

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN
KATILIMINA SERBEST ZAMAN MOTİVASYONU,
ENGELLERİ VE ENGELLERLE BAŞ ETME
STRATEJİLERİNİN ETKİSİ

AHMET ALİ KARACA

DOKTORA TEZİ

2022-ANTALYA

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN
KATILIMINA SERBEST ZAMAN MOTİVASYONU,
ENGELLERİ VE ENGELLERLE BAŞ ETME
STRATEJİLERİNİN ETKİSİ

AHMET ALİ KARACA

DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Tennur Yerlisu LAPA

“Kaynakça gösterilerek tezimden yararlanılabilir”

2022-ANTALYA

Sağlık Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼ne;

Bu alışma j¼rimiz tarafından Anabilim Dalı
.....Programında tezi olarak kabul
edilmiştir. .../...../.....

İmza

Tez Danışmanı :
(¼nvanı, Adı Soyadı)
(¼niversite)

¼ye :
(¼nvanı, Adı Soyadı)
(¼niversite)

¼ye :
(¼nvanı, Adı Soyadı)
(¼niversite)

¼ye :
(¼nvanı, Adı Soyadı)
(¼niversite)

¼ye :
(¼nvanı, Adı Soyadı)
(¼niversite)

Bu tez, Enstit¼ Y¼netim Kurulunca belirlenen yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından uygun
g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/.....
sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Enstit¼ M¼d¼r¼

ETİK BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı beyan ederim.

Ahmet Ali KARACA

İmza

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Tennur YERLİSU LAPA

İmza

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans ve akademik hayatım boyunca bana yol gösteren, karakteri ve akademik duruşuyla ilham aldığım danışmanım Sayın Prof. Dr. Tennur YERLİSU LAPA'ya sonsuz minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

Lisansüstü eğitimlerim süresince beni yalnız bırakmayan, desteklerini hissettiğim değerli Prof. Dr. Hasan ŞAHAN, Doç. Dr. Evren Tercan KAAS hocalarıma,

Tez sürecimde bana destek olan bilgi ve birikimlerini benden esirgemeyen Sayın Prof. Dr. Abdurrahman AKTOP ve Sayın Prof. Dr. Eyyup YARAŞ hocalarıma,

Araştırmamda destek ve onayını aldığım başta Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Rektörlüğü, yönetimi ve tüm öğrencilerimize,

Çalışma aşamasında bana destek olan değerli arkadaşlarım ve meslektaşlarım olan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Gül YAĞAR, Arş. Gör. Doğukan Batur Alp GÜLŞEN ve Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi akademik, idari personeline,

Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü personeline,

Son olarak desteğini hep yanımda hissettiğim ve her şartta bana büyük sabır gösteren yol arkadaşım kıymetli eşim Şevkiye KARACA, kızlarım Süheyla KARACA ve Almıla KARACA'ya ve ayrıca karşılıksız ve koşulsuz sevgileriyle yanımda olan kıymetli aileme,

Teşekkür Ederim.

ÖZET

Amaç: Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin egzersiz davranışlarını belirleyebilmek için serbest zaman ilgilenimleri, serbest zaman engelleri, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman motivasyonlarını yordayan bir ilişki modelini test etmeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırmanın evrenini Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Fakültelerde, Yüksekokullarda ve Meslek Yüksekokullarında öğrenim gören 31816 öğrenci oluştururken örnekleme ise toplam 440 ($Ort_{yaş}=21.19\pm3.46$) öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi, Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği, Boş Zaman Engelleri Ölçeği, Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği ve Boş Zaman Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, egzersiz değişim basamaklarının serbest zaman ilgilenim ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmış ve farklılığı tespit etmek amacıyla Post-Hoc testlerinden Tamhane's T^2 testi uygulanmıştır. Serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman engelleri, engeller ile baş etme stratejileri ve motivasyon boyutları ile kurgulanmış modelin test edilmesi için Hiyerarşik Regresyon Modeli analizi gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların ilgilenim düzeylerine göre egzersiz değişim basamakları incelendiğinde, en yüksek puanın devamlılık basamağında ve en düşük ilgilenim düzeyi puanının ise hareket basamağında olduğu tespit edilmiştir. Etki boyutları incelendiğinde ilgilenim düzeyi üzerinde en büyük etkiyi motivasyonun, en düşük etkiyi ise serbest zaman engelleri boyutlarının gösterdiği tespit edilmiştir. Alt boyutların ilgilenim düzeyine etki boyutları incelendiğinde, ilgilenim düzeylerine en yüksek etkiye sahip alt boyutun motivasyonun alt boyutu olan bilmek ve başarmak olduğu, en düşük etkiye sahip olan boyutun, serbest zaman engelleri alt boyutu olan zamanın olduğu gözlemlenmiştir.

Sonuç: İlgilenim düzeylerine etki eden en yüksek boyutun motivasyon olduğu ve motivasyonu yüksek olan bireylerin engel olarak gördükleri tüm sebepleri de baş etme stratejileri ile daha iyi yönettiği ve serbest zaman egzersize katılımında arttığı söylenebilecektir. Böylece serbest zaman faaliyetlerine aktif olarak katılım gerçekleştirmesi beklenen bireyler için motivasyonu yönetmenin oldukça önemli olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman Katılımı, İlgilenim, Engeller, Baş Etme, Motivasyon.

ABSTRACT

Objective: This study aims to test a relationship model that predicts leisure interests, leisure constraints, leisure negotiation strategies and leisure motivations to determine the exercise behaviours of university students.

Method: The universe of the study consists of 31816 students having an education at faculties, an institution of higher schools and vocational schools in Burdur Mehmet Akif Ersoy University in the 2020-2021 academic year, while the population consists of a total of 440 ($Average=21.19\pm3.46$) students. As data collection tools, Exercise Stages of Change Questionnaire, Leisure Involvement Scale, Leisure Constraints Scale, Leisure Negotiation Strategies Scale and Leisure Motivation Scale were used. In the analysis of the data, a one-way analysis of variance was used to determine whether there was a statistical difference between the scores of the exercise change steps from the leisure involvement scales, and Tamhane's T^2 test, one of the Post-Hoc tests, was used to determine the difference. Hierarchical Regression Model analysis was carried out to test the model, fictionalised with leisure involvement, leisure constraints, leisure negotiation strategies and motivation dimensions.

Results: When the exercise change steps were examined in terms of the involvement levels of the participants, it was determined that the highest score was in the continuity, and the lowest involvement level score was in the movement step. When the effect dimensions are examined, it has been determined that the biggest effect on the level of involvement is motivation, and the lowest effect is the leisure time barriers dimensions. When the effect dimensions of the sub-dimensions on the level of involvement were examined, it was observed that the sub-dimension with the highest effect on the level of involvement was knowing and achieving, which is the sub-dimension of motivation, and the dimension with the lowest effect was time, the sub-dimension of leisure constraints.

Conclusion: It can be said that the highest dimension affecting the level of involvement is motivation, and individuals with high motivation manage all the reasons they see as constraints better with negotiation strategies, and their participation in leisure time exercise increases. So, it has been determined that it is very important to manage motivation for individuals) expected to actively participate in leisure time activities.

Keywords: Leisure Participation, Involvement, Constraints, Negotiation, Motivation.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar DİZİNİ	v
ŞEKİLLER DİZİNİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Serbest Zaman.....	3
2.2. Serbest Zaman İlgilenimi.....	5
2.3. Serbest Zaman Katılımı.....	6
2.4. Motivasyon.....	9
2.5. Serbest Zaman Engelleri.....	13
2.6. Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri.....	17
2.7. Motivasyon, Serbest Zaman Engelleri, Baş Etme Stratejileri, Serbest Zaman İlgilenimi ve Serbest Zaman Katılımı Arasındaki İlişkiler	19
2.8. Konu İle Alakalı Alanyazın Çalışmaları.....	20
3. GEREÇ VE YÖNTEM	24
3.1 Araştırma Grubu.....	24
3.2. Veri Toplama Araçları	25
3.2.1. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi	25
3.2.2. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği	25
3.2.3. Boş Zaman Engelleri Ölçeği	26
3.2.4. Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği	26
3.2.5. Boş Zaman Motivasyon Ölçeği.....	26
3.3. İstatistiksel Analiz.....	27
4. BULGULAR.....	31
5. TARTIŞMA	37
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	44

6.1.Sonuç.....	44
6.2. Öneriler.....	45
KAYNAKLAR	47
EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU	61
EK-2 SERBEST ZAMAN İLGİLENİM ÖLÇEĞİ.....	62
EK-3 BOŞ ZAMAN ENGELLERİ ÖLÇEĞİ.....	63
EK-4 SERBEST ZAMAN ENGELLERİ İLE BAŞ ETME STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ	64
EK-5 SERBEST ZAMAN MOTİVASYON ÖLÇEĞİ.....	65
ÖZGEÇMİŞ	66



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3. 1.Araştırma kapsamındaki öğrencilerin demografik özelliklerine ait dağılımları.	24
Tablo 3. 2. Örneklem büyüklüğü hesaplama formülü.....	24
Tablo 3. 3. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ait normal dağılım testi sonuçları.	29
Tablo 4. 1: Katılımcıların egzersiz değişim basamakları değişkenine göre SZİÖ düzeyleri.....	31
Tablo 4. 2: Katılımcıların egzersiz değişim basamakları değişkenine göre SZİÖ düzeylerinin tek yönlü varyans analizi sonuçları	31
Tablo 4. 3: Serbest Zaman Engelleri, Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ve Motivasyon Ölçeklerinin Serbest Zaman İlgilenimi üzerine etkilerine ait regresyon analizi sonuçları	32
Tablo 4. 4: Serbest Zaman Engelleri, Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ve Motivasyon Ölçeklerine ait alt boyutların Serbest Zaman İlgilenimi üzerine etkilerine ait regresyon analizi sonuçları.	33
Tablo 4. 5: Serbest Zaman Engelleri, Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ve Motivasyon Ölçeklerinin Serbest Zaman İlgilenimi üzerine etkilerine ait hiyerarşik regresyon analizi sonuçları.	34
Tablo 4. 6: Serbest Zaman Engelleri, Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ve Motivasyon Ölçeklerine ait alt boyutların Serbest Zaman İlgilenimi üzerine etkilerine ait hiyerarşik regresyon analizi sonuçları.....	35

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2. 1. Serbest Zaman Engelleri Hiyerarşik Modeli.	15
---	----



SİMGELER VE KISALTMALAR

SZİÖ : Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği

BZEÖ : Boş Zaman Engelleri Ölçeği

SZEBSÖ : Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği

BZMÖ : Boş Zaman Motivasyon Ölçeği

EDDBA : Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi

1. GİRİŞ

Bireylerin zorunlu ve yorucu olarak gerçekleştirdikleri faaliyetler neticesinde kendilerine ayıracağı sürenin önem arz ettiği bilinmektedir. Bu durumda serbest zaman aktiviteleri ön plana çıkmaktadır. Sanayileşme ile birlikte, bireylerin serbest zaman faaliyetlerine ayıracağı süre artmış ve katılım gerçekleştirmek için bireylerin, önüne çıkan bazı engelleri aşması için çeşitli baş etme stratejileri geliştirdikleri gözlemlenmiştir (Ma ve diğerleri, 2012; Chan ve diğerleri, 2018; Ito ve diğerleri, 2020). Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılım gerçekleştirmesi için ilgilenim, motivasyon gibi olguların önemi bilinmektedir ve faaliyeti gerçekleştirmek için bu psiko-sosyal faktörlerin engelleri aşma yönünde etkili olduğu bilinmektedir (Tan ve diğerleri, 2017; Mueller ve diğerleri, 2019).

Motivasyon, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman katılım konularının birbirleri ile ilişkili olduğu, üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılımlarının gerçekleştirmek amacıyla ve katılımlarına etki eden faktörleri belirlemek amacıyla bir çok literatür çalışması yapılmaktadır. Öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarının teşvik edilmesiyle birlikte psikolojik iyi oluş, öz-kabul, motivasyon ve ilgilenim düzeylerinin yükseleceği, bu yükselme neticesinde engeller ile baş etmenin sağlanacağı ve sonucunda yine katılıma neden olacağı döngüsü bir çok çalışma ile desteklenmektedir (Hubbard ve Mannell, 2001; Alexandris, 2013; Yerlisu Lapa ve Köse, 2018).

Bireylerin, algılanan serbest zaman engelleri ile baş etmek ve üstesinden gelebilmek adına davranışsal ve bilişsel stratejiler benimseyebilecekleri öne sürülmüştür. Bunlardan birisinin de motivasyon faktörünün olduğu bilinmektedir. Öğrencilerin motivasyon durumunun, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin, egzersiz katılımı ve ilgilenim düzeylerinin ilişkili olacağı varsayılmaktadır. Bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılmalarına engel olan birçok faktörün olmasına karşın belli oranda kolaylaştırıcı etkenlerle, motivasyonel faktörlerle ve baş etme stratejileri ile faaliyetlere katılım gösterdikleri gözlemlenmiştir. Bu nedenle, engel durumunun çeşitli baş etme stratejileri ile aşılabileceği söylenmektedir (Kim ve diğerleri, 2011).

Günümüzde üniversite kampüslerindeki öğrenci kapasitesinin artışı ve bireylerin üniversitedeki yaşam süreleri içerisinde serbest zaman aktiviteleri için talepleri doğrultusunda üniversite yapılarında da değişimler oluşmaya başlanıldığı söylenebilir. Bireylerin dinleneceği, eğleneceği ve gelişim göstereceği faktörlerin belirlenip özel proje ve programların düzenlenmesi gerekmektedir. Literatür ele alındığında üniversite öğrencilerinin ilgilenim düzeyleri, katılım, serbest zaman engelleri, engeller ile baş etme stratejileri ve motivasyon ile ilgili çok az çalışmaya rastlanılmış, Türkiye’de üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesinin literatür için fayda sağlayacağı düşünülmektedir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Serbest Zaman

Serbest zaman, modern zamanın başlangıcı olarak kabul edilen Sanayi Devrimi sonrasında modernliğin simgelerinden biri olarak ortaya çıkmış olup, toplumsal ve kültürel kimliğin meydana gelmesine ve düşünüş ile yaşayış tarzına dokunmuştur. Sanayi Devrimi sonrasında insan gücüne duyulan ihtiyacın azalması neticesinde bireylerin kendilerine özel ayırdıkları zamanda pozitif artış meydana gelmiş ayrıca çalışma saatlerinin azalması ve belirginleşmesi sonucunda serbest zaman aktivitelerinin istenilen şekilde değerlendirilmesi sağlamıştır (Cunningham, 2016).

Serbest zaman tanımının eksik kalmaması için “ne olduğu ve ne olması gerektiği” doğru şekilde incelenmesi gerekmektedir (Shivers ve Delisle, 1997). Tarihsel olarak serbest zaman, sosyal bilimlerde öncelikle sosyolojik ve psikolojik bakış açılarından incelenmiştir. Serbest zaman, bizim onu algılama şeklimizle bağlantılı olarak toplum tarafından belirlenen bir şey olarak kabul edilmiştir. Serbest zaman, büyük ölçüde bir zihin durumu ve varlık durumu perspektifinden araştırılan bir kavramdır. Anlamı, büyük ölçüde bir bireyin belirli bir zamandaki tutumlarına, algılarına ve deneyimlerine bağlıdır (Teixeira ve diğerleri, 2012; Kaur ve Malik, 2018).

Serbest zamanı anlamak ve tanımlamak için yıllarca süren çalışmalar olmuştur ve birçok akademisyen ve araştırmacı farklı bakış açıları ile tanımı daha anlaşılır hale getirme girişiminde bulunmuşlardır. Bireyin zorunlu olarak gerçekleştirdiği süre haricinde kalan ve rekreatif faaliyetlerin gerçekleştiği zaman genel olarak “serbest zaman” olarak tanımlanmaktadır ve yaşamın sürdürülebilmesi için biyolojik olarak gerekli olan yemek uyku vs. faaliyetler gibi zorunlu olan durumlar dışında kalan zaman dilimi olarak ifade edilmektedir (Veal, 1992). Başka bir ifade ile serbest zaman kavramı Henderson (1991) tarafından “*değer duyguları ve bireysel memnuniyet içerisinde fiziksel ve kültürel çevre koşullarına bağlı olarak dışsal bir zorlama olmadan kişinin özgür bir durumda yaşadığı zaman dilimi*” olarak tanımlanmaktadır.

Birçok araştırma ve çalışmalarıyla serbest zaman üzerinde büyük katkılar sağlayan Stebbins (2016), bireyin kendi isteği ile seçtiği, herhangi bir zorlama olmaksızın aktivitelerden doyum elde ettiği ve kendi yeteneklerini keşfedebildiği zaman dilimi olarak tanımlamaktadır. Ayrıca serbest zaman tanımını daha ileri boyuta taşıyıp, bireyin kariyer elde etmek amacıyla sistemli şekilde faaliyetlere katıldığı zaman dilimini “ciddi serbest zaman” olarak tanımlamış ve bu zaman diliminin içerisindeki faaliyetleri ilgi çekici, özel beceri ve bilgi gerektiren, ciddiyet içerisinde yapılmasının öneminden bahsetmiştir (Stebbins, 2008). Modi (2017), serbest zamanın tüm mutluluğun kaynağı olarak kabul edildiğini iddia etmiştir. Ayrıca serbest zamanı ilk kez sistematik şekilde inceleyip tartışan Aristoteles, işten daha önemli olan faktörün serbest zamanın yaşamda sağladığı mutluluk ve haz olduğunu söylemiştir (Akt. Newman ve diğerleri, 2014). Serbest zaman vakaya özgü bir kavramdır - yani herhangi bir yerde veya durumda herhangi biri için herhangi bir şey ifade edebilir. Yani serbest zamanın anlamı bireyin içinden gelir. Serbest zamanın anlamı büyük ölçüde nasıl ‘algılandığına’ ve ‘nasıl ortaya çıktığına’ bağlıdır (Weeb ve diğerleri, 2017). Dolayısıyla, serbest zamanın nasıl tanımlandığı, ona yol açan temel koşullara bağlıdır, algılanan özgürlük ve içsel motivasyon gibi. Bu koşulların her ikisi de serbest zamanları deneyimleyen veya deneyimlemeye çalışan bireyin içinden kaynaklanır.

Serbest zaman, tutum, doyum ve motivasyon gibi psikoloji alanları ile de ilişkilendirilmiştir. Hem mutluluk hem de serbest zaman özünde sağlık faktörünün de içerisinde olduğu iyi oluş kavramını desteklemektedir. Mutluluk, rahatlama ve kendini gerçekleştirme için serbest zamanın en önemli faktörlerden birisi olduğu söylenebilir. Serbest zamanın birçok faydasından söz etmek mümkündür ve bireysel duygu ve deneyime bakılarak bireylerin, serbest zaman hedeflerinin ne kadarına ulaştıklarına yardımcı olduğu değerlendirilmelidir (Huang ve diğerleri, 2014). Serbest zamanda uygulanan aktiviteler, kişisel gelişim, rahatlama rekabet gibi farklı amaçlar için hizmet göstermektedir (Hurd ve Anderson, 2011). Ayrıca serbest zaman, bireylere yaşamları boyunca sağlıklı olma, refah ve insani yönlerden ilerleme imkânı sağlamaktadır (Modi, 2017).

