T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tez Yöneticisi
Doç. Dr. İsa SAĞIROĞLU

FİTNESS EGZERSİZİ YAPAN BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KARŞI TUTUMLARI İLE SERBEST ZAMAN TATMİN DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Oğulcan KURU

Referans no: 10543707

EDİRNE – 2023

T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tez Yöneticisi
Doç. Dr. İsa SAĞIROĞLU

FİTNESS EGZERSİZİ YAPAN BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KARŞI TUTUMLARI İLE SERBEST ZAMAN TATMİN DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Oğulcan KURU

Destekleyen Kurum

EDİRNE – 2023

TEŞEKKÜR

Çalışmamda bana rehberlik eden, yardımlarını esirgemeyen ve bilim yolunda yoluma ışık tutan değerli danışmanım Doç. Dr. İsa Sağıroğlu hocama teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ VE AMAÇ **1**
GENEL BİLGİLER **5**
FİZİKSEL AKTİVİTE **5**
ZAMAN KAVRAMI **7**
SERBEST ZAMAN **8**
FİZİKSEL UYGUNLUK (FİTNESS) KAVRAMI **10**
FİTNESS HİZMETİ VEREN İŞLETME SINIFLARI **12**
GEREÇ VE YÖNTEMLER **15**
BULGULAR **18**
TARTIŞMA **34**
SONUÇLAR **42**
ÖZET **47**
SUMMARY **49**
KAYNAKLAR **51**
ÖZGEÇMİŞ **60**
EKLER

SİMGE VE KISALTMALAR

BDFA	Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite
SZT	Serbest Zaman Tatmini
SZTÖ	Serbest Zaman Tatmin Ölçeği

GİRİŞ VE AMAÇ

Gelişmekte olan endüstriyel çağda, insanlar sosyal durumun ve ekonomik baskının hızla değişmesi ve rekabetin genişlemesi nedeniyle artan bir baskı ile karşı karşıyadır. Çalışma hayatının zorluğunda kurtulmak isteyen bireyler serbest zaman aktivitelerine katılımını göstermektedir. Rekreatif aktivitelere katılmak bireylerin zihinsel yüklerini hafifletebilir hem bedenen hem ruhen yenileyebilir. Bu tür etkinlikler sosyal etkileşimi arttır, monotonluktan kurtulmaya yardımcı olur. Bilimin sürekli gelişmesi, insanların yaşamlarını daha çok oturarak ve hareketsiz geçirmelerine neden olmuştur. Bu durum insanların evlerinde ve iş yerlerinde hareketsiz yaşam tarzını benimsemesine yol açmıştır. Hareketsiz yaşam tarzı obezite, kalp rahatsızlıkları, omurga sorunları ve kas sorunları gibi bir dizi problemi de beraberinde getirmiştir. Bu sorunlar hem fiziksel hem ruhsal olarak sağlıklı nesillerin yetişmemesine yol açmıştır (1).

Fiziksel aktivite tanım olarak enerji harcamak için vücudun hareket etmesi anlamına gelmektedir. İlk defa fiziksel aktivite 1890 yıllarında Amerika topraklarında zihinsel ve bedensel sağlığın yoğun fiziksel aktiviteler ile birlikte olumlu etkilendiği görüşü ile ortaya çıkmıştır. Eğitim sisteminde ders rutinlerinin içine fiziksel aktiviteler yerleştirilmiştir. Kas kuvvetinin ve beden esnekliğinin gelişmesi amaçlanmıştır (2).

Fiziksel aktivitenin fiziksel ve ruhsal sağlık ile ilgili doğrudan olumlu etkileri mevcuttur ve hastalığa yakalanma ihtimalini düşürmektedir. Sadece bireyin değil toplumsal katılımı sağlama özelliği ile toplumsal sağlığın üzerinde yarar sağlamaktadır. Kalp ve damar hastalıkları riskini azalttığı, kilo kontrolü açısından fayda sağladığı, diyabet riskini düşürdüğü, akciğer, kolon ve meme kanseri gibi ölümcül hastalıklarının riskini azalttığı, kas

ile iskelet sisteminin daha sağlıklı ve işlevli çalışması psikolojik olarak ise depresyon anksiyete üzerinden önleyici hatta tedavi edici olduğuna dair brçok çalışma mevcuttur (3).

Fiziksel aktivite seviyesini ölçmek ve değerlendirmeye maruz bırakmak fiziksel aktivitenin kalitesini araştırmak halk sağlığı için oldukça önemlidir (4). Özellike dünyanın toplumsal sağlık problemleri ile ilgili sorunlar yaşadığı sağlıkta önleyici olmak için dünyanın gelişmiş ülkeleri fiziksel aktivite konusuna yoğunlaşmışlardır. Covid 19 pandemisi ile ilgili yapılan çalışmalarda fiziksel aktivitenin bağışıklık sistemini güçlendirdiği ortaya konmuştur (5).

Fiziksel aktivitenin yararları dikkate alındığında, toplumun ve bireylerin daha sağlıklı yaşaması için optimal düzeyde fiziksel aktiviteye teşvik edilmelidir. Bu bireylerin hem yaşam kalitelerinin artmasında hem de yaşam sürelerinin uzamasına katkı sağlar. Fiziksel aktivite alışkanlığının erken yaşta kazanılması gençlik ve yetişkinlik döneminde sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemesinde önemli rol oynar. Erken dönemde kazanılan bu alışkanlık ilerleyen yaşta sürdürmeye yönelik olur.

Bu sebeple bireyler boş zamanlarında tatmin olabilmek amacıyla fiziksel aktivite türlerine yönelmektedir

Tatmin; kişinin duygusal tepkilerini, beklentileri veya ihtiyaçlarını karşıladığı duygusal bir durumdur. Beklenti ile gerçeklik arasındaki uyuşmazlık ne kadar azalmazsa tatmin duygusu da o kadar artar (6).

Serbest zaman tatmini ise; bireylerin serbest zamanını ne kadar kaliteli, mutlu ve keyifli geçirdiklerini algıladıkları bir durumdur. Genel bir bakış açısı ile bakıldığında bireylerin serbest zamanlarından ne kadar memnun ve mutlu olduklarını ifade eden bir kavramdır (6).

Serbest zaman bireylerin yaşam kalitesi ile bağdaşan çok temel ve oldukça önemli bir bileşendir. Serbest zaman terim olarak İngilizce eşanlamlısı “leisure” olan Fransız dilinde ise boş vakit anlamını taşıyan “loisir” aslı latince kökenli “license” kelimelerinden dilimize gelmektedir (7). Serbest zaman kavramı yaşamın bütününü ele aldığımızda iş, uyku, öz bakım ve sorumluluklardan sonra kalan zaman olarak tanımlanmıştır (8).

Serbest zamanda kişi yaşamı sürdürme gayesi ile hareket etmez çevresel faktörler ve bağlamsal şartlardan bağımlı olmayarak mutlu olma hissiyatı uyandıran ve eğlenme iç güdüsü taşıyan aktivitelerdir. Aristo serbest zamanı "başka bir amaç, olmadan, sadece yapmak için yapılan bir aktivitenin içinde bulunma durumu" olarak ifade etmiştir (9). Bireyler serbest zaman aktivitelerin de günlük stresten uzaklaşmak için ve bedeni ruhu yenileme güdüsü ile hareket etmektedir. Bu amaçla bireysel ya da gruplar ile rekratif

etkinliklere katılım sağlamaktadır (10). Bu çalışmanın amacı, bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları, fiziksel aktivite düzeyleri ve serbest zaman tatmin düzeylerini incelemek ve bu değişkenler arasındaki potansiyel ilişkiyi değerlendirmektir.

HİPOTEZLER

1. Fitness egzersizi yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile serbest zaman tatmin düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.
2. Fitness egzersizi yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı ilişki vardır.
3. Fitness egzersizi yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı ilişki vardır.
4. Fitness egzersizi yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile medeni durumları arasında anlamlı ilişki vardır.
5. Fitness egzersizi yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile eğitim durumları arasında anlamlı ilişki vardır.
6. Fitness egzersizi yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile gelir durumları arasında anlamlı ilişki vardır.
7. Fitness egzersizi yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile meslekleri arasında anlamlı ilişki vardır.
8. Fitness egzersizi yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile spor geçmişleri arasında anlamlı ilişki vardır.
9. Fitness egzersizi yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile haftalık spor yapma sıklıkları arasında anlamlı ilişki vardır.
10. Fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zaman tatminleri ile yaşları arasında anlamlı ilişki vardır.
11. Fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zaman tatminleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı ilişki vardır.
12. Fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zaman tatminleri ile medeni durumları arasında anlamlı ilişki vardır.

13. Fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zaman tatminleri ile eğitim durumları arasında anlamlı ilişki vardır.
14. Fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zaman tatminleri ile gelir durumları arasında anlamlı ilişki vardır.
15. Fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zaman tatminleri ile meslekleri arasında anlamlı ilişki vardır.
16. Fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zaman tatminleri ile spor geçmişi arasında anlamlı ilişki vardır.
17. Fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zaman tatminleri ile haftalık spor yapma sıklığı arasında anlamlı ilişki vardır.

GENEL BİLGİLER

FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel aktivite, insanın sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürmesi için önemli bir rol oynar. Fiziksel aktivite, düzenli yapıldığında insan sağlığına pek çok açıdan fayda sunar. Örneğin fiziksel aktivite, kalp sağlığını korumak için oldukça önemlidir ve kardiyovasküler hastalıkların riskini azaltır (11). Fiziksel aktivite diyabet, obezite kaynaklı pek çok hastalığı, bağışıklık sistemi hastalıklarını ve bazı kanser türleri gibi diğer hastalıkların riskini oldukça azaltır (11). Bir insanın fiziksel aktivite düzeyi düşük düzeyde bile olsa ölüm riskini önemli ölçüde azaltır, yaşam kalitesini arttırır ve yaşam süresini uzatır (12). Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için fiziksel aktiviteyi yaşam tarzının bir parçası haline getirmek oldukça derece önemlidir.

Bilişsel Davranışçı ve Fiziksel Aktivite

Bilişsel davranışçı ve fiziksel aktivitenin birleştirilmesi, çeşitli psikolojik sağlık koşulları için önemli bir tedavi stratejisi olarak kabul edilir. Bilişsel davranışçı ve fiziksel aktivite, psikolojik sağlık sorunlarının tedavisinde psikolojik teknikler kullanarak insanların duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını olumlu yönde değiştirmeyi amaçlar. Fiziksel aktivitenin insan hayatına dahil edilmesi, mental sağlığı iyileştirme açısından önemlidir. Araştırmalar, fiziksel aktivite düzenli ve planlı yapıldığı taktirde, stres, depresyon gibi çeşitli ruhsal sağlık problemlerinin tedavisinde oldukça etkili olduğunu göstermiştir (13,14). Bilişsel davranışçı ve fiziksel aktivite özellikle anksiyete ve depresyon tedavisinde etkili bir

tedavi yöntem olarak kabul görülür. Bu tedavi yöntemi, insanların yaşam kalitelerini artırmalarına ve duygusal durumlarını düzenlemelerine yardımcı olabilir (15).

Fiziksel Aktiviteyi Düzenli Bir Şekilde Yapmanın Faydaları

Düzenli fiziksel aktivite ile ilgili çok sayıda yapılan araştırmanın gösterdiği gibi insan hayatında sağlıklı ve uzun yaşam için oldukça önemli bir faktördür. Yapılan çalışmalar fiziksel aktivitenin insan sağlığı için birçok farklı yararının olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, bir çalışmada düzenli egzersiz yapan kişilerin kalp hastalığı riskinin %27 oranında azaldığını göstermiştir (16). Başka bir çalışma da ise düzenli fiziksel egzersiz yapmanın tip 2 diyabet riskini de önemli ölçüde azalttığını ortaya koymuştur (17).

Düzenli fiziksel aktivitenin kemik kas sağlığı üzerinde de pek çok olumlu etkileri vardır. Yapılan çalışmalar, düzenli fiziksel egzersiz yapan insanların kas kütlesini önemli derecede artırdığını ve kemik erimesi riskini azalttığını göstermektedir (18). Ayrıca, düzenli fiziksel egzersiz yapmak, zihinsel sağlık üzerinde de olumlu etkiler yaratır. Yapılan bir çalışma, düzenli egzersiz yapan kişilerin, depresyon ve anksiyete semptomlarının azaldığını göstermiştir (19).

Sonuç olarak, bilimsel araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam için önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Kalp ve damar hastalıkları, tip 2 diyabet, osteoporoz ve zihinsel sağlık gibi birçok alanda yararları bulunmaktadır. Bu nedenle, her yaş grubundaki insanların düzenli egzersiz yapması önerilmektedir.

Fiziksel Aktivitenin Sınıflandırılması

Fiziksel aktivite, genel olarak beden hareketlerinin tümünü ifade etmektedir. Ancak, fiziksel aktiviteler farklı şekillerde sınıflandırılabilmektedir. Bu sınıflandırmalar, fiziksel aktivitenin türüne, yoğunluğuna ve süresine göre yapılabilmektedir.

Fiziksel aktivitenin türüne göre sınıflandırma, aktivitenin ne tür bir etkisi olduğuna ve hangi kas gruplarının kullanıldığına bağlıdır. Örneğin, aerobik aktiviteler, kalp ve solunum sistemlerini çalıştıran ve uzun süreli olarak yapılan aktivitelerdir. Direnç antrenmanı ise, kas kütlesini artırmaya ve kas gücünü artırmaya yönelik aktivitelerdir. Esneme egzersizleri ise, kasların esnekliğini artırmak için yapılan hareketlerdir.

Fiziksel aktivitenin yoğunluğuna göre sınıflandırma ise, aktivitenin ne kadar zorlu olduğuna bağlıdır. Yoğunluk, kalp atış hızı ve solunum hızı gibi faktörlere göre ölçülebilir. Orta yoğunluklu aktiviteler, kalp atış hızını ve solunum hızını hafifçe artırırken, yüksek yoğunluklu aktiviteler bu değerleri daha fazla artırır.

Son olarak, fiziksel aktivitenin süresine göre sınıflandırma, aktivitenin ne kadar süreyle yapıldığına bağlıdır. Genel olarak, haftada en az 150 dakika orta yoğunluklu fiziksel aktivite yapmak önerilmektedir. Ancak, fiziksel aktivitenin süresi, kişinin hedeflerine ve fiziksel durumuna bağlı olarak değişebilir. (20,21)

Fiziksel Aktivitenin Etkileri

Fiziksel aktivitenin düzenli bir şekilde yapılması, sağlık açısından öneme sahiptir. Fiziksel aktivite düzeyinin artması ile obezite, diyabet, kalp hastalıkları, kanser gibi hastalıklar azalır. Ayrıca, düzenli bir şekilde fiziksel aktivite yapmak stres, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sağlık problemlerine karşı koruyucu bir etkiye sahiptir (22).

Düzenli fiziksel aktivite, kalp sağlığına birçok yarar sağlar. Fiziksel aktivite düzeyinin artması ile kalp kasları güçlenir ve kalp atış hızının düzenlenmesine yardımcı olur. Ayrıca, fiziksel aktivite düzeyinin artması ile kan basıncı düşer ve kan damarlarının esnekliğini artar. Bu nedenle düzenli fiziksel aktivite kalp hastalıklarının riskini önemli derecede azaltır (23).

Fiziksel aktivite, kas kütlesi ve kemik yoğunluğunun artmasına yardımcı olur. Yaşlandıkça, kemik yoğunluğu azalır ve osteoporoz riski artar. Düzenli fiziksel aktivite kemik yoğunluğunu artırır ve osteoporoz riskini azaltır ayrıca fiziksel aktivite kas kütlesini artırır ve kas gücünü geliştirir. Bu nedenle düzenli fiziksel aktivite yaşlı yetişkinlerin düşme ve sakatlanma riskini azaltır (22).

ZAMAN KAVRAMI

Zaman kavramı, insan hayatının ayrılmaz bir parçasıdır ve neredeyse tüm insan faaliyetlerinde önemli bir rol oynar. Zamanın, algılanan zaman ve ölçülen zaman olmak üzere iki ayrı boyutu vardır. Algılanan zaman, kişinin zaman algısını ifade ederken, ölçülen zaman, zamanın birimlerle ölçülmesi ve karşılaştırılmasıdır (24).

