



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

**SPOR EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
SERBEST ZAMAN KATILIMININ MODELLENMESİ**

Doktora Tezi

Gül YAĞAR

Çorum 2020

**SPOR EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST
ZAMAN KATILIMININ MODELLENMESİ**

Gül YAĞAR

**Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

Doktora Tezi

**TEZ DANIŐMANI
Prof. Dr. Faruk YAMANER
İkinci DanıŐman: Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA**

Çorum 2020

ETİK BEYANNAMESİ

Doktora tezi olarak hazırlayıp sunduğum ‘‘Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Katılımının Modellenmesi’’ başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

İmza
28 Temmuz 2020
Gül YAĞAR

ÖN SÖZ

Akademik hayatım süresince değerli bilgi birikimleri ile bana yol gösteren ve desteklerini esirgemeyen, tezimin oluşmasını sağlayan saygıdeğer danışmanlarım Prof. Dr. Faruk YAMANER ve Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA'ya sonsuz teşekkür ve minnetlerimi sunarım.

Çalışmamın gerçekleşmesini sağlayan üniversite öğrencilerine ve bağlı buldukları kurumlara katılımlarından dolayı şükranlarımı sunarım. Ayrıca bu süreç boyunca her koşulda yanımda olan dostlarıma teşekkür ederim.

Son olarak hayatımın her anında benimle birlikte olup, bana inanıp, destek ve sabırlarını benden esirgemeyen anneme ve kardeşime sonsuz şükranlarımı sunarım.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ETİK BEYANNAMESİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
KISALTMALAR VE SEMBOLLER.....	vi
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
ÖZET.....	ix
SUMMARY.....	x
1. GİRİŞ	1
1.1 Çalışmanın Amacı.....	2
1.2 Problemler.....	2
1.3 Hipotezler	2
1.4 Sınırlılıklar	3
1.5 Sayıtlılar.....	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1 Planlı Davranış Teorisi	4
2.2 Serbest Zaman ve Planlı Davranış Teorisi	5
2.3 Planlı Davranış Teorisinde Tutum	7
2.3.1 Serbest zaman tutumu.....	8
2.4 Planlı Davranış Teorisinde Özel Norm	9
2.4.1 Serbest zaman motivasyonu	11
2.5 Planlı Davranış Teorisinde Algılanan Davranışsal Kontrol	13
2.5.1 Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri	15
2.6 Planlı Davranış Teorisinde Niyet	18
2.6.1 Serbest zaman ilgilenimi.....	20
2.7 Planlı Davranış Teorisinde Davranış.....	22
2.7.1 Serbest zaman aktivitelerine katılım	23
2.8 Planlı Davranış Teorisi Kapsamında Yapılan Serbest Zaman Araştırmaları ...	26
3. MATERYAL VE YÖNTEM	28
3.1 İzin.....	28
3.2 Araştırmanın Modeli	28
3.3 Araştırma Grubu	28
3.4 Veri Toplama Araçları.....	29
3.4.1 Serbest Zaman Egzersiz Anketi	29
3.4.2 Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği.....	30
3.4.3 Boş Zaman Tutum Ölçeği.....	30
3.4.4 Boş Zaman Motivasyon Ölçeği.....	31
3.4.5 Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği	31
3.4.6 Verilerin analizi.....	31
4. BULGULAR.....	35
5. TARTIŞMA.....	43
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	48

KAYNAKLAR.....	50
EKLER.....	62
ÖZGEÇMİŞ.....	74



KISALTMALAR VE SEMBOLLER

BESB	: Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
BESYO	: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
BZMÖ	: Boş Zaman Motivasyon Ölçeği
BZTÖ	: Boş Zaman Tutum Ölçeği
PDT	: Planlı Davranış Ölçeği
SBF	: Spor Bilimleri Fakültesi
SZEA	: Serbest Zaman Egzersiz Anketi
SZEBSÖ	: Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği
SZİÖ	: Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği
TDK	: Türk Dil Kurumu
VİF	: Varyans Enflasyon Faktörleri

ÇİZELGELER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 3.1: Örneklem ana kütle sayıları.	30
Çizelge 3.2: Örneklem büyüklüğü hesaplama formülü.	30
Çizelge 3.3: Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ait normal dağılım testi sonuçları.	34
Çizelge 4.1: Araştırma kapsamındaki öğrencilerin demografik özelliklerine ait dağılımları.	35
Çizelge 4.2: Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ait tanımlayıcı istatistik analizleri.	36
Çizelge 4.3: Üniversite değişkenine göre araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ait tanımlayıcı istatistik analizleri.	37
Çizelge 4.4: Serbest Zaman Tutumu, Boş Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeklerinin serbest zaman ilgilenimi üzerine etkilerine ait regresyon analizi sonuçları.	39
Çizelge 4.5: Serbest Zaman Tutumu, Boş Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeklerinin alt boyutlarının serbest zaman ilgilenimi üzerine etkilerine ait regresyon analizi sonuçları.	39
Çizelge 4.6: Serbest Zaman Tutumu, Boş Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeklerinin serbest zamanda egzersize katılımına ait hiyerarşik regresyon analizi sonuçları.	40
Çizelge 4.7: Serbest Zaman Tutumu, Boş Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçekleri alt boyutlarının serbest zamanda egzersize katılımına ait hiyerarşik regresyon analizi sonuçları.	42

ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1: Teorik yapılar arasındaki ilişkiyi gösteren PDT diyagramı.	6
Şekil 2.2: PDT'ye dayalı serbest zaman katılım modeli.	7
Şekil 2.3: Serbest zaman engellerinin hiyerarşik modeli.	17



SPOR EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN KATILIMININ MODELLENMESİ

ÖZET

YAĞAR, Gül. Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Katılımının Modellenmesi, (Doktora Tezi), Çorum, 2020.

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin davranışa katılım modelini belirleyebilmek için Ajzen (1985) tarafından geliştirilen planlı davranış teorisinden yararlanılarak serbest zaman tutumları, serbest zaman motivasyonları, serbest zaman engelleri ile baş etme yetileri, serbest zaman ilgilenimleri ve serbest zamanda egzersize katılımlarını yordayan bir ilişki modelini açıklamayı amaçlamaktadır. Araştırmanın evreni spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinden oluşurken, örnekleme ise Hitit Üniversitesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Akdeniz Üniversitesi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi ve Amasya Üniversitesi'nde eğitim gören 709 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada ölçme araçları olarak, Serbest Zaman Egzersiz Anketi (Yerlisu-Lapa ve Yağar, 2015), Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (Gürbüz, Çimen ve Aydın, 2015), Boş Zaman Tutum Ölçeği (Akgül ve Gürbüz, 2011), Boş Zaman Motivasyon Ölçeği (Mutlu, 2008) ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği (Yerlisu-Lapa, 2014) kullanılmıştır. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistikler kullanılmış, modelin test edilmesi için Hiyerarşik Regresyon Modeli analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimlerinin tutum, motivasyon ve engellerle baş etme düzeyleri tarafından açıklanabildiği; öğrencilerin serbest zaman ilgilenimlerinin; engellerle baş etme düzeylerinin; tutum ve motivasyonlarının serbest zamanda egzersize katılımlarını yordayabildiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Baş Etme, Egzersiz, İlgilenim, Motivasyon, Serbest Zaman, Tutum.

MODELING OF THE LEISURE TIME PARTICIPATION OF UNIVERSITY STUDENTS RECEIVING SPORT EDUCATION

SUMMARY

YAGAR, Gul. Modeling of the Leisure Time Participation of University Students Receiving Sport Education, (PhD. Thesis), Corum, 2020.

This research aims to explain a linear relationship model which expresses university students' leisure attitudes, leisure motivations, leisure negotiation, leisure involvement and participation in exercises, by using the planned behavior theory developed by Ajzen (1985) to determine the behavior participation model of university students. The target population of the study comprised the university students receiving sport education, while the sample comprised 709 students receiving education in Hitit University, Ondokuz Mayıs University, Akdeniz University, Gaziosmanpasa University and Amasya University. The assessment tools used for the study model were; Leisure Time Exercise Questionnaire (Yerlisu-Lapa and Yagar, 2015), Leisure Involvement Scale (Gurbuz, Cimen and Aydin, 2015), Leisure Attitude Scale (Akgul and Gurbuz, 2011), Leisure Motivation Scale (Mutlu, 2008) and Leisure Negotiation Strategies Scale (Yerlisu-Lapa, 2014). In the analysis of the data descriptive statistics were used and the model was tested using the Hierarchical Regression Model analysis. As a result of the study it was determined that the leisure time involvement of the university students explained by their attitudes, motivations and negotiation. Also it was found that the students' leisure time involvement, negotiation, attitudes and motivations explained their participation in leisure time exercises.

Key Words: Attitude, Exercise, Involvement, Leisure, Motivation, Negotiation.

1. GİRİŞ

Serbest zaman aktiviteleri, hayatımızın temel ihtiyaçlarından biri olmuştur. İnsanlar, günlük hayatın stresinden uzaklaşıp, hayatın getirmiş olduğu baskıyı hafifletmek, yenilenmek ve tazelenmek için serbest zaman aktivitelerini tercih etmektedirler. İnsan, kendisi için etkili ve verimli serbest zaman etkinliği içerisinde bulunmazsa ruhsal, bedensel ve zihinsel sağlık sorunları ile karşılaşabilir (Chang, Wray ve Lin, 2014; Chang, Yeh, Pai ve Huang, 2018; Chein, 2017; Eskiler, Yıldız ve Ayhan, 2019; Kim, Heo, Dvorak, Ryu ve Han, 2017; Petrick ve Backman, 2002). Serbest zaman aktiviteleri içerisinde stresi azaltmak ve duyguları iyileştirmek için olumlu yöntemlerden birisi de egzersiz yapmaktır. Egzersiz, stres atarak bireyin kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olmaktadır (Donaldson ve Ronan, 2006; Fredrickson, 2000; Johansson, Hassmén ve Jouper, 2011; Jones, 2003; Salovey, Rothman, Detweiler ve Steward, 2000).

Fiziksel aktiviteye katılımı, serbest zamanlarında bir davranış haline getirmeyi başarmış bireylerin bu davranışını incelemeye yönelik birden çok teorik yaklaşım bulunmaktadır. Bu bağlamda fiziksel aktiviteye katılımı ele almak, araştırmacıların egzersizi benimsemeyi, motivasyonu, uyumu kolaylaştıran ve engelleyen faktörlerin daha iyi anlaşılmasını sağlamalarına yardımcı olmuştur. Bu teorilerden en sık kullanılanları, inanç-tutumaya dayalı teoriler (Motivasyon Teorisi, Sağlık-İnanç Modeli, Gerekçeli Eylem Teorisi, Planlı Davranış Teorisi vb.), kontrole dayalı teoriler (Öz-Belirleme Teorisi vb.), karar verme teorileri (Transteorik Model vb.) ve yetkinlik temelli teorilerdir (Sosyal Bilişsel Teori vb.) (Brand ve Cheval, 2019; Downs ve Hausenblas, 2005). Planlı davranış teorisi, egzersiz davranışını anlayabilmeyi ve davranışın tahmin edilebilirliğini sağlayan en kapsamlı ve doğrulanmış teorilerden biridir (Biddle ve Nigg, 2000; Brawley, 1993; Godin, 1993).

Literatür ele alındığında serbest zaman tutumu, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman engelleri ile başatme stratejileri, serbest zaman ilgilenimi ve serbest zaman egzersiz katılımının bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple, serbest zaman katılımı, planlı davranış teorisi kapsamında incelenmiştir.

1.1 Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumları, serbest zaman motivasyonları, serbest zaman engelleri ile baş etme yetileri, serbest zaman ilgilenimleri ve serbest zaman katılımlarını açıklayan doğrusal bir ilişki modeli oluşturabilmektir.

1.2 Problem

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumu, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman ilgilenim düzeylerinin serbest zamanda egzersize katılımın açıklanmasında anlamlı etkisi var mıdır?

1.3 Hipotezler

Çalışmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

H₁: Serbest zaman tutumu, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin serbest zaman ilgilenim düzeyini açıklamada anlamlı bir etkisi vardır.

H₂: Serbest zaman tutumu, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerine ait alt boyutların, serbest zaman ilgilenim düzeyini açıklamada anlamlı bir etkisi vardır.

H₃: Serbest zaman ilgilenim düzeyinin serbest zamanda egzersize katılımı açıklamada anlamlı bir etkisi vardır.

