



**MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**SERBEST ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTE KISITLAYICILARININ A VE B KİŞİLİK
TİPLERİNE GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÜNSELİ DUMAN

Dr. Öğretim Üyesi: Ali AĞILÖNÜ

EYLÜL, 2018

MUĞLA



T.C.

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI ADI

SERBEST ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTE KISITLAYICILARININ A VE B KİŞİLİK
TİPLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

GÜNSELİ DUMAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsünde

“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih :15/11/2018

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 19.10.2018

Tez Danışmanı : Dr.Öğretim Üyesi Ali AĞILÖNÜ

Jüri Üyesi : Prof.Dr.Özcan SAYGIN

Jüri Üyesi : Dr.Öğretim Üyesi Alper KARTAL

Enstitü Müdürü : Prof.Dr.Feral ÖZTÜRK

EKİM, 2018
MUĞLA

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 19/09/2018 tarih ve 116-4 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'ninmaddesine göre, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Günseli DUMAN'ın "Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcılarının A ve B Kişilik Tiplerine Göre İncelenmesi" adlı tezini incelemiş ve aday 19/10/2018 tarihinde saat 11.30'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin **BAŞARILI** olduğuna **OYBİRLİĞİ** ile karar verildi.

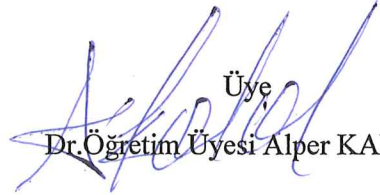
Tez Danışmanı

Dr.Öğretim Üyesi Ali AĞILÖNÜ



Üye

Prof.Dr.Özcan SAYGIN



Üye

Dr.Öğretim Üyesi Alper KARTAL

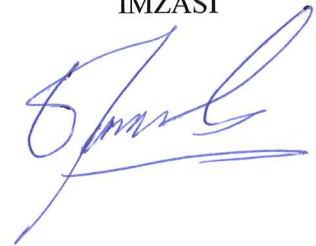
YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcılarının A ve B Kişilik Tiplerine Göre İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakça’ da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

15/11/2018

GÜNSELİ DUMAN

İMZASI



YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ		
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU		
YAZARIN	MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.	
Soyadı : DUMAN		Kayıt No:10221062
Adı : GÜNSELİ		
TEZİN ADI		
Türkçe	: Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcılarının A ve B Kişilik Tiplerine Göre İncelenmesi	
Y. Dil	: The Investigation of Leisure Time Physical Activity Constraints According to A and B Personality Types	
TEZİN TÜRÜ:	Yüksek Lisans	Doktora
	X	Sanatta Yeterlilik
TEZİN KABUL EDİLDİĞİ		
Üniversite	: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	
Fakülte	: Spor Bilimleri Fakültesi	
Enstitü	: Sağlık Bilimleri Enstitüsü	
Tarih	:19.10.2018	
TEZ YAYINLANMIŞSA		
Yayınlayan	:	
Basım Yeri	:	
Basım Tarihi	:	
ISBN	:	
TEZ YÖNETİCİSİNİN		
Soyadı, Adı	: AĞILÖNÜ, ALİ	
Ünvanı	: Dr. Öğretim Üyesi	

TEZİN YAZILDIĞI DİL : TÜRKÇE	TEZİN SAYFA SAYISI: 65
TEZİN KONUSU (KONULARI) : 1. Serbest Zaman 2. Fiziksel Aktivite 3. Kişilik	
TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER: 1. Serbest zaman 2. Fiziksel aktivite 3. Kişilik	
İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER: Konunuzla ilgili yabancı indeks, abstract ve thesaurus'u kullanınız. 1. Leisure 2. Physical activity 3. Personality	
1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum. (X)	
2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir. (X)	
3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir. (X)	
Yazarın İmzası :	Tarih : 15/11/2018

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; Manisa Merkez Efendi Devlet Hastanesi çalışanları ile özel sektörde çalışan yetişkin bireylerin, serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının A ve B kişilik tiplerine göre incelenmesidir.

Bu araştırmada, Manisa Merkez Efendi Devlet Hastanesinde görev yapan 190 kamu çalışanı ile 120 özel sektör çalışanı toplam 310 kişiye anket uygulanmıştır. Ankete katılan katılımcıların 185'i kadın, geriye kalan 125'inin ise erkek olduğu görülmüştür. Katılım oranına göre %59.7'si kadın, %40.3 ise erkektir. Katılım gösterenlerin 194'ü evli 116'sı bekar, yaş ortalaması ise 31.24±6.8 dir. Bununla birlikte katılımcıların çoğunluğunun, 1 çocuklu ebeveynlerden oluştuğu görülmektedir. Çalışmaya katılan katılımcılara; Öcal, (2012) tarafından geliştirilen "Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (SZFA-K) Ölçeği", Bortner, (1966) "A-B Tipi Kişilik Değerlendirme Ölçeği", Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, (1985) tarafından geliştirilen "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 20 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde, betimsel analiz (yüzdeler, ortalama değerler, vb) ve yordamsal analiz (ANOVA, T test ve Korelasyon) yöntemleri kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda "Hayat Doyumu", "A-B Tipi Kişilik" ve "SZFA-K'nın alt boyutları" arasındaki ilişki düzeyleri incelenmiş ve sonuçlara göre demografik veriler (cinsiyet, yaş, medeni durum vb.) ile hem A-B Tipi, hem de SZFA-K'nın alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte hayat doyumu ile SZFA-K'nın alt boyutları arasında anlamlı orta düzey ($.26 \leq r \leq .39$) pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

SUMMARY

The aim of this study is to examine the limiters of leisure time physical activity of adults employed at Manisa Merkez Efendi State Hospital and Private Hospital in accordance with Type A and B personality.

In this study; a survey was applied to 190 public officers employed at Manisa Merkez Efendi State Hospital and 120 private hospital employees, in total of 310 people. Participants consist of 185 women and 125 men. The percentage of participation is % 57.9 women and %40.3 men. 194 of the participants are married while 116 of them are single and the average of age is 31.24 +- 6.8. In addition, the majority of the participants consist of parents with a child. In this study, “The Scale of Leisure Time Physical Activity Limiters (SZFA-K) ” developed by Öcal (2012), “The Scale of A-B Type of Personality Assessment” developed by Bortner (1966) and “Life Satisfaction Scale” developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) were used. Statistical analyses within research were executed via SPSS 20 statistics package software. The methods of descriptive analysis (percentages and average values) and procedural analysis (ANOVA , T Test and Correlation) were used while evaluating data.

In the light of findings obtained from research, the levels of relationship between “Life Satisfaction”, “A-B Type Personality” and “SZFA-K” were examined. Depending on the results, it is obvious that there were not any significant relations between demographic data (gender, age, marital status etc.) and sub-dimensions of both A-B Type and SZFA-K. Besides, a significant mid-level ($.26 < r < .39$) positive relation was found between the sub-dimensions of “Life Satisfaction Scale” and “SZFA-K”.

TEŞEKKÜR

“Manisa Merkez Efendi Devlet Hastanesi çalışanları ile özel sektörde çalışan yetişkin bireylerin, serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının A ve B kişilik tiplerine göre incelenmesi” amacı ile yapılan bu araştırmada, görüşlerini benden esirgemeyen danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ali Ağılönü’ne, yardımlarını esirgemeyen Prof.Dr.Özcan Saygın’a, desteğini hissettiğim Doç. Dr. Kubilay Öcal’a ve Öğr. Gör. Ender Ali Uluç’a ve lisansüstü öğrenimim de bilgi ve deneyimlerini sunan Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde görevli, yüksek lisans derslerime giren değerli akademisyenlere ve Manisa Merkez Efendi Devlet Hastanesi çalışanlarına çok teşekkür ederim.

Ayrıca tezin her aşamasında yanımda olan eşime, canım kızlarım Görkem, Alara ve Zeynep’ e teşekkürü bir borç bilirim.

Günseli DUMAN

İÇİNDEKİLER

TUTANAK.....	III
YEMİN	IV
ÖZET.....	VII
SUMMARY.....	Viii
TEŞEKKÜR.....	IX
İÇİNDEKİLER.....	X
TABLOLAR LİSTESİ.....	XII
KISALTMALAR LİSTESİ.....	XIII
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Problem	1
1.2. Alt Problemler	1
1.3. Hipotez	1
1.4. Varsayımlar	2
1.5. Amaç ve Önem.....	2
2. KONU İLE İLGİLİ LİTERATÜR.....	3
2.1. Zaman Kavramı.....	3
2.2. Zaman Türleri.....	4
2.2.1. Gerçek Zaman	4
2.2.2. Psikolojik Zaman.....	5
2.3. Zamanın Önemi.....	5
2.4. Serbest Zaman Kavramı	6
2.4. Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları:	7
2.4.1. Dinlenme Fonksiyonu	8
2.4.2. Eğlenme Fonksiyonu.....	8
2.4.3. Gelişim Fonksiyonu	9
2.5. Serbest Zaman Kullanımının Yararları ve Olası Riskleri	9
2.5.1. Fiziksel Yararlar	10
2.5.2. Toplumsal Yararları	10
2.5.3. Psikolojik Yararları	11

2.5.4. Serbest Zaman Kullanımının Olası Riskleri.....	12
2.6. Bireyin Serbest Zaman Eğilimini Engelleyen Faktörler	13
2.7. Fiziksel Aktivite (FA)	14
2.8. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	15
2.9. Kişilik Kavramı	16
2.10. Kişiliğin Özellikleri.....	17
2.11. Kişilik Modelleri	18
2.12. Kişiliği Etkileyen Faktörler	20
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	22
3.1. Araştırmanın Modeli	22
3.2. Evren ve Örneklem.....	22
3.3. Verilerin Toplanması.....	22
3.4. Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Teknikler	22
3.4.1. Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (SZFA-K) Ölçeği.....	22
3.4.2. Bortner Derecelendirme Ölçeği (A/B Tipi Kişilik).....	23
3.4.3. Yaşam Doyumu Ölçeği	23
3.4.4. Kişisel Bilgileri Anketi.....	23
3.5. Verilerin Analizi:.....	23
4. BULGULAR.....	24
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	33
6. KAYNAKLAR.....	38
7.EKLER.....	48

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılım Gösteren Kişilerin Cinsiyetlerine İlişkin Bilgiler.....	24
Tablo 2. Katılım Gösteren Kişilerin Kişilik Tiplerine İlişkin Bilgiler.....	24
Tablo 3. Katılım Gösteren Kişilerin Medeni Durumlarına İlişkin Bilgiler...	25
Tablo 4. Katılım Gösteren Kişilerin İş Durumlarına İlişkin Bilgiler.....	25
Tablo 5. Katılım Gösteren Kişilerin Eğitim Durumlarına İlişkin Bilgiler.....	26
Tablo 6. Katılım Gösteren Kişilerin Yaşları ve Çocuk Sayısı Durumlarına İlişkin Bilgiler.....	27
Tablo 7. Katılımcıların SZFA-K Alt Boyut ve Yaşam Doyum Düzeylerinin Kişilik Tiplerine Göre Değişimini Gösteren t-testi Analiz Sonuçları.....	28
Tablo 8. Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre SZFA-K Ölçeği Alt Boyutları ve Yaşam Doyum Tatmin Düzeylerinin Değişimini Gösteren One- Way Anova Tablosu.....	29
Tablo 9. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre SZFA-K Ölçeği Alt Boyutları, Yaşam Doyum Tatmin ve Kişilik Tiplerinin Değişimini Gösteren t-testi Tablosu.....	30
Tablo 10. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre SZFA-K Ölçeği Altboyutları, Yaşam Doyum Tatmin ve Kişilik Tiplerinin Değişimini Gösteren t-testi Tablosu.....	31
Tablo 11. Değişkenler Arası İlişki Tablosu.....	32

KISALTMALAR LİSTESİ

SZFA-K : Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları

FA : Fiziksel Aktivite

1.GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problem durumu, alt problemleri, hipotezi, varsayımları, amacı ve önemi yer almaktadır.

1.1. Problem

Çalışmanın problemi serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının A ve B kişilik tiplerine göre farklılık var mıdır?

1.2. Alt Problemler

Serbest zaman fiziksel aktivitelerine katılımı kısıtlayan faktörler nelerdir?

Serbest zaman fiziksel aktivitelerine katılımı kısıtlayan faktörlerin kişilik tiplerine göre ilişkisi nedir?

Serbest zaman fiziksel aktivitelerine katılımı kısıtlayan faktörlerin yaşam doyum düzeylerine etkisi var mıdır?

1.3. Hipotez

1. Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının A ve B kişilik tiplerinde cinsiyet değişkenlerine göre fark vardır.

2. Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının A ve B kişilik tiplerinde yaş değişkenlerine göre fark yoktur.

3. Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının A ve B kişilik tiplerinde medeni durum değişkenlerine göre fark vardır.

4. Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının A ve B kişilik tiplerinde çocuk sayısı değişkenlerine göre fark vardır.

5. Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının A ve B kişilik tiplerinde eğitim durumu değişkenlerine göre fark yoktur.

1.4. Varsayımlar

Bu araştırmanın planlanıp yürütülmesinde ve ulaşılan bulguların yorumlanmasında aşağıda verilen varsayımlardan hareket edilmiştir:

1. Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.
2. Araştırma için kullanılan anketlerin, serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının A ve B tipi kişilik tiplerine göre belirleyici nitelikte ve yeterlilikte bir ölçme aracı olduğu varsayılmıştır.
3. Anket ifadelerinin okuyucular tarafından doğru olarak algılandığı varsayılmıştır.
4. Araştırma sürecinde toplanan bütün verileri gerçeği yansıttığı varsayılmıştır.

1.5. Amaç ve Önem

Bu çalışmanın amacı, serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını farklı kişilik tiplerine sahip bireylerin nasıl algıladıklarını araştırmaktır. Çalışmada öncelikle serbest zaman fiziksel aktivitelerine katılımı kısıtlayan faktörler tespit edilmiş, daha sonra bu kısıtlayıcıların kişilik tiplerine göre ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmanın, öncelikle farklı toplumlarda ve kişilik tiplerinde kısıtlayıcıların ortaya konulması ve bunlara çözüm önerilerin getirilmesi açısından önemli olduğu söylenebilmektedir.