Zaman kavramı, farklı disiplinlerde önemli bir rol oynamaktadır. Fizikte, zaman bir boyut olarak ele alınır ve hareketin ölçüldüğü bir değişken olarak kullanılır. Psikolojide ise zaman algısı, bellek, öğrenme ve dikkat gibi birçok konuda önemlidir. Ayrıca, tarih ve sosyoloji gibi alanlarda zaman, olayların kronolojik sıralanması ve tarihlerin belirlenmesi açısından büyük bir öneme sahiptir (25).

Zaman kavramı, farklı disiplinlerde ve insan hayatının neredeyse tüm alanlarında önemli bir rol oynamaktadır. Algılanan zaman ve ölçülen zaman, zaman kavramının iki

boyutunu oluşturur. Fizik, psikoloji, tarih ve sosyoloji gibi alanlarda zaman kavramı farklı şekillerde ele alınır ve kullanılır (24, 25).

SERBEST ZAMAN

Serbest zaman, bir bireyin çalışmadığı, eğitimde veya kendini başka bir sorumlulukta hissetmediği zaman dilimlerini ifade eder. Bu zaman dilimleri, kişinin kendini bir sorumlulukta hissetmediği zamanıdır ve isteğe bağlı olarak pek çok farklı aktiviteye ayrılabilir. Bu aktiviteler arasında spor, hobiler, seyahat, arkadaşlarla vakit geçirme, sanat etkinlikleri ve daha pek çok şey yer alabilir (26).

Serbest zaman, bireylerin sağlık, refah ve mutluluk açısından önemli bir rol oynar. Serbest zamanın iyi yönetimi, stresin azaltılmasına, enerji seviyelerinin artırılmasına ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, serbest zaman aktiviteleri, kişisel gelişim, yaratıcılık ve eğitim açısından da faydalı olabilir (27).

Serbest zaman, bir bireyin çalışmadığı, okulda veya başka bir yükümlülükte bulunmadığı zaman dilimlerini ifade eder. Bu zaman dilimleri, bireyin kendine ayrılmış zamanıdır ve isteğe bağlı olarak birçok farklı aktiviteye ayrılabilir. Serbest zamanın iyi yönetimi, stresin azaltılmasına, enerji seviyelerinin artırılmasına ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesine yardımcı olabilir (26,27).

Serbest Zaman Kavramının Gelişim Süreci

Serbest zaman kavramı, çalışma saatleri dışındaki zaman dilimlerinde gerçekleştirilen aktiviteleri ifade eder ve modern sanayi öncesine kadar pek var olmayan bir kavramdı (28). Serbest zaman, endüstriyel kapitalizmin gelişmesi ve refah toplumu oluşumunda büyük rol oynamıştır (29). Sanayi devrimi ile birlikte, çalışma saatleri daha düzenli hale geldi ve insanlar iş yerinden ayrıldıktan sonra belirli bir zaman dilimi serbest zaman olarak tanımlandı (30).

Serbest zaman kavramı, sosyal bilimlerde önemli bir konudur ve araştırmacılar, serbest zamanın insanların refahına nasıl etki ettiğini ve serbest zamanı etkileyen faktörleri incelemektedirler (27). Serbest zamanın kullanımı, insanların yaşam kalitesini artırabilir veya azaltabilir (31). Örneğin, sosyal etkileşim, fiziksel aktivite, kültürel faaliyetler ve doğa aktiviteleri gibi serbest zaman etkinlikleri, sağlıklı bir yaşam tarzını destekleyebilirken, televizyon izleme ve diğer pasif aktiviteler sağlıksız bir yaşam tarzını teşvik edebilir (27,29).

Serbest Zaman Etkinliklerinin Sınıflandırılması

Serbest zaman aktiviteleri, insanların iş saatleri dışındaki zamanlarını değerlendirmek için yaptıkları aktivitelerdir. Bu aktiviteler farklı amaçlarla gerçekleştirilebilir, örneğin kitap okuma, resim yapma, seyahat etme, dinlenme ve egzersiz yapma gibi. Serbest zaman etkinlikleri, genellikle kişinin kendi tercihlerine ve yaşam standartlarına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Serbest zaman aktiviteleri çeşitli şekillerde sınıflandırılabilir (27,28).

Birinci sınıflandırma yöntemi, serbest zaman aktivitelerini pasif ve aktif aktiviteler olarak ayırmaktır. Aktif aktiviteler, kişinin kalori harcadığı ve fiziksel olarak aktif olduğu etkinlikleri kapsar. Örnekler arasında ormanda yürüyüş, yüzme, futbol oynama, voleybol oynama gibi aktiviteler yer alır. Pasif etkinlikler ise, kişinin enerji harcamadan gerçekleştirdiği etkinliklerdir. Örnekler arasında müzik dinlemek, bilgisayar oyunu oynamak, arkadaşlar ile sosyal bir ortamda sohbet etmek (27).

İkinci sınıflandırma yöntemi, serbest zaman aktivitelerini en az iki kişinin olduğu sosyal aktiviteler ve bireysel etkinlikler olarak ayırmaktır. Sosyal etkinlikler, insanların başkalarıyla etkileşime girdiği ve sosyal bağlar kurduğu etkinliklerdir. Örnekler arasında arkadaşlarla futbol oynamak, birden fazla kişi ile sinemaya, tiyatroya gitmek gibi etkinlikler yer alır. Bireysel etkinlikler ise kişinin yalnız başına gerçekleştirdiği etkinliklerdir. Örnekler arasında bireyin kendi başına müzik dinlemesi, kitap okuması, yürüyüş yapması gibi (28).

Serbest Zaman Tatmin Kavram

Serbest zaman tatmini, bireylerin serbest zaman aktivitelerini değerlendirirken aldıkları haz düzeyidir. Serbest zaman, bireylerin sorumlulukları dışında kalan günlük aktivitelerine kalan zaman dilimidir ve bireylerin kendilerine uygun aktiviteler yaparak bu zamanı diliminin en iyi şekilde değerlendirmeleri beklenir. Bu kavram, 1950'lerden beri sosyal bilimlerde incelenmektedir ve bireyin serbest zamanını nasıl değerlendirdiğini, bunun nedenlerini ve sonuçlarını incelemektedir (32).

Serbest zaman tatmini, kişinin serbest zamanını nasıl geçirdiği ve ne kadar memnun olduğu ile ilgilidir. İnsanların serbest zamanlarında yapabilecekleri etkinlikler çok farklıdır, örneğin spor yapmak, okumak, seyahat etmek, sosyal etkinliklere katılmak ve daha birçok etkinlik. Bu aktiviteler kişinin önceliklerine, ilgi alanlarına ve değerlerine göre farklılık gösterir. Bu nedenle, serbest zaman tatmini, kişinin kendisine uygun etkinlikleri seçmesi ve bu aktivitelerden keyif almasıyla ilgilidir (33).

Çalışmalar, serbest zaman tatmininin insanların sağlıklı yaşam tarzı ve iyi bir psikolojik durumla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Serbest zaman tatmini, depresyon, kaygı, stres ve diğer psikolojik rahatsızlıkların azalmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, serbest zaman tatmini, insanların mutluluk düzeylerini arttırabilir ve yaşam kalitelerini iyileştirebilir (34).

Serbest zaman tatmini, insanların serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve ne kadar memnun oldukları ile ilgilidir. İnsanlar kendilerine uygun etkinlikleri seçerek serbest zamanlarını en iyi şekilde değerlendirmeli ve bu şekilde sağlıklı bir yaşam tarzı ve iyi bir psikolojik durum elde etmelidirler.

Serbest Zaman Tatmininin Alt Boyutları

Psikolojik boyut, bireyin duygusal yanını kapsar. Serbest zamanı geçirirken hissedilen motivasyon, özgürlük duygusu ve rekabetçilik gibi duygusal yanıtlar ve bunların sonuçları bu boyutta ele alınır.

Eğitim boyutu, öğrenilen bilgiler ve kazanılan deneyimlerle ilgilidir. Bireyin kendi potansiyelini keşfetmesi, çevresini öğrenmesi ve entelektüel gelişimi bu boyutta değerlendirilir.

Sosyal boyut, takım çalışması ve iletişim üzerine yoğunlaşır. Bireylerin grup faaliyetlerine katılımları ve bu etkinliklerden edinilen sosyal deneyimler bu boyutta incelenir.

Rahatlama boyutu, bireyin yenilenme ve dinlenme sürecine odaklanır. Bu boyut, kişilerin günlük zorluklar ve streslerden uzaklaşma ve serbest zamanın bu süreç üzerindeki etkisini ele alır.

Fizyolojik boyut, serbest zaman etkinliklerinin bedensel gelişime etkisini inceler. Bu boyutta, fiziksel sağlık, zindelik, olumlu hisler ve kilo kontrolü gibi konulara odaklanılır.

Estetik boyut ise estetikle ilgilidir. Serbest zaman aktivitelerine katılım sürecinde kullanılan yerlerin ve mekanların tasarımı, güzelliği ve çekiciliğinin bireyde uyandırdığı duygular bu boyut altında ele alınır (35).

FİZİKSEL UYGUNLUK (FİTNESS) KAVRAMI

Fiziksel uygunluk, bedenin sağlıklı bir şekilde işlevini devem ettirmesi için gereken fiziksel yetenekleri ve aktiviteyi ifade eder. Bu yetenekler arasında kas gücü, dayanıklılık, kardiyovasküler dayanıklılık, denge, esneklik gibi kavramlar yer alır. Fiziksel uygunluğunun

artması bir insan için önemlidir. Bir insan hem yaşam kalitesini artırırken, çeşitli kronik hastalıkların riskini de azaltır.

Fitness kavramı ise fiziksel uygunluğun bir alt kavramını ifade eder ve bu bir kişinin belirli bir egzersiz, aktivite veya spor için hazırlıklı olması anlamına gelir. Fitness, vücudun belirli bir egzersiz, spor veya aktiviteye uyum sağlamasını anlamına gelir ve bu nedenle bir kişinin belirli bir aktivite, spor veya egzersiz için ne kadar hazır olduğunu belirlemek için bazı uygun testler kullanılır. Fitness, insanların fiziksel performanslarını artırırken, egzersiz yaparak daha iyi bir görünüme, vücut kompozisyonu ve daha iyi bir metabolik sağlık elde etmelerine önemli ölçüde yardımcı olur (36)

Fitness'ın Sağlık Bileşenleri

Fiziksel fitness, insan sağlığı için önemli bir bileşen olarak kabul görülür. Egzersizin, fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerindeki faydaları ile alakalı yapılan araştırmalar ve çalışmalar fiziksel fitnessın, insan sağlığı açısından birçok faydası olduğunu ortaya koymaktadır (37,38).

Fiziksel fitnessın sağlık bileşenleri; dayanıklılık, kardiyovasküler, kassal dayanıklılık, maksimum kas kuvveti, esneklik, denge ve vücut kompozisyonu olarak belirtilmektedir (37). Bu bileşenler, düzenli ve planlı egzersiz yaparak geliştirilebilir, insan sağlığı için önemlidir. Özellikle kardiyovasküler dayanıklılık, düzenli egzersiz yaparak arttırılabilen bir bileşendir ve kalp sağlığı açısından oldukça önemlidir (38).

Fitness'ın Performans Bileşenleri

Fitness; spor, egzersiz ve aktivite performansını artırmak için önemli bir bileşendir. Performans, spor branşında başarıya ulaşmak ve bireyin günlük hayatında daha iyi bir performans sergilemek için önemlidir. Fitness'ın performans bileşenleri, hız, güç, dayanıklılık, denge esneklik ve koordinasyon olarak belirtilmektedir (39). Bu bileşenler, farklı aktivitelerde ve spor branşlarında farklı önemler taşımaktadır.

Güç, bir kasın maksimum kuvveti ile alakalıdır ve kasların hipertrofi olması ve güçlenmesi ile artırılabilir. Hız, bir beceriyi veya hareketi olabildiğince kısa sürede gerçekleştirmekle ilgilidir ve yüzme, koşu bisiklet ve diğer birçok spor branşında önemlidir. Dayanıklılık, uzun süren aktivitelerde yorgunluğu önleyen ve dayanıklılığı artıran bir bileşendir. Esneklik, kas ve eklemlerin hareket açıklığını belirler ve birçok spor branşında oluşabilecek yaralanmaları ve sakatlıkları önlemek için önemlidir. Koordinasyon,

hareketlerin uyumlu bir şekilde gerçekleştirilmesiyle ilgilidir ve birçok spor branşında iyi bir koordinasyon gereklidir (39).

Fitness'ın performans bileşenleri, sporcuların ve antrenörlerin performansı artırmak için antrenman planlarını ve egzersiz programlarını hazırlarken dikkate almaları gereken önemli faktörlerdir. Bu bileşenlerin geliştirilmesi, performansın artırılmasına ve yaralanma riskinin azaltılmasına yardımcı olabilir (40).

Fitness'ın Genel Sağlığa Etkisi

Fitness, düzenli ve planlı fiziksel aktivitelerin yapılması ile sağlanan bir beden ve zihin durumudur. Yapılan çalışmalarda fiziksel fitnessın insan sağlığına olan faydaları birçok açıdan ele almaktadır. Örneğin, fiziksel aktivitelerin düzenli ve planlı olarak yapılması kalp hastalığı, tip 2 diyabet, hipertansiyon, obezite gibi çok sağlık ile ilgili oluşabilecek sorunların riskini azaltmaktadır. Fitness ayrıca kas kütlesinin artmasını, vücut yağ oranının düşmesini ve kardiyovasküler sistemin güçlenmesini sağlamaktadır. Türk Spor Bilimleri Dergisi'nde yayınlanan bir araştırmaya göre, düzenli ve planlı olarak egzersiz yapanların kolesterol düzeyleri, kan basınçları ve kan şekeri kontrolü gibi sağlık göstergelerinde olumlu yönde farklılıklar gözlemlenmiştir (41).

Fitnessın sadece fiziksel sağlıkla sınırlı olmadığı aynı zamanda mental sağlığı da pek çok yönden olumlu etkilediği de kanıtlanmıştır. Yapılan bir çalışmaya göre, düzenli ve planlı olarak egzersiz yapmanın depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azalttığı gözlemlenmiştir (42). Bunun yanı sıra, fitnessın beyinsel fonksiyonları arttırdığı ve bilişsel işlevleri geliştirdiği de çalışmalarda ispatlanmıştır. Bu sebeple, düzenli ve planlı egzersiz yapmak öğrenme ve hafıza fonksiyonlarını arttırarak yaşlılıkta bunama, demans gibi hastalıklara karşı koruyucu etki sağlayabilir. Fitnessın bu olumlu etkileri nedeniyle, düzenli olarak egzersiz yapmak, sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçasıdır.

FİTNESS HİZMETİ VEREN İŞLETME SINIFLARI

Fitness merkezleri, bedenin, zihnin ve ruhun denge içinde çalışması için çeşitli hizmetler sağlarlar. Temel fitness hizmetlerinin yanı sıra, bu işletmeler genellikle dinlenme ve yenilenme odaklı wellness hizmetleri ve koruyucu hizmetler (medikal fitness) sunmaktadır.

Günümüz fitness işletmelerinin hizmet çeşitliliği; kardiyo antrenmanları, kondisyon çalışmaları, grup antrenmanları, açık hava antrenmanları, crossfit, önleyici sağlık sporları,

postüral egzersizler ve çocuk fitness programlarını içerir. Bu hizmetler, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmelerine olanak sağlamanın ötesinde, wellness uygulamaları aracılığıyla dinlenme ve yenilenme fırsatları sunar. Ayrıca, sakatlık riski taşıyan ya da medikal bir ilgi gerektiren durumlar için de çözüm önerileri sunarlar (43).

Fiyatlarına Göre Fitness Merkezlerinin Sınıflandırılması

Fitness hizmeti veren işletmeler, genellikle fiyatlarına göre aşağıdaki sınıflamalara ayrılır:

Lüks fitness merkezleri: Lüks fitness merkezleri, diğer fitness merkezlerine göre daha yüksek fiyatlıdır ve genellikle üyelerine geniş hizmet yelpazesi sunarlar. Bu hizmetler arasında, sauna, spa, havuz, kişisel antrenör ve özel grup fitness dersleri gibi özellikler yer alabilir (44).