H₄: Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman ilgilenim düzeylerinin serbest zamanda egzersize katılımı açıklamada anlamlı bir etkisi vardır.

H₅: Serbest zaman tutumu, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman ilgilenim düzeylerinin serbest zamanda egzersize katılımı açıklamada anlamlı bir etkisi vardır.

H₆: Serbest zaman ilgilenimine ait alt boyut düzeylerinin serbest zamanda egzersize katılımı açıklamada anlamlı bir etkisi vardır.

H₇: Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman ilgilenimine ait alt boyut düzeylerinin serbest zamanda egzersize katılımı açıklamada anlamlı bir etkisi vardır.

H₈: Serbest zaman tutumu, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman ilgilenimine ait alt boyut düzeylerinin serbest zamanda egzersize katılımı açıklamada anlamlı bir etkisi vardır.

1.4 Sınırlılıklar

Araştırma, spor eğitimi görmekte olan Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi (SBF), Ondokuz Mayıs Üniversitesi SBF, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO), Akdeniz Üniversitesi SBF ve Amasya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü (BESB) öğrencilerini kapsamaktadır. Araştırmanın sınırlılıkları;

1. Araştırma zaman bakımından 2018-2019 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın örneklem grubu ilgili üniversitelerin 1., 2., 3. ve 4. sınıflarında öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.
3. Araştırmanın örneklem grubunda yer alan öğrenciler 18 yaşın üstü ile sınırlıdır.

1.5 Sayılılar

Bu araştırmada;

1. Çalışmaya katılan bireylerin anket içerisinde yer alan soruları okuyarak doğru bir şekilde yanıtladıkları,
2. Katılımcılardan ölçeklere verdiği bilgilerin doğruluğu ve gerçeği aksettirdiği,
3. Araştırmaya katılan bireylerin kendi rızası ile örneklem grubuna dâhil oldukları,
4. Araştırmada kullanılacak ölçeklerin, spor eğitimi görmekte olan fakülte ve yüksekokul öğrencilerinin serbest zaman tutumu, serbest zaman motivasyonları, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, serbest zaman ilgilenimi ve serbest zaman egzersiz düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu varsayılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde planlı davranış teorisi ve serbest zaman arasındaki ilişki literatür desteği ile, planlı davranış teorisinde yer alan tutum (serbest zaman tutumu), öznel norm (serbest zaman motivasyonu) ve algılanan davranışsal kontrolün (serbest zaman engelleri ile baş etme yetileri) davranışsal niyete (serbest zaman ilgilenimi) olan etkileri ve niyetin davranışı (serbest zaman katılımı) belirlemesine yönelik kuramsal ve kavramsal bilgilere yer verilmiş ve farklı örneklem grupları ile değerlendirilen örnek çalışmalara değinilmiştir.

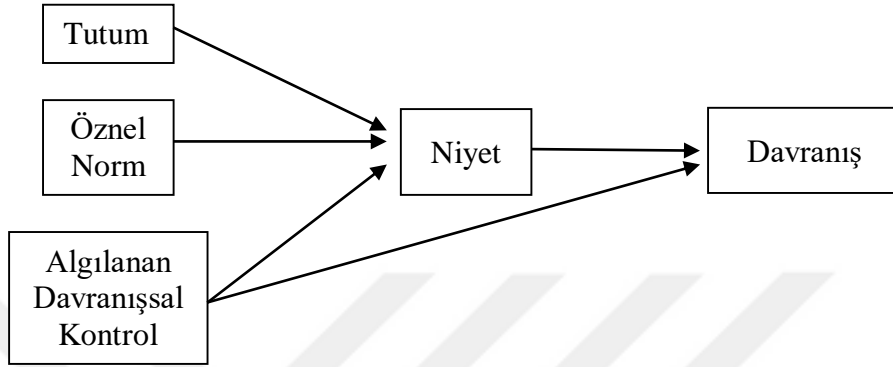
2.1 Planlı Davranış Teorisi

İnsan davranışı tüm karmaşıklığı ile ele alınıp açıklanması oldukça zor bir süreç içerisinde. Bir tarafta fizyolojik süreçler ile ilgili kaygılar yer alırken diğer tarafta sosyal kuramlar üzerinde yoğunlaşmaya kadar pek çok düzeyde ele alınabilir (Ajzen, 1991).

Bireyler çoğu zaman istedik davranışlar üzerine gönüllü bir kontrole sahip olma eğilimindedir. Gerekçeli Eylem Teorisi'nde gönüllülük kontrolü oldukça problemlidir ve bunun üzerine algılanan davranışsal kontrol faktörü eklenerek orijinal model genişletilmiş ve Planlı Davranış Teorisi (PDT) olarak yeni bir kuram haline almıştır (Ajzen, 1991). Algılanan davranışsal kontrolün eklenmesi, davranışa ait niyetlerin öngörülmesinin yanı sıra davranışsal başarımın da öngörülmesini önemli ölçüde iyileştirdiğini göstermiştir (Ajzen ve Driver, 1992).

Gerekçeli Eylem Teorisi ve PDT'nin ana konusu, bireyin belirli bir davranışı gerçekleştirme niyetini içerir. Davranışa ait niyetler, arkasında yatan motivasyonel faktörleri anlamak, bireyin istenen davranışı eyleme dökmek için ne kadar gayret ettiğini planlaması ve mevcut koşullarını ne derece zorlayacağı ile ilgilidir (Ajzen ve Driver, 1992). Teori, kuramsal açıdan ele alındığında birbirinden bağımsız üç niyet belirleyicisini kabul etmektedir. Birincisi, bireyin söz konusu davranışa ait tutumu ve olumlu ya da olumsuz algısıdır. İkinci belirleyici olan öznel norm boyutu bir sosyal unsurdur. Birey tarafından davranışı yerine getirmeyi ya da getirmemeyi sağlayan

sosyal baskıyı ifade eder (Ajzen, 1985). PDT'yi, Gerekçeli Eylem Teorisi'nden ayıran yeni niyet belirleyicisi olan üçüncü faktör, birey tarafından algılanan davranışın kontrol aşamasıdır. Bu faktör davranışın gerçekleştirilmesi için algılanan kolaylığı ya da zorluğu ifade etmektedir. Algılanan davranışın kontrolü, bireyin geçmiş deneyimleri ile birlikte yaşanan gecikmeleri ve engelleri de yansıtmaktadır (Hagger, Chatzisarantis ve Biddle, 2002).



Şekil 2.1: Teorik yapılar arasındaki ilişkiyi gösteren PDT diyagramı.

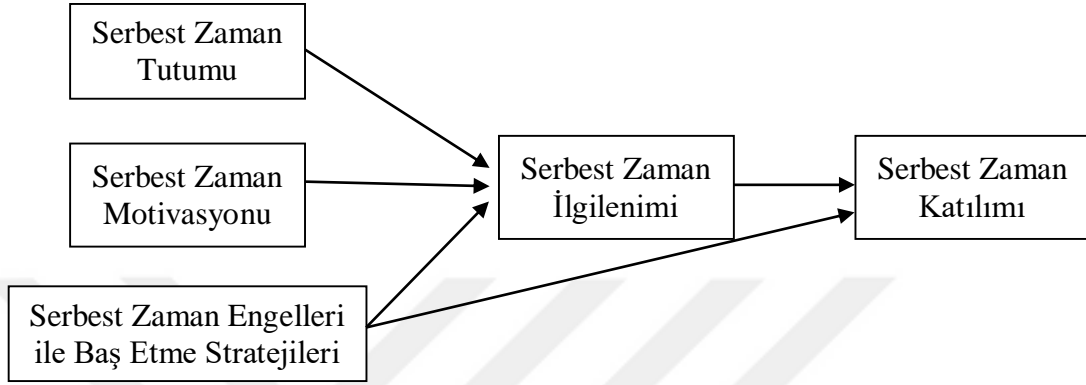
Genel olarak PDT, bir davranışı gerçekleştirme niyetini; bireyin tutumu, özel normu ve bu davranışla ilgili algılanan kontrolü belirler (Şekil 2.1; Ajzen, 1985; 1991). Davranış hem davranışı gerçekleştirme niyetiyle hem de algılanan davranışsal kontrol ile belirlenir (Eng ve Martin Ginis, 2007).

2.2 Serbest Zaman ve Planlı Davranış Teorisi

PDT, serbest zaman aktivitelerine doğrudan uygulanabilmektedir. Özellikle, serbest zaman aktivitelerine katılan bireyin aktivite ile ilgili niyetinin tutumlarından, özel normlarından ve algılanan davranışsal kontrolünden tahmin edilebileceğini savunmaktadır (Ajzen ve Driver, 1992). Herhangi bir serbest zaman aktivitesine katılımda niyet-davranış ilişkisi oldukça önem arz etmektedir (Fazio ve Zanna, 1981; Regan ve Fazio, 1977; Smith ve Terry, 2003).

Bireyler, serbest zaman aktivitelerine bilişsel farkındalık ve davranışsal bağlılıklarını içeren katılımlarına göre farklılık gösterme eğilimindedirler. Bilişsel farkındalık, kişinin açık ve net olan hedeflerinin, serbest zaman alternatifleri ve bunlar arasından seçmiş olduğu aktivitenin sonuçları hakkında bilgi edinmelerinin aşamalarını; davranışsal bağlılık ise, bireyin bir değişim girişiminin başarılı bir şekilde

uygulanmasına yardımcı olan ya da engellenen davranışı sergileme derecesini kastetmektedir (Driver ve diğerleri, 1990; Akt. Ajzen ve Driver, 1992). Farklı rekreasyonel aktivitelerin bilişsel farkındalık ve bağılıklarının ölçütlerini, serbest zaman katılımına ait davranışlarını niyet yoluyla ne derece tahmin edilebilir olduğu yönündeki hipotezini geliştirilmiştir. Bu sebeple, PDT ile serbest zaman katılım modeli aşağıda sunulmuştur (Şekil 2.2).



Şekil 2.2: PDT'ye dayalı serbest zaman katılım modeli.

Serbest zaman aktiviteleri bireyin, sağlık ve zindelik, arkadaş edinmek gibi herhangi bir araçsal fayda sağlayabileceğinin dışında; korku, gevşeme, neşe gibi belirli ruh halleri ve duyguları ile ilgilidir. Bu iki tür değerlendirme tepkisi birbirinden tamamen bağımsızdır (Hull, 1990). Örneğin, bir kişi kaya tırmanışı aktivitesinin fiziksel uygunluk açısından önemli yararları olduğuna inanabilir ve aynı zamanda korku duygusunu da yaşayabilir. Bunun tersine, kişi kırılmış bir uzvu var ise negatif değerle de ilişkilendirebilir, ancak performans esnasında pozitif duygular hissetmesi de mümkündür. Bu sebeple, serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumun duygusal ve araçsal bileşenlere sahip olduğunu ve duygusal bileşenin söz konusu serbest zaman aktivitelerinin performansında ruh halleri ve duygularla yakından ilişkili olduğu söylenebilir (Ajzen ve Driver, 1992).

Serbest zaman katılımında PDT, çeşitli araştırmalara konu olmuştur (Beville ve diğerleri, 2014; Chatzisarantis ve Hagger, 2005; Downs ve Hausenblas, 2005; Eng ve Martin Ginis, 2007; Godin, Valois, ve Lepage, 1993; Ji, Gao, Li, Gao, ve Jiang, 2016; Kerner, 2005; Wang ve Wang, 2015). Bu sebeple çalışmada Planlı Davranış Teorisi altında bulunan boyutlar serbest zaman literatürü ile bağlantılı olabileceği konular ile birlikte ele alınmıştır. Tutum için serbest zaman tutumu; öznel norm için

serbest zaman motivasyonu; algılanan davranışsal kontrol için serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri; niyet için serbest zaman ilgilenimi ve davranış boyutu ise serbest zaman katılımı ile değerlendirilmiştir.

2.3 Planlı Davranış Teorisinde Tutum

Tutum, bir kişinin davranışsal hedefe yönelik bilişsel, duygusal ve davranışsal yollarla yanıt vermesini ön plana çıkaran bir nesnenin, kişinin, eylemin veya kavrama ait fikrin olduğu kalıcı bir değerlendirmedir (Jorgensen ve Stedman, 2001). Tutum, bellekte tutulan eylem için zihinsel bir hazırlık olarak görülebilir. Tutumlar, çevreye olumlu ya da olumsuz olarak uyumu kolaylaştırır (örneğin, iyi ya da kötü, hoş ya da hoş olmayan) (Ajzen ve Fishbein, 2000).

