leisure time skills of private school teachers are more related to regular physical activity and income level than to demographic characteristics. These findings point to the role of an active lifestyle and economic resources in improving leisure time skills. The research results highlight the importance of planning school-based programs that support teachers' participation in regular physical activity and awareness training on leisure time management.

Keywords: Leisure Time, Leisure Time Skills, Teachers, Work-Life Balance, Physical Activity

ÖNSÖZ

Bu tez çalışması, yüksek lisans sürecim boyunca yalnızca akademik bir emeğin değil; sabrın, insancın ve kararlılığın da bir yansıması olarak ortaya çıkmıştır. Bu süreç, zaman zaman zorlayıcı olsa da öğrenmenin üretmenin ve vazgeçmemenin değerini öğretmiştir. Başta tezimin her aşamasında bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren, desteğini ve anlayışını hiçbir zaman esirgemeyen; yaklaşımıyla bu süreci benim için hem unutulmaz hem de kıymetli kılan danışman hocam sayın Doç. Dr. Rıfat YAĞMUR' a bu çalışmanın tamamlanmasında bilgisi kadar kalbime dokunan desteğinin de büyük payı olması nedeniyle en içten teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden faydalandığım, akademik gelişimime katkı sağlayan Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı sayın Prof. Dr. Yücel OCAK hocama ve akademik gelişimimde emeği geçen tüm değerli hocalarıma şükranlarımı sunarım. Bu süreçte özellikle desteğini her daim hissettiğim, yol gösterici yaklaşımı, cesaretlendirici sözleri ve samimi ilgisiyle tez sürecimi kolaylaştıran Dr. Öğretim Üyesi sayın Halime DİNÇ hocama ayrı bir parantez açmak isterim. Kendisine, yalnızca akademik katkıları için değil, aynı zamanda motivasyonumu diri tutan insani yaklaşımı için de gönülden teşekkür ederim. Araştırmanın yürütülmesi sırasında desteklerini esirgemeyen değerli arkadaşlarım Şükran DENER hocama, Yusuf Can ÖZDEMİR hocama; motivasyonumu güçlendiren tüm dostlarıma, kurum yöneticilerine ve çalışmaya gönüllü katılan tüm katılımcılara teşekkür ederim. Eğitim hayatım boyunca ve bu tez sürecinde sabırları, duaları ve koşulsuz destekleriyle her zaman yanımda olan aileme en derin şükranlarımı sunarım.

Dürdane SİCİMLİ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	III
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	i
ÖZET	ii
SUMMARY	VI
ÖNSÖZ	VII
İÇİNDEKİLER	VIII
SİMGELER VE KISALTMALAR	X
TABLolar.....	XI
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Araştırmanın Problem Durumu	3
1.2 Araştırmanın Amacı	5
1.3 Araştırmanın Önemi	6
1.4 Araştırmanın Kapsamı.....	6
1.5 Araştırmanın Sayıtları	7
1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.7 Tanımlar	8
1.8 Boş Zaman	8
1.8.1 Boş Zaman Kullanımının Psikolojik Etkileri.....	10
1.8.2 Boş Zaman Kullanımının Sosyal Etkileri	10
1.8.3 Boş Zaman Kullanımının Fiziksel Etkileri	11
1.9 Boş Zaman Yönetiminin Öğretmen Performansı Üzerindeki Etkisi	12
1.10 Beceri ve Beceriklilik	13
1.10.1 Beceri.....	13
1.10.2 Beceriklilik	14
1.11 Boş Zaman Becerikliliği.....	15
1.12 Özel Okullar	17
1.12.1 Özel Okul Kavramı.....	17

1.12.2 Özel Okullarda Öğretmen Roller ve Sorumlulukları	18
1.12.3 Özel Okul Öğretmenlerinin İş Yükü ve Stres Düzeyleri	19
1.13 Literatür Özeti	19
2. MATERYAL VE METOT	25
2.1 Araştırma Tasarımı ve Modeli	25
2.2 Evren ve Örneklem.....	25
2.3 Verilerin Toplanması.....	25
2.3.1 Veri Toplama Araçları.....	26
2.3.2 Veri Toplama Prosedürü.....	27
2.4 Verilerin Analizi.....	27
3.BULGULAR.....	29
4. TARTIŞMA.....	34
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	37
6. KAYNAKLAR	38
7.EKLER	
7.1 Ek A: Etik Kurul Onay Formu	44
7.2 Ek B: Katılımcı Bilgilendirilmiş Onam Formu	45
7.3 Ek C: Demografik Bilgi Formu	46
7.4 Ek D: Boş Zaman Becerikliliği Ölçeği	47

SİMGELER VE KISALTMALAR

<	: Küçüktür
>	: Büyüktür
ANOVA	: Tek yönlü varyans analizi (Analysis of Variance)
HSD	: Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi (Honestly Significant Difference)
MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
OECD	: Ekonomik Kalkınma ve İş birliği Örgütü (Organisation for Economic Co-operation and Development)
ÖÖKY	: Millî Eğitim Bakanlığı Özel Öğretim Kurumları Yönetmeliği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences (istatistiksel analiz paket programı)
t-testi (t)	: Bağımsız örneklem t-testi istatistiği
vd.	: ve diğerleri

TABLÖLAR

Tablo 3.1: Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları.....	31
Tablo 3.2: Öğretmenlerin boş zaman becerikliliği puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları .	32
Tablo 3.3: Öğretmenlerin boş zaman becerikliliği puanlarının medeni duruma göre t-testi sonuçları	32
Tablo 3.4: Öğretmenlerin yaş gruplarına göre boş zaman becerikliliği puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları	33
Tablo 3.5: Öğretmenlerin boş zaman becerikliliği puanlarının öğrenim durumuna göre t-testi sonuçları	33
Tablo 3.6: Öğretmenlerin boş zaman becerikliliği puanlarının mesleki alana göre t-testi sonuçları .	33
Tablo 3.7: Öğretmenlerin mesleki kıdem değişkenine göre boş zaman becerikliliği puanlarına ilişkin ANOVA Sonuçları.....	34
Tablo 3.8: Öğretmenlerin kurumdaki görev yıllarına göre boş zaman beceriklilik puanlarının ANOVA sonuçları	34
Tablo 3.9: Öğretmenlerin boş zaman becerikliliği puanlarının spor yapma durumuna göre t-testi sonuçları	35
Tablo 3.10: Öğretmenlerin spor yapma yılına göre boş zaman becerikliliği puanlarının ANOVA sonuçları	35
Tablo 3.11: Öğretmenlerin gelir durumuna göre boş zaman beceriklilikleri ANOVA sonuçları	35

1. GİRİŞ

Günümüzde öğretmenlik mesleği, son yıllarda değişen kurumsal gereklilikler ve artan beklentiler doğrultusunda, klasik sınıf içi öğretimin ötesine geçerek daha geniş bir görev alanına dönüşmüştür. Ders hazırlığı, ölçme ve değerlendirme süreçleri, kurumsal raporlama, okul içi etkinlikler, veli iletişimi ve öğrenci gelişimini izlemeye yönelik ek sorumluluklar, öğretmenin günlük iş yükünü hem nicelik hem de nitelik bakımından artırmaktadır (MEB, 2022). Bu genişleyen görev yelpazesi, mesleki performansın sürdürülebilirliğinde iş dışı zamanın niteliği ve yönetimini önemli bir unsur hâline getirmektedir; yani öğretmenin dinlenme, yenilenme ve kişisel kaynaklarını onarma kapasitesi, boş zamanını nasıl planlayıp değerlendirdiğiyle doğrudan ilişkili hâle gelmiştir (Cerev ve Coşkun, 2020).

Boş zaman, geleneksel yaklaşımlarda çoğu kez “*çalışma dışı zaman*” olarak tanımlansa da güncel kuramsal çerçevelerde bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal kaynaklarını güçlendirdiği, kendini yenilediği bir yaşam alanı biçiminde ele alınmaktadır. Bu bağlamda boş zamanın niteliği; dinlenme gereksinimini karşılama düzeyi, sosyal etkileşim fırsatları sunup sunmadığı, fiziksel etkinliklere alan açıp açmadığı ve kişisel gelişim olanaklarını destekleyip desteklemediği gibi ölçütler üzerinden değerlendirilmektedir (Öçalan vd., 2013). Öğretmenlik, yoğun etkileşim gerektiren, yüksek duygusal emek içeren ve dikkat sürekliliği talep eden bir meslek olduğundan, boş zamanın rastgele ve plansız biçimde kullanılması mesleki tükenmişlik ve iş doyumunda azalma riskini artırabilmektedir (Pala, 2012). Bu nedenle öğretmenin boş zamanını amaçlı biçimde planlaması ve farklı etkinlik türleri arasında denge kurabilmesi, yalnızca bireysel yaşam kalitesi açısından değil, mesleki işlevsellik açısından da mühim bir gereklilik hâline gelmektedir.

Bu çalışmanın merkezinde yer alan “boş zaman becerikliliği” kavramı, boş zamanın öğretmenler açısından taşıdığı yenileyici ve destekleyici işlevi açıklamak açısından mühim bir kavramsal dayanak oluşturmaktadır. Boş zaman becerikliliği, bireyin serbest zamanını bilinçli ve dengeli biçimde planlaması, engelleyici koşullar karşısında alternatifler geliştirmesi ve boş zamanını yalnızca pasif dinlenme ile sınırlamayıp çeşitli etkinliklerle zenginleştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Öçalan vd., 2013).

Bu kavram, boş zamanın sadece “ne kadar” olduğuna değil, aynı zamanda “nasıl” değerlendirildiğine odaklanan bir yeterlik boyutunu ifade eder. Öğretmenlik bağlamında boş zaman becerikliliği; fiziksel aktiviteye zaman ayırma, sosyal destek ilişkilerini sürdürme, bireysel ilgi alanlarına yönelme ve psikolojik yenilenme fırsatları oluşturma gibi davranış örüntülerini kapsamaktadır. Bu kavram kuramsal olarak Öz-Belirleme Kuramı (Deci ve Ryan, 2000) çerçevesinde bireyin özerklik ve yeterlik gereksinimlerinin karşılanmasıyla, Kaynakların Korunumu Kuramı (Hobfoll, 1989) kapsamında ise bireysel kaynakların korunması ve yeniden kazanılması süreciyle açıklanabilir. Bu yönüyle boş zaman becerikliliği, öğretmenlerin mesleki yükler karşısında psikolojik dengeyi sürdürmelerine katkı sağlayan düzenleyici bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir ve bu nedenle öğretmenlerin boş zamanlarını nasıl yapılandırdıklarının incelenmesi, öğretmen refahı ile iş-yaşam dengesinin bütüncül biçimde değerlendirilmesi açısından ayrı bir önem taşımaktadır (Pepe ve Can, 2010).

Öğretmenlerin boş zamanı nasıl yapılandırdıklarına ilişkin bu çerçeve, özellikle özel okul ortamlarında daha belirgin bir önem kazanmaktadır, zira bu kurumlarda iş yükü ve performans beklentileri daha yoğun bir biçimde hissedilmektedir. Türkiye’de özel okul sayısındaki ve bu okullarda istihdam edilen öğretmenlerin sayısındaki artış, öğretmenlik mesleğinin iş örgütlenmesini ve performans beklentilerini yeniden biçimlendiren bir unsur hâline gelmiştir. Millî Eğitim Bakanlığı istatistikleri, özel okulların örgün eğitim sistemi içindeki ağırlığının giderek arttığını ve bu kurumlarda görev yapan öğretmen sayısının önemli bir büyüklüğe ulaştığını göstermektedir (MEB, 2024). Özel okullarda öğretmenlik yapmak, akademik başarı göstergelerinin yanı sıra veli memnuniyeti, kurum kimliği, marka değeri ve rekabetçi konumlanma gibi çok boyutlu performans hedeflerini karşılamayı gerektiren bir çalışma alanı hâline gelmiştir (Cerev ve Coşkun, 2020). Ders saati yükünün zaten oldukça yüksek olması, sınıf içi sorumlulukların çalışma zamanının büyük bölümünü oluşturduğunu ortaya koyarken; ders hazırlığı, ölçme-değerlendirme, veli görüşmeleri ve okul içi sosyal/ıdari etkinliklerin bu iş yükünü daha da yoğunlaştırdığı bilinmektedir (MEB, 2022).

Özel okullarda kulüp, proje, koçluk ve benzeri resmî ders yüküne dâhil olmayan ek sorumlulukların öğretmenin haftalık takviminde kalıcı bir yer edinmesi, iş-yaşam dengesi üzerinde ek baskı yaratabilmektedir (Cerev ve Coşkun, 2020). Türkiye’de yapılan çalışmalar, öğretmenlerin boş zamanlarında çoğunlukla okuma, televizyon izleme ve müzik dinleme gibi daha pasif etkinliklere yöneldiklerini; sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılımın ise sınırlı kaldığını ortaya koymaktadır (Öçalan vd., 2013). Buna karşın beden eğitimi ve spor

öğretmenleri üzerinde yürütülen araştırmalar, düzenli rekreatif etkinliklerin işten alınan tatmini artırabildiğini ve mesleki doyumla ilişkili olabildiğini göstermektedir (Pepe ve Can, 2010). Planlı ve etkin boş zaman kullanımının stres düzeylerini düşürebildiğine ilişkin bulgular da boş zaman becerikliliğinin öğretmen refahı açısından koruyucu bir değişken olabileceğini düşündürmektedir (Pala, 2012). Öğretmenlerin boş zaman kullanımı öğretmenlerin yaşadığı kentin sosyoekonomik ve kültürel özellikleriyle de şekillenmektedir. Bu doğrultuda Antalya ili, turizm odaklı ekonomik yapısı, dönemsel iş yoğunluğu ve sosyo-kültürel çeşitliliği ile öğretmenlerin iş ve yaşam düzenini etkileyebilecek özgün dinamiklere sahip bir kenttir. Turizm sezonundaki yoğunluk, kentsel hareketlilik ve farklı sosyoekonomik gruplarla etkileşim, özel okulların çalışma ritmini ve öğretmenlerin iş yükünü dolaylı biçimde etkileyebilmektedir. Aynı zamanda kent, sosyal, kültürel ve rekreatif etkinlikler açısından zengin imkânlar sunsa da ulaşım, zaman baskısı ve kurumsal işleyiş gibi faktörler, öğretmenlerin bu imkânları ne ölçüde değerlendirebildiklerini sınırlayabilmektedir. Buna rağmen, Antalya'daki özel okul öğretmenlerinin boş zaman becerikliliğinin düzeyine ve demografik özelliklere göre nasıl farklılaştığına ilişkin kent- özelinde veri oldukça sınırlıdır.

Bu çerçevede mevcut çalışma, Antalya ilinde görev yapan özel okul öğretmenlerinin boş zaman becerikliliği düzeylerini betimlemeyi ve bu düzeylerin demografik özelliklere göre farklılaşma örüntülerini incelemeyi amaçlamaktadır. Öğretmen istihdamındaki artış, resmî ders yükünün ötesine geçen görevler ve özel okul uygulamalarında raporlanan iş-yaşam dengesi baskısı bir arada değerlendirildiğinde, boş zamanın planlı ve amaçlı kullanımını ele alan bu araştırmanın arka planı güçlenmektedir. Çalışmanın problemi, Antalya'daki özel okul öğretmenlerinin boş zamanlarını ne ölçüde planlı, amaçlı ve gelişim odaklı kullandıklarına ve bu kullanımın temel demografik özelliklere göre nasıl farklılaştığına ilişkin kanıt eksikliğidir. İzleyen alt başlıklarda, bu problem alanı kuramsal ve yöntemsel çerçevede ayrıntılandırılmaktadır.