2. KONU İLE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Zaman Kavramı

Zaman, kontrol dışı, kesintisiz bir süreç olarak olayların geçmişten bu güne gelip geçmesidir (Tutar, 2015).

Zaman tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan, kiralanamayan, satın alınamayan, çoğaltılamayan, sadece kullanılan ve kaybedilen aktifimiz veya varlığımızdır (Eren, 2003). Zamanı kullanmamak veya kullanımından vazgeçmek mümkün değildir. Zaman, uykuda bile kullanılarak tüketilir. Bunun yanında diğer kaynaklar başka kaynaklar ile ikame edilebilirken veya karşılığı ödenerek çoğaltılabilirken zaman için bu durum mümkün değildir. Zamanın yerine kullanılacak bir kaynak bulunmadığı gibi stoklayarak daha sonra kullanılması da mümkün değildir. Çünkü zaman hiç durmadan akıp giden kesintisiz bir süreçtir. En önemlisi ise, zaman kıt ve değerli bir kaynaktır (aktaran Kılıç, 2015).

Zaman, tanımlanması en zor olgulardan biridir. Buna rağmen herkesin aklında zaman tanımı üzerine çok net olmasa da birçok düşünceler vardır; bazen hızlı, bazen yavaş akıp giden, geçen bir saniyeyi bile geri alma şansın olmadığı, varlığı hissedilen fakat durdurulamayan bir zihinsel algılama kavramıdır. Zaman esasen yaşamın kendisidir (aktaran Akçınar, 2014).

Mackenzie (1985)'e göre zaman, son derece değerli eşsiz bir kaynak ama para gibi toplanamaz, hammadde gibi depolanamaz, isteyerek ya da istemeyerek harcanmak zorundadır. Çünkü zaman tekrar ele geçmeyen bir soyut kavramdır.

Zaman; bir fiilin, bir iş veya oluşun geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit; meydana gelen olayları sıralamaya yarayan başsız ve sonsuz mücerret, soyut bir kavramdır. (Karaküçük, 1997).

Zaman, hem iyi bir eğitmen hem de iyileştirici bir ilaçtır. Yaşarken edinilen deneyimler bireyleri hayatın öğrencisi ve zamanı da bu okuldaki en iyi öğretmen yapar. Zaman kavramı tüm milletlerin yaşam çizelgesinde ve kültüründe yer almaktadır. (Bayramlı, 2015).

Zamanın insanların sonsuzluk ölçüsü olduğunu ve şimdiye kadar zamanla ilgili doğal kabul edilen her şeyin, insan düşüncesinin ürünü ve göreceli olduğunu belirtir. (Addington, 1993).

Tezcan (1991)'e göre zaman; İnsan yaşamının yerine göre uzun ya da kısa süreli, yinelenmesi olanaksız, başlangıcı ve sonu belli bir saatle ölçülebilen bir bölümdür.

Zaman, insan için yaradılışından bu yana büyük önem taşımıştır. İnsanın gelişmesinde ve hangi alanda olursa olsun mesleki başarısında zaman anlayışının payı büyüktür. Bu, fertler kadar toplumlar için de böyle gelişmiştir. İş hayatını, sosyal ilişkilerini, eğlence ve dinlenme alışkanlıklarını bu anlayış içerisinde düzenleyen toplumlar, diğerlerine nazaran daha fazla gelişmişlerdir. Yani gelişmiş ülkelerin, zaman kullanımı konusunda biçimlenmiş ülkeler olduğunu söylemek mümkündür. Bu, gelişmiş ve gelişmemiş ülkeler arasındaki en önemli farklardan birisini ortaya koymaktadır. Descartes de, toplumların ileri veya geri zekâlı diye ayıramayacağını, ülkelerin gelişme ve zenginlik farkları yalnızca zamanı iyi kullanarak, planlı ve programlı bir şekilde çalışmalarından ve dinlenmelerinden kaynaklandığını ileri sürmektedir (Doğruyol, 1990).

2.2. Zaman Türleri

2.2.1. Gerçek Zaman

Saate bağlı olan ve gerçek bir ölçüme dayanan zamandır. Sürekli ve düzenli olarak yinelenen bazı fiziksel olaylar ya da bir saatin çalışması gibi yapay olarak yapılan bazı düzenli hareketler esas alınır. Saatle ölçülebilen zaman gerçek zaman denir. Gerçek zaman, fiziksel etkisi olan zamandır. Zamanın fiziksel etkisini daha iyi anlayabilmek için, insanoğlu zamanı birimlere bölerek ifade etmiştir: Salise, saniye, dakika, saat, gün, hafta, ay, mevsim, yıl, yüzyıl, bin yıl gibi. Bu süreler, aynı zamanda saatle ölçülebilen gerçek zamandır. Psikolojik zaman algısının dışında, herkese göre aynı olan zamandır (Adair ve Adair, 1993).

2.2.2. Psikolojik Zaman

Gerçek zamanla, hissedilen zaman farklıdır. Algılanan zaman insanın psikolojisiyle doğrudan ilgilidir. Fiziksel bir ağrısı olan ya da sıkıntılı bir ruh halinde olan bir insan her gün geldiği işinde mesai bitmek bilmeyebilir, zaman bir türlü geçmedi diye yakınmalar olabilir. Bu ve buna benzer örnekler günlük hayatta hemen hemen herkesin yaşayabileceği doğal bir algılama konusudur. Psikolojik zaman, mutlak zaman fikrinin olmadığı kabul edilmesiyle söz konusu olan zamandır. Psikolojik zaman gerçek zamanın insanlar üzerindeki fiziksel etkilerine bağlı olarak farklı şekilde ortaya çıkar. Sıkıntılı bir psikolojik durumda isek, zamanın olumsuz fiziksel ve psikolojik etkisini üzerimizde daha fazla hissederiz. Böyle bir psikolojide zaman, bizler için bir stres kaynağına dönüşebilir (aktaran Akçınar, 2014).

2.2.3. Biyolojik Zaman

Bireylerin doğuştan gelen özelliklerinden kaynaklanan ve iç dengelerini sağlayan doğal akışa biyolojik zaman denir. Yaşayan tüm canlıların, kurulu bir biyolojik zamanı vardır. Acıktığında yemek yenmesi, uykusu geldiğinde uyumak istenmesi gibi zaruri ihtiyaçların karşılanması için geçirilen süredir biyolojik zaman. Zamanın canlı varlıklar üzerinde biyolojik etkileri vardır. Her canlının yaşamını düzenleyen, organlarının hayati fonksiyonlarını zamanında yerine getirmesini sağlayan bir “vücut saati” vardır. Bazı hayvanların belirli dönemlerde çiftleşmeleri, belirli dönemlerde kış uykusuna dalmaları ve benzeri olgular, vücut saatlerinin çalışması ile ilgilidir. İnsanoğlu da uyumak, yemek yeme gibi hayati fonksiyonlarını vücut saati aracılığıyla yapar. Buna biyolojik saat denir (Türkel ve Leblebici, 2001).

2.3. Zamanın Önemi

Zamanı iyi kullanmak için öncelikle kişinin kendisini iyi tanıması gerekmektedir. Yani ne yapacağını, amaçlarının ne olduğunu, bu amaçlarının yaşama ve işe yönelik boyutlarının neler olabileceğini iyi kavramalıdır. Neyi yapıp yapmayacağını sınırlarını iyi çizmelidir. Düşünce ve ayrıntılarda zaman kaybetmeyip, kısa zamanda çok iş yapmak, zamanı iyi kullanmak anlamına gelmektedir. Tam tersi olarak, amaç ve öncelikler belirlenip, sadece yapılmak

istenenlerin yapılması zamanın iyi kullanılması demektir. İnsan, zamanı iyi planlamak zorundadır. Çünkü zaman:

1. Tasarruf edilemeyen.
2. Ödünç alınamayan, kiralanamayan.
3. Satın alınamayan, çoğaltılamayan.
4. Toplanamayan ve hammadde gibi depolanamayan.
5. Sadece kullanılan ve kaybedilendir (Baltaş, 1987).

Sanayileşmiş ülkeler konuya gereken önemi vererek programlar, planlar, hizmetler ve olanaklar sağlamaktadır. Bizde ise, bu konudaki çalışmalar yok denecek kadar az ya da hiç yoktur. Gelişmiş ülke insanı, başarıyı ve kazanmayı, insanın ferdi gayretlerinin ve çalışmasının bir ürünü olduğunu düşünür. Bu yüzden varlığının gereği olarak hak ettiklerini tanzim etmek, işlerini, sosyal hayatını, eğlenmesini ve dinlenmesini programlamak için zamana ihtiyaç duyar. Yani, gelişmiş ülkelerin zaman kullanım konusunda şuurlanmış ülkeler olduğunu söylemek mümkündür. Gelişmiş batılı hiçbir ülkede, özellikle çalışma saatleri içerisinde kahvehanelerin, eğlence yerlerinin gelişmemiş ülkelerdeki gibi dolu olduğu görülmemiştir. (Karaküçük, 1995).

Türkiye ile Almanya'yı karşılaştırdığımızda aradaki fark da ortaya çıkacaktır. Ülkemizde, insanlarımızın çoğu boş vakitlerin kahvehanelerde geçirirken Almanya'da insanların çoğu boş vakitlerini, bir spor tesisinde ya da sanat ve kültürel içerikli bir aktiviteye katılmak suretiyle değerlendirmektedir (Dülgerbaki, 2005).

2.4. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zamanın anlamını sadece içeriği ile değil onu tamamlayan çıktılarla da ölçmek mümkündür. Serbest zaman deneyimini yaşayan katılımcının kazandığı öznel değer ve katılımcının deneyime verdiği değerın çıktılarını bir bütün olarak düşünülmektedir (Walker ve Wang, 2009).

Serbest zamanın değerlendirilmesi, hem bireylerin hem de toplumların gelişmişlik düzeyinin bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Serbest zamanları iyi değerlendirmek, mutluluk ve memnuniyete giden yolu gösteren içsel kaynakların yakalanabilmesini, bilim, sanat ve müziği zevk için yapılacak fırsatlar meydana getirmesini sağlayabilmektedir. Tüm bunların aksine serbest zamanların kötüye kullanılması, işsizlik sonucunda can sıkıntısından kurtuluş için uyuşturucu ve isyanları hoş görerek toplumda bozulmalar ve ahlaksızlıklar meydana getirebilmektedir. Bu nedenle zamana karşı meydan okuyabilmek için serbest zamanlarımızı akıllıca bir yöntemle bir ödül gibi kullanmalıyız (Özbey ve Çelebi, 2003).

Günlük hayatın içerisinde, çalışma ile diğer etkinliklerimizin (yeme, içme, uyku vb.) kendini tekrarlaması sonucunda sıkıcı ve sıradan bir hale dönüşmesi ile serbest zaman etkinlikleri yenilenme aracı olmuş ve yaşantımızın önemli bir parçası haline gelmiştir. Bunun yanı sıra, bireylerin serbest zaman değerlendirmelerine yönelik birçok tercih yaratan hizmetleri sunan etkin bir sektördür. Ekonomik verimlilikteki meydana gelen artış ve çalışma koşullarında ki iyileşme ile oluşan serbest zamanın bilinçli olarak değerlendirilmesiyle pozitif sonuçlar ortaya çıkartılmalıdır. Serbest zamanın olumlu kullanımının artış göstermesi ruhen sağlıklı ve kendini gerçekleştirebilen gençlerin çoğalmasını sağladığı ifade edilmektedir (Balcı ve diğerleri, 2003). (Balcı, Demirtaş, Gürbüz, İlhan ve diğerleri, 2003).

Bireylerin serbest zaman değerlendirme amaçlı yönelik çok seçenekli hizmetler sunan bir serbest zaman değerlendirme sektörü haline gelmiştir. Çalışma koşullarının iyileşmesi, ekonomik verimliliğin artması ile oluşan serbest zamanın bilinçli olarak değerlendirilmesi ile olumlu sonuçları oluşturan bütünsel bir çaba haline gelmelidir (Özdilek, Demirel ve Harmandar, 2007).

2.4. Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları:

Serbest zaman fonksiyonları dinlenme, eğlenme ve gelişim fonksiyonlarından oluşmaktadır. Karaküçük (2005)'e göre; 3 temel fonksiyon;

1. Dinlenme Fonksiyonu

2. Eğlenme Fonksiyonu

3. Eğlenme Fonksiyonu

2.4.1. Dinlenme Fonksiyonu

Dinlenme fonksiyonu, çalışma hayatı boyunca değerlendirilen, farklı algulamalarla ve serbest zamanı en fazla ifade eden serbest zamanın temel fonksiyonudur. Çalışma sonrası yorgunluk ve stresten arınma, sinir gerilimleri ve beden aşınmalarını ortadan kaldıran bir fonksiyon rolünü üstlenmiştir. Sanayi devriminin ilk dönemlerinde işçilerin serbest zamanlarında yalnızca fiziksel gücü yeniden elde etmek amacıyla kullandıkları fonksiyondur (Karaküçük, 2005).

Çalışma saatinin 12-15 saat olduğu dönemlerde dinlenme yalnız fiziksel olarak algılanıyordu. Günümüzde çalışma dışı süreleri bir düzene konulmuştur. Dinlenme bedensel ve ruhsal yönden yenilenmek için aktif veya pasif birçok boş zaman etkinliğinin gerçekleştirilmesi ifade edilmektedir (Karaküçük, 2001).

Dinlenme fonksiyonunda birey çalışma yaşamının neden olduğu yorgunluk hissi uzaklaşmak ve stresi atmak amacıyla serbest zamanlarında dinlenmek farklı rekreatif aktivitelere katılmaktadırlar (Akyüz, 2015).