Tutumlar, tutum hedefi ile ilişkilendirilen tutarlı bir inanç ve duygu kümesinden oluşur. Dolayısıyla, bir tutumun üç ana bileşeni şunlardır: Duygu ve tutum sonucunda ortaya çıkan davranışsal ifadeler, tutum hedefine ilişkin inançlar ve tutum hedefine yönelik duygusal tepkilerdir (Jenkins ve Pigram, 2003, s. 22). Eiser (1997) tutumu, bireylerin deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarının birer göstergesi olarak yorumlamıştır. Tutum, birey için algılanan ve genel kabul edilen değer ve tercihleri hakkındaki kişisel yargılarla ilgilidir (Lindqvist, Duncan, Shepstone, Watts, ve Pearce, 2005). Ancak tutumlar, ikna ve uyum gibi çeşitli prosedürlerle değişebilir (Wheeler, Briñol, ve Hermann, 2007). Bir tutum niyetinin yararı, onun davranışla yakından ilişkili olmasını gerektirir.

Bireyin davranışlarına öncülük eden düşüncelerden biri de, daha önceki davranışın sonuçları hakkında elde ettiği belirgin inançlara bağlı tutumlardır (Ajzen, 2006, s. 1). Bu nedenle, eğer bireyin aktif rekreasyona yönelik tutumu fazlasıyla pozitif ise o kişinin düzenli olarak serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılması beklenir (Ajzen ve Fishbein, 2000).

Tutumların yordayıcı kabiliyetine ilişkin araştırmaların çoğu, PDT çerçevesi kullanılarak yapılmıştır (Ajzen, 2001). PDT’nde tutum, serbest zaman davranışlarının bilişsel belirleyicilerinin tanımlanmasında da yararlıdır. Teorinin temel varsayımı, insanların nihayetinde faaliyette bulunup bulunmamaya karar vermeden önce amaçladıkları eylemlerin sonuçlarını göz önünde bulundurmalarıdır (Hrubes, Ajzen, ve Daigle, 2001). Yani, eylemler kendiliğinden değil, kasıtlı bir karar alma sürecinin

sonucudur (Armitage ve Conner, 2001). Tutumların, davranışın hemen öncüsü olan niyet üzerindeki etkisinin yüksek olması, katılımı olumlu yönde etkileyecektir. Bu da çalışmada serbest zaman katılım davranışı için oldukça önemli bir etmendir.

2.3.1 Serbest zaman tutumu

Tutum, bireyin serbest zaman aktivitelerine katılımını etkileyen ve bunu bir davranış haline getirmesine öncülük eden belli başlı etmenlerin arasında yer almaktadır (Sindik ve Puljic, 2010; Westerstahl, Barnekow-Bergkvist, Hedberg, ve Jansson, 2007). Serbest zaman tutumu bireyin davranışı gerçekleştirmede karar verme sürecini etkileyen kişilik, değerler, yaşam biçimi ve güdülenmenin yer aldığı içsel faktörlerin içerisinde yer almaktadır. Bireyin aktiviteye katılımını etkileyen tüm bu içsel faktörlerin yanında çevresel faktörler de, serbest zaman aktivitesinin katılım sonrası davranış haline gelmesinde oldukça önem arz etmektedir (Tokay Arğan ve Yüncü, 2015, s. 159).

Bireyin baskın olan kişilik özelliğine göre serbest zamanda tercih edeceği aktiviteler de değişkenlik gösterecektir. Bu da bireyin aktivitelere katılımı ve serbest zaman davranışı üzerinde önemli bir etkiye sahip olacaktır (Güçlü, 2013). Kişiliğine aykırı gelen aktivitelere karşı olumsuz bir tutum sergilerken, kendi kişiliğine yakın ve kendini ifade edebildiği aktivitelere karşı olumlu bir tutum ile yaklaşacaktır (Nelson, Benson, ve Jensen, 2010). Aktiviteye verilen değer ve aktivitenin birey üzerinde değerli kılmış olduğu özellikleri, bireyin tutumu üzerine oldukça önem arz etmektedir. Değerler, bireyin nesnelere ya da aktivitelere karşı tutumlarını oluşturarak, aktiviteyi gerçekleştiren bireyin davranışlarının anlaşılmasına yönelik bir etkiye sahiptir (Funk, 2008, s. 143). Neulinger (1980, Akt: Hsieh, Spaulding ve Riney, 2004) bireyin serbest zamana karşı tutumunun, serbest zaman hakkındaki düşüncesinin, duygularının ve eylemlerinin bir yolu olduğunu belirtmiştir.

Bireyin serbest zaman aktivitelerine katılımına isteği veya yatkınlığı, serbest zaman tutumundan yani, bilgi ve inançları, duygu ve davranış kalıplarından etkilenmektedir. Serbest zaman tutumunu bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenler ile ele almak daha doğru bir yaklaşım olacaktır (Freire ve Fonte, 2007). Bu üç bileşen bize bireydeki serbest zaman aktiviteleri ve etkileri hakkında bilgi ve inançlarını yansıtmakta, bireyin aktiviteyi sevip sevmeme durumu ile bireyde oluşturduğu diğer duygusal etkiyi ve bu tarz aktivitelere ilişkin geçmişteki ve şu andaki davranış

kalıplarını da ifade etmektedir (Ragheb ve Beard, 1982). Serbest zaman tutumu, bireylerin serbest zaman deneyimlerini nasıl algıladıklarını ve faaliyetlere katılım sağladıklarında neler yaşadıkları hakkında bize yol gösterici olmaktadır.

Triandis (1967; Akt: Teixeira ve Freire, 2013), tutumların çok boyutlu doğasını ele almış ve (1) bilişsel bileşen- serbest zaman hakkındaki genel bilgi, görüş ve inançlar, serbest zamanın özellikleri ve bireyin yaşam kalitesi ile ilişkisini; (2) duyuşsal bileşen-serbest zaman ile ilgili duygular, bireyin serbest zaman aktivite ve deneyimlerini beğenme veya beğenmeme derecesini, bireyin fizyolojik tepkileri ve (3) davranışsal bileşen-serbest zaman aktiviteleri ile ilgili geçmiş, şimdi ve tasarlanmış eylemleri, bireyi belirli bir amaçla hareket etmeye hazırlayan süreçler olarak açıklamıştır (Freire ve Fonte, 2007).

Tutumun bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenleri, bireyin serbest zaman faaliyetlerine katılım düzeyinin belirlenmesinde, bu düzeylerin yükselmesi veya düşmesinin nedenlerinde araştırmacılara oldukça fayda sağlamaktadır (Freire ve Fonte, 2007; Hsieh, Spaulding ve Riley, 2004; Lloyd ve Auld, 2002). Bu sebeple tutumlar, bireyin davranışsal niyetlerini ve sonucunda ortaya çıkan eylemlerini şekillendirmeye devam etmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımda, aktiviteye yönelik tutumlar, aktiviteden elde edilen deneyimin algılanmasına da yardımcı olmaktadır (Nelson, Benson ve Jensen, 2010). Serbest zaman davranışına yönelik niyete, tutumun etkisinin yanında motivasyon faktörünün de eklenmesiyle niyet öncüsünü daha güçlü hale getirmesi beklenmektedir. Bu sayede, davranışsal niyetin hem tutum hem de motivasyon ile pekiştirilmesi serbest zaman katılımını yükseltebilir. Ragheb ve Tate (1993), serbest zaman katılımını motivasyon, tutum ve tatmin değişkenleri ile ele almış, tutum ve motivasyonun birlikte olan etkisinin katılımı pozitif yönde etkilediğini belirtmişlerdir.

2.4 Planlı Davranış Teorisinde Özel Norm

Özel norm kavramı, birey için önemli olan kişiler tarafından, belirli bir davranışı sergilemesi ya da sergilememesine yönelik algıdır. PDT’nde özel norm kavramı, genelleştirilmiş bir sosyal faktöre dayandırılan belirli bir davranışı yasaklama veya yerine getirme eylemidir (Ajzen, 1985;1991). Özel norm, birey için önemli olan kişinin belirli bir davranışın yapılabilir olması, istenmesi ya da beklenmesine ait bireyin davranışı gerçekleştirmesi ya da gerçekleştirmemesini ifade etmektedir.

Bununla birlikte, normatif yönergeler sadece algılanan normatif baskıları temsil etmektedir. Belirli bireyler veya gruplar, belirli bir davranışı gerçekleştirmeyi istememizi ya da istemememizi belirler, bu da bireyin normatif baskıyı hissetmesine neden olmaktadır (Ajzen, 2005, s. 118; Fishbein ve Ajzen, 2010, s. 131).

Genel olarak normatif baskı türü “Dediğimi yap, yaptığımı yapma.” atasözünde var olan her iki anlamı da barındırmaktadır. Bu iki norm türü, ihtiyati ve tanımlayıcı olarak ikiye ayrılmaktadır (Cialdini, Reno ve Kallgren, 1990). İhtiyati normlar, belirli bir davranışı yerine getirirken yapılması ve yapılmaması gerekenler hakkındaki algıları, başkalarının ne yapmamızı istediğini ifade ederken; tanımlayıcı normlar, söz konusu davranışı gerçekleştirdiğindeki ya da gerçekleştirmediğindeki algılar ile ilgilidir. Bu sebeple öznel norm kavramı, bir davranışı gerçekleştirmeye ilişkin bireyin algıladığı toplam sosyal baskıyı ele almaktadır. Bu algı, bireyleri veya grupları, istekleri ve eylemleri açısından birleştirici ve bütünleştiricidir (Fishbein ve Ajzen, 2010).

Armitage, Conner ve Norman (1999), ruh halinin, tutumlar ve öznel normların üzerinde önemli belirleyicileri olduğunu savunmuştur. Yapılan çalışmalar, eğer serbest zaman katılımcısının edindiği deneyim negatif bir ruh hali durumuna giriyorsa, bu durumun pozitif ruh halinden daha kalıcı olduğunu belirlemiştir (Bless, Bohner, Schwarz ve Strack, 1990; Bless, Hamilton ve Mackie, 1992). Motivasyonel anlamda bakıldığında olumsuz ruh hallerinin dikkat, bilişsel kaynaklar ve işlem derinliği olan uyarıcı sorunlarda yanlış karar vermektan kaçınmak olduğuna işaret etmiştir. Olumlu ruh halleri, sezgisel işlemlerin kullanımında risk almayı teşvik eden ve hayatta her şeyin yolunda olduğunu hissettiren durumlarda varlığını göstermektedir. Kısaca bireylerin pozitif ruh halinde kalmalarını, genel bilgi birikimleri sağlamaktadır. Birey yaşadığı herhangi bir durum hakkında ne kadar bilgiye sahipse, pozitif ruh hali içerisinde risk alan ve eyleme geçen yönde olurken, negatif ruh halinde ise problem çözme becerisini ortaya koymaktadır (Armitage, Conner ve Norman, 1999). Sosyal faktöre dayalı olan öznel norm, temelde bireyde var olan motivasyon içerisinde değerlendirilebilir. Bireyin serbest zamanları içerisinde bir aktiviteye katılmasında, sosyal anlamda elde edebileceği statü bir baskı yaratarak, bireyin motive olmasını sağlayabilir (Panagopoulo, 2013).

2.4.1 Serbest zaman motivasyonu

Birçok insan fiziksel olarak veya sosyal olarak ya aktif olmaz ya da nadiren aktif olmayı tercih etmektedir, ancak birçoğu da yaşam biçimlerini aktif hale getirmek ve bunu devam ettirmek için etkili program arayışındadırlar (Marcus ve Forsyth, 2003, s. 26). Çünkü serbest zamanlara katılma motivasyonu psikolojik, sosyal ve kültürel ihtiyaçları karşılamamanın bir yolu olarak görülebilir (Spracklen, 2011, s. 30). Değişim faktörlerinin çeşitliliğinin arttığı dünyada, motivasyonun kendisi insan davranışlarının karar alma sürecinin yer aldığı değişken jeopolitik, teknolojik ve sosyoekonomik ortamın dinamiklerine tabidir. Motivasyon kavramı doğası gereği öznedir, bu sebeple herhangi biri için mantıklı olan motive kaynağı, diğeri için tamamen mantıksız ve geçersiz olabilmektedir (Dann, 2016).