1.1 Araştırmanın Problem Durumu

Türkiye'de özel okul sayısının ve bu kurumlardaki öğretmen sayısının son yıllarda artması, öğretmenlik mesleğinin örgütlenmesini ve günlük işleyişini doğrudan etkilemektedir Millî Eğitim Bakanlığı verilerine göre 2022–2023 öğretim yılında ülkede 14.226 özel okul bulunmakta ve bu kurumlarda 122.768 öğretmen görev yapmaktadır (MEB, 2024). Özel okul yapısında öğretmenlerden yalnızca programdaki kazanımları gerçekleştirmeleri değil, aynı zamanda kurum kimliğini temsil etmeleri, veli memnuniyetini desteklemeleri ve okulun

marka değerine katkıda bulunmaları da beklenmektedir (Cerev ve Coşkun, 2020).

Resmî istatistikler, örgün eğitimde öğretmenlerin haftalık ortalama ders yükünün 21 saat düzeyindedir (MEB, 2022). Ancak ders hazırlığı, ölçme ve değerlendirme süreçleri, veli görüşmeleri, rehberlik uygulamaları, sınav organizasyonları, raporlama işleri ve okul içi sosyal/idari etkinliklerde üstlenilen sorumluluklar bu yükü fiilen anlamlı ölçüde artırmaktadır. Özel okullarda bu görünür iş yüküne ek olarak kulüp çalışmaları, proje ve yarışma hazırlıkları, öğrenci koçluğu, kurum tanıtım faaliyetleri, akademik takip toplantıları ve dönemsel performans raporlamaları gibi resmî ders saatine yansımayan fakat fiilî çalışma süresinin önemli bir bölümünü oluşturan ek rollerin öğretmenin haftalık takvimine dâhil olması, iş-yaşam dengesi üzerinde daha yoğun ve süreğen bir baskı yaratabilmektedir (Cerev ve Coşkun, 2020).

Öğretmenlerin boş zaman alışkanlıklarını inceleyen çalışmalar, boş zamanın çoğunlukla okuma, televizyon izleme ve müzik dinleme gibi daha pasif etkinliklerle değerlendirildiğini, sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılımın ise görece düşük düzeyde kaldığını ortaya koymaktadır (Öçalan vd., 2013). Rekreatif ve fiziksel etkinliklere düzenli katılımın mesleki doyumla ve işten alınan tatminle ilişkili olabileceğini gösteren bulgular, boş zaman kullanım biçimlerinin mesleki iyilik hâliyle bağlantılı olduğuna işaret etmektedir (Pepe ve Can, 2010). Planlı ve etkin boş zaman kullanımının stres düzeylerini azaltmaya katkı sağlayabildiği yönündeki bulgular da boş zamanın niteliğinin öğretmen refahı açısından koruyucu bir faktör olabileceğini göstermektedir (Pala, 2012). Buna karşın, özel okul öğretmenlerinin boş zaman becerikliliği düzeylerini odağa alan çalışmaların sınırlı örneklerle yürütüldüğü ve çoğunlukla kamu okulları ya da farklı meslek grupları üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Mevcut araştırmalarda yaş, cinsiyet, medeni durum, mesleki kıdem ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenlerin boş zamanın planlı ve amaçlı kullanım biçimleriyle ilişkisine dair bulguların farklılaştığı; özellikle özel okul öğretmenleri bağlamında bütüncül değerlendirmelerin yeterince ele alınmadığı dikkat çekmektedir. Antalya özelinde ise turizm temelli ekonomik yapı ve dönemsel iş yoğunluğunun öğretmenlerin boş zaman yapılandırmalarına nasıl yansıdığına ilişkin kent-odaklı ampirik verilerin sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışma, özel okul öğretmenlerinin boş zaman becerikliliğini yaş, cinsiyet, medeni durum, mesleki kıdem ve gelir düzeyi değişkenleri açısından inceleyerek; literatürde çoğunlukla farklı meslek grupları üzerinde yürütülen çalışmalardan ayırmakta ve kent-özelinde veri üretmeyi amaçlamaktadır. Bu yönüyle araştırma, özel okul öğretmenleri bağlamında demografik değişkenlere göre farklılaşma örüntülerini ortaya koyarak alandaki sınırlı bulguların genişletilmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, Antalya ilinde özel okullarda görev yapan öğretmenlerin boş zaman becerikliliği düzeylerini belirlemek ve bu düzeylerin seçilmiş demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bu kapsamda öğretmenlerin iş dışı zamanlarını nasıl planladıkları, bu zamanı hangi ölçüde verimli ve amaçlı etkinliklerle değerlendirdikleri ve dinlenme, sosyal etkileşim ve kişisel gelişim faaliyetleri arasında nasıl bir denge kurdukları betimlenecektir. Boş zaman becerikliliği, bireylerin serbest zamanlarını bilinçli, dengeli ve çok yönlü biçimde organize etme yeterliği olarak ele alınmakta ve öğretmenlerin mesleki performansını destekleyen önemli bir değişken olarak kabul edilmektedir (Öçalan vd., 2013; Pepe ve Can, 2010). Araştırmanın ikinci amacı, boş zaman becerikliliği puanlarının öğretmenlerin demografik özelliklerine göre nasıl farklılık gösterdiğini incelemektir. Bu doğrultuda yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim düzeyi, meslek alanı, mesleki kıdem, aynı kurumda çalışma süresi, spor yapma durumu ve aylık gelir düzeyi değişkenlerine göre boş zaman becerikliliği düzeylerinde anlamlı farklılaşma olup olmadığı araştırılmıştır. Bu kapsamda çalışma, boş zaman becerikliliğinin demografik değişkenlerle ilişkisini ortaya koymayı hedeflemektedir.

Bu amaçlar doğrultusunda araştırma şu sorulara yanıt aramaktadır:

1. Antalya’da görev yapan özel okul öğretmenlerinin boş zaman becerikliliği düzeyleri nasıldır?
2. Antalya’da görev yapan özel okul öğretmenlerinin boş zaman becerikliliği düzeyleri, yaş, cinsiyet, medeni durum ve öğrenim düzeyi gibi temel sosyo-demografik özelliklere göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
3. Antalya’da görev yapan özel okul öğretmenlerinin boş zaman becerikliliği düzeyleri, meslek alanı, mesleki kıdem, aynı kurumda çalışma süresi, spor yapma durumu ve aylık gelir düzeyi gibi mesleki ve yaşam tarzına ilişkin değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Bu araştırma kapsamında aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır;

1. Antalya’da görev yapan özel okul öğretmenlerinin boş zaman becerikliliği düzeyleri yaş, cinsiyet, medeni durum ve öğrenim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Antalya’da görev yapan özel okul öğretmenlerinin boş zaman becerikliliği düzeyleri meslek alanı, mesleki kıdem, aynı kurumda çalışma süresi, spor yapma durumu ve aylık gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Antalya’da görev yapan özel okul öğretmenlerinin boş zaman becerikliliği düzeyleri ölçek ortalaması dikkate alındığında hangi düzeydedir?

Bu alt problemlere yanıt aranmıştır.

1.3 Araştırmanın Önemi

Boş zaman becerikliliği öğretmenlerin yaşam doyumunu doğrudan etkilemektedir (Cerev ve Coşkun, 2020). Bu nedenle öğretmenlerin yalnızca iş içindeki verimliliklerine değil, iş dışı zamanlarını ne ölçüde yapılandırabildiklerine ilişkin veri toplanması, öğretmen refahına dönük politika ve uygulamaların planlanması açısından gereklidir.

Literatür, öğretmenlerin iş yükü, stres düzeyi ve özel yaşam dengesi arasında yakın ilişkiler bulunduğunu; artan iş taleplerinin aile ilişkileri ve kişisel refah üzerinde olumsuz etkiler yaratabildiğini göstermektedir (Kısırik ve Aydın, 2025). Bunun karşısında, iş ortamında destekleyici kaynakların ve kişisel gelişim fırsatlarının varlığının, öğretmenlerin iyi oluş düzeylerini güçlendirdiği ifade edilmektedir (Özata Değerli, Taşkiran ve Abaoğlu, 2025). Düzenli rekreatif etkinliklere katılımın boş zaman memnuniyetini ve psikolojik esnekliği artırdığını gösteren bulgular, Düzenli rekreatif etkinliklere katılımın boş zaman memnuniyetini ve psikolojik esnekliği artırdığını gösteren bulgular, boş zaman becerikliliğinin bireysel iyi oluş üzerinde etkili olabileceğine işaret etmektedir (Uslu ve Görücü, 2024). Bu araştırma, söz konusu ilişkileri doğrudan boş zaman becerikliliği kavramı üzerinden ele alması bakımından kuramsal düzeyde de katkı sunmaktadır.

Çalışmanın bir diğer önemi, Antalya özelinde öğretmen destek programlarının tasarlanmasına ve öğretmen refahını önceleyen yerel politika önerilerinin geliştirilmesine veri sağlayabilmesinde yatmaktadır. Boş zaman becerikliliği düzeyi düşük olan grupların belirlenmesi, okul yönetimleri tarafından hedeflenmiş müdahalelerin (kurum içi rekreasyon olanakları, esnek zaman uygulamaları, rehberlik ve danışmanlık hizmetleri vb.) geliştirilebilmesi için önemli bir potansiyel taşımaktadır. Ulusal düzeyde ise, farklı iller için gerçekleştirilecek benzer çalışmalar aracılığıyla karşılaştırma yapılmasına imkân tanınmakta ve bu durumun öğretmen refahına dayalı sürdürülebilir eğitim politikalarının oluşturulmasına katkı sağlaması umulmaktadır.

1.4 Araştırmanın Kapsamı

Bu araştırma, Antalya il sınırları içinde faaliyet gösteren özel okullarda görev yapan öğretmenleri kapsamaktadır. Araştırmaya dâhil edilen öğretmenlerin en az altı aydır aynı kurumda görev yapmaları, kurum işleyişi ve iş yükü düzenine ilişkin deneyimlerinin belirli bir olgunluğa ulaşmasını sağlamak amacıyla ölçüt olarak belirlenmiştir. Örneklem, kolayda

örnekleme yöntemiyle oluşturulmuş ve toplamda 400'ün üzerinde geçerli katılımcıya ulaşılmıştır.

Araştırmada boş zaman becerikliliği düzeyi temel değişken olarak ele alınmış; yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim düzeyi, meslek alanı, mesleki kıdem, aynı kurumda çalışma süresi, spor yapma durumu ve aylık gelir düzeyi ise bağımsız değişkenler olarak incelenmiştir. Çalışmanın kapsamı, bu değişkenler arasındaki farklılaşma örüntülerini ortaya koyan betimsel istatistiklerin üretilmesini ve ilişkisel analizlerin gerçekleştirilmesini içermektedir. Elde edilen bulgular, Antalya'daki özel okul öğretmenlerinin boş zaman becerikliliği düzeylerine ilişkin bölgesel bir tablo sunmuş ve sonraki araştırmalar için karşılaştırma yapılabilir bir veri zemini oluşturmuştur.

1.5 Araştırmanın Sayıtları

Araştırma, veri toplama ve değerlendirme sürecinin sağlıklı biçimde yürütülebilmesi için birtakım temel sayıtlara dayanmaktadır. İlk olarak, katılımcıların anket formunu dürüst, bilinçli ve eksiksiz biçimde yanıtladıkları varsayılmaktadır; bu kabul, elde edilen verilerin güvenilirliği ve geçerliliği açısından temel bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları

Her bilimsel araştırmada olduğu gibi bu çalışmanın da bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, örneklemin kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmesi, elde edilen sonuçların Antalya'daki tüm özel okul öğretmenlerine ve daha geniş ölçekte Türkiye'deki özel okul öğretmenleri evrenine genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Buna ek olarak, araştırma kesitsel bir tasarıma dayanmaktadır. Bu tasarım, boş zaman becerikliliği ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin saptanmasına imkân vermekle birlikte, değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin ortaya konması açısından yeterli değildir. Ayrıca, verilerin öz-bildirim temelli ölçekler aracılığıyla toplanmasıdır. Katılımcıların kendi algılarına dayalı yanıtlar vermeleri, sosyal beğenirlik eğilimi ve öz değerlendirme yanlılığı gibi etkenler nedeniyle ölçümlerde belirli sapmalara yol açabilir.

Son olarak, araştırma yalnızca Antalya ilindeki özel okul öğretmenlerini kapsamaktadır. Devlet okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zaman becerikliliği düzeyleri ve farklı illerdeki özel okul öğretmenlerinin koşulları bu çalışmanın kapsamı dışındadır. Bu nedenle, elde edilen bulguların yorumlanmasında bağlamsal özellikler göz önünde bulundurulmalı ve genelleme yapılırken ihtiyatlı olunmalıdır.

1.7 Tanımlar

Çalışmada yer alan başlıca terim ve kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda sunulmuştur:

Boş Zaman: Bireyin çalışma yükümlülükleri, zorunlu görevleri ve temel bakım faaliyetleri dışında kalan zamanı kişisel tercihler doğrultusunda serbestçe değerlendirebildiği süreyi ifade eder (Aytaç, 2002).

Boş Zaman Becerikliliği: Bireyin iş dışındaki zamanını planlı, amaçlı ve yenilenme odaklı etkinliklerle organize ederek serbest zamanını bilinçli ve işlevsel biçimde kullanabilme yeterliğidir (Petrou ve Bakker, 2016).

Beceriklilik: Bireyin karşılaştığı güçlükleri mevcut içsel ve dışsal kaynaklarını yeniden düzenleyerek, duruma uygun stratejiler geliştirerek ve etkili çözümler üreterek yönetebilme kapasitesidir (Zauszniewski, 1995).

Özel Okul: Devlete ait olmayan gerçek veya tüzel kişiler tarafından kurulan; eğitim ve öğretim faaliyetlerini Millî Eğitim Bakanlığının gözetim ve denetimi altında yürüten kurumlardır. Özel okulların açılış, işleyiş ve denetim süreçlerine ilişkin temel hükümler, 5580 sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunu'nda düzenlenmiştir (Resmî Gazete, 2007).

Rekreasyon (Serbest Zaman Etkinliği): Bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal yenilenmesini destekleyen, gönüllü katılımı ile gerçekleştirilen sportif, kültürel, sanatsal veya sosyal etkinlikleri kapsayan bir serbest zaman faaliyet alanıdır (Bull vd., 2020).

1.8 Boş Zaman

Boş zaman, çalışma, bakım ve temel yükümlülükler dışında kalan ve bireyin kendi özerk tercihleriyle değerlendirebildiği zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım, bireyin serbestliğini ve gönüllülüğünü merkeze almakta, boş zamanı yalnızca “artık zaman” olmaktan çıkararak toplumsal ve bireysel açıdan değer yüklü bir alan hâline getirmektedir (Aytaç, 2002). Sosyolojik yaklaşımlar, boş zamanın bireylerin kimliklerini inşa etme, kendilerini ifade etme ve toplumsal normlarla etkileşim kurma süreçlerinde oynadığı rolü vurgulamaktadır (Pronovost, 1988). Bu bağlamda boş zaman hem bireysel serbest seçimleri hem de yapısal kısıtlamaları kapsayan bir toplumsal alan olarak değerlendirilir (Van Moorst, 1982).

