T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR TESİSLERİNE REKREATİF AMAÇLI KATILIMDA SERBEST ZAMAN MOTİVASYON FAKTÖRLERİNİN VE SERBEST ZAMAN TATMİN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ESİN SAĞIROĞLU

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ AJLAN SAÇ

EDİRNE 2021

Tezin Adı: Spor Tesislerine Rekreatif Amaçlı Katılımda Serbest Zaman Motivasyon Faktörlerinin ve Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi

Hazırlayan: Esin SAĞIROĞLU

ÖZET

Bu araştırmada spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi amaçlandı. Araştırmanın evreni spor merkezlerine rekreatif egzersiz amacıyla katılan bireyleri kapsamaktadır. Maliyet ve ulaşılabilirlik unsurları da göz önüne alınarak araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde spor merkezlerine rekreatif egzersiz amacıyla katılan bireyler oluşturdu.

Anket formu Google Formlar üzerinden katılımcılara ulaştırıldı ve gönüllü olarak araştırmaya katılımı esas alındı. Toplamda 275 kişiye ulaşılmış olup eksik ya da hatalı görülen 16 anket formu analizden çıkartıldı. Analiz için 259 anket formu uygun bulundu. Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket üç bölümden oluştu. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formu, ikinci bölümde *Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği "LMS" (SZMÖ)*, üçüncü bölümde *Serbest Zaman Tatmin (Doyum) Ölçeği "LSS" (SZTÖ)* yer aldı. Elde edilen veriler SPSS 25.0 ve AMOS 21.0 paket programı kullanılarak istatistiksel analiz yapıldı.

Spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan regresyon analizi sonucu serbest zaman motivasyon faktörlerinin serbest zaman tatminini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği ile katılımcıların; cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı (kg), boy uzunluğu (cm), eğitim durumu, sosyal statü, yararlanılan tesis türü, etkinliklere katılım süresi, etkinliklere katılım sıklığı, gelir durumu değişkenleri arasında yapılan Manova analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p<0.05$); Serbest Zaman Tatmini Ölçeği ile katılımcıların cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı (kg), yararlanılan, etkinliklere katılım süresi, etkinliklere katılım sıklığı değişkenleri arasında yapılan Manova analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$).

Araştırmanın sonucunda serbest zaman motivasyon düzeyleri ölçek ortalama ve dışsal düzenleyen ve motivasyonsuzluk alt boyutları haricinde iyi düzeydeyken, dışsal düzenleyen alt boyutunda düşük, motivasyonsuzluk alt boyutunda çok düşük olduğu görülmektedir. Serbest zaman tatmin düzeyleri ise ölçek ortalama ve tüm alt boyutlarında yüksek olduğu tespit edildi.

Anahtar kelimeler: Serbest Zaman, Motivasyon, Tatmin, Spor Tesisi, Fitness

Name of the Thesis: Investigation of Leisure Time Motivation Factors and Leisure Time Satisfaction Level regarding Recreational Participation in Sports Facilities

Prepared by: Esin SAĞIROĞLU

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the leisure time motivation factors and leisure time satisfaction levels regarding recreational participation in sports facilities. The population of the study includes individuals who attend sports centers for recreational exercise. The sample of the study consisted of individuals who participated in sports centers in Istanbul for recreational exercise in consideration with the cost and accessibility factors.

The questionnaire form was delivered to the participants via Google Forms and their voluntary participation in the research was taken as basis. 275 individuals were contacted and 16 questionnaires that were found to be missing or incorrect were excluded from the analysis. 259 questionnaire forms were found suitable for analysis. The questionnaire used to collect the relevant data in the research consisted of three parts. The first part included personal information form created by the researcher, the second part included *Leisure Time Motivation Scale "LMS"* and the third part consisted of *Leisure Time Satisfaction Scale "LSS".* The data obtained was statistically analyzed using SPSS 25.0 and AMOS 21.0 package software.

As a result of the regression analysis conducted in order to investigate the leisure time motivation factors and leisure time satisfaction levels regarding recreational participation in sports facilities, it has been found out that leisure time motivation factors increases leisure time satisfaction. While a statistically significant difference has been observed as a result of Manova analysis carried out between the variables of the participants' gender, age, body weight (kg), height (cm), educational status, social status, the type of the facility used, time of participation in the activities, frequency of participation in the activities and status of income with Leisure Time Motivation Scale ($p < 0.05$); a statistically significant difference has been observed as a result of Manova analysis carried out between the variables of the participants' gender, age, body weight (kg), the type of the facility used, time of participation in the

activities, frequency of participation in the activities with Leisure Time Satisfaction Scale ($p<0.05$).

In conclusion of the study, it has been seen that leisure time motivation levels are at good level except sub-dimensions of scale average, exogenous and amotivation while it is low in exogenous sub-dimension and very low in the sub-dimension of amotivation. It has been determined that leisure time satisfaction levels were high in the scale average and all sub-dimensions.

Keywords: Leisure Time, Motivation, Satisfaction, Sports Facility, Fitness

ÖNSÖZ

Çalışmamın her aşamasında desteğini her zaman hissettiğim danışman hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Ajlan SAÇ'a, lisansüstü eğitimim süresince bana katkı sağlayan hocalarıma, çalışmanın ortaya çıkmasına yardımcı olan tesis işletmecilerine ve değerli zamanlarını ayırıp ölçme araçlarını dolduran kıymetli spor tesisi üyelerine şükranlarımı sunarım.

Tez çalışmam sırasında motivasyon ve desteğini benden esirgemeyen eşim Doç. Dr. İsa SAĞIROĞLU'na ve yoğun çalışmalarım sırasında enerji kaynağım olan oğullarım Seymen ve Aren'e ayrıca desteğini her zaman yanımda hissettiğim annem, babam ve abime sonsuz teşekkürü bir borç bilirim.

Esin SAĞIROĞLU

EDİRNE 2021

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **I**
ABSTRACT ..... **III**
ÖNSÖZ ..... **V**
İÇİNDEKİLER ..... **VI**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **IX**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **XI**
GİRİŞ ..... **XI**

I. BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER **5**
1.1. REKREASYON KAVRAMI 5
1.1.1. Rekreasyonun Özellikleri 6
1.1.2. Rekreasyon Çeşitleri 7
1.1.3. Rekreasyona Katılımı Etkileyen Faktörler 7
1.2. ZAMAN KAVRAMI 8
1.2.1. Zamanın Sınıflandırılması 9
1.3. SERBEST ZAMAN 9
1.3.1. Serbest Zamanın Ortaya Çıkışı 10
1.3.2. Serbest Zamanı Etkileyen Faktörler 11
1.4. SERBEST ZAMAN TATMİNİ 11
1.4.1. Serbest Zaman Tatmininin Alt Boyutları 12
1.5. MOTİVASYON 13
1.5.1. Motivasyon Türleri 14
1.5.1.2. Dışsal Motivasyon 14
1.5.1.3. Motivasyonsuzluk 15
1.6. SPORDA MOTİVASYON 15
1.6.1. Sporda Motivasyon Çeşitleri 16
1.6.2. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu 17
1.6.2.1. Genel Spor Motivasyonu 17
1.6.2.2. Özel Spor Motivasyonu 17
1.6.3. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu 17

1.6.3.1. Yeterli Motivasyon 17
1.6.3.2. Yetersiz Motivasyon 17
1.6.3.3. Aşırı Motivasyon 18
1.7. FİZİKSEL UYGUNLUK (FİTNESS) KAVRAMI 18
1.7.1. Fitness'ın Sağlık Bileşenleri 19
1.7.2. Fitness'ın Performans Bileşenleri 19
1.7.3. Fitness'ın Genel Sağlığa Etkisi 20
1.7.4. Fitness Hizmeti veren İşletme Sınıfları 21
1.7.4.1. Fiyatlarına Göre Fitness Merkezlerinin Sınıflandırılması 21
1.7.4.1.1. Yüksek Fiyat Sınıfındaki Fitness İşletmeleri 21
1.7.4.1.2. İndirimli Fiyat Sınıfındaki Fitness İşletmeleri 22
1.7.4.1.3. Orta Fiyat Sınıfındaki Fitness İşletmeleri 22
1.7.4.2. Kategorilerine Göre Fitness İşletmeleri 22
1.7.4.2.1. Wellness Stüdyoları 22
1.7.4.2.2. Multi Fonksiyon Stüdyolar 23
1.7.4.2.3. Kuvvet Kondisyon Stüdyoları 23
1.7.2.4. Kadın Fitness Stüdyoları 23
1.7.4.3. Hukuki Yapılarına Göre Fitness İşletmeleri 23
1.7.4.3.1. Kamuya Ait Fitness İşletmeleri 23
1.7.4.3.2. Özel Sektöre Ait Fitness İşletmeleri 23

II. BÖLÜM

2. MATERYAL VE YÖNTEM 24
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ 24
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM 24
2.3. VERİLERİN TOPLANMASI 24
2.4. VERİ TOPLAMA ARACI 25
2.4.1. Kişisel Bilgi Formu 25
2.4.2. Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği "LMS" (SZMÖ) 25
2.4.3. Serbest Zaman Tatmin (Doyum) Ölçeği "LSS" (SZTÖ) 28
2.5. VERİLERİN ANALİZİ 31

III. BÖLÜM

3. BULGULAR 32
4. TARTIŞMA VE SONUÇ 61
5. ÖNERİLER 77
KAYNAKÇA 78

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeğinin birinci düzey çok faktörlü doğrulayıcı faktör analizine ilişkin model sonuçları 27
Tablo 2: Ölçeğinin Birinci Düzey Çok Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Modelin Uyum İyiliği Sonuçları 28
Tablo 3: Serbest Zaman Tatmini Ölçeğinin birinci düzey çok faktörlü doğrulayıcı faktör analizine ilişkin model sonuçları 30
Tablo 4: Serbest Zaman Tatmini Ölçeğinin Birinci Düzey Çok Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Modelin Uyum İyiliği Sonuçları 31
Tablo 5: Demografik Değişkenler 32
Tablo 6: Güvenirlik Analizi Sonuçları 33
Tablo 7: Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler 34
Tablo 8: Değişkenlere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları 35
Tablo 9: Serbest Zaman Motivasyonunun, Serbest Zaman Tatmini Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi 36
Tablo 10: Serbest Zaman Motivasyonunun Yaş Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 37
Tablo 11: Serbest Zaman Motivasyonunun Cinsiyet Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 39
Tablo 12: Serbest Zaman Motivasyonunun Eğitim Durumu Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 40
Tablo 13: Serbest Zaman Motivasyonunun Vücut Ağırlığı Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 41
Tablo 14: Serbest Zaman Motivasyonunun Boy Uzunluğu Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 43
Tablo 15: Serbest Zaman Motivasyonunun Sosyal Statü Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 44
Tablo 16: Serbest Zaman Motivasyonunun Yararlanılan Tesis Türü Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 46
Tablo 17: Serbest Zaman Motivasyonunun Spor Geçmişi Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 47

Tablo 18: Serbest Zaman Motivasyonunun Katılım Sıklığı Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 48
Tablo 19: Serbest Zaman Motivasyonunun Gelir Durumu Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 50
Tablo 20: Serbest Zaman Tatminin Yaş Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 51
Tablo 21: Serbest Zaman Tatminin Cinsiyet Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 52
Tablo 22: Serbest Zaman Tatminin Eğitim Durumu Uzunluğu Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 53
Tablo 23: Serbest Zaman Tatminin Vücut Ağırlığı Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 54
Tablo 24: Serbest Zaman Tatminin Boy Uzunluğu Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 55
Tablo 25: Serbest Zaman Tatminin Sosyal Statü Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 56
Tablo 26: Serbest Zaman Tatminin Tesis Türü Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 57
Tablo 27: Serbest Zaman Tatminin Spor Geçmişi Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 58
Tablo 28: Serbest Zaman Tatminin Katılım Sıklığı Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 59
Tablo 29: Serbest Zaman Tatminin Gelir Durumu Uzunluğu Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları 60

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Serbest Zaman Motivasyonu Çok Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Model..... 26
Şekil 2: Serbest Zaman Tatmini Ölçeğinin Çok Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Model..... 29

GİRİŞ

Çağımızda insanların iş ve zorunlu ihtiyaçları dışında kalan zamanı eğlence, motivasyon amaçlı katıldıkları gönüllü faaliyetler olarak değerlendirilen serbest zaman (Kırıkoğlu, 2004); insanlık tarihi boyunca var olmuş, sanayileşme ile birlikte toplumların ve bireylerin hayatlarına çeşitli faktörler nedeni ile etkili bir şekilde girmeye başlamıştır.

Sanayideki gelişme ve teknolojideki ilerleme insan yaşantısında birtakım kolaylıklar sağlamıştır. Bununla birlikte insan gücüne duyulan ihtiyaç azalmış, köyden kente göç oranları artarak kalabalık şehirlerin oluşmasını beraberinde getirmiş, bireyin ve toplumun yaşam standartlarını değiştirmiştir. Oluşan bu durum serbest zaman faaliyetlerine katılımda rekreatif alanların varlığını, niteliğini, niceliğini ve kullanım şeklini değişime uğratmış, rekreatif amaçlı katılımı ve katılımdaki motivasyonu da etkilemiştir. Hızlı şehirleşme, sanayileşme gibi karmaşık nedenlerden dolayı çağımızdaki insanların büyük bölümü kendilerini sorunlu, gergin ve yavaş bir hayat biçimini benimsemek zorunda hissetmişlerdir. İnsanların fiziksel olarak daha aktif olabildiği ve dinamizmini koruyabildiği kırsal yaşantının yerini; kentleşme, kirlilik, bunaltıcı, sıkıcı ve sağlıksız koşulların yer aldığı ve insanların gitgide daha da tembelleşen bir yaşantıya sürüklendiği görülmektedir (Erkan, 1995).

Teknolojik gelişmelerin beraberinde getirdiği inaktivite ve stresli şehir yaşamı bireyleri fizyolojik ve psikososyal açıdan olumsuz yönde etkilemekte, bireylerin var olan yeteneklerini ortaya koyamamasına ya da çok fazla enerjilerini boşaltamamasına neden olmaktadır. Bu gibi durumlarda, bireyin sürekli baskı ve stres altında kalmasına, özellikle de genç nüfusun; fazla enerji ile hareket etme isteği, değişiklik ve yenilenme ihtiyacı, birçok farklı problem ve sıkıntılara sebep olmaktadır (Karaküçük, 2005).

Tüm bu faktörler nedeni ile sanayi devriminin ardından teknolojik olarak ileri düzeyde olan bütün toplumların çalışma sürelerinin zamanla kısaltması, birey sağlığını daha fazla ön plana koyması ve çalışma saatleri dışında bireyin kendine daha çok zaman ayırarak dinlenmesinin önemi ortaya çıkmıştır (Köybaşı, 2006).

Zamanı en etkili şekilde değerlendirebilmek için de bireyin bedenine ve ruhuna, meslek yaşamına, sosyalleşmesine, dinlenme, eğlenmesine, biyolojik ve

fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için gereksinim duyduğu zamanlar arasındaki dengeyi korumasına bağlıdır (Karaküçük, 1999).

Bireylerin boş zamanlarını faydalı hale getirmesi yeteneğine, ilgisine, cinsiyetine, yaşına, sosyal ve kültürel statüsüne, ikamet ettiği bölgenin elverişliliğine, doğa şartlarına, iklimine, ortamda bulunan araç-gereç ve spor tesislerine göre kendi istekleri doğrultusunda bir veya birden fazla faaliyetle serbest zamanlarını gönüllü bir şekilde değerlendirilmeleri gerekmektedir (Gülbahçe, 1996). Rekreatif etkinlikler aktif ya da pasif şekilde katılım gösterdikleri sosyal, kültürel ve sportif faaliyetler yaşam şekillerine etki eden uğraşları da içine alarak onların toplumla bütünleşmelerine destek olmakla birlikte toplumsal hayatta da olumlu etkiler göstermesini sağlayacaktır (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011).

Rekreasyon alanlarına rekreatif amaçlı katılan bireylerin kimileri eğlenmek, dinlenmek ve hoşça vakit geçirmek için bu etkinliklere katılırken kimileri ise sağlığını korumak, sosyal çevre kazanmak ya da maddi olanaklarını geliştirmek amacıyla bu etkinliklere katılmaktadırlar.

Sağlık, sadece hasta olma hali dışında; fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam iyilik halidir. İnsanların uzun ve sağlıklı yaşama istekleri, onları hem fiziksel hem de mental olarak rahatlamalarına fırsat tanıyan rekreasyon faaliyetlerine yöneltmektedir (Sağcan, 1986).

İsteklerini, gereksinimlerini, dürtülerini ve ilgi alanlarını içine alacak şekilde meydana gelecek bu olgular bireyde boş zamanlar için bir motivasyon kaynağı oluşturacak, kişide meydana getireceği fiziksel, zihinsel pozitif yansımalar neticesinde de alacağı haz ve mutluluk serbest zaman tatmin düzeyini artıracaktır.

HİPOTEZLER

1) Spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyonu faktörleri ile serbest zaman tatmini arasında ilişki vardır.
2) Spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılıklar vardır.

3) Spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılıklar vardır.
4) Spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin vücut ağırlığı (kg) değişkenine göre farklılıklar vardır.
5) Spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin boy uzunluğu (cm) değişkenine göre farklılıklar vardır.
6) Spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre farklılıklar vardır.
7) Spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin sosyal statü değişkenine göre farklılıklar vardır.
8) Spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin yararlanılan tesis türü değişkenine göre farklılıklar vardır.
9) Spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin etkinliklere katılma süresi değişkenine göre farklılıklar vardır.
10) Spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin etkinliklere katılım sıklığı değişkenine göre farklılıklar vardır.

SAYILTILAR

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.

SINIRLILIKLAR

Araştırmada maliyet ve ulaşılabilirlik unsurları da göz önüne alınarak katılımcılar İstanbul ilinde spor tesislerini kullanan bireylerle sınırlandırılmıştır.

I. BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER

1.1. REKREASYON KAVRAMI

Dilimize, İngilizce "recreation" kelimesinden geçen rekreasyon, kişilerin boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile tamamen gönüllülük esasına dayanan etkinliklerdir (TDK, 2021). Canlandırma, yeniden yaratılmış şey, eğlence, dinlenme anlamına gelmekte olan rekreasyon kavramı, etimolojik kökeni Latince "yenilenme, tazelenme" anlamına gelen "recreatio" kelimesinden gelmektedir (Redhouse, 1992).

İnsanlar boş zamanlarında bulundukları yerlerden uzaklaşarak, hava değişimi, dinlenme, gezme, görme, birlikte olma, macera arama gibi yaşantılar elde etme amacıyla ev dışında ya da içinde açık ve kapalı alanlarda, aktif veya pasif şekilde etkinliklere katılırlar. Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında katıldıkları bu etkinlikleri ifade eden bir kavramdır (Hacıoğlu vd., 2003).

Literatür çalışmalarına baktığımız zaman rekreasyonla ilgili birçok tanımla karşılaşmaktayız.

Yoğun çalışma temposu ve rutin hayat tarzı gibi olumsuzluklardan etkilenen beden ve ruh sağlığını tekrar kazanmak, korumak ya da devam ettirmek, aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen meslek hayatı ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan, kişinin bağımsız zaman içinde, gönüllülük esasına dayanan ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklerdir (Karaküçük, 1997).

Mieczkowski (1990)'ye göre daha iyi bir çalışma performansı için kişisel olarak ruh, düşünce ve bedeni yenileme amaçlı aktif veya pasif bir deneyimdir.

İnsanların boş zamanlarını değerlendirmeleri esnasında gezme, dinlenme, eğlenme, spor yapma şeklindeki aktif ve pasif uğraşıların tümü (http://www.milliparklar.gov.tr), katılanlara mutluluk, tatmin, yaratıcılık, ruhsal denge, karakter, rekabet etme gücü, ruhsal kapasite, özgürlük, fiziksel ve sosyal kondisyon ve daha geniş dünya görüşü kazandıran aktiviteler bütünü rekreasyon olarak tanımlanmaktadır (Parker, 1979).

Başka bir tanıma göre ise rekreasyon; insanların iş, görev ve ödev gibi yerine getirilmesi zorunlu etkinlikleri ve yükümlülükleri sonrasında kalan boş zamanlarında dinlenmek, eğlenmek, yenilenmek, bireysel açıdan tatmin olmak için gönüllü olarak katıldıkları etkinlik ya da deneyimlerdir (Kraus, 1977).

1.1.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon için de fiziksel, duygusal, sosyal ve mental etmenleri içeren ve insanların serbest zamanlarında yaptıkları ve ilgilendikleri etkinliklerdir (Koca, 2012). Bu etkinlikler iç ya da dış mekânda gerçekleştirilenler olarak ikiye ayrılmakta, yaş, cinsiyet, hayat biçimi ve maddi gelir gibi parametrelerden etkilenmekte, duygusal ve entelektüel deneyimleri içermekte katılanların hedef ve amaçları farklılaşmaktadır (Karaküçük 2014). Bu açıdan bakıldığında rekreasyonel faaliyetlerin özellikleri şu şekilde verilmektedir.

- ✓ Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü ve istekli olmalıdır.
- ✓ Rekreasyon boş zamanda yapılır.
- ✓ Rekreasyon; zaman, mekân gibi kısıtlamalara tabi değildir.
- ✓ Tüm yaştaki ve türdeki insanların faaliyetlere katılımlarına imkân sağlar.
- ✓ Rekreasyon faaliyetlerinde sorumluluk kişinin kendisine bırakılmalı ve serbest zamanlarda yapılmalıdır.
- ✓ Rekreasyon, katılan kişiye neşe, haz, mutluluk ve özgürlük hissi sağlayan bir faaliyettir.
- ✓ Rekreasyon kişinin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olabilme fırsatı tanıyan faaliyetler içermelidir.
- ✓ Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır.
- ✓ Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler katması umulur ile toplumun düşünsel ve yaşayış biçimine uygun olmalı ve toplumsal değerlerle zıtlık içermemelidir.
- ✓ Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, birden fazla etkinliği yapabilme imkânı verir.

- ✓ Rekreasyon, rekreatif faaliyetlere katılım sonucu meydana gelir ve eğitmenler tarafından verilir (Hacıoğlu vd., 2003; Yörükoğlu, 1993; Koca, 2012; Karaküçük, 2012).

1.1.2. Rekreasyon Çeşitleri

Rekreasyonel faaliyetler oldukça fazladır ve çeşitlendirme yapılarak ifade etmek zordur ve rekreasyon etkinlikleri boş zamanlara, süresine, katılıma, ekonomik duruma, iklime, coğrafi durumlar ile toplum kültürüne göre farklılıklar ya da çeşitlilikler de gösterebilmektedir.

Bunlar;

- ✓ Müzik etkinlikleri (araçlı-araçsız),
- ✓ Spor aktiviteleri (ferdi, takım, mücadele, doğa aktiviteleri),
- ✓ Dans etkinlikleri (halk oyunları, modern ve ritmik danslar),
- ✓ Oyunlar ve fiziksel amaçlı etkinlikler (her yaş kesimi için eğitici oyunlar),
- ✓ Zanaat ve hüner gerektiren faaliyetler (deri, plastik, seramik, ahşap, resim gibi),
- ✓ Açık hava etkinlikler (kamp yapmak, piknik yapmak gibi),
- ✓ İlmi ve kültürel etkinlikler (tiyatro, edebiyat çalışmaları gibi),
- ✓ Hobi oyunları, kart oyunları gibi etkinliklerdir (Kraus, 1977: 182-186; Bucher ve Bucher, 1974).

1.1.3. Rekreasyona Katılımı Etkileyen Faktörler

Rekreasyon aktiviteleri kapsadıkları alanlara göre farklılaşmaktadır. Bu farklılıklar; kişinin tercih ettiği aktivitenin yapısı, bireylerin cinsiyeti, eğitim düzeyi, maddi durumları, bireysel farklılıkları, medeni durumu, aktivite alanı ve sosyal çevre gibi faktörlerdir. Bu faktörler rekreasyon faaliyetlere katılımı olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Pulur, 2003).