Serbest zaman başarı hissi vermesinin yanında doyum sağlayıcı ve zevk verici özelliğe sahip bir zaman dilimidir (Chen ve diğerleri, 2013). Ayrıca sosyal bir ortam sağladığı için bireylerin, hem sosyal hem de kişisel olarak geliştirildiğine inanılmaktadır (Iso-Ahola ve Crowley, 1991). Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmalarıyla, yaşam verimliliğini belli seviyede tutabilme ve hayatlarında daha olumlu iyileşmeler gözlemlenmektedir (Kim ve diğerleri, 2018). Serbest zamanın ekonomik sistemdeki konumu ve mahiyetinin kavranması ile bu zaman diliminin eğitim yoluyla verimli şekilde kullanılması birbirleri ile bağ oluşturan iki unsurdur. Bireyler sosyal ortamın kendisine sağladığı imkânlar içerisinde serbest zamanı değerlendirir. Bu nedenden dolayı serbest zaman teknik olarak bireyi iş saatine hazırlayan “mola” şeklinde görülmemeli, kişinin özgür kazanımlar sağlayacağı, kendi özgün anlam dünyasını geliştiren ve paylaşımlar oluşturarak ilerleyeceği zaman dilimi olarak düşünülebilir (Çelik, 2018).

Serbest zaman faaliyetleri içerisinde bireylerin, aktivitelere katılım durumlarını ve faaliyetleri gerçekleştirebilmek için davranış şekilleri ve serbest zaman ilgilenimlerini araştırmak gerekmektedir.

2.2. Serbest Zaman İlgilenimi

İlgilenim, serbest zaman değerlendirmesinde önemli bir faktör olup, psikolojik ve sosyal olarak literatürde yer aldığı bilinmektedir. Bu kavram genel olarak tüketici davranışı olarak ele alınmış ancak son zamanlarda rekreasyon ve serbest zaman araştırmacılarının da çalışmalarına konu olmuştur (Gürbüz ve diğerleri, 2018; Chang, 2017). Serbest zaman bağlamında ilgilenimin tanımı birçok kez yapılmıştır. Havitz ve Dimanche (1997), serbest zaman aktivitesine ya da benzeri bir faaliyete karşı gözlem yapılamayan uyarılma, ilgi duyma veya motivasyon durumu olarak tanımlamışlardır. Bir başka tanımda ilgilenim; serbest zaman ile alakalı belirli aktivitelere, tesislere, çevrelere ya da ürünlere psikolojik olarak katılım gösterme durumudur (Cheng ve diğerleri, 2016).

Serbest zaman ilgilenimini birçok araştırmacı, davranışsal ve psikolojik olarak iki kategoriye ayırmıştır (Pan ve diğerleri, 2018; Heo ve diğerleri, 2013; Havitz ve Mannell, 2005). Davranışsal boyut, serbest zaman faaliyetlerinde geçirilen süre, aktiviteyi kullanımdaki sıklık ve harcanılan enerji gibi konularla ilgilidir. Yani bireylerin serbest

zaman faaliyetlerindeki bulunma derecesi olarak da ifade edilmektedir (Kim ve diğ erleri, 1997). Psikolojik boyutu ise bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarını gerçekleştiren içsel psikolojik süreç olarak ifade edilmektedir. Kendini ifade edebilme, çekicilik ve merkezilik psikolojik boyutun en yaygın şekilde kullanılan yapılarıdır (Kyle ve Mowen, 2005; Wiley ve diğ erleri, 2000). Kendini ifade edebilme, aktiviteyi tanıma, bireyin özgürce kendisini ifade edebilmesi ve bir başkasını serbest zaman aktivitesine ikna edebilmesi sağlamakta olan kendini gerçekleştirme durumunu ifade etmektedir. Merkezilik, bireyin serbest zaman fiziksel aktivitesi ile bütünleşebilme derecesini ve faaliyetin ele alındığı merkezi rolü olarak tanımlanmaktadır. Çekicilik ise bireyin aktiviteyle uyarılması sonraki bağlantı durumu ve birey için önem derecesi olarak adlandırılmaktadır (Pan ve diğ erleri, 2018).

Serbest zaman aktivitelerine katılım ve devamlılığın sağlanması açısından ilgilenim önemli bir faktöre sahiptir. Faaliyetlere katılım için yoğun bir şekilde ilgilenim gösteren kişiler, bağlılık ve süreklilik vesilesiyle, katıldıkları aktivitelere sadece ilgilenim göstermeyip aynı zamanda bu etkinliklere katılarak, hayatlarında vazgeçilemeyecek bir olgu haline de gelecektir. Dolayısıyla serbest zaman ilgilenimi, serbest zamanda gerçekleştirilen faaliyetlere katılımı belirlemek için kullanılmaktadır (Kyle ve Chick, 2002).

Bireyler yaşam kalitesini ve doyumunu olumlu şekilde değerlendirmek için serbest zamanlarında pasif ya da aktif şekilde çeşitli aktivitelere katılmaktadırlar. Özellikle aktif katıldıkları faaliyetlerde, bireysel olarak kazandıkları olumlu duygular ve gelişimleri ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır (Yerlisu Lapa ve Ağyar, 2012; Wang ve Wang, 2015). Bireylerin fiziksel ve ruhsal gelişimi, aynı zamanda kendilerini daha iyi hissedebilmeleri, yaşama tutunmaları ve hayattan zevk almalarını sağlayacak faktörlerin içerinde serbest zaman katılımı olduğu bilinmektedir.

2.3. Serbest Zaman Katılımı

Günümüzde bir yaşam şekli haline gelen serbest zaman kullanımı, içerisindeki aktivitelerin artması ve yaygın hale gelmesi açısından değerlendirildiğinde çeşitli proje ve programların oluşturulması mecburi bir hal almıştır. Sağlıklı bir yaşam tarzının bir parçası olarak serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan insanların oranı son

yıllarda katlanarak artmıştır (García González ve diğerleri, 2011). Serbest zaman katılımının tanımını genel olarak, bireylerin zorunlu yaptıkları faaliyetler dışında sosyalleşme, eğlenme ve gelişim için iştirak ettikleri faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Kuykendall ve diğerleri, 2015; Paggi ve diğerleri, 2016). Katılım, olumlu tutum ve davranışların neticeleri ile bağlantılı olduğu için, serbest zaman aktivitelerine katılıma karar verme aşamasında kilit bir rol üstlenmiştir (Alexandris ve diğerleri, 2013).

Güvensiz ve kalabalık şehir hayatında, rekreasyon alanlarının ve park olanaklarının sağlanması ile bireylerin refah düzeyi ve yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sosyal hareketlenmeler oluşmuştur. İyi bir şekilde organize edilmiş dinlenme, rahatlama, eğlence ve gelişim hizmetlerinin fazlaşması serbest zamanın gelişiminde önemli bir katkı sağladığı bilinmektedir (Edginton, 2013).

Serbest zaman katılımını sağlayan bireylerin beceri kazanımının geliştiği, olumlu duygular elde edebildiği, psikolojik refah düzeyinin arttığı ve yeni bilgi ve beceriler kazandığı gözlemlenmiştir (Li ve diğerleri, 2019). Ayrıca bireyler için özel anlam ifade eden ve içsel önem taşıyan serbest zaman katılımı, kişinin kendisini yansıtabilmesi, çeşitli deneyimler üretebilmesi ve bütünlük duygusunu geliştirebilmesi açısından önem taşımaktadır. Serbest zaman katılımı, bireylerin güvenli ilişkiler geliştirmesine yardımcı olarak diğer kişi ve gruplarla sağlam bağlantılar kurmalarına destek vermektedir (Porter ve diğerleri, 2010). Dolayısıyla kişilerin başkaları ile katılım sağladıkları serbest zaman aktiviteleri, genel olarak stresin sağlık üzerindeki kötü etkilerini azaltıp bireye hem sosyal destek alması açısından hem de aidiyet duygularının gelişmesi açısından destek sağlamaktadır (Iso-Ahola ve Park, 1996).

Günümüzde teknolojinin ve bilimin gelişmesiyle bireylerin yaşamlarında kolaylıklar olduğu, bireylerin çalışma saatlerindeki azalma sonucunda serbest zamanlarının arttığı ve katılım için çeşitli faaliyetlere yöneldikleri bilinmektedir. Serbest zaman etkinliklerine katılım, gerçekten de bireylerin zaman yönetimi kalitesi, demografik özellikleri ve gelir ve sağlık farklılıkları ile ilgili yaygın sosyal değişikliklerden etkilenmektedir (Torkildsen, 2012). Fiziksel aktivitelere katılım ile bireylere bir arada faaliyet yapabilme özelliği kazandırılabilir. Aktivitelere katılan birey çalışma disiplini, cesaret, kazanma ve kaybetmeyi kabullenme ve sosyalleşme gibi özellikler elde eder.

Ayrıca birlikte çalışma sonucunda sosyal sorumluluk duygusu gelişmektedir (Şahan, 2008).

Toplum ve bireylerin sosyal yaşamlarını belirleyen bir faktör olarak görülen serbest zaman aktivitelerinin kurgulanmasında, üniversitelerin göz ardı edilemeyecek şekilde katkı sağladığı gözlemlenmektedir. Üniversitelerde öğrenim gören birçok öğrenci, lisede akranları ve ailelerinden uzak kaldıkları için serbest zaman seçimlerinde daha fazla sorumluluk sahibi olurlar. Genel olarak üniversite öğrencilerinin, lisede öğrenim gördükleri zamana göre daha fazla serbest zaman aktivitelerine katılma durumları söz konusudur (Ma ve diğerleri, 2012).

Üniversitelerde öğrenim gören gençlerin serbest zaman faaliyetlerine katılmaları için birçok üniversite resmi olan eğitim programları dışında ve kendi imkânları dâhilinde gerekli rolleri üstlenip örgütlü bir şekilde rekreatif organizasyonlar düzenlemektedir. Üniversitelerin düzenlediği bu tip organizasyonlar sayesinde, gençler arasındaki iletişim becerilerinin artması, sosyalleşmelerinin sağlanması gibi birçok faydanın sağlandığı gözlemlenmiştir. Üniversitemizde öğrenim gören gençler için birçok serbest zaman aktiviteleri bulunmaktadır ve bunun serbest zaman tatminine etkisini anlamakta önem arz etmektedir (Sevinç ve Aktan, 2017). Bireylerin genç yaşında aktif olarak serbest zaman aktivitelerine katılım sağladıkları takdirde fizyolojik ve bedensel açıdan gelişmektedir. Dolayısıyla gençlerin serbest zamanlarında düzenli bir şekilde sürdürdükleri fiziksel aktiviteler, hastalıkların önlenmesine, bedensel aktivitelerin daha kolay uygulanmasına ve daha sağlıklı bir insan olmasına katkı sağlayacaktır (Kaur ve Malik, 2018).

Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını düzenli ve etkili şekilde kullanmaları halinde hem sosyal etkinliklerde hem de sportif aktivitelerde genel manada tatmin elde edilecekleri bilinmektedir (Yaşartürk ve Bilgin, 2019). Serbest zaman uğraşları, katılımcıların başkalarıyla olumlu ilişkiler geliştirmeleri için yollar sağlayabilir ve 'sosyal destek almak, öz belirlemeyi teşvik etmek ve yaşlı yetişkinlerde yetkinliği kolaylaştırmak için ideal bir fırsat olarak görünebilir (Chang, 2017).

Bireylerin serbest zamanlarında çeşitli rekreatif etkinliklere katıldıkları bilinmektedir. Katıldıkları bu rekreatif etkinlikler aktivitelerden keyif alınan, çeşitli motivasyon unsurlarını geliştirici ve bireyler arasındaki birlik ve beraberliği sağlayan nitelikte olabilmektedir. Dolayısıyla serbest zamanların verimli ve etkili biçimde değerlendirilmesinin bireyler üzerinde zihinsel ve fiziksel gelişim açısından önemli katkı sağladığı, ayrıca psikolojik açıdan yararlı oluşu önem arz etmektedir (Beşikçi ve diğerleri, 2019). Ayrıca bireylerin serbest zamanlarında bir faaliyete katılımlarında, sosyal olarak kazandıkları statü, kendilerinde psikolojik bir baskı oluşturarak, kişilerin motivasyonu arttırabilir (Panagopoulo, 2013). Motivasyon serbest zaman aktivitelerine katılımda önemli bir etkiye sahiptir ve bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılmalarındaki tutumunu, içsel ve dışsal motivasyon düzeylerinin etkilediği bilinmektedir.

2.4. Motivasyon

Fiziksel hareketsizlik ve egzersiz eksikliği, başlıca toplumsal sağlık sorunlarıdır. Egzersiz psikolojisindeki uzmanların çoğu, fiziksel aktivite ve egzersiz için motivasyonlarını arttırmada insanlara nasıl destek olacakları sorulduğunda, muhtemelen aktif hale gelmenin, aşılması gereken engellerden daha fazla faydası olduğu inancını yaratarak karar dengesini değiştirmeyi tavsiye edecektir (Brand ve Cheval, 2019). Fiziksel aktiviteler ve sportif etkinlikler için fiziksel ve çevresel araçlara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu faaliyetler için en önemli unsurlardan birisi de motivasyondur. Motivasyonu içsel ve dışsal motivasyon olarak iki grupta incelemek mümkündür. Dışsal motivasyon belirli bir amaç için aktiviteye dahil olmak şeklinde ifade edilirken, içsel motivasyon bireyin bir faaliyeti gönüllü bir şekilde gerçekleştirilmesinden dolayı aldığı duygusal doyum olarak tanımlanmaktadır (Hafsaoui, Boudjelthia ve Banghalia, 2019).

Olumlu duygular, 'problem çözme' hırsları yaratabilir, kişinin kendi potansiyeline sürekli bir inanca ilham verebilir ve zorluklarla yüzleşmek için olumlu bir motivasyonu güçlendirebilir ve böylece bireylerin yaşam kalitesini artırabilir (Zeng, 2006). Kültürel, sosyal ve psikolojik gereksinimleri karşılamanın bir yolu da serbest zamanlara katılım motivasyonu olarak görülebilir (Spracklen, 2011). Doğası gereği motivasyon öznel bir

kavramdır, bundan dolayı herhangi birisi için tamamıyla mantıksız ve geçerliği olmayan motivasyon kaynağı, bir başkası için mantıklı olabilmektedir (Dann, 2016).

Motivasyon fiziksel aktivitenin başarısını düzenleyen, yönlendiren ve canlandıran bir unsurdur (Roberts, Treasure ve Conroy, 2007). Motivasyonun nasıl artırılacağına dair eksik bir anlayış, fiziksel aktivitenin nasıl artırılacağına dair eksik bir anlayışla sonuçlanır ancak bugüne kadar fiziksel aktiviteleri ve baş etme üzerine deneysel ve meta-analitik araştırmalar öncelikle davranışsal sonuçlara odaklanmıştır. Bu nedenle baş etmenin motivasyonu nasıl arttırılabileceğinin daha eksiksiz bir şekilde anlaşılması, fiziksel aktivite davranış değişikliğinin psikolojik sürecini tam olarak anlamak ve etkili fiziksel aktivite ve baş etmeyi geliştirmek için anahtardır (Teixeira ve diğerleri, 2012). Fiziksel aktivite için motivasyondaki değişikliklerin en iyi şekilde nasıl teşvik edileceğini anlamak, bu alandaki davranış teorilerini iyileştirmeye ve bireyleri aktif yaşam tarzlarını benimsemeye ve sürdürmeye motive etmek için gelecekteki baş etme yeteneklerini geliştirmeye yardımcı olacaktır (Keagen ve diğerleri, 2018).

Daha spesifik olarak, fiziksel aktivite için içsel motivasyon, görevdeki anlık içsel neşe, tatmin, zevk, başarı ve / veya öz deneyimler için fiziksel aktiviteye dahil olmayı gerektirir. Ampirik kanıtlar, sürekli fiziksel aktivite davranışının en güçlü motivasyonel öngörücüsü olarak içsel motivasyonu güçlü bir şekilde destekler (Teixeira ve diğerleri, 2012).

Egzersiz ve fiziksel aktivite alanı içinde, dışsal hedefler (örneğin, egzersiz öncelikle görünüşü iyileştirmek için yapıldığında) veya içsel hedefler (örneğin, kendine meydan okumak veya sağlığı ve refahı iyileştirmek / korumak) açıkça ayırt edilebilir. Belirli bir faaliyete yönelik farklı hedefler veya güdüler genellikle aynı kişide doğal olarak bir arada var olur (Teixeira ve diğerleri, 2012). Serbest zaman motivasyonları, insanları eyleme iten ve belirli bir serbest zaman aktivitesine katılım şeklinde bu eyleme yön veren dâhili psikolojik faktörler olarak kabul edilir (Mannell ve Kleiber, 1997).

Spor eğitiminde motivasyon önemlidir, çünkü birçok bilim insanı ve öğretmen, mesleki gelişim için bir katalizör olarak ilgiyi anlamak, açıklamakla aktif katılım ve sağlıklı bir yaşam tarzı yoluyla öğrencilerin fiziksel aktiviteye karşı olumlu bir tutum

oluşturmasıyla ilgilenmektedir. Bilim insanları ve öğretmenler fiziksel aktivitenin gelişimi ile ilgili kavramları ve tanımları inceledikleri için motivasyon gelişimi, spor başarısına ilgi spor eğitiminde önemli bir görev olmaya devam etmektedir. Öğrencilerin beden eğitimi derslerine ve yükseköğretim kurumlarındaki diğer fiziksel kültür ve spor faaliyetlerine olan ilgisi, fiziksel aktiviteye karşı olumlu bir duygusal-aksiyolojik tutum oluşumunu sağlamıştır.

Motivasyon açısından özerklik, yeterlilik ve ilişkililik olmak üzere üç ihtiyaç özellikle temel olarak görülmektedir (Ryan ve Deci, 2020). Özerklik, kişinin eylemlerinde bir inisiyatif ve sahiplenme duygusuyla ilgilidir. Çıkar ve değer deneyimleriyle desteklenir ve ister ödüllerle ister cezalarla olsun, dışarıdan kontrol edilme deneyimleriyle zayıflatılır. Yeterlilik, kişinin başarılı olabileceği ve büyüyebileceği duygusu olan ustalık duygusuyla ilgilidir. Yetkinlik ihtiyacı, en iyi şekilde optimal zorlukları, olumlu geri bildirimleri ve büyüme fırsatlarını karşılayan iyi yapılandırılmış ortamlarda karşılanır. Akrabalık aidiyet ve bağlantı duygusuyla ilgilidir. Saygı ve özen gösterilerek kolaylaştırılır. Bu üç temel ihtiyaçtan herhangi birinin engellenmesi motivasyona ve zindeliğe zarar verir. Buna göre, öz belirleme eğitim ortamları analizi, öncelikle bu temel ihtiyaçları ne ölçüde karşıladıklarına veya engellediklerine odaklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2020).

Öz belirleme teorisinde, bir faaliyete yönelik davranışsal düzenlemenin içsel olarak motive edilebileceğini (kendi kendine belirleyebileceğini), dışsal olarak motive edilebileceğini (kontrol edilebileceğini) veya motive edilebileceğini (kasıtlı olmayan) önermektedir. İçsel motivasyon, bireylerin eğlenmek, yeni şeyler öğrenmek veya yetkinliklerini geliştirmek için bir aktivite gerçekleştirdiği durumları yansıtır. Aksine, dışsal motivasyon, bir bireyin aklında arzu edilen sonuçları olan faaliyetler gerçekleştirdiği durumlarda temsil edilir (Yli-Piipari ve diğerleri, 2009).