2.4.2. Eğlenme Fonksiyonu

Eğlenme fonksiyonu, bireyin can sıkıntısından kurtulmasını sağlayarak sıkıntı sonrası eğlenme ve rahatlamayı ifade ederken, bütün spor dalları ile diğer etkinlikleri pasif ya da aktif olarak katılım fırsatı sağlayan fonksiyon olarak tanımlanmaktadır. Bunun yanı sıra bireyin zamanını kaliteli değerlendirmesi, can sıkıntısından uzaklaşması ile birlikte merak ettiği durumları ortadan kaldırma amacıyla eğlence faaliyetlerine katılma anlamı da üstlenmiştir (Cevahircioğlu, 2007).

Can sıkıntısını yok eden veya sıkıntı sonrası eğlenme ve rahatlamayı ifade eden, yarışmanın oyun zevkine karşı ağır basmadığı tüm spor uğraşları ile diğer etkinlikleri ister aktif ister pasif olsun (günlük ihtiyaçların gerektirmediği) bazı aktivite tiplerine katılma fırsatı sağlar (Walker ve Wang, 2009).

Püsküllüoğlu (2005)'e göre, bireyler katılmış oldukları etkinliklerin sayısını arttırdıkça elde etmiş oldukları başarı ve statülerini arttırmakta ve bunun sonucunda da eğlenme de bireyin yaşantısında değer kazanmaktadır.

2.4.3. Gelişim Fonksiyonu

Serbest zaman yerinde ve değerinde kullanıldığı zaman insana dinlenmek, eğlenmek, kendini yetiştirmek, geliştirmek, dernekleşmek, toplumsallaşmak, bilgisini genişletmek, görüş ve düşünce alanını, kendi sorumluluğunu, özgürlüğünü yaşamak, vaktini kullanmada, çalışmada kendine göre seçim yapmaktır ve böylece insanın kendi kendini bulmasına yardımcı olmaktadır. Kötü kullanıldığında ise; gençlerde ve yetişkinlerde zararlı alışkanlıklar, durgunluk, gevşeklik, tembellik, dikkatsizlik, başıbozukluk, serserilik, can sıkıntısı, bıkkınlık, sinirlilik vb. gibi davranışlar kazanılmasına imkân vermektedir (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

Gelişme fonksiyonu, insan düşüncesini günlük eylemlerin otomatizminden kurtaran, daha geniş sosyal katılıma imkân sağlayan ve insan kişiliğini geliştirip göstermesine eğilimli olan ve çıkarıcı olmayan faaliyetleri içerir (Karaküçük, 1995).

Gelişme fonksiyonu, boş zamanda bilgi almak ya da vermek, bir kültürü geliştirmek ihtiyacının ağır bastığı uğraştır. Aniden ortaya çıkan ya da örgütlenmiş gönüllü sosyal faaliyetlere katılma ihtiyacının ağır bastığı etkinliklerdir (Koçer, 1977).

Bireyin ruhsal ve bedensel problemlerinin düzelmesini sağlayan bu tarz etkinlikler ruhsal ve fiziksel yenilenmeyi etkinleştirir ve bunun sonucunda da bireyin kişisel gelişimine katkıda bulunur (Sağcan, 1986).

2.5. Serbest Zaman Kullanımının Yararları ve Olası Riskleri

Serbest zamanları değerlendirmenin yararlarını temel olarak üç ana başlıkta toplayabiliriz. Bunlar; fiziksel, psikolojik ve sosyal yararlar olarak sıralanmaktadır.

2.5.1. Fiziksel Yararlar

Teknolojik gelişmelere paralel olarak artan makineleşme ile beraber bunların kullanımında bir yaygınlık da meydana gelmiştir. Bu aletlerin kullanılması ile beraber insanlarda bir hareket azlığı görülmektedir. Bu hareketsizlik beraberinde birçok hastalığı da getirmektedir. Bunlardan kurtulmanın en etkili yolu fiziksel aktivitelere yönelmektir. Serbest zaman etkinliklerinden biri olan sporun, oyunların, dansın, açık ve kapalı alan eğlencelerinin insanların genel fiziksel yapılarının sağlanması ve devamı için önemli ve ihmal edilemeyecek bir unsurdur. İnsan hareket eden bir varlıktır. Doğumuyla birlikte vücut organları ve sistemleri gelişir ve büyümeye başlar. Yaşamın sürdürülebilmesi için harekete ihtiyaç vardır; yemek yeme, yürümek, çeşitli hareketlerde bulunmak gibi. Sağlıklı büyüme, gelişme ve yaşamı sürdürmek için uygun bir fiziksel yapı ve fiziksel aktivite gereklidir. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki düzenli fiziksel aktivite, şişmanlığı, kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarım, yüksek tansiyon, kolesterol, çeşitli kas ve eklem rahatsızlıklarım vb. gibi Önlemede etkilidir. Egzersizle sağlığı korumak bilimsel bir gerçekliktir (Zülal, 2002).

Sağlık sözüyle genelde ilk anlaşılan beden sağlığıdır. Oysa sağlık bir bütündür ve insanın psişik ve tinsel yaşamını kapsar. Spor sağlıklı olma, sağlıklı yaşama yoludur. Sporun sadece sağlık üzerinde etkisi vardır diyebiliriz ifadesi eksik kalmaktadır. Sporun pek çok olumlu sonucu vardır (Erdemli, 2002).

2.5.2. Toplumsal Yararları

İnsanlar doğal özellikleri itibariyle sosyal özellikleri ile beraber yaratılmışlardır. İnsanlar birbiriyle olan ilişkilerine sadece temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamazlar. Aynı zamanda katılım, kabullenme, yakınlık gibi sosyal ihtiyaçlarını da giderirler. Sosyalleşme uzun bir süreçtir. Serbest zaman aktiviteleri de sosyalleşme için bir hizmet sürecidir. Özellikle serbest zamanlarda kazanılan davranışlar bütün yaşamı etkiler. Sosyalleşme sürecinde aile ve arkadaş grupları çok önemli araçlardır. Grup faaliyetlerinde katılımcılar sosyal ihtiyaçlarını karşılar veya ortamları hazırlar. Bu kişide bir tatmin yaratır. Bireyin kendini tanıması ve kimliğim tanımlayabil meşine yardımcı olur. Kişi serbest zaman faaliyetlerine katılarak kendisi

için ikinci bir kimlik oluşturma sürecine de girebilir. Birçok insan için serbest zaman etkinliklerine katılmak onların statüsünü yükseltir (Cardwell, 1978).

Modern yaşamda birçok etmenler, insanları birbirinden ayırmaktadır. Ekonomik statü, toplumsal mevkii, ırk, milliyet, eğitim ve kültürel farklılık gibi farklılaşmalar insanları birbirinden ayırmaktadır. Üyeler arasında kuşku, hoşlanmama, itimatsızlık olmaktadır. Komşuluk, birlik ve arkadaşlık bağları da giderek zayıflamaktadır. Gruplar halinde uygulanan serbest zaman etkinlikleri katılanlar arasında bir dayanışma sağlamaktadır. Bu faaliyetlerle üyeler birbirini tanımakta, ilişki kurmakta ve yakınlaşmaktadırlar. Bu sayede serbest zaman faaliyetleriyle toplumda yaşamın niteliği gelişmekte, yaşam daha yaratıcı, mutlu ve zengin bir duruma gelmektedir (Tezcan, 1977).

2.5.3. Psikolojik Yararları

Psikolojik yarar hali, insanın ruh sağlığını ifade etmektedir. Ruh sağlığı kişinin kendisiyle ve çevresiyle süreli bir denge ve uyum içinde olmasıdır. Ruhsal bakımdan sağlıklı bir insanda aranan nitelikler, olgun bir insanda aranan niteliklerdir. Ruhsal bakımdan sağlıklı, olgun insan seven ve sevilen, davranışları tutarlı, gerçekçi, özgür, çevresiyle uyumlu ilişkiler geliştiren, toplumda bir yeri ve görevi olduğunun bilincinde olan insandır. Yeteneklerini belirli bir amaca yöneltir, doğru ve verimli olarak kullanır. Kendine güvenir, umutsuzluğa kapılmaz, esnektir. Hoşgörü sahibidir (Yörükoğlu, 1997).

Günümüzde insanın aile, okul, iş hayatındaki yoğunluğu ve sorunları onun sinir sistemini bozarak yorulmasına ve dayanma gücünün azalmasına neden olabilir. İşyerinde yapılan işlemlerin sürekliliği, belirli bir düzen içerisinde devam eden iş disiplini ve aşırı kurallar, rekabete dayalı sürtüşmeler, modern yaşamın ortaya çıkardığı değişik stres yapıcılar ve bunların karşısında insanın ortaya koyduğu tepkiler önemli bir rahatsızlığı ortaya koymaktadır (Karaküçük, 1999).

Gedik (1985)'e göre, serbest zamanları değerlendirilmesinin psikolojik açıdan yararları şöyle sıralanabilir; birey serbest zamanlarını olumlu şekilde değerlendirmekle fiziksel, zihinsel ve toplumsal faktörlerin bütünleşmesinden doğan

bir kişilik kazanır. Bireylerin dürüst, adil, hoşgörülü, kibar ve anlayışlı olmalarına katkıda bulunur. Saldırganlık eğilimlerinin azalması ve cinsel gerginliklerin giderilmesi serbest zamanların değerlendirilmesi aracılığıyla sağlanabilir. Serbest zaman faaliyetleriyle kişi kendini yalnız hissetmez bir gruba, takıma veya organizasyona katılarak yalnızlığını giderebilir. Birey bu etkinliklere katılarak dışa dönük kişilik geliştirme imkanına sahip olur.

Serbest zaman faaliyetlerine katılım davranış değişiklikleri, kişisel gelişim, sağlıklı duygu süreci gibi sonuçlara ulaşmada kişiyi destekler. Yer değiştirme ile kişiler, üzerlerinde olan baskıyı atarlar. Serbest zaman aktivitelerinin çeşitli olması, değişik ve pozitif psikolojik sonuçları doğurur (Lieber ve Fesenmaier, 1995).

Birçok psikiyatrisi rekreasyonu dengenin ve mutluluğun yakalanmasında etkili bir unsur olarak görmüşlerdir. Dr. William Menninger, hobilerin, sporun oyunların, rekreasyonun ve grup katılımının duygusal sağlığı korumadaki önemini vurgulamıştır (Ağaoğlu, 2002).

Serbest zamanları değerlendirme sadece hastalıkların önlenmesi için değil aynı zamanda psikolojik sağlığın oluşmasında da bir araçtır. Menninger 'e göre, rekreasyonu tedavide kullanmak psikiyatrist için bir ayrıcalıktır. Sadece zihinsel hastalıkların tedavisi için değil, bunun yanı sıra zihinsel yönden sağlıklı kalabilmek içinde önemlidir. Psikiyatristler rekreasyonun zihinsel ve duygusal hastalıkları önlediğine inanırlar. Sebebini birçok psikolojik rahatsızlığı yetersiz serbest zaman kullanımı ile ilişkilendirirler (Kraus, 1977).

2.5.4. Serbest Zaman Kullanımının Olası Riskleri

Serbest zaman, eğer doğru tercihler yapmak için bir altyapı varsa ve buna bağlı olarak sosyal katkı fırsatları sunuyorsa değerlidir. Serbest zamanın her şeyin iyisi için olumlu bir şekilde ya da tam aksine, bireylerin ve diğer insanların zararına kullanılabilir olması nedeniyle; serbest zaman seçimlerinin akıllı bir şekilde yapılması gerekir. Çünkü bireysel seçimler rastlantı ya da şansa bırakılırsa, serbest zaman etkinliklerinde uygun olmayan değersiz uğraşlar seçilebilir. Bu nedenle

serbest zaman değerlendirme, dikkatli ve temkinli planlamanın öznesi olmalıdır (Sivan ve Ruskin, 2000).

2.6. Bireyin Serbest Zaman Eğilimini Engelleyen Faktörler

Crawford ve Godbey'in geliştirdikleri model, serbest zaman engellerini üç kategoriye ayırmıştır. Bu modele göre, bireyin serbest zaman aktivitelerine katılımı, bireysel, bireylerarası ve yapısal faktörlerce etkilenir. Bireysel faktörler, kişilerin psikolojik durumları ve tutumları, beceri düzeyi algılaması, aktiviteye ilişkin tutumları ve aktivitenin uygunluğunun algılanmasıdır. Bireyler arası faktörler ise, bireyler arası etkileşimin veya bireylerin arasındaki ilişkinin sonucudur ve aktiviteye katılmak için bir eş veya arkadaş bulmak, para ve zaman gibi faktörlerdir. Yapısal faktörler, serbest zaman tercihi ve katılım arasındaki iletişimi ifade eden yapısal faktörlerdir. Geliştirilen bu modele göre engeller önem derecelerine göre yakın (bireysel) ve uzak (yapısal) olmak üzere derecelendirilmiş, modele göre bireyin serbest zaman aktivitelerine katılımını engelleyen en önemli faktörler birey iken, yapısal faktörler bu üç faktör arasındaki en az etkisi olan faktördür (aktaran Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Alexandris ve Carroll (1997), engelleri içsel ve dışsal olarak ikiye ayırmıştır. Zaman ve para eksikliği, coğrafi mesafe, imkân olmaması gibi engeller dışsal engel sınıfına girmiştir. Kişisel kapasite, yetenek, bilgi ve ilgi alanları gibi sebepler ise içsel engeller olarak sıralanabilir.

Çevresel engeller, kişiden kaynaklanmayan, kişinin kendi dışında gelişen ve müdahale edemediği engellerdir. Çevresel engellere örnek olarak gürültü, arkadaş eksikliği, zaman, para gibi örnekler verilebilir. Kişisel engeller ise, bireyin kendisinden kaynaklanan engellerdir. Bu engellere örnek olarak, bilgi eksikliği, sosyal beceri, sağlık durumu gibi engeller gösterilebilir. Genel olarak kişisel engeller, sosyo-demografik faktörlerle, diğer engellerden daha iyi açıklanmıştır. Sosyo-demografik değişkenler arasında istihdam durumu, mali durum ve eğitim seviyesi gibi birkaç değişken daha kişisel engellerin önemine karar vermede önemli bulunurken, çevresel ve yapısal engellerin önemi için cinsiyetin kritik bir etken olduğu belirtilmiştir (Tcha ve Lobo, 2003).