Standart fitness merkezleri: Standart fitness merkezleri, fiyatları daha uygun olan ve genellikle kardiyo ve ağırlık antrenmanı ekipmanları, grup fitness dersleri ve diğer temel fitness hizmetleri sunan tesislerdir. Bu tür fitness merkezleri, genellikle birçok farklı şubede bulunabilirler ve çoğu zaman üyelik paketleri sunarlar (45).

Bütçe dostu fitness merkezleri: Bütçe fitness merkezleri, en uygun fiyatlı fitness merkezleri arasındadır ve çoğu zaman sadece temel fitness ekipmanları ve bazı grup fitness dersleri sunarlar. Bütçe fitness merkezleri genellikle tek bir şubede bulunurlar ve üyelik seçenekleri sunabilirler (46).

Kategorilerine Göre Fitness İşletmeleri

Pilates stüdyoları: Pilates egzersizleri, duruş bozuklukları, sırt ağrısı ve diğer kas-iskelet problemlerini azaltmaya yardımcı olduğu bilinen birçok faydaya sahiptir. Ayrıca nefes tekniklerine odaklanarak stresi azaltmaya ve zihinsel sağlığı iyileştirmeye de yardımcı olabilir. Pilates salonları, bireysel veya grup antrenmanları sunabilirler ve sertifikalı bir eğitmen tarafından yönetilirler (47).

Yoga stüdyoları: Yoga, bedenin ve zihnin sağlığına yönelik pek çok yara sağladığı bilinen bir egzersiz modelidir. Yoga egzersizleri esneklik, denge, güç, kuvvet ve kas dayanıklılığı gibi çeşitli motorik özellikleri geliştirmenin yanı sıra, stresi ve kaygıyı azaltmaya ve zihni sakinleştirmeye yardımcı olur. Yoga salonları, sertifikalı eğitmenler tarafından yönetilen grup dersleri sunarlar. Ayrıca, farklı seviyelerde yoga sınıfları, özel dersler ve meditasyon gibi diğer hizmetler de sunulabilir (48).

Kondisyon stüdyoları: Kondisyon salonları, genellikle cardio ekipmanları (örneğin, koşu bandı, eliptik bisiklet, merdiven koşucu), izotonik makineler, serbest ağırlıklar ve diğer fitness ekipmanları gibi bir dizi ekipman sunarlar. Bazı kondisyon salonları, özellikle fitness sınıfları sunarlar, örneğin yoga, dans, pilates ve benzeri. Kondisyon salonları, sağlıklı yaşam tarzı hedefleri olan kişilerin yanı sıra sporcuların atletik performanslarını arttırma, fiziksel rehabilitasyon hastaları ve kilo vermek isteyen bireyler tarafından da tercih edilebilir (49).

Kuvvet stüdyoları: Kuvvet stüdyoları, direnç eğitimi veya kuvvet antrenmanı olarak da bilinen, vücut kaslarını güçlendirmeye odaklanan fitness işletmeleridir. Bu tür stüdyolar genellikle serbest ağırlıklar, ağırlık makineleri ve diğer ekipmanlar gibi bir dizi araç ve gereç sunarlar. Kuvvet antrenmanının sağlık yararları arasında kas kütlesinin artırılması, kemik yoğunluğunun artırılması, metabolizmanın hızlandırılması ve yaralanma riskinin azaltılması yer alır. Kuvvet stüdyoları, özellikle genç erkeklerin yanı sıra yaşlı yetişkinler, kadınlar ve kilo kaybı veya sağlıklı yaşam tarzı hedefleri olan kişiler tarafından da tercih edilebilir (50).

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Çalışmamız, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 27.06.2023 tarihinde ve 15/25 karar nolu TÜTF-BAEK 2022/284 protokol numarası ile onay alınarak gerçekleştirildi. Çalışmaya ait etik kurul onayı ekler kısmında sunuldu

Bu kısımda araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması veri toplama araçları, verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur.

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki veya daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar (51).

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Marmara Bölgesinde fitness salonlarına giden katılımcıları kapsamaktadır.

Verilerin Toplanması

Katılımcılara Google Formlar üzerinden ulaşmış ve araştırmada gönüllülük esasına uygun hareket edilmiştir. Verilerin toplanmasında 313 katılımcıya ulaşılmış daha sonra

aykırı uç değer gösteren 6 form değerlendirmeye alınmamış ve toplam 307 form değerlendirmeye alınmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket üç bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formu, ikinci, *Serbest Zaman Tatmin (Doyum) Ölçeği "LSS" (SZTÖ)* üçüncü bölümde Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ölçeği oluşturmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada katılımcılara ait yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, meslek, spor geçmişi ve haftalık spor yapma sıklığı sorularını kapsayan 8 kişisel bilgi formu oluşturmuştur.

Bilişsel Davranışçı ve Fiziksel Aktivite Ölçeği

Schembre ve arkadaşları tarafından 2015 yılında geliştirilen, Türkçe uyarlaması Eskiler ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan ölçek 15 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek boyutları Sonuç Beklentisi, Öz Düzenleme, Kişisel Engeller şeklindedir. Ölçek "1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum" şeklinde derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı Sonuç Beklentisi 0.85 Öz Düzenleme 0.79 ve Kişisel Engeller 0.64 ve ölçek toplamı 0.84, şeklindedir.

Serbest Zaman Tatmin (Doyum) Ölçeği "LSS" (SZTÖ)

İlk olarak Beard ve Ragheb (35) tarafından geliştirilen ölçek, Idyll Arbor, Inc. (82) tarafından kısa forma dönüştürülen ölçek 24 maddeden 6 alt boyuttan oluşan ölçek Gökçe (68) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır ölçek 5'li Likert tipinde "Neredeyse hiç doğru değil", "Neredeyse her zaman doğru" şeklinde derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin uzun formunda uygulanan ölçek iç tutarlılık katsayıları 0.85 ve 0.96 arasıyken kısa formunda ise ölçek toplam iç tutarlılık katsayısı 0.93'tür. Her boyutta 4 madde olan ölçek sırasıyla Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Fiziksel, Rahatlama ve Estetik şeklindedir (35,68,82).

Verilerin Analizi

Bu çalışmada araştırma bulguları, katılımcılardan elde edilen veriler üzerinde doğrultusunda SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. İstatistiksel açıdan, Spearman korelasyon testi, Kruskal Wallis H testi, Man Witney U Testi, frekans, yüzde ve güvenirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır. Analizde %95 aralığına göre hesaplamalar yapılmıştır.

Sayıltılar

Araştırmada kullanılan veri toplama aracının güvenilir ve geçerli olduğu, tüm görüşleri ortaya çıkaracak nitelikte olduğu, örneklem grubunun evreni temsil ettiği ve katılımcıların tüm sorulara samimiyetle doğru yanıt verdiği kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar

Araştırmada maliyet ve ulaşılabilirlik unsurları da göz önüne alınarak katılımcılar Marmara Bölgesinde Fitness Egzersizi yapan bireylerle sınırlandırılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Demografik değişkenler

Değişkenler		f	%
Yaş	20 yaş ve altı	53	17,3
	21-25 yaş	94	30,6
	26-30 yaş	60	19,5
	31-35 yaş	36	11,7
	36 yaş ve üstü	64	20,8
Cinsiyet	Kadın	138	45,0
	Erkek	169	55,0
Medeni Durum	Bekar	226	73,6
	Evli	81	26,4
Eğitim Durumu	Lise ve altı	73	23,8
	Lisans	197	64,2
	Lisansüstü	37	12,1
Gelir Durumu	Kötü	20	6,5
	Orta	142	46,3
	İyi	145	47,2
Meslek	Öğrenci	68	22,1
	Memur	54	17,6
	Esnaf/İşveren	41	13,4
	Emekli/Çalışmayan	21	6,8
	Serbest Meslek	123	40,1
Spor Geçmişi	2 yıl ve altı	119	38,8
	3-5 yıl	58	18,9
	6-8 yıl	46	15,0
	9-11 yıl	31	10,1
	12 yıl ve üstü	53	17,3
Haftalık Spor Yapma Sıklığı	2 gün ve altı	92	30,0
	3-4 gün	138	45,0
	5-7 gün	77	25,1
	Toplam	**307**	**100,0**

Tablo 1'de katılımcıların demografik özelliklerine yönelik yapılan frekans analizi sonucu yaş değişkeninde en çok yığılma 21-25 yaş aralığında görülmektedir (%30,6). Kategorize edilen değişkenlerde en yüksek oranlar sırasıyla, cinsiyet değişkeninde erkek katılımcılar (%55); medeni durum değişkeninde bekar katılımcılar (%73,6); eğitim durumu değişkeninde Lisans- mezunları (%64,2); gelir durumu değişkeninde iyi düzeyde gelire sahip katılımcılar (%47,2); meslek değişkeninde Serbest Meslek (%40,1); spor geçmişi değişkeninde 2 yıl ve altı (%38,8); ve haftalık spor yapma sıklığı değişkeninde ise 3-4 gün spor yapan katılımcılardan oluşmaktadır (%45).

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler

Değişkenler	Min	Max	x̄	Ss
Sonuç beklentisi	11,00	25,00	22,07	2,47
Öz düzenleme	6,00	25,00	18,77	3,81
Kişisel engeller	5,00	25,00	13,54	4,42
BDFA	20,00	45,00	29,94	4,37
Psikolojik tatmin	4,00	20,00	14,20	2,72
Eğitsel tatmin	4,00	20,00	14,80	3,02
Sosyal tatmin	4,00	20,00	14,59	3,11
Dinlenme tatmin	4,00	20,00	15,89	3,08
Fizyolojik tatmin	4,00	20,00	13,82	3,40
Estetik tatmin	4,00	20,00	14,68	3,08
SZT	24,00	120,00	88,01	14,20

BDFA= Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite; SZT= Serbest Zaman Tatmini

Tablo 2'de uygulanan tanımlayıcı istatistikler sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3. Ölçeklere ilişkin normallik analizi sonuçları

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sonuç beklentisi	,136	307	,000	,899	307	,000
Öz düzenleme	,115	307	,000	,952	307	,000
Kişisel engeller	,096	307	,000	,979	307	,000
BDFA	,095	307	,000	,979	307	,000
Psikolojik tatmin	,102	307	,000	,974	307	,000
Eğitsel tatmin	,120	307	,000	,962	307	,000
Sosyal tatmin	,127	307	,000	,965	307	,000
Dinlenme tatmin	,135	307	,000	,926	307	,000
Fizyolojik tatmin	,081	307	,000	,978	307	,000
Estetik tatmin	,121	307	,000	,955	307	,000
SZT	,067	307	,002	,974	307	,000

Tablo 3'de yapılan Kolmogorov-Smirnova testi sonucu anlamlılık düzeyi $p<0.05$'den küçük bulunmuş ve verilerin analizinde parametrik olmayan testlerin kullanılmıştır.

Tablo 4. Ölçeklere ilişkin güvenirlik analizi sonuçları

Ölçek	Cronbach alpha
Sonuç beklentisi	,797
Öz düzenleme	,843
Kişisel engeller	,778
BDFA	,852
Psikolojik tatmin	,691
Eğitsel tatmin	,830
Sosyal tatmin	,838
Dinlenme tatmin	,871
Fizyolojik tatmin	,807
Estetik tatmin	,842
SZT	,930

Ölçeklere yönelik güvenirlik analizi sonucu hem Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ölçeği hem de Serbest zaman tatmini ölçeği ve boyutlarının Cronbach alpha katsayılarının yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Değişkenlere yönelik spearman korelasyon analizi sonuçları

	1-	2-	3-	4-	5-	6-	7-	8-	9-	10-	11-
1- Psikolojik	1,000										
	.										
2- Eğitsel	,603**	1,000									
	,000	.									
3- Sosyal	,463**	,565**	1,000								
	,000	,000	.								
4- Dinlenme	,416**	,493**	,507**	1,000							
	,000	,000	,000	.							
5- Fizyolojik	,511**	,443**	,401**	,451**	1,000						
	,000	,000	,000	,000	.						
6- Estetik	,369**	,389**	,459**	,485**	,535**	1,000					
	,000	,000	,000	,000	,000	.					
7-SZT	,719**	,757**	,745**	,733**	,755**	,714**	1,000				
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.				
8- Sonuç Beklentisi	,268**	,372**	,336**	,389**	,232**	,264**	,403**	1,000			
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.			
9- Öz Düzenleme	,304**	,321**	,263**	,287**	,407**	,339**	,431**	,513**	1,000		
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.		
10- Kişisel Engeller	,019	-,073	-,042	-,150**	-,074	-,104	-,107	-,349**	-,407**	1,000	
	,746	,203	,464	,008	,196	,068	,062	,000	,000	.	
11-BDFA	,163**	,107	,110	,042	,087	,054	,110	,021	-,110	,875**	1,000
	,004	,061	,055	,459	,129	,348	,054	,710	,053	,000	.

p<0,01**, p<0,05*

Tablo 5'e göre katılımcıların sonuç beklentisi ile; psikolojik tatmin arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu(r=0,268), eğitsel tatmin ile orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu (r= 0,372), sosyal tatmin ile orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu (r=0,336), dinlenme tatmini ile orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu (r=0,389), fizyolojik tatmin ile düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu (r=0,232), estetik tatmin

il düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu (r=0,264), serbest zaman tatmini toplam puanı ile orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (r= 0,403).

Öz düzenleme ile; psikolojik tatmin arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu(r=0,304), eğitsel tatmin ile orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu (r= 0,321), sosyal tatmin ile düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu (r=0,263), dinlenme tatmini ile düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu (r=0,287), fizyolojik tatmin ile orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu (r=0,407), estetik tatmin il orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu (r=0,339), serbest zaman tatmini toplam puanı ile orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (r= 0,431).

Kişisel engeller ile; dinlenme tatmini arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (r=-0,150).

Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile psikolojik tatmin arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (r=0,163).