Serbest zaman araştırmalarında motivasyon kavramı, serbest zaman deneyimini anlamaya yardımcı olmak için algılanan özgürlük kadar etkili olmuştur. Serbest zaman, içsel veya dışsal bir ödül ihtiyacı tarafından yönlendirilebilir. Dışsal motive ediciler olarak görüldüğünde, genellikle maddi ve kolayca tanımlanabilir, kişinin serbest zamana katılma kararında tam olarak hangi içsel motive edicilerin mevcut olduğunu keşfetme

ihtiyacı vardır. Nitekim serbest zaman araştırmalarındaki önemli çalışmalar, kişinin serbest zaman davranışlarına girmeye yönelik içsel motivasyonunu tam olarak hangi psikolojik değişkenlerin açıklayabileceğini saptamaya yardımcı olmuştur (Weeb ve diğerleri, 2017).

İçsel ve dışsal motivasyon niversite ğrencilerinin öğrenmesi ve performansı üzerinde aynı etkiye sahip olmayabilir. İçsel motivasyonlu bireyler, dışsal motivasyonlu bireylere göre birçok avantaja sahiptir çünkü içsel motivasyonun öğrencilerin öğrenmesini ve başarısını dışsal motivasyondan daha iyi destekleyebileceğini gösteren kanıtlar vardır (Lei, 2010).

İçsel motivasyon, motivasyonun kendiliğinden belirlenen şeklidir ve katılımdan kaynaklanan zevk ve tatmin için bir aktivite yapmayı ifade eder. Dışsal motivasyon, ayrılabilir bir sonuca bağlı davranışları kapsar ve dört davranışsal düzenlemeyi içerir: entegre düzenleme, dışsal motivasyonun en öz belirlemeli şeklidir ve bir bireyin benlik ve değer sistemiyle uyumlu davranışları içerir (rneğin, spor katılımı değerleri ile uyumlu olduğu için katılır); tanımlanmış düzenleme, kendi ilerinde cazip olmasalar da, seçim dışı gerçekleştirilen eylemleri temsil eder (rneğin, güçlü işler yapan futbolcu, hoşlanmasa da performansına katkı sağladığını anladığı için çalışır); ie dönük düzenleme, bir kişi dış gleri iselleştirdiğinde ancak onaylamadığında var olur (rneğin, suçlu veya utanç hissetmekten kaçınmak için yarışan jimnastikçi); son olarak, dış düzenleme, dış kaynaklar tarafından düzenlenen davranışları ifade eder (rneğin, ebeveynlerden veya antrenörlerden tanınmak için antrenman yapan yüzücü). Genel olarak, özerk motivasyon, sporcuların gönüllü olarak üstlendiği eylemleri içerir ve bu nedenle, içsel motivasyon, entegre düzenleme ve tanımlanmış düzenlemeyi içerir. Buna karşılık, kontrollü motivasyon, kişiler arası veya kişilerle zorlamayı içerir ve bu nedenle ie dönük ve dış düzenlemeleri içerir (Sheehan ve diğerleri, 2018).

Uzun vadeli fiziksel aktivite bağlılığını daha iyi anlamak için araştırmacılar, z Buelirleme Teorisi tarafından tanımlandığı gibi motivasyonun nitel yönlerinin rolüne odaklandılar. Diğer zelliklerin yanı sıra, bu ereve, insanların kendi davranışlarını düzenlemek için içsel veya dışsal olarak motive edilebileceğini belirtir. İçsel motivasyon, davranışsal düzenlemenin en otonom biçimidir ve kendi davranışlarını

düzenlemek için içsel olarak motive edildiğinde, bireyler büyük ölçüde kendiliğinden davranış deneyimi için belirli bir davranışı benimserler. Aksine, dışsal olarak motive edildiğinde, bireyler dışsal olasılıklara, içselleştirilmiş öz yargılara, sonuçlarının kişisel önemine veya kişinin diğer değerleriyle tamamen uyumlu olduğu için belirli davranışları benimseyebilirler (Deci ve Ryan, 2008).

Pek çok birey, muhtemelen düzenli olarak egzersiz yapmaya yatırılacak zaman ve kaynaklar pahasına, eğitim, kariyer ve aile yükümlülükleri nedeniyle zamanlarında birbiriyle yarışan taleplerle karşılaşır. İkincisi, bazı insanlar fiziksel aktivitelerde kendilerini yeterince yetkin hissetmeyebilir, kendilerini fiziksel olarak yeterince uygun değil veya egzersiz yapacak kadar yetenekli hissedebilirler veya aktiviteye engel teşkil eden sağlık sınırlamaları ile karşılaşabilirler (Korkiakangass ve diğerleri, 2009). İster düşük ilgi ister düşük algılanan yetkinlik olsun, fiziksel aktivite katılım verileri birçok insanın ya motivasyonunun olmadığını (ya da motivasyonunu kaybettiğini), fiziksel olarak daha aktif olma niyeti olmadığını ya da diğer ilgi alanları ya da onların talepleri karşısında yeterince motive olmadıklarını göstermektedir (Teixeira ve diğerleri, 2012).

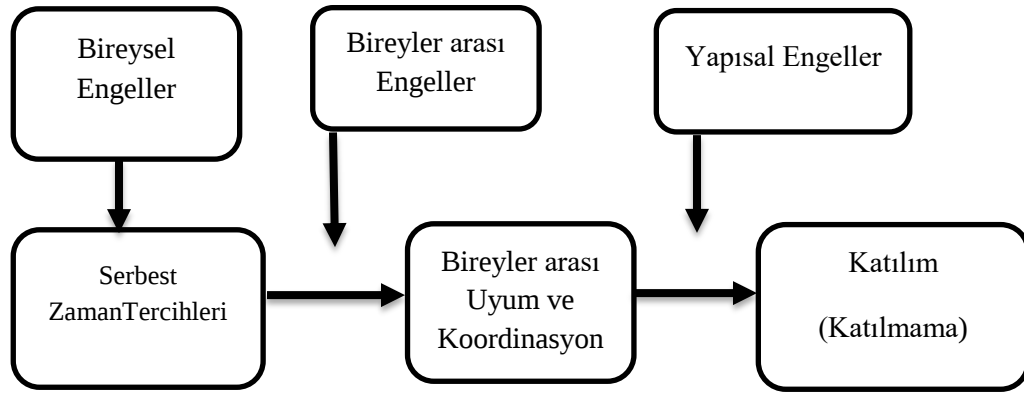
Serbest zaman etkinlik fırsatlarını değerlendirme durumunda bireyin içsel motivasyon kaynaklarının, dışsal motivasyon kaynağına göre daha fazla başrolü bulunmaktadır. Bireyin dürtüler ya da uyaranlar vasıtasıyla belirlenmiş bir motivasyon aşamasına gelmesi, serbest zaman faaliyeti ile bir araya gelmesine ya da bu durumda karşılaştığı engeller ile baş etme sürecinde etkili bir faktöre sahiptir. Bireyin içsel motivasyon kaynağı; kendi içindeki serbest zaman kavramının öneminden, etkinlik tercihlerine yönelik geliştirdiği davranış şekline ve katılıma yönelik bireyi engelleyen faktörlerden etkilenir (Carroll ve Alexandris, 1997). Serbest zamana katılım bireyin hayatında karşılaştığı engellerle ters, motivasyonu ile doğru orantılı bir ilişkiye sahiptir. Bireyin serbest zamana katılımının fazla olması motivasyonun ne kadar yüksek olduğuna bağlıdır (Koka, 2013; Pauline, 2013).

2.5. Serbest Zaman Engelleri

Teknolojinin gelişmesiyle bireylerin çalışmak zorunda oldukları saat azalmış, bunun neticesinde serbest zamanlarında artış meydana gelmiştir. Bu sebeple serbest zaman katılımı ve katılıma engel olan durumlar dikkat çekmeye başlamıştır. Bunun neticesinde

konuyla ilgili yapılan bilimsel araştırmalarda artış gözlenmiştir. Katılımın sağlanması ve katılıma engel olan durumlar günümüzde de ilgi odağı haline gelmiş ve genel anlamda fiziksel ve sosyal olarak aktif olan bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel olarak daha sağlıklı olduklarına dair bulgular ortaya çıkmıştır (Yerlisu Lapa ve Köse, 2018). Serbest zaman engellerini genellikle “serbest zaman katılımını önleyen ve bireyler tarafından idrak edilen serbest zaman aktivitelerinin oluşumunu kısıtlayan ya da engel teşkil eden faktörler” olarak adlandırabiliriz (Jackson, 1997). Bir başka tanım ise bireyin serbest zaman aktivitelerine katılımını, faaliyetlerden keyif almasını ve kendisine sunulan serbest zaman aktiviteleri için sunulan hizmetleri kullanmasını etkileyen faktörlerdir (Jenkins ve Pigram, 2003). Engeller, halk sağlığı ve egzersiz bilimi alanlarda ortak bir terim olarak kullanılmaya devam etmektedir ancak kısıtlamalar konusu kapsam bakımından daha geniş olduğu için serbest zaman araştırmacıları tarafından benimsenmektedir. Kısıtlamaları, sadece serbest zaman katılımını engelleyen etkenler olarak değil, aynı zamanda serbest zaman tatminini azaltabilecek veya fırsatları azaltacak sorunlar olarak da düşünölmektedir (Gürbüz ve Henderson, 2014).

Engeller konusu ile ilgili birçok araştırma yapılmış ve engeller çeşitli sınıflandırmalara tabi tutulmuştur. Alexandris ve Carroll (1997), engelleri dışsal ve içsel olarak değerlendirmiştir. Coğrafi uzaklık, para ve zaman eksikiği, bireylerin yeterli imkânlarının olmayışını dışsal engeller sınıfında değerlendirmiştir. Yeterli bilgi ve ilgi alanlarının eksikliği, bireyin yeteneğinin olmayışı ve kişisel kapasitesinin yetersizliği içsel engeller olarak adlandırılmaktadır. Crawford, Jackson ve Godbey (1991), en fazla ve en yaygın şekilde kullanılmakta olan engeller modelini oluşturmuştur. Oluşturdukları bu modelde engelleri bireysel engeller (davranış, içsel faktör vb.), bireyler arası engeller (başka kişilerle etkileşim) ve yapısal engeller (maddi imkânsızlık, zaman ayıramama) olmak üzere üç kategoride incelemişlerdir.



Şekil 2. 1. Serbest Zaman Engelleri Hiyerarşik Modeli.

Bireysel engeller, ilk olarak karşılaşılan ve serbest zaman aktivitesine katılıma doğrudan etkisi olduğu bilinen engel durumudur. Serbest zaman tercihlerine ve tek başına katılım ile etkileşim halinde olarak bireysel nitelik ve psikolojik durumları içermektedir (Crawford, Jackson ve Godbey, 1991). İçsel faktörler, stres, anksiyete, tutum, ailenin faaliyet hakkındaki tavırları, öz değerlendirme bireysel engellere örnek olarak verilebilir. Bireyler bu engelli aştığı takdirde karşısına muhtemel olarak bireyler arası engeller çıkacaktır. Bireyler arası engeller, bireyler arası ilişki ya da etkileşimin neticesidir. Bireyler serbest zaman aktivitesine katılmak için kendisine eşlik edecek birisini bulduğu takdirde bu engeli de ortadan kaldıracaktır. Modelin son aşaması ise yapısal engellerdir. Finansal engeller, çalışma zamanları, aile yaşantısı, iklim ve etkinliğe daha önce iştirak etmiş bireylerin kötü referanslarını yapısal engellere örnek gösterebiliriz. Kısaca; kısıtlı zaman dilimi, finansal durum, kaynakların azlığı ve ulaşımındaki sıkıntılar fiziksel aktiviteyi kısıtlayan ve bireylerin dışında gerçekleşen kısıtlamalar yapısal veya bağlamsal engeller, bilgi ve beceri eksikliği, motivasyon gibi fiziksel aktiviteyi kısıtlayan faktörler içsel engeller ve arkadaş ya da akran desteğinin eksik kalması, yaralanma endişesi, damga yeme ya da aktivite ortamlarından genel manada rahatsızlık duyma olarak bilinen kısıtlamalar ise kişiler arası engeller olarak bilinmektedir (Crawford ve Godbey, 1987).

Günümüze ışık tutmuş olan bu kuram halen geçerliliğini sürdürmektedir. Bireylerin yaşamlarında katılım için gelişmiş fırsatlar sağlayacak şekilde gerekli kaynak ve

hizmetleri temin ederek, engellerin mevcut olup olmadığına bakılmaksızın serbest zaman katılımına doğrudan yardımcı olmak mümkündür. Örneğin; bireyin serbest zaman beceri öğrenimlerine güvenmek, zam alabilmek veya serbest zamanlarında aktif olan iyi bir arkadaş edinmek vb. (Hubbard ve Mannell, 2001).

Bireylerin üniversite yıllarının, yaşamları üzerinde temel bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Serbest zamanları sırasında rekreatif faaliyetlere katılmak için öğrencilerin yetenekleri ve bazı fırsatları bulunmaktadır. Ancak fiziksel aktiviteye katılımdaki en büyük düşüşlerden birisi, genellikle lise veya üniversite eğitimlerinin başlamasıyla ilişkilendirilen bir dönem olan ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş aşamasında meydana gelmiştir (Malina, 2001). Üniversitede öğrenim gören birçok öğrenci zaman, ilgi eksikliği, bireysel psikoloji, bilgi eksilimi, arkadaş veya eş eksikliği, taşıma ve hizmetin olmayışı gibi engeller sebebiyle serbest zaman aktivitelerine katılamamaktadır. Bu engelleri aşmak adına kampüs hayatı çeşitli aktiviteler, spor programları gibi faaliyetlerini arttırır ve seçenekler sunarsa öğrencilerin katılım için istekli olacakları düşünülmektedir (Yerlisu Lapa, 2014).

Serbest zaman faaliyetlerine katılımda, engeller sadece bireylerin fayda sağlamalarını engellemez ayrıca faaliyetlerin sürdürülebilirliğini de tehdit edebilmektedir. Bu yüzden katılım, serbest zaman aktivitelerini düzenleyen yöneticiler için önemli bir endişedir. Ekonomik ve sosyal değeri olan faaliyetlere ev sahipliği yapmadaki katılımı arttırmak için engelleri azaltmak ya da yok etmek faaliyet yöneticilerinin görevidir (Getz, 2009). Serbest zaman katılımı için aşılamaz olarak görünen bariyerler ve serbest zaman engellerinin karşı konulmaz etkilerine rağmen, birçok birey farklı baş etme stratejilerini uygulayarak istedikleri fiziksel aktivitelere katılmışlardır (Jackson ve diğerleri, 1993; Godbey ve diğerleri, 2010).

Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmaları birden fazla baş edebilme yeteneklerine bağlıdır (Crawford ve diğerleri, 1991). Engeller ile karşılaşıldığı takdirde, katılım ile ilgili engellere adapte olma, hafifletme ve tamamen ortadan kaldırmak için bireyler baş etme stratejilerini uygulamışlardır (Hubbard ve Mannell, 2001).

2.6. Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri

Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmaları durumlarında genel olarak farklı engellerle karşılaşabilirler ve bireyler bu engellerin etkilerini en aza indirebilmek ve katılımı sağlayabilmek adına çeşitli baş etme stratejileri geliştirmek durumunda kalmışlardır. Scott (1991), nitel bir araştırmayla bireyin, serbest zaman engellerini aşmak ve serbest zaman aktivitesine dâhil olmak için, başarılı bir şekilde serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin güçlü yanlarını kullanması gerektiğini öne sürmüştür. Bu nedenden dolayı baş etme stratejilerinin incelenmesi önem arz etmektedir. Çünkü bazı bireylerin serbest zaman engellerinin üstesinden gelebildiğini, bazılarının ise engellerin etkisiyle sınırlandığını veya engellendiğini açıklayabilmek gerekmektedir (Alexandris ve diğerleri, 2013).

Baş etmeyi genel olarak tanımlayacak olursak; bireyin serbest zamanda aktivitelerine katılabilmesi için, karşısına çıkan engellerle düzenli olarak baş edebilmesi ve bu engelleri aşabilmesi, azaltabilmesi veya adapte olabilme yeteneğidir (Crawford ve diğerleri, 1991; Scott, 1991). Bir başka ifade ile baş etme, “bireylerin engellere rağmen, rekreatif aktivitelere katılımını kolaylaştırmak adına bilişsel ve davranışsal olan stratejileri kullanma çabası” olarak tanımlanmaktadır (Schneider ve Wilhelm Stanis, 2007).

Serbest zaman engelleri ile baş etmenin amacı, serbest zamanda karşımıza çıkan ve kişiyi kısıtlayan problemlerin ne gibi yöntemlerle aşılabacağı ya da yönlendirileceğini açıklamaktır. Bireylerin, engellerle baş etme seviyelerini belirlemede en etkili olgulardan biri motivasyondur. Bireyler kendilerini motive ettikleri ya da motive edildikleri, aynı zamanda aktivitenin fayda sağlayacağını bilincinde olduğu takdirde, önlerine çıkan engellerle baş edebilmelerini sağlayacak çözümler bulacaktır (Jackson, 2000). Davranışları başlatmada, niyetlerin oluşmasına destek olan inanç sisteminin gelişimi önemsenmektedir. Ayrıca davranışların sürdürülmesi için çevresel, durumsal ve kişisel engellere karşı dayanıklılığa destek olan inanç, beceri ve baş etme stratejilerinin geliştirilmesi gerekmektedir (Schwarzer, 2008).

Kay ve Jackson (1991) yapmış oldukları çalışmada, serbest zaman engellerinin ve sosyoekonomik özelliklerin serbest zaman katılımına etkisini incelemişler, bireylerin bu

problemleri nasıl ele aldıklarını belirtmişlerdir. Finansal sorun yaşayanların %60'ının serbest zaman katılımını azalttığı, %11'lik kısmın faaliyetlere katılım sağlamak adına para biriktirdikleri, %8'inin uygun ya da ucuz faaliyetleri araştırıp katıldıkları, %4'lük kısmın finansal fırsatları sağladığı belirtilmektedir. Bununla birlikte %11'inin faaliyetlere hiç katılmadığı; zamandan dolayı problem yaşayanların %71'inin serbest zaman aktivitelerini farklı şekilde azalttıkları, %27'si ev işleri için harcadıkları zamanı daralttığı ve %2'lik kısmın çalışma zamanlarını azalttıkları belirmişlerdir. Bireylerin serbest zaman engelleri konusunda çeşitli algıları bulunmaktadır. Serbest zaman katılımını kolaylaştırmak veya motive etmek için, belirlenen katılımcılara ve aktiviteye uygun baş etme stratejileri uygulanmalıdır (Chiu ve Wang, 2011). Jackson ve diğerleri (1993), engellerin bireylerin katılımlarını etkilemeyeceğini, birçok kişinin engelleri aşabileceği ya da üstesinden gelebileceğini ve böylece serbest zaman aktivitelerine katılabileceğini savunmuşlardır.

Schneider ve Wilhelm Stanis (2007) serbest zaman engelleri ile baş etmenin bir “stres yönetimi” olduğunu öne sürmüşler ve serbest zaman deneyimini yaşamamanın bir sorun olduğunu belirtmişlerdir. Bu sebepten dolayı stresle başa çıkma, serbest zaman engelleri ve baş etme stratejileri ile uyarlanabilir. Ayrıca Hutchinson ve Kleiber (2005) serbest zaman temelli baş etme stratejilerinin, stresle baş etme stratejileri arasında paralellik olduğunu savunmuştur.