Cinsiyet insanlar arasındaki farklılıklardan biri olup erkeklerin rekreasyonel faaliyetlere katılımı fazla olsa da son zamanlarda kadın ve erkekler arasında bu farkın

azaldığı görülmekte ancak hala erkekler kadınlara göre daha fazla rekreasyon aktivitelerinde bulunmaktadırlar (Ardahan ve Lapa Yerlisu, 2011). Kadın çalışanların çalışma koşulları, eğitim- öğretim durumları, ailedeki statüleri, ekonomik durumları, meslekleri, kültürel yapıları, inançları, medeni durumları, spor tesislerine ulaşımları, güvenlik, kıyafet ve kullanılacak malzemeleri, kişisel engelleri ve çevresel etmenler gibi nedenler rekreasyonel faaliyetlere ya da fiziksel aktiviteye katılımlarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyen diğer faktörlerdir (Eren ve Dokuzoğlu, 2020). Yüksel'e (2002) göre rekreasyon aktivelerine katılımları etkileyen sosyal ve ekonomik faktörler ise;

- ✓ Ekonomik ve çalışma konularındaki bazı gelişmeler (kişilere göre boş zaman yeterliliği),
- ✓ Kişilerin gelirlerindeki yeterlilik durumları,
- ✓ Şehirlerin gelişmesi ve hızlı nüfus artışı,
- ✓ Teknolojinin gelişmesi ile yeni alanların oluşması,
- ✓ İletişim araçlarının değişmesi ve gelişmesi,
- ✓ Kültürel alandaki değişimler ve değişen eğitim düzeyleri,
- ✓ Çevre koşullarının gelişmesi ve bu alanda bilinçli kişilerin yetişmesi,
- ✓ Siyasi otoritelerin değişmesi ve bu alandaki değişimler,
- ✓ Eğlence şekillerinin değişmesi,
- ✓ Doğal dengenin ve zenginliklerinin değişiklikleri,
- ✓ Sosyal hareketlilikteki artış ve değişimlerdir.

Ayrıca aktivite alanlarının, araç-gereç ve malzemelerin, altyapının, alanında uzmanların yetersizliği gibi faktörlerde rekreasyonel faaliyetleri olumlu ya da olumsuz şekilde etkilemektedir.

1.2. ZAMAN KAVRAMI

Türk Dil Kurumu'na (2021) göre zaman kavramı, herhangi bir işin yahut oluşun içerisinde geçtiği veya geçeceği süreç olarak ifade edilmektedir.

Zaman; ikamesi bulunmayan, geriye alınamayan ve mutlak takibi mümkün olmayan bir olgudur. Zaman, arzı esnek olmayan bir yapı olarak tanımlanmıştır. İnsan

gücünün yerine makineler, bakırın yerine alüminyum kullanılabilir ancak zamanın yerine kullanılabilecek başka bir kaynak bulunmamaktadır (Ekinci, 2017).

İnsan hayatı için ifade edecek olursak; kısa ya da uzun süreli, asla tekrar edilemeyen, başlangıç ve bitişi belirlenmiş, saat ile ifade edilen bir kısımdır. Zamanı asla geriye çeviremeyiz (Hacıoğlu vd. 2017).

1.2.1. Zamanın Sınıflandırılması

Zamanın kullanımıyla ilgili yapılan incelemelerde insanların çeşitli etkinliklerle zamanı nasıl değerlendirdiğini ortaya çıkarmaktadır.

Zamanın kullanımını sınıflandırırken;

a) Çalışma zamanı; işte geçirilen süreyi kapsamaktadır.

b) Çalışmaya bağlı etkinliklere ayrılan zaman; çalışma için hazırlık ve işe gidiş- dönüş için geçirilen zaman dilimidir.

c) Hayatı devam ettirmeye yönelik etkinlikler için ayrılan zaman; uyku, yemek, vücut bakımı gibi insanın yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan vakti kapsar.

d) Serbest zaman; rekreasyon etkinlikler veya istirahatten oluşan zamanı dilimidir (Çakıroğlu 1998).

1.3. SERBEST ZAMAN

Bireyin hayati ihtiyaçlarla beraber mesleki faaliyetler ile bunlara hazırlık için geçirdiği zamanın sonunda geriye kalan vakit miktarıdır veya insanoğlunun yaşamını idame ettirebilmesi için belirli bir gelir elde etmesi ve bu geliri elde etmesi için de emeğini paraya çevirerek, toplumun değer yaratma sürecine katkı sunarlar. Bu emek için harcanan zaman dışında kalan süre olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 1995).

Tanımlamalardan da anlaşılabileceği üzere serbest zaman, insanların yeme-içme, barınma ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılamak için icra ettikleri işe ve bu iş için yapılan tüm hazırlık süreçlerine ek olarak uyku gibi hayati ihtiyaçlara harcanan süre toplandıktan sonra geriye kalan vakittir (Hacıoğlu vd., 2009).

1.3.1. Serbest Zamanın Ortaya Çıkışı

Serbest zaman kavramının ortaya çıkışı da insanlığın yerleşik hayata geçip düzenli bir çalışma hayatına sahip olmalarına dayandırılmaktadır. Bilimsel çalışmalara bakıldığında serbest zaman sanayileşme ile birlikte öncesi ve sonrası olarak dönemlere ayırılmakta ve incelenmektedir (Küçük, 2015).

İnsanlık tarihinin ilk zamanları olarak ifade edilen erken dönem tarihlerinde serbest zaman faaliyetleri mağara boyama, güreş ve tabletlere çizim yapma gibi etkinlikler erken dönem serbest zaman faaliyetleri olduğu görülmekte çünkü yaşam mücadelesi olarak nitelendirilen temel ihtiyaçlar için verilen çabanın had safhada olması bireylerin dinlenme ve eğlenme faaliyetleri için ayıracakları zamanın miktarını kısıtlamıştır (Broadhurst, 2001).

Sanayileşmeden önce göçebe toplumlardan yerleşik hayata geçilmesi ile serbest zaman kavramı da insan yaşamına girmiştir. Yerleşik hayata geçiş ile tarımsal faaliyetler önem kazanmıştır. Bireylerin tarımsal faaliyetlerdeki iş bölümü gerçekleşmiş ve sonuçta iş yaşamı dışında kalan sürelerde serbest zaman faaliyetleri ile uğraşılar daha fazla oluşmaya başlamıştır.

Sanayileşmenin erken döneminde insanlar üzerinden az emekle yüksek kazançlar elde eden çıkar grupları kitlesel bir iş ortamı organize etmişlerdir. Bu durumun aşılabilmesi için mücadele veren sendikaların uğraşları sonucunda çalışma koşulları kısmen iyileştirilmiştir. Bu iyileştirmeler serbest zamanın tanımlanmasına olanak sağlayarak çalışma dışı zaman ifadesi ortaya çıkmıştır. Erken dönemde kapitalist odaklarca eleştirilen serbest zaman hakkı, sonraki dönemlerde, üretim verimliliğinin yükseltilmesi amacıyla yine aynı odaklar tarafından gün yüzüne çıkartılmıştır (Küçük, 2015).

Günümüzde var olan anlamıyla boş zaman kavramı I. Dünya Savaşı sonrasında oluşan toplumsal stresi ve özellikle 1929 ekonomik buhranının ardından batı yönetimlerine karşı artan toplumsal muhalefeti azaltmak amacıyla önlemler alınmış özellikle Amerika'da oluşan savaş sonrası duygusal problemlerin çözümüne katkıda bulunmak amacı ile rekreasyon tesislerini kurmuş ve kısa bir süre içerisinde tüm ülkede rekreasyon tesisleri ve serbest zaman değerlendirme hizmetleri sunan

çeşitli işletmeler ortaya çıkmış ve günümüzdeki noktaya gelmesine katkıda bulunmuştur (Currell, 2010).

1.3.2. Serbest Zamanı Etkileyen Faktörler

Serbest zaman faaliyetleri uygulama şekillerine göre farklılık gösterir. Bu farklılıklar bireyin tercih ettiği faaliyetin türü, kişinin cinsiyeti, eğitim düzeyi, maddi durumu, medeni durumu, aktivite alanı, sosyal çevre gibi faktörlerdir. Bu faktörler serbest zaman faaliyetlere katılımı olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Pulur, 2003).

Bireyler yaşlandıkça yaşadıkları sağlık sorunları nedeni ile katılabilecekleri etkinlikler azalmakta özellikle de Demir ve Demir (2006)'ya göre spor aktivitelerinin vücut yapılarına uygun olmaması bu durumun bir örneği olarak karşımıza çıkmaktadır.

Pozitif ilişkiler üzerine kurulan bir evliliğin kişilerin yaşamlarını olumlu etkilediği görülmekte ve sonucunda ise daha sağlıklı ilişkiler kurabilmekte, yaşamlarına daha güvenli devam ettikleri için kendilerine ayırdıkları zamandaki rekreasyon aktivitelerini etkilemekte olduğu görülmektedir. (Ardahan, 2012).

Eğitim seviyesi ve gelir düzeyi artıkça kişilerin; tiyatro, buz pateni, konserler, seyahat ve gezi gibi kültürel aktiviteleri tercih ettiği görülürken, eğitim seviyesi düşük insanlar bu tür kültürel ve sosyal aktivitelerden uzak kaldığı görülmektedir (Sağcan, 1986).

1.4. SERBEST ZAMAN TATMİNİ

Serbest zaman; herhangi bir zorlama olmaksızın bireysel kontrolü altında, eğlenme, hoşnutluk, mutluluk duygusu uyandıran, herhangi bir ücretin alınmadığı, kendi kendine olan, tatmin edici deneyimlerin yaşandığı zaman aralığı olarak kabul edilmektedir (Önder, 2003).

Türü veya içeriğine göre farklılıklar gösteriyor olsa da bir gruba ait olma, fiziksel ve zihinsel gelişim, kendini karşı tarafa ifade edebilme gibi önemli ihtiyaçları doyum sağlayan serbest zaman etkinlikleri, bireylerin sosyalleşerek, çalışma ve

günlük hayatın, monotonluğun uzaklaştırılmasında önemli rol oynamaktadır (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010).

Tatmin duygusu yaşayan kişiler; üretken, verimli, problem çözebilen, algılama yetenekleri yüksek hem kendisine hem de bulunduğu çevreye, işletmeye ve etkileşim halinde olduğu diğer bireylere fayda yaratan kişilerdir (Ardahan ve Tekin, 1998).

Tatmin, bireyin beklentilerinin karşılanması durumunda hissedilen değerler toplamı olup, olağan durumda devam eden veya devamlılık arz eden bir duygudur. Tatminsizlik ise bireyin her tatmin boyutundan elde ettiği hazzın düşüklüğü ve bunun bireyde meydana getirdiği rahatsızlık, bıkkınlık, isteksizlik, kaçma duygusunu ifade eder (Doğan, 1982).

Serbest zaman tatmininin, olumlu algıların serbest zaman etkinliklerinin ve tercihlerinin bir sonucu olarak kazanılan doyum veya duygular olarak belirtmişlerdir (Beard ve Ragheb, 1980).

Serbest zaman tatmini; tamamen gönüllülük esasına dayanan, kişinin yeni beceriler kazanması, sağlık, sosyal, kültürel, sportif veya sanatsal faaliyetlere gönüllü, herhangi bir maddi karşılık beklemeden, mutluluk, sağlık, eğlenme, hoşnutluk, yenilenmek ve mutluluk duygusu elde etmek için aktif ya da pasif olarak katıldığı etkinliklerden beklentilerinin karşılama derecesidir. Bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden istedikleri faydayı sağlayıp sağlayamadıklarını, beklentilerinin karşılanma düzeyleri ve bu etkinliklere katılmaktan dolayı mutlu olup olmadıklarını ölçmek, onların serbest zamanlarını değerlendirirken daha mutlu ve tatminkâr olmalarını sağlayacak tedbirlerin alınmasında ve onların memnuniyet ölçüleri doğrultusunda sağlanan serbest zaman katkılar sunabilir (Karlı vd., 2008).

1.4.1. Serbest Zaman Tatmininin Alt Boyutları

Bu boyutlar psikolojik, eğitim, sosyal rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlar olarak ifade edilmiştir.

Psikolojik boyut kişinin duyguları ile alakalıdır. Serbest zamanı değerlendirmesi sürecinde hissedilen motivasyon özgürlük duygusu, rekabet etme gibi duyguları ve bu duygular sonucundaki faydaları ortaya çıkarır.

Eğitim boyutu öğrenilen bilgilerin kazanılan deneyimlerin kazandırdıkları olarak açıklanmaktadır. Bireyin kendisini keşfetmesi potansiyelinin farkına varması çevresini öğrenmesi ve entelektüel olarak kendini geliştirmesi alt boyut altında incelenmektedir.

Sosyal boyut takım çalışması ve iletişim ile alakalı olup bireylerin ekipler halinde katıldıkları faaliyetlerdeki kazanımlarına odaklanmaktadır.

Rahatlama boyutu kişilerin tazelenmesi yenilenmesi ve dinlenmesi sürecindeki kazanımlarını odaklanmakta ve kişilerin yaşamlarındaki zorluklar ve streslerden uzaklaşma sürecinde serbest zaman olgusunun etkisini incelemektedir.

Fizyolojik boyut kişilerin serbest zaman faaliyetleri ile bedensel gelişimlerini değerlendirmektedir. Bedensel sağlık yönünden incelenen bu alt boyutta zindelik bireyin kendini pozitif hissetmesi fazla kilolardan kurtulması gibi durumları kapsar.

Estetik boyut görsellikle ilgili olup serbest zaman faaliyetlerine katılma sürecinde kullanılan yer ve mekanları, tasarımı, güzelliği ve çekiciliğinin kişi de uyandırdığı duygulara odaklanmaktadır (Beard ve Ragheb, 1980; Harden, 2008).

1.5. MOTİVASYON

İngilizce ve Fransızca "motive" sözcüğünden türetilmiş bir kelime olup dilimizdeki anlamı güdü ya da davranışı biçimlendiren şeklinde açıklanmaktadır (Eren, 2006).

Motivasyon kelimesinin temelinde bireyin tutumunu harekete geçirme, yönlendirme ve sürekliliği vardır (Kantar, 2013). Bireyin davranışına yön veren ve davranışın devamlılığını sağlayan, davranışı anlamak ve açıklamak için geliştirilmiş bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Doğan, 2005). Motivasyon hem kelime hem de bilimsel anlamda, kişinin tutumunu, arzularını ve gereksinimlerini açıklamada kullanılan bir terimdir (Seker, 2015). Motivasyon aynı zamanda bir işi başarmak için yapılacak olanların içten ve zevkle gerçekleştirmesi şeklinde de tanımlanmaktadır. Motivasyon kişiyi belli hedefler doğrultusunda harekete geçirirken duygusal olarak da mutlu olmasını sağlamaktadır (Yaman, 2017). Bireyin belirli bir hedefe doğru harekete geçmesi, bu hedefe odaklanabilmesini sağlayacak isteğe hevesli olması anlamına da

gelmektedir. Kısaca ifade edilecek olursa, bireylerin hareketlerini kendi çabaları ile yapabilme uğraşısıdır (Koçel, 2005).

1.5.1. Motivasyon Türleri

1.5.1.1. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon bireyin kendi kendini motive etmesi ile başlar. Bu özelliğe sahip insanlar kendilerini yönetebilme, kendi kararlarını kendi alabilme özelliğine sahiptirler (Nichols, 1990).

İçsel motivasyona sahip olan insanlar düşünceyi davranışa daha hızlı dönüştürür. İçten motive olanların başarmak istedikleri amaçları vardır ve bu amaçlara varmak için planladıkları yoldan ilerler ve birey bu hedeflere varmak için aşağıdaki durumları yapmak zorundadır (George, 1997);

- ✓ Kendine inanmak,
- ✓ Keşfedilmemiş yön ve yeteneklerini bilmek,
- ✓ Hayatı heyecan ile yaşamak,
- ✓ Gelişime ve kendini geliştirmeye açık olmak,
- ✓ Sağlık için faydalı alışkanlıklar edinmek, enerjiyi arttırmak ve kendine zararı dokunacak alışkanlıklardan vazgeçmek,
- ✓ Dış görünüşü önemsemek ve insanları etkileme gücüne sahip olmak,
- ✓ Başarılı bir kişiliğe sahip olmak,
- ✓ Etkili iletişimde bulunmak,
- ✓ Endişe, şüphe ve korku vb. olumsuzlukları yenebilmek,
- ✓ Gerginliği karşısında kontrolü sağlamak,
- ✓ Başarısızlığın üstesinden gelebilmek,
- ✓ Zamanı etkili ve doğru kullanabilmek,
- ✓ Bilinmeyeni araştırmak, sorgulamak.

1.5.1.2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon, bireylerin sosyal çevreden, seyircilerden, bulundukları ortamlardan, antrenörlerden veya yönetim tarafından beğenilmek, takdir edilmek,

olumsuz tenkitlerden uzak durmak, başarılı olmak vb. unsurlardan etkilendiği bir motivasyon türüdür (Deci ve Ryan, 1985; Harter, 1981). Dolayısıyla bireylerin davranışları yönetici, sosyal çevre, antrenörlerden aldıkları ödül ve cezalar, sosyal destek ve cesaretlendirmeler ile şekillenmektedir (Özyalvaç, 2010). Oluşan bu durumlar içsel motivasyonu olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir.

1.5.1.3. Motivasyonsuzluk

Motivasyonun olmaması, kişinin kendi eylemlerini ve bu eylemlerinin sonuçları arasındaki ilişkiyi algılayamadığında gerçekleşmektedir (Reeve, 2004). Başka bir ifade ile sporcular kendi yaptıkları hareketleri ve bu hareketlerin sonuçları arasındaki bağlantıyı anlamadıkları durumlarda motivasyonsuzluk ortaya çıkar. Buna bağlı olarak bu kişiler içsel ve dışsal olarak güdülenme sağlayamazlar. Kişilerin yetersizlik gibi hissiyat yaşamaları ve bu hissiyatı kontrol altına alamayacakları zaman güdülenmediklerinin göstergesidir (Özyalvaç, 2010).

1.6. SPORDA MOTİVASYON

Motivasyonla spor etkinliklerinde bulunan kişilerin davranışları açıklamaktadır. En başta sporcunun, davranışta bulunma gereksinimini karşılamaktadır. Kendine özgü belirli kurallar çerçevesinde planlı, programlı ve sürekli oluşan sportif faaliyetleri, bireyde olumlu etkilere sebep olmaktadır (Koç, 1994). Yapılmak istenen sporun türü, spor alet ve gereçleri, sosyal bağları güçlendirme gibi etkenler sağlandıktan sonra çevreyle bağlantıya geçme, sağlıklı olma gayreti gibi güdüler ile beraber hareket ihtiyacı somut bir anlam kazanmaktadır (Er vd., 2003).

Spor içerisinde bulunan kişilerin kendilerine olan güvenlerinin daha çok, etrafıyla ve arkadaşlarıyla uyumlarının daha güzel, psikolojik sağlık durumları daha tutarlı ve düzenli olduğu görülmekte (İlhan, 2010) ve sportif etkinliklere katılan bireylerde meydana gelen pozitif etkileri neticesinde sporda motivasyonun önemli kaynaklarından olduğu görülmektedir.

Motivasyon, sporun çevresinden ilk olarak sporcular ve antrenörlerden başlayarak bütün kesimleri önemli düzeyde etkileyen bir olgu olduğundan,

motivasyonu oluşturan etkenlerin hangileri olduğunun ortaya çıkarılması, kazanımların gerçekleştirilmesi için gerçek ve tesirli hamlelerin yapılmasını sporda motivasyon düzeyine önemli bir katkı sağlayacaktır (İlhan, 2009).

1.6.1. Sporda Motivasyon Çeşitleri

Daha önce de bahsettiğimiz gibi güdüler genel olarak içsel veya dışsal olmak üzere iki ana başlıkta toplanırlar. Bunlar içsel motivasyon ve dışsal motivasyon olmakla birlikte sportif açıdan da böyledir.

İçsel motivasyon bireyin içinde var olan ihtiyaçlarına yönelik tepkilerdir. Merak, bilme, ihtiyacı, yeterli olma isteği, gelişme arzusu içsel güdülere örnek gösterilebilir (Selçuk, 1996). Sporda içsel motivasyon ise sporcunun kendisinden kaynaklanır, içten güdülenen sporcu, hedefini belirler ve ona ulaşmak için harekete geçer. İçsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcular daha çok bilgi ve beceri öğrenmek, daha başarılı olmak, daha çok doyum sağlamak için büyük bir açlık duyarlar. Çalışmaları için özel olarak güdülenmeleri ya da zorlanmaları gerekmez (Doğan, 2005). Çünkü içsel olarak güdülenmiş insanlar oyuna ve onurlarına düşkündürler. Bu içsel motivasyon, onları en iyisini ortaya koymaya güdüler. Etrafında birçok insanın olması onlar için önemli değildir (Konter, 1995).

Güdüsel bir davranışın başlamasına neden olan çevresel uyarıcılara özendirici (incentive) adı verilir. Çevresel uyarıcıların özendirici nitelikleri ise öğrenme yoluyla kazanılır. Bu güdülenme türü sporcunun dışındaki etkenlerden köken alır (Özkalp, 1997). Dışsal motivasyon sporcunun kendisi ile direkt ilgili olan bir durum değildir. Dış ortamda oluşan çeşitli durumların sporcu üzerinde oluşturduğu olumlu veya olumsuz etkilerdir.

Bu etkenler antrenör, seyirciler, diğer insanlar, dışsal ödüller olabilir. Dışsal güdülenme sporcunun performansını olumlu olarak da olumsuz olarak da etkileyebilir. Dışsal ve içsel güdülenme kişiyi her yönden etkileyen bir itici güçler topluluğudur. Kişi yaşamını idame ettirmek ve daha fazla yönden kendisini geliştirmek için bu güdülere ihtiyaç duyar bizi başkaları tarafında etkileyen ve bizde olumlu olumsuz izler bırakan bu etkenlere dışsal güdü diyebiliriz.

1.6.2. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu

1.6.2.1. Genel Spor Motivasyonu

Genel spor motivasyonunun temelinde yatan takdir edilme gereksinimi, arkadaş arama çevre edinme gibi sosyal gereksinimlerdir. Kısaca genci spora yönelten sosyal ve psikolojik gereksinimler etkin olma arzusu, kendini bulma, kendini anlatma, kanıtlama, tanıma, üstünlük sağlama, egemen olma arzusu. Heyecan arama isteği, karar verme durumunda egemen olma gibi ihtiyaçlardır (Başer, 1998).

1.6.2.2. Özel Spor Motivasyonu

Özel spor motivasyonu ise, tamamen biyolojik içerikli olup, hareket, oyun, hareket ederek rahatlama, yüksek koordinasyona sahip olma, güçlü ve sağlıklı olma gibi sebeplerden kaynaklanmaktadır. Oyun sporu, sağlık raporu ve performans sporu gibi gereksinimler, özel spor motivasyonun amaçlarındandır (Başer, 1998).

1.6.3. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu

1.6.3.1. Yeterli Motivasyon

Bireyin fizyolojik ve psikolojik açıdan yarışmaya hazır olması durumu yeterli motivasyon sağladığı durumdur. Yarışma, etkinlik, mücadele vb. durumlar için yeteri kadar enerjisi bulunmakta ve var olan stresi yönetebilmektedir (Başer, 1998).

1.6.3.2. Yetersiz Motivasyon

Sporcunun, içsel ve dışsal olarak yeterli düzeyde güdülenmemiş olması demektir. Takımın başarıya doymuş olması, yarışanın önemsiz bulunması, rakibinin çok güçlü olması nedeniyle daha başlangıçta yenilginin kabul edilmesi ya da rakibin çok zayıf olması, sporcuların güdülenmesini engelleyebilir (Başer, 1998). Bu durumda yetersiz motivasyona neden olmaktadır.

1.6.3.3. Aşırı Motivasyon

Aşırı motivasyon durumu, sportif başarısızlıkların nedenlerinden bir diğeridir. Özellikle performansa dayalı spor dallarında, profesyonel olarak yapılan her yarışma, toplumsal ve ekonomik açıdan büyük önem arz etmektedir. Bu yarışmalar da sporcuya genelde tek bir duygu hâkimdir; "ya kazanamazsam" endişesi. Bu endişe sonucu kaygı ve güvensizlik durumuna doğru yönelmektedir. Bu sebeple de sporcunun isteklendirme düzeyi çok yüksek olup, müsabaka öncesi "başlama telaşı" durumuyla kendini belli etmektedir. Bu durum aynı zamanda genel spor motivasyonu düzeyinin çok yüksek olduğunu gösterir (Başer, 1998).