Tablo 6. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin yaş değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Sonuç beklentisi	20 yaş ve altı	53	136,69	4,614	4	,329
	21-25 yaş	94	158,69			
	26-30 yaş	60	144,19			
	31-35 yaş	36	162,01			
	36 yaş ve üstü	64	166,13			
Öz düzenleme	20 yaş ve altı	53	146,99	3,373	4	,497
	21-25 yaş	94	166,29			
	26-30 yaş	60	143,00			
	31-35 yaş	36	158,90			
	36 yaş ve üstü	64	149,31			
Kişisel engeller	20 yaş ve altı	53	161,68	3,360	4	,500
	21-25 yaş	94	141,60			
	26-30 yaş	60	154,43			
	31-35 yaş	36	169,08			
	36 yaş ve üstü	64	156,97			
BDFA	20 yaş ve altı	53	156,53	1,046	4	,903
	21-25 yaş	94	148,35			
	26-30 yaş	60	151,44			
	31-35 yaş	36	164,54			
	36 yaş ve üstü	64	156,68			

p<0,05*

Tablo 6'da katılımcıların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile yaş değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 7. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre man witney u testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Sonuç beklentisi	Kadın	138	150,16	20721,50	11130,500	-,694	,487
	Erkek	169	157,14	26556,50			
Öz düzenleme	Kadın	138	139,34	19228,50	9637,500	-2,628	**,009**
	Erkek	169	165,97	28049,50			
Kişisel engeller	Kadın	138	168,41	23240,50	9672,500	-2,576	**,010**
	Erkek	169	142,23	24037,50			
BDFA	Kadın	138	167,73	23147,00	9766,000	-2,456	**,014**
	Erkek	169	142,79	24131,00			

p<0,05*

Tablo 7'de katılımcıların katılımcıların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Man Witney U testi sonucu sonuç beklentisi alt boyutu dışında tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Öz düzenleme boyutunda erkek katılımcıların, kişisel engeller ve ölçek toplamında ise kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcıların ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin medeni durum değişkenine göre man witney u testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Medeni Durum	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Sonuç beklentisi	Bekar	226	153,40	34668,00	9017,000	-,201	,841
	Evli	81	155,68	12610,00			
Öz düzenleme	Bekar	226	157,90	35686,00	8271,000	-1,293	,196
	Evli	81	143,11	11592,00			
Kişisel engeller	Bekar	226	143,11	32343,00	6692,000	-3,598	**,000**
	Evli	81	184,38	14935,00			
BDFA	Bekar	226	144,10	32567,00	6916,000	-3,272	**,001**
	Evli	81	181,62	14711,00			

p<0,05*

Tablo 8'de katılımcıların katılımcıların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile medeni durum değişkeni arasında yapılan Man Witney U testi sonucu kişisel engeller alt boyutu ve ölçek toplam puanında evli katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 9. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Sonuç beklentisi	Lise ve altı	73	133,84	5,106	2	,078
	Lisans	197	159,78			
	Lisansüstü	37	163,01			
Öz düzenleme	Lise ve altı	73	160,51	1,569	2	,456
	Lisans	197	154,53			
	Lisansüstü	37	138,32			
Kişisel engeller	Lise ve altı	73	156,34	1,267	2	,531
	Lisans	197	156,02			
	Lisansüstü	37	138,64			
BDFA	Lise ve altı	73	147,81	2,326	2	,312
	Lisans	197	159,35			
	Lisansüstü	37	137,73			

p<0,05*

Tablo 9'da katılımcıların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 10. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Gelir	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Sonuç beklentisi	[1]Kötü	20	122,03	10,442	2	**,005**	3>2
	[2]Orta	142	141,82				
	[3]İyi	145	170,34				
Öz düzenleme	[1]Kötü	20	140,25	7,187	2	**,027**	3>2
	[2]Orta	142	141,35				
	[3]İyi	145	168,29				
Kişisel engeller	[1]Kötü	20	157,45	5,030	2	,081	-
	[2]Orta	142	165,57				
	[3]İyi	145	142,19				
BDFA	[1]Kötü	20	137,40	1,159	2	,560	-
	[2]Orta	142	158,52				
	[3]İyi	145	151,86				

p<0,05*

Tablo 10'da katılımcıların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu sonuç beklentisi ve öz düzenleme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Farklılığı ortaya çıkarmak için yapılan analizde hem sonuç beklentisi hem de öz düzenleme alt boyutlarında gelir durumu iyi olan katılımcıların puanlarının gelir durumu orta olan katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 11. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin meslek değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Meslek	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Sonuç beklentisi	Öğrenci	68	143,11	3,340	4	,503
	Memur	54	145,36			
	Esnaf/İşveren	41	155,50			
	Emekli/Çalışmayan	21	148,62			
	Serbest Meslek	123	164,23			
Öz düzenleme	Öğrenci	68	144,10	6,882	4	,142
	Memur	54	137,20			
	Esnaf/İşveren	41	168,96			
	Emekli/Çalışmayan	21	135,07			
	Serbest Meslek	123	165,09			
Kişisel engeller	Öğrenci	68	158,76	3,974	4	,410
	Memur	54	154,71			
	Esnaf/İşveren	41	144,85			
	Emekli/Çalışmayan	21	186,71			
	Serbest Meslek	123	148,52			
BDFA	Öğrenci	68	155,70	3,156	4	,532
	Memur	54	147,82			
	Esnaf/İşveren	41	149,20			
	Emekli/Çalışmayan	21	185,64			
	Serbest Meslek	123	151,97			

p<0,05*

Tablo 11'da katılımcıların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile meslek değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p<0.05).

Tablo 12. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin spor geçmişi değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Spor Geçmişi	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Sonuç beklentisi	[1]2 yıl ve altı	119	129,21	21,078	4	**,000**	3,5>1
	[2]3-5 yıl	58	166,83				
	[3]6-8 yıl	46	173,61				
	[4]9-11 yıl	31	140,48				
	[5]12 yıl ve üstü	53	186,50				
Öz düzenleme	[1]2 yıl ve altı	119	126,75	21,499	4	**,000**	3,5>1
	[2]3-5 yıl	58	165,41				
	[3]6-8 yıl	46	173,17				
	[4]9-11 yıl	31	153,74				
	[5]12 yıl ve üstü	53	186,21				
Kişisel engeller	[1]2 yıl ve altı	119	177,45	16,676	4	**,002**	1>3,5
	[2]3-5 yıl	58	153,81				
	[3]6-8 yıl	46	130,96				
	[4]9-11 yıl	31	144,35				
	[5]12 yıl ve üstü	53	127,20				
BDFA	[1]2 yıl ve altı	119	169,96	8,523	4	,074	-
	[2]3-5 yıl	58	157,94				
	[3]6-8 yıl	46	136,47				
	[4]9-11 yıl	31	134,55				
	[5]12 yıl ve üstü	53	140,45				

p<0,05*

Tablo 12'de katılımcıların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu ölçek toplam puanı dışında diğer üç alt boyutlada istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığı ortaya çıkarmak için yapılan analizde hem sonuç beklentisi hem de öz düzenleme alt boyutlarında spor geçmişi 6-8 yıl ve 12 yıl ve üstü olan katılımcıların puanlarının spor geçmişi 2 yıl ve altı olan katılımcılardan yüksek olduğu; kişisel engeller alt boyutunda ise spor geçmişi 2 yıl ve altı olan katılımcıların puanlarının spor geçmişi 6-8 yıl ve 12 yıl ve üstü olan katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 13. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin haftalık spor yapma sıklığı durumu değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Haftalık	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Sonuç beklentisi	[1]2 gün ve altı	92	115,77	34,834	2	**,000**	2,3>1
	[2]3-4 gün	138	156,35				3>2
	[3]5-7 gün	77	195,47				
Öz düzenleme	[1]2 gün ve altı	92	103,02	57,654	2	**,000**	2,3>1
	[2]3-4 gün	138	159,02				3>2
	[3]5-7 gün	77	205,91				
Kişisel engeller	[1]2 gün ve altı	92	207,06	64,079	2	**,000**	1>2,3
	[2]3-4 gün	138	149,86				2>3
	[3]5-7 gün	77	98,02				
BDFA	[1]2 gün ve altı	92	188,59	27,459	2	**,000**	2,3>1
	[2]3-4 gün	138	151,47				3>2
	[3]5-7 gün	77	117,20				

p<0,05*

Tablo 13'de katılımcıların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile haftalık spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu ölçek toplamı ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığı ortaya çıkarmak için yapılan analizde hem sonuç beklentisi, öz düzenleme alt boyutlarında ve ölçek toplam puanında haftalık 3-4 gün ve 5-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 2 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek; kişisel engeller alt boyutunda ise haftalık 2 gün ve altı spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 3-4 gün ve 5-7 gün spor yapan katılımcılardan yüksek; kişisel engeller alt boyutunda ise olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 14. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin yaş değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Psikolojik tatmin	20 yaş ve altı	53	129,87	6,551	4	,162
	21-25 yaş	94	156,77			
	26-30 yaş	60	149,24			
	31-35 yaş	36	163,15			
	36 yaş ve üstü	64	169,23			
Eğitsel tatmin	20 yaş ve altı	53	132,95	5,660	4	,226
	21-25 yaş	94	168,40			
	26-30 yaş	60	154,65			
	31-35 yaş	36	150,57			
	36 yaş ve üstü	64	151,60			
Sosyal tatmin	20 yaş ve altı	53	160,74	1,199	4	,878
	21-25 yaş	94	158,51			
	26-30 yaş	60	151,84			
	31-35 yaş	36	150,38			
	36 yaş ve üstü	64	145,86			
Dinlenme tatmini	20 yaş ve altı	53	143,11	2,588	4	,629
	21-25 yaş	94	152,55			
	26-30 yaş	60	150,31			
	31-35 yaş	36	154,96			
	36 yaş ve üstü	64	168,07			
Fizyolojik tatmin	20 yaş ve altı	53	143,86	3,352	4	,501
	21-25 yaş	94	163,84			
	26-30 yaş	60	143,33			
	31-35 yaş	36	147,96			
	36 yaş ve üstü	64	161,36			
Estetik tatmin	20 yaş ve altı	53	141,82	5,410	4	,248
	21-25 yaş	94	165,61			
	26-30 yaş	60	139,95			
	31-35 yaş	36	146,15			
	36 yaş ve üstü	64	164,62			
SZT	20 yaş ve altı	53	134,42	5,346	4	,254
	21-25 yaş	94	166,39			
	26-30 yaş	60	146,65			
	31-35 yaş	36	149,72			
	36 yaş ve üstü	64	161,31			

p<0,05*

Tablo 14'te katılımcıların Serbest Zaman Tatmin ölçeği ve alt boyutlarının yaş değişkenine göre yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 15. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre man witney u testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Psikolojik tatmin	Kadın	138	149,94	20691,50	11100,500	-,730	,465
	Erkek	169	157,32	26586,50			
Eğitsel tatmin	Kadın	138	150,56	20777,00	11186,000	-,620	,536
	Erkek	169	156,81	26501,00			
Sosyal tatmin	Kadın	138	159,17	21965,00	10948,000	-,928	,353
	Erkek	169	149,78	25313,00			
Dinlenme tatmini	Kadın	138	163,36	22543,50	10369,500	-1,685	,092
	Erkek	169	146,36	24734,50			
Fizyolojik tatmin	Kadın	138	143,01	19735,00	10144,000	-1,970	**,049**
	Erkek	169	162,98	27543,00			
Estetik tatmin	Kadın	138	157,42	21724,50	11188,500	-,617	,537
	Erkek	169	151,20	25553,50			
SZT	Kadın	138	154,46	21315,50	11597,500	-,082	,935
	Erkek	169	153,62	25962,50			

p<0,05*

Tablo 15'te katılımcıların Serbest Zaman Tatmin ölçeği ve alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Man Witney U testi sonucu sadece fizyolojik tatmin alt boyutunda erkek katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 16. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin medeni durum değişkenine göre man witney u testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Medeni Durum	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Psikolojik tatmin	Bekar	226	149,04	33682,00	8031,000	-1,650	,099
	Evli	81	167,85	13596,00			
Eğitsel tatmin	Bekar	226	155,61	35167,50	8789,500	-,535	,593
	Evli	81	149,51	12110,50			
Sosyal tatmin	Bekar	226	156,79	35434,00	8523,000	-,926	,354
	Evli	81	146,22	11844,00			
Dinlenme tatmini	Bekar	226	151,37	34209,00	8558,000	-,876	,381
	Evli	81	161,35	13069,00			
Fizyolojik tatmin	Bekar	226	152,30	34420,00	8769,000	-,563	,574
	Evli	81	158,74	12858,00			
Estetik tatmin	Bekar	226	152,81	34534,50	8883,500	-,397	,691
	Evli	81	157,33	12743,50			
SZT	Bekar	226	152,46	34456,00	8805,000	-,508	,612
	Evli	81	158,30	12822,00			

p<0,05*

Tablo 16'da katılımcıların Serbest Zaman Tatmin ölçeği ve alt boyutları ile medeni durum değişkeni arasında yapılan Man Witney U testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 17. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Psikolojik tatmin	[1]Lise ve altı	73	140,51	13,397	2	**,001**	3>1,2
	[2]Lisans	197	149,88				
	[3]Lisansüstü	37	202,57				
Eğitsel tatmin	[1]Lise ve altı	73	126,40	11,007	2	**,004**	2,3>1
	[2]Lisans	197	159,48				
	[3]Lisansüstü	37	179,26				
Sosyal tatmin	[1]Lise ve altı	73	145,62	2,497	2	,287	-
	[2]Lisans	197	159,80				
	[3]Lisansüstü	37	139,64				
Dinlenme tatmini	[1]Lise ve altı	73	149,04	,324	2	,851	-
	[2]Lisans	197	155,20				
	[3]Lisansüstü	37	157,38				
Fizyolojik tatmin	[1]Lise ve altı	73	154,82	1,558	2	,459	-
	[2]Lisans	197	150,63				
	[3]Lisansüstü	37	170,34				
Estetik tatmin	[1]Lise ve altı	73	140,00	2,849	2	,241	-
	[2]Lisans	197	156,75				
	[3]Lisansüstü	37	166,96				
SZT	[1]Lise ve altı	73	141,16	3,084	2	,214	-
	[2]Lisans	197	155,40				
	[3]Lisansüstü	37	171,91				

p<0,05*

Tablo 17'de katılımcıların Serbest Zaman Tatmin ölçeği ve alt boyutlarının eğitim durumu değişkenine göre yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu sadece psikolojik tatmin ve eğitsel tatmin alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 18. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Gelir Durumu	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Psikolojik tatmin	Kötü	20	140,95	8,548	2	**,014**	3>2
	Orta	142	139,98				
	İyi	145	169,53				
Eğitsel tatmin	Kötü	20	129,53	3,361	2	,186	-
	Orta	142	148,86				
	İyi	145	162,41				
Sosyal tatmin	Kötü	20	159,88	,337	2	,845	-
	Orta	142	151,01				
	İyi	145	156,12				
Dinlenme tatmini	Kötü	20	119,93	10,425	2	**,005**	3>2,1
	Orta	142	142,29				
	İyi	145	170,17				
Fizyolojik tatmin	Kötü	20	154,15	7,315	2	**,026**	3>2
	Orta	142	139,74				
	İyi	145	167,95				
Estetik tatmin	Kötü	20	138,25	5,620	2	,060	-
	Orta	142	143,45				
	İyi	145	166,50				
SZT	Kötü	20	129,43	10,102	2	**,006**	3>2
	Orta	142	140,32				
	İyi	145	170,79				

p<0,05*

Tablo 18'de katılımcıların Serbest Zaman Tatmin ölçeği ve alt boyutlarının gelir durumu değişkenine göre yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu eğitsel tatmin ve sosyal tatmin ve estetik tatmin boyutları dışında diğer tüm değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığı ortaya çıkarmak için yapılan analizde ölçek toplam puanı, psikolojik tatmin, dinlenme tatmini ve fizyolojik tatmin boyutlarında gelir durumu iyi olan katılımcıların puanlarının gelir durumu orta olan katılımcılardan yüksek; dinlenme tatmini alt boyutunda ise gelir durumu iyi olan katılımcıların puanlarının gelir durumu orta ve kötü olan katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 19. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin meslek değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Meslek	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Psikolojik tatmin	[1]Öğrenci	68	122,01	13,817	4	**,008**	5>1
	[2]Memur	54	166,98				
	[3]Esnaf/İşveren	41	155,23				
	[4]Emekli/Çalışmayan	21	139,71				
	[5]Serbest Meslek	123	168,01				
Eğitsel tatmin	[1]Öğrenci	68	131,45	11,077	4	**,026**	5>1
	[2]Memur	54	155,01				
	[3]Esnaf/İşveren	41	153,82				
	[4]Emekli/Çalışmayan	21	126,21				
	[5]Serbest Meslek	123	170,83				
Sosyal tatmin	[1]Öğrenci	68	150,46	2,467	4	,651	-
	[2]Memur	54	157,31				
	[3]Esnaf/İşveren	41	152,78				
	[4]Emekli/Çalışmayan	21	128,05				
	[5]Serbest Meslek	123	159,34				
Dinlenme tatmini	[1]Öğrenci	68	138,07	4,185	4	,382	-
	[2]Memur	54	163,34				
	[3]Esnaf/İşveren	41	153,83				
	[4]Emekli/Çalışmayan	21	140,02				
	[5]Serbest Meslek	123	161,15				
Fizyolojik tatmin	[1]Öğrenci	68	147,30	8,735	4	,068	-
	[2]Memur	54	138,39				
	[3]Esnaf/İşveren	41	160,79				
	[4]Emekli/Çalışmayan	21	119,33				
	[5]Serbest Meslek	123	168,21				
Estetik tatmin	[1]Öğrenci	68	148,26	6,893	4	,142	-
	[2]Memur	54	145,19				
	[3]Esnaf/İşveren	41	133,12				
	[4]Emekli/Çalışmayan	21	147,50				
	[5]Serbest Meslek	123	169,11				
SZT	[1]Öğrenci	68	132,75	10,715	4	**,030**	5>1
	[2]Memur	54	155,94				
	[3]Esnaf/İşveren	41	148,85				
	[4]Emekli/Çalışmayan	21	126,69				
	[5]Serbest Meslek	123	171,28				