Hubbard ve Mannell (2001) yapmış oldukları çalışmada, engellerle baş etmenin dört temel türünü işlevsel hale getirmişlerdir. Bunlar beceri edinebilme, finansal strateji gelişimi, zaman yönetimi ve kişiler arası koordinasyondur. Örneklendirecek olursak; finansal stratejilerde bireyin istediği aktiviteye katılması için para biriktirmesi, beceri sahibi olabilmesi için özel dersler alması, zaman yönetiminde istenilen aktiviteye katılabilmek için başka bir aktiviteyle yer değiştirmesi ve kişiler arası koordinasyonu sağlayabilmek için ise benzerlik gösteren serbest zaman aktivitelerine ilgili olan kişilerle tanışması olarak açıklanabilir.

Serbest zaman engelleri ile baş etme teknikleri; bilişsel (içsel) ve davranışsal (yapısal ve kişiler arası) teknikler olarak iki grupta incelenebilir (Jackson, Crawford ve Godbey, 1993). Bilişsel stratejiler (içsel onaylama) bilişsel uyum sorununun değiştirilmesi veya

azaltılması olarak tanımlanırken, davranışsal stratejiler ise davranışlarda gözlenebilen değişiklikler olarak ifade edilmektedir. Fiziksel uygunluk planlaması, zaman yönetimi, beceri gelişimi, bireyler arası ilişki durumu ve finans yönetimi davranışsal baş etme stratejileri arasında görünürken, içsel onaylama bilişsel baş etme stratejileri arasında görülmektedir (Jackson ve Rucks, 1995). Bilişsel ve davranışsal olan baş etme yöntemleri, arzu edilen ruhsal ve bedensel faydalar içerisinde önem arz eden ulaştırma özelliğine sahiptir. Bu baş etme yöntemleri kişilerin serbest zaman engellerinin göstermiş olduğu direnci dengeleyebilmek, serbest zamanı biçimlendirmek ve rekreasyon aktivitelerin faydalarını gerçekleştirmek için aracı rolü üstlenmektedir (Lyu ve Oh, 2015).

Scott (1991) baş etme yöntemleri ile ilgili üç sistemi öne sürmüştür: Birinci olarak, sınırlı olan fırsatlar hususunda bilgilenme; ikincisi, bireylerin saatlerine göre düzenleme değişiklik yapabilme olasılığı verme, azaltılmış olan gruplarla etkinliği düzenlemek ve üçüncü olarak, bireysel beceri gelişimlerinin sağlanması.

Serbest zaman fiziksel aktivitesine katılım için, akran veya ebeveyn katılımı ve teşviki, sosyal destek arayışı, benzer özelliklere sahip insanları bulmak, ilgi alanları ve yardım istemek pozitif bağlantılardır (Farren ve diğerleri, 2017). Bireylerin aynı zamanda diğer kişilerin ne düşündüğünü önemsememesi ya da görmezden gelmesi, rahatsız edici kişilerden uzak durması baş etme stratejilerinde beceri sahibi olduklarını göstermektedir (Stanis ve diğerleri, 2009).

2.7. Motivasyon, Serbest Zaman Engelleri, Baş Etme Stratejileri, Serbest Zaman İlgilenimi ve Serbest Zaman Katılımı Arasındaki İlişkiler

Crawford ve diğerleri (1991), bireylerin serbest zaman aktivitelerine ancak engelleri kaldırarak katılmaya devam edebileceklerine inanıyorlardı. Bireylerin serbest zaman kısıtlamalarının üstesinden gelemedikleri takdirde serbest zaman faaliyetlerine katılım genellikle olmamaktadır. Serbest zaman katılım düzeyinin engellerin varlığına bağlı olmadığına inanılıyordu, ancak bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılıp katılmadıklarını, katılmaya başlayıp başlamadıklarını veya katılmaya devam edip etmediklerini belirleyen serbest zaman engelleriyle baş etme süreci olduğu söylenebilir (Ma, 2008; White, 2008).

Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımı, serbest zaman engelleriyle karşılaştığı takdirde azaltacaktır. Ayrıca, serbest zaman engelleri, bireylerin serbest zaman engellerinin olumsuz etkisini dengelemek için daha fazla baş etmeye girmesine neden olmaktadır ve serbest zaman engelleri ne kadar büyükse, baş etme stratejisinin önündeki engeller de o kadar büyük olmaktadır (Hubbard ve Mannell, 2001; Lee ve Scott, 2009; White, 2008). Serbest zaman engelleri ile baş etme süreci, engellerle karşılaştıklarında bireylere sunulan kaynakların miktarı ile yüksek oranda ilişkilidir. Bu nedenle serbest zaman katılımı, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejisine göre değişecektir ve serbest zaman katılımını sağlamak için baş etme başarılı bir şekilde gerçekleştirilmelidir (Crawford ve diğerleri, 1991; Scott, 1991). Serbest zamana katılım açısından en önemli olarak bilinen unsurlardan ikisi, serbest zaman engelleri ve baş etme stratejileridir. İlişkileri bakımından birbirleriyle yakın alakalı olan bu iki kavramda; engellerin artması ile katılımın azaldığı fakat bireylerin katılımı sağlamaya dair baş etme stratejilerini arttırdıkları bilinmektedir (Hubbard ve Mannell, 2001). Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmalarını kısıtlayan birçok etken oluşmasına rağmen belli bir oranda kolaylaştırıcı unsurlarla, motivasyonel olgularla ve baş etme stratejileri ile faaliyetlere katıldıkları gözlemlenmiştir. Bundan dolayı, engel faktörünün kolaylaştırıcı etkenlerle aşılabileceği bilinmektedir (Kim ve diğerleri, 2011).

Serbest zaman katılımının bireylerin yaşantılarında sosyal, bedensel ve psikolojik olarak olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir. Ayrıca katılım, birden fazla olasılıktan etkilenmektedir. Engeller, baş etme stratejileri, kolaylaştırıcılar, tutum ve motivasyon gibi birçok etkenin serbest zaman faaliyetlerine katılımı etkilediği belirtilmiştir (Yerlisu Lapa ve Köse, 2018).

2.8. Konu ile Alakalı Alanyazın Çalışmaları

Liu ve Walker (2015), tarafından yapılan çalışmada, motivasyon, engeller ve kentleşme gibi faktörlerin serbest zaman fiziksel aktiviteleri üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Çalışmalarında yapısal eşitlik modeli kullanarak; kentleşmenin fiziksel aktiviteye katılımını olumlu yönde etkilediğini, motivasyonun fiziksel aktiviteye katılımı olumlu yönde etkilediğini ve engellerin fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz yönde etkilediğini tespit etmişlerdir.

Chen ve Pang (2012), serbest zaman motivasyonunun, engeller ile baş etme stratejilerinde oldukça önemli olduğunu vurgulamıştır. İçsel ve dışsal motivasyon arasındaki ilişkinin serbest zaman aktivitelerine katılımı büyük rol oynadığı sonucunu tespit etmiştir. Serbest zaman faaliyetlerine katılım sağlayan bireyler için motivasyon faktörünün tek başına yetersiz kaldığı, bunun yanında deneyim, ihtiyaç gibi birçok etkenin önemli faktörler içerisinde olduğu sonucuna varmışlardır.

Ma ve diğerleri (2012), üniversitede öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapmış oldukları çalışmada, serbest zaman engelleri ve baş etme stratejilerinin üzerinde psikolojik iyi olma alt boyutlarının bazılarının olumlu etkileri olduğunu tespit etmişlerdir. Bunlar öz-kabul ve çevresel hâkimiyet alt boyutlarıdır. Ancak yine aynı çalışmada psikolojik iyi oluş alt boyutlarından kişisel gelişim ve hayat amacının, engeller ve baş etme üzerinde olumsuz ilişkileri olduğunu saptamışlardır.

Lyu ve Oh (2014), rekreasyon uzmanlarının serbest zaman engelleri ile baş etme süreçleri ve serbest zaman katılımını incelenmiştir. Bu çalışmada zaman engelini büyük problem olduğu ancak bireylerin kendilerini sürekliliğe motive ederek bu engelle baş edebildiklerini tespit etmişlerdir. Rekreasyon uzmanlarının katılım sıklığının değişme sebebinin çeşitli baş etme stratejileri olduğu görülmektedir. Bireyin baş etmeye karşı tutumunun ve bilişsel baş etme stratejilerinin büyük bir önem taşıdığı belirtilmiştir.

Alexandris (2013), rekreasyon amacıyla hizmet vermekte olan bir tenis kulübüne, üye olup katılan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların motivasyon ve engeller arasındaki ilişkilerini incelemiştir. Çalışmasının sonucunda yüksek düzeyde içsel engellerle karşılaşan bireylerin daha düşük katılım gösterdiğini bulmuştur. Ayrıca katılım gösteren bireylerin, içsel ve dışsal motivasyon puanlarının yüksek olmasını, ilgilenim düzeyinin yüksek olmasından kaynakladığını tespit etmiştir.

Son ve diğerleri (2008), park faaliyetlerine gönüllü katılımı gerçekleştiren bireylerin serbest zaman engelleri, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, motivasyon ve fiziksel aktiviteye katılım, cinsiyet ve yaşla aralarındaki bağlantıları incelemişlerdir. Serbest zaman faaliyetlerine katılım gerçekleştiren kişiler üzerinde engellerle baş edebilme becerilerinin; katılacağı faaliyetler üzerinde motivasyonun oldukça etkili rol

oynadığı belirlenmiştir. Ayrıca yaş faktörünün ayırt edici özelliği bakımından önemli bir etken olduğu tespit edilmiştir.

Lee ve Scott (2009), ünlülerin hayranlarıyla (fanlar) ilgilenim ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri üzerinde çalışma yapmışlardır. İlgilenim ve baş etme faktörleri pozitif yönlü ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. İlgilenim düzeyi yüksek olan kişilerde serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerini kullanım yönünde olduğunu belirtmişlerdir.

Elkins ve diğerleri (2007), serbest zaman aktivitelerine katılan üniversite öğrencilerinin serbest zaman engelleri ile baş etmede, serbest zaman tatmin düzeylerini incelemişlerdir. Katılım gösteren öğrencilerin serbest zaman tatminlerinin, engellerle baş etmelerini sağlamakla birlikte, serbest zaman faaliyetlerine katıldıklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine katılmak için fiziksel uygunluk, bireyler arası ilişkiler ve beceri edinme gibi baş etme stratejilerini genel olarak kullandıkları bulunmuştur.

Yerlisu Lapa ve Köse (2018), üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman engelleri ve baş etme stratejileri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bulgular neticesinde öğrencilerin serbest zaman faaliyetlerine katılmamalarına engel olan önemli unsurlar içerisinde sosyal ortamdaki eksiklik ya da yetersizlik, zaman eksiklikleri, tesis, hizmet ve ulaşımındaki eksiklikler görülmektedir. Engellerle baş etme stratejileri içerisinde en önemli faktörün fiziksel uygunluk düzeyi olduğu, zaman yönetimi, finansal yönetim ve beceri stratejilerinin diğer etkili stratejiler arasında bulundukları tespit edilmiştir.

Yağar (2016), fiziksel aktivitelere katılım sağlayan yetişkin bireylerin egzersizlerde davranışsal olarak düzenlenmesi, engellerle baş etme stratejileri ve egzersizlerinin düzeyi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmasının neticesinde egzersizde davranışsal düzenlemeler ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Ayrıca serbest zaman katılımı ile baş etme stratejileri arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur.

Gürbüz ve Henderson (2014), üniversite öğrencilerinin serbest zaman fiziksel aktivitelerine katılımlarında karşılaştıkları engeller ve bu engelleri aşma yöntemlerini incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda öğrenim gören üniversite öğrencilerini en fazla karşılaştıkları engeller, sunulan imkânlarla ulaşamama, erişim sıkıntısı, erişimde yetersiz olan tesisler ve finansal olan yetersizlikler tespit edilmiştir. Ayrıca üniversite içerisinde gerçekleştirilecek olan rekreatif programla, rekreasyon faaliyet alanlarını genişletme çalışmalarının yapılması, aktivitelerin çeşitliliğinin sağlanması, uygun şekilde tesisleşmenin sağlanması, uygun zaman aralıklarının belirlenmesi, uygun finansal olanakların düzenlenmesi ve gerekli ekipmanların tedarik edilmesi ile yapısal engellerin aşılabacağı sonucu çıkarılmıştır.

Gürsel ve diğerleri (2019), kadınların serbest zaman aktivitelerine katılımında, motivasyon ve serbest zaman engellerinin etkisini incelemişlerdir. Araştırmalarının sonucunda, bireylerin psikolojileri ve motivasyonsuzluk alt boyutları aralarında orta seviyede pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca katılım sağlayan bireylerde dışsal düzenleyen alt boyutlarında tiyatro veya sinemaya gitmek ve spor yapmak alt boyutunda anlamlı şekilde farklılık olduğu belirlenmiştir, tesis kullanımı alt boyutunda bir fark görülmediği tespit edilmiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 Araştırma Grubu

Çalışmanın örneklemini Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde öğrenim gören toplam 440 ($Ort_{yaş}=21.19\pm3.46$) öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin 259 kadın ve 181 erkek öğrenci katılmıştır. Sınıf bazında bakıldığında ise, 130 öğrenci 1. sınıf, 169 öğrenci 2. sınıf, 91 öğrenci 3. sınıf ve 50 öğrenci 4. sınıftan katılım göstermiştir. Araştırma grubunun yapısı Tablo 3.1. ve hesaplama formülü Tablo 3.2. de sunulmuştur.

Tablo 3. 1. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin demografik özelliklerine ait dağılımları.

Değişken	Grup	F	%
Cinsiyet	Kadın	259	58.9
	Erkek	181	41.1
Sınıf	1.Sınıf	130	29.5
	2.Sınıf	169	38.4
	3.Sınıf	91	20.7
	4.Sınıf	50	11.4
Toplam		440	100

Tablo 3.2. Örneklem büyüklüğü hesaplama formülü.

$n=NPQZ^2 / ((N-1)d^2+PQZ^2)$							
N	P	Q	Z2	d2	P	Q	Z2
31.816	0.5	0.5	1.96	0.05	0.5	0.5	1.96
379.5886154							

Tablo 3.2. incelendiğinde %95 güven aralığında %5 hata payı için tespit edilen örnek sayısı 380 olarak belirlenmiştir. Minimum örneklem büyüklüğü, ana kütle bilindiğinde

olayın gerçekleşme olasılığına göre örneklem büyüklüğünü veren formülle hesaplanmıştır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi, Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği, Boş Zaman Engelleri Ölçeği, Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği, Boş Zaman Motivasyon Ölçeği ve demografik bilgilerin bulunduğu Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.2.1. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi

Egzersiz davranışlarını belirlemeyi amaçlayan bu anket Marcus ve Lewis (2003) tarafından geliştirilmiştir. Katılım gösteren bireylerin egzersiz yapmalarına yönelik isteklerini belirtmeye çalışıldığı ankette dört madde vardır ve evet/hayır şeklinde cevap verilmektedir. Bireylerin egzersiz yapmaya niyetlerini ve egzersize katılım gerçekleştirme alışkanlıklarını beş farklı egzersiz davranışına göre basamaklara ayırmıştır ve bu basamaklar Eğilim Öncesi, Eğilim, Hazırlık, Hareket ve Devamlılık basamaklarıdır. EDDBA'nın Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Cengiz, Aşçı ve İnce (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Anketin kriter geçerliliği ise Cengiz ve diğerleri (2010) tarafından yapılmış ve gerçekleştirilen analizler anketin kriter geçerliliğini destekler niteliktedir. Güvenilirlik için uygulanan test-tekrar test değeri (ICC=.80) yüksek bulunmuştur.

3.2.2. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği

Orijinali "Leisure Involvement Scale" olarak Kyle ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen ölçek Gürbüz, Çimen ve Aydın (2015) tarafından "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)" olarak Türkçeye çevrilmiştir. 5'li likert yapıda olan bu ölçek Çekicilik, önem verme, özdeşleşme, kendini ifade ve sosyal ilişki, ilgilenim alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun alt boyutlarının faktör yükleri (a) Sosyal İlişki alt boyutu için .57 ile .77; (b) Kendini İfade alt boyutu için .58 ile .69; (c) Çekicilik alt boyutu için .73 ile .81; (d) Özdeşleşme alt boyutu için .41 ile .71; (e) Önem Verme alt boyutu için .51 ile .79 arasında değişmektedir. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen güvenilirlik analizi sonucu Cronbach's Alpha değerleri (a) Özdeşleşme alt boyutu için .59; (b) Çekicilik alt boyutu için .76; (c) Kendini İfade alt boyutu için .67; (d) Sosyal

İlişki alt boyutu için .62; (e) Önem verme alt boyutu için .73 ve ölçek geneli için .89 olarak tespit edilmiştir.

3.2.3. Boş Zaman Engelleri Ölçeği

Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen, Türkçeye Karaküçük ve Gürbüz (2006) tarafından uyarlanıp Gürbüz ve diğerleri (2012) tarafından doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısı test edilmiştir. Bu araştırma için kullanılan ölçek, birey psikolojisi (3 madde "1,2,3"), bilgi eksikliği (3 madde "4,5,6"), tesis (3 madde "7,8,9"), arkadaş eksikliği (3 madde "10,11,12"), zaman (3 madde "13,14,15") ve ilgi eksikliği (3 madde "16,17,18") alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin tümü için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

3.2.4. Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği

Hubbard ve Mannell (2001) tarafınca geliştirilmiş, rekreatif kampüs sporuna modifiyesi Elkins(2004) tarafından gerçekleştirilmiş ve Beggs ve diğerleri (2005) ile geçerliği doğrulanmıştır. Yerlisu- Lapa (2014) tarafından Türkçe adaptasyonu gerçekleştirilmiştir. Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği 27 maddeden altı alt faktörden oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Beceri Kazanma Stratejileri, Zaman Yönetimi Stratejisi, Kişilerarası ilişkiler, Finansal Yönetim, İçsel Onaylama ve Fiziksel Uygunluk olarak nitelendirilmektedir. Ölçeğin varyans oranı %53.86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tümü için Cronbach Alpha katsayısı .85-.91 arasında değiştiği tespit edilmiştir.

3.2.5. Boş Zaman Motivasyon Ölçeği

Orjinali Pelletier ve diğerleri (1989,1991) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe adaptasyon çalışmaları Mutlu (2008) ve Güngörmüş (2012) tarafından uygulanmıştır. Çalışmamızda Mutlu(2008) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ölçek kullanılmıştır. Ölçek toplam 22 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; bilmek ve başarmak, motivasyonsuzluk, özdeşim /içe atım, uyaran yaşama ve dışsal düzenleme olarak adlandırılmıştır. Hiç Katılmıyorum -1- , Tamamen katılıyorum -5-, ifadeleri ile ölçek 5'li likertten oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık toplam katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır

3.3. İstatistiksel Analiz

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel hesaplamalarında SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için çarpıklık-basıklık değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Normal dağılan verilerin istatistiksel analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Katılımcılara ait demografik değişkenler ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdelik olarak hesaplanmıştır. Ölçekler, hiyerarşik regresyon analizi ile test edilmiştir.

Regresyon analizleri bağımlı değişken ve birden fazla bağımsız değişken arasındaki ilişkinin yordanması yöntemidir. Her bir bağımsız değişkenin bağımlı değişkendeki varyansın önemli ve bağımsız bir kısmını yordaması önemlidir. Çoklu regresyon analizleri, bir sürekli bağımlı değişkenin bir grup sürekli bağımsız değişken ile birleşerek elde edilen yeni bir değişkenin –bileşik değişken- ne derece ilişkili olduğunu hesaplamaktadır. Çoklu regresyon analizi, orijinal bağımlı değişken ile bağımsız değişkenlerden elde edilen bileşik değişken arasındaki ikili bir korelasyondur. Hiyerarşik regresyon ise bağımlı değişkenin kestirimine katkıları ölçümlemeden önce bağımsız değişkenlere araştırmacı tarafından bir öncelik sırası verilerek ölçümlenir. Genellikle mantıksal ve kuramsal bilgilere dayalı değişkenlerin modele giriş sırası belirlenir. Regresyon denkleminde araştırma kapsamında kullanılan her bir bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni tahmin katsayısını gerçekçi yansıtabilmesi için ilgili görülen bağımsız değişkenlerin dâhil edilmesi gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015).