1.7. FİZİKSEL UYGUNLUK (FİTNESS) KAVRAMI

Fitness, kişilerin vücudunda sakatlık ve sorun olmadan fiziksel aktiviteler yapabilme durumu olarak ifade edilir. Günlük yaşama dahil edilen dengeli bir fitness programının insanların sağlık sorunu yaşama riskini azalttığı gibi çalışma becerilerini artırdığı da belgelenmiş bir gerçektir (Uz, 2015).

Fiziksel uygunluk; günlük, mesleki veya rekreasyonel aktiviteleri yorulmadan gerçekleştirme becerisi olmakla birlikte rutin olarak yapılan işleri aktif bir şekilde enerji ile gerçekleştirebilmektir. (Güner, 2018).

Karatosun (2006)'a göre ise hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut fiziksel kondisyonunu açıklar. Bu tanıma göre fiziksel uygunluğu en yüksek olan kişi yorulmaksızın en uzun süre hareket edebilen ve kişinin günlük ve rekreasyonel hareketleri yapabilmesi olarak ifade eder.

Bireyin fiziksel uygunluğu hayat tarzı ile direkt bağlantılıdır. Kişinin fiziksel uygunluk seviyesi; mesleki yaşantısındaki pozisyonu, günlük faaliyetleri, ulaşım için kullandığı araçlar, yürüme ve asansör kullanma miktarı ev ve çalışma yeri arasındaki mesafe, hayatındaki, beslenme şekli; yeme alışkanlıkları, hazır gıda tüketmesi, yaşadığı yer ve o yerin iklim ve hava koşulları kişinin fiziksel uygunluğunun düzeyi gibi koşullara bağlıdır (Duran, 2013).

Fiziksel zorlamalardan ve kişinin potansiyel gücünden dolayı herkes için fiziksel uygunluk düzeyi farklıdır. Sedanter bireylerin yapabilecekleri fitness aktivitelerini doğru seçiminde fiziksel uygunluk düzeyi bireyin ilerleyen zamanlarda egzersize devam edip etmeyeceği konusunda bireyde olumlu ya da olumsuzdurlar oluşturabilmektedir. Bu nedenle fiziksel uygunluk düzeyine uygun fitness aktiviteleri seçmelidir.

1.7.1. Fitness'ın Sağlık Bileşenleri

Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk, sedanter yaşam biçiminden kaynaklanan hastalıklardan korunmayı sağlayan fizyolojik fonksiyonlarda gelişmeyi içerir. Bu durum tamamıyla ve direkt olarak fiziksel aktiviteler yoluyla geliştirilir ve sürdürülür. Özel birleşenler olarak; aerobik kapasite, vücut komposizyonu, esneklik, kassal kuvvet ve dayanıklılık sayılabilir (Özbey, 2005).

Kalp dolaşım uygunluğunun en önemli belirleyicisi aerobik kapasitedir. Aerobik; oksijenli ortamda çalışma anlamındadır. Aerobik uygunluk geliştiğinde fiziksel, mental sağlık ve performans da güçlenir (Özer, 2006).

Kuvvet, kassal dayanıklılık ve esneklik kassal uygunluğun unsurlarıdır. Kas tonusu ve esnekliği iyi bir postüre yardımcı olur ve birçok insanın rahatsızlık duyduğu bel sorunlarının giderilmesinde yardımcı olur. Yıllar geçtikçe kuvvet ve esneklik azalıp, çalışma verimi düştüğünden kassal uygunluk işle ilgili çalışmalarda destekleyici olabilir (Özer, 2001). Vücut kompozisyonu genel olarak yağ, kemik, kas hücreleri, diğer organik maddeler ve hücre dışı sıvıların orantılı bir şekilde bir araya gelmesinden oluşur (Yaman, 2002) ve kişinin sağlık ve fiziksel fitness profilinin anahtar unsurudur (Altıntaç, 2006).

1.7.2. Fitness'ın Performans Bileşenleri

Özbey (2005) tarafından performans ile ilişkili fitness'ın özel parçalarını; çeviklik, vücudu hızlıca ve doğrulukla boşluktaki hareketi sırasında pozisyon değiştirmesi,

Denge, vücudun belirli bir pozisyonda veya hareket sırasında, istenilen durumu sürdürebilme,

Koordinasyon, aynı anda birden çok motor görevi düzgün ve başarılı bir şekilde sergileyebilme,

Güç, enerjiyi patlayıcı olarak etkiye dönüştürebilme,

Hız, vücudun bir hareketi en kısa zaman içerisinde yapabilme becerisi olarak tanımlar.

1.7.3. Fitness'ın Genel Sağlığa Etkisi

Yapılan araştırmalar düzenli olarak yapılan egzersiz, fiziksel aktivite ve sporun bireylerin ve toplumların fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan genel sağlıklarına olumlu yönde birçok katkısının olduğunu göstermektedir.

Fiziksel aktivitelerinin özellikle bireyler üzerindeki sağlıkla ilgili etkisini Saraçoğlu (2018) şöyle bildirmektedir;

- ✓ Fitness mücadele etmede önemli bir faktördür. Çeşitli egzersiz türleriyle bireyin gün boyunca bedeninde biriken stresi ve yorgunluğu ortadan kaldırır. İdeal olan uygulama, bu aktiviteyi tercihen çalışma saatleri dışında yapmaktır.
- ✓ Cildin yaşlanmasını geciktirir. Kan dolaşımını daha iyi hale getirerek hücre yenilenmesi hızlanır. Ayrıca akuatik fitness hareketlerinin, suyun doğal olarak tüm vücuda uyguladığı masaj ve tonik etki sayesinde cilt daha sıkı bir hal alır.
- ✓ Düzenli olarak yapılan fitness kolesterolü düşürmeye yardımcı olur. Kardiyovasküler egzersizler, iyi kolesterolü arttırırken, arterlerdeki kötü kolesterolü azaltır.
- ✓ Fitness hareketleri, nefes kontrolünü öğretir ve düzene sokar. Kalp kasını güçlendirir ve vücudun nefes alma kapasitesinin yanı sıra iyileşme kapasitesi de gelişir. Bir spor koçunun yönetiminde, kişiye özel hazırlanmış egzersiz setlerinden oluşan bir programla, kalp ve toraks aktivitesinin daha iyi yönetilmesi sağlanmaktadır. Solunum kapasitesi artmış akciğerler ve verimli çalışan bir kalp oluşur.

- ✓ Atardamar sistemlerinde kan basıncını azaltarak kalp hastalığı risklerinde azalma meydana getirir.
- ✓ Fitness, vücudun tüm bölümlerini çalıştırmak ve böylece belirli bir esnekliği korumak veya geliştirmek için olanak sağlayan bir etkinliktir. Düzenli uygulanan kişiye uyarlanmış özgün alıştırmalarla fiziksel yetenekleri büyük ölçüde geliştirir. Eklemler, tendonlar ve bağlar hızla daha esnek hale gelir.
- ✓ Fitness, vücudun depoladığı şekeri yaktığı ilk 30 ila 45 dakikadan sonra da yağları eritmeye başlar ve böylece obeziteyi önlemede rol oynar. Uzun ve düzenli hareketler, kasları güçlendirirken fazla kiloları çok hızlı bir şekilde azaltır. Dans etmeyi sevenler, dans ederek ve eğlenerek kalorileri hızla yakan bir fitness yöntemi olan zumba seanslarına da katılabilirler. Fitness uygulamaları, her yaşa ve vücut yapısına yararlıdır.

1.7.4. Fitness Hizmeti veren İşletme Sınıfları

Beden, zihin ve ruhun uyumlu hale getirilmesi için birçok işlev sunan fitness işletmeleri en temel işlevi olan fitness'ın yanında, dinlenme, yenilenme amaçlı wellness hizmetlerini ya da önleyici hizmetleri (medikal fitness) sunmaktadır. Günümüzde birçok fitness işletmesinin hizmet önerilerinde; kardiyo antrenmanları, kondisyon çalışmaları, grup antrenmanları, outdoor antrenmanları, crossfit, önleyici sağlık sporu, postüral egzersizler, çocuklar için fitness bulundurmaktadır. Sadece boş zamanların değerlendirildiği antrenman olanakları sunmayıp aynı zamanda dinlenme, yenilenme için wellness önerileri, sakatlanma veya medikal ilgi gerektiren birçok öneri sunan işletmeler olmuşlardır (Großklaus, 2006).

1.7.4.1. Fiyatlarına Göre Fitness Merkezlerinin Sınıflandırılması

1.7.4.1.1. Yüksek Fiyat Sınıfındaki Fitness İşletmeleri

Üst düzey fitness merkezinin özelliği sürekli yüksek kalite standartları ve en yüksek fiyat aralıklarından sunduğu fitness hizmetidir (Weise, 2008). Bu fitness merkezlerinin tümü farklı ve modern ekipman yelpazesine, fitness alanında çeşitli

önerileri, sauna, masaj, buhar gibi welness ile ilişkili önerileri, yüzme havuzu, çocuk bakımı veya ilgilenimi, solaryum gibi çeşitli ek hizmetlere sahip fitness merkezleridir (Bacher, 2011).

1.7.4.1.2. İndirimli Fiyat Sınıfındaki Fitness İşletmeleri

Tüm hizmet sektörlerinde olduğu gibi fitness sektöründe de dönemsel dalgalanmalar görülebilir. Yüksek fiyat sınıfında yer alan fitness işletmelerinin aksine indirimli fiyat stratejisini kendisi için bir rekabet avantajı sağladığını düşünen ve kalıcı bir şekilde bunu sürdüren işletmeler bu sınıfta yer almaktadır. Bu tür stratejik fitness işletmelerinin konumlandırma sloganı daha düşük bir fiyata daha fazla performanstır (Großklaus, 2006). Bu strateji, fiyatın indirilmesi ile kullanılır ve fiyatların azalmasıyla rekabeti arttırmak veya düşük fiyattan yüksek hacimler elde etmek gibi bazı avantaj elde etmeye çalışılır ve bu fitness merkezleri genel olarak sadece aletli antrenman önerilerini sunmakta ya da sunduğu hizmet çeşitliliği fazla olmayan fitness işletmeleridir (Bacher, 2011).

1.7.4.1.3. Orta Fiyat Sınıfındaki Fitness İşletmeleri

Üçüncü fiyat segmenti, yani orta fiyat sınıfı veya tüketici fiyat sınıfı olarak adlandırılan, genellikle rakiplerinin ortalama fiyatlarına dayanarak fiyat belirleyen fitness işletmeleridir (Sevilmiş ve Şirin, 2019).

1.7.4.2. Kategorilerine Göre Fitness İşletmeleri

1.7.4.2.1. Wellness Stüdyoları

Spor ve sağlıklı yaşam tüketicilerinin profillerini ve motivasyonlarını daha derinlemesine anlamak ve özellikle, küresel olarak sağlık tüketicilerinin daha iyi anlaşılmasını sağlamak amacıyla kurulmuş merkezler olarak görülebilir (Global Spa 18 Summit, 2010).

1.7.4.2.2. Multi Fonksiyon Stüdyolar

Bu merkezler klasik olarak kuvvet, dayanıklılık ve bunun yanında çeşitli kurs önerileri de sunan merkezlerdir (Sevilmiş ve Şirin, 2019).

1.7.4.2.3. Kuvvet Kondisyon Stüdyoları

1960'tan sonra Amerika'dan fitness'ın yayılması ile birlikte hızlı bir biçimde fitness ticarileşmeye başlamıştır. Kuvvet stüdyoları fitness kavramını kuvvet odaklı anlayıp buna göre kuvvet önerileri sunan stüdyolardır (Sevilmiş ve Şirin, 2019).

1.7.2.4. Kadın Fitness Stüdyoları

Bu fitness merkezleri kadınlara özel spor önerileri sunan, kadınların spor yapma alışkanlığını destekleyen ve buna odaklanmak üzere öneriler sunan fitness merkezleridir.

1.7.4.3. Hukuki Yapılarına Göre Fitness İşletmeleri

1.7.4.3.1. Kamuya Ait Fitness İşletmeleri

Vereceği fitness hizmetlerinde herhangi bir kâr amacı gütmeyen fitness işletmeleridir. Bu fitness işletmeleri genel olarak ülkemizde belediye, üniversite, dernek, lokal gibi kurumlara bağlı çalışan giderlerinin bağlı bulunduğu kurumun bütçesinden karşılayan sosyal olarak arzulanan hizmetleri kar elde etme niyeti olmaksızın sağlayan sosyal hizmet sunma amaçlı olmalarıdır (Sevilmiş ve Sirin 2019).

1.7.4.3.2. Özel Sektöre Ait Fitness İşletmeleri

Özel işletmeler yasalara uygun olarak kurulan, işletilen ve sermayesinin tamamı ya da büyük bir bölümü özel kişi veya kuruluşa ait kâr amaçlı spor, boş zaman değerlendirme, welness, aerobik gibi hizmetleri barındırabilen imkâna sahip fitness işletmeleridir (Tengilimioğlu vd., 2015).

II. BÖLÜM

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın içeriğine ilişkin bilgilere yer verilmektedir. Çalışmanın türü, önemi, evreni-örneklemi, veri toplama araçları, verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur. Bu çalışmada spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi ve katılım nedenlerinin bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır.

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırmada, bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek ve tutum gibi özelliklerinin belirlendiği tarama modeli kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki veya daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2015).

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini spor merkezlerine rekreatif egzersiz amacıyla katılan bireyleri kapsamaktadır. Maliyet ve ulaşılabilirlik unsurları da göz önüne alınarak araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde spor merkezlerine rekreatif egzersiz amacıyla katılan bireyler oluşturmuştur.

2.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Çalışmada kullanılacak ölçme aracının katılımcılara uygulanması için en uygun zamanlar belirlenerek katılımcılara Google Formlar üzerinden ulaştırılmış ve katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Toplamda 275 kişiye ulaşılmış olup aykırı uç değerler analizi sonucu 16 ölçek formu değerlendirmeye alınmamış ve toplamda 259 form değerlendirmeye alınmıştır.

2.4. VERİ TOPLAMA ARACI

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

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada katılımcılara ait cinsiyet, yaş (yıl), vücut ağırlığı (kg), boy uzunluğu (cm), eğitim durumu, sosyal statü, yararlanılan tesis türü, etkinliklere katılım süresi, etkinliklere katılım sıklığı, gelir durumu gibi bilgilerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından oluşturulan 10 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

2.4.2. Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği "LMS" (SZMÖ)

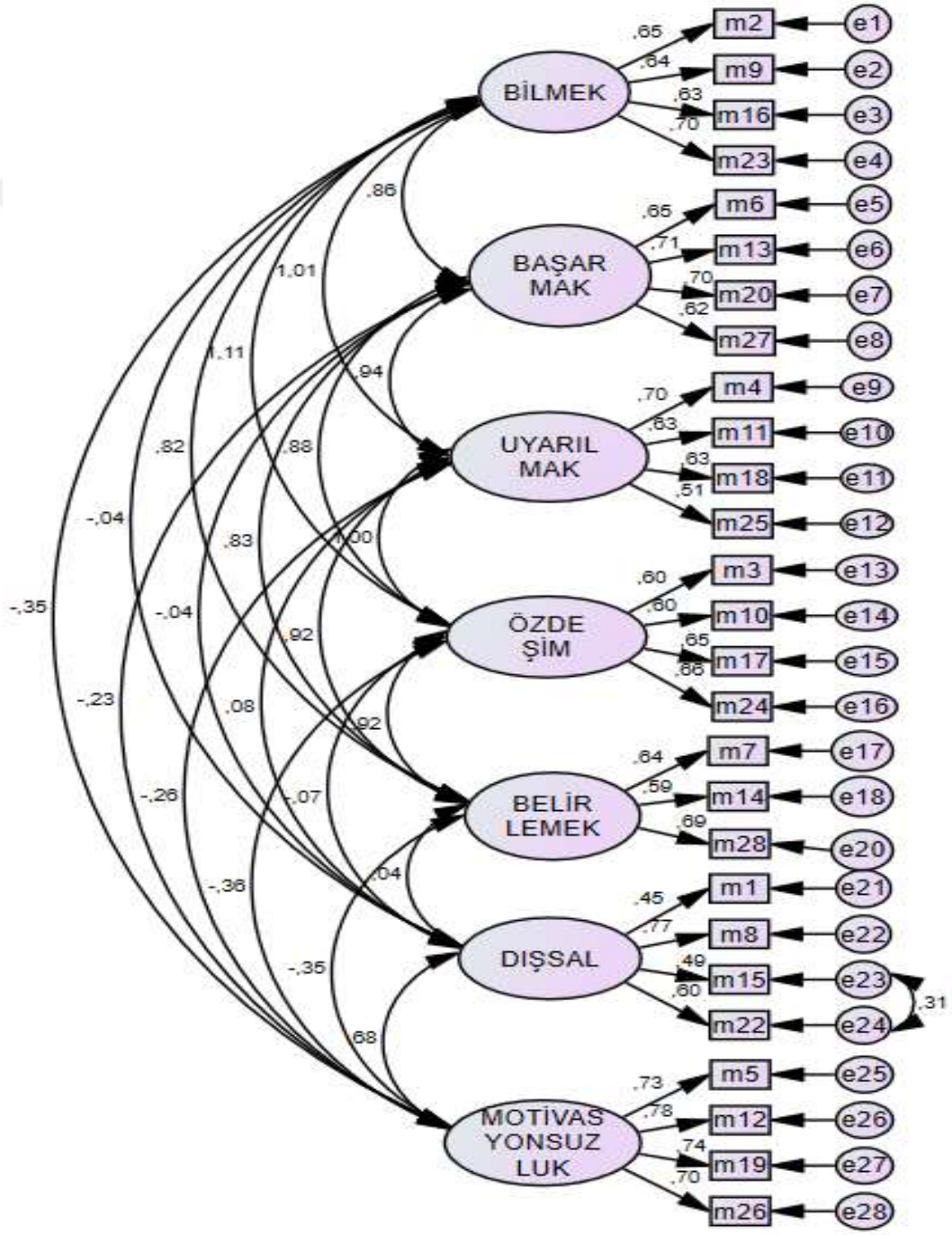
Katılımcıların serbest zaman motivasyonlarını belirlemek amacıyla Pelletier, vd. (1991) tarafından geliştirilen, Güngörmüş (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği" (Leisure Motivation Scale, LMS) kullanılmıştır. Ölçek 7 alt boyut ve toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt boyutta toplam dört madde yer almaktadır.

- ✓ 2, 9, 16 ve 23. maddeler "Bilmek" alt boyutunu;
- ✓ 6, 13, 20 ve 27. maddeler "Başarmak" alt boyutunu;
- ✓ 4, 11, 18 ve 25. maddeler "Uyarılmak" alt boyutunu;
- ✓ 3, 10, 17 ve 24. maddeler "Özdeşim" alt boyutunu;
- ✓ 7, 14, 21 ve 28. maddeler "Belirlemek" alt boyutunu;
- ✓ 1, 8, 15 ve 22. maddeler "Dışsal Düzenleyen" alt boyutunu;
- ✓ 5, 12, 19 ve 26. maddeler ise "Motivasyonsuzluk" alt boyutunu oluşturmaktadır.

Ölçekte yer alan ifadeler "Hiç Katılmıyorum (1)" ve "Tamamen Katılıyorum (5)" şeklinde 5'li Likert tipi olarak değerlendirilmektedir. Güngörmüş (2012) tarafından Türkçe uyarlama çalışması sonucunda, ölçek toplam iç tutarlılık katsayısı 0.80, "bilmek" alt boyutu için 0.76, "başarmak" alt boyutu için 0.74, "uyarılmak" alt

boyutu için 0.72, "özdeşim" alt boyutu için 0.73, "belirlemek" alt boyutu için 0.71, "dışsal düzenleyen" alt boyutu için 0.83, "motivasyonsuzluk" alt boyutu için ise 0.70 olarak hesaplanmıştır. Çalışmamızda ölçeğe ait faktör analizi aşağıda verilmiştir.

Şekil 1: Serbest Zaman Motivasyonu Çok Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Model



Tablo 1: Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeğinin birinci düzey çok faktörlü doğrulayıcı faktör analizine ilişkin model sonuçları

Faktörler	İfadeler	Parametre Tahminleri (Faktör Yükleri)	Standart Hata	t	p
Bilmek	m2	,713	-	-	-
	m9	,700	,111	9,374	***
	m16	,615	,115	9,211	***
	m23	,697	,117	10,175	***
Başarmak	m6	,635	-	-	-
	m13	,630	,115	9,528	***
	m20	,506	,108	9,400	***
	m27	,602	,110	8,451	***
Uyarılmak	m4		,597	-	- -
	m11	,651	,085	9,755	***
	m18	,664	,133	9,680	***
	m25	,644	,088	7,815	***
Özdeşim	m3	,588	-	-	-
	m10	,693	,107	8,512	***
	m17	,449	,134	9,100	***
	m24	,767	,121	9,235	***
Belirlemek	m7	,489	-	-	-
	m14	,603	,112	7,929	
	m28	,729	,105	9,039	
Dışsal Düzenleyen	m1	,777	-	-	-
	m8	,742	,319	5,990	***
	m15	,696	,242	5,042	***
	m22	,713	,272	5,631	***
Motivasyonsuzluk	m5	,700	-	-	-
	m12	,615	,099	11,198	***
	m19	,697	,091	10,774	***
	m26	,635	,099	10,164	***

***p<0.001

Değişkenler arası korelasyonlar incelendiğinde maddelerin faktör yüklerinin 0.40'ın üzerinde olduğu ve tüm korelasyon ilişkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Faktör yükü 0.40'ın altında olan m21 maddesi analizden çıkarılmıştır.

Tablo 2: Ölçeğinin Birinci Düzey Çok Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Modelin Uyum İyiliği Sonuçları

	Yapısal Eşitlik Modeli Değerleri	Tavsiye Edilen Değerler	Mükemmel Uyum	Kaynaklar
$\chi 2/df$	2,598	≤ 5	0≤ $\chi 2$≤ 3	Meydan ve Şeşen, 2015:37
RMSEA	0,079	≤ 0,08	0≤ RMSEA≤ ,05	Simon vd., 2010: 234-243
GFI	0,812	≥0,80	0.95≤ AGFI≤ 1,00	Shevlin vd., 2000: 181-185
CFI	0,837	≥0,80	0.90≤ CFI≤ 1,00	Dehon vd., 2005: 799-810
SRMR	0,073	≤ 0,10	0≤SRMR≤0,05	Schermelleh-Engel vd., 2003:23-74

Doğrulayıcı Faktör analizine göre ölçeğin yapısal denklem model sonucu (Structural Equation Modeling Results) p=0.000 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Ölçeği oluşturan 28 madde üzerinde DFA yapılmış ve 27 madde ve 7 boyutlu ölçek yapısıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Tablo 2). Uyum indeksi hesaplamalarında uyum indeksleri için kabul edilen değerlerin sağlandığı tabloda gösterilmiştir. Modelde iyileştirme yapılmaktadır. İyileştirme yapılırken uyumu azaltan değişkenler belirlenmiş, artık değerler arasında kovaryansı yüksek olanlar için yeni kovaryansı oluşturulmuştur. Sonrasında yenilenen uyum indeksi hesaplamalarında uyum indeksleri için kabul edilen değerlerin sağlandığı tabloda gösterilmiştir.

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

Katılımcıların Serbest Zaman Tatmin düzeylerini belirlemek amacıyla Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ölçek, Idyll Arbor, Inc. (1991) tarafından 24 maddeden ve yine 6 alt boyuttan oluşan kısa forma dönüştürülmüştür. Ölçeğin Türkçeye uyuarlaması Gökçe (2008) tarafından yapılmış ve ölçek 5'li Likert tipinde "Neredeyse hiç doğru değil", "Neredeyse her zaman doğru" şeklinde 1 ile 5 arasında puanlandırılmıştır.

