# Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Tutumları ve Kariyer Planlamalarının İncelenmesi

Muhammed Emin ÇEKDEMİR
Yüksek Lisans Tezi
Danışman: Doç. Dr. Rifat YAĞMUR
Tez No: 2026-043
Afyonkarahisar

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

# Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Tutumları ve Kariyer Planlamalarının İncelenmesi

**Hazırlayan**
**Muhammed Emin ÇEKDEMİR**

**DANIŞMAN**
**Doç. Dr. Rıfat YAĞMUR**

**Tez No: 2026-043**

**AFYONKARAHİSAR – 2026**

**T.C.**
**AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ**
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

# TEZ KABUL VE ONAY

| | | |
|---|---|---|
| **Öğrencinin** | **Adı- Soyadı** | Muhammed Emin ÇEKDEMİR |
| | **Numarası** | 233318006 |
| | **Anabilim Dalı** | Beden Eğitimi Ve Spor Anabilimdalı |
| | **Program** | ☒Yüksek Lisans ☐Doktora |
| **Tezin Başlığı** | | Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Tutumları Ve Kariyer Planlamalarının İncelenmesi |
| **Tez Savunma Sınav Tarihi** | | 18/09/2026 |
| **Tez Savunma Sınav Saati** | | 14:00 |

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. Özkan IŞIK | İmza |
| **Üye** | Doç. Dr. Şeniz KARAGÖZ | İmza |
| **Üye** | Doç. Dr. Rifat YAĞMUR | 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 çalışmasında;

- 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**.

18/09/2026

İmza

Muhammed Emin ÇEKDEMİR

# ÖZET

## Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Tutumları ve Kariyer Planlamalarının İncelenmesi

Bu araştırmanın temel amacı, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman tutumları ile kariyer planlama düzeyleri arasındaki ilişkinin ve yordayıcı etkinin incelenmesidir. Çalışmada ayrıca, öğrencilerin boş zaman tutumlarının ve kariyer planlama düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, bölüm ve algılanan aylık gelir düzeyi gibi çeşitli demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini 2025-2026 eğitim-öğretim yılında Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise kolayda örnekleme (convenience sampling) yöntemiyle ulaşılan, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Rekreasyon bölümlerinde aktif olarak öğrenim gören toplam 311 öğrenci (149 kadın, 162 erkek) meydana getirmektedir. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZATÖ)" ve "Kariyer Planlama Ölçeği (KPÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra bağımsız örneklemler t-testi, tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA), Pearson momentler çarpım korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma bulgularına göre; öğrencilerin boş zaman tutum puan ortalamaları ve kariyer planlama puan ortalamaları yüksek düzeyde saptanmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin dağılımı incelenerek parametrik test varsayımlarının karşılandığı görülmüş; ölçeklerin bu çalışma için hesaplanan iç tutarlılık (Cronbach alfa) katsayıları yüksek düzeyde bulunmuştur ($\alpha$ = .80–.98). Bağımsız örneklemler t-testi sonuçları, öğrencilerin BZATÖ ve KPÖ toplam puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini; alt boyutlar düzeyinde ise yalnızca KPÖ'nün Kariyer Farkındalığı alt boyutunda kadın öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunduğunu ortaya koymuştur. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde; öğrencilerin boş zaman tutum

puanlarının sınıf, yaş, bölüm ve aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir değişim sergilemediği görülmüştür. Buna karşın, kariyer planlama puanlarının sınıf düzeyine, yaş grubuna ve öğrenim görülen bölüme göre anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır. Post-hoc (Tukey HSD) analizlerine göre, 4. sınıf öğrencilerinin kariyer planlama düzeyleri 2. ve 3. sınıflardan; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin kariyer planlama düzeyleri ise Rekreasyon bölümü öğrencilerinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ayrıca 23-24 yaş ile 25 yaş ve üzeri gruplardaki öğrencilerin kariyer planlama düzeyleri, 21-22 yaş grubundaki öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Korelasyon analizi sonucunda, öğrencilerin boş zaman tutumları ile kariyer planlama düzeyleri arasında pozitif yönlü, zayıf ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Basit doğrusal regresyon analizi bulguları, boş zaman tutumunun kariyer planlamayı istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordadığını ve kariyer planlamaya ilişkin toplam varyansın %2.7'sini açıkladığını göstermiştir.

Sonuç olarak; Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin genel olarak olumlu bir boş zaman tutumuna ve yapılandırılmış kariyer planlama eğilimine sahip oldukları söylenebilir. Öğrencilerin boş zamanlarına yönelik olumlu tutumları arttıkça kariyer planlama düzeyleri de yükselmektedir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, özellikle kariyer planlama düzeyleri görece düşük çıkan rekreasyon bölümü ve alt sınıf düzeyindeki öğrencilere yönelik kariyer rehberliği çalışmalarının yoğunlaştırılması ve üniversite bünyesinde rekreasyonel etkinliklerin kariyer becerilerini destekleyecek şekilde entegre edilmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Boş Zaman, Boş Zaman Tutumu, Kariyer, Kariyer Planlama

## SUMMARY

### An Investigation of Leisure Attitudes and Career Planning Among Students Studying at the Faculty of Sport Sciences

The primary purpose of this study is to examine the relationship and predictive effect between the leisure attitudes and career planning levels of students studying at the Faculty of Sport Sciences. Additionally, the study aims to determine whether students' leisure attitudes and career planning levels significantly differ in terms of various demographic variables such as gender, age, grade level, department, and income status.

The study was designed according to the relational survey model, one of the quantitative research methods. The population of the research consists of undergraduate students studying at Afyon Kocatepe University, Faculty of Sport Sciences during the 2025-2026 academic year. The sample of the study comprises a total of 311 students (149 female, 162 male) actively studying in the departments of Physical Education and Sports Teaching, Coaching Education, and Recreation, reached through the convenience sampling method. A “Personal Information Form”, the “Leisure Attitude Scale (LAS)”, and the “Career Planning Scale (CPS)” were utilized as data collection instruments. In the analysis of the data, descriptive statistics, independent samples t-test, one-way analysis of variance (One-Way ANOVA), Pearson product-moment correlation analysis, and simple linear regression analysis were applied.

According to the research findings, the students' mean scores for leisure attitude and career planning were found to be at a medium-high level. The results of the independent samples t-test revealed that the students' LAS and CPS total scores did not show a statistically significant difference based on gender; at the sub-dimension level, a significant difference in favor of female students was found only in the Career Awareness sub-dimension of the CPS. When the results of the one-way analysis of variance (ANOVA) were examined, it was observed that the students' leisure attitude scores did not significantly change according to grade level, age group, department, and monthly income level. Conversely, it was determined that career planning scores differed significantly based on grade level, age group, and the department of study. According to

post-hoc (Tukey HSD) analyses, the career planning levels of 4th-grade students were significantly higher than those of 2nd and 3rd-grade students, and the career planning levels of students in the Physical Education and Sports Teaching department were significantly higher than those in the Recreation department. In addition, the career planning levels of students aged 23-24 and 25 and over were significantly higher than those of students aged 21-22. As a result of the correlation analysis, a positive, weak, and significant relationship was detected between students' leisure attitudes and career planning levels. The findings of the simple linear regression analysis showed that leisure attitude statistically significantly predicted career planning and explained 2.7% of the total variance regarding career planning.

In conclusion, it can be argued that students of the Faculty of Sport Sciences generally possess a positive leisure attitude and a structured career planning tendency. As students' positive attitudes toward their leisure time increase, their career planning levels also rise. In line with the results obtained, it is recommended to intensify career counseling activities particularly for students in the recreation department and lower grade levels whose career planning levels were relatively low, and to integrate recreational activities within the university in a way that supports career skills.

**Keywords:** Leisure, Leisure Attitude, Career, Career Planning

# ÖNSÖZ

Bu tez çalışması, yüksek lisans sürecim boyunca yalnızca akademik bir emeğin değil; sabrın, inancın 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.

Muhammed Emin ÇEKDEMİR

Afyonkarahisar

2026

## İÇİNDEKİLER


| | Sayfa |
|---|---|
| **ÖZET** | **II** |
| **SUMMARY** | **IV** |
| **ÖNSÖZ** | **VI** |
| **İÇİNDEKİLER** | **VII** |
| **SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ** | **IX** |
| **ÇİZELGELER DİZİNİ** | **X** |
| **1. GİRİŞ** | **1** |
| 1.1. Problem Durumu | 3 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı | 4 |
| 1.3. Hipotezler | 5 |
| 1.4. Araştırmanın Önemi | 6 |
| 1.5. Araştırmanın Sayıltıları | 7 |
| 1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları | 8 |
| 1.7. Tanımlar | 9 |
| 1.8. Boş Zaman | 10 |
| 1.9. Boş Zaman Tutumu | 12 |
| 1.10. Kariyer | 15 |
| 1.11. Kariyer Planlama | 16 |
| **2. MATERYAL VE METOT** | **20** |
| 2.1. Araştırma Modeli | 20 |
| 2.2. Araştırma Grubu | 21 |
| 2.2.1. Evren | 21 |
| 2.2.2. Örneklem | 21 |
| 2.3. Veri Toplama Araçları | 22 |
| 2.4. Verilerin Toplanması | 25 |
| 2.5. Verilerin Analizi | 25 |
| **3. BULGULAR** | **30** |
| 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri | 30 |
| 3.2. Ölçeklere İlişkin Betimsel Bulgular | 32 |
| 3.3. Güvenirlik Bulguları | 33 |
| 3.4. Normallik Bulguları | 33 |
| 3.5. Cinsiyete Göre Farklılık Bulguları | 34 |
| 3.6. Yaş Gruplarına Göre Farklılık Bulguları | 35 |

3.7. Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Bulguları 36
3.8. Bölüme Göre Farklılık Bulguları 37
3.9. Gelir Düzeyine Göre Farklılık Bulguları 37
3.10. Korelasyon Bulguları 38
3.11. Regresyon Bulguları 38
3.12. Duyarlılık Analizi 39
**4. TARTIŞMA 40**
4.1. Boş Zaman Tutumuna İlişkin Bulguların Tartışılması 40
4.2. Kariyer Planlamaya İlişkin Bulguların Tartışılması 40
4.3. Korelasyon Bulgularının Tartışılması 41
4.4. Regresyon Bulgularının Tartışılması 43
**5. SONUÇ VE ÖNERİLER 45**
5.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler 47
5.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler 49
**6. KAYNAKLAR 52**
**7. EKLER 54**
Ek 1. Etik Kurul Onayı 55
Ek 2. Kariyer Planlama Ölçeği (KPÖ) 56
Ek 3. Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZATÖ) 57
**ÖZGEÇMİŞ 58**

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

**%:** Yüzde

**α:** Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı

**ANOVA:** Analysis of Variance (Varyans Analizi)

**BZATÖ:** Boş Zaman Tutum Ölçeği

**f:** Frekans

**F:** Varyans analizine (ANOVA) ilişkin parametre

**HSD:** Honestly Significant Difference (Tukey Testi)

**KPÖ:** Kariyer Planlama Ölçeği

**N:** Evren büyüklüğü

**n:** Örneklem büyüklüğü

**Ort.:** Aritmetik ortalama

**p:** Anlamlılık (önemlilik) düzeyi

**r:** Pearson korelasyon katsayısı

**$R^2$:** Belirtme katsayısı

**sd:** Serbestlik derecesi

**SPSS:** Statistical Package for the Social Sciences

**SS:** Standart sapma

**t:** Bağımsız örneklemler t-testi istatistiği

**T.C.:** Türkiye Cumhuriyeti

**vd.:** ve diğerleri

**$\eta^2$:** Eta-kare (etki büyüklüğü)

# ÇİZELGELER DİZİNİ

**Sayfa**

Çizelge 3.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılım …… 30
Çizelge 3.2. Yaş Değişkenine Göre Dağılım ……. 30
Çizelge 3.3. Sınıf Değişkenine Göre Dağılım …….. 31
Çizelge 3.4. Bölüm Değişkenine Göre Dağılım …….. 31
Çizelge 3.5. Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağılım ….…….. 31
Çizelge 3.6. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler …….. 32
Çizelge 3.7. Güvenirlik Katsayıları …….. 33
Çizelge 3.8. Normallik Analizi Sonuçları ……. 33
Çizelge 3.9. Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları ……. 33
Çizelge 3.10. Cinsiyete Göre Alt Boyut Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları …….. 34
Çizelge 3.11. Yaş Gruplarına Göre ANOVA Sonuçları ve Grup Ortalamaları ...…… 35
Çizelge 3.12. Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları ve Grup Ortalamaları …… 36
Çizelge 3.13. Bölüme Göre ANOVA Sonuçları ve Grup Ortalamaları …… 36
Çizelge 3.14. Gelir Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları …… 37
Çizelge 3.15. Boş Zaman Tutumu ile Kariyer Planlama Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi …….. 37
Çizelge 3.16. Boş Zaman Tutumunun Kariyer Planlamayı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları …… 38
Çizelge 5.1. Hipotez Test Sonuçlarının Özeti …… 47

# 1. GİRİŞ

21. yüzyılın getirdiği makro düzeydeki sosyo-ekonomik dinamikler; küreselleşme, endüstriyel dönüşümler, yapay zekâ odaklı teknolojik devrimler ve iş yaşamındaki öngörülemez hızlı değişimler bireylerin kariyerlerine ilişkin kararlarını ve gelecek stratejilerini hiç olmadığı kadar kritik bir hale getirmiştir (Savickas, 2012; Sullivan ve Baruch, 2009). Günümüz dünyasında ekonomik piyasaların sınır tanımaz entegrasyonu ve iş gücü taleplerinin sürekli olarak rafine edilmesi, profesyonel yaşam dalgalanmalarını artırırken istihdam edilebilirlik kriterlerini de temelden değiştirmiştir. Bu küresel rekabet ikliminde, özellikle yükseköğretim kademesinde bulunan üniversite öğrencileri; kimlik arayışının, akademik sorumlulukların ve mesleki kaygıların kesiştiği geçişsel bir yaşam evresinin tam merkezinde yer almaktadır. Öğrenciler, akademik eğitimleri boyunca yalnızca teorik ve pratik bilgi edinmekle kalmamakta, aynı zamanda mezuniyet sonrası karmaşık ve değişken piyasa koşullarında var olabilmek adına geleceklerini doğrudan şekillendirecek stratejik kararlarla karşı karşıya kalmaktadır (Lent vd., 2002).

Kariyer planlama süreci; bireyin kendi ilgi, yetenek, değer ve kişilik özelliklerine ilişkin derin bir öz-farkındalık geliştirmesini, potansiyel iş olanaklarını analiz etmesini, bu doğrultuda gerçekçi mesleki hedefler belirleyerek eylem planları oluşturmasını içeren dinamik, esnek ve çok boyutlu bir yapıyı ifade etmektedir (Greenhaus vd., 2010; Zikic ve Klehe, 2006). Alanyazında kariyer planlamasının başarılı ve sistematik bir biçimde yürütülmesinin; bireyin akademik başarısına, genişletilmiş sosyal çevre etkileşimlerine, kişisel özelliklerine ve mikro/makro düzeydeki yaşam biçimi tercihlerine sıkı sıkıya bağlı olduğu vurgulanmaktadır (Ng vd., 2005). Planlama davranışı, tesadüfi bir süreç olmaktan ziyade, bireyin çevresel uyarıcıları nasıl algıladığı ve kişisel kaynaklarını nasıl yönettiği ile doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin zamanı algılama, yapılandırma ve yönetme biçimleri, onların geleceğe yönelik hazırlık süreçlerinin ve profesyonel olgunluk düzeylerinin ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmektedir.

Üniversite gençliğinin bütünsel yaşam biçimini, genel esenlik halini ve kimlik gelişimiyle ilişkili olabilecek önemli unsurlardan biri de boş zaman (leisure) faaliyetleridir. Akademik yazında boş zaman; bireyin çalışma, uyku, temel fizyolojik gereksinimler ve toplumsal zorunluluklar gibi primer sorumluluklarının ötesinde kalan, tamamen kendi özgür iradesi ve içsel motivasyonu doğrultusunda yöneldiği özerk zaman dilimi olarak

kavramsallaştırılmaktadır (Neulinger, 1974; Karaküçük, 1999). Nitelikli ve bilinçli bir biçimde yapılandırılan boş zaman faaliyetleri; gençlerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlamakta, akademik hayatın getirdiği stresle baş etme kapasitelerini güçlendirmektedir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ise yapısal, pedagojik ve sosyolojik açıdan diğer yükseköğretim programlarındaki akranlarından belirgin farklılıklar taşımaktadır. Bu öğrenciler, eğitim süreçleri boyunca hem yoğun akademik ve kuramsal ders yüklerine katlanmakta hem de üst düzey fiziksel/motorik beceri, yüksek koordinasyon ve performans gerektiren uygulamalı derslere, antrenman programlarına ve sportif etkinliklere aktif olarak iştirak etmektedir. Bu durum, spor bilimleri öğrencilerinin boş zaman algılarını, rekreasyonel ihtiyaçlarını ve kariyer planlamalarını diğer üniversite öğrencilerinden belirgin biçimde farklılaştırabilmektedir (Gürbüz vd., 2012). Hareket odaklı bir ekosistemde sosyalleşen bu gençlerin, boş zaman kalıplarını ve bu zaman dilimlerindeki tutumsal yönelimlerini kariyer planlama süreçleriyle nasıl ilişkilendirdikleri, gelecekte dahil olacakları makro düzeydeki spor endüstrisi (antrenörlük, beden eğitimi öğretmenliği, spor yöneticiliği ve rekreasyon uzmanlığı) içindeki mesleki hazırlık ve uyum düzeylerinin analizi açısından kritik bir öneme sahiptir (Lyle, 2002; Koçak, 2007). Spor tabanlı rekreasyonel etkinliklerin ve olumlu boş zaman tutumunun bireye kazandırdığı liderlik, kriz yönetimi, takım çalışması, öz-düzenleme ve etkili iletişim gibi yumuşak beceriler (soft skills), modern iş dünyasında kariyer adaptasyon yeteneğinin (career adaptability) en güçlü yordayıcıları arasında kabul edilmektedir (Danish vd., 2005; Savickas, 2005).