Çoklu regresyon analizi varsayımları, basit regresyon analizi varsayımları ile aynı özelliktedir. Bu varsayımlar (Lorcu, 2015);

- Bağımlı değişken rastlantısal ve normal dağılım gösterdiği,
- Otokorelasyonun olmaması,
- Hata varyanslarının eşit olduğu,
- Çoklu regresyon analizine ek olarak, bağımsız değişkenler arasında ilişkinin olmaması gerekmektedir.

Çoklu regresyon analizini yapabilmek için yukarıda ifade edilen varsayımların karşılanıp karşılanmadığına bakılmıştır. Çalışmanın kullanılan ölçeklerden toplanan verilerin normallik, çoklu normallik, doğrusallık, hata varyanslarının dağılımı, otokorelasyon ve çoklu bağlantılılık durumları incelenmiştir. Elde edilen veriler öncelikle boş soru bırakılmış anketlerin değerlendirmeden çıkarılması ve sonrasında Mahalanobis uzaklığı $p < .001$ seviyesinde tutularak uç değerler hesaplanmış ve buna göre verideki uç değerler elenmiştir. Verilerin normal dağılımları basıklık ve çarpıklık değerleri alınarak ± 2 aralığı kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Tablo 3.3’de belirtilen değerler elde edilmiş, normal dağılım varsayımı desteklenmiştir.

Tablo 3.3. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ait normal dağılım testi sonuçları.

		N	Skewness	Kurtosis	Mean	S.d.
SZİÖ	Çekicilik	440	-.851	.440	4.15	.73163
	Önem verme		-.308	-.512	3.61	.86566
	Sosyal İlişki		-.550	.201	3.87	.70282
	Özdeşleşme		-.396	-.245	3.90	.71756
	Kendini ifade		-.460	-.239	3.72	.81280
	SZİÖ		-.371	-.125	3.85	.64534
BZEÖ	Birey Psikolojisi	440	-.302	.079	2.77	.59364
	Bilgi Eksikliği		-.475	.317	3.16	.59647
	Tesis		-.346	-.621	3.26	.59213
	Arkadaş Eksikliği		-.074	-.596	2.69	.74090
	Zaman		.027	-.005	3.04	.50912
	İlgi Eksikliği		-.030	.028	2.80	.59788
	BZEÖ		-.021	.512	2.95	.37979
BZMÖ	Motivasyonsuzluk	440	.522	-.308	2.34	.90821
	Bilmek-Başarmak		-.443	.428	3.99	.60330
	Uyaran Yaşama		-.379	.228	4.03	.60671
	Özdeşim/İçe Atım		-.289	.884	3.88	.52192
	Dışsal Düzenleme		.077	-.214	2.78	.77139
	BZMÖ		.008	1.470	3.53	.41454
SZEBSÖ	Zaman Yönetimi	440	-.273	-.088	3.17	.56149
	Beceri Kazanma		-.887	1.661	4.14	.60074
	Kişilerarası İlişkiler		.018	-.327	3.26	.65403
	İçsel Onaylama		-.156	-.335	3.33	.68298
	Fiziksel Uygunluk		-.301	.143	3.83	.69196
	Finansal Yönetim		-.080	.446	3.60	.57470
	SZEBSÖ		-.222	1.701	3.54	.36832

Varsayımların bir diğeri de otokorelasyonun olup olmamasıdır. Bu varsayım Durbin-Watson analizi ile incelenmiş, elde edilen güven aralığı değerleri +2,0 değerinin altında kaldığı için otokorelasyonun olmadığı göstermiş, varsayımı sağlamıştır (Durbin ve Watson, 1950). Çoklu regresyona ait bir son varsayım ise, çoklu doğrusal bağlantı – multicollinearity- olmamasıdır. Regresyon modelinde çoklu doğrusal bağlantıyı değerlendirilmesi için Varyans Enflasyon Faktörleri (VIF) değerlerine bakılmıştır. VIF değeri, bağımlı ve bağımsız değişken(ler) arasında ilişki değerini göstermektedir. Eğer aralarında ilişki yoksa VIF değeri 1'e eşit, ancak ilişki mevcutsa bu değer sonsuza doğru gitmektedir. VIF değeri için, 10'a eşit veya daha büyük ise ($VIF \geq 10$) anlamlı çoklu doğrusal bağlantı sorunundan söz edilir (Albayrak, 2005). Çalışmada yapılan analizlerin VIF değerlerinde en küçük 1.186 değeri, en yüksek 3.145 değeri elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, en son varsayımı da desteklemiştir.

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların egzersiz değişim basamakları değişkenine göre SZİÖ düzeyleri

		N	%	Ort.	Ss
	Eğilim Öncesi (1)	51	11.6	3.47	.60
	Eğilim (2)	124	28.2	3.59	.67
SZİÖ	Hazırlık (3)	62	14.1	3.95	.48
	Hareket (4)	47	10.7	3.86	.57
	Devamlılık (5)	156	35.5	4.14	.57

Katılımcıların, egzersiz değişim basamakları değişkenine göre ilgilenim düzeyleri incelendiğinde (Tablo 4.1) %11.6'sının 3.47 puan ile eğilim öncesi, %28.2'sinin 3.59 puan ile eğilim, %14.1'inin 3.95 puan ile hazırlık, %10.7'sinin 3.86 puan ile hareket ve %35.5'inin 4.14 puan ile devamlılık basamağında yer aldığı tespit edilmiştir. Tanımlayıcı istatistik analizi sonrasında egzersiz değişim basamaklarının serbest zaman ilgilenim ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan fark olup olmadığı belirlenmek üzere tek yönlü varyans analizi yapılmıştır (Tablo 4.2).

Tablo 4.2. Katılımcıların egzersiz değişim basamakları değişkenine göre SZİÖ düzeylerinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Var.Kay.	Kareler Top.	Sd	Kareler Ort.	f	p	Post-Hoc (Tamhane's T ²)
Eğilim Öncesi (1)	Gruplararası	29.432	4	7.358			1-3 (p=.000)
Eğilim (2)	Gruplariçi	153.395	435	.353			1-4 (p=.014)
SZİÖ Hazırlık (3)	Toplam	182.827	439		20.866	.000	1-5 (p=.000)
Hareket (4)							2-3 (p=.000)
Devamlılık (5)							2-4 (p=.000)
							4-5 (p=.040)

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda (Tablo 4.2), serbest zaman ilgilenim ölçeği puanlarının, egzersiz değişim basamakları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<.001$). Bu farkın hangi basamaklardan kaynaklandığını tespit etmek için, post hoc testlerinden Tamhane's T² ($p_{Levene}=.012$) analizi kullanılmıştır. Eğilim öncesi basamağının hazırlık ($p=.000$), hareket ($p=.014$) ve devamlılık ($p=.000$) basamakları; eğilim basamağının hazırlık ($p=.000$) ve hareket ($p=.000$) basamakları; hareket basamağı

ile devamlılık basamağı ($p=.040$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark saptanmıştır. Egzersiz davranışı değişim basamaklarından eğilim öncesi basamağında olan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeyleri, hazırlık, hareket ve devamlılık basamağında olan bireyler ile eğilim öncesi basamağında olan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeyleriyle hazırlık ve hareket basamağında olan bireylerin ilgilenim düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Hareket basamağında olan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeyleriyle devamlılık basamağında olan bireylerin ilgilenim düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Serbest Zaman Engelleri, Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ve Motivasyon Ölçeklerinin Serbest Zaman İlgilenimi üzerine etkilerine ait regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	R	R ²	Düz. R ²	B	Std Hata	β	F
	.486	.236	.231				
BZEÖ				.108	.076	.064**	44.977*
SZEBSÖ				.441	.091	.252**	
BZMÖ				.420	.079	.270**	

* $p<.001$

** $1<VIF<2$

Durbin Watson= 1.552

Tablo 4.3'te öğrencilerin serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile serbest zaman engelleri, engellerle baş etme stratejileri ve motivasyon düzeyleri arasındaki etkiye bakılmıştır. serbest zaman engelleri, engellerle baş etme stratejileri ve motivasyon ölçeklerinin serbest zaman ilgileniminin %24'ünü açıkladığı ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=.486$, $R^2=.236$, $F=44.977$, $p<.001$). Serbest zaman ilgilenim düzeyi üzerinde beta katsayılarına bakılarak değerlendirildiğinde. En yüksek yordayıcılığa sahip değişkenin serbest zaman motivasyonu ($\beta=.270$) olduğu. En düşük yordayıcının ise serbest zaman engelleri ($\beta=.064$) olduğu görülmektedir. Serbest zaman ilgilenim ölçeğinin regresyon modeli aşağıdaki gibidir;

$$SZİÖ=0.064.BZEÖ+0.252.SZEBSÖ+0.270.BZMÖ$$

Tablo 4.4. Serbest Zaman Engelleri, Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ve Motivasyon Ölçeklerine ait alt boyutların Serbest Zaman İlgilenimi üzerine etkilerine ait regresyon analizi sonuçları.

Değişkenler	<i>R</i>	<i>R</i> ²	Düz. <i>R</i> ²	<i>B</i>	Std Hata	β	<i>F</i>
	.577	.333	.306				
Birey Psikolojisi				-.010	.049	-.009**	
Bilgi Eksikliği				.063	.056	.059**	
Tesis				.047	.054	.043**	
Arkadaş Eksikliği				-.031	.042	-.036**	
Zaman				-.007	.062	-.006**	
İlgi Eksikliği				.095	.049	.088**	
Motivasyonsuzluk				.018	.050	.016**	
Bilmek ve Başarmak				.167	.057	.155**	12.384*
Uyaran Yaşama				-.007	.049	-.007**	
Özdeşim/İçe Atım				-.037	.044	-.039**	
Dışsal Düzenleme				.137	.047	.147**	
Zaman Yönetimi				.134	.054	.119**	
Beceri Kazanma				.018	.038	.025**	
Kişilerarası İlişkiler				.159	.075	.149**	
İçsel Onaylama				.143	.073	.134**	
Fiziksel Uygunluk				-.024	.086	-.019**	
Finansal Yönetim				.023	.042	.027**	

* $p \leq .000$

** $1 < VIF < 4$

Durbin Watson=1.598

Tablo 4.4'teki bulgulara bakıldığında serbest zaman engelleri, engellerle baş etme stratejileri ve motivasyon ölçeklerine ait alt boyut değişkenlerinin ($R=.577$, $R^2=.333$, $F=12.384$, $p<.001$) model bazında üniversite öğrencilerin serbest zaman ilgilenim düzeyinin %33'ünün istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıklanabildiği görülmüştür ($R^2=.333$). Ölçeklere ait alt boyutların model üzerinde açıklayıcılığını belirlemek için *beta* (β) katsayılarına bakıldığında, en yüksek açıklayıcılığın serbest zaman motivasyon ölçeğinin alt boyutu olan bilmek ve başarmak ($\beta=.155$) değişkenine ait olduğu, en düşük açıklayıcının ise serbest zaman engelleri ölçeğinin alt boyutu olan zaman ($\beta= -.006$) değişkeni olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5. Serbest Zaman Engelleri, Engeller ile Baş Etme Stratejileri ve Motivasyon Ölçeklerinin Serbest Zaman İlgilenimi üzerine etkilerine ait hiyerarşik regresyon analizi sonuçları.

Adım	Değişkenler	R	R ²	Düz. R ²	B	Std Hata	β	F
1	BZEÖ	.224	.050	.048	.380	.079	.224**	23.072*
2	BZEÖ SZEBSÖ	.432	.186	.183	.141 .692	.078 .081	.083 .395**	50.025*
3	BZEÖ SZEBSÖ BZMÖ	.486	.236	.231	.108 .441 .420	.076 .091 .079	.064 .252** .270**	44.977*

* $p < .001$

** $1 < VIF < 2$

Durbin Watson= 1.552

Tablo 4.5 incelendiğinde, serbest zaman engelleri, engeller ile baş etme stratejileri ve motivasyon ölçeklerinin serbest zaman ilgilenimini yordayıp yordamadığını belirlemek için çoklu regresyon analizlerinden hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Modelde belirlenen etki incelendiğinde, öz-belirleme kuramı doğrultusunda belirlenen ölçeklerin etkisini incelemek için belirlenen serbest zaman ilgilenim düzeyine ilk adımda, birincil değişken olarak serbest zaman engelleri; ikinci adımda, katılımcıların engeller ile baş etme stratejileri ve son adımda, bireylerin serbest zaman motivasyon düzeyleri dâhil edilmiştir.

Modelin test edildiği Tablo 4.5’de, birinci adıma bakıldığında serbest zaman engelleri düzeyi ($R=.224$; $R^2=.050$; $F=23.072$; $p<.001$) %5’ini açıkladığı; ikinci adımda serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri düzeyi ($R=.432$; $R^2=.186$; $F=50.025$; $p<.001$) eklendiğinde %19’unun ve son adımda motivasyon düzeyleri eklenerek tüm değişkenlerin dâhil olduğunda serbest zaman ilgilenim düzeyinin %24’ünün açıklandığı belirlenmiştir ($R=.486$; $R^2=.236$; $F=44.977$; $p<.001$). Beta katsayıları dikkate alındığında serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri boyutunun, serbest zaman ilgilenim düzeyi üzerine en büyük etki boyutu olduğu saptanmıştır.

$$(\beta_1=.224 < \beta_2=.270 < \beta_3=.395)$$

1. Adımdaki regresyon modeli: $SZİÖ = 0.224.BZEÖ$

2. Adımdaki regresyon modeli: $SZİÖ = 0.083.BZEÖ + 0.395.SZEBSÖ$

3. Adımdaki regresyon modeli: $SZİÖ = 0.064.BZEÖ + 0.252.SZEBSÖ + 0.270.BZMÖ$

Tablo 4.6. Serbest Zaman Engelleri, Engeller ile Baş Etme Stratejileri ve Motivasyon Ölçeklerine ait alt boyutların Serbest Zaman İlgilenimi üzerine etkilerine ait hiyerarşik regresyon analizi sonuçları.

	Değişkenler	R	R ²	Düz. R ²	B	Std Hata	β	F
		.324	.105	.093				
1	Birey Psikolojisi				-.079	.054	-.073	8.476*
	Bilgi Eksikliği				.187	.061	.173	
	Tesis				.173	.059	.159	
	Arkadaş Eksikliği				-.082	.043	-.094	
	Zaman				.063	.069	.050	
	İlgi Eksikliği				.107	.055	.099	
		.544	.296	.276				
2	Birey Psikolojisi				-.034	.049	-.031	14.937*
	Bilgi Eksikliği				.115	.056	.107	
	Tesis				.046	.055	.042	
	Arkadaş Eksikliği				-.044	.043	-.050	
	Zaman				-.008	.063	-.006	
	İlgi Eksikliği				.098	.050	.091	
	Zaman Yönetimi				.028	.050	.025	
	Beceri Kazanma				.245	.053	.228	
	Kişilerarası İlişkiler				.004	.050	.004	
	İçsel Onaylama				-.038	.043	-.041	
	Fiziksel Uygunluk				.192	.046	.206	
	Finansal Yönetim				.181	.054	.161	
		.577	.333	.306				
3	Birey Psikolojisi				-.010	.049	-.009	12.384*
	Bilgi Eksikliği				.063	.056	.059	
	Tesis				.047	.054	.043	
	Arkadaş Eksikliği				-.031	.042	-.036	
	Zaman				-.007	.062	-.006	
	İlgi Eksikliği				.095	.049	.088	
	Zaman Yönetimi				.018	.050	.016	
	Beceri Kazanma				.167	.057	.155	
	Kişilerarası İlişkiler				-.007	.049	-.007	
	İçsel Onaylama				-.037	.044	-.039	
	Fiziksel Uygunluk				.137	.047	.147	
	Finansal Yönetim				.134	.054	.119	
	Motivasyonsuzluk				.018	.038	.025	
	Bilmek ve Başarmak				.159	.075	.149	
	Uyaran Yaşama				.143	.073	.134	
	Özdeşim/İçe Atım				-.024	.086	-.019	
	Dışsal Düzenleme				.023	.042	.027	

* $p < .001$

** $1 < VIF < 4$

Durbin Watson = 1.598

Tablo 4.6’da, serbest zaman ilgilenime etkisini incelemek için ölçeklerin alt boyutları ile alınmıştır. Birinci adımda, serbest zaman engellerine ait alt boyutları, ikinci adımda serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerine ait alt boyutlar, son adımda ise serbest zaman motivasyonuna ait alt boyutlar modele dâhil olmuştur.

Birinci adım incelendiğinde serbest zaman engellerine ait alt boyutlarının model içerisinde anlamlı olduğu görülmüş ve %11’ini açıkladığı görülmüştür ($R=.324$; $R^2=.105$; $F=8.476$; $p<.001$). Analizin ikinci adımı incelendiğinde, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri alt boyutlarının model içerisine eklenerek test edilmiş ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir. Modele serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin alt boyutlarının eklenmesiyle modelin açıklayıcılığı %30’a yükselmiştir ($R=.544$; $R^2=.296$; $F=14.937$; $p<.001$). Modelin son adımında ise serbest zaman motivasyon ölçeğinin alt boyutları dâhil edilmiş, model içerisinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Modele eklenen tüm alt boyutlar açısından ele alındığında, serbest zaman ilgileniminin %33’ünü açıkladığı görülmüştür ($R=.577$; $R^2=.333$; $F=12.384$; $p<.001$). Ölçeklere ait alt boyutların model üzerinde açıklayıcılığını belirlemek için *beta* (β) katsayılarına bakıldığında, en yüksek açıklayıcılığın serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeğinin alt boyutu olan beceri kazanma ($\beta=.155$) değişkenine ait olduğu, en düşük açıklayıcının ise serbest zaman engelleri ölçeğinin alt boyutu olan zaman ($\beta= -.006$) değişkeni olduğu görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışma, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman ilgilenimlerini etki eden yapılar arası ilişkileri açığa kavuşturmayı amaçlamaktadır. Bu çalışma üniversitenin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman egzersiz davranışları ve ilgilenim arasındaki katılım düzeylerini incelemek, serbest zaman ilgilenimlerini tahmin etmek amacıyla engeller, baş etme stratejileri, motivasyon faktörleri arasındaki ilişkilerin saptanmasına yönelik kurgulanmıştır.

Çalışma için katılım gerçekleştiren üniversite öğrencilerinin %11.6'sı eğilim öncesi basamağında yer almış, ilgilenim düzeyleri 3.47 puan olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %28.2'si eğilim basamağında bulunup, 3.59 ilgilenim düzeyi puanı gözlenmiştir. Hazırlık basamağında %14.1 olarak yer alan katılımcıların ilgilenim düzeyleri 3.95 puan olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların %10.7 si hareket basamağında olup, ilgilenim düzeylerinin 3.86 puana sahip olduğu gözlemlenmiştir ve devamlılık basamağında %35.5 olarak bulunan bireylerin ilgilenim puanları 4.14 olarak hesaplanmıştır. Çalışmada gruplar arasındaki farklılıklar araştırılmış ve neticesinde katılım gerçekleştiren üniversite öğrencilerinin, egzersiz davranışı değişim basamağında olanların serbest zaman ilgilenim düzeylerinin hazırlık, hareket ve devamlılık aşamasında olan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bireylerin eğilim basamağında olanlarının serbest zaman ilgilenim düzeyleri, hareket ve hazırlık aşamasında olan katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuş ve hareket aşamasındaki katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyleri, devamlılık düzeyinde olan kişilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bulgular neticesinde çıkan sonuçlar H_1 hipotezi olan egzersiz değişim basamakları ve serbest zaman ilgilenim düzeyleri arasında anlamlı fark vardır hipotezi kabul edilmiştir.