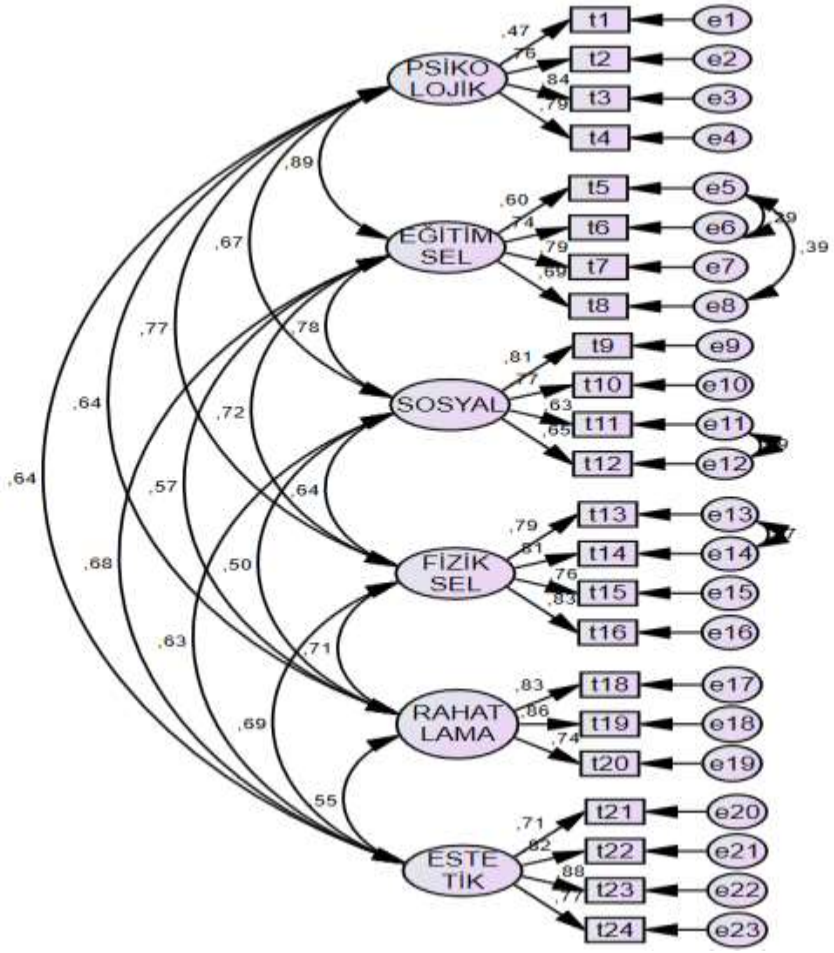
Beard ve Ragheb (1980) tarafından ölçeğin uzun formu için yapılmış ve güvenirlik analizinde her bir boyut için alınan ölçek toplam iç tutarlılık katsayısı 0.85

ve 0.96 arası değişmektedir. Ölçeğin kısa formunda ise ölçek toplam iç tutarlılık katsayısı 0.93'tür. SZTÖ' nün alt boyutları ise sırasıyla; Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Fiziksel, Rahatlama ve Estetik olmak üzere 6 başlık adı altında incelenmektedir. Her bir alt boyutta toplam 4 madde yer almaktadır.

- ✓ 1, 2, 3 ve 4. maddeler "Psikolojik" alt boyutunu;
- ✓ 5, 6, 7 ve 8. maddeler "Eğitimsel" alt boyutunu;
- ✓ 9, 10, 11 ve 12. maddeler "Sosyal" alt boyutunu;
- ✓ 13, 14, 15 ve 16. maddeler "Fiziksel" alt boyutunu;
- ✓ 17, 18, 19 ve 20. maddeler "Rahatlama" alt boyutunu;
- ✓ 21, 22, 23 ve 24. maddeler ise "Estetik" alt boyutunu oluşturmaktadır.

Çalışmamızda ölçeğe ait faktör analizi aşağıda verilmiştir.

Şekil 2: Serbest Zaman Tatmini Ölçeğinin Çok Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Model



Tablo 3: Serbest Zaman Tatmini Ölçeğinin birinci düzey çok faktörlü doğrulayıcı faktör analizine ilişkin model sonuçları

Faktörler	İfadeler	Parametre Tahminleri (Faktör Yükleri)	Standart Hata	t	p
Psikoloji	t1	,741	-	-	-
	t2	,791	,196	7,366	***
	t3	,689	,198	7,643	***
	t4	,812	,174	7,456	***
Eğitimsel	t5	,768	-	-	-
	t6	,626	,089	10,652	***
	t7	,651	,135	9,441	***
	t8	,793	,113	10,987	***
Sosyal	t9	,814	-	-	-
	t10	,757	,080	12,247	***
	t11	,825	,084	9,752	***
	t12	,831	,083	10,187	***
Fiziksel	t13	,857	-	-	-
	t14	,741	,060	17,814	***
	t15	,706	,093	12,599	***
	t16	,816	,081	13,878	***
Rahatlama	t18	,875	-	-	-
	t19	,771	,067	14,759	
	t20	,741	,065	12,684	
Estetik	t21	,791	-	-	-
	t22	,689	,111	12,107	***
	t23	,812	,105	12,828	***
	t24	,768	,095	11,498	***

***p<0.001

Değişkenler arası korelasyonlar incelendiğinde maddelerin faktör yüklerinin 0.40'ın üzerinde olduğu ve tüm korelasyon ilişkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Faktör yükü 0.40'ın altında olan t17 maddesi analizden çıkarılmıştır.

Tablo 4: Serbest Zaman Tatmini Ölçeğinin Birinci Düzey Çok Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Modelin Uyum İyiliği Sonuçları

	Yapısal Eşitlik Modeli Değerleri	Tavsiye Edilen Değerler	Mükemmel Uyum	Kaynaklar
χ2/df	2,17	≤ 5	0≤ χ2≤ 3	Meydan ve Şeşen, 2015:37
RMSEA	0,079	≤ 0,08	0≤ RMSEA≤ ,05	Simon vd. 2010: 234-243.
GFI	,847	≥0,80	0,95≤ AGFI≤ 1,00	Shevlin vd. 2000: 181-185.
CFI	,907	≥0,80	0,90≤ CFI≤ 1,00	Dehon vd. 2005: 799-810.
SRMR	,056	≤ 0,10	0≤SRMR≤0,05	Schermelleh-Engel vd.,2003:23-74

Doğrulayıcı faktör analizine göre ölçeğin yapısal denklem model sonucu (Structural Equation Modeling Results) p=0.000 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Ölçeği oluşturan 24 madde üzerinde DFA yapılmış ve 23 madde ve 6 boyutlu ölçek yapısıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Tablo 4). Uyum indeksi hesaplamalarında uyum indeksleri için kabul edilen değerlerin sağlandığı Tablo 4'de gösterilmiştir. Modelde iyileştirme yapılmaktadır. İyileştirme yapılırken uyumu azaltan değişkenler belirlenmiş, artık değerler arasında kovaryansı yüksek olanlar için yeni kovaryans oluşturulmuştur. Sonrasında yenilenen uyum indeksi hesaplamalarında uyum indeksleri için kabul edilen değerlerin sağlandığı Tablo 4' de gösterilmiştir.

2.5. VERİLERİN ANALİZİ

Bu çalışmada araştırma bulguları, katılımcılardan elde edilen veriler üzerinde doğrultusunda SPSS 25.0 ve AMOS 21.0 paket programı ile yapılmıştır. Veri setindeki uç değerler ve çok değişkenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelenmiş aykırı uç değerler gösteren veri, veri setinden çıkartılmıştır. İstatistiksel açıdan, manova analizi, frekans, yüzde ve güvenirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır. Ayrıca korelasyon analizi ve (Spor Tesislerine Rekreatif Amaçlı Katılımda Serbest Zaman Motivasyon Faktörlerinin ve Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi Amacıyla) regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır.

III. BÖLÜM

3. BULGULAR

Tablo 5: Demografik Değişkenler

Değişkenler		f	%
Yaş	25 ve altı	77	29,7
	26-30 yaş	47	18,1
	31-35 yaş	47	18,1
	36-40 yaş	35	13,5
	41 yaş ve üstü	53	20,5
	Toplam	259	100,0
Cinsiyet	**Kadın**	**108**	**41,7**
	Erkek	**151**	**58,3**
	Toplam	**259**	**100,0**
Eğitim Durumu	Lise ve altı	26	10,0
	Lisans -Önlisans	193	74,5
	Lisansüstü	40	15,4
	Toplam	259	100,0
Boy Uzunluğu	**160 ve altı**	**19**	**7,3**
	161-165 cm	**34**	**13,1**
	166-170 cm	**48**	**18,5**
	171-175 cm	**51**	**19,7**
	176-180 cm	**65**	**25,1**
	181 cm ve üstü	**42**	**16,2**
	Toplam	**259**	**100,0**
Vücut Ağırlığı	55 kg ve altı	42	16,2
	56-65 kg	50	19,3
	66-75 kg	48	18,5
	76-85 kg	61	23,6
	86 kg ve üstü	58	22,4
	Toplam	259	100,0
Sosyal Statü	**Öğrenci**	**51**	**19,7**
	İşçi	**71**	**27,4**
	Memur	**36**	**13,9**
	Çalışmıyor	**29**	**11,2**
	Diğer	**72**	**27,8**
	Toplam	**259**	**100,0**
Tesis Türü	Fitness salonu	122	47,1
	Personal training	39	15,1
	Pilates stüdyosu	49	18,9
	Diğer	49	18,9
	Toplam	259	100,0
Spor Geçmişi	**0-1 yıl**	**56**	**21,6**
	2-3 yıl	**56**	**21,6**
	4-5 yıl	**34**	**13,1**

	6 yıl ve üstü	**113**	**43,6**
	Toplam	**259**	**100,0**
Katılım Sıklığı	1 gün	21	8,1
	2 gün	35	13,5
	3 gün	62	23,9
	4 gün	63	24,3
	5 gün ve üzeri	78	30,1
	Toplam	259	100,0
Gelir Durumu	**Kötü**	**13**	**5,0**
	Orta	**129**	**49,8**
	İyi	**117**	**45,2**
	Toplam	**259**	**100,0**

Tablo 5'te katılımcılara ait bilgilere yer verilmiştir. Kendi kategorisinde en yüksek değişkenler sırasıyla; 25 yaş ve altı (% 29,7), erkek katılımcılar (% 58,3), 176-180 cm boy uzunluğuna sahip olanlar (%25,1), 76-85 kg vücut ağırlığı (%23,6), diğer sosyal statüye sahip olanlar (%27,8), fitness salonunu kullananlar (%47,1), 6 yıl ve daha fazla spor geçmişi olanlar (%43,6), haftada 5 gün ve daha fazla spor yapanlar (%30,1) ve orta düzey gelire sahip olan katılımcılardan oluşmaktadır (%49,8).

Tablo 6: Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Cronbach Alpha Katsayısı
Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği "LMS" (SZMÖ)	0,847
Serbest Zaman Tatmin (Doyum) Ölçeği "LSS" (SZTÖ)	0,939

Ölçeklere ilişkin güvenirlik analizi sonucu Serbest Zaman Motivasyon Ölçeğinin Crobach alpha değeri 0,847 iken, Serbest Zaman Tatmin Ölçeğinin Crobach alpha değeri 0,939 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre de ölçeklerin yüksek derecede güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 7: Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler

	Değişkenler	Minimum	Maximum	x̄	Ss
Serbest Zaman Motivasyonu	Bilmek	1,50	5,00	4,01	,645
	Başarmak	1,50	5,00	3,97	,660
	Uyarılmak	1,50	5,00	3,93	,660
	Özdeşim	1,75	5,00	4,04	,627
	Belirlemek	1,00	5,00	3,43	,671
	Dışsal Düzenleyen	1,00	5,00	2,30	,867
	Motivasyonsuzluk	1,00	5,00	1,78	,851
	SZMÖ	1,75	5,00	3,37	,429
Serbest Zaman Tatmini	Psikolojik	1,00	5,00	3,77	,726
	Eğitimsel	1,00	5,00	3,77	,829
	Sosyal	1,00	5,00	3,69	,805
	Fiziksel	1,75	5,00	4,19	,772
	Rahatlama	1,33	5,00	4,12	,721
	Estetik	1,60	5,00	3,88	,681
	SZTÖ	2,04	5,00	3,86	,603

* Çok Düşük (1.00-1.80), Düşük (1.81-2.60), Orta (2.61-3.40), Yüksek (3.41-4.20), Çok Yüksek (4.21-5.00).

Katılımcıların Serbest Zaman Motivasyon düzeyleri ölçek ortalama ve dışsal düzenleyen ve motivasyonsuzluk alt boyutları haricinde iyi düzeydeyken, dışsal düzenleyen alt boyutunda düşük, motivasyonsuzluk alt boyutunda çok düşük olduğu görülmektedir. Serbest Zaman Tatmin düzeyleri ise ölçek ortalama ve tüm alt boyutlarında yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 8: Değişkenlere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	1-	2-	3-	4-	5-	6-	7-	8-
1- Bilmek	1							
	-							
2- Başarmak	,652**	1						
	,000	-						
3- Uyarılmak	,725**	,693**	1					
	,000	,000	-					
4- Özdeşim	,812**	,648**	,715**	1				
	,000	,000	,000	-				
5- Belirlemek	,393**	,450**	,514**	,438**	1			
	,000	,000	,000	,000	-			
6- Dışsal Düzenleyen	,018	,021	,114	,001	,275**	1		
	,770	,733	,068	,993	,000	-		
7- Motivasyonsuzluk	-,272**	-,191**	-,198**	-,284**	-,015	,494**	1	
	,000	,002	,001	,000	,814	,000	-	
8- SZMÖ	,720**	,717**	,786**	,716**	,663**	,514**	,208**	1
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	-
9- Psikolojik	,549**	,622**	,588**	,577**	,430**	,060	-,211**	,567**
	,000	,000	,000	,000	,000	,335	,001	,000
10- Eğitimsel	,571**	,504**	,560**	,643**	,415**	,136*	-,202**	,566**
	,000	,000	,000	,000	,000	,029	,001	,000
11- Sosyal	,432**	,477**	,427**	,491**	,324**	,096	-,136*	,456**
	,000	,000	,000	,000	,000	,125	,029	,000
12- Fiziksel	,487**	,512**	,501**	,495**	,481**	-,086	-,350**	,418**
	,000	,000	,000	,000	,000	,168	,000	,000
13- Rahatlama	,338**	,400**	,402**	,389**	,219**	-,051	-,324**	,277**
	,000	,000	,000	,000	,000	,203	,000	,000
14- Estetik	,423**	,510**	,432**	,470**	,305**	-,079	-,268**	,376**
	,000	,000	,000	,000	,000	,203	,000	,000
15- SZTÖ	,589**	,633**	,605**	,642**	,450**	,016	-,299**	,559**
	,633**	,605**	,642**	,450**	,016	-,299**	,559**	,835**

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

Tablo: 8 Değişkenlere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları (devam)

	9-	10-	11-	12-	13-	14-	15-
1- Bilmek							
2- Başarmak							
3- Uyarılmak							
4- Özdeşim							
5- Belirlemek							
6- Dışsal Düzenleyen							
7-Motivasyonsuzluk							
8- SZMÖ							
9- Psikolojik	1 -						
10- Eğitimsel	,699** ,000	1 -					
11- Sosyal	,584** ,000	,653** ,000	1 -				
12- Fiziksel	,641** ,000	,529** ,000	,534** ,000	1 -			
13- Rahatlama	,487** ,000	,449** ,000	,423** ,000	,624** ,000	1 -		
14- Estetik	,579** ,000	,555** ,000	,545** ,000	,651** ,000	,613** ,000	1 -	
15- SZTÖ	,835** ,633**	,823** ,605**	,794** ,642**	,814** ,450**	,699** ,016	,821** -,299**	1 -

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

Tablo 8'de göre katılımcıların Serbest Zaman Motivasyonları ile Serbest Zaman tatmin düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Sadece Serbest Zaman Motivasyon ölçeğinin motivasyonsuzluk alt boyutunda orta düzeyde anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 9: Serbest Zaman Motivasyonunun, Serbest Zaman Tatmini Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	R2	Durbin Watson
SZTÖ	Sabit	1,216	,247	-	4,917	,000	,310	1,363
	SZMÖ	,786	,073	,559	10,806	,000		

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

Tablo 9'da yapılan regresyon analiz sonucuna göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F=116,767; p<0.05). Bağımsız değişkene ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; Serbest Zaman Motivasyonunun, Serbest Zaman Tatmini üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu görülmektedir (t=10.806; p<0.05). Serbest Zaman Tatmini üzerindeki değişimin %31'ini açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş R^2=0.310). Serbest Zaman Tatmini değişkenindeki 1 birimlik artış Zihinsel dayanıklılıkta üzerinde 0.786'lık artışa neden olmaktadır (β=0.786).

Tablo 10: Serbest Zaman Motivasyonunun Yaş Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutl	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Bilmek	(1)25 ve altı	77	4,1136	,58707	4,973	,001	1>5 2>5 3>5
	(2)26-30 yaş	47	4,1862	,62439			
	(3)31-35 yaş	47	4,1223	,53383			
	(4)36-40 yaş	35	3,8857	,58266			
	(5)41 yaş ve üstü	53	3,7217	,77158			
Başarmak	(1)25 ve altı	77	4,1071	,60620	5,875	,000	1>4 2>4 3>4 1>5 2>5
	(2)26-30 yaş	47	4,1543	,60243			
	(3)31-35 yaş	47	4,0798	,56891			
	(4)36-40 yaş	35	3,7071	,52680			
	(5)41 yaş ve üstü	53	3,7123	,81068			
Uyarılmak	(1)25 ve altı	77	4,0942	,51625	3,515	,008	1>4 1>5
	(2)26-30 yaş	47	4,0585	,72833			
	(3)31-35 yaş	47	3,9096	,75797			
	(4)36-40 yaş	35	3,7571	,36625			
	(5)41 yaş ve üstü	53	3,7358	,77276			
Özdeşim	(1)25 ve altı	77	4,0844	,60780	1,915	,108	-
	(2)26-30 yaş	47	4,1809	,61614			
	(3)31-35 yaş	47	4,1117	,59848			
	(4)36-40 yaş	35	3,9857	,50345			
	(5)41 yaş ve üstü	53	3,8679	,73479			
Belirlemek	(1)25 ve altı	77	3,4892	,56347	,608	,657	-
	(2)26-30 yaş	47	3,4752	,65477			
	(3)31-35 yaş	47	3,4539	,68955			
	(4)36-40 yaş	35	3,2857	,70081			
	(5)41 yaş ve üstü	53	3,4214	,79569			
Dışsal Düzenleyen	(1)25 ve altı	77	2,4351	,87208	1,088	,363	-
	(2)26-30 yaş	47	2,2766	,81300			

	[3]31-35 yaş	47	2,3298	,77513			
	[4]36-40 yaş	35	2,0786	,67729			
	[5]41 yaş ve üstü	53	2,2594	1,06964			
Motivasyon-suzluk	[1]25 ve altı	77	1,9448	,92536	1,151	,333	-
	[2]26-30 yaş	47	1,6330	,81403			
	[3]31-35 yaş	47	1,7340	,93890			
	[4]36-40 yaş	35	1,7214	,68806			
	[5]41 yaş ve üstü	53	1,7689	,77808			
SZMÖ	[1]25 ve altı	77	3,4856	,29235	4,838	,001	1>4 1>5 2>4
	[2]26-30 yaş	47	3,4422	,42964			
	[3]31-35 yaş	47	3,4149	,43890			
	[4]36-40 yaş	35	3,2173	,22907			
	[5]41 yaş ve üstü	53	3,2204	,59740			

p<0,05*

Tablo 10'a baktığımızda serbest zaman motivasyonu ile yaş değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu ölçek toplam ve bilmek, başarmak ve uyarılmak boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu bilmek boyutunda 41 yaş ve üstü katılımcıların motivasyon düzeyleri 25 yaş ve altı, 26-30 yaş ve 31-35 yaş arası katılımcılardan daha düşük olduğu görülmektedir. Başarmak alt boyutunda 36-40 yaş aralığı katılımcıların motivasyon düzeyleri 25 yaş ve altı, 26-30 yaş ve 31-35 yaş arası katılımcılardan daha düşük ve 41 yaş ve üstü katılımcıların motivasyon düzeyleri 25 yaş ve altı ve 26-30 yaş arası katılımcılardan daha düşük olduğu görülmektedir. Uyarılmak alt boyutunda ise 25 yaş ve altı bireylerin motivasyon düzeyleri 36-40 ve 41 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 11: Serbest Zaman Motivasyonunun Cinsiyet Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Bilmek	Kadın	108	4,1620	,52764	9,610	,002
	Erkek	151	3,9139	,70181		
Başarmak	Kadın	108	4,0324	,63309	1,358	,245
	Erkek	151	3,9354	,67913		
Uyarılmak	Kadın	108	4,0741	,59815	8,405	,004
	Erkek	151	3,8361	,68681		
Özdeşim	Kadın	108	4,2083	,52004	12,425	,001
	Erkek	151	3,9354	,67359		
Belirlemek	Kadın	108	3,4907	,70521	1,105	,294
	Erkek	151	3,4018	,64672		
Dışsal Düzenleyen	Kadın	108	2,1806	,74165	3,734	,054
	Erkek	151	2,3907	,94011		
Motivasyon-suzluk	Kadın	108	1,6852	,82836	2,499	,115
	Erkek	151	1,8543	,86331		
SZM	Kadın	108	3,4220	,36809	2,286	,132
	Erkek	151	3,3404	,46647		

p<0,05*

Tablo 11 incelendiğinde Serbest zaman motivasyonu ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu bilmek, özdeşim ve uyarılmak boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre de kadın katılımcıların motivasyon düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 12: Serbest Zaman Motivasyonunun Eğitim Durumu Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyut	Eğitim	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Bilmek	(1)Lise ve altı	26	3,8077	,48118	3,168	,044	2>1
	(2) Lisans-önlisans	193	4,0751	,63956			
	(3)Lisansüstü	40	3,8750	,72722			
Başarmak	(1)Lise ve altı	26	3,7308	,48437	2,097	,125	-
	(2) Lisans-önlisans	193	4,0117	,70077			
	(3)Lisansüstü	40	3,9625	,52364			
Uyarılmak	(1)Lise ve altı	26	3,6250	,59266	4,932	,008	2>1
	(2) Lisans-önlisans	193	4,0052	,65050			
	(3)Lisansüstü	40	3,8000	,68687			
Özdeşim	(1)Lise ve altı	26	3,9135	,44689	,674	,510	-
	(2) Lisans-önlisans	193	4,0648	,65972			
	(3)Lisansüstü	40	4,0625	,56826			
Belirlemek	(1)Lise ve altı	26	3,1667	,87560	2,522	,082	-
	(2) Lisans-önlisans	193	3,4594	,63801			
	(3)Lisansüstü	40	3,5167	,65785			
Dışsal Düzenleyen	(1)Lise ve altı	26	2,4519	,77466	1,547	,215	-
	(2) Lisans-önlisans	193	2,3251	,88215			
	(3)Lisansüstü	40	2,1000	,83934			
Motivasyonsuzluk	(1)Lise ve altı	26	2,2019	,98239	3,718	,026	2>1 2>3
	(2) Lisans-önlisans	193	1,7513	,83911			
	(3)Lisansüstü	40	1,6688	,75826			
SZMÖ	(1)Lise ve altı	26	3,2775	,32550	1,779	,171	-
	(2) Lisans-önlisans	193	3,4036	,43032			
	(3)Lisansüstü	40	3,2964	,47237			

p<0,05*

Tablo 12'e baktığımızda Serbest zaman motivasyonu ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu bilmek, uyarılmak ve motivasyonsuzluk altboyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu bilmek ve

uyarılmak alt boyutunda lisans-önlisans mezunu katılımcıların motivasyon düzeyleri lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu, motivasyonsuzluk alt boyutunda ise lisans-önlisans mezunu katılımcıların motivasyon düzeyleri hem lise ve altı eğitim hem de lisansüstü mezunu katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 13: Serbest Zaman Motivasyonunun Vücut Ağırlığı Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyut	Ağırlık	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Bilmek	(1)55 kg ve altı	42	4,1071	,55255	7,470	,000	2>3 2>4 2>5
	(2)56-65 kg	50	4,3800	,50315			
	(3)66-75 kg	48	4,0365	,50526			
	(4)76-85 kg	61	3,8361	,66283			
	(5)86 kg ve üstü	58	3,8147	,76025			
Başarmak	(1)55 kg ve altı	42	4,0536	,55638	3,363	,011	2>3 2>4
	(2)56-65 kg	50	4,2450	,59866			
	(3)66-75 kg	48	3,8385	,61126			
	(4)76-85 kg	61	3,8770	,68255			
	(5)86 kg ve üstü	58	3,9052	,74018			
Uyarılmak	(1)55 kg ve altı	42	3,9524	,59016	6,005	,000	2>1 2>3 2>4 2>5
	(2)56-65 kg	50	4,3100	,54530			
	(3)66-75 kg	48	3,8802	,60799			
	(4)76-85 kg	61	3,8320	,61698			
	(5)86 kg ve üstü	58	3,7543	,77018			
Özdeşim	(1)55 kg ve altı	42	4,0714	,63507	4,964	,001	2>4 2>5
	(2)56-65 kg	50	4,3400	,60978			
	(3)66-75 kg	48	4,1146	,47254			
	(4)76-85 kg	61	3,9016	,59386			
	(5)86 kg ve üstü	58	3,8836	,69965			
Belirlemek	(1)55 kg ve altı	42	3,4762	,51610	2,876	,023	2>3
	(2)56-65 kg	50	3,6933	,71853			
	(3)66-75 kg	48	3,2708	,69669			
	(4)76-85 kg	61	3,4098	,64519			
	(5)86 kg ve üstü	58	3,3621	,69328			
Dışsal Düzenleyen	(1)55 kg ve altı	42	2,0714	,72264	1,423	,227	-