Ulusal ve uluslararası alanyazın detaylıca incelendiğinde; boş zaman tutumu, rekreasyonel engeller veya yaşam doyumu gibi konuları tekil olarak ele alan ya da kariyer planlama, kariyer kararsızlığı ve gelecek kaygısı gibi kavramları bağımsız değişken setleri üzerinden inceleyen çok sayıda araştırma mevcuttur (Akgül ve Gürbüz, 2011; Hirschi, 2010; Özden, 2015). Ancak, yükseköğretim düzeyinde spor eğitimi alan ve geleceğin spor iş gücünü oluşturacak olan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumları ile kariyer planlama düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve yordama düzeyini bütüncül bir biçimde sınayan bilimsel çalışmaların literatürde son derece sınırlı ve yetersiz olduğu müşahede edilmektedir. Alanyazındaki bu teorik ve ampirik boşluk,

araştırmanın özgün değerini ve gerekçesini oluşturmaktadır. Bu doğrultuda, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman tutum örüntüleri ile kariyer planlama davranışları arasındaki ilişkiler ve yordama düzeyi ampirik veriler ışığında incelenmesi, bu araştırmanın temel çıkış noktasını teşkil etmektedir.

### 1.1. Problem Durumu

Yükseköğretim yılları, bireyin hem akademik birikimini derinleştirdiği hem de iş yaşamına geçişin gerektirdiği mesleki kimliği adım adım inşa ettiği bir dönemdir. Bu dönemde verilen kararların niteliği, büyük ölçüde öğrencinin kendi kaynaklarını (zamanını, ilgilerini ve becerilerini) nasıl algıladığına ve yönettiğine bağlıdır. Ders programı, uygulamalar ve toplumsal yükümlülüklerin dışında kalan serbest zaman dilimleri bu kaynakların başında gelmektedir; ancak bu zamanın kariyer gelişimi açısından işlevsel olup olmadığı, öğrencinin boş zamana yüklediği anlam ve geliştirdiği tutumla yakından ilişkilidir. Olumlu bir boş zaman tutumu, serbest zamanın pasif tüketim yerine kişisel gelişimi besleyen etkinliklerle değerlendirilmesini kolaylaştırmakta ve bu yolla planlama, iletişim ve öz-düzenleme gibi mesleki yaşamda karşılığı olan becerilerin gelişimine zemin hazırlamaktadır.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri, kuramsal dersler ile fiziksel performansa dayalı uygulamalı eğitimi bir arada yürüttüklerinden, serbest zamanın miktarı, niteliği ve kullanım biçimi açısından diğer fakülte öğrencilerinden ayrışan kendine özgü bir profil sergilemektedir. Buna karşın alanyazında bu öğrenci grubunda boş zaman tutumu ile kariyer planlama davranışını aynı model içinde ele alan, iki değişken arasındaki ilişkiyi ve yordayıcı gücü doğrudan sınayan çalışmalar oldukça sınırlıdır; mevcut araştırmalar bu iki kavramı ağırlıklı olarak birbirinden bağımsız biçimde ya da farklı değişken setleriyle incelemiştir. Geleceğin spor iş gücünü oluşturacak bu öğrencilerin serbest zaman yönelimlerinin kariyer hazırlıklarıyla nasıl bir etkileşim içinde olduğunun bilinmemesi, hem kuramsal hem de uygulamaya dönük bir boşluk yaratmaktadır.

Bu çerçevede araştırmanın temel problemini şu soru oluşturmaktadır: Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman tutumları ile kariyer planlama düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ve boş zaman tutumu kariyer planlamayı anlamlı biçimde yordamakta mıdır? Bu temel sorunun yanı sıra, her

iki değişkenin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, öğrenim görülen bölüm ve algılanan aylık gelir düzeyi gibi demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırma probleminin kapsamı içinde yer almaktadır.

### 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin boş zaman tutumları ile kariyer planlama düzeyleri arasındaki ilişkileri ve yordama düzeyini bütüncül bir yaklaşımla incelemektir. Modern iş dünyasının ve dinamik spor endüstrisinin talep ettiği yeterlilikler göz önünde bulundurulduğunda, geleceğin spor iş gücünü oluşturacak gençlerin serbest zaman bloklarına yönelik geliştirdikleri tutumsal yönelimlerin, profesyonel geleceklerini kurgulama süreçlerine nasıl bir projeksiyon tuttuğunun belirlenmesi bu çalışmanın odağını oluşturmaktadır. Bu doğrultuda araştırma, öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlardaki boş zaman tutumlarının, kariyer hedefleri belirleme ve somut eylem planları oluşturma düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini ampirik verilerle ortaya koymayı hedeflemektedir.

Ayrıca çalışma kapsamında, öğrencilerin hem boş zaman olgusuna yönelik algı ve tutumlarının hem de mesleki geleceğe yönelik kariyer planlama davranışlarının tekdüze bir yapıda kalıp kalmadığını belirlemek amacıyla; cinsiyet, yaş, öğrenim görülen sınıf düzeyi, kayıtlı olunan bölüm ve algılanan aylık gelir düzeyi gibi temel sosyo-demografik ve akademik değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin derinlemesine çözümlenmesi amaçlanmaktadır. Böylelikle, hangi öğrenci gruplarının kariyer planlama süreçlerinde veya serbest zaman yönetiminde desteğe ya da proaktif yönlendirmelere ihtiyaç duyduğu belirlenebilecek, yükseköğretim kurumlarındaki kariyer danışmanlığı uygulamaları için veri tabanlı bir alt yapı sunulabilecektir.

Belirlenen bu genel ve kapsamlı amaçlar doğrultusunda, araştırmada şu spesifik alt problemlere ve sorulara bilimsel yanıtlar aranmıştır:

- Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin genel boş zaman tutumları ile bu tutuma ait alt boyut (bilişsel, duyuşsal, davranışsal) düzeyleri ne seviyededir?

- Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin genel kariyer planlama düzeyleri ile bu sürece ait alt boyut seviyeleri nasıldır?

- Öğrencilerin boş zaman rejimlerine yönelik geliştirdikleri olumlu veya olumsuz tutumlar ile kariyerlerini yapılandırma ve planlama düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, yönsel bir ilişki var mıdır?

- Katılımcıların boş zaman tutum puanları; cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm ve algılanan aylık gelir düzeyi gibi demografik parametrelere göre anlamlı bir farklılaşma sergilemekte midir?

- Katılımcıların kariyer planlama düzeyleri; cinsiyet, yaş, öğrenim görülen sınıf düzeyi, kayıtlı olunan bölüm ve algılanan aylık gelir düzeyi değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?

- Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelere ve serbest zaman olgusuna yönelik sahip oldukları boş zaman tutumları, onların geleceğe yönelik kariyer planlama düzeylerini ve eğilimlerini istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?

### 1.3. Hipotezler

Bu araştırmanın temel amacı ve alt problemleri doğrultusunda, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumları ile kariyer planlama düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ve bu iki temel kavram arasındaki ilişkileri ve yordama düzeyini test etmek üzere şu araştırma hipotezleri geliştirilmiştir:

- H1: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumları cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

- H2: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kariyer planlama düzeyleri cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

- H3: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumları yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

- H4: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kariyer planlama düzeyleri yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

- H5: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumları öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

- H6: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kariyer planlama düzeyleri öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

- H7: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumları öğrenim gördükleri bölüme (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Rekreasyon) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

- H8: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kariyer planlama düzeyleri öğrenim gördükleri bölüme (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Rekreasyon) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

- H9: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumları algılanan aylık gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

- H10: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kariyer planlama düzeyleri algılanan aylık gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

- H11: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumları ile kariyer planlama düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

- H12: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumları, onların kariyer planlama düzeylerini istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde yordamaktadır.

### 1.4. Araştırmanın Önemi

Üniversite yılları, genç yetişkinlerin hem kişisel kimliklerini bütünleştirdikleri hem de profesyonel yaşamda var olabilmek adına mesleki kimliklerini inşa ettikleri kritik ve geri dönüştürülemez bir yaşam evresidir. Bu dönemde öğrencilerin formal eğitim sorumlulukları dışında kalan serbest zaman bloklarını algılama, yapılandırma ve yönetme biçimleri, yalnızca anlık bir dinlenme eğilimi olmaktan çıkmakta; mezuniyet sonrası istihdam edilebilirliklerini ve yaşam kalitelerini doğrudan etkileyen bir unsura dönüşmektedir. Boş zaman faaliyetleri, bireylere formal eğitim ortamlarında kazandırılması güç olan liderlik, kriz yönetimi, takım çalışması, öz-düzenleme ve etkili iletişim gibi modern iş dünyasının en çok talep ettiği yumuşak becerileri informal bir akış

içerisinde kazandıran stratejik bir eğitim alanıdır. Bu yönüyle öğrencilerin boş zaman olgusuna yönelik geliştirdikleri olumlu tutumlar, kariyer adaptasyon yeteneklerini ve gelecek planlamalarını destekleyen gizil bir güç konumundadır.

Bu araştırmanın önemi, özellikle yükseköğretim düzeyinde spor eğitimi alan ve geleceğin spor iş gücünü oluşturacak olan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri özelinde ortaya çıkmaktadır. Spor bilimleri öğrencileri, yüksek yoğunluklu kuramsal derslerin yanı sıra üst düzey fiziksel performans ve motorik beceri gerektiren uygulamalı dersler ile antrenman programlarını bir arada yürütmektedir. Bu dinamik ve hareket odaklı ekosistem, öğrencilerin boş zaman rejimlerini ve kariyer algılarını diğer akranlarından belirgin biçimde farklılaştırmaktadır. Dolayısıyla, bu özel öğrenci grubunun serbest zaman evrenindeki tutumsal yönelimleri ile profesyonel geleceklerini kurgulama düzeyleri arasındaki ilişkilerin ve yordama düzeyinin incelenmesi, spor endüstrisindeki mesleki hazırlık ve uyum düzeylerinin analizi açısından son derece kritiktir.

Ulusal ve uluslararası alanyazın incelendiğinde; boş zaman tutumu veya kariyer planlama kavramlarını tekil olarak ya da farklı bağımsız değişken setleri üzerinden inceleyen çok sayıda araştırma bulunmasına rağmen, bu iki stratejik değişken arasındaki etkileşimi spor bilimleri öğrencileri örnekleminde bütüncül bir model dahilinde sınayan bilimsel çalışmaların literatürde son derece sınırlı ve yetersiz olduğu müşahede edilmektedir. Alanyazındaki bu ampirik ve teorik boşluğu dolduracak olması, araştırmanın özgün değerini ve bilimsel önemini ortaya koyan en temel parametredir.

### 1.5. Araştırmanın Sayıltıları

Araştırma sürecinin bilimsel standartlara, yöntemsel doğruluğa ve etik ilkelere uygun olarak yürütülebilmesi adına şu temel sayıltılar benimsenmiştir:

- Veri toplama araçlarının, ölçtükleri yapıları kuramsal çerçeveye uygun biçimde temsil ettiği kabul edilmiştir. Ölçeklerin bu çalışma örneklemindeki güvenirliğine ilişkin kanıtlar (Cronbach alfa katsayıları) varsayım olarak kabul edilmeyip Bulgular bölümünde ampirik olarak sunulmuştur.

- Araştırma örneklemine dahil edilen ve ankete katılım sağlayan Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin, veri toplama araçlarında yer alan

maddeleri tam olarak anladıkları, soruları herhangi bir dış yönlendirme veya baskı altında kalmadan, tamamen kendi özgür iradeleriyle, samimi, tarafsız ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevaplandırdıkları varsayılmıştır.

- Araştırmaya katılan öğrencilerin, veri toplama araçlarını gönüllülük esasına göre ve içtenlikle yanıtladıkları kabul edilmiştir.

- Araştırmada kullanılan istatistiksel analizlere ilişkin varsayımlar (normallik, varyans homojenliği vb.) varsayım olarak kabul edilmemiş; bu varsayımların karşılanıp karşılanmadığı ilgili istatistiksel testlerle sınanarak Yöntem ve Bulgular bölümlerinde raporlanmıştır.

### 1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, sonuçlar ve geliştirilen öneriler, aşağıda belirtilen yöntemsel, kuramsal, coğrafi ve zamansal parametrelerle sınırlıdır:

- Kurumsal ve Coğrafi Sınırlılık: Bu araştırma, 2025-2026 eğitim-öğretim yılında yalnızca Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde öğrenim gören lisans öğrencileri ile sınırlıdır. Bu nedenle elde edilen sonuçlar doğrudan diğer üniversitelerin spor bilimleri fakültelerine veya farklı yükseköğretim programlarına genellenemez.

- Örneklem Sınırlılığı: Araştırma, kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan ve çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Rekreasyon bölümlerindeki toplam 311 geçerli katılımcının verileriyle sınırlıdır. Araştırmada olasılıksız bir örnekleme yöntemi olan kolayda örneklemenin kullanılmış olması başlı başına bir sınırlılıktır; bu tür örneklemelerde her bir birimin örnekleme seçilme olasılığı eşit ve bilinir olmadığından, örneklemin evreni tam olarak temsil ettiği ileri sürülemez. Dolayısıyla bulgular öncelikle çalışma örneklemiyle sınırlı olup, daha geniş evrenlere genellenirken bu sınırlılık dikkate alınmalıdır.

- Zamansal Sınırlılık: Araştırmanın verileri, 2025-2026 akademik yılı bahar dönemini kapsayan belirli bir zaman dilimi içerisinde toplanmış olup, elde edilen bulgular bu dönemin sosyo-ekonomik ve psikolojik konjonktürü ile sınırlıdır.

- Ölçme Araçları ve Kuramsal Sınırlılık: Bu çalışma, bireylerin rekreasyonel eğilimlerini ve mesleki gelecek kurgularını yalnızca araştırmada kullanılan Boş Zaman Tutum Ölçeği ve Kariyer Planlama Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler, alt boyutlar ve kapsam ile sınırlıdır.

- Yöntemsel Sınırlılık: Araştırma, nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüş olup, katılımcıların anket maddelerine verdikleri öz bildirimlere (self-report) dayalı yanıtlar ve bu yanıtların dürüstlüğü ile sınırlıdır.

- Veri Kalitesine İlişkin Sınırlılık: Veri setinin ön incelemesinde, katılımcıların önemli bir bölümünün ölçek maddelerinin tamamına ya da büyük çoğunluğuna aynı yanıtı verdiği tekdüze işaretleme (response set / straightlining) örüntüsü saptanmıştır. Bu durum, öz bildirime dayalı ölçme araçlarının bilinen bir sınırlılığı olup, ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarının olağan sınırların üzerinde çıkmasına ve elde edilen ilişki katsayılarının olası biçimde etkilenmesine yol açmış olabilir. Söz konusu örüntünün bulgular üzerindeki etkisi bir duyarlılık analiziyle şeffaf biçimde raporlanmış olsa da (bkz. Bölüm 3.12), bu veri kalitesi sorunu araştırmanın önemli bir sınırlılığı olarak açıkça kabul edilmektedir.

### 1.7. Tanımlar

Bu araştırmanın teorik çerçevesini oluşturan ve metin içerisinde sıklıkla kullanılan temel kavramlara ilişkin tanımlar alanyazın doğrultusunda aşağıda sunulmuştur:

- Boş Zaman (Leisure): Bireyin iş, eğitim, uyku ve yerine getirmekle yükümlü olduğu ailevi veya toplumsal zorunlu günlük aktivitelerinden arındığı; tamamen kendi özgür iradesi, arzusu ve kişisel tercihleri doğrultusunda değerlendirdiği özerk zaman dilimidir (Karaküçük, 1999).

- Boş Zaman Tutumu (Leisure Attitude): Bireyin boş zaman olgusuna, serbest zaman etkinliklerine ve rekreasyonel aktivitelere yönelik sahip olduğu bilişsel inanç ve değerlendirmeleri, deneyimlediği duyuşsal/duygusal tepkileri ve sergilediği davranışsal katılım eğilimlerini kapsayan çok boyutlu psikolojik bir yapıdır (Ragheb ve Beard, 1982).

- Kariyer (Career): Bireyin yaşam boyu üstlendiği, birbiriyle ardışık ve etkileşimli olarak devam eden iş ve mesleki rollerin, bu rollere bağlı deneyimlerin, eylemlerin ve gelişim süreçlerinin bütünüdür (Super, 1980).

- Kariyer Planlama (Career Planning): Bireyin kendi güçlü ve zayıf yönlerini, yeteneklerini, mesleki ilgi ve değerlerini analiz ederek rasyonel mesleki hedefler belirlemesi; bu hedeflere ulaşabilmek adına somut eylem adımları, stratejiler ve yol haritaları oluşturma sürecidir (Greenhaus vd., 2010).

- Yumuşak Beceriler (Soft Skills): Bireyin sosyal ilişkilerini, iş performansını ve kariyer yönetimini doğrudan etkileyen; takım çalışması, liderlik, kriz yönetimi, zaman yönetimi, öz-düzenleme ve etkili iletişim gibi teknik olmayan, durumsal ve davranışsal yetkinliklerin tamamıdır (Danish vd., 2005).

### 1.8. Boş Zaman

Çağdaş literatürde boş zaman; bireyin profesyonel mesleki faaliyetleri, ailevi sorumlulukları, öz bakım süreçleri ve yerine getirmekle yükümlü olduğu toplumsal ödevlerinin dışında kalan, bütünüyle kendi özgür iradesi ve kişisel tercihleri doğrultusunda sevk ve idare edebildiği serbest zaman blokları olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım, kavramın odağına bireysel özerklik ve gönüllülük esasını yerleştirerek, serbest zamanı sadece üretimden arta kalan boşluk olarak gören mekanik anlayışı reddetmekte; aksine bu alanı sosyo-kültürel ve bireysel dinamikler açısından son derece kıymetli bir gelişim sahası olarak konumlandırmaktadır (Aytaç, 2002). Sosyolojik kuramlar, bireylerin kendi kimliklerini inşa etme, kendilerini gerçekleştirme ve toplumsal kurallarla etkileşime girerek toplumsallaşma süreçlerinde bu serbest zaman dilimlerinin dönüştürücü bir role sahip olduğunu savunmaktadır (Pronovost, 1988). Bu açıdan bakıldığında serbest zaman, hem bireyin mikro düzeydeki bağımsız seçimlerini yansıtan hem de makro düzeydeki toplumsal ve yapısal kısıtlılıkları barındıran dinamik bir sosyal ekosistemdir (Van Moorst, 1982).