Bakılan literatür çalışmalarında, Miçooğulları ve diğerleri (2010), 18-29 yaş aralığındaki kişilerin egzersiz öz yeterliklerinin ve fiziksel aktivitenin olumlu ve olumsuz taraflarını algılama düzeylerini incelemek amacıyla egzersiz davranışı değişim basamaklarını ve cinsiyet faktörünü karşılaştıran bir çalışma yapmışlardır. Araştırmalarının neticesinde, değişim basamaklarına göre dağılımlar incelendiğinde, eğilim öncesi basamağında 76 (%15.02), eğilim basamağı aşamasında 127 (%25.10), hazırlık basamağı aşamasında 115

(%22.72), harekete geçmede 69 (%13.63) ve devamlılık basamağı aşamasında 118 (%23.32) bireyin bulunduğu belirlenmiştir. Çeker, Çekin ve Ziyagil (2013), çalışmalarında düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım ve egzersiz davranışının değişim aşamalarını incelemişlerdir. Çalışmalarının sonucunda 20-29 yaş aralığındaki erkeklerde, niyet öncesi basamağında 62 (%24.03), niyet basamağında 40(%15.50), hazırlık basamağında 36(%13.95), hareket basamağı 48(%18.60) ve devamlılık basamağında 72(%27.91) kişi olduğunu belirlemişlerdir. Stimpson (2000), 203 birey ile yapmış oldukları çalışmada eğilim öncesi basamağında 18 kişi (%8,5), eğilim basamağında 50 kişi (%23.5), hazırlık basamağında 33 kişi (%15.5), hareket basamağında 29 kişi (%13.6) ve devamlılık basamağında 73 kişi (%34.3) bireyin bulunduğunu tespit etmiştir. Vancampfort (2014), 129 şizofren hasta üzerinde yapmış olduğu çalışmada, egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği ve fiziksel aktivite katılımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasının neticesinde davranışsal düzenleme ve fiziksel aktiviteye katılım arasında pozitif doğrusal ilişki olduğunu tespit etmiştir. Godin, Sheeran ve Conner (2010), fiziksel aktivite, sosyal biliş ve sosyal yapı durumlarını araştırmışlar ve bireylerin %41'inin yüksek düzeyde egzersiz katılımcısı olduklarını tespit etmişlerdir. Fiziksel aktiviteyi en çok sosyal yapının etkilediği gözleminde bulunmuşlardır. Bu bulgular yapmış olduğumuz çalışmamızla istatistiksel olarak örtüşmektedir.

Çalışmada, üniversite öğrencilerinin serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile engeller, engellerle baş etme stratejileri ve motivasyon üzerinde etki düzeylerine bakılmıştır. Serbest zaman engelleri, baş etme stratejileri ve motivasyon ölçeklerinin serbest zaman ilgileniminin %24'ünü açıkladığı ve istatistiki açıdan anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. İlgilenim düzeyleri değerlendirildiğinde, yordayıcılığı en yüksek olan değişken, serbest zaman motivasyonu ($\beta=.270$), serbest zaman engellerinin ise en düşük yordayıcı ($\beta=.064$) olduğu tespit edilmiştir. Çıkan bu sonuçların neticesi hipotezimizi desteklemektedir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinde, serbest zaman ilgilenim düzeylerine birincil değişken olarak engeller, ikinci olarak engellerle baş etme stratejileri ve üçüncü adımda motivasyon düzeyleri dahil olmuştur. İlk adımda engeller düzeyi ilgilenimi %5 açıklamaktadır. İkinci aşamada engeller ile baş etme stratejileri düzeyi dahil olduğunda %19, ve son adımda motivasyon düzeyi eklendiğinde ilgilenim

düzeyinin %24 oranında açıkladığı tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucundaki etki boyutlarında, serbest zaman ilgilenim düzeyi üzerinde en büyük etkiye sahip olan olan boyutun motivasyon olduğu, en düşük etki boyutunun ise serbest zaman engelleri boyutu olduğu belirlenmiştir. H₂ hipotezi olan serbest zaman engelleri, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman motivasyonunun, serbest zaman ilgilenim düzeyini açıklamada anlamlı bir etkisi vardır hipotezinin kabul edildiği görülmüştür.

Literatürde yapılan çalışmalar incelenmiş ve bulunan sonuçlar ile çalışmamız arasında paralellikler tespit edilmiştir. Ma, Ma ve Chen (2021), 371 triatlon sporcuları ile yapmış oldukları çalışmada, ciddi serbest zaman boyutunun engeller, katılım ve ilgilenim üzerine etkilerini incelemişlerdir ve ciddi serbest zaman faaliyeti ile uğraşan sporcuların, ilgilenim düzeylerinin yüksek olduğu ve karşılaştıkları engelleri aşip serbest zaman faaliyetlerine katıldıklarını belirlemişlerdir. Lu ve Schuett (2014), açık hava gönüllüsü olan bireyler ile yapmış oldukları çalışmada, ilgilenim ve motivasyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Gönüllü olarak katılım gerçekleştiren bireylerin ilgilenim düzeyleri ve motivasyon arasında pozitif etkileşim tespit etmişlerdir. Yapılan bu çalışma ile motivasyon ve ilgilenim düzeyi aralarındaki olumlu etkileşimin olduğu ve çalışmamızı desteklediği görülmektedir.

Zhou ve diğerleri (2022), 239 kadın koşucu ile yapmış oldukları çalışmada, bireylerin katılımlarını, motivasyonlarını, serbest zaman engellerini ve engeller ile baş etme stratejilerini incelemişlerdir. Araştırmalarının sonucunda, engellerin katılım üzerinde olumsuz, engellerle baş etme stratejilerinin olumlu etkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca engellerin olumsuz etkilerini azaltmak için engeller ile baş etme stratejilerinin kullanıldığı ve içsel motivasyonun baş etme üzerinde olumlu etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Loucks-Atkinson ve Mannell (2007), yapmış oldukları çalışmada, bireylerin engeller ile başa çıkmak için baş etme stratejilerini fazla ve başarılı şekilde kullandıkları takdirde, motivasyonlarının o kadar yüksek olduğu ve katılım düzeylerinde artış olduğunu tespit etmişlerdir. Williams (2013), çalışmakta olan kadın bireylerin zaman engellerine karşı serbest zaman fiziksel aktivitelerine katılımlarını incelemiştir. Araştırmasının neticesinde serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileriyle katılımda başarı gösterildiğinin ve katılım gösteren kadınlar için motivasyonun büyük önem

taşıdığı vurgulanmıştır. Mutlu ve diğerleri (2011), çalışmalarında bireyleri serbest zaman faaliyetlerine motive eden faktörleri incelemişler ve motivasyon düzeylerinin ortalama değere sahip olduğunu gözlemlemişlerdir. Yapmış oldukları çalışmada serbest zaman egzersiz aktiviteleri için motive eden en önemli etkenlerin, uyaran yaşama ve aktiviteyi başarma isteği olduğu tespit edilmiştir. Sas-Nowosielski, Grabara, ve Hadzik (2013), çalışmalarında bireylerin aktivite düzeyleri içinde öz yeterliklerini, algılanan davranış kontrolünü ve algılanan spor yeterliklerini incelemişlerdir. Katılımcıların orta ve yüksek düzeyde serbest zaman egzersiz faaliyetlerine katıldıkları ve baş etme stratejileri öğretildiği takdirde fiziksel aktiviteye katılımın arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca genç yetişkin olan bireylerin, diğer bireylere göre baş etme stratejilerini daha kolay şekilde uyguladıkları gözlenmiştir.

Wood ve Danylchuk (2015), sportif faaliyetlere katılım gerçekleştiren 237 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmada, ilgilenim, serbest zaman engelleri ve baş etme düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmalarının sonucunda, ilgilenim düzeyleri üzerinde serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin önemli yordayıcılığa sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Mueller, Landon, ve Graefe (2019), 916 bisiklet sürücüsü ile yapmış oldukları çalışmada engeller ve sosyal kimlik, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, motivasyon ve planlı şekilde katılım aralarındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda sosyal kimliğin, engeller, engeller ile baş etme stratejileri arasında önemli doğrudan ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal kimliğin katılım üzerinde önemli bir dolaylı etki gösterdiği gözlemlenmiştir.

Chan, Lou ve Ma (2018), Tayvanlı 569 öğrenci ile yapmış oldukları çalışmada, olumlu duygular, serbest zaman engelleri, engeller ile baş etme stratejileri ve katılım sıklığını incelemişlerdir. Araştırmalarının sonucunda, serbest zaman faaliyetlerine katılım düzeylerini olumlu duyguların doğrudan etkilemediği, baş etme stratejilerini geliştirerek dolaylı olarak serbest zaman aktivitelerine katılımı dolaylı olarak arttırdığını tespit etmişlerdir. Ayrıca serbest zaman engellerinin, baş etme stratejilerini doğrudan olumlu şekilde etkilediğini belirtmişlerdir. Karaca, Yerlisu Lapa ve Köse (2019), üniversitede öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapmış oldukları çalışmada motivasyon ve baş etmenin serbest zaman engelleri üzerine olan etkilerini incelemişlerdir. Araştırmanın

sonucunda serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin engeller üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ve serbest zaman katılımı için motivasyon seviyelerinin serbest zaman engelleri üzerinde etki düzeyinin bulunmadığını belirlemişlerdir.

Son, Mowen ve Kerstetter (2008), yapmış oldukları çalışmada 50 ve üzeri yaştaki bireylerin fiziksel aktiviteye katılımındaki serbest zaman engellerini ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerindeki tutumlarını incelemişlerdir. Araştırmalarının sonucunda ise motivasyon, engeller, engellerle baş etme ve serbest zaman aktivitelerine katılım arasında etkileşimli bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bireylerin motivasyonunun artması ile birlikte fiziksel aktivitelere katılımındaki tutumun yükseldiği tespit edilmiştir. Alexandris ve diğerleri (2013), çalışmalarında 260 ilgilenim düzeyi farklı olan yüzücü grupları ile serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda ilgilenim düzeyleri yüksek olan bireylerin, baş etme stratejilerini daha fazla kullandıklarını tespit etmişlerdir.

Çalışmamızda, engeller, engeller ile baş etme stratejileri ve motivasyon ölçeklerine ait alt boyut değişkenlerinin model bazında üniversite öğrencilerinin serbest zaman ilgilenim düzeyini istatistiki olarak %33'ünü anlamlı olarak açıkladığı tespit edilmiştir. Etki boyutları incelendiğinde, serbest zaman motivasyon ölçeğinin alt boyutu olan bilmek ve başarmanın serbest zaman ilgilenimi üzerinde en yüksek etkiye sahip olduğu, en düşük etkiye sahip olan alt boyutun ise, serbest zaman engelleri ölçeğinin alt boyutu olan zaman olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çalışmanın, ilk adımında, serbest zaman engellerine ait alt boyutlar, ikinci adımda baş etme stratejilerine ait alt boyutlar, üçüncü ve son adımda ise motivasyona ait alt boyutlar modele dâhil edilmiştir. İlk adımda serbest zaman engellerinin alt boyutlarının model içinde %11 açıklama durumunun görüldüğü ve anlamlı olduğu belirlenmiştir. İkinci adım incelendiğinde baş etme stratejileri alt boyutları model içine eklenip test edilmiş, anlamlı olduğu ve açıklayıcılığının %30'a yükseldiği görülmüştür. Modelin son aşamasına serbest zaman motivasyon ölçeğinin alt boyutları dahil olmuş ve istatistiki açıdan anlamlı olduğu görüşmüş ve motivasyonda dahil edildikten sonra, tüm alt boyutların serbest zaman ilgilenimini %33 açıkladığı tespit edilmiştir. En yüksek olan açıklayıcılığın, baş etme stratejilerinin alt boyutu olan beceri kazanma değişkeni, en düşük açıklayıcı ise engeller

ölçeğinin alt boyutu olan zaman değişkeninin olduğu belirlenmiştir. H₃ hipotezi olan serbest zaman engelleri, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman motivasyonu ölçeklerinin alt boyutlarının, serbest zaman ilgilenim düzeyini açıklamada anlamlı bir etkisi vardır hipotezinin kabul edildiği görüşmüştür.

Bakılan literatür çalışmalarında, Tan, Yeh ve Chen (2017), Öğrenciler üzerinde yapmış oldukları çalışmada engeller ile baş etme stratejileri düzeylerinin ortalamanın üzerinde oluşunu ve kişiler arası ilişkiler alt boyutunun en yüksek puanı aldıklarını tespit etmişlerdir. Eskiler ve Karakaş (2017), Üniversite öğrenim gören öğrencilerin davranışsal niyet ve ilgilenim düzeylerinin alt boyutlarını incelemiş ve ilgilenim düzeylerinin ortalama düzeyde olduğunu gözlemlemişlerdir. Tercan Kaas (2016), Üniversitede öğrenim gören öğrenciler ile yapmış olduğu çalışmada, bireylerin serbest zaman engelleriyle baş etme seviyelerinin ortalamanın üzerinde olduğunu tespit etmiş ve alt boyutları incelediğinde içsel onaylama stratejisi alt boyutunun en yüksek puana sahip olduğunu belirtmiştir.

Stanis, Schneider ve Anderson (2009), park ziyaretçileri ile yapmış oldukları çalışmada 12 aylık rekreatif program hazırlayıp, bu aktiviteye katılım gerçekleştiren bireylerin serbest zaman engellerini ve baş etme stratejilerini incelemişlerdir. Araştırma neticesinde rekreatif parklarda bireylerin orta ve yüksek şiddette serbest zaman fiziksel aktivitelerini gerçekleştirdiklerini belirlemişlerdir. Katılım gerçekleştiren bireylerin baş etme stratejileri alt boyutlarından en fazla finansal yönetim alt boyutunu, ardından bilişsel ve zaman yönetimi alt boyutlarını kullandıklarını tespit etmişlerdir.

Coşkun (2021), yapmış olduğu çalışmada rekreatif faaliyetleri yürüten işletmeci ve çalışanların bakış açılarından serbest zaman engelleri ve serbest zaman aktivitesine katılım motivasyonlarını incelemiştir. Araştırmanın sonucunda serbest zaman faaliyetlerine katılan Türklerin motivasyonlarının içsel ve dışsal olduğunu, en çok yaşanan engellerin alt boyutlarının ilgi eksikliği, kendine olan güven eksikliği, zaman ve finansal yetersizlikler olduğu tespit edilmiştir. Çoruh ve Karaküçük, (2014), 490 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmada, cinsiyet değişkenine göre serbest zaman etkinliklerine katılıma engel olan faktörleri ve rekreasyonel eğilimleri incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda serbest zaman engelleri alt boyutlarından, ilgi

eksikliği ve zaman alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Koronis, Psiloutsikou ve Kriemadis (2018), Koşu etkinliklerine katılan 1357 birey ile yapmış oldukları çalışmada bireylerin aktiviteye katılımında motivasyon ve engeller faktörlerini incelemişlerdir. Araştırmalarının sonucunda engeller alt boyutlarından bilgi eksikliği, ilgi ve güven motivasyon alt boyutlarının motivasyonu etkilediği belirlenmiştir. Serbest zaman engelleri alt boyutu olan ilgi eksikliğinin tüm motivasyon faktörleri üzerinde en fazla etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Ito, Kono ve Walker (2020), Japon, Avrupa- Kanadalı bireylerin kültürler arası farklılıkları ve bireylerin serbest zaman fiziksel aktivitelerine katılım, engeller ve engeller ile baş etme stratejilerindeki kültürel benzerlik ve farklılıkları incelemişlerdir. Araştırmaları sonucunda Avrupa- Kanadalıların en çok yaşanan engellerin zaman alt boyutu olduğu ve serbest zaman fiziksel aktivitesine katılımında engellerle daha az karşılaştıkları tespit edilmiştir. Ayrıca serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde en az kullanılan alt boyutun finansal yönetim ve zaman alt boyutunun olduğu belirlenmiştir. Hartman ve diğerleri (2020), 660 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmada serbest zaman fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini tahmin etmek amacıyla, bireylerin refah, serbest zaman engelleri ve engeller ile baş etme stratejilerini incelemişlerdir. Araştırmanın neticesinde, serbest zaman fiziksel aktivitesine katılım değişkenlerinin, serbest zaman engelleri alt boyutlarından zaman ile pozitif olarak, tesis eksikliği ile negatif ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca serbest zaman fiziksel aktivitesine katılım değişkeni ile serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin alt boyutlarından planlama ve önceliklendirme becerileri ile pozitif, finansal stratejiler ile negatif ilişki tespit edilmiştir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Serbest zaman aktivitelerine katılımı etkileyen birçok faktörden bahsetmek mümkündür. Literatür incelendiğinde, araştırmaya dâhil olan ölçme araçlarından katılımı etkileyen faktörler arasında ilgilenim, engeller, engellerle baş etme stratejileri ve katılımın olmazsa olmazlarından motivasyon ele alınmıştır. Bu sebeple üniversitenin farklı bölümlerindeki öğrencilerin serbest zaman egzersiz davranışları ve ilgilenim arasındaki katılım düzeylerini incelemek, serbest zaman engelleri, engeller ile baş etme yetileri ve motivasyonu açıklayan doğrusal bir ilişki modelini oluşturmak maksadıyla yapılan çalışma, serbest zaman ilgilenimi ile aralarında olan ilişkiyi açığa kavuşturmak amacıyla hiyerarşik regresyon modeli ile test edilmiştir.

Çalışmada varılan sonuçlar, gruplar arasındaki farklılıklar araştırılmıştır ve sonucunda katılım gerçekleştiren öğrencilerin, egzersiz davranışı değişim basamağının eğilim öncesi basamağında olanlarının ilgilenim düzeyinin hazırlık, hareket ve devamlılık basamağında olanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin eğilim basamağında olanlarının ilgilenim düzeyleri, hareket ve hazırlık basamağında olan bireylerden daha yüksek olduğu ve hareket basamağında bulunan bireylerin ilgilenim düzeyleri, devamlılık basamağında olan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Egzersiz değişim basamakları ve ilgilenim düzeyleri arasında anlamlı fark gözlenmiştir.

Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda etki boyutlarında, yapılan analiz sonucundaki etki boyutlarında, ilgilenim düzeyi üzerinde en büyük etkiye sahip motivasyon boyutunun olduğu, serbest zaman ilgilenim düzeyine en düşük etkiyi serbest zaman engelleri boyutu olduğu belirlenmiş, engeller, engeller ile baş etme stratejileri ve motivasyonun, serbest zaman ilgilenim düzeylerini açıklamada anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür.