2.7. Fiziksel Aktivite (FA)

FA, günlük yaşamımızda kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji harcanmasını içeren, kalp ve solunum hızını artıran, farklı şiddetlerde yapılabilen yorgunlukla sonuçlanan aktivitelerdir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Bu nedenle fiziksel günlük yaşam aktivitesi “her günkü işlevler sırasında iskelet kasları yoluyla meydana gelen istemli hareketlerin toplamı” olarak da değerlendirilebilir (Steele ve diğerleri, 2003).

FA, enerji dengesi ve ağırlığın kontrolü için enerji harcamasıdır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite egzersiz olarak tanımlanabilir. Egzersiz, düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içerir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Fiziksel aktivite, her yaşta sağlığa yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Bayrakçı, 2008).

Fiziksel aktivite, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda oluşan enerji harcanmasıdır. Her türlü fiziksel aktivite enerji harcanmasını gerektirmektedir. Fiziksel aktivite, çalışmaların özelliklerine göre farklı şekillerde ortaya konabilir (aerobik, anaerobik ve ya statik, dinamik gibi çeşitlendirilebilir). Fiziksel aktivite alışkanlığının değerlendirilmesinin önemi, fiziksel aktivite kelimesinin açıklanması ve yorumudur. Çünkü insanoğlu enerjisinin korunması kuralına ve besinden oluşan enerjisiyle tüm aktivite yakıtının sağlandığına inanır (Zorba ve Saygın, 2013).

FA veya kassal aktivite ile oluşan AET kişiler arası farklılığın en önemli kaynağını oluşturmakta (Coopoo ve diğerleri, 2008) ve toplam enerji harcamasının %20-30'unu içermektedir (Mifflin ve diğerleri, 1990). FA ile ilişkili enerji harcamasına katkıda bulunan değişik seviyede aktiviteler vardır. Rivera (2009)'a

göre; FA, tipleri iş, ev, ulaşım (seyahat, iş), serbest zaman aktiviteleri olarak dört gruba ayrılmakta iken Vanhees ve diğerleri (2005) göre, planlı yapılan aerobik egzersizler, serbest zaman, ev, spor, ulaşım gibi gruplara ayrılmaktadır.

2.8. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktivitenin engelleyici faktörlerinden en önemlisinin zaman eksikliği olduğu belirtilmiş olmakla birlikte psikolojik, fizyolojik ve davranışsal değişkenleri de içeren birçok değişkenin fiziksel aktiviteyi etkilediği gösterilmiştir. (Trost ve diğerleri, 2002; Kirtland ve diğerleri, 2003).

Fiziksel aktiviteyi psikolojik, biyolojik, fiziksel, çevresel gibi birçok unsur etkileyebilir.

- Demografik ve biyolojik faktörler: Yaş, eğitim, cinsiyet, kalıtım, sosyoekonomik durum, medeni durum vb.
- Psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler: Sağlık ve egzersiz hakkında bilgi, ruhsal durum bozukluğu, zamanın olmaması, kişilik değişiklikleri, egzersizin algılanan engelleri, kendine güven, motivasyon vb.
- Davranışsal özellikler ve beceriler: Çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki aktivite öyküsü, beslenme alışkanlıkları, okul sporları, alkol ve sigara kullanımı, engellerle başa çıkma becerileri vb.
- Sosyal ve kültürel faktörler: Grup uyumu, sosyal izolasyon, aile ve arkadaşlardan sosyal destek, geçmiş aile etkileri.
- Fiziksel çevre faktörleri: Hizmetlerden yararlanma, mevsim, hava, rekreasyonel alanların varlığı ve bu alanların kolay ulaşılabilir olması, güvenlik.
- Fiziksel aktivitenin özellikleri: Şiddet, algılanan efor (Nahas, Goldfine ve Collins, 2003; Öztürk, 2005).

Yapılan bazı araştırmalar teknolojinin hızlı gelişmesi, ekonomik büyüme, şehirleşme oranının artış göstermesi gibi durumların bireyleri hareketsiz bir yaşama

yönlendirdiğini ve fiziksel inaktivite prevalansının gelişmiş ülkelerde daha fazla olduğunu göstermektedir (Branca, Nikogosian ve Lobstein, 2007; Guthold ve diğerleri, 2008). Bazı çalışmalar ise yüksek sosyo-ekonomik gelire sahip bireylerin çeşitli ve daha güvenli rekreasyonel alanlara ulaşılabilir olduğunu ve böylece bireylerin aktif yaşama yönlendirilmesiyle pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmektedir. FA'ya katılımda rekreasyonel alanlara ulaşılabilirlik önemli olmakla birlikte (Cerin ve Leslie, 2008), cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey, eğitim, çevresel (iklim, hava kirliliği, hava durumu gibi), psikolojik ve biyolojik faktörlerin de FA'ya katılımı etkilediği belirtilmektedir (Karaca, 2008).

2.9. Kişilik Kavramı

Kişilik, insan davranışlarını irdeleyen alanlar içerisinde en fazla incelenen konulardan biri olmuştur (Morsünbül, 2014). Burger (1993)'a göre, kişilik, bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, kabiliyetlerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir.

Kişilik, kişilerarası ilişkilerin niteliğini, zorlu yaşam koşullarına karşı uyumu, mesleki başarıları, sosyal katılımı, mutluluğu ve sağlığı yordayan en önemli değişkenlerden biridir (McAdams ve Olson, 2010).

Luthans (2010)'a göre, psikologlar, sıfatların kişiliği tanımlamada küçük bir rol oynadığını bununla birlikte kişiliğin bireyin tüm psikolojik sisteminin büyümesini ve gelişmesini anlatan bir kavram olduğunu değerlendirmekte, akademisyenler ise farklı kuramsal temeller aracılığıyla kişiliği ele almaktadır. Psikologların ve davranış bilimcilerin çoğuna göre, bireylerin karaktere dayalı özelliklerinin ve bu özellikler arasındaki ilişkilerinin, kişinin diğer insanlar ve durumlara uyum gösterme yollarının incelenmesini kapsayan bir kavramdır (Erdoğan, 1994).

Kişilik, insan yapısının, duygusal durumunun, davranış biçimlerinin, ilgilerinin, yeteneklerinin ve diğer psikolojik özelliklerinin en karakteristik ve orijinal bütünüdür (Erikson, 1984).

Kişilik kavramının genel çerçevesinin çok geniş olması ve bu genellik içinde kişi hakkında yargılara varılabilmesi zorunluluğundan kaynaklanmaktadır (Özgüven, 1998).

2.10. Kişiliğin Özellikleri

Psikologlara göre kişilik, bireyin sıklıkla yaptığı davranışları temsil ettiği için özel, bu davranışların bireyi başkalarından ayırması sebebiyle de ayırt edicidir (Tomrukçu, 2008).

Köknel (1985) kişiliği, bir insanı başkalarından ayıran bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerin bütünü olarak değerlendirirken, Fiziksel, zihinsel ve duygusal yönden pek çok farklılık gösteren bireyler, bunun sonucunda olayları ve olguları da farklı şekilde yorumlar. Bu farklılıklar kişiliğin temelini oluşturur (Durna, 2005).

Bireyler zaman zaman benzer davranışlar sergilemelerine rağmen kendilerini özgün kılan birtakım özelliklere sahiptirler ve bu durum bireyi diğer bireylerden farklı kılar (Buchanan ve Huczynski, 1997).

Akman ve Erden (1998), kişiliği bireyi diğer kişilerden ayıran, bireye özgü ve tutarlı olarak gösterilen davranış özellikleri olarak tanımlamaktadır.

Senemoğlu (2004) ise, bireyi başkalarından ayıran, bireyin doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı özelliklerin bütünü olarak tanımlamıştır. Kişiliğin kararlı yapısı gereği örneğin dışadönük ve sosyal özelliklere sahip olan bir kimse zaman içinde tutarlı bir biçimde bu özelliklerini sergilemeye devam edecektir. Diğer yandan kişinin sahip olduğu bu özellikler farklı durumlarda da tutarlılık gösterecek, kişi evinde olduğu gibi işyerinde ya da sokakta da dışadönük ve sosyal özellikler sergileyecektir (Yazgan, İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Kişilik özelliklerinin tutarlılık sergilemesi, değişmeyeceği anlamına gelmemektedir. Zira kişilik, çevresel faktörlerin etkisi ile değişiklik gösterebilmektedir (Başaran, 2000).

Robbins ve Judge (2012)'ye göre, bireyin zihinsel ve fiziksel gelişim evresinde etkileşim ve iletişimde bulunduğu birey ve gruplar, bireyin kişiliğini etkilemektedir.

2.11. Kişilik Modelleri

İnsanların düşünce yapısı, davranış biçimleri, duyguları, dış görünüşleri, yetenekleri, Olayları algılama biçimleri ve bu olaylara karşı tepkileri birbirlerinden farklılaşabilmektedir. Bu farklılıklara kişilik özelliklerinin de etki ettiği söylenebilir (Durna, 2005).

Allport kişiliği, dinamik bir psikofizyolojik sistem içinde yaşayan bireyin kendine özgü, karakteristik bir hal almış, çevreye uyum süreci olarak tanımlamaktadır (Stroh, Northcraft, Neale, Kern, ve Langlands, 2001; Robbins, 2002).

Literatürde insan kişiliği çeşitli tip, özelliklere göre de ele alınmış ve tanımlanmıştır. Örneğin Jenkins, Rosenman, Friedman ve arkadaşları koroner kalp yetmezliği ve koroner damar hastalıklarında hastanın psiko-davranışsal yapısının önemli bir neden olduğundan hareketle kişilikleri A ve B tipi diye ikiye ayırmıştır. Adı geçen yazarlara göre A tipi kişilerin B tipine göre zamana karşı kendilerini daha güç koşullara doğru sürme eğilimi içinde olmaları onların farklı bir kişilik profili çizmelerine yol açmaktadır (Bozek ve Ray,1980; Heilbrun Jr, Palchanis ve Friedberg, 1986; Ganster, Schaubroeck, Sime ve Mayes, 1991).

A tipi kişiliğin özellikleri şöyle sıralanabilir: Rekabetçi, kendini işine adanmış, zamana duyarlı, agresif, sabırsız, tez canlı, aşırı riske girme eğilimine sahiptirler. Günümüz yaşam koşulları sebebiyle A tipi kişiliğe daha çok önem verilmekte ve teşvik edilmektedir. Oysa A tipi kişiliğe sahip insanlar belirlenen 16 hastalık türüne (migren, kalp vb.) daha yatkındırlar (Şahin, Basım ve Akkoyun, 2011).

Buna karşılık olarak B tipi kişiliğe sahip olanlar daha az rekabetçi, daha az kendini işine adayan, daha az zamana duyarlı, sabırlı, sakin, rahat tavırlar sergilerler. B tipi kişiliğe sahip olanların bu özellikleri daha uyumlu ve güven duygusu daha yüksek birey haline getirmektedir. A tipi ve B tipi kişilik türlerinin genel özelliklerini aşağıdaki gibi kategorize etmişlerdir. (Örücü ve Boz, 2014).

A Tipi	B Tipi
<p>Saldırgan Az zamanda çok iş yapmaya çalışsan, hızlı araç kullanan, serbest zamanında dinlenirken bile bir şeyler uğraşan, hareketli, iş kolik, hızlı yürüyen, hızlı yemek yiyen ve zaman baskısı hisseden, Sürekli olarak başarımın peşinden koşan, Rekabetçi, Heyecanlı, jest ve mimiklerle konuşan Riskli bir durumda karşı tarafa güvenmeyen, Zor affeden, B tipi kişilikte olanlara göre kalp hastalıklarına daha yatkın, İntihar davranışına meyilli, Kuralları çok katı olan, Endişeli, Mükemmeliyetçi kişiliklerinden dolayı birlikte çalışmak zor olan Astar ile ilişkilerinde mesafe koyan İletişim kurduğu kişinin sözünü kesen, İş memnuniyetsizliği yüksek, İşinde yükselmeye odaklı, Halinden devamlı şikayet eden, Diğerlerinin sorunlarıyla ilgilenmek istemeyen, Çabuk öfkelenen, Aşırı rekabetçi oldukları için hatalı karar vermeye yatkın, Takım çalışmasına yatkın olmayan bireysel eğilimli,</p>	<p>Sakin tavırlı, Sabırlı, Yumuşak huylu Zaman baskısı hissetmeyen Yavaş ve sakin araba kullanan, Duygularını daha açık belli eden, işlerini sakin ve yavaş yapan, Hırs ve yarışmacı tavırdan uzak olan, İşbirliğine açık Sakin ve düşünerek konuşan Diğer insanlara güvenen, Bağışlayıcı A tipi kişilere göre kalp hastalıklarına daha aza yatkın, Yaşama daha bağlı, Daha anlayışlı ve esnek olan Kaygıları daha az, Daha azıyla yetinebilen, Hataları olgunlukla karşılayabilen Astarları ile yakın ilişkiler kuran Karşısındakini sabırla dinleyen, İşlerinden memnun olma eğilimli, Daha muhafazakar, Genel olarak mutlu olma eğilimli, İnsanlara yardım etmekten mutluluk duyan, Çabuk ve ani öfkelenmeyen, Soğukkanlı ve düşünerek karar verdiği için daha az yanlış karar almaya yatkın, Takım çalışmasına yatkın.</p>

2.12. Kişiliği Etkileyen Faktörler

Alan yazın incelendiğinde, kişilik farklarının tek bir faktöre bağlı olduğunu savunan görüşlerin neredeyse tamamen ortadan kalktığı (Parikh ve Gupta, 2010), aksine kişiliğin şekillenmesinde hem kalıtsal hem de çevresel özelliklerin etkili olduğu görülmektedir (Robbins ve Judge, 2012).