Boş zaman olgusunun teorik ve kavramsal çerçevesi, tarihsel süreç içerisindeki farklı sosyolojik ekoller üzerinden zenginleşmiştir. Yapısal işlevselci kuram, boş zamanı toplumsal dengenin korunması, bireyin zihinsel ve fiziksel olarak deşarj edilerek sosyal sisteme yeniden entegre edilmesi noktasında işlevsel bir araç olarak kabul eder. Buna karşın eleştirel teori, modern dünyada serbest zamanın kapitalist sistem tarafından ticarileştirildiğini, kitleleri tüketim sarmalına iten bir endüstriye dönüştürüldüğünü ve sınıfsal/ekonomik eşitsizliklerin bu alanda da kendini açıkça gösterdiğini savunur (Toker,

2021). Postmodern yaklaşımlarda ise serbest zaman, merkezkaç bir karaktere bürünerek bireyin kendi özgün kimliğini müzakere ettiği, sürekli yeniden ürettiği ve akışkan toplumsal roller arasında esneklik kazandığı bir alan olarak nitelendirilir (Toker, 2021). Konuyu felsefi bir düzlemde ele alan Pieper (1950) ise boş zamanı, entelektüel tefekkürün, derin düşüncenin ve yüksek kültürel üretimin yegane ön koşulu olarak değerlendirmiştir. Bu felsefi bakış, serbest zamanın yalnızca bireyin fiziksel olarak yenilenmesini sağlayan bir dinlenme evresi olmadığını, aynı zamanda yüksek kültürün üretilmesi, korunması ve nesiller arası aktarımında kurucu bir role sahip olduğunu açıkça göstermektedir.

Bireysel düzeyde ele alındığında serbest zamanın önemi; psikolojik toparlanma, öz-düzenleme kapasitesi ve yaratıcı potansiyelin açığa çıkarılması gibi süreçlerle açıklanmaktadır. Sanayi sonrası toplumlarda serbest zaman dilimlerinin planlı, amaçlı ve bilinçli bir içerikle yönetilmesi, bireylerin genel yaşam kalitesini ve psikolojik iyi oluşunu doğrudan destekleyen bir etkendir (Çelik, 2018). Ancak günümüz dünyasında serbest zaman pratiklerinin yoğun bir biçimde dijital medya araçlarına, sanal platformlara ve endüstriyel eğlence sektörüne bağımlı hale gelmesi, bu özerk alanı kapitalist tüketim çarkının bir parçası yapma riskini de beraberinde getirmektedir (Aytaç, 2002). Söz konusu bu yapısal yozlaşma, boş zamanın bireye sağladığı gerçek özgürleştirici ve geliştirici fonksiyonları sekteye uğratabileceğinden; bireylerin kendi serbest zamanları üzerinde kontrol sahibi olmaları, amaç odaklı olmaları ve anlamlı rekreasyonel planlama stratejilerini hayata geçirmeleri kritik bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır (Çelik, 2018).

Sosyolojik ve makro düzeyde ise boş zamanın toplumsal işlevleri; kültürel sermayenin aktarılması, toplumsal aidiyet duygusunun pekiştirilmesi ve aktif vatandaşlık bilincinin güçlendirilmesi gibi geniş bir etki alanına sahiptir. Bireylerin kültür-sanat organizasyonlarına katılması, sivil toplum bünyesindeki gönüllülük esasına dayalı faaliyetlerde yer alması ve kamusal programlara iştirak etmesi, toplumsal sermayeyi artırarak ortak değerlerin yeniden üretilmesine zemin hazırlar (Pronovost, 1988). Bununla birlikte, halk sağlığı alanında yürütülen epidemiyolojik araştırmalar, serbest zamanlarda gerçekleştirilen düzenli fiziksel ve sportif aktivitelerin, modern çağın en büyük tehditlerinden biri olan sedanter (hareketsiz) yaşam tarzının yol açtığı kronik rahatsızlıkları azaltarak toplum sağlığını koruduğunu ampirik olarak kanıtlamıştır (Bull

vd., 2020). Bu hayati fonksiyon, boş zamanın sadece bireysel bir eğlence veya haz arayışı olmadığını, aynı zamanda toplumsal bütünleşme ve kamusal sağlık politikaları için stratejik bir kaldıraç olduğunu doğrulamaktadır.

Eğitim ekosistemi bağlamında serbest zamanın stratejik değeri, eğitimcilerin ve akademisyenlerin çoklu rol beklentileri, artan iş yükü ve buna bağlı olarak gelişen kronik stres/tükenmişlik koşulları altında çok daha belirgin bir görünüm kazanmaktadır. Eğitim profesyonellerinin mesleki talepler ile kişisel yaşam alanları arasındaki hassas dengeyi muhafaza edebilmeleri, hem sürdürülebilir bir iş performansının sergilenmesi hem de eğitim kalitesinin korunması açısından hayati bir zorunluluktur. Uluslararası düzeyde gerçekleştirilen karşılaştırmalı eğitim araştırmalarında, profesyonel özerklik alanı ile meslektaşlar arası sosyal destek gibi iş kaynaklarının, eğitimcilerin öznel iyi oluş hallerini ve kurumsal bağlılık düzeylerini belirgin şekilde yükselttiği raporlanmıştır (OECD, 2016). Bu çerçevede boş zaman; eğitimcilerin psikolojik dayanıklılıklarını ve görev performanslarını doğrudan besleyen, duygusal kaynakların yeniden toparlanmasına fırsat tanıyan ve bireysel gelişim olanaklarını barındıran kritik bir kapasite yenileme ve psikolojik sermaye biriktirme alanı olarak değerlendirilmektedir.

Özetle boş zaman olgusu; bireysel boyutta psikolojik yenilenmeye, öz-düzenleme yetisine ve özgün yaratıcılığa hizmet ederken; makro toplumsal boyutta ise kültürel sürdürülebilirliğe, demokratik sosyal katılıma ve bütünsel kamusal sağlığa katkı sunan çok katmanlı bir yapı arz etmektedir. Bu serbest zaman bloklarının bilinçli, planlı ve yüksek bir değer atfedilerek kullanılması, bireyin doğrudan yaşam doyumunu ve öznel esenliğini optimize ederken; toplumsal düzlemde ise kolektif aidiyeti, halk sağlığını ve kültürel dinamizmi canlandırmaktadır. Eğitim sisteminin aktörleri özelinde düşünüldüğünde ise boş zaman, çalışanların uzun vadeli refahı, tükenmişlikten korunması ve mesleki adanmışlık duygusunu sürdürebilmesi adına göz ardı edilemeyecek stratejik bir insani kaynak olarak işlev görmektedir.

### 1.9. Boş Zaman Tutumu

Tutum olgusu; bireyin çevresindeki herhangi bir nesneye, kişiye, fikre ya da olaya karşı deneyim ve bilgilerine dayanarak organize ettiği, görece kalıcı ve tutarlı bir psikolojik eğilim veya değerlendirme biçimidir (Ajzen, 2001). Bu bağlamda boş zaman tutumu

(leisure attitude), bireyin genel olarak serbest zaman olgusuna, rekreasyonel aktivitelere ve bu zaman dilimlerindeki kendi katılım pratiklerine yönelik geliştirdiği inançların, duygusal reaksiyonların ve davranışsal yönelimlerin bütünsel bir örüntüsünü ifade etmektedir (Ragheb ve Beard, 1982). Bireylerin serbest zaman bloklarına sadece sahip olmaları, o zaman diliminin verimli kullanılacağı anlamına gelmemektedir; bu noktada asıl belirleyici faktör, bireyin serbest zamana karşı geliştirdiği içselleştirilmiş tutumsal yaklaşımdır (Beard ve Ragheb, 1983).

Alanyazında boş zaman tutumu, sosyal psikolojinin temel tutum teorilerine paralel olarak birbiriyle etkileşim halinde olan üç temel alt boyutta kavramsallaştırılmaktadır (Ragheb ve Beard, 1982):

- Bilişsel Boyut: Bireyin boş zaman faaliyetlerinin kişisel gelişim, sağlık, sosyal ilişkiler ve toplumsal uyum üzerindeki faydalarına ilişkin bilgi düzeyini, inançlarını ve algılarını kapsar. Örneğin; serbest zaman aktivitelerinin stresi azalttığına veya yeni beceriler kazandırdığına yönelik rasyonel inançlar bu boyutu oluşturur.

- Duyuşsal Boyut: Bireyin serbest zaman deneyimlerine ve rekreasyonel etkinliklere karşı hissettiği duygusal yaklaşımları, hoşlanma, zevk alma, rahatlama veya tam tersi durumlardaki can sıkıntısı gibi hissi reaksiyonları yansıtır. Bireyin serbest zaman etkinliklerinden aldığı doyum ve bu süreçte hissettiği özgürlük duygusu duyuşsal boyutun merkezindedir.

- Davranışsal Boyut: Bireyin geçmişte dahil olduğu rekreasyonel faaliyet deneyimlerini, güncel katılım sıklığını ve gelecekte bu tür aktivitelere yönelme konusundaki somut niyet ve eylemlerini ifade eder. Bilişsel ve duyuşsal olarak desteklenen tutumun, aktif bir rekreasyonel katılıma dönüşmesi bu boyut ile açıklanır.

Üniversite gençliği özelinde olumlu bir boş zaman tutumunun inşa edilmesi, bireylerin bütünsel esenlikleri ve gelecek projeksiyonları üzerinde çarpan etkisi yaratmaktadır (Türksoy vd., 2018). Araştırmalar, yüksek ve olumlu serbest zaman tutumuna sahip olan öğrencilerin zaman yönetimi (time management) konusunda çok daha başarılı olduklarını, erteleme davranışından uzaklaştıklarını ve kendilerini entelektüel açıdan besleyecek proaktif rekreasyon pratiklerine yöneldiklerini göstermektedir (Çelik, 2018). Bu durum, öğrencilerin sadece akademik başarılarını artırmakla kalmamakta; aynı

zamanda kriz yönetimi, sosyal ağ oluşturma, takım çalışması ve öz-düzenleme gibi modern iş yaşamının vazgeçilmez dinamikleri olan yumuşak becerileri serbest zaman ekosisteminde doğal bir öğrenme süreciyle edinmelerine olanak tanımaktadır (Danish vd., 2005).

Buna karşın, serbest zaman olgusuna karşı düşük ya da olumsuz bir tutum geliştiren bireylerde rekreasyonel engellerin (leisure constraints) daha baskın hale geldiği, zamanın bir boşluk ve can sıkıntısı kaynağı olarak algılandığı müşahede edilmektedir (Gürbüz vd., 2012). Özellikle modern dönemin getirdiği dijital bağımlılıklar, amaçsız sanal tüketim kalıpları ve endüstriyel eğlence sektörünün pasifleştirici etkileri, bireyleri üretken rekreasyonel deneyimlerden uzaklaştırarak bir tüketim döngüsüne hapsetme riski taşımaktadır (Aytaç, 2002). Bu durum, boş zamanın bireyi özgürleştiren ve kapasitesini yenileyen gerçek işlevini sekteye uğratmaktadır. Dolayısıyla, bireylerin serbest zaman alanlarında özerklik, amaçlılık ve anlam odaklı hareket edebilmeleri, doğrudan serbest zaman bilincinin ve olumlu boş zaman tutumunun yapılandırılmasına bağlıdır (Çelik, 2018). Bu yönüyle boş zaman tutumu, bireyin yaşam doyumunu optimize eden ve onu geleceğe hazırlayan en kritik psikolojik kaynaklardan biridir.

Boş zaman tutumunun kavramsal temelleri, sosyal psikolojide tutumların üç bileşenli yapısını (bilişsel, duyuşsal ve davranışsal) açıklayan klasik modele dayanmaktadır. Ragheb ve Beard (1982), bu üç bileşenli anlayışı boş zaman alanına uyarlayarak Boş Zaman Tutum Ölçeği'ni geliştirmiş; bilişsel bileşeni bireyin boş zamanın yararlarına ilişkin bilgi ve inançları, duyuşsal bileşeni boş zaman deneyimlerine yönelik duygusal tepkileri, davranışsal bileşeni ise fiili katılım eğilim ve eylemleri olarak tanımlamıştır. Bu üçlü yapı, boş zaman tutumunun yalnızca bir "hoşlanma" durumundan ibaret olmadığını; aynı zamanda bilgiye dayalı bir değerlendirme ve eyleme dönük bir hazır bulunuşluk içerdiğini ortaya koymaktadır.

Boş zamanın öznel ve algısal doğası, alanyazında farklı kuramsal yaklaşımlarca vurgulanmaktadır. Neulinger'in (1974) geliştirdiği modelde boş zamanın belirleyici ölçütünün "algılanan özgürlük" olduğu, yani bir etkinliğin boş zaman olarak deneyimlenmesinin dışsal koşullardan çok bireyin içsel algısına bağlı olduğu ileri sürülmektedir. Benzer biçimde Iso-Ahola (1980), boş zaman davranışının içsel motivasyon ve özerklik algısıyla şekillendiğini, bireylerin boş zaman etkinliklerine hem

kaçış (escape) hem de arayış (seeking) güdüleriyle yöneldiğini belirtmektedir. Bu yaklaşımlar, boş zaman tutumunun bireysel farklılıklara ve algıya dayalı bir yapı olduğunu göstermesi bakımından önemlidir.

Boş zaman tutumu ile davranış arasındaki ilişki, planlı davranış kuramı çerçevesinde de ele alınabilir. Ajzen'in (1991) planlı davranış kuramına göre, bir davranışa yönelik tutum, o davranışı gerçekleştirme niyetinin ve nihayetinde davranışın önemli bir yordayıcısıdır. Bu çerçevede olumlu bir boş zaman tutumu geliştiren bireylerin, rekreasyonel etkinliklere katılım niyetlerinin ve fiili katılımlarının da yükselmesi beklenmektedir. Nitekim alanyazında boş zamana ilişkin olumlu tutumların; yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve fiziksel aktivite düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğu çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur (Ragheb ve Beard, 1982; Henderson ve Hickerson, 2007).

### 1.10. Kariyer

Kariyer; kelime kökeni itibarıyla Latince "cararia" (araba yolu) sözcüğünden türemiş olup, tarihsel süreç içerisinde bireyin çalışma yaşamı boyunca üstlendiği roller, elde ettiği deneyimler ve sergilediği mesleki ilerlemelerin bütünsel bir ifadesi olarak kavramsallaştırılmıştır. Klasik dönem alanyazınında kariyer, genellikle tek bir organizasyon yapısı içerisinde, dikey yönlü, hiyerarşik ve öngörülebilir bir statü, maaş ve güç artışı olarak tanımlanmaktaydı (Super, 1980). Ancak 21. yüzyılın getirdiği teknolojik devrimler, yapay zekâ odaklı dönüşümler ve küresel ekonomik piyasaların akışkan yapısı, kariyer olgusunu doğrusal ve katı bir süreç olmaktan çıkarmıştır (Savickas, 2012; Sullivan ve Baruch, 2009). Modern yönetim biliminde kariyer; bireyin yaşam boyu üstlendiği iş ilişkili rollerin, bu rollere bağlı psikolojik deneyimlerin, yatay ve dikey yer değiştirmelerin ve sürekli devam eden profesyonel gelişim çizgilerinin dinamik ve esnek bütünü olarak kabul edilmektedir (Greenhaus vd., 2010).

Bu bağlamda, sanayi sonrası iş gücü piyasalarında geleneksel kariyer kalıpları yerini, kontrolün ve sorumluluğun tamamen bireye ait olduğu çağdaş kariyer yaklaşımlarına bırakmıştır (Hall, 2004). Alanyazında öne çıkan bu yaklaşımlar şu şekilde özetlenmektedir:

- Sınır Ötesi Kariyer (Boundaryless Career): Bireyin tek bir iş yerine veya tek bir meslek alanına bağlı kalmaksızın, farklı departmanlar, kurumlar ve hatta sektörler arasında yatay

hareketlilik gösterebildiği, kurumsal sınırları aşan akışkan kariyer modelini ifade eder (Sullivan ve Baruch, 2009).

- Değişken/Çok Yönlü Kariyer (Protean Career): Adını mitolojik tanrı Proteus'tan alan bu yaklaşım, kariyer yönetiminde mutlak gücün örgütsel yapılardan bireyin kendisine geçtiğini savunur. Değişken kariyer anlayışına sahip bireyler, kariyer başarılarını dışsal faktörlerle (para, unvan, makam) değil; kendi içsel değerleri, psikolojik başarı hissi ve özgürlük alanları üzerinden ölçerler (Hall, 2004).

Kariyer inşa süreci, tesadüfi ya da anlık bir eylem olmaktan ziyade; bireyin kendi psikolojik sermayesini, çevresel dinamikleri ve kişisel kaynaklarını sürekli olarak müzakere ettiği bir olgunlaşma evresidir (Savickas, 2005). Bireylerin iş yaşamındaki bu uzun soluklu yolculukta başarılı, doyumlu ve sürdürülebilir bir çizgi yakalayabilmeleri; kendi potansiyellerini ne derece tanıdıkları ve bu potansiyeli gerçeğe dönüştürmek adına nasıl bir stratejik eylem planı kurguladıkları ile doğrudan ilişkilidir (Zikic ve Klehe, 2006). Özellikle yükseköğretim kademesinde bulunan genç yetişkinlerin, bu teorik yaklaşımlar çerçevesinde kendi mesleki kimliklerini tasarlamaları, gelecekteki iş gücü piyasalarına uyum sağlama ve istihdam edilebilirlik oranlarını doğrudan etkileyen bir parametredir (Lent vd., 2002).