p<0,05*

Tablo 19'da katılımcıların Serbest Zaman Tatmin ölçeği ve alt boyutlarının meslek değişkenine göre yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu psikolojik tatmin, eğitsel tatmin boyutlarında ve ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığı ortaya çıkarmak için yapılan analizde psikolojik tatmin, eğitsel tatmin boyutlarında ve ölçek toplam puanlarında serbest meslekle uğraşan katılımcıların puanlarının öğrencilerden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 20. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin spor geçmişi değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Spor Geçmişi	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	Df	p	Fark
Psikolojik tatmin	[1]2 yıl ve altı	119	142,00	7,459	4	,114	-
	[2]3-5 yıl	58	160,41				
	[3]6-8 yıl	46	152,50				
	[4]9-11 yıl	31	145,66				
	[5]12 yıl ve üstü	53	180,09				
Eğitsel tatmin	[1]2 yıl ve altı	119	140,52	5,948	4	,203	-
	[2]3-5 yıl	58	169,17				
	[3]6-8 yıl	46	159,20				
	[4]9-11 yıl	31	147,84				
	[5]12 yıl ve üstü	53	166,75				
Sosyal tatmin	[1]2 yıl ve altı	119	139,94	6,777	4	,148	-
	[2]3-5 yıl	58	152,78				
	[3]6-8 yıl	46	168,16				
	[4]9-11 yıl	31	156,34				
	[5]12 yıl ve üstü	53	173,24				
Dinlenme tatmini	[1]2 yıl ve altı	119	136,64	15,075	4	**,005**	3>2
	[2]3-5 yıl	58	168,42				
	[3]6-8 yıl	46	175,79				
	[4]9-11 yıl	31	126,05				
	[5]12 yıl ve üstü	53	174,62				
Fizyolojik tatmin	[1]2 yıl ve altı	119	126,93	24,231	4	**,000**	3,5>1
	[2]3-5 yıl	58	162,92				
	[3]6-8 yıl	46	179,46				
	[4]9-11 yıl	31	143,89				
	[5]12 yıl ve üstü	53	188,84				
Estetik tatmin	[1]2 yıl ve altı	119	132,54	16,338	4	**,003**	2,5>1
	[2]3-5 yıl	58	175,01				
	[3]6-8 yıl	46	172,10				
	[4]9-11 yıl	31	136,21				
	[5]12 yıl ve üstü	53	173,90				
SZT	[1]2 yıl ve altı	119	131,24		4	**,001**	5>1
	[2]3-5 yıl	58	167,03				
	[3]6-8 yıl	46	171,65				
	[4]9-11 yıl	31	139,89				
	[5]12 yıl ve üstü	53	183,76				

p<0,05*

Tablo 20'de katılımcıların Serbest Zaman Tatmin ölçeği ve alt boyutlarının spor geçmişi değişkenine göre yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu dinlenme tatmini, fizyolojik tatmin, estetik tatmin alt boyutları ve ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Farklılığı ortaya çıkarmak için yapılan analizde dinlenme tatmini alt boyutunda 6-8 yıl spor geçmişine sahip katılımcı puanlarının 3-5 yıl spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu, fizyolojik tatmin alt boyutunda 6-8 yıl ve 12 yıl ve üstü spor geçmişine sahip katılımcı puanlarının 2 yıl ve altı spor geçmişine sahip

katılımcılardan yüksek olduğu, estetik tatmin alt boyutunda 3-5 yıl ve 12 yıl ve üstü spor geçmişine sahip katılımcı puanlarının 2 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu, ölçek toplam puanında ise 12 yıl ve üstü spor geçmişine sahip katılımcı puanlarının 2 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 21. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin spor yapma sıklığı değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Sıklık	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Psikolojik tatmin	[1]2 gün ve altı	92	145,74	1,203	2	,548	-
	[2]3-4 gün	138	158,52				
	[3]5-7 gün	77	155,76				
Eğitsel tatmin	[1]2 gün ve altı	92	137,88	6,322	2	**,042**	3>1
	[2]3-4 gün	138	154,71				
	[3]5-7 gün	77	171,99				
Sosyal tatmin	[1]2 gün ve altı	92	138,16	4,415	2	,110	-
	[2]3-4 gün	138	158,92				
	[3]5-7 gün	77	164,11				
Dinlenme tatmini	[1]2 gün ve altı	92	145,10	3,857	2	,145	-
	[2]3-4 gün	138	150,71				
	[3]5-7 gün	77	170,53				
Fizyolojik tatmin	[1]2 gün ve altı	92	131,04	12,823	2	**,002**	3>1
	[2]3-4 gün	138	154,88				
	[3]5-7 gün	77	179,86				
Estetik tatmin	[1]2 gün ve altı	92	144,11	2,983	2	,225	-
	[2]3-4 gün	138	153,09				
	[3]5-7 gün	77	167,45				
SZT	[1]2 gün ve altı	92	136,18	8,053	2	**,018**	3>1
	[2]3-4 gün	138	154,12				
	[3]5-7 gün	77	175,07				

p<0,05*

Tablo 21'de katılımcıların Serbest Zaman Tatmin ölçeği ve alt boyutlarının spor yapma sıklığı durumu değişkenine göre yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu eğitsel tatmin, fizyolojik tatmin alt boyutları ve ölçek toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığı ortaya çıkarmak için yapılan analizde eğitsel tatmin, fizyolojik tatmin alt boyutları ve ölçek toplam puanlarında haftalık 5-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 2 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

TARTIŞMA

Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyi, bireylerin günlük fiziksel aktivitelerini gerçekleştirirken bireylerin fiziksel aktivite ile ilgili beklentilerini, fiziksel aktivite ile ilgili planlama yapmasını, kısıtlama, yorgunluk motivasyonsuzluk gibi şeyleri ifade eder. Serbest zaman tatmini ise bireylerin serbest zamanlarda gerçekleştirdikleri aktivitelerden memnuniyet, keyif düzeyi gibi şeyleri ifade eder. Bu çalışma egzersizi yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlamıştır.

Araştırmaya katılan fitness egzersizi yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Doğaner (52) kamu ve özel sektörde çalışan bireyler üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlılı ilişki görülmemiştir. Kusan (53) spor yapan ve yapmayan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlılı ilişki görülmemiştir. Bu bulgular yaşın fiziksel aktivite düzeyi üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığına işaret etmektedir.

Araştırmaya katılan fitness egzersizi yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde sonuç beklentisi alt boyutu dışında bütün alt boyutlarda ve ölçek genel toplam puanında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öz düzenleme alt boyutunda erkek katılımcıların, kişisel engeller ve ölçek toplamında ise kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcıların puanlarından

yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Koçak (54) yaptığı çalışmada karşılaşılan engellerin kolaylaştırıcılar ile aşıldığında fiziksel aktiviteye katılımın artacağı ifade edilmiştir. Gürbüz ve Henderson (55) kadınların aktivitelere katılımda arkadaş eksiliğinin bir kısıtlama getirebileceğini ifade etmiştir. Kahan (56) tarafından yapılan bir çalışmada, erkeklerin kadınlara göre fiziksel aktiviteye katılım oranları 1,36 kat daha fazla olduğu belirtilmiştir. Vatansever ve ark (57) ve Genç ve ark (58) yaptığı çalışmalarda, benzer şekilde erkeklerin fiziksel aktiviteye katılım oranları kadınlara göre daha fazla olduğunu bildirmiştir. Hudson (85) çalışmasında kadınların fiziksel aktiviteye katılımı erkeklere oranla daha az olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kadınların fiziksel aktiviteye katılımında biyolojik farklılıktan çok kadının sosyal rolleri ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Kadınların anne rolünün olması ve ev işleri ile erkeklerden daha çok ilgilenmesi, kadınların evde daha fazla vakit geçirmesine sebep olduğu düşünülürse bu durum kadınların fiziksel aktiviteye katılımını olumsuz yönde etkileyebilir. Bütün bunlar düşünüldüğünde çalışmamızda kişisel engeller alt boyutunun kadınlar lehine anlamlı çıkmasının sebeplerinin bu gerekçeler olduğu düşünmekteyiz. Gülbetekin ve ark (59) adolesen dönemdeki bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, öz düzenleme alt boyutunda erkekler lehine anlamlılık bildirmiştir bu sonuç çalışmamızla ile örtüşmektedir. Bütün bu araştırmaları göz önüne aldığımızda cinsiyet değişkeninin serbest zaman tatmini üzerinde ektisinin olduğunu söylemek mümkündür. Kadınların toplumsal rolünden kaynaklı ve erkeklere göre fiziksel aktiviteye zaman ayırmakta zorlandığını, bunun sonucunda da kadınların fiziksel aktiviteyi planlama ve hedef belirleme ile ilgili problem yaşadığını düşünmekteyiz.

Araştırmaya katılan fitness egzersizi yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile medeni durum değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, kişisel engeller alt boyutu ve ölçek toplam puanında evli katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kaya'nın (60) fiziksel aktiviteye düzenli ve düzensiz katılım sağlayan kadınların üzerinde yapmış olduğu çalışmada evli kadınların, bekar kadınlardan fiziksel aktiviteye katılma eğilimlerinin daha düşük olduğunu bildirmiştir. Evli bireylerin evlilikten kaynaklanan sorumluluklar nedeniyle fiziksel aktiviteye zaman ayırmakta zorlandıklarını düşünmekteyiz.

Araştırmaya katılan fitness egzersizi yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile eğitim düzeyi değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, ölçek genel toplamı ve alt boyutlarında anlamlılık tespit edilmemiştir. Literatürde eğitim düzeyinin bilişsel davraşçı fiziksel aktivite üzerinde etkisi ile ilgi farklı sonuçlara ulaşmak mümkündür. Cepheci (61) kadın voleybolcular üzerinde yapmış olduğu

çalışmada eğitim düzeyi değişkeninin, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite üzerinde etkisinin olmadığını bildirmiştir. Polat (62) polis memurları üzerinde yapmış olduğu çalışmada eğitim düzeyi değişkeninin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Semerci (63) farklı branşlardaki sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada, eğitim düzeyinin bilişsel davraşçı fiziksel aktivite üzerine etkisini incelediği çalışmasında ölçek genel toplam puanı ile kişisel engeller alt boyutu ve öz düzenleme alt boyutlarında anlamlılık bildirmezken sonuç beklentisi alt boyutunda üniversite ve üstü eğitim düzeyi olan bireylerin lehine anlamlılık bildirmiştir. Kusan (53) spor yapan ve yapmayan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmasında Semerci (63) ile aynı sonuçlara ulaşmıştır. Çalışmamız Cepheci (61) ve Polat (62) ile birebir örtüşürken, Semerci (63) ve Kusan'ın (53) çalışmalarıyla sonuç beklentisi alt boyutu dışında diğer alt boyutlarda ve ölçek genel toplam puanında örtüşmektedir. Bu farklılıkların sebebinin, araştırma gruplarının farklılığından olduğunu düşünmekteyiz.

Araştırmaya katılan fitness egzersizi yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile gelir düzeyi değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, kişisel engeller alt boyutunda ve ölçek genel toplam puanlarında anlamlılık tespit edilmezken, sonuç beklentisi ve öz düzenleme alt boyutunda gelir durumu iyi olanların gelir durumu orta olanlardan daha fazla puan aldığını ve bu yönde anlamlılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Doğaner'in (52) çalışmasında ise sonuç beklentisi ve öz düzenleme alt boyutlarındaki anlamlılığı, maddi durumu iyi olan katılımcıların lehine bildirilmiştir. Semerci (63) çalışmasında maddi durum değişkeninin, fiziksel aktivite düzeyi üzerine etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Cepheci'nin (61) yaptığı çalışmada ise sonuç beklentisi alt boyutu dışında hiçbir alt boyutta anlamlılık bildirmemiştir. Bizim çalışmamızda katılımcıların çoğunluğunu %47,2 ile maddi durumu iyi düzeyde olanlar oluştururken, Doğaner'in (52) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların çoğunluğunu %56,3 ile maddi durumu düşük düzeyde olanlar, Semerci'nin (63) yaptığı çalışmada katılımcıların çoğunluğunu %74,4 ile maddi durumu orta düzey olanlar, Cepheci'nin (61) yaptığı çalışmada ise katılımcıların çoğunluğunu %62,57 ile maddi durumu düşük düzeyde olanlar oluşturmaktadır. Elde ettiğimiz sonucun diğer çalışmalardan farklı olmasının sebebi araştırmadalardaki katılımcıların gelir dağılımının oransal farklılığından kaynaklı olduğunu düşünmekteyiz

Araştırmaya katılan fitness egzersizi yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile meslek değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, ölçek genel toplamında ve alt boyutlarda anlamlılık tespit edilmemiştir. Meslek gruplarının bilişsel

davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği bir çalışmada ise çalışmamızla paralel olarak meslek grupları arasında anlamlılık görülmemiştir (52). Bu durum farklı meslek gruplarında çalışan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin benzer olduğunu, meslek değişkeninin fiziksel aktivite düzeyi üzerinde etkili olmadığı çıkarımı yapılabilir. Literatürde bilişsel davranışçı fiziksel aktivitenin meslek grubu değişkeni üzerinde sınırlı çalışmaya rastlanmıştır. Bu nedenle meslek değişkeninin fiziksel aktivite üzerindeki etkilerini daha kapsamlı incelemek için ileri çalışmalara ihtiyaç olduğunu düşünmekteyiz.

Araştırmaya katılan fitness egzersizi yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile spor geçmişi değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, ölçek toplam puanı dışında diğer bütün alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığı ortaya çıkarmak için yapılan analizde hem sonuç beklentisi hem de öz düzenleme alt boyutlarında, spor geçmişi 6-8 yıl ve 12 yıl ve üstü olan katılımcıların puanları, spor geçmişi 2 yıl ve altı olan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kişisel engeller alt boyutunda ise spor geçmişi 2 yıl ve altı olan katılımcıların puanları, spor geçmişi 6-8 yıl ve 12 yıl ve üstü olan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürü incelediğimizde fiziksel aktivite düzeyinin spor geçmişi değişkenine göre yapılan çalışmalar kısıtlı düzeydedir. Cepheci'nin (61) kadın voleybolcular üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, kadın voleybolcuların liglerde oynama değişkeninin fiziksel aktivite düzeyine etkisini incelemiş ve ölçek genel toplam puanı ile alt boyutlarda anlamlılık görülmemiştir. Çalışmamızla sonuçların farklı çıkmasının sebebinin voleybolcuların spor geçmişini değil, liglerde kaç yıl oynadığının araştırılmasından kaynaklı olduğunu düşünmekteyiz.

Araştırmaya katılan fitness egzersizi yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile haftalık spor yapma sıklığı değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, bütün alt boyutlarda ve ölçek toplam puanında anlamlılık gözlemlenmiştir. Çalışmada bireylerin haftalık spor yapma sıklığı arttıkça sonuç beklentisi ve öz düzenleme alt boyutu ile ölçek genel toplam puanın arttığı, haftalık spor yapma sıklığı azaldıkça kişisel engeller alt boyutunda toplam puanın arttığı tespit edilmiştir. Turhan'ın (64) çalışmasında bireylerin haftalık spor yapma sıklığı arttıkça, spora karşı tutumlarının olumlu yönde arttığını ifade etmiştir. Çalışmamızda da haftalık spor yapma sıklığı arttıkça sonuç beklentisi, öz düzenleme ve ölçek genel toplam puanı gibi olumlu tutumların arttığı, haftalık spor yapma sıklığının 2 gün ve altı olan bireylerin kişisel engeller alt boyutu gibi spora karşı olumsuz tutumlarının arttığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçları göz önüne aldığımızda spor

yapma sıklığı değişkeninin, fiziksel aktivite düzeyi üzerinde etkisinin olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmaya katılan fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zaman tatmin düzeyleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, ölçek toplam puanında ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Literatürü incelediğimizde Sönmez'in (65) voleybol oynayan sporcular üzerinde yaptığı çalışmada yaş değişkenin serbest zaman tatmini üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çakır'ın (66) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların serbest zaman tatmin ölçeği ve alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı ilişki gözlemlenmemiştir. Pacleb ve Collins (86) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş değişkeninin serbest zaman tatmini üzerinde etkisnin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmalar ve bizim çalışmamız doğrultusunda yaş değişkeninin, serbest zaman tatmini üzerinde etkisinin olmadığı çıkarımı yapılabilir.