Neden öğrenciler rekreasyonel bir spor programına katılmayı seçerler? Ya da öğrencilerin sınıflar arası maçlar, spor kulüpleri, fitness programları gibi rekreasyonel amaçlı aktiviteleri tercih etmeme sebepleri nelerdir? Bu ve bunun gibi pek çok sorunun cevabında motivasyon kavramı yer almaktadır; çünkü motivasyon kavramı, bireyi bir davranışı gerçekleştirmeye başlatan, yönlendiren ve bu davranışı sürdürmesine sebep olan güç olarak ifade edilmektedir (Beggs, Stitt ve Elkins, 2004; Frederick, Morrison ve Manning, 1996). Kleiber, Walker ve Mannell (2011, s. 4), insanların belirli davranışları gerçekleştirmesini sağlayan çok sayıda ihtiyaç, güdü, arzu ve beklentiye sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Motivasyon kavramı, fiziksel aktivite açısından ele alındığında eğilimleri, sosyal değişkenleri ve/veya bilişsel düzeyi ifade eder. Birey değerlendirildiğinde, başkalarıyla rekabet içerisine girdiğinde veya yaptığı aktivitede mükemmele ulaşmak istediğinde motivasyon kavramı devreye girmektedir. Bilişsel bir süreç olarak kabul edilen motivasyon, bireyin başarı konusundaki yeterlikleriyle ve başarının anlamını değerlendirmesiyle ya motive olur ya da motive olmaz (Roberts, 2001). Dolayısıyla, motivasyon fiziksel aktivitedeki başarıyı yönlendiren, canlandıran ve düzenleyen bir unsurdur (Roberts, Treasure, & Conroy, 2007). Fiziksel aktiviteye katılımındaki amaç, kişisel veya sosyal olarak değerli bir seviyeye ulaşmaktır. Burada motivasyon kavramı, eylemin amacına ve katılımcıya bağlı olarak öznel bir değerlendirmeye dayanan dinamik ve karmaşık bir süreçtir. Bu süreçler, -motivasyon süreçleri- kişinin nitelikleri, fiziksel aktiviteye katılım ya da devam etme konusunda bireyin aktiviteyi nasıl ve ne şekilde düşündüğünü bilmek, bize motivasyon anlayışı konusunda temel

bilgiyi anlatır. Bir diğer bakış açısına göre motivasyon süreçleri ise, geçmiş ya da şimdi ile ilgili değil, geleceğe yöneliktir (Roberts, 2001). İnsanların kendileri için anlamlı gelen olayları ve sonuçları tahmin etmesine yardım ederek, gelecekteki hedefine ulaşması için kaynaklarının (zaman, para, çaba...) temelini oluşturarak, bireyin istediği hedefe ulaşması veya sonucu elde etmesi için hazırlamaktadır (Husman ve Lens, 1999). Üçüncüsü ise motivasyon süreçlerinin değerlendirici olduğudur (Harackiewicz, Abrahams, ve Wageman, 1987). Bu değerlendirme biçimi bireyin kendisini kendisi ile değerlendirmesi veya başkaları ile değerlendirmesi şeklinde olabilmektedir. Bu değerlendirme kriterleri, bireyin istediği sonuç için çaba göstermesi, bu çabanın artırılması veya arttırılamayacağı gibi kavramları içerir. Bu durum da yine öznel, çünkü biri için başarı olan bir sonuç, başka birisi için başarı olarak kabul edilmeyebilir (Roberts, Treasure, & Conroy, 2007).

Motivasyon kavramı hedefe yönelik faaliyetlerde bireye enerji veren, yönlendiren ve sürdürülebilirliğini sağlayan bir süreçtir (Teixeira, Carraça, Markland, Silva ve Ryan, 2012). Motivasyon kavramı bireylerin düşüncelerinin, inançlarının ve duygularının altındaki ana sebeptir (Schunk ve Usher, 2012). İnsanların serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılmalarının altında yatan motive edici unsurlar; davranışsal yaklaşımlara, sosyal psikolojik teorilere ve modellere dayandırılmıştır. Motivasyon kavramı için pek çok farklı teorik yaklaşım kullanılmış ve bazıları; Iso-Aloha (1982) tarafından yaklaşma (arama) ve kaçınma (kaçma) motivasyon güçleri (içsel motivasyon), Crompton ve McKay (1997) tarafından çekme ve itme faktörleri (içsel motivasyon), Deci ve Ryan (1985, 2000) tarafından ise içsel ve dışsal motivasyon olarak sınıflandırılmıştır. Tüm bu modellere ek olarak, Ajzen'in PDT (1985, 1991), Deci ve Ryan'ın Öz-Yeterlilik Teorisi (1985) ve Nicholls'ın Başarı Hedefi Teorisi (1989) fiziksel aktivite davranışı bakımından ana noktalara temas etmişlerdir. Genel olarak kullanılan bütün modellerin temel amacı ise üç unsurdan oluşmaktadır. Fiziksel aktivite davranışının motivasyonel ilişkilerini ve öncülerini tanımlayabilmek, bu ilişkilerin fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen mekanizmaları ve süreçleri belirlemek, arzu edilen sağlık sonuçlarını teşvik etmek için davranışı değiştirmeyi amaçlamaktır (Baum ve Posluszny, 1999; Hagger, 2009; Taylor, 2008).

Yaklaşımlarda ve teorilerde genel olarak kullanılan içsel ve dışsal motivasyon kavramlarıdır. Ancak bunların yanında bireylerin tamamen kayıtsız kaldığı bir başka motive hali vardır, bu durum amotive -motive olmadığı- isteksizlik anıdır (Ryan ve

Deci, 2000). Aktiviteye katılımının kendi zevk ve memnuniyeti olması içsel motivasyon, okul takımında oynayan bir sporcunun okuldaki popülerlik için oynaması dışsal motivasyon ve artık egzersiz yapmaya değmeyeceğini hissetmesi ise amotive durumudur. Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor için oldukça önemli olan bu üç motive unsurunun aralarındaki ilişki Vallerand (2001) tarafından incelenmiştir. Vallerand (2001), içsel motivasyonu bireyin kendi kendini motive etmesi, zevk, gönüllük, özgürlük, rahatlama gibi tatmin edici duygulara yönlendirilmesi iken bireyin dışsal motivasyona geçmesi oldukça kolaydır. Eğer birey, üzerinde dışarıdan bir baskı ya da gerginlik hissederse, yaptığı aktivite artık onun için bir görev halini alır ve onay bekler hale gelir. Bu da bireyin dışsal motive olduğu anlamına gelir. Amotive kavramı ise niyetsizlik ve isteksizliktir (Ryan ve Deci, 2007, s. 10). Ayrıca birey için öğrenilmiş çaresizliği de ifade etmektedir. Bireyin yaptığı aktivitede kendini yetersiz ve kontrol edilemez bir hal içerisinde gördüğü anda yaşadığı durumdur. Bu sebeple serbest zaman aktivitelerine katılımda daha çok içsel motivasyon kavramı tercih edilmektedir (Markland ve Ingledew, 2007, s. 31).

Serbest zaman motivasyonu, bireyin davranış niyeti için önemli bir unsurdur (Iwasaki ve Havitz, 2004). Serbest zaman aktivitelerine yüksek motive olarak katılan bireyler elde ettikleri faydalarla da memnuniyetlerini arttırmaktadırlar (Chen, Li ve Chen, 2013; Yang, Chen, Hsueh, Tan ve Chang, 2012). Motivasyonun, en önemli çıktısı olan ilgilenim kavramı, davranışın hemen öncüsü olan niyeti temsil etmektedir. Yapılan araştırmalarda motivasyonun niyeti ve nihayetinde davranışı etkilediğini göstermektedir (Alexandris, Tsorbatzoudis ve Grouios, 2002; Funk, Ridinger ve Moorman, 2004; Iwasaki ve Havitz, 2004; Vallerand ve Losier, 1999). Bu sebeple, motivasyonun yüksek olması, niyeti de olumlu yönden etkileyeceği için davranışa olumlu katkısı olmaktadır (Kouthouris, 2009). Niyetin bir diğer öncüsü olan davranışsal kontrolde motivasyonu kullanarak bireyin karşılaştığı engellerle baş etmesine destek olmaktadır (De Dreu, 2004).

2.5 Planlı Davranış Teorisinde Algılanan Davranışsal Kontrol

Gerekçeli Eylem Teorisinde var olan, bireyin davranışları ile baş etmenin sınırı olmadığı ve tamamlanmamış irade kontrolünü ortadan kaldırmak için, Ajzen (1991) irrasyonel faktörleri temsil eden ve PDT'nin gelişmesini sağlayan "algılanan davranışsal kontrol" etkisini eklemiştir. Algılanan davranışsal kontrol, davranışın

performansını kolaylaştırabilen ya da engelleyebilen faktörlerin (kontrol inançları) varlığı ile ilgili algıların ne kadar güçlü olduğunu belirler (Chatzisarantis ve Hagger, 2005). Algılanan davranışsal kontrol; bireylerin, ilgilerinde olan davranışı gerçekleştirmedeki kolaylık veya zorluktur (Ajzen, 1991). Eğer birey bir davranışı sergileyecekse, para ve zaman gibi nesnel durumları kontrol etmek zorundadır. Algılanan davranışsal kontrol; kontrol inancının, davranışı kolaylaştırıcı faktörler hakkındaki inancının, davranışa engel olan ya da bireyin bu faktörler üzerindeki kontrol gücünün birleşimidir (Ajzen, 1985). Bireylerin niyeti tutumdan, öznel normdan ve algılanan davranışsal kontrolden etkilenir, ancak algılanan davranışsal kontrol yalnızca niyeti etkilemez doğrudan bireyin davranışını da etkileyebilir. Örneğin, bireyin serbest zaman etkinliklerine katılmasını sağlayacak zamana ve ekonomik koşullara sahip olması gerekir. Aksi takdirde, bireyin serbest zaman tutkusu ne kadar olursa olsun ve toplum da bu durumu desteklesin, bireyin ekonomik koşulları ve zamanı yoksa bu önemini yitirir ve davranış gerçekleşmez (Tsai, 2010).

Algılanan davranışsal kontrolün rolü, bireyin eylemi yapmaya yönelik tutumu, o eylemi ne ölçüde yapma eğiliminde olduğu ve eylemin gerçekleştirilmeye olan inancına bağlıdır. Bandura'nın (1977, 1986) öz-yeterlik alanında yapmış olduğu çalışmalar, algılanan davranışsal kontrolün varlığını ortaya çıkararak PDT'nin gelişmesine katkı sağlamıştır (Ajzen, 2012). Bandura (1977) bireyin öz-yeterliği, etkinlik beklentilerinde, insanların deneyimleri karşısında ne kadar çaba harcayabildikleri, ne kadar devam edeceklerini ve ne kadar güçlü bir öz-yeterliğe sahiplerse, çabalarının da o derece aktif-devamlı olacağını belirtmiştir. PDT'nde algılanan davranışsal kontrol, belirli bir davranışı gerçekleştirebildiklerine veya kontrol edebileceklerine olan inançlarının derecesini gösterdiği için birbirlerine bu açıdan benzemektedirler (Terry, 1993). Öz-yeterlik ve algılanan davranışsal kontrol, bireyin aktivite karşısında performansını sergilerken karşılaştığı engellere sebat etmesini etkilemektedir. Bireyin amaçlamış olduğu davranışı gerçekleştirmeye olan inancı ne kadar fazla ve yoğun ise, sebat etmesi ve sonucunda başarılı olma olasılığı da doğru orantılı artış göstermektedir (Ajzen, 2012). Özellikle insanların tutum ve öznel norm düzeyleri ne kadar yüksek olursa, davranışı gerçekleştirmeye olan inançları da o derece güçlü olacaktır. Ancak insanların gözlem halinde tuttıkları davranışları varsa ve bunu gerçekleştirebileceklerine inanmıyorlarsa, bu davranışı yapmaya olan niyetleri de düşük olacaktır (Armitage ve Conner, 2001). Algılanan

davranışsal kontrol; davranış performansını, davranışı gerçekleştirme niyetinde ve performans esnasında karşılaşılan zorluklara karşı azimli bir şekilde devam etmesini dolaylı yoldan etkilemektedir (Ajzen, 2012).