Aktaş (2001)'a göre, kişiliğin oluşumunda genetik ve çevresel etkiler doğum anından itibaren iç içe geçerler. Devamlı olarak içten ve dıştan gelen uyarıcıların etkisi altında olan kişiliğin oluşmasında kalıtım, aile yaşamı, aile dışındaki yaşam koşulları, toplumun beklentileri ve gerektirdikleri, öğrenilmiş özellikler gibi çok çeşitli etkenler rol oynamaktadır (Tathoğlu, 2014).

Birbirlerinden ayrı büyüyen tek yumurta ikizleri üzerinde yapılan araştırmalar, kişilik özelliklerinin %50'sinin kalıtsal olabileceğini göstermektedir (Hellriegel ve Slocum, 2009).

Krueger ve Johnson (2007)'a göre, genetik özelliklerin kişilik üzerine olan etkileri bilimsel bir gerçektir.

Güleç (2010) ise, genetiğin kişiliğin oluşumu üzerinde önemli bir etkisi olduğu kanısını, alanla ilgili yapılan çalışmalarda belirtmektedir. Kişilik anlamada, bireyin geçmişte ve şimdiki zamanda içinde yer almış olduğu sosyal grupların kültürel yapısını anlaması için çok önemli bilgiler verebilmektedir (Uysal, 2010).

O nedenle ki, kültür, insana, ne öğreneceğinin ve nasıl öğreneceğinin yolunu gösterir ve kişiyi buna zorlar. Bu sebeple, kişilik ve kültür karşılıklı etkileşim içinde bulunan kavramlardır (Erkoç, 2008).

Çevresel faktörler içerisinde kişiliği etkileyen diğer sebepler, bireyin içinde bulunduğu coğrafi çevredir (Allik ve McCrae, 2004).

Eroğlu (2010)'a göre, kişinin içinde yaşadığı coğrafya, kişilik oluşumunda etkili diğer faktörler üzerinde, özellikle de o toplumun kültürü ve antropolojik yapısı üzerinde etkileri olduğu bilinen bir unsurdur. Bireyin yetiştiği bölgenin iklimi de bireyin yaşam tarzına ve dolaylı olarak da kişilik özelliklerine etki edebilmektedir.

İnsanların tercihlerini, zevklerini ve alışkanlıklarını ait oldukları sosyo-ekonomik sınıflara göre belirlemesi de bireyin kişiliğinin oluşmasında ve değişmesinde etkili olan diğer unsurlardandır (Güney, 2006).

Kişiliğın oluşumunda gerek çevrenin gerekse kalıtımın son derece önemli etkisi vardır (Coleman, 1964).

Kişiliğın oluşmasında insanın doğuştan gelen özelliklerinin yanı sıra yaşadığı çevrenin etkisini bir arada değerlendirmek gerekmektedir (Tınar, 1999).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeli, evren ve örneklem, ölçme araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, nicel bir çalışma olup tarama modeli kullanılarak veri toplanmasına dayanmaktadır. Çalışmada araştırma sorusuna uygun üç farklı anket kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini kamu ve özel sektörde çalışan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırma merkezi olarak Manisa seçilmiştir. Özel sektör çalışanları rastgele seçilmiştir. Anketler gönüllülük esasına göre kurum çalışanlarına ve özel sektör çalışanlarına doldurulmuştur.

3.3. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak 3 anket kullanılmıştır. Bunlar Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (SZFA-K) Ölçeği, Bortner A-B Tipi Kişilik Derecelendirme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'dir.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (SZFA-K) Ölçeği

Toplam 38 madde ve 8 alt boyuttan oluşan SZFA-K 6'lı likert tipinde olup, katılımcıların serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımlarını kısıtlayan unsurları ölçmektedir. Ölçeğin Cronbach's Alfa katsayısı Fiziksel Algı alt boyutu için 0.84, Tesis için 0.86, Gelir 0.92, Aile 0.86, Yetenek Algısı 0.88, Zaman 0.70, İrade 0.73,

Sosyal Çevre alt boyutu için 0.83 ve toplam ölçek için 0.94 olarak hesaplanmıştır. (Öcal, 2012).

3.4.2. Bortner Derecelendirme Ölçeği (A/B Tipi Kişilik)

A Tipi ve B Tipi kişiliğin ölçümünde yaygın kullanılan bir diğer ölçüm aracı ise Bortner Derecelendirme Ölçeği (Bortner rating scale)'dir (Carroll, 1992). Bu ölçeğin kısa formu likert tipi (8 dereceli) bir ölçektir. Zıt kutuplu 7 ifadeden oluşur. Ölçek sonucu elde edilen toplam puan 3 ile çarpılarak değerlendirme yapılmaktadır (En yüksek puan 168 en düşük puan 21'dir). Katılımcının puanı 100 'den fazla ise A Tipi kişilik, 100'den az ise katılımcının B Tipi kişilik olduğuna karar verilir (Aktaş, 2001).

3.4.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Araştırmada, bireylerin yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumunu belirlemek amacıyla geliştirilmiş 5 maddeden oluşan 7'li likert tipinde derecelendirme kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının 0.85 olduğunu belirlemiştir.

3.4.4. Kişisel Bilgiler Anketi

Bu formda, cinsiyet, medeni durum, sektör çeşidi, yaş ve eğitim durumu gibi sorular katılımcılara yönelik demografik sorular bulunmaktadır.

3.5. Verilerin Analizi:

Verilerin analizinde öncelikle toplanan veriler SPSS programına girilerek ön analize tabii tutulmuştur. Ön analizde elde edilen veriler temizlendi ve analize hazır hale getirilmiştir. Daha sonra her bir araştırma sorusuna yönelik olarak uygulanacak analiz yöntemi belirlenmiştir. Çalışma süresince, betimsel analiz (yüzdeler, ortalama değerler, vb) ve yordamsal analiz (Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Bağımsız Gruplar t testi ve Pearson's Korelasyon) yöntemleri kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 1. Katılım Gösteren Kişilerin Cinsiyetlerine İlişkin Bilgiler

Cinsiyet	N	%
Erkek	125	40.3
Kadın	185	59.7

Tablo 1 incelendiğinde; araştırmaya katılan 310 katılımcıdan 185'i kadın, geriye kalan 125'inin ise erkek olduğu görülmektedir. Katılım oranına göre; %59.7'si kadın, %40.3 ise erkek olması, araştırmaya katılan kadın oranının erkek oranına göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Tablo 2. Katılım Gösteren Kişilerin Kişilik Tiplerine İlişkin Bilgiler

Kişilik Tipi	N	%
A tipi	89	28,7
B tipi	221	71,3

Tablo 2 incelendiğinde; anket sonucunda katılımcının puanı 100 'den fazla ise A Tipi kişilik, 100'den az ise katılımcının B Tipi kişilik olduğuna karar verilir. Buna göre; araştırmaya katılan 310 katılımcının 89'u A tipi kişiliğe yönelik ifade belirtirken, 221 kişi ise B tipi kişiliğe sahip olduklarını ifade etmektedir. Katılım oranına göre; %28.7' si A tipi kişilik, %71.3'ü ise B tipi kişilik özelliğine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Katılım Gösteren Kişilerin Medeni Durumlarına İlişkin Bilgiler

Medeni durum	N	%
Evli	194	62.3
Bekar	116	37.1

Tablo 3 incelendiğinde; araştırmaya katılan 310 katılımcının 194'ü evli, geriye kalan 116'nın ise, bekar olduğu görülmektedir. Katılım oranına göre; %62.3'ü evli, %37.1 ise bekar olması, araştırmaya katılan evli oranının bekar oranına göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Katılım Gösteren Kişilerin İş Durumlarına İlişkin Bilgiler

İş durumu	N	%
Kamu	190	59.7
Özel	120	40.3

Tablo 4 incelendiğinde; araştırmaya katılan 310 katılımcının 190'nı Kamu sektöründe, 120' si Özel sektörde çalışmaktadır. Katılım oranına göre; %59.7'si kamu sektöründe, %40.3'si özel sektörde görülmektedir.

Tablo 5. Katılım Gösteren Kişilerin Eğitim Durumlarına İlişkin Bilgiler

Eğitim durumu	N	%
İlkokul	8	1.3
Ortaokul	12	1.6
Lise	70	22.6
Üniversite	190	61.3
Yükseklisans	30	9.7

Tablo 5 incelendiğinde; araştırmaya katılan 310 katılımcının 8 kişi ilkokul, 12 kişi ortaokul, 70 kişi lise, 190 kişi üniversite, geriye kalan 30 kişi de yüksek lisans mezunu olduğunu belirtmektedir. Katılım oranına göre; %1.3'ü ilkokul, %1.6'sı ortaokul, %22.6'sı lise, %61.3'ü üniversite ve geriye kalan %9.7'si ise yüksek lisans mezunu olarak görülmektedir.

Tablo 6. Katılım Gösteren Kişilerin Yaşları ve Çocuk Sayısı Durumlarına İlişkin Bilgiler

Yaş	
Ortalama	31.24
Standart sapma	6.8

Çocuk sayısı	
Min.	1
Max.	5
Tepe değer	1

Tablo 6 incelendiğinde; araştırmaya katılan 310 katılımcının yaş ortalaması 31.24 olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte katılımcıların çocuk sayılarının 1 ile 5 arasında değiştiği görülürken 1 çocuklu ebeveynlerin çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların SZFA-K Alt Boyut ve Yaşam Doyum Düzeylerinin Kişilik Tiplerine Göre Değişimini Gösteren t testi Analiz Sonuçları

	Kişilik Tipi	N	Ortalama	SS	t	p
YAŞAM DOYUM	A tipi	89	2.84	0.85	1.48	0.13
	B tipi	221	2.69	0.74		
FİZİKSEL ALGI	A tipi	89	2.62	0.95	-1.45	0.14
	B tipi	221	2.78	0.81		
TESİS	A tipi	89	2.89	0.70	0.43	0.66
	B tipi	221	2.85	0.67		
GELİR	A tipi	89	2.89	0.77	-0.68	0.49
	B tipi	221	2.96	0.81		
AİLE	A tipi	89	3.28	0.95	-0.12	0.90
	B tipi	221	3.30	0.89		
YETENEK ALGISI	A tipi	89	3.18	1.12	-1.54	0.12
	B tipi	221	3.37	0.91		
ZAMAN	A tipi	89	3.47	1.16	0.86	0.38
	B tipi	221	3.36	0.93		
İRRADE	A tipi	89	2.96	0.83	-1.12	0.26
	B tipi	221	3.08	0.91		
SOSYAL ÇEVRE	A tipi	89	3.20	0.79	0.73	0.46
	B tipi	221	3.13	0.82		

$P < 0.05$

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılanların SZFA-K ölçeği alt boyutları ve yaşam doyum tatmin ortalama değerlerinin kişilik tiplerine göre farklılaşp farklılaşmadığını gösteren t –testi analizi tablosuna göre; Katılımcıların Yaşam Doyum tatmin ortalama değerlerinin Kişilik Tiplerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($p > 0.05$), SZFA-K ölçeği alt boyutları Fiziksel Algı, Tesis, Gelir, Aile, Yetenek Algısı, Zaman, İrade ve Sosyal Çevre alt boyutları ortalama değerlerinin Kişilik Tiplerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 8. Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre SZFA-K Ölçeği Alt Boyutları ve Yaşam Doyum Tatmin Düzeylerinin Değişimini Gösteren One Way Anova Tablosu

		Kareler toplamı	df	Kare ortalaması	F	p
YAŞAM DOYUM	Gruplar arası	4.73	5	0.94	1.55	0.17
	Grup içi	185.18	304	0.60		
	Toplam	189.91	309			
FİZİKSEL ALGI	Gruplar arası	4.61	5	0.92	1.25	0.28
	Grup içi	224.18	304	0.73		
	Toplam	228.79	309			
TESİS	Gruplar arası	3.39	5	0.67	1.47	0.19
	Grup içi	140.09	304	0.46		
	Toplam	143.49	309			
GELİR	Gruplar arası	1.16	5	0.23	0.35	0.87
	Grup içi	197.80	304	0.65		
	Toplam	198.97	309			
AİLE	Gruplar arası	1.58	5	0.31	0.37	0.86
	Grup içi	254.36	304	0.83		
	Toplam	255.94	309			
YETENEK ALGISI	Gruplar arası	4.82	5	0.96	0.99	0.42
	Grup içi	294.48	304	0.96		
	Toplam	299.31	309			
ZAMAN	Gruplar arası	7.428	5	1.48	1.48	0.19
	Grup içi	303.28	304	0.99		
	Toplam	310.71	309			
İRRADE	Gruplar arası	2.43	5	0.48	0.60	0.69
	Grup içi	243.43	304	0.80		
	Toplam	245.87	309			
SOSYAL ÇEVRE	Gruplar arası	1.10	5	0.22	0.32	0.89
	Grup içi	206.60	304	0.68		
	Toplam	207.70	309			

$P < 0.05$

Tablo 8 incelendiğinde; araştırmaya katılanların, SZFA-K ölçeği alt boyutları ve yaşam doyum tatminlerinin çocuk sayısına göre anlamlı olarak değişmediği görülmektedir ($p > 0.05$).