Araştırmaya katılan fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zaman tatmin düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, sadece fizyolojik tatmin alt boyutunda anlamlılık tespit edilmiştir. Bu anlamlığın erkekler lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde cinsiyet değişkeninin serbest zaman tatmin düzeyi üzerindeki etkisi hakkında çok fazla ve farklı sonuçlar rastlamak mümkündür. Vong Tze (83) ve Kabanoff (84) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeninin serbest zaman tatmini üzerinde etkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmamızla paralel olarak Kalfa'nın (67) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada fizyolojik tatmin alt boyutunda erkekler lehine anlamlılık tespit edilmiştir. Aynı paralellikte Gökçe'nin (68) yapmış olduğu çalışmada fizyolojik alt boyutta erkekler lehine anlamlılık bildirmiştir. Sağıroğlu'nun (78) spor tesislerine rekreatif amaçla katılan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada ölçek toplamı ile psikolojik, fizyolojik, eğitimsel, rahatlama ve estetik alt boyutlarında kadınlar lehine anlamlılık olduğunu bildirmiştir. Yiğit (69) ve Ayyıldız (70) yaptığı çalışmalarda ise cinsiyet değişkeninin serbest zaman tatmini üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçları göz önüne aldığımızda, cinsiyet değişkeninin serbest zaman tatmini üzerindeki etkisini genellemek zordur. Bu durum, farklı araştırmaların farklı örneklem gruplarına, sosyo-kültürel ve coğrafi farklılıklara bağlı değişkenlik gösterdiği çıkarımı yapılabilir.

Araştırmaya katılan fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zaman tatmin düzeyleri ile eğitim düzeyi değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, psikolojik tatmin alt boyutunda, lisansüstü mezunu olan katılımcıların puanı, lisans ve lise altı mezun

katılımcılardan daha yüksek olduğu ve anlamlılığın bu yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eğitsel tatmin alt boyutunda ise lisansüstü ve lisans mezunu katılımcıların puanı, lise ve altı mezun katılımcıların puanından yüksek olduğu ve anlamlılığın bu yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçek genel toplam puanı ve diğer alt boyutlarda anlamlılık tespit edilememiştir. Literatür incelendiğinde, eğitim düzeyi değişkeninin serbest zaman tatmini üzerine etkisi ile alakalı çok fazla çalışma bulunmaktadır. Numanoğlu (71) rekreatif amaçla yüzme havuzuna giden bireylerle ilgili yapmış olduğu çalışmada, eğitim düzeyi arttıkça psikolojik tatmin ve eğitsel tatmin alt boyutlarında eğitim düzeyi yüksek olanların lehine anlamlılık tespit etmiştir. Aynı çalışmada ölçek genel toplam puanında ve diğer alt boyutlarda anlamlılık görülmemiştir. Bu çalışma bizim çalışmamızla paralellik sağlamaktadır. Beşikçi (72) pilotların serbest zaman tatmini üzerinde yapmış olduğu çalışmada, ölçek genel toplamında ve diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır ve eğitim düzeyi arttıkça serbest zaman tatmin düzeyin de arttığı gözlemlenmiştir. Demiral'ın (73) açık alan rekreasyona katılım sağlayan bireyler üzerindeki çalışmasında, katılımcıların eğitim düzeyi arttıkça ölçek genel toplam puanı ve bütün alt boyutlarının puanında artış olduğu belirtilmiştir. Bu literatür verilerine dayanarak, eğitim düzeyinin artışı ile serbest zaman tatmin düzeyinin de arttığı sonucuna varılabilir.

Araştırmaya katılan fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zaman tatmin düzeyleri ile gelir düzeyi değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, ölçek genel toplam puanı ile psikolojik tatmin, dinlenme tatmini ve fizyolojik tatmin alt boyutlarında, gelir düzeyi iyi olanların lehine anlamlılık tespit edilmiştir. Ardahan ve Lapa (74) üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin doyumunun gelir düzeyine göre incelenmesiyle ilgili yapmış olduğu çalışmada, gelir düzeyi arttıkça ölçek genel toplam puanı ile psikolojik, eğitim, dinlenme, fizyolojik ve estetik tatmin alt boyutunda anlamlı artış olduğunu bildirmiştir. Bonke (75) ve Russel (76) çalışmalarında, gelir düzeyi arttıkça serbest zaman tatmin düzeyinin arttığını bildirmiştir. Ayyıldız (70) rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, gelir düzeyi arttıkça dinlenme, psikolojik ve sosyal tatmin alt boyutlarında anlamlılık olduğunu bildirmiştir. Aygar (77) yaptığı çalışmada gelir düzeyi arttıkça serbest zaman aktivitelerinin ve tatmin düzeyinin arttığını bildirmiştir. Bu bulgular, mevcut çalışmamızın sonuçlarıyla uyumludur ve genel olarak gelir düzeyinin artmasıyla serbest zaman tatmin düzeyinin de arttığı sonucunu desteklemektedir. Literatürde gelir düzeyinin serbest zaman tatmini üzerinde etkisinin olmadığını destekleyen çalışmalarda mevcuttur. Sağıroğlu (78) yapmış olduğu çalışmada gelir düzeyinin serbest zaman tatmin düzeyi üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Serdar (79) çalışmasında

serbest zaman tatmin düzeyi ile gelir durumu değişkeni arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Genel olarak bakıldığında, literatürde çalışmamızla örtüşen ve örtüşmeyen sonuçlara rastlamak mümkündür. Bu durum farklı araştırmaların farklı örneklem gruplarına, sosyo-kültürel ve coğrafi farklılıklara bağlı değişkenlik gösterdiği çıkarımı yapılabilir.

Araştırmaya katılan fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zaman tatmin düzeyleri ile meslek değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, ölçek genel toplam puanı ile psikolojik ve eğitsel tatmin alt boyutlarında anlamlılık görülmüştür. Bu anlamlılık, sadece serbest meslek ve öğrenci grubu arasında belirlenmiş olup, anlamlılık serbest meslek grubu lehine tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde meslek değişkenin serbest zaman tatmini üzerindeki etkisi ile alakalı az sayıda çalışma bulunmaktadır. Eruzun (80) kadınlar üzerinde yapmış olduğu çalışmada, kadınların meslek türlerine göre serbest zaman tatmin düzeylerini incelemiş ve ölçek genel toplam puanı ile psikolojik, sosyal, eğitsel, dinlenme, estetik tatmin alt boyutlarında anlamlılık saptanmıştır. Bu anlamlılık bizim çalışmamızda gözlemlendiği gibi serbest meslekle uğraşanların lehinedir. Bizim çalışmamızdaki anlamlılık serbest meslek ve öğrenci grubu arasındayken, Eruzun (80) tarafından yapılan çalışmada anlamlılık serbest meslek ve ev hanımları arasında olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlara göre serbest meslekle uğraşan bireylerin serbest zaman tatmin düzeyinin yüksek olduğu çıkarımına varılabilir. Fakat meslek değişkeninin serbest zaman tatmini üzerindeki etkisini daha iyi anlamak için ilave çalışmalara ihtiyaç olduğunu düşünmekteyiz.

Araştırmaya katılan fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zaman tatmin düzeyleri ile spor geçmişi değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, dinlenme tatmini, fizyolojik tatmin, estetik tatmin alt boyutları ve ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, dinlenme tatmini alt boyutunda 6-8 yıl spor geçmişine sahip katılımcılarının puanlarının, 3-5 yıl spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fizyolojik tatmin alt boyutunda, 6-8 yıl ve 12 yıl ve üstü spor geçmişine sahip katılımcı puanları, 2 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Estetik tatmin alt boyutunda 3-5 yıl ve 12 yıl ve üstü spor geçmişine sahip katılımcı puanları, 2 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçek toplam puanında ise 12 yıl ve üstü spor geçmişine sahip katılımcıların puanları, 2 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sönmez (65) voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada, sporcuların lisanslı spor geçmişi yılı arttıkça serbest zaman tatmin ölçeği toplam puanı ile fizyolojik tatmin, estetik tatmin, dinlenme tatmini, sosyal tatmin ve psikolojik tatmin puanlarının arttığını tespit etmiştir. Bu artışın sporcu

geçmişi fazla olan lehine olduğu gözlemlenmiştir. Eğitsel tatmin alt boyutunda anlamlılık görülmemiştir. Sağıroğlu (78) rekreatif amaçla spor merkezlerinde giden bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, spor geçmişi yılının artmasıyla ölçek genel toplam puanında ve diğer alt boyutlarda, spor geçmişi fazla olanlar lehine anlamlılık olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmalar ve bizim çalışmamızın sonucunda spor geçmişi arttıkça serbest zaman tatminin de arttığını söylemek mümkündür.

Araştırmaya katılan fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zaman tatmin düzeyleri ile haftalık spor yapma değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, ölçek genel toplam puanı, eğitsel ve fizyolojik tatmin alt boyutlarında anlamlılık tespit edilmiştir. Yapılan analizde, eğitsel tatmin, fizyolojik tatmin alt boyutları ve ölçek toplam puanlarında, haftalık 5-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının, haftalık 2 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sağıroğlu (78) rekreatif amaçla spor merkezlerinde giden bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, haftalık spor yapma sıklığı 5 gün ve üzeri olan katılımcıların psikolojik tatmin düzeyleri haftalık 2 ve 3 gün spor yapanların katılımcıların psikolojik tatmin düzeylerinin daha iyi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Eğitsel tatmin düzeyi haftalık spor yapma sıklığı 4 gün olan katılımcıların haftalık spor yapma sıklığı 1 ve 2 gün olan katılımcılardan daha iyi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Haftalık spor yapma sıklığı 5 gün ve üzeri olan katılımcıların fiziksel tatmin düzeyinin haftalık 2 gün spor yapan katılımcılardan daha iyi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Haftalık spor yapma sıklığı 4 gün ve 5 gün üzeri olan katılımcıların rahatlama tatmin düzeylerinin haftalık spor yapma sıklığı 1 gün ve 2 gün olan katılımcılardan daha iyi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Haftalık spor yapma sıklığı 5 gün ve üzeri olan katılımcıların estetik tatmin düzeyleri haftalık spor yapma sıklığı 3 gün olan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Haftalık spor yapma sıklığı 5 gün ve üzeri olan katılımcıların ölçek genel toplam puan skoru haftalık spor yapma sıklığı 2 gün olan katılımcılardan daha iyi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Eruzun (80) kadınlar üzerinde yapmış olduğu çalışmada, kadınların haftalık spor yapma sıklığı arttıkça serbest zaman tatmin düzeylerinin de arttığını bildirmiştir. Ağduman (81) ise üniversite öğrencileri üzerindeki çalışmasında, haftalık spor yapma sıklığı arttıkça serbest zaman tatmin düzeylerinin de arttığını ve bu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bu çalışmalar ve bizim çalışmamızın sonucunda haftalık spor yapma sıklığı arttıkça serbest zaman tatmin düzeyinin de arttığını söylemek mümkündür.

SONUÇLAR

1. Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu yaş değişkeninin fitness egzersizi yapan bireylerde sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutlarında belirleyici bir faktör olmadığını düşündürmektedir.
2. Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, öz düzenleme alt boyutunda erkekler lehine, kişisel engeller alt boyutunda kadınlar lehine anlamlılık görülmüştür. Öz düzenleme alt boyutunda erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek performans göstermesi, erkeklerin fiziksel aktiviteyi planlama, hedef belirleme kişisel engellerle başa çıkma konusunda kadın katılımcılardan daha başarılı olduğunu söylemek mümkünken, kişisel engeller alt boyutunda ise kadın katılımcıların daha yüksek puan alması kadınların bazı kişisel engellere daha yatkın olduğunu işaret etmektedir. Sonuç olarak cinsiyet değişkeninin, fiziksel aktivite düzeyi üzerinde etkisi vardır.
3. Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutlarıyla medeni durum değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, kişisel engeller ve ölçek genel toplam puanında evliler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ev işleri ve aile sorumlulukları, evli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını zorlaştırıcı etkenler olarak öne çıktığını düşünmekteyiz. Sonuç olarak, medeni durum değişkeninin fiziksel aktivite düzeyi üzerinde bir etkisinin olduğu görülmektedir.

4. Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu sonucu göz önüne alarak fitness egzersizi yapan bireylerin eğitim düzeyinin fiziksel aktivite düzeyi üzerinde etkisinin olmadığını söylemek mümkündür.
5. Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile gelir düzeyi değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, öz düzenleme ve sonuç beklentisi alt boyutlarında gelir düzeyi iyi olan katılımcıların puanlarının, gelir düzeyi orta olan katılımcılara göre daha yüksek ve anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuç, gelir düzeyinin fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Ekonomik durumu daha iyi olan katılımcıların fiziksel aktivite için harcayabileceği kaynakları daha fazla olabilir, bu da fiziksel aktiviteye katılımlarının daha kolay olabileceğini gösterir.
6. Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile meslek değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç meslek değişkeninin, fitness egzersizi yapan bireylerin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutlarında belirleyici bir etken olmadığını göstermektedir.
7. Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile spor geçmişi arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, sonuç beklentisi ve öz düzenleme alt boyutlarında, spor geçmişi 12 yıl ve üstü olanlar ile 6-8 yıl olanların puanlarının, 2 yıl ve altı olanlara göre daha yüksek ve anlamlı olduğunu gördük. Ancak kişisel engeller alt boyutunda, spor geçmişi 2 yıl ve altı olanların puanları, 6-8 yıl ve 12 yıl ve üstü spor geçmişi olanlardan daha yüksek ve anlamlı çıkmıştır. Bu sonuçlar spor geçmişi fazla olan katılımcıların fiziksel aktiviteye karşı sonuç beklentilerinin ve öz düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğunu ve kişisel engellerle daha fazla mücadele ettiklerini göstermektedir.
8. Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile haftalık spor yapma sıklığını incelediğimizde, haftalık spor yapma sıklığı 5-7 gün olan ve 3-4 gün olan katılımcıların sonuç beklentisi, öz düzenleme ve ölçek genel toplam puanları, haftalık 2 gün spor yapan katılımcılardan daha yüksek ve anlamlı olduğu sonucuna varılırken, kişisel engeller alt boyutunda haftalık spor yapma sıklığı 2 gün ve altı olanların puanı daha yüksek ve anlamlı çıkmıştır. Bu sonuçları göz önüne aldığımızda daha sık spor yapan katılımcıların daha tutarlı bir fiziksel aktivite rutini geliştirme, kişisel engellerle başa çıkabilme, egzersizden daha yüksek beklentilerinin olduğu sonucuna varabiliriz.

9. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyi ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, ölçek genel toplam puanında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç yaş değişkinin, serbest zaman tatmini üzerinde etkinin olmadığını göstermektedir.
10. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, fizyolojik tatmin alt boyutunda erkekler lehine anlamlılık gözlenirken diğer alt boyutlarda ve ölçek genel toplam puanında anlamlılık gözlemlenmemiştir. Bu sonuç erkek katılımcıların fiziksel olarak daha tatmin olduğunu göstermektedir.
11. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyi ile medeni durum değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, ölçek genel toplam puanında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç medeni durum değişkeninin, serbest zaman tatmini üzerinde etkisnin olmadığını göstermektedir.
12. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyi ile eğitim durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, psikolojik tatmin alt boyutunda lisansüstü katılımcıların puanları, lisans ve lise altı mezunlarına göre daha yüksek ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılırken, eğitsel tatmin alt boyutunda lisansüstü ve lisans mezunu katılımcıların puanı lise ve altı katılımcılardan daha yüksek ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç göz önüne alındığında eğitim düzeyinin serbest zaman tatmini üzerinde ilişkisinin olduğu söylenebilir.
13. Katılımcılarım serbest zaman tatmin düzeyi ile gelir durumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, psikolojik tatmin, fizyolojik tatmin ve ölçek genel toplam puanında gelir durumu düzeyi iyi olanların puanı, gelir durum düzeyi orta olanlardan daha yüksek ve anlamlı, estetik tatmin alt boyutunda gelir durum düzeyi iyi ve orta olan katılımcıların puanı, gelir düzeyi durumu kötü olan katılımcıların puanından daha yüksek ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç gelir düzeyinin, serbest zaman tatmin düzeyi üzerinde etkili bir faktör olduğunu ve gelir düzeyi arttıkça serbest zaman tatmininin de arttığını söylemek mümkündür.
14. Katılımcılarım serbest zaman tatmin düzeyi ile meslek değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, psikolojik tatmin, eğitsel tatmin ve ölçek genel toplam puanında serbest meslekle uğraşan katılımcıların puanları öğrencilere göre daha yüksek ve anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuç serbest meslekle uğraşan bireylerin serbest zamanlarında yaptıkları aktivitelerden daha çok zevk aldığını ve serbest

zamanlarında kendilerini geliştirme ve bir şeyler öğrenme fırsatlarına sahip olmalarının serbest zaman tatmin düzeyini arttıracağı sonucuna varılabilir.