Niyet; davranışın hemen öncüsü olarak kabul edilir, ancak pek çok davranışı gerçekleştirirken zorluklar yaşanabildiği için algılanan davranışsal kontrolü niyetle birlikte ele almak yararlı olmaktadır. Algılanan davranışsal kontrol, engeller karşısında bireyin azmini gösterdiği için davranış üzerinden doğrudan katkı da sağlayabilir (Ajzen, 2012). Bireylerin, fiziksel aktiviteye katılma niyetlerinin tahmininde, algılanan davranışsal kontrolün olumlu ve yüksek olması niyeti de o derece güçlendirecektir (Godin, Valois ve Lepage, 1993).

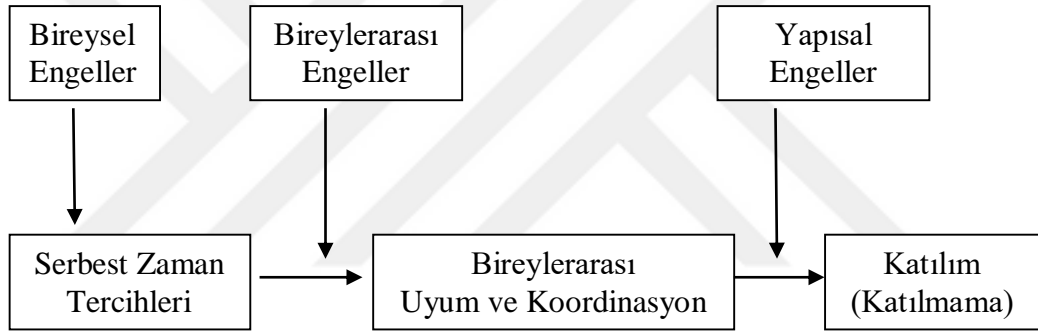
2.5.1 Serbest zaman engelleri ile baş etme

Zaman, insanlık için oldukça önemli bir kavram olup pek çok tanıma tabi olmuştur. Bunlar; geçmiş, şimdi ve geleceği barındıran ve sürekli ilerleyen bir varoluş kavramı; Aristoteles'e göre hareketin objektif ve subjektif sayılarla sayılması; Augustine'e göre hafıza ve beklenti ekseninin algı noktasında dünya saati ile kesişmesi gibi sıralanabilir (Brann, 2001, s. 21).

Serbest zaman araştırmacıları, bu denli kıymetli olan kavramı, insanların iş hayatları dışında gönüllü olarak katıldıkları hangi aktivitelerle değerlendirdiğini merak etmişlerdir. Bu da serbest zamanlarında insanların sevdikleri, eğlendikleri, dinlendikleri, geliştirebildikleri veya tüm gün, hafta ya da yılın yorgunluklarını atarak rahatlayabildikleri, günlük yaşamlarından uzaklaşmalarına yardım eden aktivitelere katılım sağlayabilmek adına, zamanlarını nasıl planladıkları konusunu gündeme getirerek, 1900'lü yıllardan bu yana serbest zamana katılabilen ve katılamayan insanların davranışlarını araştırılmaya yönlendirmiştir.

Serbest zaman aktivitelerinin zaman içerisinde çeşitlenmesi, yaygınlaşması, daha çok ulaşılabilir hale gelmesi katılımcıların deneyimlediği veya denemek istediği aktiviteleri çoğaltmıştır. Ancak günümüze kadar gelen bir sorun halinde devam etmektedir. Neden bazı insanlar katılım sağlarken, bazıları katılım sağla(ya)mamaktadır? Bu sorunun yanıtı serbest zaman engellerini doğurmuş, engellerin varlığına rağmen katılımın olması da engellerle baş eden insanların stratejilerini ortaya çıkarmıştır.

Engel kavramında, bir kısıtlılık ve sınırlama mevcuttur. Serbest zaman literatüründe engel kavramını Jackson (1988), serbest zamana katılım engelini tek yönden ele almayarak bütüncül bir yaklaşımla değerlendirmiş ve çevresel, psikolojik, beceri eksikliği, aile yapısı, zaman yetersizliği, maddi yetersizlikler, tesis eksikliği, ilgi yoksunluğu gibi faktörlerle sınıflamıştır. Jackson ve Searle (1985), içsel ve dışsal ikilem ve engellenmenin kısıtlamaya karşı olduğu engeller; Howard ve Crompton (1984), motivasyonel engellere karşı fiziksel engeller; Boothby, Tungatt ve Townsend (1981), mutlak ve bağıl engeller; Iso-Aloha ve Mannell (1985), geçici ve kalıcı engeller olarak farklı sınıflandırmalar yapmışlardır (Akt. Jackson, 1988, s. 205). Crawford, Jackson ve Godbey (1991), en yaygın ve en çok kullanılan engel modelini oluşturmuştur. Bu modelde engelleri bireysel, bireylerarası ve yapısal engeller olmak üzere üç kategoriye ayırmışlardır (Şekil 2.3).



Şekil 2.3: Serbest zaman engellerinin hiyerarşik modeli.

Bireysel engeller, serbest zaman katılımına ve tercihlerine müdahaleden ziyade sadece tek başına katılım tercihleri ile etkileşime girerek bireysel psikolojik durumları ve nitelikleri içerir (Crawford, Jackson ve Godbey, 1991). Depresyon, stres, anksiyete, faaliyetin uygunluğu, aile ve ailenin faaliyet hakkındaki tutumu, algılanan öz beceri ve öz değerlendirme bireysel engellere örnek verilebilir. Bireylerarası engeller, bireylerarası etkileşim ya da bireyler arasındaki ilişkinin sonucudur (Crawford ve Godbey, 1987). Örneğin, evlilikte birbirine eşlik eden eşler ya serbest zaman etkinlikleri için ortak bir tercihte bulunurlar ya da bulunamazlarsa birbirleri için bir engel teşkil ederler. Bu tür engeller bireyin serbest zaman aktivitelerine katılımını engellemekle kalmayıp aynı zamanda tercih etmemesine de sebep olabilmektedir. Bireylerarası engeller ayrıca, bireyin etkileşimde bulunduğu çevresi ile de alakalıdır. Bireyin tercih ettiği etkinliğe katılacak bir arkadaşı yoksa etkinliği tercih etmemesi ya

da katılım sağlasa bile eğlenme düzeyi ile ilgili bir engel kategorisidir (Crawford, Jackson ve Godbey, 1991). Yapısal engeller ise serbest zamanda katılmayı tercihleri ile aralarındaki ilişkiye müdahale eden faktörleri temsil eder. Aile yaşamı, ailenin finansal durumu, iklim, sezon, çalışma saatleri, fırsatın mevcudiyeti ya da mevcudiyeti ile ilgili bilgi sahibi olabilme, etkinliğe daha önce katılmış bireylerin referansları ve tutumları yer almaktadır (Crawford ve Godbey, 1987).

O zaman insanlar serbest zaman engelleri ile nasıl baş etmişlerdir? Scott (1991) bu sorunun cevabına üç yanıt bulmuştur: Birincisi, sınırlı fırsatlar hakkında bilgi edinme; ikincisi, azaltılmış grup katılımcıları ile etkinliği düzenlemek ve bireylerin saatlerine göre değişiklik yapabilme hakkı verme ve üçüncü olarak, bireysel beceri gelişimini sağlamak. Kay ve Jackson (1991) ise ek olarak, bireyin sosyoekonomik düzeyine uygun etkinlikler tercih etmesi ve aktivite bazlı zaman değişikliklerinin yapılmasından bahsetmiş, insanların bu sorunları nasıl ele aldıklarını araştırmışlardır. Finansal problemleri olanların %60'ı katılımlarını azalttığını, %11'inin aktivitelere katılmak için para biriktirdiğini, %8'inin daha ucuz aktiviteleri araştırarak bunlara katılım sağladığını, %4'ü diğer ekonomik fırsatlar oluşturduğunu ve sadece %11'inin aktivitelere hiç katılmadığını; zaman kaynaklı sorun yaşayanların ise %71'inin serbest zamanlarını çeşitli şekillerde azalttıklarını, %27'sinin ev işlerine ayırdıkları zamanlarını azalttığını ve %2'sinin ise çalışma süresini azalttığını raporlamışlardır. Yapılan bu araştırmalar göstermiştir ki, serbest zaman etkinliklerine katılmak isteyen insanların kendi hayatlarına uygun bir çözüm üreterek bu engelleri kısmen ya da tamamen ortadan kaldırmaya çalışmış ve serbest zaman engelleri ile baş etme yetilerinin var olduğuna kanıt olmuştur (Jackson, 1988; 1990; 1991; 1992; Kay ve Jackson, 1991; Scott, 1991). Jackson, Crawford ve Godbey (1993), serbest zaman katılımında engellerin olması demek, bireyin aktiviteye dâhil olmaması anlamına gelmeyip (her birey için geçerli olmasa da), bu durumlarla baş etme düzeyine bağlı olduğunu önermiştir. Serbest zaman engelleri ile baş etme, serbest zamana katılma ya da katılmama ikileminden ziyade, katılımın sıklığı üzerine odaklanmıştır (Alexandris ve Carroll, 1997; Hubbard ve Mannell, 2001; Jackson Crawford ve Godbey, 1993).

Baş etme kavramının amacı, serbest zamanda karşılaşılan ve bireyi kısıtlayan problemlerin nasıl aşılacağı ya da yönlendirileceğini açıklamaktır. İnsanların, engellerle baş etme seviyelerini belirlemede en önemli etkenlerden biri motivasyondur. İnsanlar motive edildikleri ya da kendilerini motive ettikleri ve

aktivitenin faydalı olduğu algısına sahip oldukları zaman, karşılaştıkları engellerle baş edebilmelerini sağlayacak çözümler bulacaktır (Jackson, 2000). Engellerle baş edebilen bireyler, serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayarak, serbest zamanlarında eğlenmenin de yolunu bulmuş olmaktadır (Kay ve Jackson, 1991; Scott, 1991). Baş etme stratejilerine bakıldığında, hem davranışsal (zaman yönetimi, beceri kazanımı...) hem de bilişsel (engelleri görmezden gelmek, engellerin varlığına rağmen aktiviteye katılma...) tekniklerin birleşimidir (Jackson, Crawford, ve Godbey, 1993). Davranışsal stratejileri davranışta gözlenebilir değişiklikler; bilişsel stratejileri ise bilişsel uyumsuzluğun azaltılması veya değiştirilmesi olarak tanımlanmıştır (Jackson ve Rucks, 1995). Baş etme, aslında bireylerin insan ile çevre ilişkisini; sürekli değişen ve ilerleyen yaşamlarında bilişsel ve davranışsal çabalarını stresli durumlarda yönetebilme gücüdür (Lazarus ve Folkman, 1984; Aktaran: Wilhelm Stanis, Schneider, ve Pereira, 2010).

2.6 Planlı Davranış Teorisinde Niyet

Niyet, fiili davranış öncülerinin biri olarak kabul edilmektedir (Ajzen, 1985). Bireyin herhangi bir davranışının öncüsü, o davranışı gerçekleştirme niyetidir. Birey, davranışı gerçekleştirme konusunda ne kadar güçlü ve istekli, denemesi ne kadar fazla olursa davranışın gerçekleşme olasılığı da o kadar artmaktadır (Ajzen ve Madden, 1986). Niyet, davranışın performansı hakkında bilgi vermektedir. Niyeti tanımlayan temel boyut, bireyin belirli bir davranışı gerçekleştirme olasılığı veya algılama olasılığı hakkındaki tahmindir. Bu öznel olasılık ne derece yüksekse, bireyin davranışı gerçekleştirmesi de o kadar artmaktadır (Fishbein ve Ajzen, 2010, s. 39).

Niyet, katılımcının davranışı başarabilme adına ne ölçüde çaba sarf etmeyi planladığının göstergesi, aynı zamanda da davranışı etkileyen motivasyonel faktörlerdendir. Eğer söz konusu davranış istemli kontrol altındaysa, bireyin davranışı gerçekleştirmeye ya da yapamayacağına karar verebilmesine açıklık getirir. Bazı davranışlar bu durumun gereksinimini karşılayabilse de, hedeflerini başarabilmeleri için sadece niyetleri tek başına yeterli olmamaktadır. Bunun yanında fırsatların ve kaynakların mevcudiyeti olan (zaman, para, yetenek, başkaları ile işbirliği gibi) dışsal motivasyonel faktörler de oldukça önem arz etmektedir. Genel olarak, bu faktörler insanların davranışları üzerindeki asıl kontrolü simgelemektedir. Birey, olabilecek tüm fırsatlara ve kaynaklara sahip olsa bile davranışı gerçekleştirmeyi amaçladığı ölçüde

bunu başarabilmektedir. Bu faktörler insanların davranışları üzerindeki kontrolünü temsil etmektedir (Ajzen, 1991). Ajzen (1985), bireyin gerekli fırsatlara ve kaynaklara sahip olduğu ve davranışı gerçekleştirmeyi düşündüğü ölçüde, bunu başarabileceğini belirtmiştir.