Alt boyut değişkenlerinin serbest zaman ilgilenim düzeylerine etki boyutları sonuçlarında, serbest zaman motivasyon alt boyutlarından olan bilmek ve başarmanın ilgilenim düzeyinde en yüksek etkiye sahip olduğu, serbest zaman engelleri alt boyutu

olan zamanın serbest zaman ilgilenim düzeyi üzerinde en düşük etkiye sahip olan alt boyut olduğu belirlenmiştir. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin alt boyutu beceri kazanmanın en yüksek açıklayıcılığa sahip olduğu, en düşük açıklayıcının ise serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri alt boyutlarından zaman değişkeni olduğu gözlemlenmiştir. Serbest zaman ilgilenim düzeylerini açıklamada engeller, engeller ile baş etme stratejileri ve motivasyon ölçeklerinin alt boyutlarının anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak, bireylerin ilgilenim düzeylerinin artmasının altında yatan ve araştırmada belirlenen engeller, engeller ile baş etme stratejileri ve motivasyondaki artışla beraber serbest zamanlarında egzersize katılımı da etkilediği belirlenmiştir. Çalışmada elde edilen veriler ışığında, motivasyonun önemi bir kez daha kanıtlanmış ve motivasyonu yüksek olan bireylerin engel olarak gördükleri tüm sebepleri de baş etme stratejileri ile daha iyi yönettiği ve serbest zaman egzersize katılımında arttığı söylenebilecektir. Böylece serbest zaman faaliyetlerine aktif olarak katılım gerçekleştirmesi beklenen bireyler için motivasyonu yönetmenin oldukça önemli olduğu belirlenmiştir.

6.2. Öneriler

Araştırmamız pandemi koşullarından dolayı çevrimiçi veri toplama yöntemi ile uygulanmıştır. İleride planlanacak çalışmalarda verilerin, yüzyüze olarak toplanması önerilmektedir.

Araştırmanın Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencileri örneklemini haricinde farklı üniversitelerde gerçekleştirilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Farklı kuramsal bağlantılar ile kurgulanıp ölçek eklenebilir ya da farklı ölçme araçları ile çalışma tekrarlanabilir.

Benzer çalışmalar üniversite öğrencileri haricinde farklı yaş gruplarında ya da farklı kategorilerde tekrarlanabilir.

Farklı istatistiksel analiz yöntemleri kullanılarak yorumlanabilir ve ya çalışma tekrarlanabilir.

Araştırma fiziksel aktiviteye aktif katılım sağlayan spor bilimleri fakülteleri ya da beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerinde sınırlandırılabilir.

Serbest zaman engelleri, engeller ile baş etme stratejileri, serbest zaman katılımı ve ilgilenimine yönelik araştırmacılar tarafından farklı eğitim ve programlar geliştirilebilir.

Serbest zaman aktivitelerine katılım gerçekleştirilmesi ve artırılması için serbest zaman engelleri ile baş etme, motivasyon ve ilgilenim düzeyleri düşük bireylere farkındalık eğitimleri ve programları uygulanabilir.

Çalışmamızdaki motivasyon, engeller, engeller ile baş etme stratejileri, katılım ve ilgilenim konularının her birinin birbirleri üzerine olan etkilerinin incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

İleriki çalışmalarda ilgilenim, motivasyon, serbest zaman engelleri, engeller ile baş etme stratejileri ve egzersiz katılımı aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Serbest zaman engelleri, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, motivasyon, katılım ve ilgilenim kavramları haricinde belirleyici özellikler teşkil eden psiko-sosyal dinamikler alanında çeşitli çalışmaların fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Örneğin; benlik algıları ya da psikolojik iyi olma hali gibi konuların, engeller, baş etme stratejileri, katılım ve ilgilenim üzerine etkileri gibi konularda araştırma tasarımı oluşturulabilir.

KAYNAKLAR

Albayrak, A. S. Çoklu doğrusal bağlantı halinde enküçük kareler tekniğinin alternatifi yanlı tahmin teknikleri ve bir uygulama. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 2005; 1(1): 105-128.

Alexandris, K. Segmenting recreational tennis players according to their involvement level: A psychographic profile based on constraints and motivation. *Managing Leisure*, 2013; 18(3): 179-193.

Alexandris, K., Carroll, B. An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 1997; 19(1): 1-15.

Alexandris, K., Kouthouris, C., Funk, D., Tziouma, O. The use of negotiation strategies among recreational participants with different involvement levels: The case of recreational swimmers. *Leisure Studies*, 2013; 32(3): 299-317.

Beggs, B. A., Stitt, J. E., Elkins, D. J. Leisure motivation of participants and nonparticipants in campus recreational sports programs. *Recreational Sports Journal*, 2004; 28(1): 65-77.

Beşikçi, T., İrkın, F., Güzel, P. Serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman doyumunu ilişkisi: mücadele sporları ile ilgilenen bireyler üzerine bir araştırma. II. Dünya Spor Bilimleri Araştırma Kongresi, Tam Metin Bildiri Kitabı. 21-24 Mart 2019; Manisa, 362-366.

Brand, R., Cheval B. Theories to Explain Exercise Motivation and Physical Inactivity: Ways of Expanding Our Current Theoretical Perspective. *Front. Psychology*. 2019; 10(1):1147.

Carroll, B., Alexandris K. "Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece". *Journal of Leisure Research*, 1997; 29(3): 279-299.

Cengiz, C., Aşçı, F. H., İnce, M. L. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 2010; 2(1): 32.

Chang, H. H. Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leisure Journal*, 2017; 59(2): 124-139.

Chang, L.-C. Relationships of providing and receiving leisure social support to stress in older adults. *Leisure Studies*, 2017; 36(4): 519–529.

Chen, M. ve Pang, X. Leisure Motivation: An Integrative Review. *Social Behavior and Personality*, 2012; 40(7): 1075-1082.

Chen, S. F., Lou, S. J., Ma, S. M. Role of positive emotions in the constraint process: The case of Taiwanese college students. *Leisure Studies*, 2018; 37(5): 574-588.

Chen, Y.C., Li, R.H., Chen, S.H. Relationships among Adolescents' Leisure Motivation, Leisure Involvement, and Leisure Satisfaction: A Structural Equation Model. *Social Indicators Research*. 2013; 110(3): 1187– 1199.

Cheng, T. M., Hung, S. H., Chen, M. T. The influence of leisure involvement on flow experience during hiking activity: Using psychological commitment as a mediate variable. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 2016; 21(1): 1-19.

Chiu, F., Wang, C. International Proceedings of Economics Development and Research. A Case-Based Reasoning System with Two-Dimensional Reduction Techniques for Classification of Leisure Constraints. In: *International Proceedings of Economics Development and Research, 2011 International Conference on Financial Management and Economics*. 2011.

Coşkun, G. Türk toplumunun boş zaman aktivitelerine katılım durumu: motivasyon ve engeller. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2021; 7(1): 50-64.

Crawford, D. W. Godbey, G. Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 1987; 9(2): 119-127.

Crawford, D. W., Jackson, E. L., Godbey, G. A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Science*, 1991; 13(4): 309-320.

Cunningham, H. Leisure in the Industrial Revolution: C. 1780-c. 1880. (1st Ed.), 2016; Routledge Library Editions: The Victorian World.

Çeker, A., Çekin, R., Ziyagil, M. A. Farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerin düzenli fiziksel aktiviteye katılım davranışının değişim basamakları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2013; 8(1): 11-20.

Çelik, E. Modern toplumda serbest zamanın işlevi ve planlanması. *The Academic Elegance*, 2018; 5(9): 77-92.

Çoruh, Y., Karaküçük, S. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörler. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2014; 2(1): 854-862.

Dann, G. M. Motivation. J. Jafari. ve H. Xiao. Encyclopedia of Tourism (s. 627-630). 2016; Switzerland: Springer International Publishing.

Das, B. M., Evans, E. M. Understanding weight management perceptions in first-year college students using the health belief model. *Journal of American College Health*, 2014; 62(7): 488-497.

Deci E.L, Ryan R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Can Psychol.* 2008; 49 (3): 182-185.

Douglas, A.K., Gordon, J.W., Roger, C.M. *A social psychology of leisure*. Venture Publishing Inc., 1997.

Edginton, C. R. History of the World Leisure Organization: A 50-year perspective and analysis. *World Leisure Journal*, 2013; 55(3): 264-297.

Elkins, D. J., Beggs, B. A., Choutka, E. The contribution of constraint negotiation to the leisure satisfaction of college students in campus recreational sports. *Recreational Sports Journal*, 2007; 31(2): 107-118.

Eskiler, E., Karakaş, G. Sakarya Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ile davranışsal niyetleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 2017; 7(3): 1303-1414.

Farren, G. L., Zhang, T., Martin, S. B., Thomas, K. T. Factors related to meeting physical activity guidelines in active college students: A social cognitive perspective. *Journal of American College Health*, 2017; 65(1): 10–21.

Garcia Gonzalez, R., Morales Sanchez, V., Hernández Mendo, A., Chica Merinos, E. “Una herramienta para evaluar la calidad y la permanencia en el voluntariado deportivo”, *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2011; 11(2): 171-178.

Getz, D. Policy for sustainable and responsible festivals and events: Institutionalization of a new paradigm. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events*, 2009; 1(1): 61–78.

Godbey, G., Crawford, D.W., Shen, X.S. Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, 2010; 42(1): 111–134.

Godin, G., Sheeran, P., Conner, M., Bélanger-Gravel, A., Gallani, M. C. B., Nolin, B. Social structure, social cognition, and physical activity: A test of four models. *British Journal of Health Psychology*, 2010; 15(1): 79-95.

Güngörmüş, H.A. The study of validity and reliability of Turkish version of leisure motivation scale. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 2012; 4(3): 1209-1216.

Gürbüz, B., Henderson, K. A. Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 2014; 56(4): 300-316.

Gürbüz, B., Çimen, Z. ve Aydın, İ. “Serbest zaman ilgilenim ölçeği” Türkçe formu geçerlik ve güvenirlik çalışması. 3. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*. 5-7 Kasım 2015. Eskişehir-Türkiye.

Gürbüz, B., Çimen, Z., Aydın, İ. Serbest zaman ilgilenim ölçeği: Türkçe formu geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2018; 16(4): 256-265.

Gürbüz, B., Öncü, E., Emir, E. “Leisure constraints questionnaire: Testing the construct validity”. 12th International Sports Sciences Congress, 339-343, 12-14 December 2012. , Denizli, Turkey.

Gürsel, N., Güzel, P., Yıldız, K. Kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımında motivasyon ve engelleri ile ilgili durum tespiti: Manisa İli Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2019; 10(2): 164-174.

Hafsaoui, B., Boudjelthia, N., Banghalia, F.Z. Motivations and sports practice in adolescents. II. Dünya Spor Bilimleri Araştırma Kongresi, Tam Metin Bildiri Kitabı. 21-24 Mart 2019; Manisa: 352-355, Türkiye.

Hartman, C. L., Barcelona, R. J., Trauntvein, N. E., Hall, S. L. Well-being and leisure-time physical activity psychosocial factors predict physical activity among university students. *Leisure Studies*, 2020; 39(1): 156-164.

Havitz, M. E., Dimanche, F. Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 1997; 29(3): 245-278.

Havitz, M. E., Mannell, R. C. Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 2005; 37(2): 152-177.

Henderson, K. A. Dimensions of choice: A qualitative approach to recreation, parks, and leisure research. 1991; USA: Venture Publishing.

Heo, J., Stebbins, R. A., Kim, J., Lee, I. Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults. *Leisure Sciences*, 2013; 35(1): 16-32.

Huang., E.C., Tsai., Y.C. ve Lee., C.S. A study of the influence of college students' exercise and leisure motivations on the leisure benefits-using leisure involvement as a moderator. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 2014; 8(8): 2427-2431.

Hubbard, J., Mannell, R.C. Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 2001; 23(3): 145-163.

Hurd, A.R., Anderson, D.M. The park and recreation professional's handbook. Champaign, 2011; IL: Human Kinetics.

Hutchinson, S. L., Kleiber, D. A. Gifts of the ordinary: Casual leisure's contributions to health and well-being. *World Leisure Journal*, 2005; 47(3): 2-16.

Iso-Ahola, S. E., Park, C. J. Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress-illness relationship. *Journal of Leisure Research*, 1996; 28(3): 169-187.

Iso-Ahola, S.E. Crowley, E.D. Adolescent substance use and leisure boredom. *Journal of Leisure Research*. 1991; 23(1): 260-271.

Ito, E., Kono, S., Walker, G. J. Development of cross-culturally informed leisure-time physical activity constraint and constraint negotiation typologies: The case of Japanese and Euro-Canadian adults. *Leisure Sciences*, 2020; 42(5-6): 411-429.

Ivanova, N., Korostelev, A. The impact of competitive approach on students' motivation in sport. *Amazonia Investiga*, 2019; 8(18): 483-490.

Jackson, E. L. Rucks, V. C. Negotiation of leisure constraints by junior-high and high-school students: An exploratory study. *Journal of Leisure Research*, 1995; 27(1): 85-105.

Jackson, E. L. Will research on leisure constraints still be relevant in the twenty-first century? *Journal of Leisure Research*, 2000; 32(1): 62-68.

Jackson, E.L. In the eye of the beholder: A comment on Samdahl & Jekubovich "A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings". *Journal of Leisure Research*, 1997; 29(4): 458-468.

Jackson, E.L., Crawford, D.W., Godbey, G. Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 1993; 15(1): 1-11.

Jenkins, J. M. ve Pigram, J. J. Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation, 2003; Routledge: New York.

Karaca, A. A., Yerlisu Lapa, T., Köse, E., Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Serbest Zaman Engelleri Üzerindeki Etkisi. (2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi). 2019; Bodrum, Muğla Türkiye: s. 246-249.

Karaküçük S, Gürbüz B. The Reliability and validity of the Turkish version of Leisure Constraints Questionnaire. (9th International Sport Sciences Congress). 2006 Muğla/ Turkey.güngör

Kaur, J., Malik, N. Comparison of leisure time activities and BMI between government and private school students. *International Journal of Physiology. Nutrition and Physical Education*, 2018; 3(2): 252-254.

Kay, T., Jackson, G. Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 1991; 23(4): 301-313.

Keegan, K., Johanna, N., Rik, C., Nelli, H., Marguerite, B., Stephan, U. D. How can interventions increase motivation for physical activity? A systematic review and meta-analysis, *Health Psychology Review*, 2018; 12(4): 211-230.

Kim, B., Heo, J., Chun, S., Lee, Y. Construction and initial validation of the leisure facilitator scale. *Leisure/Loisir*, 2011; 35(4): 391-405.

Kim, J., Heo, J., Dvorak, R., Ryu, J., Han, A. Benefits of leisure activities for health and life satisfaction among western migrants. *Annals of Leisure Research*, 2018; 21(1): 47-57.

Kim, S., Scott, D., Crompton, J. L. An exploration of the relationships among social psychological involvement, behavioral involvement, commitment, and future intentions in the context of birdwatching. *Journal of Leisure Research*, 1997; 29(3): 320-341.

Koka, A. The effect of teacher and peers need support on students' motivation in physical education and its relationship to leisure time physical activity. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 2013; 19: 48-62.

Korkiakangas E.E, Alahuhta M.A, Laitinen J.H: Barriers to regular exercise among adults at high risk or diagnosed with type 2 diabetes: a systematic review. *Health Promot Int* 2009; 24 (4): 416–427.

Koronios, K., Psiloutsikou, M., Kriemadis, A., Gkatsis, G., Mavromati, M. Motivation and high performance sports events: An exploratory investigation of the motives underlying repeated participation. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 2019; 19 (1): 35-55.

Kuykendall, L., Tay, L., Ng, V Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 2015; 141(2): 364.

Kyle, G. T., Mowen, A. J. An examination of the leisure involvement-Agency commitment relationship. *Journal of Leisure Research*, 2005; 37(3): 342-363.

Kyle, G., Chick, G. The social nature of leisure involvement. *Journal of Leisure Research*, 2002; 34(4): 426-448.

Lee, S., Scott, D. The process of celebrity fan's constraint negotiation. *Journal of Leisure Research*, 2009; 41(2): 137-156.

Lei, S. A. Intrinsic and extrinsic motivation: Evaluating benefits and drawbacks from college instructors' perspectives. *Journal of Instructional Psychology*, 2010; 37(2): 153-161.

Li, J., Hsu, C. C., Lin, C. T. Leisure participation behavior and psychological well-being of elderly adults: An empirical study of Tai Chi Chuan in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2019; 16(18): 3387.

Liu, H., Walker, G. J. The effects of urbanization, motivation, and constraint on Chinese people's leisure-time physical activity. *Leisure Sciences*, 2015; 37(5): 458-478.

Lorcu, F. Örneklerle veri analizi SPSS uygulamalı.. *Detay Yayıncılık*, 2015; Ankara.

Loucks-Atkinson, A., Mannell, R. C. Role of self-efficacy in the constraint's negotiation process: The case of individuals with fibromyalgia syndrome. *Leisure Sciences*, 2007; 29(1): 19-36.

Lu, J., Schuett, M. A. Examining the relationship between motivation, enduring involvement and volunteer experience: The case of outdoor recreation voluntary associations. *Leisure Sciences*, 2014; 36(1): 68-87.

Lyu, S.O., Oh, C. Bridging the conceptual frameworks of constraints negotiation and serious leisure to understand leisure benefit realization. *Leisure Sciences*, 2015; 37(2): 176-193.

Ma, S. *Relationships among psychological well-being, leisure negotiation, and leisure participation*. 2008. PhD Thesis. Indiana University.

Ma, S., Tan, Y., Ma, S. Testing a structural model of psychological well-being, leisure negotiation, and leisure participation with Taiwanese college students. *Leisure Sciences*, 2012; 34(1): 55-71.

Ma, S., Ma, S., Chen, S. The influence of triathletes' serious leisure traits on sport constraints, involvement, and participation. *Leisure Studies*, 2021; 41(1): 1-15.

Malina, R. M. Adherence to physical activity from childhood to adulthood: a perspective from tracking studies. *Quest*, 2001; 53(3): 346-355.

Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. A social psychology of leisure. State College, PA: Venture, 1997(1); 336-341

Miçooğulları, B. O., Cengiz, C., Aşçi, F. H., Kirazci, S. Genç yetişkin bireylerin egzersiz öz yeterlik ve egzersiz bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2010; 21(2): 49-59.

Modi, I. Leisure, health and wellbeing: The ultimate quest of humanity. In: *Leisure, health and well-being*. Palgrave Macmillan, Cham, 2017; 273-279.

Mueller, J. T., Landon, A. C., Graefe, A. R. Modeling the role of social identity in constraint negotiation for ultra-endurance gravel cycling. *Journal of Leisure Research*, 2019; 50(2): 81-106.

Mutlu, İ. Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İli Örneği). *Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, 2008, Niğde.

Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H. A., Sevindi Bülent Gürbüz, T., Gürbüz, B. Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 2011; 13(1): 54-61.

Newman, D. B., Tay, L., Diener, E. Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 2014; 15(3): 555-578.

Paggi, M. E., Jopp, D., Hertzog, C. The Importance of Leisure Activities in the Relationship between Physical Health and Well-Being in a Life Span Sample. *Gerontology*, 2016; 62(4): 450-458.

Pan, S. L., Wu, H. C., Morrison, A. M., Huang, M. T., Huang, W. S. The relationships among leisure involvement, organizational commitment and well-being: Viewpoints from sport fans in Asia. *Sustainability*, 2018; 10 (3): 740.

Panagopoulos, C. Positive social pressure and prosocial motivation: Evidence from a large-scale field experiment on voter mobilization. *Political Psychology*, 2013; 34(2): 265-275.

Pauline, J. Physical activity behaviors, motivation, and self-efficacy among college students. *College Student Journal*, 2013; 47(1): 64-74.

Porter, H., Iwasaki, Y., Shank, J. Conceptualizing meaning-making through leisure experiences. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 2010; 33(2): 167-194.