	(2)56-65 kg	50	2,2550	,68417			
	(3)66-75 kg	48	2,3646	,87664			
	(4)76-85 kg	61	2,2910	,96629			
	(5)86 kg ve üstü	58	2,4741	,96846			
Motivasyon-suzluk	(1)55 kg ve altı	42	1,5893	,71743	1,839	,122	-
	(2)56-65 kg	50	1,6250	,78936			
	(3)66-75 kg	48	1,8333	,83846			
	(4)76-85 kg	61	1,8238	,93691			
	(5)86 kg ve üstü	58	1,9784	,88268			
SZMÖ	(1)55 kg ve altı	42	3,3461	,28105	3,372	,010	2>4 2>5
	(2)56-65 kg	50	3,5671	,40622			
	(3)66-75 kg	48	3,3534	,33691			
	(4)76-85 kg	61	3,2992	,47368			
	(5)86 kg ve üstü	58	3,3251	,51363			

p<0,05*

Tablo 13'e baktığımızda Serbest zaman motivasyonu ile vücut ağırlığı değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu ölçek toplam ve bilmek, başarmak, uyarılmak, özdeşim ve belirlemek boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu bilmek boyutunda 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 66-75, 76-85 ve 85 kg ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu, başarmak alt boyutunda 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 66-75 kg ağırlıkta ve 76-85 kg ağırlıktaki katılımcılardan daha yüksek olduğu, uyarılmak alt boyutunda 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların motivasyon düzeyleri tüm katılımcılardan yüksek olduğu, özdeşim alt boyutu ve ölçek toplam puanında ise 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 76-85 kg ağırlıkta ve 85 üstü kg ağırlıktaki katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlemek alt boyutunda ise 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 66-75 kig ağırlıktaki katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 14: Serbest Zaman Motivasyonunun Boy Uzunluğu Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyut	Boy	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Bilmek	(1)160 cm ve altı	19	3,9868	,46751	2,431	,036	2>4 2>6
	(2)161-165 cm	34	4,3235	,45448			
	(3)166-170 cm	48	4,0625	,62633			
	(4)171-175 cm	51	3,9216	,73057			
	(5)176-180 cm	65	4,0154	,64933			
	(6)181 cm ve üstü	42	3,8512	,69418			
Başarmak	(1)160 cm ve altı	19	3,9079	,58459	1,119	,350	-
	(2)161-165 cm	34	4,1250	,54443			
	(3)166-170 cm	48	4,0625	,58913			
	(4)171-175 cm	51	3,8333	,85538			
	(5)176-180 cm	65	4,0038	,66511			
	(6)181 cm ve üstü	42	3,7763	,61178			
Uyarılmak	(1)160 cm ve altı	19	4,1176	,59108	1,397	,226	-
	(2)161-165 cm	34	4,0365	,54331			
	(3)166-170 cm	48	3,8578	,78939			
	(4)171-175 cm	51	3,9500	,69905			
	(5)176-180 cm	65	3,8155	,60501			
	(6)181 cm ve üstü	42	4,1184	,41973			
Özdeşim	(1)160 cm ve altı	19	4,3015	,55657	2,422	,036	2>6
	(2)161-165 cm	34	4,0833	,63859			
	(3)166-170 cm	48	3,9804	,70683			
	(4)171-175 cm	51	4,0692	,58548			
	(5)176-180 cm	65	3,8274	,65446			
	(6)181 cm ve üstü	42	3,6667	,55556			
Belirlemek	(1)160 cm ve altı	19	3,5196	,65233	1,744	,125	-
	(2)161-165 cm	34	3,5972	,54991			
	(3)166-170 cm	48	3,3529	,74955			
	(4)171-175 cm	51	3,3179	,82376			
	(5)176-180 cm	65	3,3810	,42017			
	(6)181 cm ve üstü	42	2,0132	,60366			
Dışsal Düzenleyen	(1)160 cm ve altı	19	1,9118	,59950	3,853	,002	5>1 5>2
	(2)161-165 cm	34	2,3698	,89619			
	(3)166-170 cm	48	2,1667	,85829			
	(4)171-175 cm	51	2,5923	,90417			
	(5)176-180 cm	65	2,3929	,92582			
	(6)181 cm ve üstü	42	1,5395	,40193			
Motivasyonsuzluk	(1)160 cm ve altı	19	1,4191	,77538	2,594	,026	6>2
	(2)161-165 cm	34	1,8854	,85514			
	(3)166-170 cm	48	1,8529	,90440			
	(4)171-175 cm	51	1,7538	,82383			
	(5)176-180 cm	65	2,0357	,94283			
	(6)181 cm ve üstü	42	3,3045	,28005			
SZMÖ	(1)160 cm ve altı	19	3,3929	,37919	,860	,509	-
	(2)161-165 cm	34	3,4531	,41284			
	(3)166-170 cm	48	3,3018	,52359			
	(4)171-175 cm	51	3,4071	,47203			
	(5)176-180 cm	65	3,3384	,33598			
	(6)181 cm ve üstü	42	3,9868	,46751			

p<0,05*

Tablo 14'e baktığımızda Serbest zaman motivasyonu ile boy uzunluğu değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu bilmek, özdeşim, dışsal düzenleyen ve motivasyonsuzluk altboyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu bilmek boyutunda 161-165 cm olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 171-175 ve 181 cm ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu, özdeşim ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında 161-165 cm olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 181 cm ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu, dışsal düzenleyen alt boyutunda 55-65 vücut ağırlığı ağırlıkta olan katılımcıların motivasyon düzeyleri tüm katılımcılardan yüksek olduğu, özdeşim alt boyutunda ise 176-180 cm boy uzunluğu olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 160 cm ve altı ve 161-165 cm boy uzunluğuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 15: Serbest Zaman Motivasyonunun Sosyal Statü Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyut	Statü	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Bilmek	(1)Öğrenci	51	3,9804	,59128	1,178	,321	-
	(2)İşçi	71	4,1232	,65038			
	(3)Memur	36	3,9375	,64745			
	(4)Çalışmıyor	29	4,1293	,62185			
	(5)Diğer	72	3,9340	,68175			
Başarmak	(1)Öğrenci	51	4,0343	,59795	,679	,607	-
	(2)İşçi	71	4,0282	,69891			
	(3)Memur	36	4,0278	,56939			
	(4)Çalışmıyor	29	3,8879	,68656			
	(5)Diğer	72	3,8924	,70064			
Uyarılmak	(1)Öğrenci	51	4,0882	,42960	2,497	,043	1>5
	(2)İşçi	71	3,9507	,65957			
	(3)Memur	36	4,0764	,56952			
	(4)Çalışmıyor	29	3,8966	,74257			
	(5)Diğer	72	3,7569	,76795			
Özdeşim	(1)Öğrenci	51	3,9314	,61049	,702	,591	-
	(2)İşçi	71	4,0810	,61640			
	(3)Memur	36	4,1111	,54591			
	(4)Çalışmıyor	29	4,1293	,73382			
	(5)Diğer	72	4,0382	,64821			
Belirlemek	(1)Öğrenci	51	3,4902	,56314	2,337	,056	-
	(2)İşçi	71	3,4695	,80589			
	(3)Memur	36	3,6204	,67213			
	(4)Çalışmıyor	29	3,5172	,57450			
	(5)Diğer	72	3,2500	,60450			

Dışsal Düzenleyen	[1]Öğrenci	51	2,5441	,77734	3,325	,011	1>5
	[2]İşçi	71	2,3592	,85224			
	[3]Memur	36	2,2431	,90925			
	[4]Çalışmıyor	29	2,4914	1,03614			
	[5]Diğer	72	2,0313	,79161			
Motivasyonsuzluk	[1]Öğrenci	51	1,9559	,78693	3,280	,012	1>5
	[2]İşçi	71	1,8838	,93811			
	[3]Memur	36	1,9792	1,12975			
	[4]Çalışmıyor	29	1,6552	,68925			
	[5]Diğer	72	1,5174	,61998			
SZMÖ	[1]Öğrenci	51	3,4538	,27174	3,255	,013	1>5
	[2]İşçi	71	3,4200	,46253			
	[3]Memur	36	3,4494	,45090			
	[4]Çalışmıyor	29	3,4027	,44779			
	[5]Diğer	72	3,2242	,44151			

p<0,05*

Tablo 15'te Serbest zaman motivasyonu ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu ölçek toplam ve uyarılmak, dışsal düzenleyen ve motivasyonsuzluk altboyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu ölçek toplam ve uyarılmak, dışsal düzenleyen ve motivasyonsuzluk altboyutlarında öğrencilerin motivasyon düzeyleri diğer katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 16: Serbest Zaman Motivasyonunun Yararlanılan Tesis Türü Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyut	Tesis Türü	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Bilmek	(1)Fitness salonu	122	4,0020	,66377	,835	,476	-
	(2)Personal Training	39	4,0513	,69580			
	(3)Pilates	49	3,9235	,66576			
	(4)Diğer	49	4,1224	,53063			
Başarmak	(1)Fitness salonu	122	3,9611	,68486	1,931	,125	-
	(2)Personal Training	39	3,9872	,60684			
	(3)Pilates	49	3,8316	,74019			
	(4)Diğer	49	4,1480	,52271			
Uyarılmak	(1)Fitness salonu	122	3,9139	,72498	,187	,905	-
	(2)Personal Training	39	3,9167	,73747			
	(3)Pilates	49	3,9439	,62763			
	(4)Diğer	49	3,9949	,43747			
Özdeşim	(1)Fitness salonu	122	4,0594	,63641	,563	,640	-
	(2)Personal Training	39	4,1218	,66360			
	(3)Pilates	49	3,9541	,58558			
	(4)Diğer	49	4,0612	,62610			
Belirlemek	(1)Fitness salonu	122	3,5574	,69293	2,881	,036	1>3 1>4
	(2)Personal Training	39	3,4359	,61727			
	(3)Pilates	49	3,2857	,68718			
	(4)Diğer	49	3,2993	,60187			
Dışsal Düzenleyen	(1)Fitness salonu	122	2,4303	,91997	1,683	,171	-
	(2)Personal Training	39	2,1987	,84132			
	(3)Pilates	49	2,1684	,70966			
	(4)Diğer	49	2,2041	,87749			
Motivasyonsuzluk	(1)Fitness salonu	122	1,9078	,84685	1,898	,130	-
	(2)Personal Training	39	1,5769	,80122			
	(3)Pilates	49	1,7296	,90691			
	(4)Diğer	49	1,6939	,82010			
SZMÖ	(1)Fitness salonu	122	3,4180	,49164	1,157	,327	-
	(2)Personal Training	39	3,3452	,37924			
	(3)Pilates	49	3,2872	,37365			
	(4)Diğer	49	3,3761	,33867			

p<0,05*

Tablo 15'e bakıldığında Serbest zaman motivasyonu ile tesis türü değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu sadece belirlemek altboyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu ölçek toplam Fitness salonuna giden katılımcıların

motivasyon düzeyleri pilates salonu ve diğer salonlara giden katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 17: Serbest Zaman Motivasyonunun Spor Geçmişi Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyut	Spor Geçmişi	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Bilmek	(1)0-1 yıl	122	3,7768	,64434	7,107	,000	4>1 4>2
	(2)2-3 yıl	39	3,8750	,53513			
	(3)4-5 yıl	49	4,0294	,68745			
	(4)6 yıl ve üstü	49	4,2035	,63435			
Başarmak	(1)0-1 yıl	122	3,8705	,67250	1,814	,145	-
	(2)2-3 yıl	39	3,9777	,55448			
	(3)4-5 yıl	49	3,8309	,78509			
	(4)6 yıl ve üstü	49	4,0708	,65590			
Uyarılmak	(1)0-1 yıl	122	3,7277	,72657	4,740	,003	4>1
	(2)2-3 yıl	39	3,8393	,57885			
	(3)4-5 yıl	49	3,8971	,66889			
	(4)6 yıl ve üstü	49	4,0973	,62983			
Özdeşim	(1)0-1 yıl	122	3,8661	,66736	6,929	,000	4>1 4>2
	(2)2-3 yıl	39	3,8705	,60301			
	(3)4-5 yıl	49	4,0221	,55175			
	(4)6 yıl ve üstü	49	4,2367	,59372			
Belirlemek	(1)0-1 yıl	122	3,3988	,57356	6,471	,000	2>4 4>3
	(2)2-3 yıl	39	3,4881	,55401			
	(3)4-5 yıl	49	3,0098	,74529			
	(4)6 yıl ve üstü	49	3,5634	,70017			
Dışsal Düzenleyen	(1)0-1 yıl	122	2,5580	,70548	2,562	,055	-
	(2)2-3 yıl	39	2,2411	,88929			
	(3)4-5 yıl	49	2,3824	,95987			
	(4)6 yıl ve üstü	49	2,1836	,88263			
Motivasyonsuzluk	(1)0-1 yıl	122	2,0446	,77914	4,921	,002	1>4
	(2)2-3 yıl	39	1,9420	,97700			
	(3)4-5 yıl	49	1,7941	,88006			
	(4)6 yıl ve üstü	49	1,5730	,76377			
SZMÖ	(1)0-1 yıl	122	3,3310	,46762	1,474	,222	-
	(2)2-3 yıl	39	3,3310	,33109			
	(3)4-5 yıl	49	3,3078	,48565			
	(4)6 yıl ve üstü	49	3,4374	,43205			

p<0,05*

Tablo 17 incelendiğinde Serbest zaman motivasyonu ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu bilmek, uyarılmak, özdeşim, belirlemek ve motivasyonsuzluk altboyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu ölçek toplam bilmek ve özdeşim alt boyutlarında 6 yıl ve üstü spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 0-1 yıl ve 2-3 yıl spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu, uyarılmak alt boyutunda 6 yıl ve üstü spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 0-1 yıl spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu, belirlemek alt boyutunda 2-3 yıl spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 6 yıl ve üstü katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek iken, 6 yıl ve üstü katılımcıların motivasyon düzeyleri ise 4-5 yıl spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu, motivasyonsuzluk alt boyutunda ise 0-1 yıl spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeylerinin 6 yıl ve üstü spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 18: Serbest Zaman Motivasyonunun Katılım Sıklığı Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyut	Katılım	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Bilmek	(1)1 gün	21	3,9167	,62915	3,124	,016	5>2
	(2)2 gün	35	3,7429	,68192			
	(3)3 gün	62	3,9879	,50088			
	(4)4 gün	63	4,0278	,58907			
	(5)5 gün ve üstü	78	4,1827	,73819			
Başarmak	(1)1 gün	21	3,8929	,56773	2,621	,035	5>2
	(2)2 gün	35	3,8000	,63824			
	(3)3 gün	62	3,9113	,51633			
	(4)4 gün	63	3,9286	,67863			
	(5)5 gün ve üstü	78	4,1667	,74801			
Uyarılmak	(1)1 gün	21	3,7262	,64665	4,011	,004	4>2 5>2
	(2)2 gün	35	3,6143	,80746			
	(3)3 gün	62	3,9113	,50833			
	(4)4 gün	63	4,0357	,54598			
	(5)5 gün ve üstü	78	4,0737	,73094			
Özdeşim	(1)1 gün	21	3,8095	,71983	3,653	,007	5>2
	(2)2 gün	35	3,8429	,62157			

Boyut	Katılım	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
	[3]3 gün	62	3,9718	,51035			
	[4]4 gün	63	4,1111	,54768			
	[5]5 gün ve üstü	78	4,2179	,70407			
Belirlemek	[1]1 gün	21	3,4603	,53204	,729	,573	-
	[2]2 gün	35	3,3905	,56871			
	[3]3 gün	62	3,4516	,46005			
	[4]4 gün	63	3,3386	,69944			
	[5]5 gün ve üstü	78	3,5256	,84689			
Dışsal Düzenleyen	[1]1 gün	21	2,2024	,80475	1,174	,323	-
	[2]2 gün	35	2,3857	,86037			
	[3]3 gün	62	2,3589	,77568			
	[4]4 gün	63	2,4286	,90744			
	[5]5 gün ve üstü	78	2,1474	,91740			
Motivasyonsuzluk	[1]1 gün	21	2,0119	,83844	1,797	,130	-
	[2]2 gün	35	1,9143	,79738			
	[3]3 gün	62	1,8831	,83435			
	[4]4 gün	63	1,7738	,78122			
	[5]5 gün ve üstü	78	1,5929	,92504			
SZMÖ	[1]1 gün	21	3,2908	,35791	1,383	,240	-
	[2]2 gün	35	3,2490	,47098			
	[3]3 gün	62	3,3733	,27426			
	[4]4 gün	63	3,3991	,38286			
	[5]5 gün ve üstü	78	3,4341	,54371			

p<0,05*

Tablo 18'e göre Serbest zaman motivasyonu ile spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu bilmek, başarmak, uyarılmak ve özdeşim altboyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu bilmek, başarmak, özdeşim alt boyutlarında 5 gün ve üstü spor yapan katılımcıların motivasyon düzeyleri 2 gün spor yapan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu, uyarılmak alt boyutunda ise 4 gün ve 5 gün ve üstü spor yapan katılımcıların motivasyon düzeyleri 2 gün spor yapan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 19: Serbest Zaman Motivasyonunun Gelir Durumu Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyut	Gelir Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Bilmek	(1)Kötü	13	3,7885	,72058	,121	,886	-
	(2)Orta	129	3,6783	,66746			
	(3)İyi	117	3,8697	,78138			
Başarmak	(1)Kötü	13	3,8462	1,02844	,712	,492	-
	(2)Orta	129	3,7229	,84735			
	(3)İyi	117	3,8333	,78921			
Uyarılmak	(1)Kötü	13	3,8077	,93069	,388	,679	-
	(2)Orta	129	3,6783	,79192			
	(3)İyi	117	3,7115	,81316			
Özdeşim	(1)Kötü	13	4,1538	,88705	,623	,537	-
	(2)Orta	129	4,1899	,73936			
	(3)İyi	117	4,2137	,80091			
Belirlemek	(1)Kötü	13	4,0513	,96077	,428	,652	-
	(2)Orta	129	4,1085	,77411			
	(3)İyi	117	4,1453	,63183			
Dışsal Düzenleyen	(1)Kötü	13	3,8462	,98710	4,734	,010	3>1
	(2)Orta	129	3,8388	,67086			
	(3)İyi	117	3,9436	,65487			
Motivasyonsuzluk	(1)Kötü	13	3,8654	,77395	3,840	,023	1>2 3>1
	(2)Orta	129	3,8233	,58978			
	(3)İyi	117	3,9145	,59970			
SZMÖ	(1)Kötü	13	3,7885	,72058	,409	,665	-
	(2)Orta	129	3,6783	,66746			
	(3)İyi	117	3,8697	,78138			

p<0,05*

Tablo 19'da göre Serbest zaman motivasyonu ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu dışsal düzenleyen ve motivasyonsuzluk altboyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu Dışsal düzenleyen alt boyutunda gelir durumu iyi olan katılımcıların motivasyon düzeyleri gelir durumu kötü katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu, motivasyonsuzluk alt boyutunda ise gelir durumu kötü katılımcıların motivasyon düzeyleri gelir durumu orta olan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu ve gelir durumu iyi olan katılımcıların motivasyon düzeyleri gelir durumu kötü katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 20: Serbest Zaman Tatminin Yaş Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyut	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Psikolojik	(1)25 ve altı	77	3,7695	,73198	1,295	,272	-
	(2)26-30 yaş	47	3,9149	,69014			
	(3)31-35 yaş	47	3,8404	,65197			
	(4)36-40 yaş	35	3,7357	,63577			
	(5)41 yaş ve üstü	53	3,6038	,85123			
Eğitimsel	(1)25 ve altı	77	3,8636	,82672	3,034	,018	2>5
	(2)26-30 yaş	47	4,0372	,71850			
	(3)31-35 yaş	47	3,7926	,84268			
	(4)36-40 yaş	35	3,6143	,71574			
	(5)41 yaş ve üstü	53	3,5236	,91760			
Sosyal	(1)25 ve altı	77	3,7110	,86704	1,359	,249	-
	(2)26-30 yaş	47	3,8457	,79495			
	(3)31-35 yaş	47	3,7606	,75714			
	(4)36-40 yaş	35	3,7143	,66461			
	(5)41 yaş ve üstü	53	3,4906	,83775			
Fiziksel	(1)25 ve altı	77	4,1916	,80182	,473	,756	-
	(2)26-30 yaş	47	4,2287	,90414			
	(3)31-35 yaş	47	4,3032	,68750			
	(4)36-40 yaş	35	4,1929	,61263			
	(5)41 yaş ve üstü	53	4,0943	,78174			
Rahatlama	(1)25 ve altı	77	4,1905	,73235	3,040	,018	2>5
	(2)26-30 yaş	47	4,2837	,61769			
	(3)31-35 yaş	47	4,0709	,72876			
	(4)36-40 yaş	35	4,2381	,52749			
	(5)41 yaş ve üstü	53	3,8491	,83094			
Estetik	(1)25 ve altı	77	3,8779	,78214	1,882	,114	-
	(2)26-30 yaş	47	4,1021	,61130			
	(3)31-35 yaş	47	3,9064	,64720			
	(4)36-40 yaş	35	3,7771	,52641			
	(5)41 yaş ve üstü	53	3,7623	,67830			
SZTÖ	(1)25 ve altı	77	3,8885	,66163	2,267	,062	-
	(2)26-30 yaş	47	4,0346	,58432			
	(3)31-35 yaş	47	3,9007	,55144			
	(4)36-40 yaş	35	3,8226	,41004			
	(5)41 yaş ve üstü	53	3,6847	,65078			

p<0,05*

Tablo 20'e baktığımızda Serbest zaman tatmini ile yaş değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu sadece eğitimsel ve rahatlama alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu hem eğitimsel hem de rahatlama alt boyutlarında 26-30 yaş arası katılımcıların tatmin düzeyleri 41 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 21: Serbest Zaman Tatminin Cinsiyet Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Psikolojik	Kadın	108	3,8796	,69669	4,245	,040
	Erkek	151	3,6921	,74018		
Eğitimsel	Kadın	108	3,8958	,73476	3,713	,055
	Erkek	151	3,6954	,88454		
Sosyal	Kadın	108	3,7801	,81079	1,844	,176
	Erkek	151	3,6424	,80027		
Fiziksel	Kadın	108	4,3333	,71205	5,721	,017
	Erkek	151	4,1026	,80118		
Rahatlama	Kadın	108	4,2438	,64386	5,350	,022
	Erkek	151	4,0353	,76221		
Estetik	Kadın	108	3,9981	,64562	5,055	,025
	Erkek	151	3,8066	,69682		
SZTÖ	Kadın	108	3,9680	,54490	5,313	,022
	Erkek	151	3,7942	,63387		

p<0,05*

Tablo 21'e baktığımızda Serbest zaman tatmini ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu ölçek toplam ve psikolojik, fiziksel, eğitimsel, rahatlama ve estetik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre de kadın katılımcıların motivasyon düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 22: Serbest Zaman Tatminin Eğitim Durumu Uzunluğu Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyut	Eğitim	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Psikolojik	(1)Lise ve altı	26	3,6058	,65640	1,852	,159
	(2) Lisans-önlisans	193	3,7565	,73440		
	(3)Lisansüstü	40	3,9438	,71721		
Eğitimsel	(1)Lise ve altı	26	3,6346	,78813	,467	,628
	(2) Lisans-önlisans	193	3,7889	,83255		
	(3)Lisansüstü	40	3,8250	,85335		
Sosyal	(1)Lise ve altı	26	3,8365	,55201	,718	,489
	(2) Lisans-önlisans	193	3,6658	,81871		
	(3)Lisansüstü	40	3,7750	,88216		
Fiziksel	(1)Lise ve altı	26	3,9712	,90644	1,494	,226
	(2) Lisans-önlisans	193	4,2085	,75964		
	(3)Lisansüstü	40	4,3000	,72986		
Rahatlama	(1)Lise ve altı	26	4,0256	,88906	,287	,750
	(2) Lisans-önlisans	193	4,1278	,70777		
	(3)Lisansüstü	40	4,1583	,67931		
Estetik	(1)Lise ve altı	26	3,7077	,80246	1,054	,350
	(2) Lisans-önlisans	193	3,8995	,67179		
	(3)Lisansüstü	40	3,9400	,64083		
SZTÖ	(1)Lise ve altı	26	3,7404	,58444	,950	,388
	(2) Lisans-önlisans	193	3,8664	,60222		
	(3)Lisansüstü	40	3,9500	,62177		

p<0,05*

Tablo 22'i incelediğimizde Serbest zaman tatmini ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan Manova analizi ölçek toplam ve tüm altboyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir (p>0.05).