PDT'nde, davranışsal niyet ve davranışı öngören üç faktör bulunmaktadır. Tutum, davranışın gerçekleştirilmesi ve davranış ile ilgili olası sonuçların değerlendirilmesi hakkındaki bireyin inançlarını ifade eder. Özel norm, davranış hakkındaki inançlarını ve davranışa uyma motivasyonunu ifade eder. Algılanan davranışsal kontrolün ise davranış üzerinde hem doğrudan hem de niyetler aracılığıyla dolaylı etkisi vardır (Madden, Ellen, ve Ajzen, 1992). Niyetler ve davranışlar arasındaki ilişkinin büyüklüğünü etkileyebilecek üç sınır belirtilmiştir: (a) Niyetin ölçüsünün ve davranışsal kriterin derecesi bunların özgüllük seviyesine göre karşılık verir; (b) ölçüm süresi ve davranışın performansı arasındaki niyetin kararlılığını gösterir ve (c) niyeti gerçekleştirmek bireyin istemli kontrolü altındadır (Fishbein ve Ajzen, 1975, s. 369-371).

Bireylerin davranışları sonucuna ilişkin edindikleri bilgi olumlu ya da olumsuz inanca dönüşerek davranışsal inancı meydana getirir; böylece, bir davranışın olası sonuçlarına ilişkin inançların oluşumu ve bu sonuçların değerlendirilmesi kendiliğinden davranışın genel olarak olumlu veya olumsuz değerlendirilmesini sağlar. Bu tutum genellikle, davranışı gerçekleştirme niyetini etkilemektedir. Normatif inançların oluşumu genel olarak algılanan normları yaratır ve bu da niyetler üzerinde bir etki oluşturur. Tutum ve algılanan normlar genellikle davranışları niyet ile dolaylı yoldan etkilerken, algılanan davranışsal kontrolün hem niyetlerin aracılık ettiği bir etkisi hem de doğrudan davranış üzerine etkisi olabilir. Ancak hepsi de niyetlerin öngörülmesini sağlayan faktörlerdir. Birey davranışı gerçekleştirdiği zaman, davranışı devam da ettirebilir, bir kere denedikten sonra vazgeçmesi de mümkündür. Bu durum davranışa yüklediği olumlu ya da olumsuz inançlarla alakalıdır, fakat bireyin davranışla ilgili olumsuz geri bildirimini değiştirmesi, tutumunu, normatif inançlarını

ve algılanan davranışsal kontrolün değişmesini, gelecekteki niyetinin değişmesini sağlayarak davranışı etkilemesi olasıdır (Fishbein ve Ajzen, 2010, s. 179-218).

2.6.1 Serbest zaman ilgilenimi

İlgilenim kavramı sosyal psikolojik bir kavram olarak literatüre girmiş, iletişim, pazarlama, tüketici, reklam gibi alanların ana tabanında yer alan bir kavram olmuştur (Coşkun, 2018). İlgilenim kavramının ilk kavramsallaştırılması tüketici ilgilenim profili olarak geliştirilmiş ve çok boyutlu –önem, zevk, risk olasılığı ve sonucu, memnuniyet- bir yapıdan oluşturulmuştur. Serbest zaman literatüründe ise Selin ve Howard (1988) tarafından benlik teorisi ile açıklanmış ve serbest zaman araştırmacıları tarafından oldukça merak uyandırmıştır. Selin ve Howard (1988), birey için bir durum veya uyarının önemini benlik ilgisi için olmazsa olmaz bir bileşen olarak görmüş ve benlik ilgisini, uyarana veya duruma özgü hedeflerle ne derece ilişkide olduğunu tanımlamışlardır. Bu iki bileşen ile bireyin merkez değerleri bir araya geldiğinde önemli hedefleri ile özdeşleşir ve başarıya ulaşır. Bu durum, serbest zaman uğraşları ile de benzerlik göstermektedir (Selin ve Howard, 1988).

İlgilenim kavramının, serbest zaman bağlamında birçok tanımı yapılmıştır; ancak tanımların genelinde ilgilenim bir aktivite içerisinde olan bireyin “kişisel alakası” olarak ele alınmıştır. Bu, öz-benlik ve uyarıcı nesne arasındaki bilişsel bağlantının gücü veya kapsamı anlamına gelir. Bu, bir nesnenin ilgililiğini, bağlantılarını veya bireyin öz kavrayışı, ihtiyaçları ve değerleriyle ilişkisinin kapsamını vurgulayan ifadeler ile ilgilenimin belirleyicileri olarak gösterilir (Kyle ve Chick, 2004). Shank ve Beasley (1998), spora ait ilgilenimi ise, “bireyin bir spor faaliyetine ilişkin algılanan ilgisi ve kişisel önemi” olarak tanımlamışlardır (Akt. Ko, Kim, Kim ve Lee, 2009). Psikolojik bir tanım olarak ele alındığında ise, Rothschild (1984) ilgilenimi, “Motivasyon, uyarılma veya ilgi durumudur; ve bu durum bir süreç içerisinde var olmaktadır.” olarak tanımlamıştır. Bu sürece bireyin, mevcut dış değişkenler ve geçmiş içsel deneyimler tarafından yönlendirildiğini belirtmiştir. İlgilenim, hem psikolojik hem de davranışsal bir ögeye sahiptir. Psikolojik boyutu, bireyin söz konusu serbest zaman aktivitesine karşı duyuşsal ve bilişsel tutumlarıyla ilgilidir. Psikolojik anlamda ilgilenim kavramı, dikkatini ve duygularını belirli bir nesne üzerine odaklamaktır (Shamir, 1988). Davranışsal boyutu ise, bir serbest zaman aktivitesinde geçirilen zaman, aktivitenin kullanım sıklığı ve süresi gibi konularla ilgilidir. İlgilenim, kalıcı veya durumsal olarak da kavramsallaştırılmıştır. Durumsal

İlgilenim, katılımcının yakın çevresindeki belirli bir durumla ilişkiliyken, kalıcı ilgilenim, uzun vadeli bellekte depolanan geçmiş deneyimlerden türetilen kişisel alakalı olduğu kaynakları tarafından geliştirilen daha istikrarlı bir durumdur (Kim, Haley ve Koo, 2009).

İlgilenimin yapısı çeşitli dinlenme, dinlenme ve turizm alanlarında çalışılmış (Alexandris, Kouthouris, Funk ve Chatziagianni, 2008; Kyle, Absher ve Graefe, 2003; Gursoy ve Gavcar, 2003; Kyle ve Chick, 2004) ve en yaygın olarak kullanılan model, cazibe, merkezîyetçilik ve kendini ifade etme yönlerini içeren çok boyutlu bir yapı olduğunu öneren Kyle, Graefe, Manning ve Bacon (2004) tarafından birçok araştırmacının desteğiyle geliştirilmiştir (Dimanche, Havitz ve Howard, 1991; Havitz ve Dimanche, 1997; McIntyre ve Pigram, 1992; Wiley, Shaw ve Havitz, 2000). *Cazibe*, bir faaliyetin bir birey için zevkli, eğlenceli ve ilginç olarak değerlendirilme derecesini ifade eder. *Merkezîyetçilik*, bir faaliyetin birey için sahip olduğu algılanan önemini ifade eder. Bu, günlük yaşamda ve sosyal durumlarda ona atıfta bulunarak ifade edilir. Son olarak, *kendini ifade etme*, belirli bir etkinliğin bir birey için sembolik bir anlama sahip olduğu derecesini ifade eder.

Gunter ve Gunter (1980), serbest zaman katılımı için iki boyut ortaya koymuştur: (1) İçsel, psikolojik değişken olarak ilgilenim ve (2) dışsal, sosyolojik değişken olarak zaman-seçim yapısı. İlgilenimi, bireyin belirli bir aktiviteye başlama düzeyi ve onunla olan ilişkisini anlayabilmek, aktiviteye yaptığı yatırımın derecesini ve türünü vurgulamak için kullanmaktadır. İlgilenim, psikolojik özdeşleşme ile birlikte davranışsal, bilişsel ve duygusal olmak üzere üç temel bileşen içermektedir. Zaichkowsky (1985) de katılımın düzeyini etkileyen üç kategori sıralamıştır; (1) birey özgü- nesneye doğru motive eden ön görülen çıkarları, ilgi alanları, değerleri ve ihtiyaçları, (2) fiziksel- nesnenin özelliklerinin farklılaşmaya neden olması ve bunun ilgiyi arttırması, (3) durumsal- nesneye olan ilginin geçici süre ile artması. Bu üç temel bileşen serbest zaman katılımına psikolojik açıdan katkı sağlayarak, ilgilenim boyutunu bireyde üst basamaklara taşımaktadır. Bu bileşenler, bireyin yaşam tarzında pozitif veya negatif değeri belirler. Pozitif taraf bireyin olumlu davranışlarını, aktiviteden almış olduğu zevki veya kendini gerçekleştirme kavramını oluştururken; negatif taraf, bireyin serbest zaman aktivitesine olan antipatisi olarak ifade edilmiştir (Gunter ve Gunter, 1980). Birey pozitif tarafta kalıp devam etmesini ya da negatif taraftan çıkmasını, bireyin hem çevreden aldığı hem de daha önceki deneyimlerinden

elde ettiği tutumları, dışarıdan aldığı veya kendi içerisinde içselleştirdiği motivasyon kaynakları, bunlarla birlikte karşılaştığı sorunlarla mücadele ederek kendi baş etme stratejileri sayesinde yine serbest zaman aktiviteleri yardımı ile yapabilmektedir. Bu durumda bireyin serbest zaman aktivitelerine katılmasını ve katılımın devamlılığı ile davranış halini almasına destek olmaktadır (Kivel ve Kleiber, 2000).

2.7 Planlı Davranış Teorisinde Davranış

Davranış, bireyin belirli bir durumda gözlenen eylemi veya eylemsizliğidir (Jenkins ve Pigram, 2003, s. 29). Türk Dil Kurumu (TDK), dıştan gözlenebilecek tepkilerin tümü olarak tanımlamıştır. Şimşek, Çelik ve Akgemci (2015, s. 3), bireylerin tüm fiillerini (aksiyon ve reaksiyon) içerisine alan bir kavram olarak ele almış ve fiilin öncesinde gerçekleşen deneyimler sonucu ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Davranış, esasen bir öğrenmenin sonucudur. Öğrenmenin tanımı ise, bir eğitim programının gözlenebilir bir davranış değişikliğini oluşturmaktır (Jenkins ve Pigram, 2003, s. 3). Bu sebeple serbest zaman kavramı açısından değerlendirilirse, bireyin serbest zaman aktivitelerinde uygulayacağı veya katılım sağlayabileceği becerilerin edinilmesi ya da önceden öğrenilmiş becerilerin sergilenmesi olarak söylenebilir.

Birey öğrenmiş olduğu davranış geliştirebilir, devam ettirebilir veya değiştirebilir. Bu durumlar genellikle bireyin, o anki davranış gerçekleştirmek istediği koşullarla ilişkilidir. Davranışın ana öncüsü olan niyet, bireyin daha önceki deneyimlerine ve isteğine bağlıdır. Dolayısıyla, bir aktivite de daha iyi olmak için birey daha sık ve düzenli bir şekilde katılım sağlayabilir veya elindeki imkânlar doğrultusunda değişikliğe gidebilir. Birey ne kadar çok çalışırsa, kişisel ve dışsal faktörlerine ne kadar müdahale ederse, davranışsal hedefine ulaşma olasılığı da o kadar artar (Ajzen, 1985). Daha öncede bahsettiğimiz gibi, birey niyetlerini ve arkasında barındırdığı etmenleri yüksek tuttuğu ölçüde davranış devam ettirebilmektedir.