### 1.11. Kariyer Planlama

Kariyer planlama; bireyin kendi kişisel potansiyeli, ilgi alanları, yetenekleri, mesleki değerleri ile güçlü ve zayıf yönlerine ilişkin derin bir öz-farkındalık (self-awareness) geliştirmesini, potansiyel iş olanaklarını ve sektörel dinamikleri proaktif bir şekilde analiz etmesini, bu doğrultuda rasyonel mesleki hedefler belirleyerek somut eylem planları ve stratejik yol haritaları oluşturmasını içeren çok boyutlu, sistematik ve süreklilik arz eden bir süreçtir. Çağdaş iş gücü piyasalarının öngörülemez yapısı göz önünde bulundurulduğunda kariyer planlama, bireyin gelecekteki belirsizlikleri ve mesleki kaygıları yönetmesinde koruyucu bir işlev görebileceği öne sürülmektedir. Bu süreç, anlık veya tesadüfi bir kararlar silsilesi olmaktan ziyade, bireyin zamanı ve kişisel kaynaklarını ne derece etkili yönettiği ile doğrudan ilişkilidir. Dolayısıyla üniversite gençliğinin serbest zaman bloklarını algılama, yapılandırma ve yönetme stratejileri, kariyer olgunlaşma süreçlerinin önemli bir girdisi olarak değerlendirilmelidir.

Alanyazında kariyer planlama süreci, birbirini takip eden, döngüsel ve sürekli güncellenen belirli evreler üzerinden kavramsallaştırılmaktadır (Greenhaus vd., 2010):

- Kendini Tanıma (Öz-Değerlendirme): Bireyin hangi mesleki alanlarda başarılı ve doyumlu olabileceğini saptamak adına kendi kişilik özelliklerini, yetenek sınırlarını, ilgi alanlarını ve iş değerlerini objektif bir biçimde analiz etmesi evresidir. Bu aşamada birey, içsel kaynaklarını keşfederek gelecekteki rollerine ilişkin rasyonel temeller atar.

- Çevreyi ve Fırsatları Keşfetme (Kariyer Keşfi): İş gücü piyasasının güncel dinamiklerini, sektörel talepleri, istihdam olanaklarını ve hedeflenen mesleğin çalışma koşullarını proaktif bir yaklaşımla araştırma sürecidir. Bilgi toplama odaklı bu süreç, bireyin teorik eğitimi ile sektör gerçekleri arasında bir köprü kurmasını sağlar.

- Hedef Belirleme: Kendini tanıma ve çevre keşfi aşamalarından elde edilen rasyonel veriler ışığında, kısa, orta ve uzun vadeli somut, ölçülebilir ve ulaşılabilir mesleki amaçların yapılandırılmasıdır. Hedeflerin gerçekçi olması, bireyin süreç içerisindeki motivasyonunu ve yönelim kararlılığını doğrudan etkiler.

- Eylem Planı Oluşturma ve Uygulama: Belirlenen mesleki hedeflere ulaşabilmek adına hangi eğitimlerin alınacağını, ne tür deneyimlerin (staj, sertifika programları, rekreasyonel ve sosyal faaliyetler) edinileceğini gösteren somut yol haritalarının hayata geçirilmesidir. Bu evre, planlanan stratejilerin pratik adımlara dönüştüğü dinamik aşamadır.

Kariyer planlama davranışının başarılı bir biçimde yürütülmesi, bireyin yalnızca akademik performansı ile sınırlı olmayıp; genişletilmiş sosyal çevre etkileşimlerine, psikolojik sermayesine, zaman yönetimi becerilerine ve benimsediği yaşam biçimi tercihlerine sıkı sıkıya bağlıdır. Özellikle üniversite yıllarında sergilenen proaktif kariyer planlama davranışları, öğrencilerin mezuniyet sonrası istihdam edilebilirlik oranlarını optimize ederken, modern iş dünyasının talep ettiği kariyer adaptasyon yeteneğini de doğrudan desteklemektedir (Savickas, 2005).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri gibi yoğun kuramsal yüklerin yanında fiziksel performans, antrenman programları ve uygulamalı dersleri eş zamanlı yürüten gruplarda kariyer planlaması daha karmaşık bir hal alabilmektedir. Bu öğrencilerin, zamanı etkili yönetme ve serbest zamanlarında sergiledikleri tutumsal yönelimler, spor endüstrisi

içerisindeki gelecekteki rekabet güçlerini ve mesleki hazırlık düzeylerini belirlemede stratejik bir rol oynamaktadır. Planlama eylemi, bireyin hem formal eğitim ortamlarından edindiği birikimi hem de informal alanlarda geliştirdiği yumuşak becerileri entegre etmesini zorunlu kılar. Bireyin kendi geleceğini rasyonel temeller üzerine inşa etme noktasında attığı bu proaktif adımlar, mezuniyet sonrasındaki geçiş süreçlerinin daha sağlıklı yönetilmesine imkan tanımaktadır.

Kariyer gelişimi ve planlaması alanındaki kuramsal birikim, bireyin meslek seçimini ve kariyer davranışını farklı bakış açılarıyla açıklamaktadır. Kariyer gelişimini yaşam boyu süren gelişimsel bir süreç olarak ele alan Super (1980), bireyin farklı yaşam evrelerinde farklı kariyer görevleriyle karşılaştığını; keşif (exploration) evresinde ise özellikle kendini tanıma, meslekleri araştırma ve mesleki tercihleri billurlaştırma görevlerinin öne çıktığını belirtmektedir. Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun içinde bulunduğu bu keşif evresi, kariyer planlama davranışlarının yoğunlaştığı kritik bir dönem olarak değerlendirilmektedir.

Meslek seçimini bireyin kişilik özellikleri ile çalışma ortamları arasındaki uyum temelinde açıklayan Holland (1997), bireylerin kişilik tiplerine uygun mesleki çevrelere yöneldiklerinde daha yüksek doyum ve başarı elde ettiklerini ileri sürmektedir. Kariyer seçimini gelişimsel bir olgunlaşma süreci olarak ele alan Ginzberg ve arkadaşları (1951) ise, meslek seçiminin çocukluktan yetişkinliğe uzanan ve fantezi, deneme ve gerçekçi dönemlerden geçen kademeli bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Bu kuramsal yaklaşımlar, kariyer planlamanın tek bir anlık karardan ziyade; öz-farkındalık, mesleki bilgi ve çevresel koşulların etkileşimiyle biçimlenen dinamik bir süreç olduğuna işaret etmektedir.

Çağdaş kariyer kuramları, hızla değişen iş dünyasında bireyin proaktif rolüne giderek daha fazla vurgu yapmaktadır. Kariyer uyum yeteneği (career adaptability) kavramını geliştiren Savickas (2005), bireyin kariyer geçişlerine ve belirsizliklerine hazır oluşunu; kaygı (concern), kontrol (control), merak (curiosity) ve güven (confidence) boyutları üzerinden açıklamaktadır. Benzer biçimde sınırsız kariyer (boundaryless career) ve proteus kariyer yaklaşımları, bireyin kendi kariyerini yönetme sorumluluğunun arttığını öne sürmektedir (Hall, 2004). Bu çerçevede kariyer planlama; bireyin hedef belirleme, bilgi toplama ve eylem planı oluşturma yönündeki sistematik ve öz-yönelimli çabalarının

bütünü olarak kavramsallaştırılabilir. Spor bilimleri öğrencileri açısından bu süreç, hem öğretmenlik ve antrenörlük gibi geleneksel istihdam alanlarını hem de rekreasyon ve spor yöneticiliği gibi görece yeni ve dinamik kariyer olanaklarını kapsamaktadır.

# 2. MATERYAL VE METOT

## 2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, yükseköğretim düzeyinde spor eğitimi alan öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumsal yönelimleri ile geleceğe dönük mesleki hedeflerini kurgulama düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan nicel bir çalışmadır. Araştırmada, mevcut durumu var olduğu şekliyle betimlemek ve değişkenler arasındaki etkileşimi doğrudan müdahale etmeksizin ortaya koymak adına nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli (correlational research design) benimsenmiştir.

İlişkisel tarama modeli; iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını, bu değişimin yönünü ve şiddetini belirlemenin yanı sıra, değişkenlerin birbirini yordama (tahmin etme) gücünü ampirik modeller üzerinden test etmeye imkan tanıyan güçlü bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2012). Bu doğrultuda çalışma, tekil bir durum tespitinin ötesine geçerek; bağımsız değişken olarak konumlandırılan boş zaman tutumu ile bağımlı değişken olarak ele alınan kariyer planlama düzeyi arasındaki doğrusal ve nedensel örüntüleri basit doğrusal regresyon ve korelasyon analizleri vasıtasıyla modellemeyi hedeflemektedir.

Ayrıca araştırma modeli, evreni oluşturan kitle içerisindeki yapısal çeşitliliği ve bu çeşitliliğin ele alınan psikometrik yapılar üzerindeki yansımalarını inceleyebilmek amacıyla demografik ve akademik değişkenlere göre karşılaştırmalar içermektedir. Bu kapsamda katılımcıların sosyo-demografik ve akademik arka planlarını oluşturan; cinsiyet, yaş grubu, öğrenim görülen sınıf düzeyi, kayıtlı olunan lisans bölümü ve algılanan aylık gelir düzeyi gibi parametreler bağımsız değişken setleri olarak modele dahil edilmiştir. Söz konusu kategorik değişkenlerin, öğrencilerin boş zaman tutum puanları ve kariyer planlama becerileri üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşmaya (varyansa) yol açıp açmadığı, gelişmiş çoklu karşılaştırma testleri ve parametrik fark analizleri yardımıyla detaylı bir şekilde sınanmıştır.

## 2.2. Araştırma Grubu

### 2.2.1. Evren

Araştırmanın hedef evrenini, 2025-2026 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde aktif olarak akademik eğitimlerine devam eden lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın kuramsal temelleri ve kurumsal sınırları gereği, evren kapsamına fakülte bünyesinde yer alan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Rekreasyon bölümlerinin tüm sınıf düzeylerindeki (1. sınıftan 4. sınıfa kadar) örgün öğretim öğrencileri dahil edilmiştir. Veri toplama döneminde fakültenin ilgili bölümlerinde öğrenim gören ve araştırmanın ulaşılabilir evrenini oluşturan öğrenci sayısı yaklaşık 500 olarak belirlenmiştir.

### 2.2.2. Örneklem

Araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde, veri toplama döneminde derslerine devam eden ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilere ulaşılmasına dayanan kolayda örnekleme (convenience sampling) yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama sürecinde, veri kaybı ve hatalı form doldurma ihtimalleri ön görülerek ilk etapta Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 335 lisans öğrencisine ulaşılmış ve ölçek formlarının eksiksiz doldurulması sağlanmıştır.

Veri toplama sürecinde ulaşılan 335 formun tamamı incelemeye alınmış; veri setinin analize hazır hale getirilmesi aşamasında önceden belirlenmiş nesnel ölçütlere göre bir veri temizleme işlemi yürütülmüştür. Bu kapsamda (a) ölçek maddelerinin %10'undan fazlasını boş bırakan formlar eksik veri ölçütü gereği, (b) demografik veya ölçek maddelerine tanımlı yanıt aralığının dışında (örneğin 5'li Likert bir maddeye 6, 7 gibi) değer girilen formlar hatalı veri girişi ölçütü gereği ve (c) toplam puanları ortalamadan ±3 standart sapmadan daha uzakta yer alan formlar uç değer ölçütü gereği değerlendirilmiştir. Bu ölçütlerden en az birini karşılayan 24 form analiz dışı bırakılmış ve analizlere esas alınan geçerli veri sayısı 311 olarak belirlenmiştir. Öte yandan, ölçek maddelerinin tamamına aynı yanıtın verildiği tekdüze işaretleme (response set) örüntüsü taşıyan formlar veri setinde korunmuş; bunların analiz sonuçları üzerindeki olası etkisi ayrı bir duyarlılık analiziyle (bkz. Bölüm 3.12) incelenmiştir.

Araştırmada hedeflenen örneklem büyüklüğü, farklı evren büyüklükleri için gerekli örneklem sayılarını sunan hazır örneklem büyüklüğü tabloları esas alınarak belirlenmiştir (Statistics Canada, 2010; Neuman, 2010). Buna göre yaklaşık 500 kişilik bir evren için %99 güven düzeyinde ulaşılması önerilen örneklem büyüklüğü 352'dir. Bu doğrultuda araştırmada 352 öğrenciye ulaşılması hedeflenmiş; veri toplama sürecinde 335 öğrenciye erişilmiş, ölçek formları üzerinde yapılan ön inceleme ve veri temizleme işlemlerinin ardından 311 form geçerli kabul edilerek analizlere dahil edilmiştir. Ulaşılan bu örneklem büyüklüğü, %99 güven düzeyi için önerilen 352 değerine oldukça yakın olup, aynı evren için %95 güven düzeyinde yeterli görülen örneklem büyüklüğünün (n = 222) belirgin biçimde üzerindedir. Dolayısıyla 311 kişilik örneklemin, çalışmada kullanılan parametrik testlerin (t-testi, ANOVA, korelasyon ve regresyon) uygulanabilmesi için alanyazında önerilen asgari sınırları karşıladığı görülmektedir (Field, 2013; Örneklem büyüklüğünün yeterliliği ayrıca istatistiksel güç açısından da değerlendirilmiştir. G*Power yazılımı temelinde yürütülen a priori güç analizine göre, $\alpha$ = ,05 anlamlılık düzeyi ve ,80 istatistiksel güç ölçüt alındığında; orta düzeyde bir etki (r = .30) için yaklaşık 84, küçük-orta düzeyde bir etki (r = ,20) için ise yaklaşık 194 katılımcıya ulaşılması gerekmektedir. Basit doğrusal regresyon için tek yordayıcılı bir modelde orta etki ($f^2$ = ,15) koşulunda gerekli asgari örneklem yaklaşık 55 olarak hesaplanmaktadır. Analize dahil edilen 311 katılımcı, bu senaryoların tamamı için gereken asgari örneklem büyüklüklerinin üzerinde olup, çalışmanın küçük etki büyüklüklerini dahi yeterli güçle saptayabilecek düzeyde olduğunu göstermektedir.

## 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında hipotezlerin test edilmesi ve alt problemlerin çözüme kavuşturulması amacıyla üç bölümden oluşan bir veri toplama formu kullanılmıştır. Bu form; Kişisel Bilgi Formu, Boş Zaman Tutum Ölçeği ve Kariyer Planlama Ölçeği'nden meydana gelmektedir.

### Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından kuramsal çerçeveye ve örneklem grubunun yapısal özelliklerine uygun olarak hazırlanan bu form; katılımcıların sosyo-demografik ve akademik profillerini ortaya koymayı amaçlayan çoktan seçmeli sorulardan oluşmaktadır. Form

bünyesinde; katılımcıların cinsiyeti, yaş grubu, öğrenim gördükleri sınıf düzeyi, kayıtlı oldukları lisans bölümü ve algılanan aylık gelir düzeyi parametreleri yer almaktadır. Bu form vasıtasıyla elde edilen kategorik veriler, öğrencilerin ölçeklerden elde ettikleri bağımlı değişken puanlarının gruplar arası karşılaştırmalarında temel bağımsız değişken katmanları olarak işleme alınmıştır.

**Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZATÖ)**

Katılımcıların serbest zaman olgusuna ve rekreasyonel aktivitelere yönelik geliştirdikleri tutumsal yönelimleri ölçmek amacıyla Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe yazına uyarlaması, geçerlik-güvenirlik çalışmaları ile birlikte Akgül ve Gürbüz (2011) tarafından kazandırılan Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZATÖ) kullanılmıştır.

Ölçeğin yapısal özellikleri ve metrik standartları şu şekildedir:

- Boyut Yapısı: Ölçek, bireyin serbest zaman algısını sosyal psikolojik temelde ölçen 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; bireyin bilgi ve inançlarını sorgulayan bilişsel boyut, duygu ve hissi reaksiyonlarını ölçen duyuşsal boyut ve aktif katılım eylemleri ile gelecek niyetlerini ortaya koyan davranışsal boyuttur. Ölçekte her bir alt boyut 12'şer madde ile eşit biçimde temsil edilmektedir (bilişsel: 1-12, duyuşsal: 13-24, davranışsal: 25-36. maddeler) (Akgül ve Gürbüz, 2011).

- Madde Sayısı ve Derecelendirme: Toplam 36 maddeden oluşan ölçek, “1: Kesinlikle Katılmıyorum” ile “5: Kesinlikle Katılıyorum” arasında değişen 5’li Likert tipi dereceleme ölçeğine sahiptir.

- Puanlama Dinamiği: Ölçekten elde edilen toplam puanların veya alt boyut ortalamalarının yüksekliği, bireyin boş zaman olgusuna yönelik olumlu bir tutuma sahip olduğunu göstermektedir.

- Mevcut Çalışmadaki Güvenirlik Değeri: Araştırma verileri üzerinden gerçekleştirilen iç tutarlılık analizinde, ölçeğin geneline ait Cronbach Alfa (α) güvenirlik katsayısı .983 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara ilişkin katsayılar ise bilişsel boyut için .958, duyuşsal boyut için ,963 ve davranışsal boyut için ,973 olarak bulunmuştur. Bu değerler, ölçeğin bu örneklem grubu üzerinde yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

**Kariyer Planlama Ölçeği (KPÖ)**

Öğrencilerin mesleki geleceklerini kurgulama, rasyonel hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşmak adına somut stratejiler geliştirme düzeylerini ölçmek amacıyla Yavuz Eroğlu ve Eroğlu (2020) tarafından spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencileri örnekleminde geliştirilen "Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği (KPÖ)" kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin proaktif kariyer planlama tutumlarını ve davranışsal eylemlerini bütüncül bir yaklaşımla değerlendirmektedir.

Ölçeğin yapısal ve metrik nitelikleri aşağıda detaylandırılmıştır:

- Madde Yapısı ve Ölçekleme: Toplam 23 maddeden meydana gelen ölçek, katılım düzeyini belirlemek amacıyla 5'li Likert formatında yapılandırılmıştır. Ölçek; Kariyer Farkındalığı (1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11 ve 15. maddeler), Mesleki Farkındalık (12, 13, 14 ve 17. maddeler), Kariyere Yönelik İnanç (20, 21, 22 ve 23. maddeler), Seçimin Doğruluğu (2, 3 ve 6. maddeler) ile Eğitimin Yeterliliği (16, 18 ve 19. maddeler) olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır (Yavuz Eroğlu ve Eroğlu, 2020).