Boş zamanın kavramsallaştırılması tarihsel ve kuramsal okumalarla derinlik kazanmaktadır. İşlevselci yaklaşımlar, boş zamanın toplumsal istikrarı güçlendiren, bireyleri dinlendiren ve sistemle bütünleştiren yönüne dikkat çeker. Buna karşın eleştirel yaklaşımlar, serbest zamanın ticarileşmesi, tüketim odaklılaşması ve erişim eşitsizliklerini görünür kılan boyutlarını ön plana çıkarmaktadır (Toker, 2021). Postmodern tartışmalarda ise boş zaman, esnek ve

merkezsizleşmiş bir alan olarak, bireyin kimliğini müzakere ettiği ve yeniden inşa ettiği süreçlerle ilişkilendirilmiştir (Toker, 2021). Felsefi düzlemde Pieper (1950), boş zamanı düşünsel tefekkür ve kültürel gelişimin koşulu olarak yorumlamış; böylece boş zamanın yalnızca bireysel yenilenme değil, aynı zamanda kültürün üretim ve aktarım sürecinde temel bir rol oynadığını göstermiştir. Bireysel düzeyde boş zamanın önemi, yenilenme, öz-düzenleme ve yaratıcı kendini gerçekleştirme süreçleri üzerinden açıklanmaktadır. Modern toplumda serbest zamanın planlı ve bilinçli biçimde kullanımı, bireylerin yaşam kalitesini desteklemektedir (Çelik, 2018). Ancak günümüzde serbest zamanın giderek artan ölçüde dijital medya ve ticarileşmiş eğlence faaliyetlerine yönelmesi, serbest zamanı bir tüketim döngüsünün parçası hâline getirme riski taşımaktadır (Aytaç, 2002). Bu durum, boş zamanın gerçek işlevini yerine getirmesini engelleyebildiğinden, bireylerin özerklik, amaçlılık ve anlam odaklı planlama stratejilerini benimsemeleri gerekmektedir (Çelik, 2018).

Boş zamanın toplumsal işlevleri ise kültürel sermaye aktarımı, aidiyetin güçlenmesi ve yurttaşlık katılımının desteklenmesi gibi geniş kapsamlı sonuçlar doğurmaktadır. Kültür-sanat etkinliklerine, gönüllülük faaliyetlerine ve kamusal programlara katılım, sosyal bağların güçlenmesini ve ortak değerlerin yeniden üretimini sağlamaktadır (Pronovost, 1988). Bunun yanı sıra, kamusal sağlık araştırmaları serbest zamanda yapılan fiziksel aktivitelerin, sedanter davranışın olumsuz etkilerini azaltarak toplum sağlığını desteklediğini ortaya koymuştur (Bull vd., 2020). Bu işlev, boş zamanın bireysel haz veya dinlenme alanı olmanın ötesinde, toplumsal sağlık ve sosyal uyum için stratejik bir araç olduğunu göstermektedir.

Eğitim bağlamında boş zamanın önemi, öğretmenlerin çoklu rol ve beklentiler nedeniyle artan iş yükü ve stres koşulları altında daha belirgin hâle gelmektedir. Öğretmenlerin iş talepleri ile kişisel yaşamları arasındaki dengeyi koruyabilmeleri, mesleki performansın sürdürülebilirliği açısından son derece elzem görülmektedir. Uluslararası araştırmalarda, profesyonel özerklik ve meslektaş desteği gibi iş kaynaklarının, öğretmenlerin iyi oluşunu ve kurumsal bağlılığını artırdığı raporlanmıştır (OECD, 2016). Bu bağlamda boş zaman, öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını ve görev performanslarını destekleyen, duygusal toparlanma ve kişisel gelişim fırsatlarını barındıran bir kapasite yenileme alanı olarak değerlendirilmektedir.

Boş zaman kavramı bireysel düzlemde yenilenme, öz-düzenleme ve yaratıcılığa; toplumsal düzlemde ise kültürel süreklilik, sosyal katılım ve kamusal sağlığa hizmet eden çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Planlı ve anlam yüklü kullanım biçimleri, bireyin yaşam doyumunu ve iyi oluşunu desteklerken; toplumsal düzeyde aidiyet, sağlık ve kültürel canlılığı

güçlendirmektedir. Eğitim sistemi özelinde ise boş zaman, öğretmenlerin sürdürülebilir refahı ve mesleki bağlılığı için stratejik bir kaynak olarak öne çıkmaktadır.

1.8.1. Boş Zaman Kullanımının Psikolojik Etkileri

Boş zamanın planlı ve amaçlı kullanımı, duygudurum dengesinin sürdürülmesine ve stres düzeylerinin düzenlenmesine katkı sağlayan önemli bir psikososyal kaynak niteliği taşımaktadır. Boş zaman deneyiminin “özgür seçim” ve “içsel güdülenme” bileşenleri, olumlu duygulanımı ve bilişsel esnekliği destekleyen temel belirleyiciler arasında yer almaktadır (Iso-Ahola, 2006). Düzenli ve bilinçli biçimde yapılandırılmış boş zaman düzenlemeleri, gündelik talepler sonrasında psikolojik toparlanma kapasitesini artırmakta, öz-düzenleme süreçlerini güçlendirmekte ve dikkat odağının yenilenmesini kolaylaştırmaktadır (Eravşar, 2020). Bu çerçevede birey, iş dışı zaman dilimlerinde kontrol duygusunu ve yeterlik algısını daha yoğun biçimde deneyimlemekte; bu durum da stresle başa çıkma kapasitesini ve genel uyum düzeyini desteklemektedir.

Etkinlik türü de bu ilişkiyi etkileyen önemli bir unsurdur. Aktif ve sosyal içerikli pratikler (örneğin düzenli fiziksel aktivite, hobi veya spor gruplarına katılım, kültürel etkinliklere katılma, gönüllü çalışmalar yürütme) yaşam doyumunu artırmakta; pasif ve yapılandırılmamış etkinlikler (örneğin televizyonu uzun süre izleme, sosyal medyayı amaçsız biçimde kullanma, tekdüze ekran karşısı zaman geçirme) doyum üzerinde azaltıcı bir etki göstermektedir (Shin ve You, 2013). Yapılandırılmamış serbest zamanın psikolojik belirtiler ve riskli davranışlarla eşzamanlı görülme olasılığı daha yüksek seyretmekte; buna karşın yapısal ve amaçlı etkinlikler iyi oluşla daha güçlü bir ilişki sergilemektedir (Trainor vd., 2010). Bu bulgular, bireyin boş zamanını kişisel değerleri ve hedefleriyle uyumlu biçimde planlamasının hem anlık iyi oluşunu hem de uzun vadeli psikolojik istikrarını destekleyen işlevsel bir yaklaşım olduğunu göstermektedir.

1.8.2 Boş Zaman Kullanımının Sosyal Etkileri

Boş zaman, aile, arkadaş ve akran etkileşimleri için gündelik bağlamlar üreterek sosyal destek ağlarının genişlemesine ve aidiyet duygusunun pekişmesine katkı vermektedir. Kültürel bağlamların zaman anlayışına yansıyan farklılıklar, iş–sosyal/leisure zamanına ayrılan payı ve bunun kimlik inşasıyla ilişkisini şekillendirmektedir (Manrai ve Manrai, 1995). Grup temelli etkinlikler (örneğin doğa yürüyüşleri, kültürel geziler ve topluluk projeleri vb.) kişilerarası

güveni ve ortak amaç duygusunu güçlendirerek sosyal sermayeyi artıran bir etkileşim zemini sağlamaktadır (Urry, 1994). (Örneğin sosyal medyada uzun süre oyalanma, çevrim içi oyunlara aşırı yönelim veya pasif ekran tüketimi), sosyal etkileşimi sınırlayarak yalnızlık hissinin artmasına ve yaşam doyumunun azalmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle dijital etkileşimin sosyal açıdan olumlu sonuçlar üretebilmesi için amaçlı ve sınırlı kullanım ilkelerinin benimsenmesi ve yüz yüze kolektif etkinliklerle dengelenmesi önerilmektedir (Yusufoğlu, 2017). Paylaşılan serbest zaman pratikleri ise duygusal tonun düzenlenmesini kolaylaştıran güvenli ilişkisel alanlar oluşturarak, çatışma ve gerilim durumlarında bireyin daha sakin, kontrollü ve uyumlu tepkiler verebilmesini destekleyen bir sosyal düzenleyici işlev sağlamaktadır (Urry, 1994).

1.8.3. Boş Zaman Kullanımının Fiziksel Etkileri

Boş zaman kapsamında sürdürülen aktif rekreasyon (spor, egzersiz, yoga gibi) uyku kalitesi, enerji düzeyi ve somatik stres belirtileri üzerinde olumlu etkiler üretirken; okuma ve müzik dinleme gibi pasif etkinlikler zihinsel gevşemeyi destekleyen tamamlayıcı bir rol üstlenmektedir, ek olarak, mesleki fiziksel aktivite yükünün artışı sağlık açısından olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilebilirken, boş zamanda icra edilen fiziksel aktivite sağlık göstergelerini iyileştirmektedir (Holtermann vd., 2012).

Boş zaman içinde düzenli olarak spor yapmak, kas-iskelet sistemi yakınmalarının azalmasına ve bu yakınmalara bağlı devamsızlık riskinin düşmesine anlamlı düzeyde katkı sağlamaktadır (van den Heuvel vd., 2005). Boş zamanda spor, bisiklet ya da bahçecilik gibi fiziksel etkinliklere yer verilmesiyle daha düşük mortalite oranlarının birlikte görülmesi, sedanter yaşam biçiminden kaçınmanın sağlık açısından önemli bir gereklilik olduğunu açık biçimde ortaya koymaktadır (Johnsen vd., 2013).

Bununla birlikte, serbest zamanın nasıl düzenlendiği, günlük hareketlilik ve fiziksel performans düzeyiyle yakından bağlantılıdır; teknoloji ağırlıklı serbest zaman örüntüleri ise bireyin hareket hacmini daraltma eğilimi taşımaktadır (Kocamaz vd., 2025). Boş zamanda gerçekleştirilen ritmik ve düşük-orta yoğunluklu egzersizler, algılanan yorgunluğu azaltarak dikkat süreçlerinin tazelenmesine katkı sağlamakta; bu etki işe dönüş performansı ve genel sağlık göstergelerinde dolaylı iyileşmelere aracılık etmektedir (Holtermann vd., 2012).

1.9 Boş Zaman Yönetiminin Öğretmen Performansı Üzerindeki Etkisi

Boş zaman yönetimi, bireyin serbest zamanını amaçlı, dengeli ve farkındalığa dayalı biçimde organize etmesini sağlayan bir öz-düzenleme sürecidir. Bu süreç, psikolojik iyilik hâlini destekleyen kaynakların yeniden üretilmesine imkân tanımakta ve iş performansının sürdürülebilirliği açısından temel bir düzenleyici işlev üstlenmektedir. Araştırmalar, boş zamanın bilinçli kullanımının stres yükünü azalttığını, duygusal dengeyi güçlendirdiğini ve iş günü boyunca ihtiyaç duyulan bilişsel kapasitenin yenilenmesine katkı sunduğunu göstermektedir (Khan vd., 2016). Bu nedenle serbest zaman, yalnızca dinlenme imkânı sunan bir aralık değil, öğretmenlerin mesleki işlevselliğini destekleyen yapısal bir iyileşme alanı niteliği taşımaktadır.

Boş zaman yönetiminde kullanılan mekanizmalar arasında zaman “bloklama, önceliklendirme, sınır koyma ve dijital dikkat yönetimi” ön plana çıkmaktadır. Bu yöntemler, öz-belirleme ve öz-düzenleme süreçleriyle yakından ilişkilidir. Öz-belirleme yaklaşımı çerçevesinde, bireylerin serbest zamanlarını kendi tercihleri doğrultusunda planlamaları, içsel motivasyon ve anlam duygusunu desteklemektedir. Benzer biçimde, öz-düzenleme becerilerinin devreye girmesiyle, dikkat dağınıklığını sınırlayan ve enerjiyi amaçlı biçimde yönlendiren planlama stratejileri hayata geçirilmektedir. Özellikle dijital medya kullanımının yoğun olduğu dönemlerde, dikkat yönetimi ve sınır koyma becerileri, boş zamanın psikolojik kaynak üretme kapasitesini korumak açısından kilit bir işlev taşımaktadır (Olivo, 2021).

Boş zamanın etkin yönetilmesi, kaynak yenilemesi ile bilişsel performans arasındaki ilişkiyi destekleyen bir aracı işlev görmektedir. Zamanın planlı biçimde düzenlenmesi, dikkat, yaratıcılık ve sabır gibi bilişsel kaynakların güçlenmesine zemin hazırlamaktadır (Kayode ve Ayodele, 2015). Bu etkiler, yalnızca bireysel tatmin değil, aynı zamanda iş yaşamındaki verimlilik açısından da belirleyici olmaktadır. Öğretmenlerin sınıf içi uygulamalarında dikkat ve sabır düzeylerinin artışı, dersin kalitesine ve öğrenci katılımına doğrudan yansımabilmektedir. Bu bağlamda, serbest zamanın planlı kullanımı, bireyin bilişsel yenilenmesini sağlayarak, iş ortamında sürdürülebilir performansa katkıda bulunmaktadır (Khan vd., 2016).

Psikolojik sağlık boyutunda, boş zaman yönetimi kaygı düzeylerini düşürmekte, tükenmişlik riskini azaltmakta ve genel iyilik hali göstergelerini güçlendirmektedir (Olivo, 2021). Özellikle stresli meslek gruplarında, serbest zamanın bilinçli kullanımı, kaygı yönetimine yardımcı olmakta ve uzun vadeli dayanıklılığı artırmaktadır. Bunun yanı sıra, iş-yaşam

sınırlarının belirginleştirilmesi ve kurumsal destekle güçlendirilmesi, bireylerin serbest zamanlarını verimli değerlendirmelerini kolaylaştırmaktadır. Bu sınırların korunması, yalnızca bireysel çaba değil, aynı zamanda kurumsal politikalardan gelen yapısal desteğin varlığıyla mümkün olmaktadır.

1.10 Beceri ve Beceriklilik

Bireylerin yaşamlarının farklı alanlarında sergiledikleri performans, sahip oldukları bilgi birikimi ile bu bilgiyi uygulamaya dönüştürme yeterlikleri arasındaki etkileşimle şekillenmektedir. Bu süreç yalnızca teknik görevlerin yerine getirilmesiyle sınırlı kalmamakta; bilişsel, duyuşsal ve psikomotor boyutların uyumlu biçimde kullanılmasıyla daha geniş bir çerçeve kazanmaktadır. Çeşitli bağlamlarda karşılaşılan zorluklar, bireylerin mevcut yetkinliklerini ne ölçüde geliştirebildiğini ve yeni durumlara uyarlayabildiğini ortaya koymaktadır. Bu noktada, beceri ve beceriklilik kavramları hem bireysel gelişim hem de toplumsal katkı açısından önemli bir yere sahip olmaktadır.

1.10.1 Beceri

Beceri, belirli görevlerin etkin, doğru ve tutarlı biçimde yerine getirilmesini sağlayan bir yeterlik alanı olarak tanımlanmaktadır ve bilişsel, duyuşsal ve psikomotor bileşenlerin ortak işleyişine dayanmaktadır. Eğitim ve psikoloji literatüründe beceriler, öğrenme süreçlerinin somut çıktısı niteliğini taşımakta; bireyin sahip olduğu bilgiyi uygulamaya dönüştürme kapasitesini yansıtmaktadır (Anderson ve Krathwohl, 2001). Bu doğrultuda beceri, yalnızca teknik adımların yürütülmesini değil, düşünsel süreçlerin yönetilmesini, duygusal düzenlemenin sağlanmasını ve bedensel performansın uyum içinde sürdürülmesini içeren geniş bir yapıyı ifade etmektedir.

Becerilerin gelişimi, amaçlı pratik, geri bildirim ve ustalık deneyimleriyle desteklenen ilerleyici bir süreç olarak ele alınmaktadır. Ericsson vd.'nin (1993) “*Amaçlı Pratik (Deliberate Practice)*” yaklaşımında, sistematik ve yoğun çabanın performans gelişiminin temel belirleyicilerinden biri olduğu vurgulanmaktadır. Öz-yeterlik algısı da bu süreçte kritik bir rol üstlenmekte; bireyin görevi başarıyla yerine getirebileceğine yönelik inancı, öğrenme sürecindeki ısrarı ve kararlılığı artırmaktadır (Senemoğlu, 2023). Beceriler, zaman içinde hem formal yollarla (kurslar, eğitim programları, sertifikalar) hem de informal deneyimlerle (hobiler, gönüllülük etkinlikleri, bireysel öğrenme toplulukları) gelişmekte ve pekişmektedir.