Roberts, G.C., Treasure, D.C.; Conroy, D.E. Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. 2007. *Handbook of sport psychology* (pp. 3–30). John Wiley & Sons, Inc.

Ryan, R.M., Deci, E.L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 2020; 61: 101860.

Sas-Nowosielski, K., Grabara, M., Hadzik, A. Perceived control variables and leisure-time physical activity of adults. *Trends in Sport Sciences*, 2013; 20(4).

Schneider, I.E.; Wilhelm Stanis, S. A. Continuing the discussion on coping as a conceptualization for constraint negotiation and accommodation: Responses to Little, Samdahl, and Walker. *Leisure Sciences*, 2007; 29(4): 419-423.

Schneider, I.E., Wilhelm Stanis, S. A. Coping: An alternative conceptualization for constraint negotiation and accommodation. *Leisure Sciences*, 2007; 29(4): 391-401.

Schwarzer, R. Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology*, 2008; 57(1): 1-29.

Scott, D. The problematic nature of participation in contract bridge: A qualitative study of group-related constraints. *Leisure Sciences*, 1991; 13(4): 321-336.

Sevinç, Ö.S., Aktan, O. Determining Free Time Activities of University Students (Example From Faculty of Education, Celal Bayar University, Manisa). *Asian Journal of Instruction*, 2017; 5(1): 28.

Sheehan, R.B., Herring, M. P., Campbell, M. J. Associations between Motivation and Mental Health in Sport: A Test of the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Frontiers in Psychology*, 2018;(9): 707.

Shivers, J. S., DeLisle, L. J. *The Story of Leisure: Context, Concepts and Current Controversy*. 1997; Human Kinetics Publishers.

Son, J. S., Kerstetter, D. L., Mowen, A. J. Do Age And Gender Matter In The Constraint Negotiation Of Physically Active Leisure? *Journal of Leisure Research*, 2008; 40(2): 267-289.

Spracklen, K. Constructing Leisure: *Historical and Philosophical Debates*. , 2011; Springer

Stanis, S. A. W., Schneider, I. E., Anderson, D. H. State Park Visitors' leisure time physical activity, constraints, and negotiation strategies. *Journal of Park & Recreation Administration*, 2009; 27(3)

Stebbins, R. A. The serious leisure perspective, and leisure in Brazil. *World Leisure Journal*, 2016; 58(3): 151-162.

Stebbins, R.A. Right leisure: Serious, casual, or project-based? *Neurorehabilitation*, 2008; 23(4): 335-341.

Stimpson, T. S. *Physical Activity Stages of Change, Self-Efficacy, and Perceived Needs and Interests Of Cooperative Extension Family And Consumer Sciences Agents And Clientele*. 2000; Phd Thesis: Virginia Tech.

Şahan, H. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*; 2008(2): 248-266.

Tabachnick, B. G.; Fidell, L. S. *Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı*. 2015.; Nobel.

Tan, W. K., Yeh, Y. D., Chen, S. Han. The role of social interaction element on intention to play mmorpg in the future: From the perspective of leisure constraint negotiation process. *Games and Culture*, 2017; 12(1) 28-55.

Tercan Kaas, E. Üniversite öğrencilerinde rekreasyon aktivitelerine katılım, yaşam tatmini, algılanan stres ve benlik saygısının incelenmesi. 3. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Bildiri Kitabı*; 2016(1); 534-543.

Teixeira, P. J., Silva, M. N., Mata, J., Palmeira, A. L., Markland, D. Motivation, self-determination, and long-term weight control. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2012; 9(1): 1-13.

Torkildsen, G. *Leisure and Recreation Management*. 2012.; Routledge.

Vancampfort, D. The Self Determination Theory and Physical Therapy: From Research to Clinical Recommendations. In: *International Conference of Physiotherapy in Psychiatry and Mental Health*, Location: 2014; Utrecht, the Netherlands.

Veal, A.J. Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 1999; 2(4): 44-48.

Wang, L., Wang, L. Using Theory of Planned Behavior to Predict the Physical Activity of Children: Probing Gender Differences. *Biomed Research International*, 2015.

Webb, E., Karlis, G. theoretical developments in leisure studies: A look at perceived freedom and intrinsic motivation. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 2017; 40(2): 268-283.

White, D.D. A Structural model of leisure constraints negotiation in outdoor recreation. *Leisure Sciences*, 2008; 30(4): 342-359.

Wiley, C. G., Shaw, S. M., Havitz, M. E. Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 2000; 22(4): 19-31.

Williams, T., Guerin, E., Fortier, M. Conflict between women's physically active and passive leisure pursuits: The role of self-determination and influences on well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2014; 6(2): 151-172.

Wood, L., Danylchuk, K. The impact of constraints and negotiation strategies on involvement in intramural sport. *Managing Sport and Leisure*, 2015; 20(3): 157-173.

Yaşartürk, F., Bilgin, B. Üniversitede öğrenim gören hentbolcuların serbest zaman tatmin ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2018; 4(2): 50-60.

Yerlisu-Lapa T., Ağyar, E., Bahadır, Z. Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2012; 10(2): 53-59.

Yerlisu-Lapa, T. Leisure negotiation strategies scale: A study of validity and reliability for university students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 2014; 36(3): 201-215.

Yerlisu-Lapa, T., Köse, E. Serbest zaman engelleri ile engellerle baş etme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Keşifsel bir çalışma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2018; 13(2): 356-375.

Yli-Piipari, S., Watt, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Nurmi, J. E. Relationships between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity. *Journal of Sports Science & Medicine*, 2009; 8(3): 327.

Zeng, W. Z. Even short, but also eternal - On the development of positive psychology. *The Educator Monthly*, 2006; 465: 57-63.

Zhou, W., Qiu, Y., Tian, H., Xu, J. Women runners in China: Constraints negotiation process of serious leisure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022; 19(1): 214

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Öğrenci;

Bu anket; Serbest zaman katılımında serbest zaman engellerinizi, bu engelleri aşabilmek için geliştirdiğiniz baş etme stratejilerini ve serbest zaman motivasyonunuzu tespit etmeye ve aralarındaki ilişkileri saptamaya yönelik hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür ederim.

AHMET ALİ KARACA

Akdeniz Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaşınız:	Cinsiyetiniz:	☐ Kadın	☐ Erkek
Bölümünüz:	Sınıfınız:		

EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞİM BASAMAKLARI ANKETİ

Bu bölümdeki sorular genel olarak sizin orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılım durumunuzla ilgilidir.

Orta düzeyde fiziksel aktiviteler nefes alımında ve kalp atımında biraz artış gözlenen aktivitelerdir. Ritimli yürüyüş, dans, bahçe işleri, düşük şiddette yüzme veya arazide bisiklet sürme gibi etkinlikler orta

Orta düzeyde fiziksel aktivitenin **düzenli sayılabilmesi** için, aktivitenin haftada 5 veya daha fazla günde 30 dakika veya daha fazla olması gerekir. Örneğin, 30 dakika süreyle yürüyüş yapabilir veya 10 dakikalık 3 farklı aktivite ile 30 dakikayı doldurabilirsiniz.

Lütfen her soru için **Evet** veya **Hayır** seçeneğini işaretleyiniz.

- | | | Evet | Hayır |
|---|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Şu anda <u>orta düzeyde</u> fiziksel aktiviteye katılmaktayım. | ☐ | ☐ |
| 2 | <u>Gelecek 6 ayda</u> orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim. | ☐ | ☐ |
| 3 | Şu anda düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktivite Yapmaktayım | ☐ | ☐ |
| 4 | Son 6 aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım | ☐ | ☐ |
| 5 | Geçmişte, <u>en az 3 aylık dönemde</u> düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katıldım | ☐ | ☐ |

EK-2 SERBEST ZAMAN İLGİLENİM ÖLÇEĞİ

Aşağıda 15 cümle ve her bir cümlelerin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 5'e kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlelerin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 15 cümlelerin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. <i>Yaptığım Fiziksel Aktivite,</i>		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	hayatımda merkezi bir role sahiptir.	1	2	3	4	5
	Yaşamımın büyük bir bölümününetrafında şekillendiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
	Kendimi ilgili imgelerle özdeşleştiriyorum.	1	2	3	4	5
	yerine başka bir serbest zaman etkinliği tercih edecek olursam, bunu çok ciddi bir şekilde yeniden düşünmem gerekir.	1	2	3	4	5
	 oynamak yaptığım en eğlenceli şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
	Arkadaşlarımla konusunda konuşmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
	 oynadığım zaman nasıl görüldüğüm ve davrandığımla ilgilenmek zorunda kalmıyorum.	1	2	3	4	5
	 ilgilenmek kim olduğum ile ilgili çok şey söyler.	1	2	3	4	5
	, benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
	 oynadığım zaman gerçekten kendim gibi olabiliyorum.	1	2	3	4	5
	Arkadaşlarımdan çoğu, bir şekilde ilgilidir.	1	2	3	4	5
	 ilgilenmek yaptığım en tatmin edici şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
	Birini oynarken gördüğünüzde o kişi hakkında birçok şey söyleyebilirsiniz.	1	2	3	4	5
	 oynamak bana arkadaşlarımla bir arada olma fırsatı sağlar.	1	2	3	4	5
	oynarken, insanlarla onların beni görmesini istediğim şekilde görür.	1	2	3	4	5

EK-3 BOŞ ZAMAN ENGELLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda sportif rekreasyonel aktivitelere katılımızı engelleyebileceği düşünülen bazı ifadelere yer verilmiştir. Bu ifadelerin sizin rekreasyonel etkinliklere katılımınızı engellemedeki önem derecesini liste üzerinde ayrılan alana işaretleyiniz.	Kesinlikle Önemli	Önemli	Önemli	Çok Önemli
1. Aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi	1	2	3	4
2. Kendini yorgun hissetmek	1	2	3	4
3. Sakatlanmaktan korkmak	1	2	3	4
4. Nerden öğreneceğini bilmemek	1	2	3	4
5. Nerede katılacağını bilmemek	1	2	3	4
6. Öğretecek kimsenin olmaması	1	2	3	4
7. Tesis donanımının yetersiz olması	1	2	3	4
8. Tesislerin yetersiz olması	1	2	3	4
9. Tesislerin kalabalık olması	1	2	3	4
10. Arkadaşlarının zamanının olmaması	1	2	3	4
11. Beraber katılacak kimsenin olmaması	1	2	3	4
12. Arkadaşlarının bu tür etkinliklere katılmaktan hoşlanmaması	1	2	3	4
13. Aile için zaman ayırmak zorunda olmak	1	2	3	4
14. Sosyal etkinlikler için zaman ayırmak zorunda olmak	1	2	3	4
15. Program zamanlarının uygun olmaması	1	2	3	4
16. Geçmişte bu tür etkinlikleri sevmemek	1	2	3	4
17. İlgili olmamak	1	2	3	4
18. Rutin programı bozmak istememek	1	2	3	4

EK-4 SERBEST ZAMAN ENGELLERİ İLE BAŞ ETME STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda <i>sportif rekreasyonel</i> aktivitelere katılımızı engellediğini düşündüğünüz engellerle hangi baş etme stratejilerini geliştirdiğinize yönelik ifadelere yer verilmiştir.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Zaman Yönetimi Stratejileri					
1.Etkinlik süremi kısa tutarım	1	2	3	4	5
2.Daha erken kalkarım veya daha geç yatarım	1	2	3	4	5
3.İş, okul ve aileye ayırdığım süreyi kısa tutarım	1	2	3	4	5
4.Diğer serbest zaman etkinliklerinin süresini kısa tutarım	1	2	3	4	5
5.Normalde katılmayı planladığım zamanı değiştirirdim	1	2	3	4	5
6.Tesislerin çok kalabalık olmadığı zamanlarda katılmayı tercih ederim	1	2	3	4	5
Beceri Kazanma Stratejileri					
7.Kampüs kaynaklarını kullanarak hangi etkinliklerin sunulduğunu öğrenirim	1	2	3	4	5
8.Yeni beceriler/etkinlikler öğrenmeye çalışırım	1	2	3	4	5
9.Eğer beceri sahibi değilsem gururumu bir yana bırakarak, elimden gelenin en iyisini yaparım	1	2	3	4	5
10.Eğer beceri sahibi değilsem, etkinliği yapabilmek için yardım isterim	1	2	3	4	5
11.Pratik (Tekrar) yaparım böylece etkinlikte daha iyi olurum	1	2	3	4	5
Kişilerarası İlişkiler					
12.Etkinliklere kendi cinsiyetimden kişilerle katılırım	1	2	3	4	5
13.Etkinliklere birlikte katılacak kişiler bulmaya çalışırım	1	2	3	4	5
14.Beni götürecek birini bulmaya çalışırım	1	2	3	4	5
15.Arkadaşlarımı benimle birlikte katılma konusunda cesaretlendiririm	1	2	3	4	5
16.Etkinlik seçimimi arkadaşlarımla yapmak istediklerine göre ayarlarım	1	2	3	4	5
İçsel Onaylama Stratejileri					
17.İyi olduğum etkinliklere katılırım	1	2	3	4	5
18.Özellikle rekabetçi (yarışmaya dayalı) olmayan etkinliklere katılırım	1	2	3	4	5
19.Başkalarıyla çatışmaktan kaçınabildiğim etkinlikleri seçmeye çalışırım	1	2	3	4	5
Fiziksel Uygunluk Stratejileri					
20.Doğru beslenmeye çalışırım, böylece katılmak içimden gelir	1	2	3	4	5
21.Daha fazla uyumaya çalışırım, böylece katılmak içimden gelir	1	2	3	4	5
22.Fiziksel uygunluğumu geliştirmeye çalışırım, böylece katılabilirim	1	2	3	4	5
Finansal Yönetim					
23.Bütçemi ayarlamaya çalışarak etkinliklere katılabilirim	1	2	3	4	5
24.Sahip olduğum malzemeler/kıyafetlerimde uyarlamalar yaparım	1	2	3	4	5
25.İşim olduğu için katılmama yardımcı olacak paraya sahip olurum	1	2	3	4	5
26.Diğer kişilerden malzeme/kıyafet ödünç alarak katılabilirim	1	2	3	4	5
27.Daha düşük maliyetli etkinliklere katılırım	1	2	3	4	5

EK-5 SERBEST ZAMAN MOTİVASYON ÖLÇEĞİ

Serbest zamanlarınızda en sık yaptığınız etkinlikleri belirtiniz ve aşağıdaki sorulara cevap veriniz. Aşağıdaki ölçeği kullanarak, serbest zamanlarınızda yaptığınız etkinliklere katılma nedeninize uygun seçeneği belirtiniz.

<i>GENELLİKLE SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNİZİ NEDEN YAPARSINIZ?</i>	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Diğer işleri yapmaktan kurtulmak için.	1	2	3	4	5
2. Serbest zaman aktivitelerini neden yaptığımı bilmiyorum.	1	2	3	4	5
3. Mücadele gerektiren ilginç şeylerin üstesinden gelmeye çalışmak doyum hissi veriyor.	1	2	3	4	5
4. Hiçbir iş yapmayan birisi gibi görünmek istemediğim için.	1	2	3	4	5
5. Bana çekici gelen konular hakkında daha fazla bilgi edinmenin beni memnun etmesi.	1	2	3	4	5
6. Kişisel düzeyde gelişim sağlamanın bir yolu olarak gördüğüm için.	1	2	3	4	5
7. Bu tür aktiviteleri yaparken kendimi özgür hissettiğim için.	1	2	3	4	5
8. Emin değilim ama serbest zaman aktivitelerinin bana uygun olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9. İlginç aktiviteler yaparak kendimi geçtiğimi (aştığımı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Hayatta mutlu olmak için serbest zaman aktivitelerine gerçekten ihtiyaç duyulduğu için.	1	2	3	4	5
11. Bazen diğerleri tarafından takdir edilmemi sağladığı için.	1	2	3	4	5
12. İlğimi çeken konuları derinliğine (daha iyi) anlamama imkân verdiği için.	1	2	3	4	5
13. Diğer alanlarda benim için önemli olan becerileri kazanmanın bir yolu olarak gördüğüm için.	1	2	3	4	5
14. Serbest zaman aktiviteleri beni gerçekten yüce/asil hissettirdiği için.	1	2	3	4	5
15. Emin değilim ama çok iyi yapabileceğim bir aktivitenin olmadığı gibi bir fikrim var.	1	2	3	4	5
16. Mücadele gerektiren aktiviteleri yaparken kendimi geçtiğimi (aştığımı) hissettiğim için.	1	2	3	4	5
17. Kendimi kesinlikle meşgul hissetmek istediğim için.	1	2	3	4	5
18. Diğerlerine kendimin dinamik bir insan olduğumu göstermek için.	1	2	3	4	5
19. Kendimin diğer yönlerini keşfetmenin bir yolunun da serbest zaman aktivitelerine katılmaktan geçtiğini düşündüğüm için.	1	2	3	4	5
20. Tamamen rahatlama hissi verdiği için.	1	2	3	4	5
21. Karışık aktiviteleri yapmaya çalışırken kendimi hoşnut hissediyorum.	1	2	3	4	5
22. Serbest zamanlarımda kendimin kesinlikle iyi bir ruh halinde olmasını istediğim için.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Ahmet Ali	Soyadı	KARACA
-----	-----------	--------	--------

Eğitim Bilgileri

Mezun olduğu kurum		Mezuniyet yılı
Lisans	Niğde Üniversitesi	2004
Yüksek Lisans	Akdeniz Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü	2015
Doktora	Akdeniz Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü	

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (yıl-yıl)
Öğretim Görevlisi	Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi /Spor Bilimleri Fakültesi	2016/...

Yayınlar ve Bildiriler:

Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:

1. Kiliç Tahir, Karaca Ahmet Ali, Karademir Mehmet Bilgin, Gülşen Doğukan Baturalp (2021). Frequency and Causes of Injuries of Female Basketball Players. Pakistan Journal of Medical and Health Sciences, 15(2), 686-689.
2. Tokgöz Mehmet, Karaca Ahmet Ali (2016). Okul Öncesi Dönemde Hareket Eğitiminin İçeriğine Yönelik Bir Değerlendirme. Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi.
3. Karaca Ahmet Ali, Yerlisu Lapa Tennur (2016). Examining of Leisure Time Participation Psychological Well Being and Leisure Negotiation of University Students. International Journal of Human Science, 13(2), 3293-3304.

Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler:

1. Karaca Ahmet Ali, Yerlisu Lapa Tennur, Köse Elif (2019). Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Serbest Zaman Engelleri üzerindeki Etkisi. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 246-249. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum).
2. Şahin Filiz, Karaca Ahmet Ali, Bayköse Nazmi, Şahin Ahmet (2018). Investigation Of The Family Fat Talk Levels Of University Students Who Do And Do Not Do Sports. International Conference on New Horizons in Education Conference (INTE), 1018-1022. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum).
3. Karaca Ahmet Ali, Şahin Filiz, Şahin Ahmet, Bayköse Nazmi (2018). Motivational Self-Talk And Mental Toughness Relationship In Athletes: Mediator Role Of Friend Support. International Conference on New Horizons in Education Conference (INTE), 142-147. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum).
4. Alka Aras, Bayköse Nazmi, Şahin Ahmet, Karaca Ahmet Ali (2017). An Examination on Fructose Usage of Athletes. 4. International Sport Science Tourism and Recreation Student Congress, 1(1), 83-83. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
5. Korkmaz Deniz, Bayköse Nazmi, Karaca Ahmet Ali, Şahin Ahmet Erdoğan Barbaros Serdar (2017). Examination of Loneliness Levels of Faculty of Spor Sciences Students. 4. International Sport Science Tourism and Recreation Student Congress, 1(1), 89-89. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).