Ajzen (2012), insanın eylemine üç tür düşüncenin rehberlik ettiğini belirtmiştir. (1) Davranışın sonucunda bireyin elde ettiği muhtemel çıktılar ve bu çıktılardan değerlendirilmesi (davranışsal inançlar), (2) normatif beklentilere ve referans eylemlere uyma motivasyonu (normatif inançlar), (3) davranışın performansını arttıran veya azaltan unsurların olması ve algılanan gücü (kontrol inançları)dür. Davranışsal inançlar, davranışa karşı bireyin sergilediği olumlu veya olumsuz tutumu oluştururken normatif inançlar öznel norma, kontrol inançları ise algılanan davranış kontrolüne yol

açar. Bir araya geldiklerinde davranışsal niyet ortaya çıkar. Tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrolün etkili olması, bireyin söz konusu davranışı gerçekleştirme niyetini de o kadar yükseltecektir. Algılanan davranışsal kontrol, niyetin yanında kendi başına da davranışın öngörülmesinde rol oynayabilmektedir (Ajzen, 2012).

2.7.1 Serbest zaman aktivitelerine katılım

Serbest zaman, tarihi boyunca insanların ve toplumların yaşam biçimi üzerinde derin etkilere sebep olmuştur (Torkildsen, 2005, s. 22). Dünyanın sosyal, kültürel, ekonomik ve teknolojik dokusu, sanayileşmeden ve kentleşmeden önemli ölçüde etkilenmeye devam etmektedir. Kalabalık ve güvensiz şehir yaşamlarında, park ve rekreasyon alan olanaklarının sağlanması ile bireylerin yaşam kalitesini ve refah düzeyini yükseltmeye yönelik sosyal hareketler ortaya çıkmıştır. Özellikle iyi organize edilmiş eğlence, dinlenme, rahatlama, gelişimsel hizmetlerin artması serbest zamanın gelişmesine katkı sağlamıştır (Edginton, 2013). Serbest zaman iş hayatı kadar bireyin yaşamının vazgeçilmez bir parçası olup, gelişiminde ve yaşam kalitesinde önemli ölçüde rol oynamaktadır (Torkildsen, 2005, s. 22). İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi'nde de tanınmış ve insanlara çalışma saatlerinin belirli ölçüde tutulup, serbest zaman ve dinlenme hakkı tanınmıştır (TBMM, 1949, Madde 24).

İnsanların ne olduğunu bilmediği bir yerde serbest zamanın varlığından söz edilemez. Ancak serbest zaman farklı kültürlerde farklı anlamlara gelebilir. İnsanların varoluşunun önemi için serbest zaman ele alınacak olunursa, bir ulusun kültürü, halkın serbest zamanlarını kullanma biçimiyle zenginleşerek kültürü güçlendirip yeniden şekillendirebildiği gibi, daha yoksun hale getirerek kültürü zayıflatabilmektedir. Dünya Serbest Zaman Organizasyonu (2009), serbest zamanın, dünyadaki tüm toplumlarda kültürel yaşamın önemli bir yönünü; kültürel yaratım, gelişim ve koruma ile ilgili olduğunu belirtmiştir (Akt. Benkö, 2017).

Serbest zaman, bütünsel bir kaynak olarak düşünülmelidir. Zihinsel, fiziksel ve duygusal sağlığı etkiler; sosyal entegrasyonu teşvik eder; eğitir; kimliğin ifade ediş yoludur ve performansı çevreden etkilenir. Serbest zaman, baskı vasıtasıyla yapılan bir uğraş değil, bireyin zevk alarak katılım sağladığı bir uğraştır (Benkö, 2017). Serbest zamanın insanlığın çağlar boyu en büyük kurtarıcılarında biri olarak görülmesi mümkündür. Çünkü insanlar, hem kendileri hem de aile birlikteliklerinin

devamı ve daha tatmin edici bir yaşam için serbest zaman aktivitelerini kullanmışlardır (Connolly ve Smale, 2001; Reilly ve Vesic, 2002). Mutlu olmak insanların nihai hedefidir ve serbest zaman tüm mutlulukların kaynağıdır. Hem serbest zaman hem de mutluluk özünde sağlığın da eşit derece içinde bulunduğu iyi oluş kavramını karşılamaktadır. Rahatlama, mutluluk ve kendini gerçekleştirme için serbest zaman en önemli elementlerden biri olabilir. Serbest zaman ayrıca, yaşam boyu bireyler sağlık, refah ve insani yönden gelişme olanağı sağlamaktadır (Modi, 2017).

Serbest zaman aktiviteleri fiziksel ve mental sağlığın, sosyal gelişmenin, stresle başa çıkarak yaşam kalitesinin artırılmasını ve sürdürülmesini desteklemektedir (Chang, Yeh, Pai ve Huang, 2018; Chang, Wray ve Lin, 2014; Chein, 2017; Eskiler, Yıldız ve Ayhan, 2019; Jakovljevic, 2018; Kim, Heo, Dvorak, Ryu ve Han, 2017). Serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayan bireyin öznel yargısıyla serbest zaman faydasına dönüşen psikolojik, fizyolojik, çevresel, ekonomik ve sosyal yönden hedefine ulaşması için teşvik ettiği belirtilmiştir. Katılım sağlayan bireyde olumlu ve faydalı davranış değişiklikleri devamlı hale gelerek, bu durum serbest zaman katılımının önemli bir avantajını göstermiştir (Petrick ve Backman, 2002; Chang, Yeh, Pai ve Huang, 2018). Bu avantajlar serbest zaman aktivitelerine katılan üniversite öğrencileri içinde oldukça önemli bir unsurdur. Üniversite öğrencileri için okul stresinden uzaklaşma, rahatlama, sosyal başarı, kişisel başarı veya hayatındaki görevlerden muaf olduğu bir zaman dilimi, zihinsel ve bedensel bir deneyim olarak tanımlanabilir (Bloland, 1987). Serbest zaman aktivitelerine nasıl bir anlam yüklediği, değerlendirdiği, ne ile doldurduğu öğrencinin kariyeri ve ileri hayatı için önemli temelleri oluşturur (Wilson, 1994).

Bloland (1987) yaptığı araştırmada, serbest zaman aktivitelerine katılmanın bireylerde fayda sağlayacağı unsurları aktarmıştır;

- (a) Mutluluk, risksiz sosyal deneyler ve tanınma,
- (b) Bireyin yaşamında fiziksel sağlık ve çeşitlilik,
- (c) Artan özgürlük duygusu, ciddi bir amaca bağlı deneyim ve rol modeller ya da mentorlarla özdeşleşme,
- (d) Arkadaşlık ve başkalarıyla ilişki kurma,
- (e) Eğlenme ve rahatlama,

(f) Karşılanmayan ihtiyaçların serbest zaman aktiviteleri ile karşılanarak yaşamda denge sağlanması.

Yukarıda belirtilen faydaların yanında birde serbest zaman etkinliklerine katılım sağlama ya da katılmayı teşvik etmeyi sağlayan başka unsurlarda mevcuttur. Bunlar;

- (a) Yetkinlik veya ustalık isteyen deneyimlerde bulunmak,
- (b) Yaratıcılık ve kendini ifade edebilme,
- (c) Kendini geliştirme ve kendini tanımlayabilme,
- (d) Kendini gerçekleştirme ve kişisel anlamı bulabilme,
- (e) Karakter ve kişilik gelişimi,
- (f) Zihin ve beden entegrasyonu (bütünlük),
- (g) Kendini rekabet ortamında tanıma,
- (h) Kişilerarası ve sosyal becerilerin geliştirilmesi,
- (i) Özerkliğin geliştirilmesi.

Tüm bu sayılan faydalara, bireyin aktiviteden aldığı ve değerlendirmesiyle kendi düşüncesini oluşturduğu diğer tüm faydalar da dâhil olabilir. Yukarıda genel hatları ile verilmiş olan faydalar veya katkılarla sınırlı kalmamaktadır (Salmela ve diğerleri, 2020; Wilson, 1994). Aslında serbest zaman faydaları hayatımızdaki bireysel, çevresel, ekonomik ve diğer unsurların pozitif anlamda değişikliğini ifade etmektedir (Kim, Heo, Dvorak, Ryu ve Han, 2017). Iwasaki (2007), serbest zaman aktivitelerine katılımın, bireyin düşük ruh halini, anlamsız bir yaşama olan inancını, kısacası hayatında gördüğü olumsuz duygu ve düşüncelerini değiştirmeye, geliştirmeye ve yaşam kalitesini yükseltmesine fayda sağladığını belirtmiştir (Fitts, Guthrie ve Blagg, 1999; Kouidi, 2004; Suh, Jung, Kim, Park ve Yang, 2002). Serbest zaman aktivitelerine katılan bireyin sağladığı faydalar temelde hayatına karşı daha olumlu tutum sergilemesini sağlaması için belirli bir seviyede tutabilmektedir.

Serbest zaman aktivitelerinde birey genç yaşta aktif olarak katılım sağladığında bedensel ve fizyolojik açıdan da faydası olmaktadır. Bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları ve düzenli olarak devam ettikleri fiziksel aktiviteler, bedensel aktivitelerin daha kolaylıkla yapılmasına, hastalıkların önlenmesine, daha iyi ve sağlıklı bir insan

olmasına yardımcı olmaktadır (U.S. Department of Health and Human Services, 2012, Kaur ve Malik, 2018). Bireylerin katıldıkları serbest zaman deneyiminden aldığı zevk ve mutluluk arttıkça serbest zaman etkinlik potansiyelleri hakkında bilgi edinerek, hem katılımlarını arttıracak hem de psikolojik refah ve zihinsel sağlıklarına katkıda bulunacaktır (Ragheb, 1980).

2.8 Planlı Davranış Teorisi Kapsamında Yapılan Serbest Zaman Araştırmaları

Bireylerin serbest zaman katılımını anlayabilmek için faydalanılan teorilerden biri de PDT olmuştur. PDT kullanılarak, bireylerin serbest zamanlarında aktiviteye katılımlarını davranışa dönüştürdüklerini ve bunların altında yer alan destekleyiciler olan tutum, öznel norm ve algılanan davranış yolu ile niyetlerin anlaşıldığı ve sonucunda davranış ile istendik hale gelen teori, serbest zaman literatüründe de yer almıştır. Serbest zamanda daha çok istenen ve bireyi inaktif toplumdaki sınırdan sıyrarak, fiziksel olarak aktif hale gelen bireyin davranışına niyet ve arkasındaki faktörlerin ne derece etkili olduğunu konu alan araştırmalar yer almaktadır.

Ajzen ve Driver (1992), üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında belirlemiş oldukları beş aktiviteden (koşu, dağ tırmanışı, plajda zaman geçirmek, bisiklete binmek ve kürek çekme) oluşan, katılım, ruh halleri, tutumlar, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol kapsamında ele almışlardır. Godin, Valois ve Lepage (1993), hamile ve yetişkin bireylerden oluşan iki grup ile ilgili egzersiz davranışının algılanan davranışsal kontrolün, niyet ve davranış olarak iki ayrı etkisini araştırmışlardır. Hausenblas, Carron ve Mack (1997), Armitage ve Conner (2001) ve Downs ve Hausenblas (2005) online veri tabanlarını kullanarak, gerekçeli eylem teorisi ve planlı davranış teorisinin egzersiz davranışına uygulamasına yönelik bir meta analiz çalışması yapmışlardır.

Kerner ve Kurrant (2003), lisede okuyan kız çocuklarının serbest zamanları ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi, Planlı Davranış Teorisi ile test etmişlerdir. Pierro, Mannetti ve Livi (2003), 18-30 yaş arasında bulunan Latin-Amerikan dans sınıflarında derslere katılan gönüllü bireyler ile sağlık davranışı ve serbest zaman etkinliğinin öngörülmesinde Öz Kimlik ve Planlı Davranış Teorisi'ni değerlendirmişlerdir. Chatzisarantis ve Hagger (2005), yaş ortalaması 14 olan öğrencilere, ikna edici iletişim tekniğini kullanarak, Planlı Davranış Teorisi'ne dayalı serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımın üzerine etkilerini araştırmışlardır. Latimer ve Martin Ginis (2005),

omurilik yaralanması olan 38 yaş ortalamasına sahip bireylerde serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmanın faydasını değerlendirmek için, Planlı Davranış Teorisi'ni kullanmışlardır.