Becerilerin kapsamı, görevlerin doğru biçimde icra edilmesini aşarak bilginin farklı bağlamlara uyarlanmasını ve yeni durumlarda etkili çözümler üretilmesini içermektedir. Karmaşık görevlerde doğruluk, hız ve esnekliğin birlikte sergilenmesi, becerinin yaşam boyu öğrenme ve kişisel üretkenlik ile doğrudan ilişki taşıdığını ortaya koymaktadır (Dreyfus, 2004). Bu nedenle beceri, bireysel gelişimi, toplumsal katkıyı ve günlük yaşam kalitesinin sürdürülebilirliğini destekleyen temel bir yapı taşı olarak değerlendirilmektedir.

1.10.2 Beceriklilik

Beceriklilik, mevcut beceri ve kaynakların farklı bağlamlarda esnek, yaratıcı ve etkili biçimde kullanılabilmesini ifade etmektedir. Kavram yalnızca edinilmiş becerilerin uygulanmasını değil, aynı zamanda bu becerilerin yeni durumlara adapte edilmesini, dönüştürülmesini ve özgün çözümler geliştirilmesini kapsamaktadır (Zauszniewski, 1995). Bu yönüyle beceriklilik, "Öz-Düzenleme", "Öz-Kontrol" ve "Başa Çıkma Repertuarı" ile doğrudan bağlantılı bir kapasite olarak değerlendirilmektedir (Rosenbaum, 1990).

Beceriklilik, sosyal etkileşim ve ilişkisel uyumla bağlantılı bir yön de içermekte olup, becerikliliğin sosyal boyutu, bireyin kişilerarası ilişkilerde esnek, uyumlu ve destek arayabilen bir tutum geliştirme kapasitesini merkeze almaktadır. Bu özellik, kişilerarası güveni ve işbirliği düzeyini artırmakta; bireyin sosyal çevresinde daha dayanıklı ve uyumlu bir konumda yer almasını sağlamaktadır (Özkan ve Yıldız, 2015).

Becerikliliğin bir diğer boyutu fiziksel yönelimli beceriklilik olup, enerji yönetimi, dinlenme–aktivite dengesi ve sürdürülebilir sağlık alışkanlıklarının sürdürülmesini kapsamaktadır. Fiziksel dayanıklılığın artırılması yoluyla bireyin günlük işlevselliği desteklenmekte ve uzun vadede yaşam kalitesi üzerinde belirgin etkiler ortaya çıkmaktadır (Senemoğlu, 2023).

Son olarak, becerikliliğin yaratıcı boyutu, problem çözmede yenilikçi yollar geliştirme, özgün ürünler ortaya koyma ve sanat ya da hobiler aracılığıyla kendini ifade etme kapasitesiyle ilişkilendirilmektedir. Yaratıcı süreçlerin amaçlı biçimde kurgulanması, bireyin esnek düşünme becerisini güçlendirmekte ve farklı bağlamlarda üretkenliğinin artmasına katkı sunmaktadır (Ericsson vd., 1993).

Bu üç boyut birlikte ele alındığında, beceriklilik bireyin hem içsel kaynaklarını (öz-düzenleme, öz-kontrol) hem de dışsal kaynaklarını (sosyal destek, çevresel fırsatlar) etkin

biçimde kullanabilmesini mümkün kılmaktadır. Böylelikle birey, değişen koşullara proaktif biçimde uyum sağlayabilmekte, zorluklar karşısında direnç geliştirebilmekte ve toplumsal etkileşim kapasitesini güçlendirebilmektedir (Zauszniewski, 1995).

1.11 Boş Zaman Becerikliliği

Boş zaman becerikliliği, bireylerin iş dışındaki zaman dilimlerini planlı, amaçlı ve gelişime yönelik etkinliklerle donatma yeteneği olarak tanımlanmıştır ve bu kavram, iş yaşamındaki yüksek stres düzeyine karşı kişisel kaynakların yeniden yapılandırılmasını vurgulamakta, bireylerin serbest zamanlarını yalnızca dinlenme aracı olarak değil, aynı zamanda kendilerini geliştirecek, sosyal ilişkilerini güçlendirecek ve yenilenecek biçimde kullanmaları hedeflenmektedir (Petrou ve Bakker, 2016).

Teorik kökenler bakımından boş zaman becerikliliği, “Öz-Belirleme Kuramı (*Self-Determination Theory*)” ile ilişkilendirilmektedir. Deci ve Ryan tarafından geliştirilen bu kuram, özerklik, yetkinlik ve ilişkililik gereksinimlerinin karşılanmasıyla motivasyon ve yaşam doyumunu artırdığını savunmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). İçsel motivasyonun güçlenmesi, boş zaman etkinliklerinin psikolojik iyi oluşa doğrudan katkı sağlamasına imkân tanımaktadır ve bu çerçevede, boş zaman becerikliliği hem bireyin öznel ihtiyaçlarını karşılamasına hem de dışsal baskılar karşısında direnç geliştirmesine olanak tanıyan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Sonnentag ve Fritz, 2015).

İş yükünün yoğunlaştığı dönemlerde, boş zaman becerikliliği yüksek bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel kaynaklarını daha etkili biçimde yeniledikleri gözlemlenmiştir (Sonnentag ve Fritz, 2007). İş stresi modelinde, boş zaman stratejilerinin çalışanların tükenmişlik düzeyini azaltmada önemli bir aracı olduğu kabul edilmektedir. Özellikle iş-yaşam dengesinin bozulduğu durumlarda, planlı boş zaman faaliyetleri hem stres tepkilerinin kontrolünde hem de iş performansının sürdürülebilirliğinde koruyucu etki göstermektedir. Bu bağlamda boş zaman becerikliliği, yalnızca bireysel tatmin unsuru olarak değil, aynı zamanda iş yaşamında sürdürülebilirlik sağlayan sistematik bir müdahale aracı olarak ele alınmaktadır.

Literatürde boş zaman becerikliliği, kişisel gelişim, sosyal etkileşim ve dinlenme-yenilenme olmak üzere üç temel boyut üzerinden açıklanmaktadır. Kişisel gelişim boyutunda, bireylerin boş zaman etkinliklerini yeni beceriler öğrenme ve eğitim-seminerlerine katılım amaçlı planladıkları vurgulanmaktadır. Bu kapsamda, profesyonel gelişime yönelik atölye, kurs veya

sertifika programlarına katılım, öğretmenlerin hem mesleki yetkinliklerini hem de öz-yeterlik algılarını güçlendirmektedir (Bandura, 1997). Yaratıcı hobiler; resim, müzik, el sanatları gibi faaliyetler, bireylerin kendilerine yönelik yeterlik duygusunu pekiştirerek iş dışı zamanların amaca uygun kullanılmasını sağlamaktadır (Sürücü ve Ertan, 2022). Ayrıca, planlı kişisel gelişim etkinliklerinin öz-düzenleme ve içsel motivasyonu artırdığı, dolayısıyla tükenmişlik riskini azalttığı akademik çalışmalarda ortaya konmuştur (Altunay ve Balcı, 2018). Bu doğrultuda, boş zaman becerikliliğinin kişisel gelişim odaklı boyutu, öğretmenlerin sürekli öğrenmeye ve kendini geliştirmeye dönük stratejiler geliştirmelerine zemin hazırlamaktadır. Sosyal etkileşim boyutu, öğretmenlerin aile ve arkadaş gruplarıyla gerçekleştirilen ortak etkinlikler aracılığıyla sosyal destek ağlarını güçlendirmesine odaklanmaktadır. Grup halinde doğa yürüyüşleri, kültürel geziler veya sosyal sorumluluk projelerinde yer alma gibi faaliyetler, sosyal bağların pekişmesine ve psikolojik iyi oluşun desteklenmesine katkı sunmaktadır (Öçalan vd., 2013). Benzer şekilde, meslektaş grupları veya öğretmen platformları aracılığıyla oluşturulan destek grupları, deneyim paylaşımı ve duygusal dayanışma imkânı vererek öz-yeterlik hissini beslemektedir (Cerev ve Çoşkun, 2020). Sosyal etkileşim boyutunun, yalnızca bireysel iyi oluşu değil, aynı zamanda mesleki doyum ve örgütsel bağlılığı da olumlu yönde etkilediği saptanmıştır (Altunay ve Balcı, 2018). Bu nedenle, boş zaman stratejilerinin sosyal boyutu, öğretmenlerin mesleki dayanıklılığını artıran önemli bir destek mekanizması olarak değerlendirilmelidir.

Dinlenme ve yenilenme boyutu, fiziksel aktivite, spor ve meditasyon gibi hem aktif hem de pasif rekreasyon biçimlerini içermektedir. Düzenli spor yapma, kardiyo egzersizleri veya yoga gibi uygulamalar, stres tepkilerinin düzenlenmesinde ve fiziksel sağlık göstergelerinin iyileştirilmesinde etkili bulunmuştur (Sürücü ve Ertan, 2022). Bunun yanı sıra, pasif rekreasyon etkinlikleri olarak tanımlanan kitap-okuma, film izleme veya müzik dinleme gibi faaliyetlerin de zihinsel dinlenme ve duygusal yenilenme sağladığı bilinmektedir (Öçalan vd., 2013). Bu tür faaliyetlerin rutin iş yükü altında olan öğretmenlerin zihinsel kaynaklarını yeniden şarj etmelerine olanak tanıdığı, ayrıca iş performansı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde artışla ilişkili olduğu akademik çalışmalarda gösterilmiştir (Altunay ve Balcı, 2018).

Öğretmenlik mesleğinde, yoğun ders programı ve ek sorumluluklar nedeniyle yüksek düzeyde iş yükü gözlenmektedir. Haftalık ortalama ders saatinin yanı sıra hazırlık, veli görüşmeleri ve çeşitli okul içi etkinlikler, özel okul öğretmenlerinin çalışma saatlerini önemli ölçüde

artırmaktadır (MEB, 2022). Bu yoğunluk, mesleki tükenmişlik riskini yükseltmekte ve öğretmenlerin hem fiziksel hem de psikolojik dayanıklılığını zorlamaktadır (Cerev ve oşkun, 2020). Bu bağlamda, boş zaman becerikliliği, öğretmenlerin iş dışında geçirdikleri zamanı planlı ve amaca yönelik kullanarak mesleki doyum düzeylerini desteklemesine imkân tanımaktadır. Fiziksel eğitim ve spor öğretmenleri üzerine yapılan çalışmalarda, boş zaman etkinliklerine düzenli katılımın iş tatmini ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Pepe ve Can, 2010). Benzer şekilde, zaman yönetimi becerileri güçlü olan öğretmenlerin, iş ve özel yaşam dengesini koruyarak mesleki doyumlarında artışlar yaşadığı belirtilmiştir (Pala, 2012).

Okul ortamı koşulları da boş zaman becerikliliğinin önemini artırmaktadır. Kaynak kısıtları, öğrenci ve veli beklentilerinin çeşitliliği, yönetsel baskılar gibi etmenler, öğretmenlerin enerjilerini verimli kullanmalarını gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda, iş-yaşam dengesi gereksinimleri doğrultusunda boş zaman etkinliklerinin yapılandırılması, öğretmenlerin mesleki performansını ve psikolojik iyi oluşunu destekleyen temel araçlardan biri hâline gelmektedir (Cerev ve oşkun, 2020). Bu çerçevede, öğretmenlik mesleğinin dinamikleri göz önünde bulundurulduğunda, boş zaman becerikliliğinin hem bireysel dayanıklılığın hem de kurumsal bağlılığın korunmasında ne denli mühim bir rol oynadığı anlaşılmaktadır.

1.12 Özel Okullar

Özel okullar, mevzuat hükümleri ile öğrenci, veli ve diğer paydaşların beklentileri doğrultusunda şekillenmektedir. Bu kurumlarda hesap verebilirlik, kalite ve rekabet baskısı eşzamanlı olarak hissedilmektedir. Bu nedenle karar alma süreçleri daha hızlı işlemekte, iletişim kanalları daha çeşitlenmiş bir yapı sergilemektedir. Öğretmenlerin görev alanı yalnızca ders işlemekle sınırlı kalmamakta; ölçme-değerlendirme, temsil faaliyetleri ve veli iletişimi gibi ek sorumlulukları da içermektedir. Okulun altyapısı ve organizasyon yapısı, öğretmenlerin iş yükü ve iyi oluş düzeyleri üzerinde belirleyici bir etki oluşturmaktadır.

1.12.1 Özel Okul Kavramı

Türkiye’de “özel okul”, kamuya ait olmayan gerçek veya tüzel kişiler tarafından kurulan ve Millî Eğitim Bakanlığının gözetim ve denetimi altında eğitim-öğretim hizmeti sunan kurum olarak tanımlanmaktadır. Kurum açma izni, işleyiş, program onayı, personel istihdamı ve denetim süreçleri 5580 sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunu ile düzenlenmektedir. Kanun; kurum açma koşullarını, program ve haftalık ders çizelgesi uyumunu, denetim ve yaptırımları, reklam ve ilan sınırlamalarını ve personel istihdamına ilişkin ilkeleri çerçevelemektedir (5580

sayılı Kanun, 2007).

İkincil mevzuat düzeyinde Millî Eğitim Bakanlığı Özel Öğretim Kurumları Yönetmeliği (ÖÖKY); program onay süreçleri, sınıf mevcudu sınırları, çalışma saatleri, ölçme değerlendirme uygulamaları, program ilavesi ve değişikliği, bina ve fiziksel koşullar ile kurumlar arası dönüşüme ilişkin ayrıntılı hükümler içermektedir (MEB ÖÖKY, 2012).

Yönetişim ve örgütlenme açısından özel okullar, kamu okullarından farklı olarak pazar dinamikleriyle daha doğrudan temas hâlinde bulunmaktadır. Öğrenci ve veli tercihleri, rekabet koşulları ve farklılaşma stratejileri; karar alma döngülerini hızlandırmakta, paydaş iletişimini kurumsal ölçekte sistematik hâle getirmekte ve kurum kimliği ile marka yönetimini stratejik bir bileşen hâline getirmektedir (MEB ÖÖKY, 2012). Son yıllarda Bakanlık uygulamalarında kalite güvencesi, şeffaflık, denetim ve dijital yönetim temalarının vurgulanmakta olduğu; hizmetlerin resmî ödeme kanalları üzerinden yürütülmesi, denetim süreçlerinin güçlendirilmesi ve okul yönetim sistemlerinin yapay zekâ destekli araçlarla izlenmesi gibi uygulamaların öne çıkmakta olduğu görülmektedir (MEB, 2024). Bu bütünlük içinde özel okullar; yasal uyumu (5580 ve ilgili yönetmelikler), kalite güvencesini (program ve ölçme süreçleri) ve paydaş memnuniyetini (öğrenci, veli, mezun) eşzamanlı biçimde gözetilen melez bir yönetim yapısı altında konumlanmaktadır.

1.12.2 Özel Okullarda Öğretmen Roller ve Sorumlulukları

Özel okul öğretmenliği, sınıf içi öğretimin ötesine uzanan geniş bir görev setini içermektedir. Ölçme-değerlendirme ve raporlama, kulüp ve etkinlik danışmanlığı, kurum içi ve sosyal etkinliklerin tasarımı ile yürütülmesi, tanıtım ve temsil çalışmalarına katkı, veli iletişimi ve beklenti yönetimi bu görev alanlarının başlıca unsurlarını oluşturmaktadır. Mevzuat, kurumlarda ölçme-değerlendirme birimlerinin kurulabilmesine, kazanım temelli sınav ve geri bildirim döngülerinin işletilmesine, dönem içi ücretsiz ölçme uygulamalarıyla ilerlemenin izlenmesine ve sonuçların raporlanmasına imkân tanımaktadır (MEB ÖÖKY, 2012). 5580 sayılı Kanun, sözleşme süreleri, çalışma izinleri ve personel nitelikleri gibi istihdam süreçlerini düzenlemektedir (5580 sayılı Kanun, 2007).