15. Katılımcılarım serbest zaman tatmin düzeyi ile spor geçmişi değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, dinlenme tatmini alt boyutunda 6-8 yıl spor geçmişi olan katılımcıların puanı, 3-5 yıl spor geçmişi olanlardan daha yüksek ve anlamlı, fizyolojik tatmin alt boyutunda 6-8 yıl ile 12 ve üstü sporcu geçmişi olan katılımcıların puanı, 2 yıl ve altı spor geçmişi olan katılımcılardan daha yüksek ve anlamlı, estetik tatmin alt boyutunda sporcu geçmişi 3-5 yıl ile 12 yıl ve üstü olan katılımcıların puanı, 2 yıl ve altı sporcu geçmişine sahip olan katılımcılardan daha yüksek ve anlamlı, ölçek genel toplam puanında sporcu geçmişi 12 yıl ve üstü olan katılımcıların puanı, 2 yıl ve altı olan katılımcılardan daha yüksek ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar sporcu geçmişi ile serbest zaman tatmin düzeyi arasındaki ilişkinin yüksek olduğunu vurgulamaktadır. Sporun serbest zaman tatmini üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu ve spor geçmişi artıkça serbest zaman tatmininin de arttığını söylemek mümkündür.
16. Katılımcılarım serbest zaman tatmin düzeyi ile haftalık spor yapma sıklığı değişkeni arasındaki incelediğimizde, eğitsel tatmin, estetik tatmin ve ölçek genel toplam puanında haftalık spor yapma sıklığı 5-7 gün olan katılımcıların puanı, haftalık spor yapma sıklığı 2 gün ve altı olan katılımcılardan daha yüksek ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca bakarak haftalık spor yapma sıklığı arttıkça serbest zaman tatmin düzeyinin de arttığını söyleyebiliriz.
17. Bu çalışmadaki korelasyon analizi sonuçları incelediğimizde, katılımcıların sonuç beklentisi ile psikolojik tatmin, fizyolojik tatmin ve estetik tatmin alt boyutu ile arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğuna, eğitsel, sosyal, dinlenme tatminlerinde ve ölçek genel toplam puanında orta düzeyde anlamlı pozitif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar baktığımızda ise katılımcılar fiziksel hedeflerine ulaştıkça serbest zaman tatminlerinin de arttığını söylemek mümkündür. Öz düzenleme ile psikolojik, eğitsel, fizyolojik, estetik tatmin ve ölçek genel toplam puanı ile arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, sosyal ve dinlenme tatmini ile düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçları göz önüne aldığımızda, katılımcıların öz düzenleme becerisi ile serbest zaman tatmin düzeyi arasında olumlu yönde ilişki olduğu söylenebilir. Kişisel engeller ile dinlenme tatmini arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç kişisel engellerin artması ile dinlenme tatminin de

azaldığını göstermektedir. Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile psikolojik tatmin arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi arttıkça psikolojik tatminlerinin de artacağını göstermektedir.

Araştımanın sonuçlarına göre şu öneriler yapılabilir:

Kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarını arttırmak için ve kişisel engelleri kaldırmak için destekleyici çeşitli sosyal ve çevresel faktörler geliştirilebilir.

Evli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı arttırmak amacıyla evli bireyleri çift olarak ortak egzersiz programlarına teşvik edici uygulamalar geliştirilebilir.

Maddi durumu düşük olan bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını arttırmak için halka açık spor parkları ve aktivite alanlarının sayısı arttırılabilir ve fiziksel aktivtenin yararları ile ilgili eğitimler düzenlenebilir.

Bireylere fiziksel aktiviteye düzenli katılımın yaşam kalitesinin nasıl arttığına yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.

Eğitim kurumları sporu ve serbest zaman aktivitelerini teşvik eden kurslar ve programlar düzenleyerek bireylerin serbest zamanlarını daha tatmin edici bir şekilde geçirmelerini sağlayabilir.

ÖZET

Bu araştırmada fitness egzersizi yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu Marmara Bölgesinde fitness salonlarına giden katılımcıları kapsamaktadır. Katılımcılara Google Formlar üzerinden ulaşmış ve araştırmada gönüllülük esasına uygun hareket edilmiştir. Verilerin toplanmasında 313 katılımcıya ulaşılmış daha sonra aykırı uç değer gösteren 6 form değerlendirmeye alınmamış ve toplam 307 form değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket üç bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formu, ikinci, *Serbest Zaman Tatmin (Doyum) Ölçeği "LSS" (SZTÖ)* üçüncü bölümde Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ölçeği oluşturmuştur.

Veriler katılımcılardan elde edilen veriler üzerinde doğrultusunda SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. İstatistiksel açıdan, Spearman korelasyon testi, Kruskal Wallis H testi, Man Witney U Testi, frekans, yüzde ve güvenirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır. Analizde %95 aralığına göre hesaplamalar yapılmıştır.

Araştırma sonucunda

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile serbest zaman tatmin düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile cinsiyet, Medeni Durum, Gelir, Spor Geçmişi, Haftalık Spor Yapma Sıklığı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Katılımcıların Serbest Zaman Tatmin düzeylerine baktığımızda ise fizyolojik tatmin ile cinsiyet değişkeni arasında, eğitim durumu değişkeninde psikolojik tatmin ve

eğitsel tatmin alt boyutlarında, gelir durumunda eğitsel tatmin ve sosyal tatmin ve estetik tatmin boyutları dışında diğer tüm alt boyutlarda, meslek değişkeninde psikolojik tatmin, eğitsel tatmin boyutlarında ve ölçek toplam puanında, spor geçmişi değişkeninde dinlenme tatmini, fizyolojik tatmin, estetik tatmin alt boyutları ve ölçek toplam puanında, spor yapma sıklığı değişkeninde eğitsel tatmin, fizyolojik tatmin alt boyutları ve ölçek toplam puanlarında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. ($p<0.05$)

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, tatmin, serbest zaman tatmini, fitness.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ATTITUDES OF INDIVIDUALS DOING FITNESS EXERCISE AGAINST PHYSICAL ALTIVITY AND THE LEVELS OF SELF-TIME SATISFACTION

SUMMARY

The aim of this study is to examine the relationship between the amount of physical activity and leisure time satisfaction of people who do fitness exercises.

The study group of the research includes the participants that go to fitness centers in Marmara Region. Participants were reached through Google Forms and acted on a tried and tested voluntary basis. In the opinion of the data, 313 opinions were reached, then 6 forms showing outlier values were not evaluated and a total of 307 forms were evaluated. The questionnaire used for the relevant constraints in the research is in three groups. The personal information formula was created by the researcher in the first part, Leisure Time Satisfaction (Satisfaction) Scale “LSS” (SZT) in the second part and the third part consisted component Cognitive Behavioral Physical Activity engine.

It was done with the SPSS 25.0 package program in line with the data obtained from the participants. Statistically, Spearman measurement test, Kruskal Wallis H test, Man Witney U Test, frequency, percentage and reliability consumption calculations were made. Calculations were made according to the 95% interval in the analysis.

As a result of the research,

It is seen that there is no statistically significant difference between the physical activity levels of the participants and their leisure time satisfaction levels ($p>0.05$).

There is a statistical difference between the physical activity levels of the participants and their gender, marital status, income, sports history, and the frequency of doing sports weekly ($p<0.05$). When we look at the Leisure Time Satisfaction levels of the participants, there are differences between physiological satisfaction and gender, psychological satisfaction and educational satisfaction sub-dimensions in the educational status variable, all sub-dimensions except educational satisfaction and social satisfaction and aesthetic satisfaction in the income situation, psychological satisfaction and educational satisfaction in the occupation variable, rest satisfaction, physiological satisfaction, aesthetic satisfaction sub-dimensions and scale total score in sports history variable, educational satisfaction, physiological satisfaction sub-dimensions and scale total scores in the frequency of doing sports variable. ($p<0.05$)

Keywords: Physical activity, satisfaction, leisure time satisfaction, fitness.

KAYNAKLAR

1. Fişne M. Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi. (tez) Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2009.

2. Tunay VB. Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, 2008; 1: 5-15.

3. Alpözgen A, Özdinçler AR. Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi 2016; 1:55-66.

4. Arabacı R, Çankaya C. Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 2007;20-32

5. Koç M, Bayar K. COVID-19 pandemisinde fiziksel aktivite ve egzersizin önemi. Karya J Health Sci, 2020;1.(2):19-21

6. Kovacs A. The leisure personality: relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction. Indiana University School of Health, Indiana 2007.

7. Yağar G. Yetişkin bireylerde egzersizde davranışsal düzenlemeler, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve fiziksel aktivite düzeyi ilişkisinin incelenmesi. (tez) Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2016;15-25.

8. Akyürek G, Kars S, Bumin G. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman ile ilişkili tutum, yönetim ve memnuniyetlerinin incelenmesi. Gaziantep Spor Bilimleri Dergisi 2018;3(2):1-12.

9. Kraus. Recreation program planning today. Scott Foresman ve Company, 1985;10-20.

10. Tekin N, Parlar FM, Ercan Ö. Emekli bireylerin bir serbest zaman etkinliği olarak fiziksel aktivitelere dair görüşleri: Türkiye'nin en yaşlı ve Mutlu ili Sinop örneği. ACÜ Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 2020;6(1):50-58.

11. Mozaffarian D, Benjamin EJ, Go AS, Arnett DK. Heart disease and stroke statistics—2016 update: A report from the American Heart Association. Circulation 2016;133(4):e38-e360.

12. Wen CP, Wai JPM, Tsai MK, Yang YC. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. The Lancet 2011;378(9798):1244-1253.

13. Craft LL, Perna FM. The benefits of exercise for the clinically depressed. Prim Care Companion J Clin Psychiatry. 2004;6(3):104-111.

14. Herring MP, Jacob ML, Suveg C, Dishman RK, O'Connor PJ. Feasibility of exercise training for the short-term treatment of generalized anxiety disorder: a randomized controlled trial. Psychother Psychosom. 2019;88(6):367-377.

15. Stubbs B, Vancampfort D, Hallgren M, Firth J. EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and position statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH). Eur Psychiatry 2018; 54:124-144.

16. Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ. 2006;174(6):801-809

17. Colberg SR, Sigal RJ, Fernhall B, Regensteiner JG. Exercise and type 2 diabetes: the American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: joint position statement. Diabetes care. 2010;33(12):e147-e167.

18. Liu CJ, Latham NK. Progressive resistance exercise and activities of daily living in older adult rehabilitation patients. Cochrane Database Syst Rev. 2017;33(1):3-12.

19. Mikkelsen K, Stojanovska L, Polenakovic M, Bosevski M, Apostolopoulos V. Exercise and mental health. Maturitas 2017;106:48-56.

20. Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJ, Martin BW. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? Lancet, 2012;380(9838):258-271.

21. Donnelly JE, Blair SN, Jakicic JM, Manore MM, Rankin JW, Smith BK. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Med Sci Sports Exerc. 2009;41(2):459-71.

22. İşlegen Ç. Fiziksel aktivite ve koroner kalp hastalıkları risk faktörleri. Spor Hekimliği Dergisi 2007;42(4):157-180.

23. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.

24. Aydın AH. Zaman kavramı ve yönetimi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2012;9(2):1-20

25. Grondin S. Timing and time perception: A review of recent behavioral and neuroscience findings and theoretical directions. Atten Percept Psychophys, 2010;72(3):561-582.

26. Hacıoğlu N, Gökdeniz A, Dinç Y. boş zaman ve rekreasyon yönetimi: örnek animasyon uygulamaları. Ankara: Detay Yayıncılık, 2009.

27. Karaküçük S. Rekreasyon ve bos zamanları değerlendirme. Ankara: Bağırgan Yayınevi, 1999.

28. Kelly JR. Leisure Identities and Interactions. 1st ed. Routledge; 1983.

29. Rojek C. Leisure theory: Principles and practice. Palgrave Macmillan, 2005.

30. Karaküçük S. Rekreasyon boş zamanları değerlendirme. Ankara: Gazi Kitapevi, 2005.

31. Çelik E Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Güreşçilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. (tez) Batman:Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2018

32. Yerlisu Lapa T, Köse E, Günbayı İ. Türkiye'de yapılan rekreasyon araştırmaları: sistematik bir derleme. Spor Bilimleri Dergisi, 2018; 29(2): 87-102.

33. Doğan Z. Rol Çatışması ve iş gören sorunları -yönetim psikolojisi. Ankara: TODAİE Yayınları, 1982.

34. Nan C, Tsai CTL. The relationships between leisure time, perceived stress and subjective well-being in young and middle-aged working Adults in China. Leisure Sciences, 2022;1-19.

35. Beard JG, Ragheb MG. Measuring leisure satisfaction. J. Leis. Res, 1980;12(1):20-33.

36. American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10th ed.). Wolters Kluwer, 2018.

37. Dündar Ü, Akça F, Dündar B, Aydın E, Kılınç F. Egzersizin sağlık üzerine etkileri. Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 2016;13(2):106-115.

38. Özer, K Fiziksel Uygunluk. Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara, 2021

39. Vanhees L, Leferve J, Philippaerts R, Martens M, Huygens W, Troosters T, & Beunen G. How to assess physical activity? How to assess physical fitness? Eur J Prev Cardiol. 2005;12(2):102-114

40. Chelly MS, Fathloun M, Cherif N, Ben Amar M, Tabka Z, Van Praagh E. Effects of a back squat training program on leg power, jump, and sprint performances in junior soccer players. JSCR, 2010;24(5):1482-1489.

41. Arslan ME, Aslan O, Yıldız S. Düzenli egzersiz yapan ve yapmayan gençlerde sağlık göstergeleri arasındaki farklılıkların incelenmesi. Türk Spor Bilimleri Dergisi, 2017;9(2):49-55.

42. Akgül Ö, Şahin NH. Egzersizin psikolojik etkileri: bir inceleme. Türkiye Klinikleri Psikiyatri-Special Topics, 2013;6(3):12-20.

43. Großklaus R. Positionierung Und USP. Wie sie eine alleinstellung für ıhre produkte finden und umsetzen. Verlag Dr. Th. Gabler/GWV Fachverlage GmbH, Wiesbaden, 2006.

44. Lam ETC, Zhang JJ, Jensen BE. Service Quality Assessment Scale (SQAS): An instrument for evaluating service quality of health-fitness clubs. Meas Phys Educ Exerc Sci, 2005;9(2):79-111.

45. Afhtinos Y, Theodorakis ND, Nassis P. Customers' expectations of service in Greek fitness centers: Gender, age, type of sport center, and motivation differences. Managing Service Quality An International Journal, 2005;15(3):245-258

46. Bacher G. Strategieentwicklung in der Fitnessbranche am Beispiel eines Fitnessstudios aus dem Medium-Preissegment. (tez), Universitat Wien, 2011.

47. Cruz-Ferreira A, Fernandes J, Gomes D, Bernardo LM, Kirkcaldy BD, Barbosa TM. A systematic review of the effects of pilates method of exercise in healthy people. Archives of physical medicine and rehabilitation, 2011;92(12):2071-2081.

48. Cramer H, Lauche R, Langhorst J, Dobos G. Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis. Depress and Anxiety, 2013;30(11):1068-1083.

49. Sevilmiş A, Şirin FE. Almanya'da fitness merkezleri için oluşturulan standartların (DIN-33961) Türkçeye için uygulanabilirliğinin incelenmesi ve DIN normlarında fitness merkezi kalite ölçeğinin geliştirilmesi. (tez) Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.