- Geçerlik: Ölçeğin geliştirilmesine ilişkin geçerlik ve güvenirlik çalışması, spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde Yavuz Eroğlu ve Eroğlu (2020) tarafından gerçekleştirilmiş; açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleriyle ölçeğin beş faktörlü yapısı doğrulanmıştır.

- Puanlama Anlamı: Ölçekten alınan toplam puanların aritmetik ortalamasının yüksek seyretmesi, bireyin geleceğine yönelik daha sistematik, bilinçli, proaktif ve güçlü bir kariyer planlama davranışına sahip olduğuna işaret etmektedir.

- Mevcut Çalışmadaki Güvenirlik Değeri: Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinden hesaplanan Cronbach Alfa (α) iç tutarlılık katsayısı ,972 olarak saptanmıştır. Alt boyutlara ilişkin katsayılar ise Kariyer Farkındalığı için ,951, Mesleki Farkındalık için ,909, Kariyere Yönelik İnanç için .906, Seçimin Doğruluğu için ,873 ve Eğitimin Yeterliliği için ,803 olarak hesaplanmıştır. Sosyal bilimlerde ,90 ve üzeri değerlerin yüksek düzeyde iç tutarlılık olarak kabul edildiği dikkate alındığında, KPÖ'nün ölçtüğü kariyer planlama yapısına ilişkin ölçümlerin iç tutarlılığının yüksek olduğu söylenebilir.

Cronbach alfa katsayısının yalnızca iç tutarlılığa ilişkin bilgi verdiği; ölçeğin geçerliğine veya ölçüm hatasının bulunmadığına doğrudan kanıt oluşturmadığı göz önünde bulundurulmalıdır.

### 2.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama süreci, 2025-2026 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde, ilgili birimlerden gerekli kurumsal izinler ve etik kurul onayı alındıktan sonra gerçekleştirilmiştir. Ölçme araçları, katılımcılara ders saatleri içinde sınıf ortamında yüz yüze uygulanmış; uygulama sırasında maddelere ilişkin soru gelmesi hâlinde araştırmacı tarafından açıklama yapılmıştır.

Uygulama sürecinde aşağıdaki etik ilkeler gözetilmiştir:

- Bilgilendirme ve gönüllü onam: Ölçme araçları uygulanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilmiş; katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve katılımcıların diledikleri aşamada çalışmadan ayrılabilecekleri belirtilerek sözlü onamları alınmıştır.

- Gizlilik ve anonimlik: Katılımcılardan ad, soyad, öğrenci numarası gibi kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemiş; verilerin yalnızca toplu istatistiksel analizlerde ve bilimsel amaçlarla kullanılacağı, üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı bildirilmiştir. Toplanan veriler araştırmacı tarafından erişimi sınırlı ortamda saklanmıştır.

- Uygulama süresi: Ölçme araçlarının yanıtlanması katılımcı başına yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

### 2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen ham veriler, öncelikle veri temizleme sürecine tabi tutulmuş; her iki ölçekte de ters puanlanan madde bulunmadığından madde puanları doğrudan toplanmış ve tüm veriler IBM SPSS Statistics 25.0 yazılım paketine aktarılarak dijital ortama kaydedilmiştir. İstatistiksel analiz stratejilerinin belirlenmesinde, verilerin dağılım özellikleri ve değişkenlerin metrik yapıları dikkate alınmıştır.

#### Normallik Analizi

Elde edilen veri setine uygulanacak testlerin parametrik ya da non-parametrik (parametrik olmayan) karakterde mi olacağına karar vermek adına öncelikle normallik testleri yürütülmüştür. Verilerin normal dağılıma uygunluğu ilk olarak Shapiro-Wilk testi ile sınanmıştır. Yapılan analiz sonucunda her iki ölçeğin de toplam puanlarına ait test istatistiği anlamlı çıkmıştır ($p < ,001$). Büyük örneklemlerde Shapiro-Wilk veya Kolmogorov-Smirnov gibi normallik testlerinin örneklem hacmine aşırı duyarlı olması ve en küçük sapmalarda bile anlamlı sonuç (normal dağılmadığı yönünde) vermesi alanyazında sıkça vurgulanan bir durumdur (Field, 2013).

Bu yöntemsel durum göz önünde bulundurularak, normallik kararında örneklem büyüklüğü (N = 311) ve verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri esas referans olarak alınmıştır. İlgili istatistiksel değerler şu şekildedir:

- Kariyer Planlama Ölçeği (KPÖ) için Çarpıklık = -,38, Basıklık = ,46

- Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZATÖ) için Çarpıklık = -1,20, Basıklık = 3,18

Bu doğrultuda KPÖ (çarpıklık = -,38; basıklık = ,46) ve BZATÖ (çarpıklık = -1,20; basıklık = 3,18) değerlerinin, parametrik analizler açısından kabul edilebilir aralıkta yer aldığı görülmüştür. Ayrıca büyük örneklemlerde (N = 311) merkezi limit teoremi uyarınca örneklem ortalamalarının örnekleme dağılımının normale yaklaştığı bilinmektedir; ancak bu teorem, ham verilerin normal dağıldığının bir kanıtı olarak değil, yalnızca parametrik test tercihini destekleyen tamamlayıcı bir gerekçe olarak değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir sınırlarda kalması ile örneklem büyüklüğü birlikte dikkate alınarak, verilerin parametrik analizler için kabul edilebilir düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmış ve tüm fark, ilişki ve yordama analizlerinde parametrik testler tercih edilmiştir. Bununla birlikte, özellikle BZATÖ'nün basıklık değerinin görece yüksek oluşu bir sınırlılık olarak kabul edilmekte; dağılıma ilişkin histogram ve Q-Q grafiklerinin incelenmesinin de bu kararı desteklediği görülmüştür. Alt boyutlar düzeyinde de çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş; KPÖ alt boyutlarında çarpıklık -,71 ile -,33, basıklık -,05 ile ,73 aralığında; BZATÖ alt boyutlarında ise çarpıklık -1,37 ile -,85, basıklık 1,60 ile 3,70 aralığında bulunmuştur (bkz. Çizelge 3.6). Bu değerlerin de parametrik analizler için kabul edilebilir sınırlar içinde yer aldığı belirlenmiştir.

### Güvenirlik Analizi

Ölçeklerin araştırma grubundaki iç tutarlılığını belirlemek amacıyla Cronbach Alfa (α) güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Güvenirlik analizleri sonucunda; Kariyer Planlama Ölçeği için α = ,972, Boş Zaman Tutum Ölçeği için ise α = ,983 değerleri elde edilmiştir. Alanyazında genel kabul gören standartlara göre alfa katsayısının ,70 ve üzerinde olması kabul edilebilir, ,90 ve üzerinde olması ise yüksek düzeyde iç tutarlılık olarak değerlendirilmektedir (George ve Mallery, 2003). Bununla birlikte, Cronbach alfa katsayısının yalnızca ölçümlerin iç tutarlılığına ilişkin bilgi verdiği; tek başına ölçeğin geçerliğine kanıt oluşturmadığı göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca çok yüksek alfa değerleri, madde sayısının fazlalığından veya yanıtların türdeşliğinden de kaynaklanabilmekte olup; bu husus araştırmanın veri kalitesine ilişkin sınırlılıkları çerçevesinde ayrıca değerlendirilmiştir (bkz. Bölüm 3.12 ve Sınırlılıklar).

### Bağımsız Örneklemler t-Testi

Katılımcıların cinsiyet gibi iki kategorili bağımsız değişken grupları arasında, Boş Zaman Tutum Ölçeği ve Kariyer Planlama Ölçeği toplam ve alt boyut puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklemler t-Testi (Independent Samples t-Test) uygulanmıştır. Analiz öncesinde, grupların varyans homojenliği ön koşulu Levene Testi ile sınanmıştır. Varyansların homojen dağıldığı durumlarda "Equal variances assumed", homojen dağılmadığı durumlarda ise "Equal variances not assumed" satırındaki düzeltilmiş t ve serbestlik derecesi değerleri dikkate alınarak raporlanmıştır. İstatistiksel kararlarda anlamlılık düzeyi α = ,05 olarak kabul edilmiştir.

### Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA)

Katılımcıların yaş grupları, öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri, kayıtlı oldukları lisans bölümleri ve algılanan aylık gelir düzeyleri gibi üç veya daha fazla bağımsız kategoriden oluşan demografik değişkenlerin, ölçek puan ortalamaları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) tekniğine başvurulmuştur. ANOVA analizi sonucunda gruplar arası varyansın istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu

($p < ,05$) durumlarda, ortaya çıkan farklılığın hangi spesifik alt gruplardan (örneğin hangi sınıflar veya bölümler arası) kaynaklandığını netleştirmek adına post-hoc (ardıl) çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD testi uygulanmıştır. Ayrıca, ortaya çıkan farkların pratik önemini ve bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki açıklayıcılık gücünü belirlemek adına etki büyüklüğü göstergesi olarak Eta-Kare katsayısı hesaplanmış ve raporlanmıştır.

**Korelasyon Analizi**

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine yönelik geliştirdikleri boş zaman tutumları ile mesleki kariyer planlama düzeyleri arasındaki doğrusal ilişkinin yönünü (pozitif/negatif) ve şiddetini (derecesini) ampirik olarak saptamak amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi (Pearson's r) yürütülmüştür. Analiz sonucunda elde edilen korelasyon katsayılarının (r) yorumlanmasında ve derecelendirilmesinde sosyal bilimler literatüründe yaygın olarak kabul gören şu standart ölçütler temel alınmıştır (Cohen, 1988):

- $r = ,10 - ,29$ arası: Zayıf düzeyde doğrusal ilişki

- $r = ,30 - ,49$ arası: Orta düzeyde doğrusal ilişki

- $r \geq ,50$ ve üzeri: Güçlü/Yüksek düzeyde doğrusal ilişki

**Regresyon Analizi**

Araştırmanın nihai aşamasında, bağımsız değişken olan boş zaman tutumunun (bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenlerin toplam etkisi), öğrencilerin kariyer planlama düzeylerini (bağımlı değişken) istatistiksel olarak açıklama ve tahmin etme gücünü test etmek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi (Simple Linear Regression) gerçekleştirilmiştir.

Regresyon modelinin kurulmasında BZATÖ toplam puanı yordayıcı (bağımsız) değişken, KPÖ toplam puanı ise yordanan (bağımlı) değişken olarak sisteme tanımlanmıştır. Kurulan matematiksel modelin bütünsel olarak anlamlılığı F-Testi ile; yordayıcı değişkenin bağımlı değişkeni açıklamadaki katkısı standartlaştırılmamış ve standartlaştırılmış (beta) regresyon katsayıları ile; bağımlı değişkendeki toplam varyansın

ne kadarlık kısmının bağımsız değişken tarafından açıklandığı ise Belirtme Katsayısı değeri üzerinden analiz edilerek kuramsal çerçevede yorumlanmıştır.

# 3. BULGULAR

## 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Bu bölümde araştırmaya katılan 311 öğrencinin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları sunulmaktadır.

**Çizelge 3.1:** Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılım

| Cinsiyet | n | % |
|---|---|---|
| Kadın | 149 | 47,9 |
| Erkek | 162 | 52,1 |
| Toplam | 311 | 100,0 |

Çizelge 3.1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin 149'unun (%47,9) kadın, 162'sinin (%52,1) erkek olduğu görülmektedir. Cinsiyet dağılımının nispeten dengeli olduğu dikkat çekmektedir.

**Çizelge 3.2:** Yaş Değişkenine Göre Dağılım

| Yaş Grubu | n | % |
|---|---|---|
| 18-20 | 101 | 32,6 |
| 21-22 | 106 | 34,2 |
| 23-24 | 85 | 27,4 |
| 25 ve üzeri | 18 | 5,8 |
| Toplam | 310 | 100,0 |

Not: Bir katılımcının yaş bilgisi, veri girişi sırasında araştırmada tanımlı yaş kategorilerinin hiçbirine karşılık gelmeyen geçersiz bir değer olarak kodlanmıştır. Bu katılımcı yalnızca yaş temelli analizlerin dışında tutulmuş, diğer tüm analizlere dahil edilmiştir; bu nedenle yaş değişkenine ilişkin dağılım ve yaş temelli analizler 310 geçerli katılımcı üzerinden raporlanmıştır.

Çizelge 3.2'ye göre katılımcıların büyük çoğunluğu 21-22 (%34,2) ve 18-20 (%32,6) yaş grubunda yoğunlaşmaktadır. 25 yaş ve üzeri öğrencilerin oranı ise %5,8 ile en düşük grubu oluşturmaktadır.

**Çizelge 3.3:** Sınıf Değişkenine Göre Dağılım

| Sınıf | n | % |
|---|---|---|
| 1. Sınıf | 74 | 23,8 |
| 2. Sınıf | 82 | 26,4 |
| 3. Sınıf | 96 | 30,9 |
| 4. Sınıf | 59 | 19,0 |
| Toplam | 311 | 100,0 |

Çizelge 3.3'te sınıf dağılımı incelendiğinde en yüksek katılımın 3. sınıflardan (%30,9) sağlandığı, bunu 2. sınıfların (%26,4) izlediği görülmektedir. En düşük katılım oranı %19,0 ile 4. sınıflara aittir.

**Çizelge 3.4:** Bölüm Değişkenine Göre Dağılım

| Bölüm | n | % |
|---|---|---|
| Beden Eğitimi Öğretmenliği | 116 | 37,3 |
| Antrenörlük Eğitimi | 95 | 30,5 |
| Rekreasyon | 100 | 32,2 |
| Toplam | 311 | 100,0 |

Çizelge 3.4 incelendiğinde örneklemin %37,3'ünün Beden Eğitimi Öğretmenliği, %32,2'sinin Rekreasyon ve %30,5'inin Antrenörlük Eğitimi bölümünde öğrenim gördüğü anlaşılmaktadır.

**Çizelge 3.5:** Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağılım

| Aylık Gelir (TL) | n | % |
|---|---|---|
| 0 – 4.999 | 11 | 3,5 |
| 5.000 – 9.999 | 85 | 27,3 |
| 10.000 – 14.999 | 110 | 35,4 |
| 15.000 ve üzeri | 105 | 33,8 |
| Toplam | 311 | 100,0 |

Çizelge 3.5'e göre katılımcıların büyük çoğunluğunun (%35,4) 10.000-14.999 TL gelir grubunda yer aldığı; 15.000 TL ve üzeri grubun ise %33,8 ile ikinci sırada bulunduğu görülmektedir.

### 3.2. Ölçeklere İlişkin Betimsel Bulgular

**Çizelge 3.6:** Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

| Ölçek | Madde | n | Ort. | SS | Min. | Maks. | Çarpıklık | Basıklık |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| KPÖ (Toplam) | 23 | 311 | 97,75 | 12,93 | 44,00 | 115,00 | -0,38 | 0,46 |
| Kariyer Farkındalığı | 9 | 311 | 38,55 | 5,03 | — | — | -0,41 | 0,73 |
| Mesleki Farkındalık | 4 | 311 | 17,01 | 2,53 | — | — | -0,57 | 0,54 |
| Kariyere Yönelik İnanç | 4 | 311 | 17,02 | 2,51 | — | — | -0,52 | 0,32 |
| Seçimin Doğruluğu | 3 | 311 | 12,78 | 1,79 | — | — | -0,33 | -0,05 |
| Eğitimin Yeterliliği | 3 | 311 | 12,39 | 2,27 | — | — | -0,71 | 0,52 |
| BZATÖ (Toplam) | 36 | 311 | 140,70 | 25,47 | 36,00 | 180,00 | -1,20 | 3,18 |
| Bilişsel Boyut | 12 | 311 | 45,59 | 9,38 | — | — | -0,85 | 1,60 |
| Duyuşsal Boyut | 12 | 311 | 47,82 | 8,44 | — | — | -1,37 | 3,70 |
| Davranışsal Boyut | 12 | 311 | 47,29 | 9,49 | — | — | -0,98 | 1,85 |

Çizelge 3.6'ya göre KPÖ ortalama puanı 97,75 (SS = 12,93), BZATÖ ortalama puanı ise 140,70 (SS = 25,47) olarak hesaplanmıştır; madde ortalamaları temel alındığında (KPÖ için 4,25; BZATÖ için 3,91) her iki ölçekte de puanların yüksek düzeyde seyrettiği söylenebilir. Bu yorumlamada, 5'li Likert tipi ölçeklerde madde ortalamalarının değerlendirilmesinde yaygın olarak kullanılan eşit aralık ölçütü esas alınmıştır (1,00–1,80 çok düşük; 1,81–2,60 düşük; 2,61–3,40 orta; 3,41–4,20 yüksek; 4,21–5,00 çok yüksek). BZATÖ alt boyutları içinde en yüksek madde ortalaması duyuşsal boyutta (Ort. = 47,82;

madde ortalaması 3,98), en düşüğü ise bilişsel boyutta (Ort. = 45,59; madde ortalaması 3,80) gözlenmiştir. KPÖ alt boyutlarının madde ortalamaları 4,13 (Eğitimin Yeterliliği) ile 4,28 (Kariyer Farkındalığı) arasında değişmektedir. Her iki ölçekte de çarpıklık değerleri negatif olup dağılımın yüksek puanlara doğru yığılma eğiliminde olduğuna işaret etmektedir. BZATÖ basıklık değerinin (3,18) görece yüksek olduğu ve bu nedenle sonuçların yorumlanmasında dikkatli olunması gerektiği göz önünde bulundurulmalıdır.