Bu genişleyen görev alanı, öğretmenlerden zaman yönetimi, veri okuryazarlığı, proje ve etkinlik yönetimi, paydaş iletişimi, kurumsal temsil ve sürekli iyileştirme odaklı çalışma gibi yetkinlikleri eşzamanlı biçimde sergilemelerini beklemektedir (MEB ÖÖKY, 2012).

Kurumsal hedeflerle pedagojik hedeflerin hizalanması, çıktı odaklı kalite göstergelerinin (öğrenci başarısı, projeler, memnuniyet düzeyi vb.) düzenli olarak izlenmesi ve bu izlemenin temel alındığı eylem planlarının hazırlanması özel okul ekosisteminde önemli bir gerekliliktir.

1.12.3 Özel Okul Öğretmenlerinin İş Yükü ve Stres Düzeyleri

Öğretmen iş yükü, yalnızca ders saatlerinden oluşmamaktadır; ders hazırlığı, ölçme-değerlendirme süreçleri, toplantılar, veli görüşmeleri, kulüp ve proje danışmanlıkları ile tanıtım ve temsil gibi kurumsal etkinlikler toplam iş yükünü belirgin biçimde artırmaktadır. Okul düzeyinde iş akışlarının açık biçimde dokümanite edilmesi, rol ve iş tanımlarının netleştirilmesi, veli iletişim protokollerinin standartlaştırılması ve veri temelli planlama döngülerinin işletilmesi; bireysel düzeyde zaman bloklama, mola-enerji yönetimi ve dijital dikkat yönetimi gibi stratejilerle birlikte ele alındığında öğretmenlerin iyi oluşunu destekleyen bir yapı ortaya çıkarmaktadır (MEB ÖÖKY, 2012).

Özel ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin, iş doyumu, iş niteliği, ücret, çalışma koşulları, terfi olanakları ve örgütsel yaşam deneyimi gibi alt boyutlarda kamu okullarında görev yapan akranlarına göre daha yüksek puanlar aldıkları yönündeki bulgular, özel okul bağlamında beklentilerin yüksekliğine rağmen doyumun ücretlendirme, çalışma koşulları ve kariyer perspektifi gibi unsurlarla dengelenebildiğini göstermektedir (Taşdan ve Tiryaki, 2008; Cerev ve Coşkun, 2020).

Özel okul ekosisteminde öğretmenlik; mevzuatın çizdiği çerçevede kalite güvencesi ve paydaş memnuniyetini birlikte gözetken, veri temelli ve çok paydaşlı bir iş tasarımı gerektirmektedir. Kurumsal düzeyde netleştirilmiş süreçler ile bireysel düzeyde sürdürülebilir çalışma alışkanlıklarının geliştirilmesi, iş yükünün dengelenmesi ve iş doyumunun desteklenmesi için zorunlu görülmektedir.

1.13 Literatür Özeti

Türkiye ve uluslararası literatür birlikte değerlendirildiğinde, boş zamanın planlı, amaçlı ve özerklik temelli etkiler ürettiği görülmektedir. Çalışmalar, boş zaman becerikliliğinin yalnızca bireysel bir düzenleme alanı değil, aynı zamanda iş-boş zaman etkileşimleri, ihtiyaç doyumu ve örgütsel davranış örüntüleriyle bağlantılı çok katmanlı bir süreç olduğunu göstermektedir.

Demografik değişkenler, sosyoekonomik bağlam ve kurumsal koşullar bu ilişkilerin yönünü ve gücünü değiştirebilmekte; böylece boş zamanın etkili yönetiminin hem bireysel hem de örgütsel düzeyde stratejik bir kaynak niteliği taşıdığı anlaşılmaktadır.

Türkiye’de yürütölen çalışmalar, boş zaman becerikliliği ve serbest zaman katılımının mesleki doyum ve psikolojik iyi oluş göstergeleriyle ilişkisini, çoğunlukla eğitim ve genç erişkin örneklemi üzerinden ele almaktadır. Bulgular, planlı serbest zamanın bireysel kaynakları güçlendirebildiğini, demografik ve örgütsel koşulların ise katılım örüntülerini farklılaştırabildiğini göstermektedir.

Yazıcı vd. (2023) spor bilimleri öğrencilerinde boş zaman becerikliliği ile yaşam doyumunu ve iş bulma kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiş; becerikliliğin yaşam doyumunu yükselttiği, kaygıyı azalttığı ve gelir ile boş zamanı değerlendirme biçimine göre farklılık gösterebildiği sonucuna ulaşmıştır.

Doğan vd. (2019) akademisyenlerde serbest zaman doyumunu, serbest zamanda sıkılma ve iş tatmini arasındaki ilişkileri ele almış; serbest zaman doyumunu yükseldikçe iş tatmininin arttığı, serbest zamanda sıkılma ve doyumsuzluğun ise iş tatminiyle olumsuz yönde ilişkilendiği bulgusunu raporlamıştır.

Yaşartürk vd. (2023) idari personelde serbest zaman ilgileniminin iş tatminiyle ilişkisini incelemiş; serbest zaman ilgileniminin iş tatminini olumlu yönde açıkladığını ve kurumsal düzeyde katılımı kolaylaştıran düzenlemelerin iş tutumlarını destekleyebileceğini göstermiştir.

Uslu ve Görücü (2024) rekreasyonel katılımdan algılanan yararlar, serbest zaman doyumunu ve bilişsel esneklik ilişkisini incelemiş; serbest zaman doyumunu ile bilişsel esneklik arasında pozitif ilişkiler bulunduğunu ve nitelikli rekreasyon deneyimlerinin bilişsel–psikolojik kaynakları besleyebileceğini göstermiştir.

Yusufoğlu (2017) akıllı telefonun boş zaman faaliyeti olarak yoğun kullanımını ele almış; aşırı kullanımın beklenen sosyalleşmeyi sağlamayabildiğini ve mutluluk algısını zayıflatabildiğini, bu nedenle amaçlı/sınırlı kullanımın önem taşıdığını göstermiştir.

Uz (2022) öğretmenlerde boş zaman engellerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiş; cinsiyet, günlük boş zaman süresi ve boş zamanı değerlendirme güçlüğüne bağlı farklılıklar saptayarak bazı gruplarda katılımı sınırlayan engel örüntülerine işaret etmiştir.

Yılgin (2023) spor yöneticileri, beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörlerde iş becerikliliği ile merak ilişkisini ele almış; demografik yapı ile iş becerikliliği arasında anlamlı ayrışma görülmezken merak düzeyinin yaş gruplarına göre değişebildiğini raporlamıştır. Dinç vd. (2025) spor bilimleri öğrencilerinde boş zaman becerikliliği ve içsel boş zaman motivasyonu ilişkisini incelemiş; becerikliliğin cinsiyet ve bölüm gibi değişkenlere göre farklılaşabildiğini ve içsel motivasyonla pozitif yönde ilişkilendiğini ortaya koymuştur.

Demir ve Demir (2006) lisans öğrencilerinde boş zaman faaliyetlerine katılımı etkileyen faktörleri cinsiyet bağlamında değerlendirmiş; kadın ve erkek öğrencilerde tercih ve önceliklerin ayrışabildiğini göstererek boş zaman katılımının toplumsal cinsiyetle ilişkili bir örüntü sergileyebileceğine işaret etmiştir.

Pepe ve Can (2010) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin boş zaman etkinliklerine katılımını incelemiş; katılım isteği bulunmasına karşın fiziksel imkânlar, malzeme yetersizliği ve yönetim desteğinin sınırlılığı gibi örgütsel koşulların katılımın sürekliliğini zayıflatabildiğini göstermiştir.

Pala (2012) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde boş zaman alışkanlıkları ile mesleki doyum ilişkisini ele almış; mesleki doyumun bazı demografik değişkenlere göre farklılaşmadığı, ancak boş zaman tercihlerinin değişebildiği ve bu tercihlerin doyumla ilişkilenebildiği bulgusuna ulaşmıştır.

Öçalan vd. (2013) ilköğretim öğretmenlerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarını incelemiş; boş zaman varlığına rağmen etkinliklerin çoğunlukla pasif içerikte yoğunlaştığını, sosyal-kültürel-sportif katılımın düşük kaldığını ve bazı demografik farklılıkların görülebildiğini raporlamıştır.

Altunay ve Balcı (2018) öğretmenlerde boş zaman motivasyonunu değerlendirmiş; motivasyonun yaş, cinsiyet ve kıdem gibi değişkenlere göre farklılaşabildiğini, genç gruplarda içsel güdülenmenin daha baskın seyredebileceğini ve yüksek kıdemde motivasyonun düşebildiğini göstermiştir.

Bakay (2018) lise öğrencilerinde boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumları incelemiş; tutumların bazı demografik değişkenlerde farklılaşmayabildiğini, okul türüne göre duyuşsal boyutta ayrışmalar görülebildiğini ve aktif spor katılımının daha olumlu tutumlarla ilişkilenebildiğini ortaya koymuştur.

Türkiye’deki çalışmalar bir arada ele alındığında, planlı ve amaçlı serbest zaman kullanımının hem iş tatmini hem de psikolojik iyi oluşla tutarlı biçimde ilişkili olduğu; buna karşın gelir,

cinsiyet, yaş/kıdem ve okulun sunduğu yapısal imkânlar gibi değişkenlerin katılımın niteliğini ve sürdürülebilirliğini belirgin biçimde farklılaştırabildiği anlaşılmaktadır. Bu çerçevede, özel okul ortamında serbest zamanın “yenilenme kaynağı”na dönüşebilmesi için bireysel stratejiler kadar kurumsal desteklerin de kritik olduğunu göstermektedir.

Yurt dışında yapılan çalışmalar, boş zaman becerikliliğinin (leisure crafting) psikolojik ihtiyaç doyumu, iş-boş zaman etkileşimleri, tükenmişlik, angajman ve yaratıcılık gibi mekanizmalar üzerinden bireysel ve örgütsel çıktılara bağlandığını göstermektedir. Bu literatürde, günlük/haftalık günlük tasarımları, çok düzeyli modeller, deneysel müdahaleler ve meta-analizler gibi güçlü yöntemsel yaklaşımlar dikkat çekmektedir.

Petrou ve Bakker (2016) boş zaman becerikliliğinin özellikle iş zorlanımının yüksek seyrettiği dönemlerde işlev kazandığını; ev ortamında özerklik algısı güçlendikçe becerikliliğin arttığını ve ilişkilene ile özerklik ihtiyaç doyumuyla pozitif ilişkiler kurduğunu ortaya koymaktadır. Petrou ve de Vries (2025) çevrim içi boş zaman becerikliliği müdahalesinin yaşamda anlam ve öz-yeterlik gibi kişisel kaynaklarda artış yarattığını; buna eşlik eden biçimde işte angajman ve yaratıcılık göstergelerinin güçlendiğini ve boş zaman becerikliliği ile öznel iyi oluşun birlikte yükseldiğini göstermektedir.

Teng ve Cheng (2025) liderlerin iş ve boş zaman becerikliliğinin çalışan düzeyindeki tutum ve davranışlarla ilişkili olduğunu; liderin boş zaman becerikliliğinin çalışanların boş zaman becerikliliğini güçlendirebildiğini ve bu aktarımın iş doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunduğunu göstermektedir.

Guo vd. (2024) hemşire örnekleminde iş ve boş zaman becerikliliğinin tükenmişlik riskini açıklamada belirleyici rol oynayabildiğini; iş becerikliliği öne çıksa da boş zaman becerikliliğinin de tükenmişliği yordayan temel değişkenler arasında yer aldığını ortaya koymaktadır.

Kuykendall vd. (2015) boş zaman doyumunun yaşam doyumu ve genel iyi oluşla güçlü biçimde bağlantılı olduğunu; boş zamandan alınan doyumun bu ilişkide açıklayıcı bir mekanizma sunduğunu ve müdahale odaklı boş zaman uygulamalarının özellikle etkinlik çeşitliliği ve düzenliliğiyle daha etkili sonuç verdiğini göstermektedir. Xue vd. (2022) boş zaman becerikliliğinin içsel ihtiyaç doyumunu güçlendirdiğini ve bu kanal üzerinden fiziksel canlılık, ruh sağlığı ve anlamlı yaşam gibi öznel iyi oluş göstergelerinde artış yarattığını; boş zamanda sıkılma eğilimi yüksek bireylerde bu dolaylı etkinin daha belirginleştiğini ortaya koymaktadır.

Teng (2023) iş ve boş zaman becerikliliğinin iyi oluşu iş-boş zaman arayüzü üzerinden şekillendirdiğini; iş becerikliliğinin çatışmayı azaltırken her iki beceriklilik türünün kolaylaştırmayı güçlendirdiğini ve çatışma azaldıkça iyi oluş göstergelerinin yükseldiğini göstermektedir.

Lounassalo vd. (2025) spor kulübü katılımının sosyodemografik belirleyicilerle yakından ilişkili olduğunu; kuşaklar arası karşılaştırmada cinsiyet farkının daralabildiğini, gelir düzeyi yükseldikçe katılımın arttığını ve kırsal yerleşimlerde fırsat eşitsizliklerinin sürdüğünü ortaya koymaktadır.

Chen ve Choi (2024) boş zaman becerikliliğinin işyeri yaratıcılığıyla pozitif bağ kurabildiğini; yaş ve örgütsel kıdem arttıkça beceriklilik eğilimlerinin zayıflayabildiğini ve cinsiyetin bazı örneklerde farklılaşma üretebildiğini göstermektedir.

Ho vd. (2024) iş ve iş-dışı beceriklilik davranışlarının farklı profiller altında kümelenemediğini; proaktif profillerin daha yüksek öz-yeterlik ve daha elverişli evsel gelişim imkânlarıyla birlikte seyrettiğini ve bu profil farklarının iyi oluşla ilişkili bir kaynak yapısı sunduğunu göstermektedir.

Kosenkranius vd. (2020) ihtiyaç temelli müdahale yaklaşımıyla demografik alt grupların ihtiyaç doyum örüntülerinin farklılaşabildiğini; bu nedenle yaş, eğitim, aile yaşamı ve kıdem gibi değişkenlerin yalnızca arka plan bilgisi değil, müdahale yanıtını biçimlendiren bir çerçeve olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Ni vd. (2022) öz-kontrol taleplerinin proaktif canlılık yönetimiyle ilişkisini açıklarken boş zaman becerikliliğinin aracı bir rol üstlenebildiğini; yönetsel düzeyde rekreasyonel spora verilen desteğin bu süreci güçlendirerek canlılık ve işlevsellik üzerinde daha olumlu bir tablo ürettiğini göstermektedir.

Wong vd. (2025) boş zaman becerikliliğinin farkındalıkla ilişkili olabildiğini; gelir gibi demografik göstergelerin katılımın koşullarını belirleyen bir kaynak zemini sunduğunu ve özellikle maliyetli/ekipman gerektiren etkinliklerde becerikliliğin daha belirgin bir “kaynak erişimi” boyutu taşıyabildiğini düşündürmektedir.

Kujanpää vd. (2022) ihtiyaç temelli off-job crafting yaklaşımının farklı kültür ve bağlamlarda geçerli bir ölçüm çerçevesi sunduğunu; boş zamanın ihtiyaç doyumu odağında planlanmasının, ülkeler arası karşılaştırmalarda da anlamlı biçimde ölçülebilen bir davranış alanı olduğunu göstermektedir.