Tablo 9. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre SZFA-K Ölçeği Alt Boyutları, Yaşam Doyum Tatmin ve Kişilik Tiplerinin Değişimini Gösteren t-testi Tablosu

	Medeni durum	N	Ortalama	SS	t	p
KİŞİLİK TİPİ	Evli	193	1.69	0.45	-0.91	0.06
	Bekâr	115	1.74	0.43		
YAŞAM DOYUM	Evli	193	2.80	0.77	1.99	0.66
	Bekâr	115	2.62	0.79		
FİZİKSEL ALGI	Evli	193	2.76	0.83	0.49	0.16
	Bekâr	115	2.71	0.90		
TESİS	Evli	193	2.86	0.68	-0.15	0.66
	Bekâr	115	2.87	0.68		
GELİR	Evli	193	2.96	0.81	0.63	0.75
	Bekâr	115	2.90	0.77		
AİLE	Evli	193	3.36	0.92	1.71	0.28
	Bekâr	115	3.18	0.86		
YETENEK ALGISI	Evli	193	3.36	0.99	1.08	0.71
	Bekâr	115	3.24	0.96		
ZAMAN	Evli	193	3.47	0.99	1.71	0.86
	Bekâr	115	3.27	1.00		
İRADE	Evli	193	3.12	0.84	1.74	0.05*
	Bekâr	115	2.93	0.95		
SOSYAL ÇEVRE	Evli	193	3.21	0.83	1.44	0.38
	Bekâr	115	3.07	0.78		

P<0.05

Tablo 9 incelendiğinde; araştırmaya katılan katılımcıların kişilik tipi, yaşam doyumlarının medeni durum değişkenine anlamlı olarak değişmediği görülmektedir ($p>0.05$). Ayrıca SZFA-K ölçeği alt boyutlarından fiziksel algı, tesis, gelir, aile yetenek algısı, zaman ve sosyal çevre ortalama puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği görülürken, İrade alt boyutunda ise anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Evli katılımcıların irade boyutuna ilişkin puan ortalamalarının bekâr katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 10. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre SZFA-K Ölçeği Alt Boyutları, Yaşam Doyum Tatmin ve Kişilik Tiplerinin Değişimini Gösteren t-testi Tablosu

	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	p
KİŞİLİK TİPİ	Kadın	185	1.72	0.44	0.79	0.12
	Erkek	125	1.68	0.46		
HAYAT	Kadın	185	2.75	0.78	0.55	0.54
	Erkek	125	2.70	0.78		
FİZİKSEL ALGI	Kadın	185	2.73	0.84	-0.07	0.40
	Erkek	125	2.74	0.89		
TESİS	Kadın	185	2.86	0.69	-0.09	0.40
	Erkek	125	2.87	0.65		
GELİR	Kadın	185	2.94	0.80	0.09	0.90
	Erkek	125	2.93	0.80		
AİLE	Kadın	185	3.29	0.89	-0.05	0.60
	Erkek	125	3.30	0.93		
YETENEK ALGISI	Kadın	185	3.31	0.98	-0.13	0.84
	Erkek	125	3.33	0.98		
ZAMAN	Kadın	185	3.41	0.98	0.31	0.59
	Erkek	125	3.37	1.02		
İRRADE	Kadın	185	3.08	0.87	0.66	0.41
	Erkek	125	3.01	0.91		
SOSYAL ÇEVRE	Kadın	185	3.16	0.82	0.38	0.42
	Erkek	125	3.13	0.80		

$P < 0.05$

Tablo 10 incelendiğinde; araştırmaya katılan katılımcıların SZFA-K ölçeği alt boyutları, kişilik tipi, yaşam doyumlarının medeni durum değişkenine anlamlı olarak değişmediği görülmektedir ($p > 0.05$).

Tablo 11. Değişkenler Arası İlişki Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. CİNSİYET															
2. MEDENİ DURUM	,192**														
3. YAŞ	,097	-,280**													
4. İŞ DURUMU	,162**	,280**	-,121*												
5. ÇOCUK SAYISI	-,106	-,563**	,480**	-,153**											
6. EĞİTİM DURUMU	,018	-,009	,279**	-,171**	-,007										
7. A-B tipi kişilik	-,045	,078	-,051	,110	,068	-,054									
8. HAYAT	-,031	-,121*	,017	,004	,059	,006	-,084								
9. FİZİKSEL ALGI	,004	-,021	-,027	,111	,008	-,016	,082	,274**							
10. TESİS	,005	,015	-,097	-,038	-,111	,008	-,025	,414**	,326**						
11. GELİR	-,005	-,018	-,074	,004	-,011	-,047	,039	,389**	,392**	,601**					
12. AİLE	,003	-,090	-,041	-,062	,002	,057	,007	,264**	,348**	,350**	,378**				
13. YETENEK ALGISI	,008	-,057	-,017	,010	,070	,027	,088	,319**	,276**	,355**	,274**	,377**			
14. ZAMAN	-,018	-,084	,064	-,010	,078	,101	-,049	,312**	,156**	,320**	,262**	,498**	,451**		
15. İRADE	-,038	-,095	-,059	-,034	-,036	-,062	,064	,387**	,449**	,532**	,442**	,349**	,324**	,315**	
16. SOSYAL ÇEVRE	-,022	-,063	-,029	-,013	,034	,029	-,042	,352**	,341**	,453**	,586**	,452**	,267**	,310**	,376**

* p<0.01

Tablo 11 incelendiğinde; araştırmaya katılanların demografik verileri ile “Hayat Doyumu”, “A-B Tipi Kişilik” ve “SZFA-K’nın alt boyutları” arasındaki ilişki düzeyleri görülmektedir. Sonuçlara göre; demografik veriler (cinsiyet, yaş, medeni durum vb.) ile hem A-B Tipi, hem de SZFA-K’nın alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Bununla birlikte Hayat Doyumu ile SZFA-K’nın alt boyutları arasında anlamlı (0.01), orta düzey ($.26 \leq r \leq .39$) pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulguların ve sonuçlarının ilgili literatürden yararlanılarak tartışılması, araştırmanın sonuçları ve öneriler yer almaktadır.

Bu çalışmanın amacı; Manisa Merkez Efendi Devlet Hastanesi çalışanları ile özel sektörde çalışan yetişkin bireylerin, serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının A ve B kişilik tiplerine göre incelenmesidir.

Tablo 1 incelendiğinde; araştırmaya katılan 310 katılımcıdan 185'i kadın, geriye kalan 125'inin ise erkek olduğu görülmektedir. Katılım oranına göre; %59.7'si kadın, %40.3 ise erkek olması, araştırmaya katılan kadın oranının erkek oranına göre daha fazla olduğunu göstermektedir. Bulgu vd. (2007), fiziksel aktiviteye katılımın kadınların günlük yaşantılarındaki değişimlerini incelemiştir. Nitel araştırma yöntemi kullanarak 53 kadınla yaptıkları görüşmeler sonrasında serbest zaman aktivitesi olarak fiziksel aktiviteye katılımın yaşam şekillerini pozitif yönde etkilediğini ve yaşam kalitelerinin bu oranda pozitif yükselttiğini bulmuşlardır. Demir ve Demir (2006), bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaptıkları araştırmanın sonuçlarında, katılanların cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiğini saptamışlardır. Çoruh ve Karaküçük (2014), cinsiyet değişkenine göre rekreasyon faaliyetlerine katılım eğilimlerini incelemiştir. Yaptıkları çalışma sonucunda, üniversite öğrencilerinin zaman ve ilgi eksikliğinden dolayı katılmalarında farklılaşmaların gözlemlendiğini saptamışlardır. Moccia (2000)'e göre, cinsiyet, serbest zaman faaliyetlerini tercih etmede önemli bir rol oynamaktadır. Altergoot ve McCreedy (1993) yapmış oldukları çalışmada Moccia'yı destekleyici sonuçlara ulaşarak bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler arasında aile yapısının ve cinsiyetin önemli rol oynadığını belirlemiştir. Henderson'a (1990) göre ise, serbest zaman faaliyetlerine katılmada kadınlar erkeklere oranla daha fazla engelle karşılaşmaktadırlar. Culp (1998), cinsiyetin ayrıca sosyal etkinin oldukça önemli bir parçası olduğunu ve bireylerin serbest zaman faaliyetlerini sınırlayan önemli bir unsur olduğunu belirtmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde; anket sonucunda katılımcının puanı 100 'den fazla ise A Tipi kişilik, 100'den az ise katılımcının B Tipi kişilik olduğuna karar verilir. Buna göre; araştırmaya katılan 310 katılımcının 89'u A tipi kişiliğe yönelik ifade belirtirken, 221 kişi ise B tipi kişiliğe sahip olduklarını ifade etmektedir. Katılım oranına göre; %28.7' si A tipi kişilik, %71.3'ü ise B tipi kişilik özelliğine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3 incelendiğinde; araştırmaya katılan 310 katılımcının 194'ü evli, geriye kalan 116'nın ise, bekar olduğu görülmektedir. Katılım oranına göre; %62.3'ü evli, %37.1 ise bekar olması, araştırmaya katılan evli oranının bekar oranına göre daha fazla olduğu görülmektedir. Tablo 5 incelendiğinde; araştırmaya katılan 310 katılımcının 8 kişi ilkokul, 12 kişi ortaokul, 70 kişi lise, 190 kişi üniversite, geriye kalan 30 kişi de yüksekisans mezunu olduğunu belirtmektedir. Katılım oranına göre; %1.3'ü ilkokul, %1.6'sı ortaokul, %22.6'sı lise, %61.3'ü üniversite ve geriye kalan %9.7'si ise yüksekisans mezunu olarak görülmektedir. araştırmaya katılan 310 katılımcının 8 kişi ilkokul, 12 kişi ortaokul, 70 kişi lise, 190 kişi üniversite, geriye kalan 30 kişi de yüksekisans mezunu olduğunu belirtmektedir. Katılım oranına göre; %1.3'ü ilkokul, %1.6'sı ortaokul, %22.6'sı lise, %61.3'ü üniversite ve geriye kalan %9.7'si ise yüksekisans mezunu olarak görülmektedir. ABD'de kırsal kesimde yaşayan 20-50 yaş arası 1000 kadının katıldığı çalışmada bireylerin fiziksel aktivite yapmalarında kişisel, sosyal ve fiziksel çevrenin etkisi araştırılmıştır. Medeni durum ve eğitim düzeyi ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir fark olmadığı fakat yüksek gelir durumu ile meslek sahibi olan çalışan kadının fiziksel aktivite yapma oranının daha fazla olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte tek çocuğu olanların birden fazla çocuğu olanlara göre daha fazla aktif olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bireyler fiziksel aktivite yapmamalarına neden olarak birincil zaman yetersizliğini, ev işleri, çocuk bakımı, iş, dernek vb. gibi yerlere katılım gibi sosyal çevresel faktörlerinde engel teşkil ettiğini bildirmişlerdir (Eyler, 2003).

Tablo 6 incelendiğinde; araştırmaya katılan 310 katılımcının yaş ortalaması 31.24 olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte katılımcıların çocuk sayılarının 1 ile 5 arasında değiştiği görülürken 1 çocuklu ebeveynlerin çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir. Torkildsen (2000), yaşın rekreatif etkinliklere katılımı önemli bir

etkisinin olduğunu belirtmiştir. Alan yazında ayrıca, yaş ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkide ise yaş ilerledikçe fiziksel inaktivitenin arttığı, fakat 50 yaşından itibaren fiziksel aktivite yapma oranında görülebilir bir artış olduğu belirtilmektedir (Guthold ve diğerleri, 2008). Demirel ve diğerleri (2013), tarafından yapılan araştırmada da, serbest zaman engelleri ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 7 incelendiğinde; araştırmaya katılanların SZFA-K ölçeği alt boyutları ve yaşam doyum tatmin ortalama değerlerinin kişilik tiplerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren t –testi analizi tablosuna göre; Katılımcıların Yaşam Doyum tatmin ortalama değerlerinin Kişilik Tiplerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0.05$), SZFA-K ölçeği alt boyutları Fiziksel Algı, Tesis, Gelir, Aile, Yetenek Algısı, Zaman, İrade ve Sosyal Çevre alt boyutları ortalama değerlerinin Kişilik Tiplerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 8 incelendiğinde; araştırmaya katılanların, SZFA-K ölçeği alt boyutları, yaşam doyum tatmin ve kişilik tiplerinin çocuk sayısına göre anlamlı olarak değişmediği görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 9 incelendiğinde; araştırmaya katılan katılımcıların kişilik tipi, yaşam doyumlarının medeni durum değişkenine anlamlı olarak değişmediği görülmektedir ($p>0.05$). Ayrıca SZFA-K ölçeği alt boyutlarından fiziksel algı, tesis, gelir, aile yetenek algısı, zaman ve sosyal çevre ortalama puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği görülürken, İrade alt boyutunda ise anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Evli katılımcıların irade boyutuna ilişkin puan ortalamalarının bekâr katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 10 incelendiğinde; araştırmaya katılan katılımcıların SZFA-K ölçeği alt boyutları, kişilik tipi, yaşam doyumlarının medeni durum değişkenine anlamlı olarak değişmediği görülmektedir ($p>0.05$). Tablo 11 incelendiğinde; araştırmaya katılanların demografik verileri ile “Hayat Doyumu”, “A-B Tipi Kişilik” ve “SZFA-K’nın alt boyutları” arasındaki ilişki düzeyleri görülmektedir. Sonuçlara göre; demografik veriler (cinsiyet, yaş, medeni durum vb.) ile hem A-B Tipi, hem de

SZFA-K'nın alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte Hayat doyumu ile SZFA-K'nın alt boyutları arasında anlamlı (0.01), orta düzey ($.26 \leq r \leq .39$) pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Jackson ve Searle (1985)'a göre, kısıtlayıcılar bazı durumlarda SZFA'ya katılmayı engellerken bazı durumlarda ise sadece zorlaştırmaktadır. Doğru planlama ve programlarla kısıtlayıcıların birçoğu kolaylıkla ortadan kaldırılabılır (McGuire, 1984).