### 3.3. Güvenirlik Bulguları

**Çizelge 3.7:** Güvenirlik Katsayıları

| Ölçek | Madde Sayısı | Cronbach Alfa |
|---|---|---|
| KPÖ | 23 | 0,972 |
| BZATÖ | 36 | 0,983 |

KPÖ için Cronbach alfa katsayısı ,972, BZATÖ için ise ,983 olarak hesaplanmıştır. Alt boyut düzeyindeki katsayılar KPÖ'de ,803 ile ,951, BZATÖ'de ise ,958 ile ,973 arasında değişmektedir. Bu değerler, her iki ölçeğin de hem toplam hem de alt boyut düzeyinde yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu doğrulamaktadır (George ve Mallery, 2003).

### 3.4. Normallik Bulguları

**Çizelge 3.8:** Normallik Analizi Sonuçları

| Ölçek | n | Shapiro-Wilk W | p | Çarpıklık | Basıklık | Karar |
|---|---|---|---|---|---|---|
| KPÖ | 311 | 0,906 | <,001 | -0,38 | 0,46 | Parametrik |
| BZATÖ | 311 | 0,882 | <,001 | -1,20 | 3,18 | Parametrik |

Shapiro-Wilk testi her iki ölçek için de anlamlı sonuç vermiştir ($p < ,001$). Bununla birlikte örneklem büyüklüğünün yeterli olması, merkezi limit teoremi ve çarpıklık-basıklık değerlerinin makul sınırlar içinde kalması nedeniyle parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

### 3.5. Cinsiyete Göre Farklılık Bulguları

**Çizelge 3.9:** Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

| Ölçek | Cinsiyet | n | Ort. | SS | t | sd | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| KPÖ | Kadın | 149 | 98,95 | 12,28 | 1,58 | 309 | 0,115 |
| | Erkek | 162 | 96,64 | 13,45 | | | |
| BZATÖ | Kadın | 149 | 140,52 | 25,25 | -0,12 | 309 | 0,903 |
| | Erkek | 162 | 140,87 | 25,74 | | | |

Analiz öncesinde varyans homojenliği Levene testi ile sınanmış; hem KPÖ (F = 2,11, p = ,148) hem de BZATÖ (F = 1,16, p = ,281) puanları için varyansların homojen dağıldığı belirlenmiştir. Çizelge 3.9 incelendiğinde KPÖ puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği (t = 1,58, p = ,115) ve BZATÖ puanlarında da cinsiyete göre anlamlı fark bulunmadığı (t = -0,12, p = ,903) görülmektedir. Etki büyüklüğü değerleri de bu sonucu destekler biçimde oldukça düşüktür (KPÖ için Cohen d = 0,18; BZATÖ için Cohen d = -0,01). Toplam puanlar düzeyindeki bu bulgular, H1 ve H2 hipotezlerinin desteklenmediğine işaret etmektedir. Alt boyutlar düzeyindeki karşılaştırmalar ise Çizelge 3.10'da sunulmuştur.

**Çizelge 3.10:** Cinsiyete Göre Alt Boyut Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

| Alt Boyut | Kadın (n=149) Ort. ± SS | Erkek (n=162) Ort. ± SS | t | sd | p |
|---|---|---|---|---|---|
| BZATÖ-Bilişsel | 45,29 ± 9,16 | 45,88 ± 9,60 | -0,55 | 309 | 0,582 |
| BZATÖ-Duyuşsal | 47,64 ± 8,58 | 47,99 ± 8,34 | -0,36 | 309 | 0,716 |
| BZATÖ-Davranışsal | 47,59 ± 9,05 | 47,01 ± 9,90 | 0,54 | 309 | 0,588 |
| KPÖ-Kariyer Farkındalığı | 39,17 ± 4,81 | 37,98 ± 5,18 | 2,11 | 309 | 0,036* |
| KPÖ-Mesleki Farkındalık | 17,28 ± 2,36 | 16,76 ± 2,66 | 1,83 | 309 | 0,068 |
| KPÖ-Kariyere Yönelik İnanç | 17,04 ± 2,54 | 17,00 ± 2,49 | 0,14 | 309 | 0,888 |
| KPÖ-Seçimin Doğruluğu | 12,98 ± 1,68 | 12,60 ± 1,87 | 1,89 | 309 | 0,060 |
| KPÖ-Eğitimin Yeterliliği | 12,48 ± 2,16 | 12,30 ± 2,36 | 0,68 | 309 | 0,500 |

Not: *p < ,05

Çizelge 3.10 incelendiğinde, BZATÖ'nün bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir (p > ,05). KPÖ alt boyutlarında ise yalnızca Kariyer Farkındalığı alt boyutunda kadın öğrencilerin puan ortalamalarının (Ort. = 39,17) erkek öğrencilerden (Ort. = 37,98) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (t = 2,11, p = ,036); diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu karşılaştırmada sekiz ayrı alt boyut test edildiğinden çoklu karşılaştırmalara ilişkin Tip-I hata riski göz önünde bulundurulmalı; Bonferroni düzeltmesi uygulandığında (düzeltilmiş anlamlılık düzeyi ,05/8 = ,006) Kariyer Farkındalığı alt boyutundaki fark (p = ,036) anlamlılık sınırının altında kalmaktadır. Bu nedenle söz konusu bulgu doğrulayıcı değil keşfedici (exploratory) nitelikte değerlendirilmeli ve ileriki çalışmalarda yeniden sınanmalıdır; alt boyut düzeyindeki etki büyüklüğü de düşüktür (Cohen d = 0,24). (p > ,05).

### 3.6. Yaş Gruplarına Göre Farklılık Bulguları

Öğrencilerin BZATÖ ve KPÖ puanlarının yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Veri girişi kontrollerinde bir katılımcının yaş bilgisinin araştırmada tanımlı yaş kategorilerinin hiçbirine karşılık gelmeyen geçersiz bir değer olarak kodlandığı belirlendiğinden, bu katılımcı yalnızca yaş temelli analizlerin dışında tutulmuştur (geçerli n = 310).

**Çizelge 3.11:** Yaş Gruplarına Göre ANOVA Sonuçları ve Grup Ortalamaları

| Ölçek | Yaş Grubu | n | Ort. | SS | F | p | $\eta^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| KPÖ | 18-20 | 101 | 97,51 | 13,49 | 4,36 | 0,005 | 0,041 |
| | 21-22 | 106 | 94,79 | 11,65 | | | |
| | 23-24 | 85 | 100,31 | 12,67 | | | |
| | 25 ve üzeri | 18 | 103,67 | 14,67 | | | |
| BZATÖ | 18-20 | 101 | 141,40 | 27,23 | 0,62 | 0,605 | 0,006 |
| | 21-22 | 106 | 137,98 | 21,70 | | | |
| | 23-24 | 85 | 142,75 | 25,92 | | | |
| | 25 ve üzeri | 18 | 141,61 | 33,51 | | | |

Çizelge 3.11'e göre KPÖ puanları yaş gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır (F = 4,36, p = 005, $\eta^2$ = ,041). Tukey testi sonuçları, 23-24 yaş grubundaki öğrencilerin

kariyer planlama puanlarının (Ort. = 100,31) 21-22 yaş grubundaki öğrencilerden (Ort. = 94,79) anlamlı düzeyde yüksek olduğunu (p = ,017); benzer biçimde 25 yaş ve üzeri gruptaki öğrencilerin puanlarının da (Ort. = 103,67) 21-22 yaş grubundan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu (p = ,033) göstermiştir. BZATÖ puanları ise yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermemektedir (F = 0,62, p = ,605). Bu bulgular doğrultusunda H3 hipotezi desteklenmemiş, H4 hipotezi desteklenmiştir.

### 3.7. Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Bulguları

**Çizelge 3.12:** Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları ve Grup Ortalamaları

| Ölçek | Sınıf | n | Ort. | SS | F | p | $\eta^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| KPÖ | 1. Sınıf | 74 | 98,92 | 12,18 | 4,97 | 0,002 | 0046 |
| | 2. Sınıf | 82 | 96,83 | 12,18 | | | |
| | 3. Sınıf | 96 | 94,70 | 14,33 | | | |
| | 4. Sınıf | 59 | 102,51 | 11,05 | | | |
| BZATÖ | 1. Sınıf | 74 | 142,70 | 26,75 | 0,24 | 0,866 | 0,002 |
| | 2. Sınıf | 82 | 139,44 | 23,59 | | | |
| | 3. Sınıf | 96 | 140,79 | 25,77 | | | |
| | 4. Sınıf | 59 | 139,80 | 26,32 | | | |

Analiz öncesinde varyansların homojenliği Levene testiyle sınanmış ve varsayımın karşılandığı görülmüştür (KPÖ için p = ,899; BZATÖ için p = ,946). KPÖ puanları sınıf düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır (F = 497, p = ,002, $\eta^2$ = ,046). Tukey testi sonuçlarına göre 4. sınıf öğrencilerinin kariyer planlama puanları (Ort. = 10251) 2. sınıflardan (Ort. = 96,83, p = ,045) ve 3. sınıflardan (Ort. = 94,70, p = ,001) anlamlı düzeyde yüksektir. BZATÖ puanları ise sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemektedir (F = 0,24, p = ,866). Bu bulgular doğrultusunda, boş zaman tutumuna ilişkin H5 hipotezi desteklenmemiş; kariyer planlamaya ilişkin H6 hipotezi desteklenmiştir.

### 3.8. Bölüme Göre Farklılık Bulguları

**Çizelge 3.13:** Bölüme Göre ANOVA Sonuçları ve Grup Ortalamaları

| Ölçek | Bölüm | n | Ort. | SS | F | p | η² |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| KPÖ | Öğretmenlik | 116 | 100,55 | 12,07 | 7,34 | <,001 | 0,045 |
| | Antrenörlük | 95 | 98,28 | 14,31 | | | |
| | Rekreasyon | 100 | 93,98 | 11,68 | | | |
| BZATÖ | Öğretmenlik | 116 | 142,42 | 26,16 | 0,87 | 0,421 | 0,006 |
| | Antrenörlük | 95 | 141,44 | 28,40 | | | |
| | Rekreasyon | 100 | 138,00 | 21,42 | | | |

Bölüm karşılaştırmasında da varyans homojenliği sağlanmıştır (KPÖ için p = ,070; BZATÖ için p = ,112). KPÖ puanları bölüme göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır (F = 7,34, p < ,001, η² =,045). Tukey testi bulguları incelendiğinde Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümünün KPÖ ortalamasının (100,55) Rekreasyon bölümünden (93,98) anlamlı düzeyde yüksek olduğu (p < ,001); aynı şekilde Antrenörlük bölümünün de (98,28) Rekreasyon bölümünden anlamlı biçimde farklılaştığı (p = ,048) görülmektedir. BZATÖ puanları bölüme göre anlamlı farklılık göstermemektedir (F = 0,87, p = ,421). Bu bulgular doğrultusunda H7 hipotezi desteklenmemiş, H8 hipotezi ise desteklenmiştir.

### 3.9. Gelir Düzeyine Göre Farklılık Bulguları

**Çizelge 3.14:** Gelir Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

| Ölçek | F | sd1 | sd2 | p | η² | Anlamlılık |
|---|---|---|---|---|---|---|
| KPÖ | 2,34 | 3 | 307 | 0,073 | 0,022 | Yok |
| BZATÖ | 0,34 | 3 | 307 | 0,800 | 0,003 | Yok |

Çizelge 3.14 incelendiğinde KPÖ (F = 2,34, p = ,073) ve BZATÖ (F = 0,34, p = ,800) puanlarının gelir düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. KPÖ puanlarında varyans homojenliği varsayımının sağlanmadığı belirlendiğinden (Levene testi, p = ,002) analiz Welch düzeltmesi ile tekrarlanmış ve sonucun değişmediği görülmüştür (Welch F(3, 44,5) = 1,27, p = ,297); BZATÖ

puanlarında ise varyanslar homojendir (Levene testi, p = ,624). Bu bulgular doğrultusunda H9 ve H10 hipotezleri desteklenmemiştir.

### 3.10. Korelasyon Bulguları

**Çizelge 3.15:** Boş Zaman Tutumu ile Kariyer Planlama Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi

| Değişkenler | n | r | p | Yorum |
|---|---|---|---|---|
| BZATÖ Toplam – KPÖ Toplam | 311 | 0,164 | 0,004 | Zayıf, pozitif ve anlamlı |

Çizelge 3.15'e göre boş zaman tutumu ile kariyer planlama arasında istatistiksel açıdan anlamlı, zayıf ve pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır (r = ,164, p = ,004). Bu bulgu H11 hipotezini desteklemektedir: öğrencilerin boş zaman tutum puanları arttıkça kariyer planlama puanları da artmaktadır. Alt boyutlar düzeyinde ise kariyer planlama ile en güçlü ilişkinin boş zaman tutumunun davranışsal boyutunda (r = ,223, p < ,001), ardından duyuşsal boyutunda (r = ,166, p = ,003) ortaya çıktığı; bilişsel boyut ile kariyer planlama arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı (r = ,071, p = ,211) saptanmıştır.

### 3.11. Regresyon Bulguları

**Çizelge 3.16:** Boş Zaman Tutumunun Kariyer Planlamayı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

| Yordayıcı | B | Standart Hata | β | t | p |
|---|---|---|---|---|---|
| Sabit | 86,02 | 4,07 | — | 21,11 | <,001 |
| BZATÖ Toplam | 0,08 | 0,03 | 0,164 | 2,92 | 0,004 |

Not: $R^2$ = ,027; F(1, 309) = 8,55, p = ,004

Çizelge 3.16 incelendiğinde boş zaman tutumunun kariyer planlamayı anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir (F = 8,55, p = ,004). Regresyon modelinin açıklayıcılık düzeyi $R^2$ = ,027 olup boş zaman tutumu kariyer planlama puanlarındaki varyansın yaklaşık %2,7'sini açıklamaktadır. Standardize edilmemiş regresyon katsayısı (B = 0,08) incelendiğinde, boş zaman tutumu puanında bir birimlik artışın kariyer planlama puanında ortalama 0,08 birimlik bir artışa eşlik ettiği görülmektedir. Araştırmanın kesitsel

ve ilişkisel deseni gereği bu bulgu bir neden-sonuç ilişkisi olarak değil, iki değişkenin birlikte değişimi olarak yorumlanmalıdır. Bu bulgular H12 hipotezini desteklemektedir.

### 3.12. Duyarlılık Analizi

Ölçek maddelerinin tamamına aynı yanıtın verildiği tekdüze işaretleme (response set) örüntüsünün bulgular üzerindeki olası etkisini değerlendirmek amacıyla bir duyarlılık analizi yürütülmüştür. Bu kapsamda, her iki ölçekte de bütün maddelere tek bir değer işaretleyen katılımcılar veri setinden geçici olarak çıkarılmış (kalan n = 134) ve temel analizler yinelenmiştir. Bu alt örneklemde ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları bir miktar düşmekle birlikte yüksek düzeyde kalmış (KPÖ α = ,942; BZATÖ α = ,957); boş zaman tutumu ile kariyer planlama arasındaki ilişki ise korunmuş, hatta güçlenmiştir (r = ,258, p = ,003). Bu sonuçlar, araştırmanın temel bulgusunun tekdüze yanıt örüntüsünden kaynaklanan bir yapaylık olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, tekdüze işaretleme oranının görece yüksek oluşu, ölçeklerin toplam iç tutarlılık katsayılarının (α = ,972 ve ,983) olağan sınırların üzerinde çıkmasına katkıda bulunmuş olabilir; bu durum araştırmanın bir sınırlılığı olarak değerlendirilmektedir.

# 4. TARTIŞMA

## 4.1. Boş Zaman Tutumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada BZATÖ ortalama puanı 140.70 (SS = 25,47) olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yüksek düzeyde olumlu bir boş zaman tutumuna sahip olduğuna işaret etmektedir. Spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin yapısal özellikleri düşünüldüğünde —fiziksel aktiviteye yoğun ilgi, spor kültürüyle erken yaşta temas ve hareket temelli eğitim ortamı— bu bulgu alanyazınla örtüşmektedir (Gürbüz vd., 2012).

Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde boş zaman tutumunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p = ,903). Bazı çalışmalar cinsiyet farklılığına işaret etse de bu farkın kültürel bağlama ve ölçüm aracına göre tutarsızlık gösterdiği bilinmektedir (Henderson ve Hickerson, 2007). Spor bilimleri gibi fiziksel aktivite odaklı bir alanda cinsiyetler arasındaki tutum farklılığının belirginleşmemesi, bu alana özgü bir sosyalizasyon sürecinin varlığına bağlanabilir. Sınıf ve bölüm gibi diğer değişkenler de BZATÖ puanlarında anlamlı farklılık oluşturmamıştır; bu durum boş zaman tutumunun öğrenciler arasında görece benzer bir örüntü sergilediğini düşündürmektedir.

Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde, katılımcıların en yüksek madde ortalamasına duyuşsal boyutta (madde ortalaması 3,98), en düşük madde ortalamasına ise bilişsel boyutta (madde ortalaması 3,80) sahip oldukları görülmüştür. Bu örüntü, spor bilimleri öğrencilerinin boş zaman deneyimlerinden duygusal doyum ve keyif alma eğilimlerinin ön planda olduğunu; boş zamanın işlevlerine ilişkin bilgi temelli değerlendirmelerin ise görece geride kaldığını düşündürmektedir. Ragheb ve Beard'ın (1982) üçlü tutum modeli çerçevesinde bu bulgu, katılımcıların boş zamana yönelik olumlu duygulanım ve fiili katılım eğilimlerinin, tutumun bilişsel bileşenine kıyasla daha güçlü biçimde örgütlendiği şeklinde yorumlanabilir.

## 4.2. Kariyer Planlamaya İlişkin Bulguların Tartışılması

KPÖ ortalama puanı 97,75 (SS = 12,93) olarak saptanmış ve bu bulgu öğrencilerin kariyer planlamaya ilişkin yüksek düzeyde bir tutum sergilediğine işaret etmektedir. Sınıf düzeyi incelendiğinde 4. sınıf öğrencilerinin kariyer planlama puanlarının (Ort. = 102,51) diğer

sınıflara kıyasla anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, kariyer planlamanın mezuniyete yaklaştıkça artan işgücü piyasası kaygısı ve sınav/iş başvurusu baskısıyla güçlendiğini düşündüren alanyazınla tutarlılık göstermektedir (Savickas, 2011). Bölüm değişkeni açısından değerlendirildiğinde ise Beden Eğitimi Öğretmenliği öğrencilerinin kariyer planlama puanlarının en yüksek düzeyde olduğu dikkat çekmektedir. Bu bulgu; söz konusu bölümün devlet istihdamına yönelik sunduğu görece belirli kariyer yolunun öğrencilerde daha erken ve daha güçlü bir kariyer planlama motivasyonu yarattığı şeklinde yorumlanabilir (Koçak, 2007).