Boesten vd. (2024) gelir dalgalanmalarının arttığı dönemlerde kaynak arama ve talepleri optimize etme gibi stratejilerin esenlik ve hedef gerçekleştirme üzerinde belirleyici

olabildiğini; finansal baskı yükseldikçe boş zaman becerikliliğinin beklenen faydasının haftalara göre değişebildiğini ortaya koymaktadır.

Yurt dışı literatürün genel görünümü, boş zaman becerikliliğinin yalnızca bireysel bir düzenleme alanı olarak değil; ihtiyaç doyumu, iş–boş zaman arayüzü ve hatta liderlik yoluyla aktarılan davranış örüntüleri üzerinden örgütsel çıktılarla da eklemlenen bir kaynak üretim süreci olarak konumlanabildiğini göstermektedir. Bu çerçevede, Türkiye bağlamında yürütülen araştırmalarla birlikte değerlendirildiğinde, boş zamanın “planlı ve amaçlı” kurgulanmasına odaklanan modellerin araştırma sorularını temellendirmek açısından işlevsel bir zemin sunduğunu düşündürmektedir.

2. MATERYAL VE METOT

2.1 Araştırma Tasarımı ve Modeli

Bu araştırma, Antalya ilinde özel okullarda görev yapan öğretmenlerin boş zaman becerikliliği düzeylerini betimlemeyi ve bu düzeylerin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi amaçlayan nicel, betimsel ve karşılaştırmalı bir çalışmadır. Bu doğrultuda araştırma tasarımı, var olan durumu tanımlamaya ve özel okulda görev yapan öğretmenlerin demografik değişkenleri arasındaki farkı ortaya koymaya uygun olan tarama yaklaşımına dayanmaktadır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni boş zaman becerikliliği puanı, bağımsız değişkenleri ise cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, mesleki alan, mesleki kıdem, kurumda çalışma yılı, spor yapma durumu, spor yapma yılı ve gelir düzeyi gibi demografik özelliklerinden oluşmaktadır.

2.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Antalya ilindeki özel okullarda görev yapan tüm öğretmenlerdir. Örneklem seçiminde, erişilebilirlik ve gönüllülük esaslarına bağlı olarak kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın saha uygulamasına geçilmeden önce Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulundan izin alınmıştır (Karar Tarihi:25.06.2025, Karar No: 371441). Veri toplama sürecinde toplam 371 anket dağıtılmış ve 347 geçerli form analizlere dahil edilmiştir. Araştırmanın örnekleme dahil edilme ölçütleri şunlardır:

- Antalya ilinde bulunan özel bir okulda görev yapıyor olmak,
- Mevcut kurumda en az 6 aydır çalışıyor olmak,
- Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek.

2.3 Verilerin Toplanması

Veri toplama süreci, gerekli etik ve kurumsal izinlerin tamamlanmasının ardından yürütülmüştür. Veriler, Eylül–Ekim 2025 tarihleri arasında, öğretmenlere basılı anket formu yüz yüze uygulanarak toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, gizlilik ilkeleri ve gönüllülük esasları hakkında bilgi verilmiş; kimlik belirleyici hiçbir veri toplanmamıştır.

Anket formunun doldurulması yaklaşık 3-5 dakika sürmüştür. Formlar araştırmacı tarafından toplanarak SPSS ortamına aktarılmış ve analize hazır hale getirilmiştir.

2.3.1 Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, çalışmanın amacına ve kapsamına uygun biçimde düzenlenmiştir. Araştırmada iki veri toplama aracı kullanılmıştır; bunlar:

- 1. Demografik Bilgi Formu:** Katılımcıların kişisel ve mesleki niteliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmış olan bu form, araştırmada kullanılan temel demografik değişkenleri kapsamaktadır. Formda yer alan değişkenler; yaş, cinsiyet, medeni durum (evli / bekar–diğer), öğrenim düzeyi (lisans / yüksek lisans–doktora), meslek alanı (sözel / sayısal), mesleki kıdem aynı kurumda çalışma süresi (0–1 yıl, 2–4 yıl, 5 yıl ve üzeri), spor yapma durumu (evet/hayır; evet yanıtı verilmişse spor yılı: 1 yıldan az, 1–3 yıl, 4–6 yıl, 7 yıl ve üzeri) ve aylık gelir düzeyidir (beş kategori). Ön analizlerde, hücre frekanslarının çok düşük olduğu bazı kategoriler, istatistiksel karşılaştırmaların güvenilirliğini artırmak amacıyla anlam bütünlüğü korunarak üst kategorilerde birleştirilmiştir. Bu düzenlemeler kapsamında “yüksek lisans” ve “doktora” yanıtları tek başlık altında toplanmış, medeni durum değişkenindeki “diğer” seçeneği “bekar” ile birleştirilmiş, ayrıca “10 yıl ve üzeri” kurumda çalışma süresi kategorisi, “5–9 yıl” ile birleştirilerek “5 yıl ve üzeri” biçiminde kodlanmıştır.
- 2. Boş Zaman Becerikliliği Ölçeği:** Araştırmada kullanılan ikinci araç, bireylerin iş dışındaki zamanlarını ne ölçüde planlı, amaçlı ve gelişim odaklı şekilde yapılandırdıklarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olan Boş Zaman Becerikliliği Ölçeğidir. Ölçek, Petrou ve Bakker (2016) tarafından geliştirilen *Leisure Crafting Scale*’in, Sürücü ve Ertan (2022) tarafından Türkçeye uyarlanmış formudur. Dokuz maddeden oluşan ölçek, beşli Likert tipi derecelendirme (1=Hiç katılmıyorum ... 5=Tamamen katılıyorum) esasına dayanmaktadır. Ölçek, tek faktörlü bir yapı sergilemekte ve katılımcılar için toplam puan üretmektedir (minimum=9, maksimum=45). Yüksek puanlar, bireylerin boş zamanlarını daha planlı, amaçlı ve etkin bir biçimde kullandıklarını göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .845 olarak raporlanmış ve tek faktörlü yapının doğrulandığı belirtilmiştir (Sürücü ve Ertan, 2022). Bu araştırmada ise örneklem grubuna özgü madde istatistikleri ve iç tutarlılık katsayısı yeniden hesaplanarak ölçeğin güvenilirliği teyit edilmiştir.

2.3.2 Veri Toplama Prosedürü

Veri toplama süreci, Afyon Kocatepe Üniversitesi Etik Kurulu tarafından verilen onayın ardından ve gerekli kurumsal izinler sağlandıktan sonra gerçekleştirilmiştir. Uygulama yalnızca basılı kopyalar üzerinden yürütülmüştür; çevrimiçi yöntem kullanılmamıştır. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayandırılmış, kimlik bilgisi talep edilmemiştir. Bu süreçte gizlilik ve anonimlik ilkeleri titizlikle gözetilmiş, elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı güvence altına alınmıştır.

Toplamda 398 anket formu öğretmenlere ulaştırılmış ve doldurulmuştur. Ancak eksik, hatalı ya da geçersiz işaretlemeler içeren formlar değerlendirme dışı bırakılmıştır. Nihai olarak 347 geçerli form analiz sürecine dâhil edilmiştir. Anketlerin doldurulması ortalama 8–10 dakika sürmüş ve katılımcılara herhangi bir yönlendirme yapılmamıştır. Bu düzenleme, elde edilen yanıtların içtenlik ve doğruluk düzeyini artırmıştır. Böylece, araştırmada kullanılan verilerin geçerliliği, güvenilirliği ve istatistiksel analizlere uygunluğu sağlanmıştır.

2.4 Verilerin Analizi

Analizlere başlamadan önce veri setinin normallik varsayımı incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık z-skorlarının sırasıyla -1.50 ve 1.73 olduğu belirlenmiş; bu değerlerin literatürde önerilen ± 1.96 sınırları içinde yer alması dağılımın normal kabul edilebileceğini göstermektedir (George ve Mallery, 2010; Field, 2013).

Shapiro–Wilk testi $p = .002$ sonucunu vermiştir; ancak örneklem büyüklüğünün yüksek olması nedeniyle küçük sapmaların dahi anlamlı sonuç üretebildiği bilinmektedir (Ghasemi ve Zahediasl, 2012). Bu nedenle grafik incelemeler (histogram ve Q-Q plot) dikkate alınmış ve dağılımın genel olarak simetrik olduğu görülmüştür. Ayrıca Merkezi Limit Teoremi gereğince örneklem büyüklüğü 30'un üzerinde olduğundan, veri seti parametrik analizler için uygun kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2019). İkili kategorik değişkenler için cinsiyet, medeni durum, öğrenim durumu, meslek alanı ve spor yapma durumu için grup ortalamaları bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Üç ve daha fazla kategorili değişkenler için; yaş, mesleki kıdem, kurumda çalışma yılı, spor yapma yılı ve gelir düzeyi için tek yönlü ANOVA uygulanmıştır. Anlamlılık durumunda çoklu karşılaştırma testi anlamlı fark bulunan değişkenlerde grup farklılıklarının kaynağını belirlemek üzere Tukey HSD testi yapılmıştır.

Tüm istatistiksel analizler SPSS 25 paket programı ile gerçekleştirilmiş, anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Hipotez Testleri:

Bağımlı değişken olan Boş Zaman Becerikliliği toplam puanı ile dokuz demografik bağımsız değişken arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla farklı istatistiksel testler uygulanmıştır.

İkili kategorik değişkenler (cinsiyet, medeni durum, öğrenim düzeyi, meslek alanı, spor yapma durumu) için, öncelikle bağımsız örneklem için t-testi kullanılmıştır.

Üç ve daha fazla kategoriye sahip değişkenler (yaş, mesleki kıdem, kurumda çalışma süresi ve aylık gelir düzeyi) için öncelikle tek yönlü ANOVA tercih edilmiştir. Varyans homojenliğinin ihlal edilmesi hâlinde, Welch ANOVA testi kullanılmıştır. Anlamlılık tespit edilen analizlerde, farklılaşmanın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek üzere Tukey post-hoc testleri (parametrik durumda) ya da Dunn–Bonferroni düzeltmeli ikili karşılaştırmalar (nonparametrik durumda) yapılmıştır.

Spor yılı değişkeni, yalnızca “spor yapan” katılımcılardan elde edilen altkümeye incelenmiştir. Bu alt kümede grup sayısı dörde bölünmüş olduğundan, normallik ve varyans koşulları sağlandığında ANOVA veya Welch testi uygulanmıştır.

Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $\alpha=.05$ olarak kabul edilmiştir. p değerleri üç ondalık basamakla raporlanmıştır. İlgili durumlarda güven aralıkları belirtilmiş, ancak etki büyüklüğü analizleri bu araştırmanın kapsamına alınmamıştır. Bulgular, tablolar ile görselleştirilerek desteklenmiştir. Ayrıca, varsayım ihlali nedeniyle analiz yönteminde değişiklik yapıldığında, bu değişikliğin gerekçesi bulgular kısmında açıkça sunulmuştur.

Geçerlik, Güvenirlik ve Etik İlkeler:

Boş Zaman Becerikliliği Ölçeğinin geçerlilik güvenilirlik katsayısı (Cronbach's $\alpha=.71$) olarak bulunmuştur. Bununla birlikte, analitik süreç boyunca, veri gizliliği ve etik ilkelere tam uyum gözetilmiştir. Veriler anonim biçimde analiz edilmiş, kimlikleyici herhangi bir bilgi toplanmamış ya da kayıt altına alınmamıştır. Analiz adımlarında kullanılan yeniden kodlamalar, kategori birleştirmeleri ve dahil edilme/çıkarılma kuralları şeffaflık amacıyla yöntem bölümünde ayrıntılandırılmış; bulgular bölümünde tablolarla desteklenmiştir. İlgili yerlerde varsayım ihlali nedeniyle yöntem değişikliğine gidilmişse, bu durum bulgu tablolarının dipnotlarında açıkça belirtilmiştir.

3.BULGULAR

Araştırmada elde edilen veriler kapsamında ilk olarak katılımcıların demografik özellikleri frekans ve yüzde dağılımlarıyla incelenmiştir. Demografik değişkenlerin dağılımı Tablo 3.1 'de sunulmaktadır.

Tablo 3.1: Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Değişkenler	Grup	Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	244	70,3
	Erkek	103	29,7
Medeni Durum	Evli	205	59,1
	Bekar	142	40,9
Yaş	27 ve Altı	35	10,1
	28-32	89	25,6
	33-37	103	29,7
	38-42	62	17,9
	43 ve Üzeri	58	16,7
Öğrenim Durumu	Lisans	294	84,7
	Yüksek Lisans	53	15,3
Meslek Alanı	Sözel Alan	216	62,2
	Sayısal Alan	131	37,8
Mesleki Kıdem	0-1 Yıl	14	4,0
	2-4 Yıl	44	12,7
	5-9 Yıl	111	32,0
	10-14 Yıl	79	22,8
	15 Yıl ve Üzeri	99	28,5
Kurumdaki Görev	0-1 Yıl	79	22,8
	2-4 Yıl	168	48,4
	5 Yıl ve üzeri	100	28,8
Spor Yapma Durumu	Evet	195	56,2
	Hayır	152	43,8
Spor Yapma Yılı	1 Yıldan Az	44	12,7
	1-3 Yıl	46	13,3
	4-6 Yıl	50	14,4
	7 Yıl ve Üzeri	55	15,9
	Hiç Yapmayanlar	152	43,8
Gelir Durumu	29.999 ve altı	55	15,9
	30.000-44.999	149	42,9
	45.000-59.999	143	41,2
	29.999 ve altı	55	15,9

Tablo 3.1 incelendiğinde, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları yer almakta olup, örneklemin demografik değişkenler açısından heterojen bir yapı sergilediği görülmektedir.

Tablo 3.2: Öğretmenlerin boş zaman becerikliliği puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Sd	t	P
Boş zaman Becerikliliği	Kadın	244	3,90	0,54	0,93	0,35
	Erkek	103	3,96	0,48		

*p<0,05

Tablo 3.2 incelendiğinde, öğretmenlerin boş zaman becerikliliği puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir (p>0,05).

Tablo 3.3: Öğretmenlerin boş zaman becerikliliği puanlarının medeni duruma göre t-testi sonuçları

Değişkenler	Medeni Durumu	N	$\bar{x}$	Sd	t	P
Boş Zaman Becerikliliği	Evli	205	3.90	0,52	0.58	0.55
	Bekar	142	3.94	0,54		

*p<0,05

Tablo 3.3'te öğretmenlerin boş zaman becerikliliği puanlarının Medeni duruma göre boş zaman becerikliliği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t (345) = 0.58, p>.05). Buna göre evli ve bekar öğretmenlerin boş zaman becerikliliği düzeyleri benzerlik göstermektedir.

Tablo 3.4: Öğretmenlerin yaş gruplarına göre boş zaman becerikliliği puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları

Değişkenler	Yaş	n	$\bar{x}$	Sd	F	P	Fark
Boş Zaman Becerikliliği	27 ve Altı ₁	35	4,08	0,54	1,39	0,23	-
	28-32 ₂	89	3,89	0,55			
	33-37 ₃	103	3,94	0,51			
	38-42 ₄	62	3,89	0,45			
	43 ve Üzeri ₅	58	3,83	0,57			

*p<0,05

Tablo 3.4 incelendiğinde, öğretmenlerin yaş gruplarına göre boş zaman becerikliliği puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($F=1.39$, $p>.05$). Yaş grupları arasında en yüksek ortalama 27 yaş ve altı grubunda ($\bar{x}=4.08$), en düşük ortalama ise 43 yaş ve üzeri grubunda ($\bar{x}=3.83$) olarak belirlenmiştir.

Tablo 3.5: Öğretmenlerin boş zaman becerikliliği puanlarının öğrenim durumuna göre t- testi sonuçları

Değişkenler	Öğrenim durumu	N	$\bar{x}$	Sd	t	P
Boş Zaman Becerikliliği	Lisans	294	3,91	0,53	0,94	0,39
	Y. lisans	53	3,97	0,51		

* $p<0,05$

Öğretmenlerin öğrenim durumuna göre boş zaman becerikliliği puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($t(345) = 0.94$, $p>.05$). Lisans ve yüksek lisans mezunlarının boş zaman becerikliliği düzeyleri birbirine yakın bulunmuştur.