Son ve diğerleri (2008), park aktivitelerine gönüllü katılım sağlayan bireylerin serbest zaman engelleri, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, motivasyon ve fiziksel aktivitenin, yaş ve cinsiyet ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Serbest zaman içerisinde fiziksel aktiviteye katılım sağlayan bireyler üzerinde serbest zaman engelleri ile baş etme becerilerinin; katılım sağlayacağı aktivite türü üzerinde motivasyonun, oldukça önemli rol oynadığını vurgulamışlardır. Buna ek olarak ise, yaş etkeninin önemli bir ayırt edici özellik olduğunu belirlemişlerdir. Dong ve Chick (2012), farklı refah seviyesinden insanların yaşadığı şehirlerde yürüttükleri araştırmalarında ise rekreatif etkinliklere katılımı engelleyen önemli faktörün refah seviyesi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Deniz (2011), yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyoekonomik durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bursa ilinde yaşayan, 20-58 yaşları arasında, özel ve kamuya ait işyerlerinde görev yapan ve rastgele seçilmiş (n = 501; 313 erkek 188 kadın) örneklem grubunda bulunan kişilerdir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; erkeklerin FA1 (inaktif), kadınların FA2 (minimum aktif) kategorisinde olduğu görülmektedir. Evli olanların FA1, bekâr olanların FA2 kategorisinde olduğu görülmektedir. Yaş ile fiziksel aktivite arasında ters yönde anlamlı bir ilişki vardır. Eğitim ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Sosyo-ekonomik faktörlerin fiziksel aktivite düzeyini etkilemesine rağmen, örneklem grubunun inaktif kategorisinde olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak; Çalışmamızda, Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği'nin Fiziksel Algı, Tesis, Gelir, Aile, Yetenek Algısı, Zaman, İrade ve Sosyal Çevre alt boyutları katılımcıların medeni durumlarına göre karşılaştırılmış olup, irade

alt boyutunda anlamlılık göstermiştir. Bu durum, evli katılımcıların, bekar katılımcılara göre puan ortalamasının yüksek olma sebebi olarak evliliğin aile içi dinamikleri olan bir kurum olması, bu kurumdaki eşlerin birbirini idare etmesinin iradeyi gerektirmesi önceliği ortaya çıkmış olup, bu irade becerisi bekarlara oranla daha gelişmiştir. Dolayısıyla, fiziksel aktiviteye katılıp katılmayacağına, devam edip etmeme noktasında eşler karar verme iradesini kullanabilirler.

Öneri olarak; Bir sonra ki yapılacak çalışmalarda örneklem gurubu genişletilerek daha fazla kitleye ve farklı çevrelere uygulanabilir.

Gençlik ve Spor Bakanlığı, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı ortak etkinlikler yaparak serbest zaman aktivitelerine katılım sağlanması konusunda daha fazla bilinçlendirme çalışmaları yapabilirler ve serbest zaman değerlendirme kültürünü toplumun her kesimine yayabilirler.

Yapılan serbest zaman aktivitelerinin hem toplumun sağlığının korunması hem de devlet kaynaklarının değerlendirilmesine sunacağı katkılarda göz önüne alındığında büyük önem arz edeceği unutulmamalıdır.

6. KAYNAKLAR

- Adair, J. ve Adair, T. (1993). *Zaman Yönetimi*, çev. B. Güngör, Ankara: Öteki Yayınları.
- Addington, Ö.E. (1993). *Yüzde Yüz Düşünce Gücü*, çev. B. Çetinkaya, İstanbul: Akaşa Yayınları.
- Ağaoğlu, Y.S. (2002). *Türkiye'deki Üniversitelerin Rekreasyon Programlarının Geliştirilmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Samsun.
- Akçınar, S. (2014). *Örgütsel Zaman Yönetimi ve Etkin Zaman Kullanımı*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Akman, Y., Erden, M. (1998). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Aktaş, A.M. (2001). *Bir Kamu Kuruluşunun Üst Düzey Yöneticilerinin İş Stresi ve Kişilik Özellikleri*, Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi, 8(56), 26-42.
- Akyüz, H. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Alexandris, K. ve Carroll, B. (1997). *Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece*. Leisure Studies, 16 (2), 107-125.
- Allik, J. ve McCrae, R.R. (2004). *Toward a Geography of Personality Traits: Patterns of Profiles across 36 Cultures*. Journal of Cross-Cultural Psychology, 35(1), 13-28.
- Aydoğan, İ. ve Gündoğdu, F.B. (2006). *Kadın Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Etkinlikleri*. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2(21), 217-232.
- Altergoot, K., ve McCreedy, C.C. (1993). *Gender and Family Status Across the Life: Constraints of Five Types of Leisure, Loisiret Societe/Society and Leisure*, 16(1), 151-180.

- Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan, A., ve Ersöz, V. (2003). *Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması*. *Milli Eğitim Dergisi*, 158.
- Balcı, V. ve İlhan, A. (2006). *Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi*, *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 11-18.
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve Egzersiz*, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1987). *Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres ve Başa Çıkma Yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başaran, İ.E. (2000). *Örgütlerde Davranış. İnsanın Üretim Gücü*. Ankara: Feryal Matbaası.
- Bayrakçı, Y.V. (2008). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bayramlı, Ü.Ü. (2015). *Zaman Yönetimi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bortner, R.W. (1966). *A Short Rating Scale as a Potential Measure of Pattern A Behavior*, *Journal of Chronic Diseases*, 22, 87-91.
- Bozek, R., ve Ray, J. (1980). *Dissecting The A-B Personality Type*. *British Journal of Medical Psychology*, 53, 181-186.
- Branca, F., Nikogosian, H. ve Lobstein, T. (2007). *The Challenge of Obesity in the WHO European Region and the Strategies for Response*. Denmark: World Health Organization Regional Office for Europe, 293-303.
- Buchanan T., Johnson J.A. ve Goldberg L.R. (2005). *Implementing a five-factor personality inventory for use on the internet*. *European Journal of Psychological Assessment*. 21, 115-127.
- Bulgu, N., Koca Arıtan, C. ve Aşçı, F.H. (2007). *Günelik Yaşam, Kadın ve Fiziksel Aktivite*. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 18(4), 167-181.
- Burger, J.M. (1993). *Personality*. Santa Clara Universty Cole Publishing Company Pasific Grove, California.
- Caldwell, L.L. (2005). *Leisure And Health: Why is leisure therapeutic?* *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.

- Cardwell, G.R. (1978). *Research and the Fallacy of Recidivism. Studies on Wilderness Programs for Troubled Youth*, paper presented at the 6th Annual Conference on Experiential Education, St Louis, Missouri.
- Carroll, D. (1992). *Health Psychology Stress Behaviour and Disease*. The Falmer Press. 1-124.
- Cerin, C. ve Leslie, E. (2008). *How Socio-Economic Status Contributes to Participation in Leisure-Time Physical Activity*. *Social Science & Medicine*. 66 (12), 2596-2609.
- Cevahircioğlu, B. (2007). *Efes İle İlk Adım Basketbol Okulları Projesine Katılan 9-15 Yaş Grubu Çocukların Rekreasyon Aktivitelerine Katılımlarının Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Coleman, J.C. (1976). *Abnormal Psychology and Modern Life*, Dallas: Scott, Foresman.
- Coopoo, Y., Constantinou, D. & Rothberg, A.D. (2008). *Energy Expenditure in Office Workers with Identified Health Risks*, *SAJSM*. 20(2), 40-44.
- Culp, R.H. (1998). *Adolescent Girls and Outdoor Recreation: A Case Study Examining Constraints and Effective Programming*. *Journal of Leisure Research*, 30(3), 356-379.
- Çoruh, Y. ve Karaküçük, S. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Rekreasyonel Eğilimleri Ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler*. *International Journal of Science Culture and Sport*, Special Issue, 1, 854-862.
- Demir, C. ve Demir, N. (2006). *Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama*. *Ege Akademik Bakış*, 1(6), 36-48.
- Demirel, M., Dumlu, Y., Gürbüz, B. ve Balcı V. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi*, 2. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Aydın/Türkiye. 600-607.
- Deniz, M. (2011). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Sosyoekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

- Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa.
- Diener, E.D., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction With Life Scale*. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71-75.
- Doğruyol, A. (1990). *Türk-İslam Sentezi Üzerine İncelemeler*, Amsterdam Postası Dergisi Yayını, Amsterdam.
- Dong, E. ve Chick, G. (2012). *Leisure Constraints in Six Chinese Cities*, Leisure Sciences, 34(5), 417-435.
- Durna, U. (2005). *A ve B Tipi Kişilik Yapılarını ve Bu Kişilik Yapılarını Etkileyen Faktörlerle İlgili Bir Araştırma*. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi. 19 (1), 276-290.
- Dülgerbaki, T. (2005). *Eski Türklerde Uygulanan Serbest Zaman Etkinlikleri ve Spor*, Kocaeli: Kocaeli Gazetesi Matbaası.
- Erdemli, A. (2002). *Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi*, İstanbul: E Yayınları.
- Erdoğan, İ. (1994). *İşletmelerde Davranış*. İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım.
- Eren, E. (2003). *Yönetim ve Organizasyon*, İstanbul. Beta Basım A.Ş.
- Eroğlu, F. (2010). *Davranış Bilimleri*. Beta Basım A.Ş.
- Erikson, E.H. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı*. çev. B. Üstün - V. Şar. Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık.
- Erkoç, T. (2008). *Kişilik Özelliklerinin Örgütsel İletişime Etkisi ve Bir Araştırma*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eyler, A.A. (2003). *Personal, Social, and Environmental Correlates of Physical Activity in Rural Midwestern White Women*. American Journal of Preventive Medicine, 25(3), 86-92.
- Ganster, D.C., Schaubroeck, J., Sime, W.E., ve Mayes, B.T. (1991). *The Nomological Validity of The Type A Personality Among Employed Adults*. Journal of Applied Psychology, 76(1), 143.
- Gedik, N. (1985). *Gençliğin Serbest Zamanları Değerlendirme Sorunları*, Türk Hemşireler Dergisi, 35(2), 33-38.

- Gordon, W.R. ve Caltabiano, M.L. (1996). Urban-rural differences in adolescent self-esteem, leisure boredom and sensation-seeking as predictors of leisure-time usage and satisfaction. *Adolescence*, Erişim tarihi: 23.06.2018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8970661>
- Guthold, R., Ono, T., Strong, K.L., Chatterji, S. ve Morabia, A. (2008). *Worldwide Variability in Physical Inactivity A 51-Country Survey*, *American Journal of Preventive Medicine*, 34(6), 486-491.
- Güleç, E. (2010). *Kişilik Yapısı ve Örgüt İçerisindeki Güç Mesafesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Güney, S. (2006). *Davranış Bilimleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Heilbrun A.B.Jr., Palchanis, N. ve Friedberg, E. (1986). *Self-Report Measurement of Type A Behavior: Toward Refinement and Improved Prediction*. *Journal of Personality Assessment*, 50(4), 525-539.
- Henderson, K.A. (1990). *Anatomy is not Destiny. A Feminist Analysis of the Scholarship on Women's Leisure*, *Leisure Sciences*, 12, 229-236.
- Hellriegel, D. ve Slocum, J.W. (2009). *Organizational Behaviour* (12nd Ed.). Mason, Ohio: South-Western Centrage Learning.
- Jackson E.L, ve Searle M.S. (1985). *Recreation Nonparticipation and Barriers To Participation*, *Concepts and models*. *Loisir et Societe*, 8(2), 693-707.
- Karaca, A. (2008). *Yetişkin Bireylerde Orta Ve Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivitenin Cinsiyete Göre İncelenmesi*. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 19(1), 54-62.
- Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon -Boş Zamanları Değerlendirme - Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma*. Ankara.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon -Boş Zamanları Değerlendirme - Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma*. Ankara: Seren Matbaacılık.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme (3.Baskı)*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Karaküçük, S. (2001). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. (4.Baskı)*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitapevi.

- Karaküçük, S.ve Ekenci, G. (1995). *Okulların Boş Zamanlarını Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rolü*, Ankara: MEB Sayısı 128.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(Li)Leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kılbaş, Ş. (2006). *Sportif Rekreasyona Katılıma Olan Etkisinin Araştırılması İstanbul Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Kılıç, S. (2015). *Zaman Yönetimi Ve Zamanı Etkin Kullanma (Rize Aile Hekimliği Çalışanları Örneği)*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Kırtland, K.A., Porter, D.E., Addy, C.L., Neet, M.J., Williams, J.E., Sharpe, P.A., Neff, L.J., Kimsey, D. ve Ainsworth, B.E. (2003). *Enviromental Measures of Physical Activity Supports*, American Journal of Preventive Medicine, 24, 323-331.
- Koçer, İ. (1977). *Eğitim Tarihi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayını.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kraus, R.G. (1977). *Recreation Today, Program, Planing and Leadership*, Goodyear Publishing Company, inc., Santa Monica, California.
- Krueger, R.F. ve Johnson, W. (2007). *Behavioral Genetics and Personality: A New Look at The Integration of Nature and Nurture*. In O. P. John, R.W. Robins, ve L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (3rd Ed., Pp. in Press), Guilford, New York.
- Lewis, S. (2003). *The Integration of Paid Work and The Rest of Life*. Is Post-Industrial Work The New Leisure? *Leisure Studies*, 22, 343-355.
- Lieber, S.R. ve Fesenmaier, D.R. (1995). *Recreation Planning And Management*, London: E&F.N
- Luthans, F. (2010). *Organizational Behaviour*. An Evidence Based Approach, McGrow Hill. N.Y.

- Mackenzie, R.A. (1985). *Zaman Tuzağı-Zamanı Nasıl Denetlersiniz*, Çev., Yakut GÜNER, İstanbul: İlgı Yayıncılık.
- McAdams D.P. ve Olson B.D. (2010). *Personality Development: Continuity And Change Over The Life Course*. *Annu Rev Psycho*, 61, 517-542.
- McGuire F.A. (1984). *A Factor Analytic Study of Leisure Constraints in Advanced Adulthood*. *Leisure Sciences*, 6, 313-326.
- Mifflin, M.D, St Jeor, St, Hill, L.A., Scott, B.J., Daugherty, S.A. ve Koh, Yo. (1990). *A New Predictive Equation for Resting Energy Expenditure in Healthy Individuals*. *American Journal of Clinical Nutrition*. 51(2), 241-247.
- Moccia, F.D. (2000). *Planning Time*. An Emergent European Practice. *European Planning Studies*, 8(3), 367-376.
- Morsünbül, Ü. (2014). *Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Türkçe Versiyonu Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması*, Düşünen Adam. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27, 316-322.
- Nahas, M.V., Goldfine, B. ve Collins, M.A. (2003). *Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: The Basis for High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles*. *Physical Educator*, 60(1), 42-56.
- Öcal, K. (2012). *Ölçek Geliştirme: Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (SZFA-K)*. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 50-60.
- Öpözlü, A.K. (2006). *Çağımızda Değişen Sağlık Bilincinin Sportif Rekreasyona Katılım Düzeyine Etkisinin Araştırılması Kütahya Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Örücü, E. ve Boz, H. (2014). *Otel Yöneticilerinin A Tipi ve B Tipi Kişilik Özelliklerinin Karar Vermelerine Etkisi*, 3. Disiplinlerarası Turizm Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, 3-6 Nisan 2014, 530-544.
- Özbeş, S. ve Çelebi, M. (2003). *Rekreasyon, Spor Bilimlerine Giriş*, (Editör: Mirzeoğlu N.). Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Özdilek, Ç., Demirel, M. ve Harmandar, D. (2007). *Dumlupınar ve Sakarya Üniversitelerinde Öğrenim Gören Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri ve Düzeylerinin Araştırılması*. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 4(2), 1-13.