Tablo 23: Serbest Zaman Tatminin Vücut Ağırlığı Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyut	Vücut Ağırlığı	N	X̄	SS	F	p	Fark
Psikolojik	(1)55 kg ve altı	42	3,7024	,81383	3,712	,006	2>4 2>5
	(2)56-65 kg	50	4,1100	,70378			
	(3)66-75 kg	48	3,7552	,53963			
	(4)76-85 kg	61	3,6393	,76311			
	(5)86 kg ve üstü	58	3,6767	,71021			
Eğitimsel	(1)55 kg ve altı	42	3,7440	,79151	4,328	,002	2>3 2>4 2>5
	(2)56-65 kg	50	4,1900	,74498			
	(3)66-75 kg	48	3,6094	,79711			
	(4)76-85 kg	61	3,6270	,87037			
	(5)86 kg ve üstü	58	3,7500	,81784			
Sosyal	(1)55 kg ve altı	42	3,7560	,71884	2,312	,058	-
	(2)56-65 kg	50	3,9250	,85603			
	(3)66-75 kg	48	3,5208	,77500			
	(4)76-85 kg	61	3,5492	,85735			
	(5)86 kg ve üstü	58	3,7716	,75260			
Fiziksel	(1)55 kg ve altı	42	4,2917	,66698	2,127	,078	-
	(2)56-65 kg	50	4,4450	,75134			
	(3)66-75 kg	48	4,1198	,76837			
	(4)76-85 kg	61	4,0984	,82573			
	(5)86 kg ve üstü	58	4,0905	,77615			
Rahatlama	(1)55 kg ve altı	42	4,1508	,60352	1,509	,200	-
	(2)56-65 kg	50	4,2933	,69543			
	(3)66-75 kg	48	4,1806	,55844			
	(4)76-85 kg	61	4,0492	,76700			
	(5)86 kg ve üstü	58	3,9828	,86388			
Estetik	(1)55 kg ve altı	42	3,8095	,68852	3,102	,016	2>3
	(2)56-65 kg	50	4,1720	,67855			
	(3)66-75 kg	48	3,7500	,65168			
	(4)76-85 kg	61	3,8098	,65159			
	(5)86 kg ve üstü	58	3,8897	,68485			
SZTÖ	(1)55 kg ve altı	42	3,8512	,56333	3,569	,007	2>3 2>4
	(2)56-65 kg	50	4,1417	,60022			
	(3)66-75 kg	48	3,7708	,52494			
	(4)76-85 kg	61	3,7596	,62737			
	(5)86 kg ve üstü	58	3,8326	,61715			

p<0,05*

Tablo 23'de Serbest zaman tatmini ile vücut ağırlığı değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu ölçek toplam ve psikolojik, eğitimsel ve estetik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir (p<0.05). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu psikolojik alt boyutunda 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların tatmin düzeyleri 76-85 ve 85 kg ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu, eğitimsel alt boyutunda 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların tatmin düzeyleri 66-75 ve 76-85 kg ve 85 kg üstü ağırlıktaki katılımcılardan daha yüksek olduğu, estetik alt boyutunda 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların tatmin düzeyleri 66-75 kg yüksek ağırlığındaki katılımcılarda yüksek olduğu, ölçek toplam puanında ise 55-65 kg ağırlıkta

olan katılımcıların tatmin düzeyleri 66-75 ve 76-85 kg ağırlıkta olan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 24: Serbest Zaman Tatminin Boy Uzunluğu Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyut	Boy	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Psikolojik	(1)160 cm ve altı	19	3,5658	,82007	,854	,513
	(2)161-165 cm	34	3,9338	,55837		
	(3)166-170 cm	48	3,7917	,75852		
	(4)171-175 cm	51	3,7843	,81089		
	(5)176-180 cm	65	3,7885	,76064		
	(6)181 cm ve üstü	42	3,6607	,59934		
Eğitimsel	(1)160 cm ve altı	19	3,9342	,56422	1,347	,245
	(2)161-165 cm	34	4,0588	,71525		
	(3)166-170 cm	48	3,6615	,90285		
	(4)171-175 cm	51	3,6520	,99131		
	(5)176-180 cm	65	3,7769	,84447		
	(6)181 cm ve üstü	42	3,7738	,65054		
Sosyal	(1)160 cm ve altı	19	3,6711	,60123	,612	,691
	(2)161-165 cm	34	3,8824	,82397		
	(3)166-170 cm	48	3,6250	,85676		
	(4)171-175 cm	51	3,6422	,87501		
	(5)176-180 cm	65	3,7577	,83030		
	(6)181 cm ve üstü	42	3,6310	,69457		
Fiziksel	(1)160 cm ve altı	19	4,1842	,78547	1,904	,094
	(2)161-165 cm	34	4,5294	,54967		
	(3)166-170 cm	48	4,2604	,75435		
	(4)171-175 cm	51	4,0343	,86894		
	(5)176-180 cm	65	4,1385	,84205		
	(6)181 cm ve üstü	42	4,1607	,65057		
Rahatlama	(1)160 cm ve altı	19	3,9649	,54314	,738	,596
	(2)161-165 cm	34	4,2451	,70739		
	(3)166-170 cm	48	4,1319	,70372		
	(4)171-175 cm	51	4,0261	,94479		
	(5)176-180 cm	65	4,2000	,63683		
	(6)181 cm ve üstü	42	4,0794	,63677		
Estetik	(1)160 cm ve altı	19	3,9579	,55208	,631	,676
	(2)161-165 cm	34	4,0412	,61057		
	(3)166-170 cm	48	3,8792	,74347		
	(4)171-175 cm	51	3,8078	,81874		
	(5)176-180 cm	65	3,8308	,64830		
	(6)181 cm ve üstü	42	3,9190	,58611		
SZTÖ	(1)160 cm ve altı	19	3,8311	,49408	,996	,421
	(2)161-165 cm	34	4,0699	,47901		
	(3)166-170 cm	48	3,8394	,62792		
	(4)171-175 cm	51	3,7933	,74610		
	(5)176-180 cm	65	3,8750	,62885		
	(6)181 cm ve üstü	42	3,8254	,45497		

p<0,05*

Tablo 24 incelediğimizde Serbest zaman tatmini ile boy uzunluğu değişkeni arasında yapılan Manova analizi ölçek toplam ve tüm altboyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir (p>0.05).

Tablo 25: Serbest Zaman Tatminin Sosyal Statü Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Statü	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Psikolojik	(1)Öğrenci	51	3,8235	,68245	,675	,610
	(2)İşçi	71	3,6937	,79642		
	(3)Memur	36	3,9097	,66856		
	(4)Çalışmıyor	29	3,8017	,70830		
	(5)Diğer	72	3,7257	,72695		
Eğitimsel	(1)Öğrenci	51	3,7108	,83871	1,670	,157
	(2)İşçi	71	3,8592	,84909		
	(3)Memur	36	3,7639	,77216		
	(4)Çalışmıyor	29	4,0690	,75857		
	(5)Diğer	72	3,6389	,84325		
Sosyal	(1)Öğrenci	51	3,5931	,79994	1,545	,190
	(2)İşçi	71	3,7676	,83487		
	(3)Memur	36	3,8125	,80039		
	(4)Çalışmıyor	29	3,9138	,72665		
	(5)Diğer	72	3,5660	,80162		
Fiziksel	(1)Öğrenci	51	4,2255	,69508	,240	,915
	(2)İşçi	71	4,1725	,88700		
	(3)Memur	36	4,2083	,77575		
	(4)Çalışmıyor	29	4,3103	,72165		
	(5)Diğer	72	4,1562	,73571		
Rahatlama	(1)Öğrenci	51	4,2222	,62420	1,603	,174
	(2)İşçi	71	4,0235	,86065		
	(3)Memur	36	3,9444	,80277		
	(4)Çalışmıyor	29	4,2874	,67685		
	(5)Diğer	72	4,1713	,58407		
Estetik	(1)Öğrenci	51	3,8235	,73064	,329	,859
	(2)İşçi	71	3,9493	,72009		
	(3)Memur	36	3,8278	,75009		
	(4)Çalışmıyor	29	3,9034	,59910		
	(5)Diğer	72	3,8917	,60972		
SZTÖ	(1)Öğrenci	51	3,8423	,57363	,425	,791
	(2)İşçi	71	3,8750	,68102		
	(3)Memur	36	3,8819	,61966		
	(4)Çalışmıyor	29	3,9871	,56707		
	(5)Diğer	72	3,8194	,55608		

Tablo 25'i incelediğimizde Serbest zaman tatmini sosyal statü değişkeni arasında yapılan Manova analizi ölçek toplam ve tüm altboyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir (p>0.05).

Tablo 26: Serbest Zaman Tatminin Tesis Türü Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyut	Tesis Türü	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Psikolojik	(1)Fitness salonu	122	3,7705	,77778	1,134	,336
	(2)Personal Training	39	3,6859	,70178		
	(3)Pilates	49	3,6837	,79020		
	(4)Diğer	49	3,9235	,51337		
Eğitimsel	(1)Fitness salonu	122	3,8279	,88027	,488	,691
	(2)Personal Training	39	3,7115	,82026		
	(3)Pilates	49	3,6786	,86753		
	(4)Diğer	49	3,8112	,66444		
Sosyal	(1)Fitness salonu	122	3,7398	,87102	,205	,893
	(2)Personal Training	39	3,6795	,85253		
	(3)Pilates	49	3,6429	,69410		
	(4)Diğer	49	3,6735	,71663		
Fiziksel	(1)Fitness salonu	122	4,2152	,82090	,327	,806
	(2)Personal Training	39	4,2436	,72431		
	(3)Pilates	49	4,1020	,81637		
	(4)Diğer	49	4,2194	,64273		
Rahatlama	(1)Fitness salonu	122	4,0574	,76983	1,053	,370
	(2)Personal Training	39	4,2906	,56806		
	(3)Pilates	49	4,1293	,75405		
	(4)Diğer	49	4,1429	,66667		
Estetik	(1)Fitness salonu	122	3,8557	,76158	,647	,586
	(2)Personal Training	39	3,8718	,51194		
	(3)Pilates	49	3,8531	,72661		
	(4)Diğer	49	4,0082	,52751		
SZTÖ	(1)Fitness salonu	122	3,8671	,68361	,444	,721
	(2)Personal Training	39	3,8632	,54553		
	(3)Pilates	49	3,7968	,58893		
	(4)Diğer	49	3,9379	,43177		

p<0,05*

Tablo 26'yı incelediğimizde Serbest zaman tatmini ile Tesis Türü değişkeni arasında yapılan Manova analizi ölçek toplam ve tüm altboyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir (p>0.05).

Tablo 27: Serbest Zaman Tatminin Spor Geçmişi Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyut	Spor Geçmişi	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Psikolojik	(1)0-1 yıl	122	3,5670	,68173	5,698	,001	4>1 4>2
	(2)2-3 yıl	39	3,5938	,77101			
	(3)4-5 yıl	49	3,7353	,61835			
	(4)6 yıl ve üstü	49	3,9690	,71271			
Eğitimsel	(1)0-1 yıl	122	3,4688	,89704	9,632	,000	4>1 4>2
	(2)2-3 yıl	39	3,5045	,69493			
	(3)4-5 yıl	49	3,8382	,73568			
	(4)6 yıl ve üstü	49	4,0509	,79561			
Sosyal	(1)0-1 yıl	122	3,5804	,83136	6,492	,000	4>2
	(2)2-3 yıl	39	3,3750	,75829			
	(3)4-5 yıl	49	3,7206	,73279			
	(4)6 yıl ve üstü	49	3,9137	,78117			
Fiziksel	(1)0-1 yıl	122	3,9107	,81104	7,324	,000	4>1
	(2)2-3 yıl	39	4,1875	,65929			
	(3)4-5 yıl	49	3,9559	,98756			
	(4)6 yıl ve üstü	49	4,4204	,66419			
Rahatlama	(1)0-1 yıl	122	3,8036	,86638	6,336	,000	4>1
	(2)2-3 yıl	39	4,1250	,62785			
	(3)4-5 yıl	49	4,0588	,81431			
	(4)6 yıl ve üstü	49	4,2979	,59822			
Estetik	(1)0-1 yıl	122	3,7643	,78264	5,974	,001	4>1 4>2 4>3
	(2)2-3 yıl	39	3,7286	,68483			
	(3)4-5 yıl	49	3,6941	,66649			
	(4)6 yıl ve üstü	49	4,0832	,58047			
SZTÖ	(1)0-1 yıl	122	3,6481	,65698	9,887	,000	4>1 4>2
	(2)2-3 yıl	39	3,6927	,50041			
	(3)4-5 yıl	49	3,7966	,60195			
	(4)6 yıl ve üstü	49	4,0822	,55647			

p<0,05*

Tablo 27 incelendiğinde Serbest zaman tatmini ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu ölçek toplam ve tüm altboyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu ölçek toplam psikolojik ve eğitimsel alt boyutlarında 6 yıl ve üstü spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 0-1 yıl ve 2-3 yıl spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu, sosyal alt boyutunda 6 yıl ve üstü spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 2-3 yıl spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu, fiziksel ve rahatlama alt boyutlarında 6 yıl ve üstü spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 0-1 yıl spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu, estetik alt boyutunda ise 6 yıl ve üstü

spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeyleri tüm katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 28: Serbest Zaman Tatminin Katılım Sıklığı Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Katılım	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Psikolojik	(1)1 gün	21	3,6429	,84621	4,679	,001	5>2 5>3
	(2)2 gün	35	3,5071	,58626			
	(3)3 gün	62	3,5847	,73125			
	(4)4 gün	63	3,8651	,60878			
	(5)5 gün ve üstü	78	3,9936	,76762			
Eğitimsel	(1)1 gün	21	3,5000	,93207	2,891	,023	4>1 4>2
	(2)2 gün	35	3,5714	,82598			
	(3)3 gün	62	3,6411	,80166			
	(4)4 gün	63	3,9048	,71056			
	(5)5 gün ve üstü	78	3,9551	,87418			
Sosyal	(1)1 gün	21	3,6429	,72272	1,915	,108	-
	(2)2 gün	35	3,5714	,71889			
	(3)3 gün	62	3,5403	,80240			
	(4)4 gün	63	3,7183	,76265			
	(5)5 gün ve üstü	78	3,8846	,87784			
Fiziksel	(1)1 gün	21	3,9286	,81832	4,092	,003	5>2
	(2)2 gün	35	3,9786	,84098			
	(3)3 gün	62	4,1734	,68591			
	(4)4 gün	63	4,1071	,80911			
	(5)5 gün ve üstü	78	4,4647	,70102			
Rahatlama	(1)1 gün	21	3,5238	,90414	9,445	,000	4>1 5>1 4>2 5>2
	(2)2 gün	35	3,7714	,81958			
	(3)3 gün	62	4,0806	,68734			
	(4)4 gün	63	4,2857	,57691			
	(5)5 gün ve üstü	78	4,3419	,60535			
Estetik	(1)1 gün	21	3,6667	,81568	3,837	,005	5>3
	(2)2 gün	35	3,7771	,69582			
	(3)3 gün	62	3,7548	,63081			
	(4)4 gün	63	3,8603	,65907			
	(5)5 gün ve üstü	78	4,1205	,64413			
SZTÖ	(1)1 gün	21	3,6468	,74193	5,297	,000	5>2 5>3
	(2)2 gün	35	3,6583	,55515			
	(3)3 gün	62	3,7480	,54835			
	(4)4 gün	63	3,9008	,52728			
	(5)5 gün ve üstü	78	4,0860	,62043			

p<0,05*

Tablo 28'e göre Serbest zaman tatmini ile spora katılım sıklığı değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu rahatlama boyutu dışında ölçek toplam ve tüm altboyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu ölçek toplam psikolojik alt

boyutunda 5 gün ve üstü spor yapan katılımcıların motivasyon düzeyleri 2 ve 3 gün spor yapan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu, eğitimsel alt boyutunda 4 gün spor yapan katılımcıların motivasyon düzeyleri 1 ve 2 gün spor yapan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu, fiziksel alt boyutunda 5 gün ve üstü spor yapan katılımcıların motivasyon düzeyleri 2 gün spor yapan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu, rahatlama alt boyutunda 4 gün ve 5 gün üstü spor yapan katılımcıların motivasyon düzeyleri 1 gün ve 2 gün spor yapan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu, estetik alt boyutunda 5 gün ve üstü spor yapan katılımcıların motivasyon düzeyleri 3 gün spor yapan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 29: Serbest Zaman Tatminin Gelir Durumu Uzunluğu Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Gelir	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Psikolojik	(1)Kötü	13	3,7885	,72058	2,149	,119
	(2)Orta	129	3,6783	,66746		
	(3)İyi	117	3,8697	,78138		
Eğitimsel	(1)Kötü	13	3,8462	1,02844	,587	,557
	(2)Orta	129	3,7229	,84735		
	(3)İyi	117	3,8333	,78921		
Sosyal	(1)Kötü	13	3,8077	,93069	,174	,841
	(2)Orta	129	3,6783	,79192		
	(3)İyi	117	3,7115	,81316		
Fiziksel	(1)Kötü	13	4,1538	,88705	,052	,949
	(2)Orta	129	4,1899	,73936		
	(3)İyi	117	4,2137	,80091		
Rahatlama	(1)Kötü	13	4,0513	,96077	,145	,865
	(2)Orta	129	4,1085	,77411		
	(3)İyi	117	4,1453	,63183		
Estetik	(1)Kötü	13	3,8462	,98710	,749	,474
	(2)Orta	129	3,8388	,67086		
	(3)İyi	117	3,9436	,65487		
SZTÖ	(1)Kötü	13	3,8654	,77395	,699	,498
	(2)Orta	129	3,8233	,58978		
	(3)İyi	117	3,9145	,59970		

p<0,05*

Tablo 29'a göre Serbest zaman tatmini ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu ölçek toplam ve tüm altboyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir (p>0.05)

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı İstanbul ilinde yaşayan bireylerin bazı demografik özelliklerine göre spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesine yönelik muhtemel anlamlı farklılıkların belirlenmesidir.

Katılımcılara ait en yüksek değişkenler sırasıyla; 25 yaş ve altı (%29,7), erkek katılımcılar (%58,3), 176-180 cm boy uzunluğuna sahip olanlar (%25,1), 76-85 kg vücut ağırlığı (%23,6), diğer sosyal statüye sahip olanlar (%27,8), fitness salonunu kullananlar (%47,1), 6 yıl ve daha fazla spor geçmişi olanlar (%43,6), haftada 5 gün ve daha fazla spor yapanlar (%30,1) ve orta düzey gelire sahip olan katılımcılardan oluşmaktadır (%49,8).

Katılımcıların serbest zaman motivasyon düzeyleri ölçek ortalaması dışsal düzenleyen ve motivasyonsuzluk alt boyutları haricinde iyi düzeydeyken, dışsal düzenleyen alt boyutunda düşük, motivasyonsuzluk alt boyutunda çok düşük olduğu görülmektedir. Serbest zaman tatmin düzeyleri ise ölçek ortalama ve tüm alt boyutlarında yüksek olduğu görülmektedir.

Yerlisu Lapa vd. (2012) katılımcıların serbest zaman motivasyon ölçeğinden aldığı puanlar incelendiğinde en yüksek ortalamanın "Uyaran Yaşama" boyutunda, en düşük puanın ise "Motivasyonsuzluk" boyutunda olduğu görülmektedir. Mutlu vd. (2011) tarafından yine Kayseri ilinde spor tesislerinde sağlık ve zindelik programlarına katılan bireylere yapılan araştırmada benzer şekilde en az puan "Motivasyonsuzluk" boyutunda iken, en fazla puan "Uyaran Yaşama" boyutunda olmuştur. Bu anlamda Kayseri ilinde yaşayan beden eğitimi ve spor öğretmenleriyle zindelik ve sağlık programlarına katılan bireylerin benzer motivasyon özellikleri sergiledikleri görülmektedir. Fortier vd., (1995) rekreasyon katılımcıları ile sporcuların serbest zaman motivasyonlarının karşılaştırıldıkları araştırmada rekreasyon yapan bireylerin en düşük puanları motivasyonsuzluktan oluştuğu ifade edilmiştir.

Güler (2017) yaptığı çalışmada elde edilen bu bulgular katılımcıların genel olarak boş zaman motivasyon ölçeğinden orta seviyenin üzerinde puan aldıkları ifade etmiştir. Buna göre katılımcıları serbest zaman motivasyonlarının orta düzeyin biraz üzerinde olduğu görülmektedir. Benzer şekilde bizim yaptığımız çalışmada olduğu

gibi motivasyonsuzluk alt boyutunda en düşük puan ortalamasına sahip olduğu ifade edilmektedir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında motivasyonsuzluk alt boyutunda benzer sonuçlara ulaşılmışken, yaptığımız çalışmada dışsal düzenleyen alt boyutunda da düşük bir ortalama puana sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ise ölçek ortalama ve tüm alt boyutlarında yüksek olduğu görülmektedir. Demiral (2018) araştırmasında çalışmamızla paralel olarak serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutlarının genel olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Polat ve Aycan da (2014) gençlik merkezi üyelerinde de bir tatmin düzeylerinin orta değerin üzerinde olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Yerlisu Lapa, Ağyar ve Bahadır (2012) çalışmalarında katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tüm bu sonuçlar araştırma bulgularımız ile paraleldir.

Tablo 8'de katılımcıların serbest zaman motivasyonları ile serbest zaman tatmin düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Sadece serbest zaman motivasyon ölçeğinin motivasyonsuzluk alt boyutunda anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Serbest zaman tatmininin ölçülmesine yönelik üniversite öğrencileri ve gençler üzerinde yapılan çalışmalarda ise katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılımları sonucunda elde ettikleri tatmin düzeyi araştırılmış ve aktiviteye yönelik katılım motivasyonuyla tatminin paralel şekilde oluştuğu sonucuna ulaşmıştır (Karlı vd., 2008; Trottier vd., 2002). Beşikçi (2016), araştırmaya katılan pilotların serbest zaman motivasyon ve tatmin düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirmek amacıyla yapılan çalışmasında her iki ölçek arasında orta düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ve bulunan ilişkilerde pilotların motivasyon seviyelerinin artmasıyla tatmin seviyeleri de artış gösterirken benzer şekilde motivasyon seviyeleri azalırken tatmin seviyelerinin azaldığını belirtilmektedir. Serbest zaman tatminin fazla olmasının serbest zaman katılım motivasyonunu arttırdığı belirtilmektedir (Losier vd., 1993). Ağduman (2014), Atatürk Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini kavramlarının birbiriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Demiral ve Chaushev (2019) yaptıkları serbest zaman tatmin toplam puanları ile boş zaman

motivasyon toplam puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmışlardır. Serbest zaman motivasyon durumu ile serbest zaman tatmin düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bizim yaptığımız çalışma sonucu ve literatürdeki çalışmalara bakıldığında birbirini destekleyen nitelikte çalışmalar olduğu görülmektedir. Ayrıca serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutlarının seviyesinde artış olurken serbest zaman motivasyonu ölçeğinin "motivasyonsuzluk" alt boyutu seviyesinde azalma olmaktadır. Benzer şekilde "motivasyonsuzluk" alt boyutunda görülen artışa ters olarak serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutlarının seviyesinde azalma olmaktadır. "Motivasyonsuzluk" alt boyutu ile öteki alt boyutlar arasındaki ilişkinin negatif yönde ve anlamlı olması da çalışmada ortaya çıkan sonucu desteklemektedir.