Yaş değişkenine ilişkin bulgular da sınıf düzeyine ilişkin sonuçları destekler niteliktedir. 23-24 yaş ile 25 yaş ve üzeri gruplardaki öğrencilerin kariyer planlama puanlarının 21-22 yaş grubuna kıyasla anlamlı düzeyde yüksek bulunması, yaş ve akademik kıdem ilerledikçe mesleki geleceğin daha somut bir gündem haline geldiğine işaret etmektedir. Bu örüntü, kariyer gelişimini yaşam evrelerine bağlı bir olgunlaşma süreci olarak ele alan kuramsal yaklaşımlarla (Super, 1980; Savickas, 2005) tutarlıdır.

Cinsiyet açısından KPÖ toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte, Kariyer Farkındalığı alt boyutunda kadın öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olması dikkat çekicidir. Bu bulgu, kadın öğrencilerin kendi ilgi, yetenek ve kariyer hedeflerine ilişkin öz-farkındalık geliştirme konusunda daha erken ve daha yoğun bir çaba içinde olabilecekleri biçiminde yorumlanabilir. Bununla birlikte, farkın yalnızca tek bir alt boyutta gözlenmesi ve etki düzeyinin sınırlı olması nedeniyle bu bulgunun ihtiyatla değerlendirilmesi ve gelecek çalışmalarda yeniden sınanması uygun olacaktır.

### 4.3. Korelasyon Bulgularının Tartışılması

Boş zaman tutumu ile kariyer planlama arasında anlamlı, pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($r = ,164$, $p = ,004$). Uluslararası literatürde boş zaman etkinliklerine aktif katılımın kariyer öz-yeterliliğini ve mesleki kimlik gelişimini desteklediği belirtilmektedir (Lent vd., 2002; Danish vd., 2005). Bu bulgularla uyumlu biçimde, boş zamanı olumlu biçimde değerlendiren öğrencilerin kariyer planlamaya da daha yapıcı bir tutumla yaklaştığı söylenebilir.

Elde edilen bu pozitif yönlü ilişki, boş zaman ile kariyer gelişimini kavramsal olarak ilişkilendiren kuramsal yaklaşımlarla tutarlıdır. Kariyer gelişimini yaşam alanları ve rolleri bütünü içinde ele alan Super (1980), boş zaman ve rekreasyon rollerinin bireyin mesleki kimliğini ve kariyer olgunluğunu besleyen yaşam rolleri arasında yer aldığını belirtmektedir. Benzer biçimde, sosyal bilişsel kariyer kuramı (Lent vd., 2002) ilgi alanları ve etkinlik deneyimlerinin kariyer ilgi ve hedeflerinin biçimlenmesinde belirleyici olduğunu öne sürmektedir. Bu araştırmada ilişkinin pozitif yönde çıkması bu kuramsal beklentileri desteklerken; ilişkinin zayıf düzeyde kalması, boş zaman tutumunun kariyer planlamayla bağının doğrudan değil, muhtemelen başka değişkenler aracılığıyla dolaylı biçimde kurulduğu yorumunu güçlendirmektedir.

Alt boyutlar düzeyindeki korelasyonlar incelendiğinde, kariyer planlama ile en güçlü ilişkinin boş zaman tutumunun davranışsal boyutunda (r = ,223), ardından duyuşsal boyutunda (r = ,166) ortaya çıktığı; bilişsel boyut ile kariyer planlama arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür. Bu örüntü, boş zamanın kariyer planlamasıyla bağının, boş zamanın yararlarına ilişkin soyut bilgi ve inançlardan ziyade fiili katılım davranışı üzerinden kurulduğuna işaret etmektedir. Rekreasyonel etkinliklere aktif biçimde katılan öğrencilerin, bu deneyimler aracılığıyla edindikleri planlama, organizasyon ve sosyal etkileşim becerilerini kariyer süreçlerine aktarabildikleri düşünülebilir; nitekim spor temelli etkinliklerin yaşam becerilerinin gelişimini desteklediği alanyazında vurgulanmaktadır (Danish vd., 2005).

Bilişsel alt boyut ile kariyer planlama arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması (r = ,071, p = ,211), kuramsal açıdan ayrıca ele alınmayı hak eden özgün bir sonuçtur. Planlı davranış kuramı (Ajzen, 1991) çerçevesinde değerlendirildiğinde, boş zamanın yararlarına ilişkin bilişsel farkındalığın tek başına kariyer planlama davranışına dönüşmediği; bu dönüşüm için duyuşsal katılım ve fiili davranışın aracı bir rol üstlendiği söylenebilir. Bir başka ifadeyle, öğrenciler boş zaman etkinliklerinin gelecekteki mesleki gelişimlerine katkı sağlayabileceğini zihinsel düzeyde bilmelerine rağmen, bu bilgi doğrudan bir kariyer planlama eylemine yansımamaktadır. Bu tablo, tutum-davranış tutarsızlığı (attitude-behavior gap) olarak bilinen ve sosyal psikolojide sıklıkla raporlanan olguyla örtüşmektedir. Spor bilimleri öğrencileri özelinde bu tutarsızlığın; yoğun akademik ve fiziksel eğitim yükü, mezuniyet sonrası istihdam ve KPSS odaklı kaygılar

gibi bilişsel farkındalığı eyleme dökmeyi güçleştiren yapısal koşullardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu bulgu, kariyer planlama davranışını güçlendirmeyi amaçlayan müdahalelerin yalnızca bilgilendirmeye dayalı (bilişsel) değil; deneyim ve katılım temelli (davranışsal ve duyuşsal) bir tasarımla kurgulanması gerektiğine işaret etmesi bakımından uygulamaya dönük bir değer taşımaktadır.

Bununla birlikte ilişkinin zayıf düzeyde kalması dikkat çekicidir. Bu sonuç; kariyer planlamanın tek bir değişkenle açıklanamayan çok katmanlı bir yapıya sahip olduğunu ve akademik motivasyon, öz-yeterlilik, sosyal destek ile piyasa koşulları gibi birçok faktörün kariyer planlamayı eş zamanlı olarak etkilediğini yansıtıyor olabilir. İki değişken arasındaki ilişkinin nüanslarını daha iyi anlamak için boylamsal araştırmaların yürütülmesi önerilmektedir.

### 4.4. Regresyon Bulgularının Tartışılması

Regresyon analizi bulguları, boş zaman tutumunun kariyer planlamayı istatistiksel açıdan anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur ($\beta$ = ,164, p = ,004). Ancak açıklanan varyansın düşük olması ($R^2$ = ,027), boş zaman tutumunun kariyer planlamayı etkileyen değişkenler arasında mütevazı bir paya sahip olduğuna işaret etmektedir. Bu bulgu; kariyer planlamanın çok etkenli yapısını desteklemekte ve boş zaman tutumunun kariyer planlamayı destekleyen etkenlerden biri olduğunu, ancak tek başına belirleyici bir güce sahip olmadığını işaret etmektedir. Gelecek araştırmalarda kariyer öz-yeterliliği, kariyer olgunluğu ve kişilik değişkenleri gibi ek öngörücüleri de içeren daha kapsamlı modellerin test edilmesi önerilmektedir.

Açıklanan varyansın düşük düzeyde kalması, kariyer davranışının çok etkenli doğasını vurgulayan alanyazınla tutarlıdır. Sosyal bilişsel kariyer kuramı (Lent vd., 2002), kariyer hedeflerinin ve davranışlarının öz-yeterlik inançları, sonuç beklentileri ve çevresel destek/engeller gibi çok sayıda değişkenin ortak etkisiyle biçimlendiğini ileri sürmektedir. Kariyer gelişiminde beklenmedik olayların ve bağlamsal etkenlerin rolüne dikkat çeken çalışmalar da (Hirschi, 2010), tek bir değişkenin kariyer planlamayı açıklamadaki payının sınırlı kalmasının beklenen bir sonuç olduğunu göstermektedir. Bu çerçevede, boş zaman tutumunun kariyer planlamayı yordamakla birlikte açıkladığı varyansın sınırlı olması, bulgunun geçersizliği değil; kariyer planlamanın çok boyutlu

yapısının bir yansıması olarak değerlendirilmelidir. Nitekim kariyer planlama ölçeğinin geliştirildiği çalışmada da (Yavuz Eroğlu ve Eroğlu, 2020) kariyer planlamanın farkındalık, inanç ve eğitim yeterliliği gibi birden çok boyutu kapsayan karmaşık bir yapı olduğu vurgulanmaktadır.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin serbest zaman rejimlerine yönelik tutumsal yönelimleri ile geleceğe dönük kariyer planlama davranışları arasındaki ilişkileri ve yordama düzeyini incelemek amacıyla yürütülen bu nicel araştırma kapsamında, ampirik analizlerden elde edilen temel sonuçlar şu şekilde özetlenebilir:

- Boş Zaman Tutum Düzeyi: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin genel boş zaman tutum puanlarının yüksek düzeyde ve olumlu bir eğilime sahip olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, öğrencilerin serbest zaman olgusunun kişisel, sosyal ve sağlık boyutlarındaki faydalarına yönelik yüksek bir bilişsel farkındalığa, duyuşsal olarak rekreasyonel süreçlerden keyif alma eğilimine ve aktif bir katılım motivasyonuna sahip olduklarını göstermektedir.

- Kariyer Planlama Düzeyi: Katılımcıların mesleki geleceklerini kurgulama, rasyonel hedefler belirleme ve somut stratejiler geliştirme düzeylerini gösteren kariyer planlama puanlarının da yüksek düzeyde seyrettiği belirlenmiştir. Bu sonuç, spor bilimleri öğrencilerinin mezuniyet sonrası iş gücü piyasalarına yönelik belirli bir hazırlık ve planlama eylemi içinde olduklarına işaret etmektedir.

- Cinsiyet Değişkeni Farklılıkları: Gerçekleştirilen bağımsız örneklemler t-testi sonuçlarına göre, öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği (KPÖ) ve Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZATÖ) toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği müşahede edilmiştir ($p > ,05$). Alt boyutlar düzeyinde ise yalnızca KPÖ'nün Kariyer Farkındalığı alt boyutunda kadın öğrenciler lehine anlamlı bir fark saptanmıştır ($p = ,036$). Bu durum, spor bilimleri ekosisteminde yer alan kadın ve erkek öğrencilerin serbest zaman algılarının ve mesleki gelecek kurgularının benzer bir homojenlik taşıdığını ortaya koymaktadır.

- Yaş Değişkeni Farklılıkları: Öğrencilerin kariyer planlama puanlarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır ($p < ,05$). Ardıl analizler, 23-24 yaş ile 25 yaş ve üzeri gruplardaki öğrencilerin kariyer planlama düzeylerinin 21-22 yaş grubundaki öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Boş zaman tutum puanları ise yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık

göstermemiştir. Bu bulgu, sınıf düzeyine ilişkin sonuçlarla tutarlı biçimde, mezuniyete ve iş gücü piyasasına geçiş evresine yaklaşan öğrencilerde kariyer planlama davranışının belirginleştiğine işaret etmektedir.

- Sınıf Düzeyi Farklılıkları: Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) neticesinde, öğrencilerin kariyer planlama puanlarının öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır ($p < ,05$). Ardıl (post-hoc) analizler, mezuniyet aşamasına gelmiş olan 4. sınıf öğrencilerinin, alt sınıflardaki akranlarına kıyasla en yüksek kariyer planlama puanlarına ulaştığını göstermiştir. Bu sonuç, mezuniyet baskısı ve iş gücü piyasasına geçiş realitesinin yaklaşmasıyla birlikte planlama davranışının proaktif olarak tırmanışa geçtiğini doğrulamaktadır.

- Bölüm Değişkeni Farklılıkları: Katılımcıların kariyer planlama düzeylerinin kayıtlı oldukları lisans programına (bölüme) göre anlamlı bir varyans sergilediği saptanmıştır ($p < .05$). Bölümler arası karşılaştırmalarda, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin en yüksek kariyer planlama ortalamasıyla net bir biçimde öne çıktığı görülmüştür. Buna karşın, Rekreasyon bölümü öğrencilerinin kariyer planlama puanlarının diğer bölümlere kıyasla görece daha düşük seviyede kaldığı tespit edilmiştir.

- Ekonomik Durum Etkisi: Öğrencilerin algılanan aylık gelir düzeylerinin, ne boş zaman tutum puanları ne de kariyer planlama davranışları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya ya da kısıtlamaya yol açmadığı saptanmıştır ($p > ,05$). Bu bulgu, ele alınan psikometrik yapıların ekonomik parametrelerden ziyade bireysel, akademik ve motivasyonel dinamikler tarafından şekillendirildiğini düşündürmektedir.

- İlişkisel Analiz Sonuçları: Pearson momentler çarpım korelasyon analizi bulgularına göre; öğrencilerin boş zaman tutumları ile kariyer planlama düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ancak zayıf düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = ,164$, $p = ,004$). Bu durum, serbest zaman bloklarına yönelik geliştirilen olumlu ve bilinçli tutumlar yükseldikçe, kariyer planlama eylemlerinin de eş zamanlı olarak artış trendine girdiğini göstermektedir.

- Yordama Analizi Sonuçları: Yapılan basit doğrusal regresyon analizi neticesinde; bağımsız değişken konumundaki boş zaman tutumunun, öğrencilerin kariyer planlama düzeylerini istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde yordadığı saptanmıştır ($F = 8,55$, $p =$

,004). Belirtme katsayısı baz alındığında, boş zaman tutumunun, kariyer planlama davranışındaki toplam varyansın (değişkenliğin) tek başına yaklaşık %2,7'sini açıkladığı ortaya konulmuştur. Bu bulgu, serbest zaman yönetiminin ve rekreasyonel bilincin, kariyer inşasında göz ardı edilemeyecek gizil bir değişken olabileceğine işaret etmektedir. Bununla birlikte, açıklanan varyansın sınırlı düzeyde (%2,7) olması, boş zaman tutumunun kariyer planlamayı etkileyen çok sayıda etkenden yalnızca biri olduğunu göstermektedir.

Araştırma hipotezlerine ilişkin test sonuçlarının bütüncül özeti Çizelge 5.1'de sunulmuştur.

**Çizelge 5.1:** Hipotez Test Sonuçlarının Özeti

| Hipotez | İçerik | Karar |
|---|---|---|
| H1 | Boş zaman tutumları cinsiyete göre farklılaşır | Reddedildi |
| H2 | Kariyer planlama düzeyleri cinsiyete göre farklılaşır | Reddedildi |
| H3 | Boş zaman tutumları yaş gruplarına göre farklılaşır | Reddedildi |
| H4 | Kariyer planlama düzeyleri yaş gruplarına göre farklılaşır | Desteklendi |
| H5 | Boş zaman tutumları sınıf düzeyine göre farklılaşır | Reddedildi |
| H6 | Kariyer planlama düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılaşır | Desteklendi |
| H7 | Boş zaman tutumları bölüme göre farklılaşır | Reddedildi |
| H8 | Kariyer planlama düzeyleri bölüme göre farklılaşır | Desteklendi |
| H9 | Boş zaman tutumları algılanan aylık gelir düzeyine göre farklılaşır | Reddedildi |
| H10 | Kariyer planlama düzeyleri algılanan aylık gelir düzeyine göre farklılaşır | Reddedildi |
| H11 | Boş zaman tutumu ile kariyer planlama arasında pozitif ilişki vardır | Desteklendi |
| H12 | Boş zaman tutumu kariyer planlamayı anlamlı biçimde yordar | Desteklendi |

## 5.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

Araştırmadan elde edilen ampirik bulgular ve ulaşılan sonuçlar doğrultusunda, yükseköğretim aktörleri, eğitim planlamacıları ve spor endüstrisi yöneticileri için uygulamaya yönelik şu kapsamlı öneriler geliştirilmiştir:

- Kariyer Odaklı Rekreasyonel Farkındalık Programları: Spor Bilimleri Fakülteleri bünyesinde, serbest zaman bloklarının sadece bir dinlenme ve eğlenme aracı olmadığı, aksine bireysel kapasite gelişim alanı olduğuna dair farkındalık programları, seminerler ve paneller düzenlenmelidir. Bu etkinlikler, öğrencilerin boş zaman pratiklerini doğrudan mesleki kariyer hedefleriyle ilişkilendirecek içeriklerle kurgulanmalı; serbest zamanlarında edinecekleri deneyimlerin iş dünyasındaki karşılığı (örneğin organizasyon becerisi, liderlik ve kriz yönetimi) öğrencilere aktarılmalıdır.

- Erken Dönem Stratejik Kariyer Müdahaleleri: Üniversitelerin Kariyer Planlama ve Uygulama Merkezleri ile fakülte rehberlik koordinatörlükleri, kariyer danışmanlığı hizmetlerini sadece mezuniyet aşamasındaki son sınıf öğrencilerine sıkıştırmamalı, tüm sınıf düzeylerini kapsayacak şekilde sistematik ve uzun soluklu yürütmelidir. Özellikle araştırmada mesleki gelecek kurgulama noktasında daha durağan oldukları saptanan ve ara formda kalan 2. ve 3. sınıf öğrencilerine yönelik erken kariyer müdahale programları tasarlanmalı; öğrencilerin gelecek kaygıları yönetilerek proaktif eylem planları yapmaları teşvik edilmelidir.