Tablo 3.6: Öğretmenlerin boş zaman becerikliliği puanlarının mesleki alana göre t-testi sonuçları

Değişkenler	Mesleki Alan	N	$\bar{x}$	Sd	t	P
Boş zaman Becerikliliği	Sözel Alan	216	3,88	0,53	1,60	0,11
	Sayısal Alan	131	3,98	0,51		

* $p<0,05$

Mesleki alan değişkenine göre boş zaman becerikliliği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(345) = 1.60$, $p>.05$). Sözel ve sayısal alanlarda görev yapan öğretmenlerin boş zaman becerikliliği düzeyleri benzerdir.

Tablo 3.7: Öğretmenlerin mesleki kıdem değişkenine göre boş zaman becerikliliği puanlarına ilişkin ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Mesleki Kıdem	n	$\bar{x}$	Sd	F	P	Fark
Boş Zaman Becerikliliği	0-1 Yıl ₁	31	3,91	0,38	1,51	0,19	-
	2-4 Yıl ₂	44	4,06	0,53			
	5-9 Yıl ₃	94	3,85	0,53			
	10-14 Yıl ₄	79	3,97	0,53			
	15 Yıl ve Üzeri ₅	99	3,88	0,53			

* $p<0,05$

Tablo 3.7 incelendiğinde, öğretmenlerin mesleki kıdem değişkenine göre boş zaman becerikliliği puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($F=1.51$, $p>.05$). Kıdem grupları arasında en yüksek ortalamanın 2–4 yıl arası mesleki kıdeme sahip öğretmenlerde ($\bar{x}=4.06$), en düşük ortalamanın ise 5–9 yıl kıdem grubunda ($\bar{x}=3.85$) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.8: Öğretmenlerin kurumdaki görev yıllarına göre boş zaman beceriklilik puanlarının ANOVA sonuçları

Değişkenler	Kurumdaki Görev Yılı	n	$\bar{x}$	Sd	F	P	Fark
Boş Zaman Becerikliliği	0-1 Yıl ₁	79	3,91	0,55	0,87	0,42	-
	2-4 Yıl ₂	168	3,89	0,53			
	5 Yıl ve Üzeri ₃	100	3,97	0,49			

* $p<0,05$

Öğretmenlerin kurumdaki görev yıllarına göre boş zaman beceriklilik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi (ANOVA) sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F=0.87$, $p=0.42$). $p>0.05$ olduğu için görev yılı değişkenine göre boş zaman beceriklilik puanlarının benzer olduğu görülmektedir.

Kurumdaki görev yılı 0-1 yıl olan öğretmenlerin boş zaman beceriklilik puan ortalaması 3.91 iken, 2-4 yıl olan öğretmenlerde 3.89 ve 5 yıl ve üzeri öğretmenlerde 3.97 olarak bulunmuştur. Ortalama puanlar birbirine yakın olup, gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 3.9: Öğretmenlerin boş zaman becerikliliği puanlarının spor yapma durumuna göre t-testi sonuçları

Değişkenler	Spor Yapma Durumu	n	$\bar{x}$	Sd	t	P
Boş zaman Becerikliliği	Evet	195	4,05	0,48	5,43	0,00**
	Hayır	152	3,75	0,53		

* $p<0,05$

Spor yapma durumuna göre öğretmenlerin boş zaman becerikliliği puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t(345) = 5.43$, $p<.001$). Düzenli spor yapan öğretmenlerin boş zaman becerikliliği puanları, spor yapmayanlara göre daha yüksektir. Bu sonuç, fiziksel

aktivitenin boş zaman becerikliliğini destekleyen bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Tablo 3.10: Öğretmenlerin spor yapma yılına göre boş zaman becerikliliği puanlarının ANOVA sonuçları

Değişkenler	Spor Yapma Yılı	n	$\bar{x}$	Sd	F	P	Fark
Boş Zaman Becerikliliği	1 Yıldan Az ₁	44	3,91	0,53	8,83	0,00**	4>2>3>1>5
	1-3 Yıl ₂	46	4,08	0,53			
	4-6 Yıl ₃	50	4,03	0,39			
	7 Yıl ve üzeri ₄	55	4,15	0,45			
	Hiç Yapmayanlar ₅	152	3,75	0,53			

*p<0,05

Tablo 3.10’da öğretmenlerin spor yapma yılı değişkenine göre boş zaman becerikliliği puanlarına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları gösterilmektedir. Analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur (F = 8,83; p < 0,05)

Tablo 3.11: Öğretmenlerin gelir durumuna göre boş zaman beceriklilikleri ANOVA sonuçları

Değişkenler	Gelir Durumu	n	$\bar{x}$	Sd	F	P	Fark
Boş Zaman Becerikliliği	29,999 ₁	55	3,91	0,52	2,70	0,03*	4>3>1>2>5
	30.000-44.999 ₂	149	3,84	0,53			
	45.000-59.999 ₃	143	4,01	0,52			

Tablo 3.11’de öğretmenlerin boş zaman beceriklilikleri puanlarının gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları gösterilmiştir. Analiz sonucunda gelir grupları arasında boş zaman becerikliliği puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (F=2,70; p=0,03).

4. TARTIŞMA

Bu araştırmada özel okullarda görev yapan öğretmenlerin boş zaman becerikliliği düzeyleri çeşitli demografik ve sosyoekonomik değişkenler açısından incelenmiş ve elde edilen bulgular hem Türkiye’deki hem de uluslararası literatürle karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Bulgular, genel olarak boş zaman becerikliliğinin belirli bireysel ve davranışsal değişkenlerle anlamlı bir ilişki içinde olduğunu; buna karşılık, geleneksel demografik göstergelerin çoğunun belirleyici bir etki göstermediğini ortaya koymaktadır.

Bu bölümde ilgili bulgular literatür ışığında ele alınmıştır.

İlk olarak, cinsiyet değişkenine ilişkin analizlerde kadın ve erkek öğretmenlerin boş zaman becerikliliği düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu sonuç, bazı araştırmaların cinsiyetin boş zaman davranışlarını sınırlayabildiğine ya da farklılaştırabildiğine ilişkin bulgularından (Demir ve Demir, 2006; Uz, 2022) ayrılmaktadır. Bu durum özel okul öğretmenlerinin çalışma rutinleri, erişilebilir etkinlik alanları ve kurumsal imkânların benzerliği nedeniyle cinsiyete bağlı ayrışmaların azalmış olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte Dinç vd. (2025) tarafından raporlanan, boş zaman becerikliliğinin bazı öğrenci gruplarında cinsiyete göre farklılaşabileceği bulgusu, öğretmen örnekleminde doğrulanmamıştır. Dolayısıyla mevcut araştırma, literatürdeki bazı çalışmalarla paralel bazılarıyla ise ayrışan bir görünüm sergilemektedir.

Medeni durum değişkenine göre elde edilen sonuçlarda da evli ve bekar öğretmenlerin boş zaman becerikliliği düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür. Türkiye’de boş zaman kullanımını aile yapısı bağlamında inceleyen önceki çalışmalar, evli bireylerin boş zaman planlamasında daha fazla kısıtla karşılaşabileceğini ileri sürmektedir (Çelik, 2018; Öçalan vd., 2013). Ancak bu çalışmanın bulguları, evli ve bekâr bireyler arasında boş zaman planlaması açısından anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, boş zaman becerikliliğinin yalnızca zamanın miktarıyla değil, bireyin zamanı yapılandırma biçimiyle ilişkili olduğunu ortaya koyan uluslararası çalışmalarla uyumludur (Petrou ve Bakker, 2016; Xue vd., 2022). Nitekim öz-yeterlik ve özerklik temelli beceriklilik davranışlarının yaşam koşullarından bağımsız olarak sürdürülebileceğini gösteren bulgular (Petrou ve de Vries, 2025), medeni duruma ilişkin fark çıkmamasını desteklemektedir. Yaş değişkenine ilişkin analizlerde gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte, en yüksek ortalamanın

genç yaş grubunda, en düşük ortalamanın ise ileri yaş grubunda olduğu gözlemlenmiştir. Bu eğilim, Türkiye’de yaş ile boş zaman motivasyonu arasında farklılaşmaların ortaya çıkabileceğini belirten araştırmalarla (Altunay ve Balcı, 2018) kısmen örtüşmektedir. Bununla birlikte yaş değişkeninin boş zaman becerikliliğinde belirleyici olmadığına ilişkin bulgular hem Türkiye’de (Pala, 2012; Yılgin, 2023) hem de uluslararası literatürde destek bulunmaktadır. Özellikle boş zaman becerikliliğinin yaşla doğrusal biçimde artmadığı, bunun yerine bireyin ihtiyaç doyumu ve özerklik algısıyla şekillendiği vurgulanmaktadır (Xue vd., 2022). Bu yönüyle araştırma bulguları literatürdeki genel eğilimi doğrulamaktadır.

Öğrenim durumuna ilişkin bulgular da benzer şekilde lisans ve yüksek lisans mezunları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Bu sonuç, boş zaman kullanımının akademik seviyeden ziyade bireysel motivasyonlar ve çevresel düzenlemelerle ilişkili olduğuna işaret eden araştırmalarla paralellik göstermektedir (Eravşar, 2020; Uslu ve Görücü, 2024). Nitekim uluslararası literatürde de eğitim düzeyi boş zaman becerikliliğinin temel belirleyicileri arasında yer almamakta, bunun yerine özerklik, ihtiyaç doyumu ve kişisel kaynaklar öne çıkmaktadır (Kuykendall vd., 2015; Petrou ve Bakker, 2016).

Meslek alanı, mesleki kıdem ve kurumda görev yılı değişkenleri de boş zaman becerikliliğinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu bulgular Türkiye’de öğretmen ve akademisyen örneklemelerinde yapılan çalışmalarla büyük ölçüde örtüşmektedir (Doğan vd., 2019; Pala, 2012; Öçalan vd., 2013). Özellikle Öçalan vd. (2013) boş zaman değerlendirme biçimlerinin öğretmenlerde çoğunlukla benzer örüntüler sergilediğini, örgütsel koşulların bireysel farklılıklardan daha belirleyici olabildiğini göstermiştir. Araştırma bulguları bu çerçevede değerlendirildiğinde, özel okul ortamındaki kurumsal benzerliklerin öğretmenler arasında boş zaman becerikliliğinin grup içi benzerlikler göstermesine neden olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte uluslararası literatürde liderlik, iş yükü ve örgütsel destek gibi faktörlerin boş zaman becerikliliğinde önemli rol oynadığına ilişkin bulgular (Teng ve Cheng, 2025) göz önünde bulundurulduğunda, mesleki deneyimden ziyade örgütsel özelliklerin daha güçlü belirleyiciler olabileceği anlaşılmaktadır.

Araştırmanın en dikkat çekici sonuçlarından biri fiziksel aktivite yapma durumu ve spor yapma yılı değişkenlerinin boş zaman becerikliliği üzerinde anlamlı farklılıklar görülmesidir. Düzenli spor yapan öğretmenlerin boş zaman becerikliliği düzeylerinin spor yapmayanlara göre anlamlı biçimde yüksek bulunması hem Türkiye’deki hem de uluslararası literatürle

güçlü biçimde uyumludur. Nitekim Bakay (2018) öğrencilerde aktif spor katılımının boş zaman tutumlarını olumlu etkilediğini rapor etmiş; benzer şekilde Çelik (2018) ve Uslu ve Görücü (2024) rekreasyonel katılımın iyi oluş ve bilişsel esneklik gibi kaynakları güçlendirdiğini göstermiştir. Uluslararası çalışmalarda da fiziksel aktivitenin boş zaman becerikliliğinin önemli bir yordayıcısı olduğu, becerikliliğin fiziksel canlılık, psikolojik iyi oluş ve üretkenlik üzerinde olumlu sonuçlar ortaya koyulduğu görülmektedir (Xue vd., 2022; Kuykendall vd., 2015). Bu araştırmada spor yapma yılı arttıkça boş zaman becerikliliği ortalamalarının yükselmesi de rekreasyonel katılımıda sürekliliğin kişisel kaynakları güçlendirdiğini gösteren bulgularla tutarlıdır (Petrou ve de Vries, 2025). Özellikle 7 yıl ve üzeri spor yapanların en yüksek beceriklilik düzeyine sahip olması, uzun süreli rekreasyon katılımının alışkanlık, özerklik ve kendini yenileme süreçlerinde önemli rol oynadığını göstermektedir.

Gelir durumu değişkenine ilişkin bulgular ise literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Araştırmada üst gelir grubunda yer alan öğretmenlerin boş zaman becerikliliği düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, gelir düzeyinin boş zaman fırsatlarını, etkinlik çeşitliliğini ve erişilen rekreasyon imkânlarını etkileyebileceğini belirten Türkiye çalışmalarıyla uyumludur (Yazıcı vd., 2023; Narin ve Kusan, 2025). Uluslararası literatürde ise gelir doğrudan incelenmese de boş zaman kaynaklarına erişimin ihtiyaç doyumu ve özerklik algısını güçlendirdiği; bunun da dolaylı olarak beceriklilik davranışlarını destekleyebileceği belirtilmektedir (Kuykendall vd., 2015). Dolayısıyla bu çalışmada gelir ile boş zaman becerikliliği arasındaki anlamlı farklılık hem bireysel hem çevresel kaynakların etkisini vurgulayan literatürle uyumludur.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmada demografik değişkenlerin büyük bölümünün boş zaman becerikliliği üzerinde belirleyici olmadığı; buna karşın davranışsal değişkenler olan spor yapma durumu ve fiziksel aktivite süresi anlamlı farklılıklar ürettiği görülmektedir. Bu bağlamda, özel okul öğretmenlerinde boş zaman becerikliliğinin desteklenmesi için bireysel stratejilerin yanı sıra kurumsal düzenlemelerin de önemli olduğu anlaşılmaktadır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada Antalya’da özel okullarda görev yapan öğretmenlerin boş zaman becerikliliği düzeyleri çeşitli demografik ve davranışsal değişkenler açısından incelenmiştir. Bulgular, öğretmenlerin boş zaman becerikliliği düzeylerinin genel olarak orta düzeyin üzerinde olduğunu göstermiştir.

Cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, mesleki kıdem ve kurumda çalışma süresi değişkenlerine göre boş zaman becerikliliği puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde meslek alanı ve iş deneyimine ilişkin değişkenler de anlamlı bir ayrışma oluşturmamıştır. Bu durum, boş zaman becerikliliğinin demografik özelliklerden bağımsız olarak benzer bir dağılım gösterdiğini düşündürmektedir.

Buna karşılık spor yapma durumu ve spor yapma süresi değişkenlerinde anlamlı farklılık belirlenmiştir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan ve daha uzun süredir spor yapan öğretmenlerin boş zaman becerikliliği düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ayrıca gelir düzeyine göre yapılan analizlerde, üst gelir grubundaki öğretmenlerin boş zaman becerikliliği puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, ekonomik imkânların boş zamanın yapılandırılmasında etkili olabileceğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, boş zaman becerikliliğinin demografik özelliklerden ziyade davranışsal faktörlerle daha yakından ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Araştırma farklı illerde ve farklı öğretmen grupları üzerinde uygulanarak karşılaştırmalı sonuçlar elde edilebilir.
- Kamu ve özel okul öğretmenlerinin boş zaman becerikliliği düzeyleri karşılaştırmalı olarak incelenebilir.
- Boş zaman becerikliliği ile örgütsel değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar yapılabilir.
- Daha geniş örneklemlemlerle bölgesel farklılıklar ortaya konabilir. Öğretmenlerin boş zaman becerikliliğini destekleyici kurum içi uygulamalar geliştirilebilir.