Tablo 10'a baktığımızda serbest zaman motivasyonu ile yaş değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu ölçek toplam puanı ile bilmek, başarmak ve uyarılmak boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu bilmek boyutunda 41 yaş ve üstü katılımcıların motivasyon düzeyleri 25 yaş ve altı, 26-30 yaş ve 31-35 yaş arası katılımcılardan daha düşük olduğu görülmektedir. Başarmak alt boyutunda 36-40 yaş aralığı katılımcıların motivasyon düzeyleri 25 yaş ve altı, 26-30 yaş ve 31-35 yaş arası katılımcılardan daha düşük ve 41 yaş ve üstü katılımcıların motivasyon düzeyleri 25 yaş ve altı ve 26-30 yaş arası katılımcılardan daha düşük olduğu görülmektedir. Uyarılmak alt boyutunda ise 25 yaş ve altı bireylerin motivasyon düzeyleri 36-40 ve 41 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu sonuçla görülmektedir ki yaş artışı ile birlikte serbest zaman motivasyonunda düşme olabilmektedir. Literatüre baktığımızda lisans düzeyinde eğitim gören bireyler içinde yapılan araştırmada da yaş ve serbest zaman motivasyonları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yıldız ve Dinçer (2017) lisans düzeyinde eğitim gören bireyler ile yaptıkları çalışmada 20 yaş ve altında olan öğrencilerin algılarının, 25 yaş ve üzerinde olan öğrencilerinin algılarından pozitif yönde fazla olduğu sonucuna varmışlardır. Tütüncü vd. (2011), yaptıkları araştırmada boş zaman faaliyetlerine katılmada yaşın önemli bir etken olduğunu ve yaşın artması ile yaşamdan beklentilerinin yükseldiklerinin ifade etmişlerdir. Bu durumun, özellikle öğrencilerin yaşları yükseldikçe kendi içlerinde yaşadıkları tutumun değişmeye başladığı ve genç

yaşlarda kişinin kendisine daha fazla güvenerek serbest zaman faaliyetlerine daha sık katılmak istemelerine yol açtığı belirtilmektedir. Motivasyonsuzluk, bilmek ve başarmak, özdeşim boyutlarında 18-21 yaş, uyaran yaşama ve dışsal düzenleme boyutlarında ise 22-25 yaş aralığının yüksek puana sahip olduğu görülmektedir (Uzun, 2016). Üstün ve Kalkavan (1990) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları üzerine yapmış olduğu çalışmada motivasyonsuzluk, bilmek ve başarmak, uyaran yaşama, özdeşim, dışsal düzenleme alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığını rapor etmiştir. Yapılan bir başka çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşa göre Boş Zaman Motivasyon Ölçeği toplam ve alt ölçek puan ortalamaları karşılaştırıldığında, uyaran yaşama ve dışsal düzenleme boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken, motivasyonsuzluk, bilmek ve başarmak, özdeşim boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur (Kaya, 2011). Literatür incelendiğinde yaş ile ilgili yapılan çalışmalarda ölçek alt boyutları ile anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir. Bu nedenle yaptığımız çalışmadaki veriler ile paralellik gösteren ve göstermeyen çalışmaların varlığı görülmektedir.

Tablo 11 incelendiğinde serbest zaman motivasyonu ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu bilmek, özdeşim ve uyarılmak boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre de kadın katılımcıların motivasyon düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksek puana sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ardahan ve Yerlisu Lapa'nın (2010) Akdeniz Üniversitesi genelinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet, öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarında anlamlı farklılık yaratan bir değişken olarak bulunamamıştır. Telci (2020) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni açısından tüm boyutlarda herhangi bir farklılığa rastlanmamışken erkek bireylerin daha yüksek puanlar elde ettiklerini sonucuna varmıştır. Yapılan benzer çalışmalarda Fortier vd. (1995) araştırmalarında kadınların başarma puanlarının erkeklere göre fazla olduğu, motivasyonsuzluğun ise erkeklerde daha fazla olduğu ifade edilmiştir. Kaya (2003)'nın yaptığı çalışmada da erkeklerin motivasyonsuzlukları kadınlara göre istatistiki olarak anlamlı derecede yüksek olduğunu vurgulanmıştır. Mutlu (2008), yaptığı çalışmada ise kadınların motivasyonsuzluğu erkeklere göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Cinsiyete bağlı olarak rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonu başarmak, bilmek, uyaran yaşama ve özdeşim alt boyutlarında kadınların lehinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Üstün,

2013). Altunay ve Balcı (2018)'nın yaptıkları bir başka araştırmada boş zaman motivasyon ölçeğindeki dışsal düzenleme boyutu hariç diğer alt boyutlarda kadınların erkeklere göre motivasyonlarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Erkeklerin sadece dışsal düzenleme boyutundaki motivasyon düzeyinin kadınlarınkinden fazla olduğu sunucuna varmışlardır. Alexandris ve Carroll (1997)'un çalışmalarında cinsiyetin rekreasyonel faaliyette bulunmada pozitif yönde etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Pulur (2003)'un yapmış olduğu araştırmada ise yurtlarda kalan kız öğrencilerin fiziksel aktivitelere aktif olarak katılma güdülerinin (%84) erkek öğrencilerden (%72) daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalara bakıldığında serbest zaman motivasyonu ve alt boyutlarında cinsiyet değişkeni arasında kadın ve erkek durumunda farklı sonuçlar çıktığı olmakla birlikte bizim çalışmamızda da kadın katılımcılar serbest zaman motivasyon durumunun daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 12'e baktığımızda serbest zaman motivasyonu ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu bilmek, uyarılmak ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu bilmek ve uyarılmak alt boyutunda lisans-önlisans mezunu katılımcıların motivasyon düzeyleri lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu, motivasyonsuzluk alt boyutunda ise lisans-önlisans mezunu katılımcıların motivasyon düzeyleri hem lise ve altı eğitim hem de lisansüstü mezunu katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Altunay ve Balcı (2018) tarafından öğretmenlere yönelik yapılan çalışmada eğitim düzeyi değişkeni araştırıldığında enstitü bitirmiş öğretmenlerin diğer eğitim düzeyindeki öğretmenlere göre motivasyonsuzluklarının daha fazla olduğu elde edilmiştir. Ancak dışsal düzenleme boyutunda ise enstitü bitirmiş öğretmenlerin daha fazla puanlara sahip oldukları görülmüştür. Yüksek lisans eğitim düzeyine sahip öğretmenlere ait bilmek/başarmak boyutu değerleri de enstitü ve lisans mezunu öğretmenlere göre yüksek değerlere sahiptir. Bu noktada; eğitim faktörünün bilmek/başarmak alt boyutunda motivasyonu artırdığı görülmektedir. Çuhadar ve diğerleri (2019) eğitim düzeyi değişkenine göre yapmış olduğu çalışmada eğitim seviyesinin artışı ile sağlıkla ilgili motivasyonun bireyleri etkinliklere yöneltmede etkili olduğu belirtilmektedir. Bu durumunda serbest zaman motivasyonuna pozitif yönde katkı sağladığı

düşünülmektedir. Ayrıca fiziksel aktiviteler sayesinde insanlar sağlığın önemini kavramaktadırlar. Bu açıdan fitness salonları ve birimleri kişilerin sağlıklı bir hayatı devam ettirmelerinde önemli katkı sağlayan yerler olarak ifade edilmektedir (Akça, 2012).

Tablo 13'e baktığımızda serbest zaman motivasyonu ile vücut ağırlığı değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu ölçek toplam ve bilmek, başarmak, uyarılmak, özdeşim ve belirlemek boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu bilmek boyutunda 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 66-75, 76-85 ve 85 kg ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu, başarmak alt boyutunda 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 66-75 kg ağırlıkta ve 76-85 kg ağırlıktaki katılımcılardan daha yüksek olduğu, uyarılmak alt boyutunda 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların motivasyon düzeyleri tüm katılımcılardan yüksek olduğu, özdeşim alt boyutu ve ölçek toplam puanında ise 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 76-85 kg ağırlıkta ve 85 üstü kg ağırlıktaki katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlemek alt boyutunda ise 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 66-75 kg ağırlıktaki katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde serbest zaman motivasyonu ile vücut ağırlığı değişkeni arasında çalışma bulunamamıştır. Fakat örneklem kitlesinin spor tesislerine katılan bireyleri oluşturması ve katılımın amaçları arasında bireylerin fiziksel görünüm olabileceği sebebiyle alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Tablo 14'e baktığımızda serbest zaman motivasyonu ile boy uzunluğu değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu bilmek, özdeşim, dışsal düzenleyen ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu bilmek boyutunda 161-165 cm olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 171-175 ve 181 cm ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu, özdeşim ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında 161-165 cm olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 181 cm ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu, dışsal düzenleyen alt boyutunda 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların motivasyon düzeyleri tüm katılımcılardan yüksek olduğu, özdeşim alt boyutunda ise

176-180 cm boy uzunluğu olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 160 cm ve altı ve 161-165 cm boy uzunluğuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde serbest zaman motivasyonu ile boy uzunluğu değişkeni arasında çalışma bulunamamıştır.

Tablo 14'e baktığımızda serbest zaman motivasyonu ile boy uzunluğu değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu bilmek, özdeşim, dışsal düzenleyen ve motivasyonsuzluk altboyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu bilmek boyutunda 161-165 cm olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 171-175 ve 181 cm ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu, özdeşim ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında 161-165 cm olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 181 cm ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu, dışsal düzenleyen alt boyutunda 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların motivasyon düzeyleri tüm katılımcılardan yüksek olduğu, özdeşim alt boyutunda ise 176-180 cm boy uzunluğu olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 160 cm ve altı ve 161-165 cm boy uzunluğuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 15'de serbest zaman motivasyonu ile sosyal statü değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu ölçek toplam ve uyarılmak, dışsal düzenleyen ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu ölçek toplam ve uyarılmak, dışsal düzenleyen ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında öğrencilerin motivasyon düzeyleri diğer katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Akkoyun (2015)'nun Elazığ ili üzerinden yerel yönetimlere ait fitness merkezlerinde algılanan hizmet kalitesini araştırdığı çalışmasında meslek gurubu değerlendirmesinde serbest meslek ile uğraşanların memurlara göre motivasyonlarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca fitness merkezine üye kişilerin mesleki farklılıklarına göre fitness merkezine gelme nedenlerine bakıldığında herhangi bir işte çalışma çalışmadığı durumunda anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Boş zamanını değerlendirmek için geldiğini belirten üyelerin çalışan grup içindeki oranı %40.5 iken çalışmayan grup içindeki oranı daha düşüktür (%31.9). Bu

durum ise bizim çalışmamızda var olan öğrenci grubunun diğer meslek gruplarından farklı olarak sosyal zaman motivasyonlarının daha yüksek olması nedeni ile farklılık göstermektedir.

Tablo 16'ya bakıldığında serbest zaman motivasyonu ile yararlanılan tesis türü değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu sadece belirlemek alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu ölçek toplam fitness salonuna giden katılımcıların motivasyon düzeyleri Pilates salonu ve diğer salonlara giden katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Spor türü değişkenine bakıldığında Sibley ve Bergman, (2017) tarafından crossfit katılımcılarının motivasyonları ve psikolojik ihtiyaçları üzerine yapmış oldukları çalışmada motivasyon durumları daha yüksek olduğu görülmektedir. Fisher vd. (2016) crossfit, grup ve bireysel egzersiz, birebir çalışma katılımcıları eğlence ve rekabet motivasyonu açısından diğer motivasyonu etkileyen faktörlerden daha yüksek oranda etkilediği görülmektedir. Sonuç olarak, bu çalışmada motivasyon faktörünün crossfit katılımında fitness ve diğer spor türleri katılımına göre farklılık göstermektedir. Bu farklılığında beceri gelişimine yönelik egzersiz yapmak isteyen bireylerin istek ve ihtiyaçlarından dolayı diğer spor merkezlerini tercih ettiği söylenebilir.

Tablo 17 incelendiğinde serbest zaman motivasyonu ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu bilmek, uyarılmak, özdeşim, belirlemek ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu ölçek toplam bilmek ve özdeşim alt boyutlarında 6 yıl ve üstü spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 0-1 yıl ve 2-3 yıl spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu, uyarılmak alt boyutunda 6 yıl ve üstü spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 0-1 yıl spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu, belirlemek alt boyutunda 2-3 yıl spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeyleri 6 yıl ve üstü katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek iken, 6 yıl ve üstü katılımcıların motivasyon düzeyleri ise 4-5 yıl spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu, motivasyonsuzluk alt boyutunda ise 0-1 yıl spor

geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeylerinin 6 yıl ve üstü spor geçmişi olan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Orak (2017) yaptığı çalışmada katılımcıların boş zaman motivasyon puanlarının, spor aktivitesine devam eden üyelerin sürelerine göre fark tespit edilmiştir. 2 yıldan fazla süredir üye olan katılımcıların 6 aydan az ve 6 ay ile 1 yıl arası üye olan katılımcılar arasında anlamlı fark saptanmıştır. Yani spor yapma ve üyelik süresi arttıkça motivasyonda artış olduğunu ifade etmiştir. Memiş ve Akenci (2007)'de fitness merkezine devamlılığı 1 yıl altı ve üstü şeklinde ayırmış, 1 yıldan daha uzun süre devam eden kişilerin hizmet kalite beklentilerinin ve motivasyonlarının azaldığını belirtmişlerdir. Ceyhun (2006)'nun spor işletmelerinde hizmet kalitesini detaylı bir şekilde araştırdığı çalışmasında; kişilerin üyelik süreleri arttıkça program, soyunma odaları, aktivite merkezlerini kullanım miktarı, alanın fiziksel özellikleri, programlara ve giyim odalarına olan memnuniyet azalarak motivasyon düşüklüğüne neden olabilmektedir.

Tablo 18'de serbest zaman motivasyonu ile spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu bilmek, başarmak, uyarılmak ve özdeşim altboyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu bilmek, başarmak, özdeşim alt boyutlarında 5 gün ve üstü spor yapan katılımcıların motivasyon düzeyleri 2 gün spor yapan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu, uyarılmak alt boyutunda ise 4 gün ve 5 gün ve üstü spor yapan katılımcıların motivasyon düzeyleri 2 gün spor yapan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Verilerden de anlaşılacağı üzere haftalık spor yapma sıklığı artıkça motivasyon düzeylerinde de artış olmaktadır. Benzer şekilde Telci (2020) katılımcıların sportif rekreasyon alanlarından faydalanma durumları değişkenine göre; serbest zaman motivasyonlarında anlamlı bir farklılığın olduğunu gözlemlemiştir. Buna göre egzersiz oluşumlu rekreasyon merkezlerinden faydalanmayan kişilerin motivasyonsuzluklarının fazla olduğu, faydalanan kişilerin ise motivasyonlarının daha fazla olduğu sonucuna varmışlardır. Güngörmüş vd., (2018)'nin yaptıkları çalışmada fiziksel aktiviteye daha çok katılan bireylerin serbest zaman motivasyon düzeylerinin katılmayanlara göre daha fazla olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca Öztaş (2018)'ın yapmış olduğu farklı bir çalışmada da serbest zaman aktivitesine katılım arttıkça

serbest zaman doyumu artmaktadır. Işık ve Güngörmüş (2018)'ün yaptıkları çalışmaya göre ise serbest zaman aktivitelerine katılım arttıkça psikolojik iyi oluşta olumlu değişimler meydana gelmektedir. Katılımcıların katıldıkları aktivite durumları arttıkça serbest zaman motivasyonlarında artış görülmekte ve motivasyonsuzluk alt boyutunda da azılış meydana geldiği yapılan çalışmalarda ortaya konmaktadır.

Tablo 19'da serbest zaman motivasyonu ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu dışsal düzenleyen ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0,05$). Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu dışsal düzenleyen alt boyutunda gelir durumu iyi olan katılımcıların motivasyon düzeyleri gelir durumu kötü katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu, motivasyonsuzluk alt boyutunda ise gelir durumu kötü katılımcıların motivasyon düzeyleri gelir durumu orta olan katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu ve gelir durumu iyi olan katılımcıların motivasyon düzeyleri gelir durumu kötü katılımcıların motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ardahan ve Lapa (2010) tarafından yapılan çalışmada da katılımcıların gelir düzeyleri arttıkça bu tür faaliyetlerdeki motivasyon düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Mutlu vd. (2011) yaptıkları araştırmaya göre daha düşük gelir düzeyine sahip olan bireylerin daha yüksek motivasyonsuzluk ve dışsal düzenleme puanına sahip oldukları tespit edilmiştir. Çalışmalarında 500-1000 TL gelir düzeyine sahip olan katılımcıların, 1001-1500 TL gelir düzeyine sahip katılımcılara göre motivasyonsuzluk alt boyutunun yüksek olduğu belirtilmiştir. Telci (2020) gelir durumu değişkenine göre; uyaran-yaşam, özdeşim-içe atma ve bilme ve başarma alt boyutlarında maddi imkân arttıkça anlamlı düzeyde farklılaşmaların olduğu sonucuna varmıştır. Motivasyonsuzluk alt boyutunda ise geliri az olan katılımcıların ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Binarbaşı (2006)'nın Kütahya ilinde öğretmenler ile ilgili yaptığı araştırmada, öğretmenlerin serbest zaman faaliyetlerine yapmama nedeni olarak maddi durumlarının düşüklüğünün olamadığını ifade etmişlerdir. Altunay ve Balcı (2018) öğretmenlerin maddi kazançlarına göre sınıflandırmalarında dışsal düzenleme boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir. 2501+ TL gelir düzeyi grubundaki öğretmenlere nazaran 1501-2000 TL gelir düzeyi ve 2001-2500 TL gelir düzeyindeki öğretmenlerin boş zaman aktivitelerine katılım motivasyonunun

daha çok dışsal faktörlere bağlı olduğu belirtmişlerdir. Bu sonuçlara bağlı olarak gelir durumu katılımcıların hem boş zaman tercihlerini hem boş zamana katılım sıklıklarını dolayısı ile de boş zaman motivasyonlarını ciddi bir şekilde etkilemektedir. Bizim çalışmamızda olduğu gibi gelir seviyesi yükseldikçe rekreasyonel faaliyetlere katılma durumunda kişilerin motivasyon oranlarını da yükselttiği görülmektedir.

Tablo 20'e baktığımızda serbest zaman tatmini ile yaş değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu sadece eğitimsel ve rahatlama alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu hem eğitimsel hem de rahatlama alt boyutlarında 26-30 yaş arası katılımcıların tatmin düzeyleri 41 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Literatüre baktığımızda Eruzun (2017) kadınların boş zaman tatmini ilgili araştırmasında yaş gruplarına göre boş zaman tatmin ölçeğinin psikolojik tatmin, eğitsel tatmin, fizyolojik tatmin ve toplam ölçek puanlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Deniz (2020) spor bilimleri öğrencilerinin serbest zaman tatminleriyle ilgili araştırmasında rahatlama alt boyutunda anlamlı farklılık 18-20 yaş yönünde tespit edilmiştir. Serdar ve Mungan Ay (2016) üniversite öğrencilerinde yapmış oldukları araştırmalarında serbest zaman tatmin düzeyleri ile yaş düzeyleri arasında psikolojik ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğunu sonucuna ulaşmışlardır. Ayyıldız (2015)'de dans faaliyetlerine katılan kişiler üzerinde yapmış olduğu araştırmasında, serbest zaman tatmini alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Demiral (2018) açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeyleriyle ilgili araştırmasında, psikolojik rahatlama ve eğitim alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğunu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bizim araştırma sonuçlarımızla örtüşmektedir. Genel olarak baktığımızda yaş aralığı düşük olan katılımcıların serbest zaman tatminlerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Çalışmalar genel olarak üniversite öğrencileri ya da genç bireyler üzerinde yapılmış olması bu durum üzerinde etkili olabilmektedir.

Tablo 21'e baktığımızda serbest zaman tatmini ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu ölçek toplam ve psiklojik, fiziksel, eğitimsel, rahatlama ve estetik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre kadın katılımcıların tatmin düzeyleri erkek

katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Serdar (2016) üniversite öğrencileriyle ilgili araştırmasında serbest zaman tatmini ile cinsiyet arsında psikolojik, eğitim, sosyal ve rahatlama alt boyutlarında kadınlar katılımcıların puanlarının erkeklere daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ağduman'ın (2014) çalışmasında kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha yüksek boş zaman ve tatminine sahip oldukları görülmüştür. Özel (2019) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada serbest zamanın tatmini tüm alt boyutlarda kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip durumda oldukları sonucuna ulaşmıştır. Yerlisu Lapa ve Ardahan (2010), Lu ve Hu (2005), Kocaman Karoğlu ve Atasoy (2018), araştırmalarında bizim çalışmamızdan farklı olarak katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa ulaşılamamıştır. Bu sonuçlardan yola çıkarak kadın katılımcıların spor merkezlerine katılımda erkek katılımcılardan daha fazla hoşnut olduğu ve boş zamanlarını daha aktif ve verimli geçirdikleri söylenebilir.

Tablo 22'yi incelediğimizde serbest zaman tatmini ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan Manova analizi ölçek toplam ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>0.05$). Çalışmamızla paralel olarak Brown ve Frankel (1993) araştırmalarında, eğitim düzeyi ile serbest zaman tatmini arasında anlamlı farklılık olmadığını saptamışlar. Çelik (2018) güreşçilerin eğitim değişkenine göre alt boyutlar incelendiğinde psikolojik, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Şeras (2017) gıda, tarım ve hayvancılık bakanlığı çalışanlarının katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma düzeyleriyle ilgili çalışmada katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri; eğitim ve sosyal alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmezken, psikolojik, fizyolojik ve estetik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Çalışmamızdan farklı olarak serbest zaman tatmini ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkan çalışmalar da mevcuttur. Eruzun (2017) kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkileriyle ilgili araştırmasında araştırma grubunun eğitim düzeyine göre boş zaman tatmin düzeyleri incelendiğinde, tüm alt boyutlarda ve toplam ölçek puanlarında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Sönmezoğlu, Polat ve Aycan (2014) tarafından Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest

zaman tatmin düzeyleriyle ilgili çalışmasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Beşikçi (2016) macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatminiyle ilgili çalışmasında serbest zaman tatmini ile eğitim düzeyi arasında ölçeğinin tüm alt boyutlarında ve ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmalara genel olarak bakıldığında çalışmamızla paralel sonuçlar varken çalışmamızdan farklı olan sonuçlar da mevcuttur. Bu farklılığın nedenleri arasında çalışmanın yapıldığı grup, branş gibi farklılıklardan oluşabilmektedir.

Tablo 23'te serbest zaman tatmini ile vücut ağırlığı değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu ölçek toplam ve psikolojik, eğitimsel ve estetik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu psikolojik alt boyutunda 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların tatmin düzeyleri 76-85 ve 85 kg ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu, eğitimsel alt boyutunda 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların tatmin düzeyleri 66-75 kg ve 76-85 kg ve 85 kg üstü ağırlıktaki katılımcılardan daha yüksek olduğu, estetik alt boyutunda 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların tatmin düzeyleri 66-75 kg yüksek ağırlığındaki katılımcılarda yüksek olduğu, ölçek toplam puanında ise 55-65 kg ağırlıkta olan katılımcıların tatmin düzeyleri 66-75 ve 76-85 kg ağırlıkta olan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde genel olarak vücut ağırlığı değişkeniyle ilgili araştırma bulunamamıştır. Fakat örneklem grubumuzun spor tesislerine katılan bireylerden oluşması vücut ağırlığı değişkenini önemli kılmaktadır.