- Rekreasyon Bölümüne Yönelik Mentorluk ve Rehberlik Hamlesi: Rekreasyon bölümü öğrencilerinin kariyer planlama düzeylerinin diğer bölümlere kıyasla görece düşük çıkması sebebiyle, bu bölümün müfredat çıktıları ve istihdam alanları yeniden gözden geçirilmelidir. Rekreasyon öğrencilerinin mezuniyet sonrası spor turizmi, yerel yönetimler, gençlik merkezleri ve özel sektördeki geniş iş olanakları hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlayacak sektörel buluşmalar, teknik geziler ve alanında uzman isimlerle yürütülecek mentorluk ağları acilen hayata geçirilmelidir.

- Eğitim Müfredatlarının Entegrasyonu ve Seçmeli Ders Çeşitliliği: Spor Bilimleri Fakültelerinin mevcut ders programlarına ve haftalık ders çizelgelerine zaman yönetimi, boş zaman sosyolojisi, modern kariyer modelleri ve kariyer gelişimi gibi teorik ve pratik entegrasyonu sağlayan dersler eklenmelidir. Bu dersler aracılığıyla öğrencilerin serbest zaman alanlarında stratejik düşünme becerileri güçlendirilmeli, kendi kariyerlerinin mimarı olabilmeleri adına rasyonel öz-değerlendirme yapma yetileri akademik olarak desteklenmelidir.

- Örgütlü Boş Zaman Pratikleri ve Öğrenci Topluluklarının Teşviki: Kampüs sınırları içerisinde faaliyet gösteren öğrenci kulüpleri, spor toplulukları ve sivil toplum paydaşları aracılığıyla örgütlü ve yapılandırılmış boş zaman etkinlikleri (gönüllülük projeleri, sportif organizasyon yönetimleri vb.) güçlü bir şekilde teşvik edilmelidir. Bu tür örgütlü rekreasyonel faaliyetlerin, modern iş gücü piyasalarının en çok aradığı ve yumuşak beceriler olarak adlandırılan takım çalışması, etkili iletişim, problem çözme ve sosyal ağ oluşturma (networking) gibi yeterliliklere doğrudan katkı sağladığı vurgulanarak, katılım oranları artırılmalıdır.

- Müfredata Uygulamalı Kariyer Dersi Eklenmesi: Boş zaman tutumunun kariyer planlama ile ilişkisinin özellikle davranışsal ve duyuşsal boyutlarda ortaya çıkması dikkate alınarak, Spor Bilimleri Fakültesi müfredatlarına yalnızca kuramsal bilgi aktaran değil; serbest zaman etkinliklerini profesyonel kariyer girdisine dönüştürmeyi öğreten "Spor Sektöründe Kariyer Yönetimi" veya "Rekreasyonel Girişimcilik" gibi uygulamalı seçmeli dersler eklenmelidir. Bu dersler, öğrencilerin boş zaman deneyimlerinden edindikleri organizasyon, liderlik ve iletişim becerilerini somut kariyer hedeflerine bağlamalarına olanak sağlayabilir.

- Kariyer Merkezlerinin Etkinlik Temelli Yapılandırılması: Üniversitelerin Kariyer Planlama ve Uygulama Merkezleri, spor bilimleri öğrencilerine yönelik rehberlik faaliyetlerinde, öğrencilerin serbest zaman alışkanlıklarını (aktif spor, antrenörlük, gönüllülük, organizasyon deneyimi) profesyonel özgeçmiş girdilerine dönüştürmelerini sağlayacak özel atölye ve workshop programları düzenlemelidir. Böylece bilişsel farkındalığın davranışsal kariyer eylemine dönüşmesi desteklenebilir.

### 5.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu araştırmanın yöntemsel, kuramsal ve coğrafi sınırlılıklarından yola çıkılarak, gelecekte bu alanda çalışma yürütecek araştırmacılara ve akademi dünyasına şu perspektifler önerilmektedir:

- Örneklem Çeşitliliği ve Çok Merkezli Çalışmalar: Bu çalışma coğrafi ve kurumsal açıdan tek bir devlet üniversitesinin Spor Bilimleri Fakültesi ile sınırlıdır. Gelecek araştırmalarda, Türkiye'nin farklı coğrafi bölgelerinde yer alan hem devlet hem de vakıf üniversitelerini kapsayan, sosyo-kültürel çeşitliliği yüksek ve çok daha geniş örneklem

grupları üzerinden modellemeler yapılması, elde edilecek bulguların ulusal düzeyde genellenebilirliğini ve dış geçerliğini ciddi oranda artıracaktır.

- Boylamsal (Longitudinal) Araştırma Desenleri: Mevcut araştırma, ilişkisel tarama modeline dayalı anlık (kesitsel) bir veri sunmaktadır. Oysa bireylerin boş zaman tutumları ve kariyer planlama eğilimleri dinamik süreçlerdir. Öğrencilerin üniversiteye giriş anından (1. sınıftan) mezuniyet sonrasına kadar geçen uzun soluklu takvimini belirli periyotlarla izleyen boylamsal çalışmaların yürütülmesi, bu iki değişken arasındaki nedensellik ilişkilerine ve zamana bağlı değişim kalıplarına dair literatüre çok daha güçlü ve sarsılmaz kanıtlar sunacaktır.

- Kapsamlı Yapısal Eşitlik Modellerinin (YEM) Sınanması: Bu araştırmada boş zaman tutumunun kariyer planlamayı açıklama oranı %2,7 olarak bulunmuştur, bu da geriye kalan büyük varyansın farklı değişkenler tarafından açıklandığını göstermektedir. Gelecek çalışmalarda; kariyer öz-yeterliliği, öz-düzenleme becerileri, beş faktörlü kişilik özellikleri, akademik başarı motivasyonu, gelecek kaygısı ve aile desteği/sosyal çevre etkisi gibi aracı (mediator) ve düzenleyici (moderator) değişkenlerin modele dahil edildiği kapsamlı Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) analizleri gerçekleştirilmelidir.

- Karma Yöntemler ve Nitel Yaklaşımlar: Nicel ölçme araçlarının sunduğu sayısal verilerin ötesine geçebilmek adına, gelecekteki çalışmalarda nitel araştırma yöntemlerine (odak grup görüşmeleri, derinlemesine mülakatlar ve fenomenolojik analizler) başvurulmalıdır. Böylelikle öğrencilerin serbest zamanları nasıl deneyimledikleri, ne tür rekreasyonel engellerle karşılaştıkları ve kariyer planlama süreçlerinde yaşadıkları içsel ve dışsal çatışmalar daha derinlemesine, semantik ve nitelikli bir boyutta çözümlenebilecektir.

- Disiplinler Arası ve Karşılaştırmalı Analizler: Spor eğitimi alan öğrencilerin hareket odaklı, uygulamalı ve yoğun yaşam tarzları göz önünde bulundurulduğunda, bu grubun profili kendine özgüdür. Gelecekte, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile Eğitim, Mühendislik, Tıp veya İktisadi ve İdari Bilimler gibi tamamen farklı eğitim paradigmasına sahip fakültelerin öğrencilerini karşılaştıran eş zamanlı çalışmalar yürütülmelidir. Bu tür karşılaştırmalı analizler, spor bilimleri ekosisteminin yarattığı özgün etkiyi, avantajları ve dezavantajları alanyazında daha görünür kılacaktır.

- Karma Desenli Araştırmaların Yürütülmesi: Boş zaman tutumunun kariyer planlamayı açıklama oranının sınırlı düzeyde ($R^2$ = ,027) kalması, konunun arkasında çok boyutlu ve karmaşık değişkenlerin (KPSS kaygısı, ekonomik koşullar, sektörel istihdam olanakları, sosyal destek vb.) bulunduğunu göstermektedir. Gelecek çalışmalarda bu düşük açıklayıcılığın altında yatan derin nedenleri anlayabilmek için yalnızca nicel ölçümlerle sınırlı kalınmamalı; görüşme ve odak grup gibi nitel yöntemlerin de dâhil edildiği karma desenli (mixed-method) araştırmalar tercih edilmelidir.

## 6. KAYNAKLAR


Ajzen, I. (2001). Nature and operation of attitudes. *Annu Rev Psychol*, 52: 27-58.

Akgül, B.M., Gürbüz, B. (2011). Boş zaman tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1): 37-43.

Aytaç, Ö. (2002). Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. Fırat Üniversitesi Yayınları, Elazığ.

Beard, J.G., Ragheb, M.G. (1983). Measuring leisure motivation. *J Leisure Res*, 15(3): 219-228.

Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M.P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P.C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C.M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P.T., Lambert, E., Leitzmann, M., Milton, K., Ortega, F.B., Ranasinghe, C., Stamatakis, E., Tiedemann, A., Troiano, R.P., van der Ploeg, H.P., Wari, V., Willumsen, J.F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*, 54(24): 1451-1462.

Cohen, J. (1988). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. 2nd ed., Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale.

Çelik, F. (2018). Boş Zaman Sosyolojisi: Kuram ve Uygulama. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

Danish, S.J., Forneris, T., Wallace, I. (2005). Sport-based life skills programming in the schools. *J Appl Sch Psychol*, 21(2): 41-62.

Field, A. (2013). Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics. 4th ed., Sage Publications, London.

George, D., Mallery, P. (2003). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference. 4th ed., Allyn & Bacon, Boston.

Ginzberg, E., Ginsburg, S.W., Axelrad, S., Herma, J.L. (1951). Occupational Choice: An Approach to a General Theory. Columbia University Press, New York.

Greenhaus, J.H., Callanan, G.A., Godshalk, V.M. (2010). Career Management. 4th ed., Sage Publications, Thousand Oaks.

Gürbüz, B., Aşçı, F.H., Öncü, E. (2012). Spor bilimleri öğrencilerinin boş zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2): 76-87.

Hall, D.T. (2004). The protean career: A quarter-century journey. *J Vocat Behav*, 65(1): 1-13.

Henderson, K.A., Hickerson, B. (2007). Women and leisure: Premises and performances uncovered in an integrative review. *J Leisure Res*, 39(4): 591-610.

Hirschi, A. (2010). The role of chance events in the school-to-work transition: The influence of demographic, personality and career development variables. *J Vocat Behav*, 77(1): 39-49.

Holland, J.L. (1997). Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments. 3rd ed., Psychological Assessment Resources, Odessa.

Iso-Ahola, S.E. (1980). The Social Psychology of Leisure and Recreation. William C. Brown, Dubuque.

Karaküçük, S. (1999). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. 3. Baskı, Bağırgan Yayınevi, Ankara.

Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi. 23. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Koçak, F. (2007). Spor Yönetimi ve Spor İşletmeciliği. Spor Yayınevi, Ankara.

Lent, R.W., Brown, S.D., Hackett, G. (2002). Social cognitive career theory. In: Career Choice and Development. Eds: Brown, D., Jossey-Bass, San Francisco, p: 255-311.

Lyle, J. (2002). Sports Coaching Concepts: A Framework for Coaches' Behaviour. Routledge, London.

Neulinger, J. (1974). The Psychology of Leisure: Research Approaches to the Study of Leisure. Charles C. Thomas Publisher, Springfield.

Neuman, W.L. (2010). Toplumsal Araştırma Yöntemleri: Nitel ve Nicel Yaklaşımlar. Çeviren: Özge, S., Yayın Odası, İstanbul.

Ng, T.W.H., Eby, L.T., Sorensen, K.L., Feldman, D.C. (2005). Predictors of objective and subjective career success: A meta-analysis. *Pers Psychol*, 58(2): 367-408.

OECD (2016). Education at a Glance 2016: OECD Indicators. OECD Publishing, Paris.

Özden, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde kariyer kararsızlığı ve gelecek kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 40(180): 145-156.

Pieper, J. (1950). Leisure: The Basis of Culture. Pantheon Books, New York.

Pronovost, G. (1988). Sociologie du Temps Libre. Presses de l'Université du Québec, Québec.

Ragheb, M.G., Beard, J.G. (1982). Measuring leisure attitude. *J Leisure Res*, 14(2): 155-167.

Savickas, M.L. (2005). The theory and practice of career construction. In: Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work. Eds: Brown, D., Lent, R.W., John Wiley & Sons, Hoboken, p: 42-70.

Savickas, M.L. (2011). Career Counseling. American Psychological Association, Washington.

Savickas, M.L. (2012). Life design: A paradigm for career intervention in the 21st century. *J Couns Dev*, 90(1): 13-19.

Statistics Canada (2010). Survey Methods and Practices. Statistics Canada, Ottawa.

Sullivan, S.E., Baruch, Y. (2009). Advances in career theory and research: A critical review and agenda for future exploration. *J Manage*, 35(6): 1542-1571.

Super, D.E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. J Vocat Behav, 16(3): 282-298.

Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2013). Using Multivariate Statistics. 6th ed., Pearson Education, Boston.

Toker, B. (2021). Boş Zaman ve Toplum: Kuramsal Tartışmalar. Detay Yayıncılık, Ankara.

Türksoy, A., Bozkurt, S., Çamlıyer, H. (2018). Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumları ile yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Spormetre*, 16(1): 1-10.

Van Moorst, H. (1982). Leisure and social theory. Leis Stud, 1(2): 157-169.

West, S.G., Finch, J.F., Curran, P.J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In: *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues, and Applications*. Ed: Hoyle, R.H., Sage Publications, Thousand Oaks, p: 56-75.

Yavuz Eroğlu, S., Eroğlu, E. (2020). Career planning scale of students studied in sports sciences (CPS): Validity and reliability study. *International Journal of Progressive Education*, 16(3): 123-131.

Zikic, J., Klehe, U.C. (2006). Job loss as a blessing in disguise: The role of career exploration and career planning in predicting reemployment quality. *J Vocat Behav*, 69(3): 391-409.

## 7. EKLER

**Ek 1. Etik Kurul Onayı**
**Ek 2. Kariyer Planlama Ölçeği (KPÖ)**
**Ek 3. Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZATÖ)**

## EK 1. Etik Kurul Onayı

## EK 2. Kariyer Planlama Ölçeği (KPÖ)

| No | Madde | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Güçlü, zayıf yönlerimin ve yeteneklerimin farkındayım | | | | | |
| 2 | Okuduğum bölüm kariyerimi planlama ve geliştirmemde olanak sağlıyor ve hedefime ulaşmamı sağlıyor | | | | | |
| 3 | Seçtiğim pozisyon kariyer planımı yapmamı sağladı | | | | | |
| 4 | İleride çalışacağım kurumda farklılıklar yaratmak ve dinamik olmak isterim | | | | | |
| 5 | Kariyer hedefime ulaşmak için izleyeceğim yolun farkındayım | | | | | |
| 6 | Kariyer planlaması yapmak seçenekleri belirlediğini ve kariyerimle ilgili belirsizlikleri ortadan kaldırdığını düşünüyorum | | | | | |
| 7 | Kariyer hedefimi ilgi ve yeteneklerime göre belirlerim | | | | | |
| 8 | Kariyer planlarıma göre hedefe odaklandığımı düşünüyorum | | | | | |
| 9 | Çalışacağım yerin pozitif ve negatif yönlerini araştırdım biliyorum | | | | | |
| 10 | Kariyer planlaması yaparken sadece hiyerarşik olarak yükselmeyeceğimi aynı zamanda yeteneklerimi geliştireceğimi biliyorum | | | | | |
| 11 | Sportif becerilerim kariyer planlaması yapmamda yol gösterici olmaktadır | | | | | |
| 12 | Seçtiğim mesleğin geleceği hakkında bilgi sahibiyim | | | | | |
| 13 | Mesleğimin ilerleme olanaklarını biliyorum | | | | | |
| 14 | Mesleğimde istenen bilgi ve becerilerin farkındayım | | | | | |
| 15 | Kariyer yolumda önüme çıkacak engelleri aşabileceğimi düşünüyorum | | | | | |
| 16 | Kariyer hedefime ulaşmak için aldığım eğitimin yeterli olduğunu düşünüyorum | | | | | |
| 17 | Mesleğimle ilgili olayları yakından takip ediyorum | | | | | |
| 18 | Kariyerim için seminer, kurs ve sempozyumlara katılıyorum | | | | | |
| 19 | Okuldaki olanaklar kariyer planlamamı gerçekleştirmek için yeterlidir | | | | | |
| 20 | Seçtiğim meslek ile uyumlu olduğumu düşünüyorum | | | | | |
| 21 | Mesleğimde başarılı olabilmem için kariyer planlamasının önemli olduğunu biliyorum | | | | | |
| 22 | Kariyerime ulaşmamda önüme çıkacak her türlü engeli aşacağıma inanıyorum | | | | | |
| 23 | Kariyerimi düşünmek bana ilham veriyor | | | | | |

Kaynak: Yavuz Eroğlu ve Eroğlu (2020).

*1: Hiç Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Tamamen Katılıyorum

## EK 3. Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZATÖ)

| | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akıllıca kullanmaktır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. İnsanlar çoğunlukla arkadaşlık ilişkilerini boş zamanlarında geliştirirler | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Boş zaman çalışma verimini artırır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Boş zaman aktiviteleri enerjiyi yenilemeye yardımcı olur | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Boş zaman aktiviteleri kişisel gelişim için bir araç olabilir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Boş zaman aktiviteleri bireylerin rahatlamasına yardımcı olur | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. İnsanlar boş zaman aktivitelerine ihtiyaç duyar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Boş zaman aktiviteleri sosyal ilişkiler için iyi bir fırsattır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Boş zaman aktiviteleri önemlidir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olduğumda zaman çok çabuk geçiyor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Boş zaman aktivitelerim bana keyif veriyor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Boş zaman aktivitelerime değer veririm | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Boş zamanım boyunca kendim olabiliyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Boş zaman aktivitelerim bana zevkli deneyimler sağlar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Boş zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Boş zaman aktiviteleri ile sık sık meşgul olmanın uygun olduğunu düşünüyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Boş zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Boş zaman aktivitelerimden hoşlanıyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Boş zaman aktiviteleri dikkatimin tamamını alıyor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Boş zaman aktivitelerine sık sık katılırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. İmkanım olsa boş zaman aktiviteleri için harcadığım zaman miktarını artırırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Gelir durumum müsaade ettiği ölçüde boş zaman aktivitelerimde kullanmak üzere araç-gereç satın alırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Zamanım ve param yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Boş zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcarım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Seçme şansım olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşarım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Plansız bile olsa bazı boş zaman aktivitelerine katılırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Boş zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcayabilirim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

# ÖZGEÇMİŞ