- Özgüven, İ.E. (1998). *Psikolojik Testler*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim Öğretim- Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pala, F. ve Dinç, S.C. (2013). *Kamu Kurumlarında Görev Yapan Personelin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi*, 2. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Aydın/Türkiye. 632-637.
- Püsküllüoğlu, A. (2005). *Türk Dil Kurumu, Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Rivera, J.A. (2009). *National Health Institute Mexico World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity and The Prevention Cancer: a Global Perspective; Physical Activity Goals and Recommendations*. Instituto Nacional de Salud Pública. http://www.aicr.org/assets/docs/pdf/reports/Second_Expert_Report.pdf Erişim Tarihi: 23.06.2018
- Robbins, S.P. (2002). *Essentials of Organizational Behavior* (7th ed.). Prentice Hall.
- Robbins, S.P. ve Judge, T.A. (2012). *Örgütsel Davranış*. Çev. İnci. Erdem, Nobel Yayıncılık.
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Senemoğlu, N. (2004). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sivan, A. ve Ruskin, H. (2000). *Leisure Education, Community Development and Populations with Special Needs*. New York, CABI Publishing.
- Son, J.S., Mowen, A.J & Kerstetter, D.L. (2009). *Illuminating Identity and Health in The Constraint Negotiation of Leisure-Time Physical Activity in Mid To Late Life*. Journal of Park and Recreation Administration, 27(3), 96-115.
- Stebbins, R.A. (1999). *Serious Leisure, Leisure Education, and Wayward Youth*, www.soci.ucalgary.ca.
- Steele, B.G, Belza, B., Cain, K., Warms C., Coppersmith, J. ve Howard, J. (2003). *Bodies in Motion: Monitoring Daily Activity and Exercise with Motion Sensors in People with Chronic Pulmonary Disease*, Journal of Rehabilitation Research and Development. 40(5), 45-58.

- Stroh, L.K., Northcraft, G.B., Neale, M.A., Kern, C.M. ve Langlands, C.C. (2001). *Organizational Behavior: A Management Challenge*. (J. Greenberg, Ed) (3rd ed.). Taylor and Francis.
- Şahin, N.H, Basım, H.N, ve Akkoyun, N. (2011). *A Tipi Kişilik ve Stres İlişkisinde Üç Önemli Bileşen: Öfke, Etkisiz Başa Çıkma ve İş saplantısı*, Türk Psikoloji Derneği, 26(68), 31-44.
- Tatlılıoğlu, K. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Kuramı'na Göre Kişilik Özellikleri Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Tarih Okulu Dergisi, 17.
- Tcha, S.S. ve Lobo, F. (2003). *Analysis of Constraints to Sport and Leisure Participation–The Case of Korean Immigrants in Western Australia*. World Leisure Journal, 45(3), 13-23.
- Tezcan, M. (1991). *Hobi (Hobby) Nedir?* Bilim ve Teknik Dergisi. 111.
- Tezcan M. (1977). *Serbest Zamanlar Sosyolojisi*, Ankara: Doğan Matbaası,
- Tınar, M.Y. (1999). *Çalışma Yaşamı ve Kişilik*. MESS İşveren Dergisi. 91-98.
- Tomrukçu, B. (2008). *Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile İş Değerleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Tutar, H. (2015). *Zaman Yönetimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Türkel, S. ve Leblebici, D.N. (2001). *Etkili Zaman Yönetimi ve Uygulaması*, Ankara: Ankara Genç İşadamları Derneği.
- Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F. ve Brown, W. (2002). *Correlates of Adults' Participation in Physical Activity: Review and Update*. Medicine and Science in Sports and Exercise. 34(12), 1996-2001.
- Uysal, M. (2010). *Hemşirelerin Kişilik Özellikleri İle Karar Stratejilerinin İlişkisi*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T. ve Beunen, G. (2005). *How to assess physical activity? How to assess physical fitness?* European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, 12 (2), 102-114.

- Walker, G.J. ve Wang, X. (2009). *The Meaning of Leisure for Chinese / Canadians*. Leisure Sciences, 31(1), 1-18.
- Yazgan, İ.B. ve Yerlikaya, E.E. (2008). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yörükoğlu, A. (1997). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*, 5. Basım, Ankara: Özgür Yayınları.
- Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*, Ankara: Fırat Matbaacılık.
- Zülal, A. (2002). *Sağlık İçin Hareket Edin*, Bilim ve Teknik Dergisi. 72-75.

7. EKLER**ÖZGEÇMİŞ****KİŞİSEL BİLGİLER**

Adı Soyadı : GÜNSELİ DUMAN
Doğum Yeri : BALIKESİR
Doğum Yılı : 07.07.1974
Medeni Hali : EVLİ

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lise : GEMLİK LİSESİ
Lisans : SELÇUK ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ
Bölüm : ALMANCA ÖĞRETMENLİĞİ
Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ A.B.D.
Yabancı Dil : 61.250 (YÖKDİL)

İLETİŞİM BİLGİLER

e-posta : gagsduman@gmail.com
Tel : 0 532 2230160

ÖLÇEKLER

Sayın katılımcı, bu araştırma kadınların programlı fiziksel aktivitelere katılmalarını kısıtlayan veya engelleyen nedenleri araştırmak amacıyla hazırlanmıştır. Bu amaçla hazırlanan anket 56 maddeden oluşmakta ve ortalama 20 dakika sürmektedir. Soruları içtenlikle doldurmanız, daha doğru sonuçlara ulaşmamızı sağlayacaktır. Sonuçlar yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacak ve üçüncü şahıslarla hiçbir şekilde paylaşılmayacaktır. Lütfen soruları boş bırakmamaya ve sadece tek bir seçeneği işaretlemeye özen gösteriniz. Verdiğiniz katkılardan dolayı teşekkür ederiz.

Günseli DUMAN

BÖLÜM I: BU BÖLÜM KİŞİSEL BİLGİLERİNİZDEN OLUŞMAKTADIR. LÜTFEN KUTUCUKLARA (X) İŞARETLEYİNİZ.

Cinsiyetiniz	:	<input type="checkbox"/> Kadın	<input type="checkbox"/> Erkek	
Medeni Durumunuz	:	<input type="checkbox"/> Evli	<input type="checkbox"/> Bekâr	
Yaşınız	:			
İş Durumunuz	:	<input type="checkbox"/> Kamu	<input type="checkbox"/> Özel Sektör	<input type="checkbox"/> Çalışmıyor
Çocuk Sayınız	:			
Eğitim Durumunuz	:	<input type="checkbox"/> İlkokul	<input type="checkbox"/> Orta Okul	<input type="checkbox"/> Lise
	:	<input type="checkbox"/> Üniversite	<input type="checkbox"/> Yüksek Lisans	<input type="checkbox"/> Doktora

BÖLÜM II: Bu bölüm fiziksel aktivitelere katılmanızı kısıtlayan nedenleri araştıran maddelerden oluşmaktadır Lütfen düşüncenizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Kendimi bu tür etkinliklere katılacak kadar sağlıklı hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6
2. Fiziksel olarak bu tür etkinliklere katılmaya uygun değilim.	1	2	3	4	5	6
3. Fiziksel görüntüm fiziksel aktivitelere katılmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6
4. Fiziksel kısıtlılıklarım nedeniyle bu tür aktivitelere katılamıyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Fiziksel aktivitenin vücut görüntümü bozabileceğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6

6. Fiziksel aktiviteleri yaparken kendime bir şey olacak diye kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5	6
7. Fiziksel aktiviteleri sürdürebilecek iradeye sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
8. Fiziksel aktivitelerden çabuk sıkılacağımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
9. Fiziksel aktiviteleri hayatıma katmaya hazır değilim.	1	2	3	4	5	6
10. Fiziksel aktivitelere başlamayı sürekli olarak erteliyorum.	1	2	3	4	5	6
11. Çevremde fiziksel aktiviteleri yapabileceğim uygun bir yer yok.	1	2	3	4	5	6
12. Çevremde fiziksel aktivite yapılabilen yerlere ulaşmak oldukça zor.	1	2	3	4	5	6
13. Çevremdeki spor tesislerin çalışma vakitleri bana uygun değil.	1	2	3	4	5	6
14. Çevremdeki tesislerde kendime uygun bir fiziksel aktivite bulmakta zorlanıyorum.	1	2	3	4	5	6
15. Çevremdeki tesislerin fiziksel koşulları sağlık açısından uygun değil.	1	2	3	4	5	6
16. Çevremdeki tesislerde benimle ilgilenecek eğitmenler bulmakta güçlük yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6
17. Fiziksel aktivite yapılan yerlerin yeterince güvenli olduğunu düşünmüyorum	1	2	3	4	5	6
18. Fiziksel aktivite yapılan yerleri yeterince temiz bulmuyorum.	1	2	3	4	5	6
19. Fiziksel aktivitelere ayıracak yeterince param yok.	1	2	3	4	5	6
20. Fiziksel aktiviteleri çok pahalı buluyorum.	1	2	3	4	5	6
21. Fiziksel aktivitelerde kullanılan malzemeler bana göre çok pahalı.	1	2	3	4	5	6
22. Çevremdeki fiziksel aktiviteler üst gelir gurubuna hitap ediyor.	1	2	3	4	5	6
23. Gelir düzeyim tercih ettiğim fiziksel aktiviteleri karşılamıyor.	1	2	3	4	5	6
24. Sosyal çevremde fiziksel aktivitelere katılan kimse yok.	1	2	3	4	5	6
25. Fiziksel aktivitelere katılmam konusunda sosyal çevrem bana hiç bir katkısı yok.	1	2	3	4	5	6
26. Sosyal çevremde bu tür etkinlikleri birlikte yapabileceğim birilerini bulmakta güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5	6
27. Sosyal çevremde bu tür faaliyetleri bana öğretecek kimse yok.	1	2	3	4	5	6
28. Fiziksel aktivitelere katılmam ailem tarafından pek hoş karşılanmaz	1	2	3	4	5	6
29. Aile bireylerimden fiziksel aktivitelere katılmam için yeterince destek alamıyorum.	1	2	3	4	5	6

30. Fiziksel aktivitelere katılmam ailemi çevresine karşı zor durumda bırakabilir.	1	2	3	4	5	6
31. Ailem fiziksel aktivitelere katılmama izin vermiyor.	1	2	3	4	5	6
32. İşlerimin yoğunluğu nedeniyle fiziksel aktivitelere katılacak zaman bulamıyorum.	1	2	3	4	5	6
33. Aile sorumluluklarım nedeniyle fiziksel aktivitelere zaman ayıramıyorum.	1	2	3	4	5	6
34. Günlük rutin işlerimin yoğunluğu nedeniyle fiziksel aktivitelere zaman ayıramıyorum.	1	2	3	4	5	6
35. Fiziksel aktiviteleri yapacak kadar yetenekli değilim.	1	2	3	4	5	6
36. Fiziksel aktivitelerin gerektirdiği çalışmalarını yapamıyorum.	1	2	3	4	5	6
37. Fiziksel aktiviteler sırasında sürekli denge ve kordinasyon sorunu yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6
38. Fiziksel aktivitelerin gerektirdiği davranışlar kişisel becerilerimle uyumuyor.	1	2	3	4	5	6

BÖLÜM III:

Bu bölüm belirli durumlar karşısında ortaya koyduğunuz tutum ve davranış şekillerini araştıran maddelerden oluşmaktadır. Lütfen düşüncenizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz. “1 EN DÜŞÜK”- “8 EN YÜKSEK” katılım düzeyinizi belirtmektedir.

1-Randevular konusunda titiz davranmam (kıyafet, zamanlama vb.).	1	2	3	4	5	6	7	8	1-Randevular konusunda titiz davranırım (kıyafet, zamanlama vb.).
2- Rekabetçi bir yapım yoktur .	1	2	3	4	5	6	7	8	2- Rekabetçi bir yapım vardır
3- Önemli bir işim olsa bile kendimi zaman baskısı altında hissetmem .	1	2	3	4	5	6	7	8	3- Önemli bir işim olsa bile kendimi zaman baskısı altında hissederim .
4- Aynı anda tek bir işe odaklanırım.	1	2	3	4	5	6	7	8	4- Aynı anda birçok işi yürütmeyi denerim.
5- Çoğu durumda yavaş hareket ederim (yemek, yürümek vb.).	1	2	3	4	5	6	7	8	5- Çoğu durumda aceleci davranırım (yemek, yürümek vb.).
6- Duygularımı ifade etmekten çekinmem (duygularımı saklamam).	1	2	3	4	5	6	7	8	6- Duygularımı ifade etmekten çekinirim (duygularımı saklarım).
7- İş dışında ilgilendiğim çok fazla şey vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8	7- İş dışında ilgilendiğim çok az şey vardır.

BÖLÜM V: Bu bölüm hayatınızı değerlendirmenize yönelik maddelerden oluşmaktadır.

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Birçok yönden hayatım, idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5
2. Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5
4. Şu ana kadar hayatımdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.	1	2	3	4	5
5. Eğer hayatımı baştan yaşayacak olsam, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5

Anket Sona Ermiştir