Tablo 24'ü incelediğimizde serbest zaman tatmini ile boy uzunluğu değişkeni arasında yapılan Manova analizi ölçek toplam ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>0.05$). Literatüre baktığımızda vücut ağırlığı değişkeninde olduğu gibi boy değişkeninde de çalışmamızı destekleyen ya da desteklemeyen çalışmalar bulunamamıştır. Fakat örneklem grubumuzun spor tesislerine katılan bireylerden oluşması vücut ağırlığında olduğu gibi boy değişkenini de önemli kılmaktadır.

Tablo 25'i incelediğimizde Serbest zaman tatmini sosyal statü değişkeni arasında yapılan Manova analizi ölçek toplam ve tüm altboyutlarında istatistiksel

olarak anlamlı farklılık görülmemektedir (p>0.05). Eruzun (2017) kadınların boş zaman tatmin düzeyleriyle ilgili araştırmasında fizyolojik tatmin dışında ölçek toplam ve tüm alt boyutlarda anlamlı farklılığa ulaştıkları görülmektedir. Fakat literatür incelendiğinde daha çok gelir durumu ile serbest zaman tatmini arasında araştırmalar mevcutken sosyal statü ile serbest zaman tatmini arasında araştırmalar kısıtlıdır.

Tablo 26'yı incelediğimizde serbest zaman tatmini ile tesis türü değişkeni arasında yapılan Manova analizi ölçek toplam ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir (p>0.05). Literatüre baktığımızda daha çok branş kategorisi ile serbest zaman tatmini arasında araştırmalar mevcutken tesis türüyle ilgili araştırma olmadığı görülmektedir.

Tablo 27 incelendiğinde serbest zaman tatmini ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu ölçek toplam ve tüm altboyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir (p<0.05). Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu ölçek toplam psikolojik ve eğitimsel alt boyutlarında 6 yıl ve üstü spor geçmişi olan katılımcıların tatmin düzeyleri 0-1 yıl ve 2-3 yıl spor geçmişi olan katılımcıların tatmin düzeylerinden daha yüksek olduğu, sosyal alt boyutunda 6 yıl ve üstü spor geçmişi olan katılımcıların tatmin düzeyleri 2-3 yıl spor geçmişi olan katılımcıların tatmin düzeylerinden daha yüksek olduğu, fiziksel ve rahatlama alt boyutlarında 6 yıl ve üstü spor geçmişi olan katılımcıların tatmin düzeyleri 0-1 yıl spor geçmişi olan katılımcıların tatmin düzeylerinden daha yüksek olduğu, estetik alt boyutunda ise 6 yıl ve üstü spor geçmişi olan katılımcıların tatmin düzeyleri tüm katılımcıların tatmin düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 28'e göre serbest zaman tatmini ile spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu rahatlama boyutu dışında ölçek toplam ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir (p<0.05). Farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucu ölçek toplam psikolojik alt boyutunda 5 gün ve üstü spor yapan katılımcıların tatmin düzeyleri 2 ve 3 gün spor yapan katılımcıların tatmin düzeylerinden daha yüksek olduğu, eğitimsel alt boyutunda 4 gün spor yapan katılımcıların tatmin düzeyleri 1 ve 2 gün spor yapan katılımcıların tatmin düzeylerinden daha yüksek olduğu, fiziksel alt boyutunda 5 gün ve üstü spor yapan katılımcıların tatmin düzeyleri 2 gün spor yapan katılımcıların

tatmin düzeylerinden daha yüksek olduğu, rahatlama alt boyutunda 4 gün ve 5 gün üstü spor yapan katılımcıların tatmin düzeyleri 1 gün ve 2 gün spor yapan katılımcıların tatmin düzeylerinden daha yüksek olduğu, estetik alt boyutunda 5 gün ve üstü spor yapan katılımcıların tatmin düzeyleri 3 gün spor yapan katılımcıların tatmin düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Ağduman (2014) üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi adlı çalışmasında spor yapma sıklığı ile tatmin arasında ayda yedi kez ve üzeri aktiviteye katılan bireyler lehinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Eruzun (2017) kadınların haftalık spor yapma sıklıklarına göre boş zaman tatmin düzeyleri incelendiğinde, ölçek toplam ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür. Rekreatif aktivitelere ortalama katılım sıklığına göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri arasında eğitim, sosyal ve estetik alt boyut puan ortalamaları ile istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Tüm bu sonuçlardan da anlaşılacağı gibi haftalık olarak spora ayrılan zamanın tatmin düzeyini etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 29'a göre serbest zaman tatmini ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan Manova analizi sonucu ölçek toplam ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>0.05$). Literatüre baktığımızda araştırmamızla örtüşen ve örtüşmeyen çalışmalar mevcuttur. Tunç (2019), Şeras (2017) ekonomik düzey algı değişkenine göre öğrencilerin serbest zaman tatmini psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutları ile gelir durumu arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Serdar (2016) üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma durumlarıyla ilgili çalışmasında elde edilen bulguların serbest zaman tatmin düzeyleri ile aylık gelir değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Demiral (2018) incelemesinde ise, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve aylık maddi gelir seviyesi durumlarında serbest zaman tatmin seviyelerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna varmışlardır. Russell (1987)'ın emeklilerin serbest zaman tatminlerini demografik özelliklere göre incelenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada gelir düzeyi arttıkça serbest zaman tatmin düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmalara baktığımızda genel olarak serbest zaman tatmin düzeylerinin çalışmalarda farklılık gösterdiği görülmektedir. Serbest zaman faaliyetlerinin farklı

etkinliklerden oluşması, yaş gruplarının farklı olması, yaşanılan bölge gibi birçok faktör rol oynamaktadır. Çalışmamızda ise genel olarak katılımcıların ortalama bir seviyede olması sonucu katılımcıların tatmin düzeylerinin tüm katılımcılarda aynı olduğu sonucuna ulaşmasına yol açmıştır.

5. ÖNERİLER

- Araştırmamız literatürdeki diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında, konuyla ilgili yapılacak sonraki araştırmalarda, her bir spor tesisine ayrı ayrı çalışmalar yapılabilir.
- Çeşitli açık ve kapalı alanlarda spor faaliyetleri yapılarak motivasyonel açıdan rekreasyonel faaliyetlere katılımın desteklenmesi sağlanmalıdır.
- Bu çalışma spor tesislerini kullanan bireylere uygulanmıştır. Araştırma grubu daha da zenginleştirilerek hem takım sporu hem de bireysel spor yapan bireylerle ilgili çalışmalar yapılarak alana katkı sağlanabilir.
- Spor tesisleriyle ilgili daha fazla araştırma yapılarak kişilerin fitness ve pilates egzersizleri gibi faaliyetlere olan ilgisi arttırılmalıdır.

KAYNAKÇA

Ağduman, F. (2014). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, s. 54-55

Ağduman, F. (2018). *Antrenör sporcu ilişkisi ve kişilik özelliklerinin kış sporlarında motivasyona etkisi*, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, s. 32-44.

Akkoyun İ. (2015). Yerel yönetimlere. *ait fitness merkezlerinde algılanan hizmet kalitesi (Elazığ il örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Elazığ, s. 55

Alexandris, K., & Carroll, B. (1999). Constraints on Recreational Sport Participation İn Adults İn Greece: Implications for Providing and Managing Sport Services, *Journal of Sport Management,* 13(4), 317-332.

Altıntaç, D. (2006). *Pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk üzerine etkileri,* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Altunay, B.R., Balcı V. (2018). Ankara ili Keçiören ilçesindeki ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonu, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 50-63.

Altunay, B.R., Balcı, V. (2018). Ankara ili Keçiören ilçesindeki ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonu, *Spor ve Performans Araştırmaları, Dergisi*, 9(1), 50-63.

Ardahan, F. (2012). *Rekreasyonel egzersize güdüleme ölçeğinin (REMM) çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi: Antalya örneği,* I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Antalya.

Ardahan, F., Lapa Yerlisu, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi, *Hacettepe J. of Sport Sciences,* 21 (4), 129–136.

Ardahan, F., Lapa Yerlisu, T. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi,* 8 (1), 1327-1341.

Ardahan, F., Tekin, M. (1998). *Resmi liseler ve aynı statüdeki özel kolejlerde çalışan öğretmenlerin iş tatmini boyutları ve Antalya ili örneği*, VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, Konya.

Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bacher, G. (2011). *Strategieentwicklung in der Fitnessbranche am Beispiel eines Fitnessstudios aus dem Medium-Preissegment*, Doktorarbeit, Üniversitat Wien.

Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi,* Ankara: Kültür Ofset.

Beard, J.G., Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction, *Journal of Leisure Research,* 12(1), 20-33.

Beşikçi, T. (2016). *Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çok hafif hava araçları pilot örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Binarbaşı S (2006). *İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının tespiti ve incelenmesi,* Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.

Binarbaşı, S. (2006). *İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının tespiti ve incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.

Brown, B.A., Frankel, B.G. (1993). Activity Through The Years: Leisure, Leisure Satisfaction and Life Satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10, 1-17.

Bucher, C.H., Bucher, C.A. (1974). *Recreation for Today's Society*. New Jersey.

Ceyhun, S. (2006). *Spor işletmelerinde hizmet kalitesi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Currell, S. (2010). *The March of Spare Time: The Problem and Promise of Leisure in The Great Depression*, University of Philedelphia Press. 51. Pennsylvania.

Çakıroğlu, H. (1998). *Beden eğitimi dersi ve diğer dersler açısından okullarda ders dışı faaliyetlerin durumu eğitsel kollar ve faaliyetleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Çelik, E. (2018). *Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki güreşçilerin serbest zaman tatmin düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.

Çuhadar, A., Yusuf, E. R., Demirel, M., ve Demirel, D. H. (2019). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *17*(3), 153-161.

Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Selfdetermination in Human Behavior*, Plenum Press, New York.

Dehon, C., Weems, C. F., Stickle, T. R., Costa, N. M., Berman, S. L. (2005). A cross-sectional evaluation of the factorial invariance of anxiety sensitivity in adolescents and young adults, *Behaviour Research and Therapy*, 43(6), 799-810.

Demir, C., Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki (lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama, *Ege Akademi Bakış Dergisi,* 6 (1), 36-51.

Demiral, S. (2020). *Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi: Şavşat -Karagöl örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.

Demiral, Ş., Chaushev, O.R. (2016). Geleneksel sporlarımızdan kuşak güreşi sporcu ve yöneticilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 21(3), 1-17.

Deniz, C. (2020). *Spor bilimleri öğrencilerinin serbest zaman engelleri ile tatmin düzeyleri arasındaki ilişki,* Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*, Nobel Kitapevi, Adana.

Doğan, Z. (1982). *Rol Çatışması ve İş Gören Sorunları -Yönetim Psikolojisi*, TODAİE Yayınları, Ankara.

Duran, A. (2013). *Vücut geliştirme ve fitness salonlarına giden bireylerin beklentileri*, Yüksek Lisans Tezi, KKTC Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.

Ekinci, N.E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinlikler hakkındaki farkındalıklarının araştırılması,* Yayınlanmış Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Er, N., Çobanoğlu, G., Er, G., Zekioğlu, A., Yazıcılar, İ. (2003). *Sporda başarı motivasyonunun cinsiyetler açısından analizi,* Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, Poster Bildiri, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Eren, E. (2006). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. Beta Kitapevi, İstanbul.

Eren, M.Ö., Dokuzoğlu, G. (2020). *Çalışan kadınlarda fiziksel aktivite seçimini engelleyen faktörlerin incelenmesi*, 3. Uluslarası Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresi (ss.42-51), İstanbul.

Erkan, N. (1995) *Boş Zamanı Değerlendirme*, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi Ders Notları. Ankara.

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

Fisher, J., Sales, A., Carlson, L., Steele, J., (2016). A Comparison of the motivational factors between crossfit participants and other resistance exercise modalities; a plot study, *The Journal of Sports Medicine And Physical Fitness,* 57(9), 1227-1234.

Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Briere, N.M., Provencher, P.J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: a test of their relationship with sport motivation, *International Journal of Sport Psychology,* 26, 24-39.

George, S. (1997). *Motivasyon Mucizesi,* Sistem yayıncılık, İstanbul.

Global Spa Summit, (2010). *Spas and the Global Wellness Market*, Synergies and Opportunities, https://www.sri.com/publication/spas-and-the-global-wellness-market-synergies-and-opportunities/. Erişim Tarihi: 10.02.2021

Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Großklaus, R. (2006). *Positionierung Und USP. Wie Sie Eine Alleinstellung Für Ihre Produkte Finden Und Umsetzen.* Verlag Dr. Th. Gabler/GWV Fachverlage GmbH, Wiesbaden.

Gülbahçe, Ö. (1996). *Boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları (Türkiye örneği),* Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Güler, H. (2017). *Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin boş zaman engellerinin boş zaman motivasyonlarına etkisinin araştırılması (Bartın Üniversitesi örneği),* Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Güner, S. (2018). *Fiziksel Uygunluk*. [online], 2018 https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/71909/mod_resource/content/0/Fiziksel%20Uygunluk%20I.pdf, Erişim tarihi: 22 Kasım 2018.

Güngörmüş, H.A. (2012). The study of validity and reliability of turkish version of leisure motivation scale. energy education science and technology part B, *Social and Educational Studies,* 4(3), 1209-1216.

Güngörmüş, H.A., Işık, U., Demirdöğen, S. (2018). *Dans okullarına üye bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile psikolojik iyi oluş ilişkisi*, 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 1520-152, Antalya.

Güngörmüş, H.A., Serdar, E., Beşikçi, T., Dirilik, Y. (2018). *Fitness merkezlerinden hizmet alan bireylerin serbest zaman doyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisi,* Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiriler Kitapçığı, 425-426, Muğla.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., Dinç, Y. (2003). *Boş Zaman & Rekreasyon Yönetimi – Örnek Animasyon Uygulamaları,* Detay Yayıcılık, Ankara.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., ve Dinç, Y. (2003). *Boş Zaman & Rekreasyon Yönetimi – Örnek Animasyon Uygulamaları*, Detay Yayıcılık, Ankara.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., ve Dinç, Y. (2009). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi: Örnek Animasyon Uygulamaları*, Detay Yayıncılık, Ankara.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., ve Dinç, Y. (2017). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi,* Detay Yayıncılık, Ankara.

Harden, D.M. (2008). *The Five Factor Model of Persomality and Leisure Exprrience.* Unpublished Doctoral Dissertation, California Stata University, Fullerton.

Harter, S. (1981). A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Motivational and informational components, *Developmental Psychology,* 17(3), 300.

https://sozluk.gov.tr/ , Erişim tarihi:19.04.2021.

Idyll Arbor, Inc. (1991). *Leisure Satisfaction Measure*.. https://www.idyllarbor.com/agora.cgi?p_id=A146&xm=on. Erişim Tarihi: 10.09.2015.

Işık, U., Güngörmüş, H.A. (2018). *Rekreasyonel Amaçlı Kayak Yapan Bireylerde Serbest Zaman Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş*. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 1530- 1539, Antalya.

İlhan, L. (2009). Voleybolda servis becerisi öğretimine motivasyonel bir yaklaşım, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 3(3), 197-201.

İlhan, L. (2010). Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri. *Verimlilik Dergisi,* 1(3), 195-210.

Kantar, H. (2013). *İşletmede Motivasyon*. Kum Saati Yayınları, İstanbul.

Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme*, 5. Baskı, Ankara Gazi Yayınevi,.

Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme Kavram Kapsam ve Bir Araştırma,* Seren Ofset, Ankara.

Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon ve Bos Zamanları Değerlendirme*, 3.Baskı Bağırgan Yayınevi, Ankara.

Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. 6. Baskı. Gazi Kitabevi, Ankara.

Karaküçük, S. (2014) *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Gazi Kitabevi, Ankara.

Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (28. Basım). Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

Karatosun, H. (2006). *Egzersizin Yararları, Isınma ve Soğuma, Yaşlılarda Spor*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., ve Koçak, S. (2008). Serbest zaman tatmin ölçeği'nin (sztö-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Spor Bilimleri Dergisi,* 19 (2), 80-91.

Kaya, A.M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Kaya, S. (2003). *Yetiştirme yurtlarında kalan gençlerin boş zaman değerlendirme eğilimi ve etkinliklerin sosyalleşmeye etkisi*, Doktora Tezi Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kırıkoğlu, S. (2004). *Doğa eğitimi programlarının uygulama boyutunda planlama sürecinin rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Koca, C. (2012). *Sporda Sosyokültürel Boyutlar.* Açık Öğretim Fakültesi Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.

Kocaman-Karoğlu, A., ve Atasoy, B. (2018). Sosyal medya kullanımı ile serbest zaman tatmini arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 14(2), 826-839.

Koçel, T. (2005). *İşletme Yöneticiliği*, Beta Yayınları, İstanbul.

Konter, E. (1995). *Sporda Motivasyon*, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir.

Kraus, R.G., (1977). *Recreation Today, Program, Planing and Leadershi*, Goodyear Publishing Company, İnc., Santa Monica, California.

Krause, R.G. (1985). *Recreation Program Planning Today*, Scott, Foresman and Company, 0673181413, London.

Küçük, S. (2015). *İşgörenlerin rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri ile çalışma performansları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

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

Losier, G.F., Bourque P.E., Vallerand, R.J. (1993). A Motivational Model of Leisure Participation in The Elderly. *The Journal of Psychology*, 127(2), 153-170.

Lu, L., Hu, CH. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies,* 6, 325- 342.

Memiş, U.A., Ekenci, G. (2007). Spor merkezlerinde müşteri memnuniyeti (Ankara ili örneği). *Gazi BESBD,* 12(1), 33-48.

Meydan, C.M., Şeşen, H. (2015). *Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları,* 2.Baskı. Detay Yayıncılık, Ankara.

Mıeczkowskı, Z. (1990). *World Trends İn Tourism and Recreation,* Peter Lang Publishing, New York.

Mutlu, İ. (2008). *Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma: Kayseri ili örneği,* Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

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

Nicholls, J. G. (1990). *The General And The Specific İn The Development And Expression Of Achievement Motivation*. Motivation in Sport and Exercise, 31-56.

Önder, S. (2003). Selçuk Üniversitesi öğrencilerinin rekreasyonel eğilim ve taleplerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *S.Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi,* 17 (32), 31-38.

Özbey, F. (2005). *Fiziksel yeterlilik sınavı ile öğrenci alan liselerde adaylara uygulanacak fiziksel uygunluk testlerin belirlenmesi,* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul

Özel, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine yönelik yaşam doyumu tatmin ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.

Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk,* Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara.

Özer, K. (2006). *Fiziksel Uygunluk*, 2.Baskı, Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara.

Özkalp, E.(1997). *Davranış Bilimlerine Giriş*. Anadolu Üniversitesi Yayınları, (198-199). Yayın No:1027, Eskişehir.

Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özyalvaç, T. N. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi, Konya Anadolu Lisesi örneği*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Parker, S. (1979). *The Sociology of Leisure,Unwin Ltd.,* George allen and unwin ltd., London.

Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Blais, M.R., Brikre, N.M., Green-Demers, I. (1991). Leisure and mental health: Relations between motivation for lesiure activities and psychological well-being. *Canadian Journal of Behavorial Sciences,* 27, 140-156.

Pulur, A. (2001). *Üniversitede görev yapan öğretim elemanları ve idari personellerin boş zamanlarının sporla değerlendirme eğilimlerinin araştırılması (Kırıkkale örneği),* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Pulur, A. (2003). *Üniversitede görev yapan öğretim elemanları ve idari personellerin boş zamanlarını sporla değerlendirme eğilimlerinin araştırılması (Kırıkkale örneği),* 10-11 Ekim Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, Ankara.

Redhause, (1992). Milliyet Yayınları, İstanbul.

Reeve, J.M. (2004). *Understanding Motivation And Emotion*, Jhon., USA.

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

Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*, Cumhuriyet Basım Evi, İzmir.

Saraçoğlu, O.G. (2018). *Fitness Nedir? Sağlığa Yararları Nelerdir?* https://www.bilgiustam.com/fitness-nedir-sagliga-yararlari-nelerdir/ Erişim Tarihi: 30 Kasım 2018.

Schermelleh-Engel, K., Mossbrugger, H., Müller, H. (2003*).* Evaluating the fit of structural equation models: Test of significance and descriptive goodness-of –fit measures, *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.

Seker, S.E. (2015). *Motivasyon teorisi (Motivation theory)*. YBS Ansiklopedi, 2(1), 22-26.

Selçuk, Z. (1996). *Eğitim Psikolojisi*, Pegem Yayınları, Ankara.

Serdar, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 14-19, İstanbul.

Sevilmiş, A., Şirin, F.E. (2019). *Almanya'da Fitness Merkezleri İçin Oluşturulan Standartların (Dın-33961) Türkçeye için uygulanabilirliğinin incelenmesi ve dın normlarında fitness merkezi kalite ölçeğinin geliştirilmesi*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Shevlina, M., Milesb, J.N., Lewisa, C.A. (2000). Reassessing the fit of the confirmatory factor analysis of the multidimensional students life satisfaction scale:

comments onconfirmatory factor analysis of the multidimensional students' life satisfaction scale, *Personality and Individual Differences*, 28(181), 185.

Sibley, A.B., Bergman M.S., (2017). *What keeps athletes in the gym? goals, psychological needs, and motivation of crossfit™ participants*, *International Journal of Sport and Exercise Psychology,* 16 (5), 555-574.

Simon, D., Kriston, L., Loh, A., Spies, C., Scheibler, F., Wills, C., Härter, M. (2010). Confirmatory factor analysis and recommendations for improvement of the autonomy- preference- ındex (API). *Health Expectations,* 13(3), 234-243.

Sönmezoğlu, U., Polat, E., Aycan, A. (2014). Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri, *International Journal of Science Culture and Sport,* Special Issue-1, 219-229.

Şeras, H. (2017). *Gıda Tarım Ve Hayvancılık Bakanlığı Çalışanlarının Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma Ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi,* Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.

Telci, İ. (2020). *Üniversitedeki spor tesislerinde sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan ve katılmayan akademik ve idari personellerin serbest zaman motivasyonlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rize. s.76

Telci, İ. (2020). *Üniversitedeki spor tesislerinde sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan ve katılmayan akademik ve idari personellerin serbest zaman motivasyonlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rize.

Tengilimioğlu, D., Işık, O., ve Akbolat, M. (2015). *Sağlık İşletmeleri Yönetimi*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

Trottier, A.N., Brown, G.T., Hobson, S.J.G., Miller, W. (2002). Reliability and validity of the leisure satisfaction scale (LSS-short form) and the adolescent leisure ınterest profile (ALIP). *Occupational Therapy International*, 9(2), 131-144.

Tunç, A.Ç. (2019). *Üniversite öğrencilerinin kişilik yapılarının, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N., Taş, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 69-83.

Uz, İ. (2015). *Fitness merkezine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

Uzun, F. (2016). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları ile rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Üstün, U.D., Kalkavan, A. (2013). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması*, II. Rekreasyon Araştırma Kongresi, 620-630, Aydın.

Weise, C, (2008). *Hersteller- und Handelsmarken im Kaufentscheidungsprozess. Gabler,* Wiesbaden.

Yaman, A. (2017). *Toplam kalite yönetimi uygulamaları ile iş gören motivasyonunun iş tatmini üzerine etkilerinin incelenmesi: bir devlet hastanesinde araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yaman, Ç. (2002). *Sakarya Üniversitesinde okuyan obez (şişman) öğrencilere uygulanan diet, egzersiz ve diet + egzersiz (mix) metotlarının kilo vermede etkinlik*

düzeyinin araştırılması, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yerlisu Lapa, T., Ardahan, F. (2009). Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri. *Spor Bilimleri Dergisi,* 20 (4),132–144.

Yıldız, S., Dinçer, M.Z. (2017). Turizm fakültesi öğrencilerinin bazı demografik özelliklerine göre serbest zaman motivasyonlarının incelenmesi: Akdeniz Üniversitesi örneği. *Journal of Recreation and Tourism Research,* 4 (1), 353-362.

Yörükoğlu, A. (1993). *Gençlik Çağı,* Özgür Yayın Dağıtım, İstanbul.

Yüksel, H.B. (2002). *Sporun kitlelere yaygınlaştırılmasında kitle iletişim araçlarının yeri ve önemi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.