KAYNAKLAR

- 5580 sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunu. (2007). Resmî Gazete (26434). https://ookgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2024_03/19104725_5580_sayili_ozel_ogretim_kanunu.pdf
- Altunay, B. R., & Balcı, V. (2018). *Ankara İli Keçiören İlçesindeki İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Motivasyonu*. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 9(1), 50–63.
- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2001). *A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives: complete edition*. Addison Wesley Longman, Inc.
- Arslan, A. (2021). Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının, algıladıkları sosyal desteğe, yaşamda anlam ve amaç bulmalarına, kişisel gelişim yönelimlerine ve bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydoğan, İ. (2019). Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcısı olarak okul iklimi algıları (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim University, Turkey).
- Aytaç, Ö. (2002). Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 231–260.
- Bakay, M. (2018). *Ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Boesten, R. M., Demerouti, E., Pekaar, K. A., & Le Blanc, P. M. (2024). Crafting through financially demanding times: An entrepreneurial perspective. *Journal of Business Research*, 182, 114806.
- Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, Carty C, Chaput JP, Chastin S, Chou R, Dempsey PC, DiPietro L, Ekelund U, Firth J, Friedenreich CM, Garcia L, Gichu M, Jago R, Katzmarzyk PT, Lambert E, Leitzmann M, Milton K, Ortega FB, Ranasinghe C, Stamatakis E, Tiedemann A, Troiano RP, van der Ploeg HP, Wari V, Willumsen JF. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. 2020 Dec;54(24):1451-1462. doi: 10.1136/bjsports-2020-102955.
- Cerev, G., & Coşkun, S. (2020). Özel okul öğretmenlerinin çalışma sorunları üzerine nitel bir araştırma: Elazığ ili örneği. *Fırat Üniversitesi Harput Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 125–142.
- Chen, I. S., & Choi, J. N. (2024). Does leisure crafting improve workplace creativity? *European Management Review*.

- Çelik, E. (2018). Modern toplumda serbest zamanın işlevi ve planlanması. *Akademik Hassasiyetler*, 5(9), 77–92.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Demir, C., & Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki. *Ege Academic Review*, 6(1), 36–48.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 39(1), 34–43.
- Dinç, H., Özdemir, Y. C., Yağmur, R., Olur, B., & Sicimli, D. (2025). Examination of Leisure Crafting and Intrinsic Leisure Motivation of Sports Science Students. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 21–35.
- Doğan, M., Elçi, G., & Gürbüz, B. (2019). Serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini ilişkisi: Akademisyenler üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 154–164.
- Dreyfus, S. E. (2004). The five-stage model of adult skill acquisition. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 24(3), 177–181.
- Eravşar, H. (2020). *Rekreasyonun psikolojik iyilik ve yaşam tatminine etkisi*. Ankara: İksad Yayınevi.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.
- Guo, Y. F., Wang, S. J., Plummer, V., Du, Y., Song, T. P., & Wang, N. (2024). Effects of job crafting and leisure crafting on nurses’ burnout: A machine learning-based prediction analysis. *Journal of Nursing Management*, 2024(1), 9428519.
- Günaydın, T., & Ümmet, D. (2023). Ergenlerde psikolojik iyi oluş ve duygusal özerklik arasındaki ilişkide anne baba tutumlarının aracı rolü. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 12(3), 312–324.
- Ho, K. L., Mäkikangas, A., Kerksieck, P., Morstatt, A. I., de Bloom, J., & Bauer, G. F. (2024). Job and off-job crafting profiles: Time-lagged relationships with resources and well-being. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 97(3), 952–976.
- Holtermann, A., Hansen, J. V., Burr, H., Sjøgaard, K., ve Sjøgaard, G. (2012). The health paradox of occupational and leisure-time physical activity. *British Journal of Sports Medicine*, 46(4), 291–295.
- Huppert, F. A., & So, T. M. H. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861.
- Iso-Ahola, S. E. (2006). A psychological analysis of leisure and health. In *Work, leisure and well-being* (ss. 143–156). Routledge.

- Johnsen, N. F., Ekblond, A., Thomsen, B. L., Overvad, K., ve Tjønneland, A. (2013). Leisure time physical activity and mortality. *Epidemiology*, 24(5), 717-725.
- Judge, T. A., & Watanabe, S. (1993). Another look at the job satisfaction–life satisfaction relationship. *Journal of Applied Psychology*, 78(6), 939–948.
- Kabakcı, B., & Güdek, B. (2020). Müzik öğretmenlerinin iş doyum düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 7(59), 2718–2730.
- Karaçam, A., & Pulur, A. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1–22.
- Kayode, G. M., & Ayodele, J. B. (2015). Impacts of teachers' time management on secondary school students' academic performance in Ekiti State, Nigeria. *International Journal of Secondary Education*, 3(1), 1–7.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Khan, H. M. A., Farooqi, M. T. K., Khalil, A., & Faisal, I. (2016). Exploring relationship of time management with teachers' performance. *Bulletin of Education and Research*, 38(2), 249–263.
- Kısırık, S., & Aydın, R. (2025). Öğretmenlerin iş stresi ve özel yaşam dengesi: Yakın ilişkiler bağlamında bir odak grup görüşmesi. *Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi*, 11(18), 20–30.
- Kocamaz, D., Kızmaz, N. T., ve Yakut, Y. (2025). Gençlerde serbest zaman alışkanlıkları, bilgisayar kullanımı ve fiziksel performans değerlendirilmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 13(1), 42-49.
- Kosenkranius, M. K., Rink, F. A., De Bloom, J., & Van Den Heuvel, M. (2020). The design and development of a hybrid off-job crafting intervention: A study protocol. *BMC Public Health*, 20, 115.
- Kujanpää M, Syrek C, Tay L, Kinnunen U, Mäkikangas A, Shimazu A, Wiese CW, Brauchli R, Bauer GF, Kerksieck P, Toyama H and de Bloom J (2022) Needs-based off-job crafting across different life domains and contexts: Testing a novel conceptual and measurement approach. *Front. Psychol.* 13:959296. doi: 10.3389/fpsyg.2022.959296
- Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364–403.
- Locke, E. A. (1976). The nature and causes of job satisfaction. In M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (pp. 1297–1349). Rand McNally.
- Lounassalo, I., Kukko, T., Suominen, T., Palomäki, S., Kaseva, K., Rovio, S., Pahkala, K., Hirvensalo, M., Yang, X., Lehtimäki, T., Raitakari, O., Tammelin, T., & Salin, K. (2025). Sociodemographic determinants of youth sports club participation across two

- generations: the Young Finns Study. *Journal of Public Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10389-025-02500-6>
- Manrai, L. A., ve Manrai, A. K. (1995). Effects of cultural-context, gender, and acculturation on perceptions of work versus social/leisure time usage. *Journal of Business Research*, 32(2), 115-128.
- MEB (2024). Bakan Tekin Anadolu Ajansı editör masasında eğitim gündemini değerlendirdi. <https://meb.gov.tr/bakan-tekin-anadolu-ajansi-editor-masasinda-egitim-gundemini-degerlendirdi/haber/34638/tr>
- MEB. (2022). *Örgün Eğitim İstatistikleri 2021–2022*. Milli Eğitim Bakanlığı. https://sgb.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_09/15142558_meb_istatistikleri_orgun_egitim_2021_2022.pdf
- Millî Eğitim Bakanlığı Özel Öğretim Kurumları Yönetmeliği (ÖÖKY). (2012/28239). <https://www.lexpera.com.tr/resmi-gazete/metin/milli-egitim-bakanligi-ozel-ogretim-kurumlari-yonetmeliginde-degisiklik-yapilmasina-dair-yonetmelik-24/1/madde->
- Narin, Z. E., ve Kusan, M. (2025). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve boş zaman yönetiminin psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi. *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 21-22.
- Ni, Y. L., Kuo, C. C., Wu, C. H., Chang, W. H., & Chen, L. H. (2022). Leisure crafting, supervisor recreational sports support, and proactive vitality management. *Journal of Happiness Studies*, 23(8), 3961–3980.
- OECD. (2016). *Supporting Teacher Professionalism: Insights from TALIS 2013*. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264248601-en>
- Olivo, M. G. (2021). Time management of teachers and its relationship to teaching performance. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 2(5), 448–462.
- Öçalan, M., Öcal, Z. A., & Yörübulut, S. (2013). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(8), 58–68.
- Özata Değerli, M. N., Taşkiran, İ., & Abaoğlu, H. (2025). The relationship between teachers' occupational balance and job demands and resources. *Journal of Occupational Science*, 1–11.
- Özkan, M. S., & Yıldız, Z. (2015). Öğrenilmiş güçlülük: Kavramsal bir inceleme. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 25(1), 25–40.
- Pala, A. (2012). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının ve mesleki doyumlarının tespiti ve incelenmesi (İstanbul-Pendik örneği)* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Pepe, K., & Can, S. (2010). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Boş Zaman Etkinlikleri Hakkında Görüşleri ve Katılım Düzeyleri*. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3).

- Petrou, P., & Bakker, A. B. (2016). Crafting one's leisure time in response to high job strain. *Human Relations*, 69(2), 507–529.
- Petrou, P., & de Vries, J. (2025). Context-free and work-related benefits of a leisure crafting intervention: A randomized controlled trial. *Journal of Leisure Research*, 56(1), 123–148.
- Pieper, J. (1950). The social meaning of leisure in the modern world. *The Review of Politics*, 12(4), 411–421.
- Pronovost, G. (1988). The social meanings of leisure. *International Sociology*, 3(1), 89–102.
- Resmî Gazete. (2007). 5580 sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunu (Sayı: 26434). <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=5580&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=5>
- Rosenbaum, M. E. (1990). *Learned resourcefulness: On coping skills, self-control, and adaptive behavior*. Springer Publishing Co.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- Senemoğlu, N. (2023). *Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya* (25. bs.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Shin, K., ve You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7(2), 53-62.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). *The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work*. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221.
- Sürücü, L., & Ertan, Ş. S. (2022). *Boş Zaman Becerikliliği Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 79–92.
- Şahin, İ. (2013). Öğretmenlerin iş doyumu düzeyleri. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 142–167.
- Taşdan, M., & Tiryaki, E. (2008). Özel ve devlet ilköğretim okulu öğretmenlerinin iş doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. *Education and Science*, 33(147).
- Taşdan, M., & Tiryaki, E. (2008). Özel ve devlet ilköğretim okulu öğretmenlerinin iş doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. *Education and Science*, 33(147), 125–136.
- Teng, C. C., & Cheng, Y. J. (2025). Cross-level effects of leaders' job crafting and leisure crafting on employees' job crafting, leisure crafting, innovative behaviors, and job satisfaction. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 1–22.

- Teng, H. Y. (2023). Job crafting, leisure crafting, and well-being among hospitality employees: The roles of work–leisure facilitation and conflict. *International Journal of Hospitality Management*, 111, 103460.
- Toker, A. (2021). Boş zaman ve rekreasyonun tarihsel perspektiften sosyolojik bir değerlendirmesi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(10), 1000–1013.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., ve Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33(1), 173-186.
- Urry, J. (1994). Time, leisure and social identity. *Time & Society*, 3(2), 131-149.
- Uslu, Ö. S., & Görücü, A. (2024). The relationship between physical education teachers' benefits of participation in recreational activities, leisure time satisfaction levels, and cognitive flexibility. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 26(1), 86–99.
- Uz, V. (2022). Öğretmenlerin boş zaman engellerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Sport for All and Recreation*, 4(2), 35–41.
- Van Moorst, H. (1982). Leisure and social theory. *Leisure Studies*, 1(2), 157–169.
- Wong, J. Y., Lin, J. H., & Huang, C. Y. C. (2025). The impact of leisure crafting on mountaineer's mindfulness. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, Article 101324.
- Xue, Q., Yang, J., Wang, H., & Zhang, D. (2022). How and when leisure crafting enhances college students' well-being: A weekly diary study. *Psychology Research and Behavior Management*, 273–290.
- Yaşartürk, F., Ceylan, M., & Akay, B. (2023). Serbest zaman ilgileniminin iş tatmini üzerindeki etkisi: İdari personeller üzerine bir araştırma. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1), 79–96.
- Yazıcı, Ö. F., Somoğlu, M. B., Öztaş, M., & Güler, B. (2023). The Relationship Between Leisure Crafting, Job Finding Anxiety and Life Satisfaction. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 4(2), 415–430.
- Yılgin, A. (2023). Sporda Yönetici, Beden Eğitimi Öğretmeni ile Antrenörlerde Spora Özel Merak ve İş Becerikliliği. *Eurasian Research in Sport Science*, 8(2), 143–158.
- Yurdaşık, Ö. E., Karaman, M. A., Atasayar, Ö., İriz, F., & Bakırtaş, E. (2023). Psikolojik iyi oluşun eğitim öğretim süreçlerindeki konumu. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 10(95), 1090–1098.
- Yusufoğlu, Ö. Ş. (2017). Boş zaman faaliyeti olarak akıllı telefonlar ve sosyal yaşam üzerine etkileri: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2414-2434.
- Zauszniewski, J. A. (1995). Learned resourcefulness: A conceptual analysis. *Issues in Mental Health Nursing*, 16(1), 13–31.

6.EKLER

6.1 Ek A: Etik Kurul Formu

7.2. Ek B: Katılımcı Bilgilendirilmiş Onam Formu

7.3. Ek C: Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgiler

Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayınız:

1. Cinsiyetiniz:

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek
- ☐ Belirtmek istemiyorum

2. Yaşınız:

- ☐ 23–27
- ☐ 28–32
- ☐ 33–37
- ☐ 38 ve üzeri

3. Özel okulda (veya benzer kurumda) öğretmenlik yapma süreniz:

- ☐ 0–1 yıl
- ☐ 2–4 yıl
- ☐ 5–7 yıl
- ☐ 8 yıl ve üzeri

4. Aylık ortalama rekreasyonel aktivite katılım sayınız:

- ☐ 0–2
- ☐ 3–5
- ☐ 6–8
- ☐ 9 ve üzeri

7.4 Ek D: Boş Zaman Becerikliliği Ölçeği

Boş Zaman Becerikliliği Ölçeği

Bu bölümdeki **9 ifade**, boş zamanlarınızda (iş dışındaki saatlerde) **kendinizi geliştirmek, yeni deneyimler kazanmak veya sosyal ilişkilerinizi güçlendirmek** için gösterdiğiniz çabalarla ilgilidir. Her bir madde için **1 ile 5 arasında** bir seçim yaparak **kendinize ne ölçüde uyduğunu** belirtiniz.

1 = Hiç Katılmıyorum | 2 = Katılmıyorum | 3 = Kısmen Katılıyorum | 4 = Katılıyorum | 5 = Tamamen Katılıyorum

İFADE	1	2	3	4	5
1. Boş zamanlarımda yaptığım aktivitelerle sosyal ilişkiler kurmaya çalışırım.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Yaptığım iş dışında merakımı uyandıran, zorlu aktiviteler bulmaya çalışırım.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Boş zamanlarımda yaptığım aktivitelerle yeteneklerimi (becerilerimi) artırmaya çalışırım.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Boş zamanlarda yaptığım aktiviteler sayesinde öğrenme deneyimlerimi artırmaya çalışırım.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Boş zaman aktiviteleriyle kendime ulaşmak için yeni hedefler koymaya çalışırım.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Boş zaman aktiviteleri sayesinde başkalarından ilham alırım.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Boş zamanda yapılan aktivitelerle yeni ve özgün deneyimler edinmeye çalışırım.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Boş zamanlarımı kendimi geliştirmek için bir şans (fırsat) olarak görürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Kendimi zihinsel olarak canlı tutmak için, boş zaman aktiviteleri yaparak yeni ve farklı deneyimler edinirim.	☐	☐	☐	☐	☐