50. O'Brien KK Tynan AM, Nixon SA, Glazier RH. Effectiveness of aerobic exercise for adults living with HIV: systematic review and meta-analysis using the Cochrane Collaboration protocol. BMC Infect Dis, 2016;16:182.

51. Karasar N. Araştırmalarda rapor hazırlama (19. Basım). İstanbul: Nobel Yayınları, 2015.

52. Doğaner S. Kamu ve özel sektör çalışanlarının fiziksel aktiviteye katılmaya yönelik tutumlarının incelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2019; 4(2), 155-166

53. Kusan O. Spor yapan ve yapmayan bireylerde sağlıklı olma kültürü ve fiziksel aktivite durumları. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2023;12(1):192-200.

54. Koçak F. Leisure constraints and facilitators: Perspectives from Turkey. Euro J Physical Education and Sport Scien, 2017;3(10):32-47

55. Gürbüz B, Henderson KA. Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkhey. World Leisure Journal, 2014;56(4):300-316

56. Kahan D. Adult physical inactivity prevalance in the Muslim World: Analysis of 38 countries. Preventive Medicine Reports, 2015;2:71–75

57. Vatansever Ş, Ölçücü B, Özcan G, Çelik A. Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 2015;2(2):63-73.

58. Genç A, Şener Ü, Karabacak H, Üçok K. Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının incelenmesi. Kocatepe Tıp Dergisi, 2011;12:145-150.

59. Gülbetekin E. Adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. Bağımlılık Dergisi, 2021;22(2):148-160.

60. Kaya A, Aksu HS, Arslan F. Fiziksel aktiviteleri düzenli olarak devam ettiren kadınların fiziksel aktivite özdeğerlerinin algıları. Sportif, 2021;4(2):57-76.

61. Cepheci O. Kadın voleybolcuların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile mental dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (tez) Hatay: Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2022.

62. Polat Ö. Polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi (Artvin İli örneği). (tez) Niğde: Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.

63. Semerci A. Farklı branştaki sporcuların bilişsel davranışçı ve fiziksel düzeylerinin çoklu zeka üzerine etkisinin incelenmesi. (tez) Hatay: Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2022.

64. Turhan FH, İnce U, Aydoğmuş M, Yalçın İ. Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutumları. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2021;8(2):19-32.

65. Sönmez N. Aktif voleybolcular sporcuların serbest zaman tatmini ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek. (tez) Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2022.

66. Çakır VO Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum varlığı ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2017; 2(3):17-27.

67. Kalfa S. Spor bilimleri ve eğitim fakültesi gövdesinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi (Uşak Üniversitesi örneği) (tez). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017.

68. Gökçe H. Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyodemografik kullanımlarının incelenmesi. (tez) Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2008.

69. Yiğit İ. Üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. (tez) Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2018.

70. Ayyıldız T. Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. (tez) Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2015.

71. Numanoğlu H. Rekreatif amaçlı yüzme havuzuna giden bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin farklı geçişleri açısından incelenmesi. (tez) Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2020.

72. Beşikçi T, Dinç SC. Macera rekreasyonunda heyecan arayışı ve serbest zaman doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çok hafif hava araçları (ÇHHA) Pilot Örneği. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2022; 17(2).

73. Demiral S. Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi: Şavşat-Karagöl örneği. (tez) Batman: Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018

74. Ardahan F, Yerlisu Lapa T. Üniversite izlenimleri serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 2010; 21(4):129-136.

75. Bonke J, Dedding M, Lausten M. Time and money: A simultaneous analysis of men's and women's domain satisfactions. Journal of Happiness Studies, 2009;10: 113–131.

76. Russell RV. The importance of recreation satisfaction and activity participation to the life satisfaction of age-segregated retirees. Journal of Leisure Research, 1987;19(4): 273-283.

77. Aygar E. Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish women. Sos Indic Res, 2014;116: 1–15.

78. Sağıroğlu E. Spor tesislerine rekreasyon amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. (tez) Edirne: Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2021.

79. Serdar E. Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. (tez) İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2016.

80. Eruzun C. Kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması: B-Fit Spor Merkezleri Üyeleri örneği. (tez) Bartın: Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2017.

81. Ağduman F. Üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi. (tez) Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014.

82. Idyll Arbor, Inc. Leisure Satisfaction Measure. Erişim Adresi: https://www.idyllarbor.com/agora.cgi?p_id=A146&xm=on. Erişim Tarihi: 10.09.2015.

83. Vong Tze N. Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. Leis. Stud, 2005;24(2): 195–207.

84. Kabanoff B. Occupational and sex differences in leisure needs and leisure satisfaction. J. Occup. Behav, 1982;3: 233–245.

85. Hudson S. The Segmentation of Potential Tourists: Constraint Differences between Men and Women. J Travel Res, 2000;38(4): 363–368.

86. Pacleb SV, Collins JR. The Relationship of acculturation stress and leisure satisfaction of hispanic college students. Am Int J Contemp Res, 2014;4(4): 7–15.

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Demografik değişkenler 18
Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler..... 19
Tablo 3. Ölçeklere ilişkin normallik analizi sonuçları 19
Tablo 4. Ölçeklere ilişkin güvenirlik analizi sonuçları..... 20
Tablo 5. Değişkenlere yönelik spearman korelasyon analizi sonuçları 20
Tablo 6. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin yaş değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları 21
Tablo 7. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre man witney u testi sonuçları..... 22
Tablo 8. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin medeni durum değişkenine göre man witney u testi sonuçları 22
Tablo 9. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları 23
Tablo 10. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları..... 23
Tablo 11. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin meslek değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları 24
Tablo 12. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin spor geçmişi değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları 25
Tablo 13. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin haftalık spor yapma sıklığı durumu değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları..... 26
Tablo 14. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin yaş değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları 27
Tablo 15. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre man witney u testi sonuçları..... 28
Tablo 16. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin medeni durum değişkenine göre man witney u testi sonuçları..... 28
Tablo 17. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları..... 29
Tablo 18. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları..... 30
Tablo 19. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin meslek değişkenine

göre kruskal wallis h testi sonuçları..... 31
Tablo 20. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin spor geçmişi değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları..... 32
Tablo 21. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin spor yapma sıklığı değişkenine göre kruskal wallis h testi sonuçları..... 33

ÖZGEÇMİŞ

EKLER

Ek-1 . Serbest Zaman Tatmin Ölçeği

	1=Benim İçin Hemen Hemen Hiç Geçerli Değil	2=Benim İçin Nadiren Geçerli	3=Benim İçin Bazen Geçerli	4=Benim İçin Sıklıkla Geçerli	5=Benim İçin Hemen Hemen Her Zaman
1.Serbest zamanlarımda yaptığım aktiviteleri özgürce seçerim.					
2.Serbest zaman aktivitelerim benim için çok ilginç.					
3.Serbest zaman aktivitelerimi uygulamaktan zevk alıyorum.					
4.Serbest zaman aktivitelerim bende öz güven sağlar.					
5.Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi veriyor.					
6.Serbest zaman aktivitelerimde birçok değişik yetenek ve kabiliyetlerimi kullanırım.					
7.Serbest zaman aktivitelerimi uygularken kendimi tamamen aktiviteye veririm.					
8.Serbest zaman aktivitelerim entelektüel açıdan çekici.					
9.Serbest zaman aktivitelerim yeni beceriler öğrenmemde beni cesaretlendiriyor.					
10.Serbest zaman aktivitelerim etrafımda olanlar hakkındaki bilgimi arttırır.					
11.Serbest zaman aktivitelerim merakımın tatmin edilmesinde bana yardımcı oluyor.					
12.Serbest zaman aktivitelerim yeni şeyler denemem için bana olanaklar sağlar.					
13. Serbest zaman aktivitelerim bana kendimi tanımamda yardımcı olur.					
14. Serbest zaman aktivitelerim bana etrafımı, diğer insanları tanımamda yardımcı olur.					
15. Serbest zaman aktivitelerim genel olarak toplumu tanımamda bana yardımcı olur.					

16. Serbest zaman aktivitelerim bana doğa ile ilgili daha çok şey öğrenmemde yardımcı olur.					
17. Serbest zaman aktivitelerim kişiler arasındaki farklılıkları kabul etmemde bana yardımcı olur					
18. Serbest zaman aktivitelerim düşünce, duygu veya fiziki yeteneklerimi diğer insanlara göstermeme imkân veriyor.					
18. Serbest zaman aktivitelerim düşünce, duygu veya fiziki yeteneklerimi diğer insanlara göstermeme imkân veriyor.					
19. Serbest zaman aktiviteleri esnasında diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurabiliyorum.					
20. Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla sıkı ilişkiler kurmamda bana yardımcı oluyor.					
21. Başka insanlarla gruplar içinde olabildiğim serbest zaman aktivitelerini tercih ediyorum.					
22. Serbest zaman aktivitelerim esnasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısı.					
23. Serbest zaman aktivitelerimde eğlenceli insanlarla bir araya gelirim.					
24. Serbest zamanlarımda, çokça serbest zaman aktiviteleri yapmaktan hoşlanan insanlarla bir araya gelirim.					
25. Serbest zaman aktivitelerimi birlikte yaptığım insanlara karşı güçlü bağlılık hissi duyarım.					
26. Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı oluyor.					
27. Serbest zaman aktivitelerim stresten kurtulmama yardımcı oluyor.					
28. Serbest zaman aktivitelerim kendimi duygusal olarak iyi hissetmeme yardımcı olur.					
29. Serbest zaman aktivitelerine katılıyorum çünkü hoşlanıyorum.					
30. Serbest zaman aktivitelerim beni fiziksel olarak zorluyor.					
31. Fiziksel sağlığımı (uygunluğumu) arttıran serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
32. Beni fiziksel olarak yenileyen (tazeleyen) serbest zaman aktivitelerini yaparım.					
33. Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.					
34. Serbest zaman aktiviteleri kilomu kontrol etmemde bana yardımcı olur.					
35. Serbest zaman aktivitelerim enerji düzeyimi korumamda bana yardımcı olur.					

36. Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler ilgi çekicidir.					
37. Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler güzel yerlerdir.					
38. Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler iyi dizayn edilmiştir.					
39. Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler benim hoşuma giden (beni hoşnut eden) yerlerdir.					

EK-2. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği

Lütfen her bir ifadenin sizi ne kadar iyi bir şekilde tanımladığını en iyi ortaya koyan cevabı işarteleyiniz. İfadeler	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Fiziksel olarak aktif olmak bana çok enerji verir.	1	2	3	4	5
2. Egzersiz yaptıktan sonra fiziksel olarak iyi hissederim.	1	2	3	4	5
3. Yaşamımdaki etkinlikleri (aktiviteleri) egzersiz alışkanlığıma göre programlarım.	1	2	3	4	5
4. Bir rutin oluşturabilmek için, egzersizi haftanın belirli zamanlarında yapacağım şekilde planlarım.	1	2	3	4	5
5. Fiziksel olarak aktif kalabilmek için kendime hedefler koyarım.	1	2	3	4	5
6. Egzersiz yapacağıma dair kendime söz veririm ve bu sözlere bağlı kalırım.	1	2	3	4	5
7. Düzenli olarak egzersiz yapma konusunda fazlasıyla tembelim.	1	2	3	4	5
8. Yeteri kadar egzersiz yaptığımdan emin olmak için alternatif egzersiz programı yaparım.	1	2	3	4	5
9. Fiziksel olarak aktif olmak bana güçlü bir başarma	1	2	3	4	5
10. Gün boyu yapacak çok fazla işim olduğunda egzersiz yapmak için hiç zaman bulamam.	1	2	3	4	5
11. Motivasyon eksikliğim fiziksel olarak aktif olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5
12. Egzersiz yaparken, sık sık başka bir şey yapmam gerekiyormuş gibi hissederim.	1	2	3	4	5
13. Fiziksel olarak aktif olmak ruh halimi iyileştirir.	1	2	3	4	5
14. Fiziksel olarak aktif olmanın stresten kurtulmak için etkili bir yol olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Bir şeye üzgün olduğumda ya da bunalıma girdiğimde düzenli olarak egzersiz yaparım.	1	2	3	4	5

Ek-3.Etik Kurul Onayı

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
GİRİŞİMSEL OLMAYAN BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU Edirne, Türkiye

ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAYIBAŞVURU BİLGİLERİ	PROTOKOL KODU	TÜTF-GOBAEK 2022/284	
	PROTOKOL ADI	Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumları ile Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
	SORUMLU ARAŞTIRICI ÜNVANI / ADI	Doç. Dr. İsa SAĞIROĞLU	
	ARAŞTIRMA MERKEZİ		
	DESTEKLEYİCİ		
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	Tek Merkez Ulusal	Çok Merkez Uluslararası
KARAR BİLGİLERİ	**Karar No:15/25**	**Tarih:27.06.2022**	
	Üniversitemiz Kırkpınar Spor Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. İsa SAĞIROĞLU'nun sorumluluğunda yapılması planlanan ve yukarıda başvuru bilgileri verilen Yüksek Lisans Öğrencisi Oğulcan KURU'nun tez çalışmasının araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş; araştırmaya ilişkin giderlerin gönüllüye ve/veya bağlı bulunduğu sosyal güvenlik kurumuna ödetilmediği koşullarda ve veri toplanacak yerlerden gerekli izinler alındıktan sonra gerçekleştirilmesinde etik bilimsel standartlar açısından sakınca bulunmadığına mevcudun oy birliği ile karar verilmiştir.	
ETİK KURUL BİLGİLERİ			
ÇALIŞMA ESASI	Helsinki Bildirgesi, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu, TÜTF-GOBAEK Yönergesi		

ÜYELER

Ünvan/Ad/ Soyadı	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki(*)	Katılım (**)	İmza
Dr. Öğr. Üyesi Fatma Gülsüm ÖNAL Başkan	Tıp Tarihi ve Etik	T.Ü.T.F. Tıp Tarihi ve Etik A.D.	K	E H	E H	
Prof. Dr. Hakan GÜRKAN Başkan Yardımcısı	Tıbbi Genetik	T.Ü.T.F. Tıbbi Genetik A.D.	E	E H	E H	
Doç. Dr. Selçuk KORKMAZ Üye	Biyoistatistik	T.Ü.T.F. BiyoistatistikA.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Mehmet Erdal VARDAR Üye	Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Hasan ÜMİT Üye	İç Hastalıkları	T.Ü.T.F. İç Hastalıkları A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Sernaz TOPALOĞLU Üye	İç Hastalıkları	T.Ü.T.F. İç Hastalıkları A.D.	K	E H	E H	
Doç. Dr. Sezgi SARIKAYA SOLAK Üye	Deri ve Zührevi Hastalıklar	T.Ü.T.F. Deri ve Zührevi Hastalıklar A.D.	K	E H	E H	
Doç. Dr. Oktay KAYA Üye	Fizyoloji	T.Ü.T.F. Fizyoloji A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Galip EKUKLU Üye	Halk Sağlığı	T.Ü.T.F. Halk Sağlığı A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Filiz TÜTÜNCÜLER KÖKENLİ Üye	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D	K	E H	E H	
Öğr. Gör. Dr. Sinan ATEŞ Üye	Kadın Hastalıkları ve Doğum	T.Ü.T.F. Kadın Hastalıkları ve Doğum A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Sevtap HEKİMOĞLU ŞAHİN Üye	Anestezi ve Reanimasyon	T.Ü.T.F. Anestezi ve Reanimasyon A.D.	K	E H	E H	
Doç. Dr. Doğan ALBAYRAK Üye	Genel Cerrahi	T.Ü.T.F. Genel Cerrahi A.D.	E	E H	E H	
Doç. Dr. Burhan Can ÇANAKÇI Üye	Endotonti	T.Ü. Diş Hekimliği Fakültesi	E	E H	E H	
Doç. Dr. Hilal KEKLİCEK Üye	Protez-Ortez ve Biyomekani	T.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi	K	E H	E H	
Avukat Emine NURLU Üye		T.Ü. Rektörlüğü	K	E H	E H	
Emekli Öğretmen Sinan SEÇKİN Üye	Emekli Öğretmen	Serbest Üye	E	E H	E H	

*Araştırma ile ilişki
**Toplantıda Bulunma