Lee ve Shepley (2012) Koreli yetişkin bireylerin ve Lee (2016) Koreli yaşlı bireylerin, algılanan mahalle ortamı ve serbest zamanlarında yürüyüş yapmalarını, Planlı Davranış Teorisi çerçevesinde incelemiştir. Beville ve diğerleri (2014) üniversite öğrencilerinin ve Wang ve Wang (2015) çocukların, Planlı Davranış Teorisi'ni kullanarak serbest zamanlarında katıldıkları fiziksel aktivitelerini tahmininde cinsiyet farklılıklarını araştırmışlardır.



3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde, çalışmanın yöntemi, evren ve örneklem seçimi, kullanılan ölçekler, istatistiksel analizler ve çalışmanın gerçekleşmesinde izlenen yollara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1 İzin

Araştırmaya başlamadan önce araştırma ile ilgili etik kaygıların giderilmesi amacıyla Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan (2018-217) gerekli onay alındıktan (EK-1) sonra örneklem grubunu oluşturan katılımcıların bağlı buldukları kurumlardan da gerekli izinler (EK-2) alınmıştır.

3.2 Araştırmanın Modeli

Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden, ilişkisel model kapsamında gerçekleştirilmiştir. İlişkisel modellerde iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişki incelenir ve değişkenlere müdahalede bulunulmadan, sonuçlar değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerine dair ipucu sunar (Christensen, Johnson ve Turner, 2014, s. 45).

3.3 Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Hitit Üniversitesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Akdeniz Üniversitesi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi ve Amasya Üniversitesi'nde spor eğitimi alan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem büyüklüğü ise, evrenin bilindiği durumlarda Çizelge 3.1'deki örneklem hesabı formülüne göre %99 güven aralığı ve %5 hata payı ile minimum 572 öğrenci olması gerektiği anlaşılmıştır (Akbulut ve Yıldız, 1999, s. 8) Bu kapsamda olası kayıpları da göz önünde bulundurarak 822 öğrenci araştırmaya gönüllü katılmış, anketleri eksik dolduran ve Mahalanobis uzaklığı hesaplamasına göre uç değerler araştırma dışı bırakılmış ve sonuçta toplam 709 öğrenci araştırmaya katılım göstermiştir.

Çizelge 3.1: Örneklem büyüklüğü hesaplama formülü.

$n = \frac{NPQZ^2}{((N-1)d^2 + PQZ^2)}$				
N	P	Q	Z ²	d ²
4032	0,5	0,5	2,58	0,05
571,4426654				

Örneklem seçimi evreni oluşturan 4032 öğrenci arasından tabakalı örneklem yöntemi ile belirlenmiş olup her bir tabakaya atanacak katılımcı sayısı yüzdelik dilimlere göre rastgele belirlenmiştir (Çizelge 3.2).

Çizelge 3.2: Örneklem ana kütle sayıları.

	Toplam Öğrenci sayısı	Örneklem grubundaki %	Araştırmaya Katılacak öğrenci sayısı
Hitit Üniversitesi SBF	1262	%31	177
On Dokuz Mayıs Üniversitesi SBF	1200	%30	172
Akdeniz Üniversitesi SBF	700	%17	97
Gaziosmanpaşa Üniversitesi BESYO	700	%17	97
Amasya Üniversitesi BESB	170	%5	29
TOPLAM	4032	%100	572

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Serbest Zaman Egzersiz Ölçeği, Boş Zaman İlgilenim Ölçeği, Boş Zaman Tutum Ölçeği, Boş Zaman Motivasyon Ölçeği, Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği ve demografik bilgilerin yer aldığı Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.4.1 Serbest Zaman Egzersiz Anketi

Araştırmada, Yerlisu Lapa ve Yağar (2015) tarafından *Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZE A)* olarak Türkçeye çevrilen, orijinali Godin ve Shephard (1985) tarafından serbest zaman içerisinde yapılan egzersizin şiddetini belirlemek amacıyla geliştirilen “Leisure Time Exercise Questionnaire (LTEQ)” anketi kullanılmıştır (EK 3.2). SZE A katılımcının son yedi gün içinde en az on beş dakika boyunca, kaç defa hafif, orta ve zorlayıcı şiddette fiziksel aktivitede bulduklarını belirlemeyi hedeflemektedir. Anketin hesaplanması için kullanılan formül şu şekildedir;

Haftalık serbest zaman aktivitesi puanı = (9 x zorlayıcı şiddetli fiziksel aktivite) + (5 x orta şiddetli fiziksel aktivite) + (3 x hafif şiddetli fiziksel aktivite)

Hesaplama sonunda; 24 ve üzerinde puan alanlar “Aktif”, 14 ile 23 arasında puan alanlar “Orta Düzeyde Aktif”, 13 ve altında puan alanlar “Yeteri Kadar Aktif Değil” şeklinde üç kategoriye ayrılmaktadır.

3.4.2 Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği

Orjinali Kyle, Absher, Norman, Hammitt ve Jodice (2007) tarafından geliştirilen “*Leisure Involvement Scale (LIS)*” Türkçeye Gürbüz, Çimen ve Aydın (2015) tarafından “*Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)*” olarak çevrilmiştir (EK 3.3). Ölçek, “(1) kesinlikle katılmıyorum” ifadesinden “(5) kesinlikle katılıyorum ifadesine giden 5’li likert yapıdadır. Çekicilik, önem verme, özdeşleşme, kendini ifade ve sosyal ilişki, ilgilenim ölçeğinin alt boyutlarını oluşturmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunda yer alan alt boyutlar için faktör yükleri (a) *Kendini İfade* alt boyutu için ,58 ile ,69; (b) *Önem Verme* alt boyutu için ,51 ile ,79; (c) *Özdeşleşme* alt boyutu için ,41 ile ,71; (d) *Sosyal İlişki* alt boyutu için ,57 ile ,77 ve (e) *Çekicilik* alt boyutu için ,73 ile ,81 arasında değişmektedir. Araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucu Cronbach’s Alpha değerleri (a) *Çekicilik* alt boyutu için ,762; (b) *Önem Verme* alt boyutu için ,731; (c) *Sosyal İlişki* alt boyutu için ,620; (d) *Özdeşleşme* alt boyutu için ,591; (e) *Kendini İfade* alt boyutu için ,674 ve genel ölçek için ,897 olarak elde edilmiştir.

3.4.3 Boş Zaman Tutum Ölçeği

Araştırmada Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen, Akgül ve Gürbüz (2011) tarafından geçerlik-güvenirliği yapılan “*Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ)-Leisure Attitude Scale: LAS*” kullanıldı (EK 3.4). Ölçek, (1) *bilişsel* (2) *duyuşsal* ve (3) *davranışsal* olmak üzere 3 alt boyuttan ve toplam 36 maddeden oluşan 5’li Likert tiptedir. Toplam puan üzerinde hesaplanan ölçekte en az 36, en çok ise 180 puan alınmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach Alpha katsayısı ile test edilmiş, ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı ,920 olarak bulunmuştur. Araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach’s Alpha değerleri *Bilişsel* alt boyutu için ,911; *Duyuşsal* alt boyutu için ,908; *Davranışsal* alt boyutu için ,881 ve genel ölçek için ,951 olarak elde edilmiştir.

3.4.4 Boş Zaman Motivasyon Ölçeği

Pelletier, Vallerand, Blais ve Briere (1989, 1991) serbest zaman katılımcılarının motivasyonlarını belirlemek amacıyla orijinali “*Leisure Motivation Scale: LMS*” olan *Boş Zaman Motivasyon Ölçeği (BZMÖ)*’ni geliştirmiştir (EK 3.5). Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması ise Mutlu (2008) ve Güngörmüş (2012) tarafından yapılmıştır. Türkçe’ye uyarlanan ölçek toplam 22 madde ve 5 alt boyuttan (bilmek ve başarmak, motivasyonsuzluk, uyarıcı yaşama, dışsal düzenleme ve özdeşim/içer atım) oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler “Hiç Katılmıyorum (1)” ve “Tamamen Katılıyorum (5)” arasında değişen 5’li Likert tipteki ölçek üzerinde değerlendirilmiştir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı ise ,77 olarak bulunmuştur. Araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda alt boyutların Cronbach’s Alpha değerleri *Motivasyonsuzluk* alt boyutu için ,796; *Bilmek ve Başarmak* alt boyutu için ,770; *Uyarıcı Yaşama* alt boyutu için ,632; *Özdeşim/İçer Atım* alt boyutu için ,733; *Dışsal Düzenleme* alt boyutu için ,657 ve genel ölçek için ,864 olarak bulunmuştur.

3.4.5 Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği

Araştırmada kullanılan ve orijinali “*Leisure Negotiation Strategies Scale (LNSS)*” olan Hubbard ve Mannell (2001) tarafından geliştirilen, Elkins (2004) tarafından rekreasyonel kampüs sporlarına modifiye edilen, Beggs ve diğerleri (2005) tarafından ise geçerliği doğrulanan ölçek, Türkçe’ye Yerlisu Lapa (2014) tarafından *Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği (SZEBSÖ)*” olarak uyarlanmıştır (EK 3.6). Yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach’s Alpha katsayısı 0,85-0,91 arasında değişirken, ölçek 5’li Likert yapıdadır. Araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda alt boyutların Cronbach’s Alpha *Zaman Yönetimi Stratejileri* alt boyutu için ,728; *Beceri Kazanma Stratejileri* alt boyutu için ,837; *Kişilerarası İlişkiler Stratejileri* alt boyutu için ,773; *İçsel Onaylama Stratejileri* alt boyutu için ,552; *Fiziksel Uygunluk Stratejileri* alt boyutu için ,720; *Finansal Yönetim Stratejileri* alt boyutu için ,702 ve genel ölçek için ,888 olarak bulunmuştur.

3.4.6 Verilerin analizi

Araştırmada elde edilen verilerin çözümlenmesinde IBM SPSS Statistics for Windows, version 22.0 (IBM Corp., Armonk, N.Y., USA) programı kullanılmıştır. Değişkenlerle ilgili normallik analizi için çarpıklık-basıklık değerleri incelendiğinde

verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Bu sebeple verilerin analizinde parametrik testlere başvurulmuştur. Araştırma grubuna ait demografik bilgilerin tanımlayıcı analizleri (ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdeler) yapılmıştır. Araştırmada planlı davranış teorisine ait modelin, araştırmacı ve danışmanları eşliğinde belirlenen ölçekler hiyerarşik regresyon analizi ile sınanmıştır.

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

Çoklu regresyon analizi varsayımları, basit regresyon analizi varsayımları ile aynı özelliktedir. Bu varsayımlar (Lorcu, 2015, s. 242);

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

Çoklu regresyon analizi yapabilmek için yukarıda bahsedilen varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Çalışmanın ölçme araçlarından toplanan verilerin normallik, çoklu normallik, doğrusallık, hata varyanslarının dağılımı, otokorelasyon ve çoklu bağlantılılık durumu incelenmiştir. Elde edilen veriler önce boş soru bırakılan anketlerin değerlendirilmeden çıkartılması ve ardından Mahalanobis uzaklığı $p < ,001$ seviyesinde tutularak uç değerler hesaplanmış ve buna göre verideki sapkın değerler elenmiştir. Verilerin normal dağılımları basıklık ve çarpıklık değerleri

alınarak $\pm 1,5$ aralığı kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Çizelge 3.3’de belirtilen değerler elde edilmiş, normal dağılım varsayımı desteklenmiştir.

Çizelge 3.3: Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ait normal dağılım testi sonuçları.

		İstatistik	Sd	p	Skewness	Kurtosis	Mean	Median
SZİÖ	Çekicilik	,127			-,560	,065	3,88	4,00
	Önem verme	,131			-,592	-,160	3,80	4,00
	Sosyal İlişki	,120			-,617	,214	3,86	4,00
	Özdeşleşme	,127	709	,000	-,560	,065	3,88	4,00
	Kendini ifade	,125			-,517	,084	3,82	4,00
	SZİÖ	,066			-,533	,275	3,85	3,93
BZTÖ	Bilişsel	,099			-,909	,892	49,98	51,00
	Duyuşsal	,083			-,851	,705	49,24	50,00
	Davranışsal	,064	709	,000	-,445	,019	45,51	46,00
	BZTÖ	,056			-,684	,622	144,73	145,00
BZMÖ	Motivasyonsuzluk	,107			-,035	-1,118	2,82	3,00
	Bilmek ve Başarmak	,110			-,618	,601	3,88	4,00
	Uyaran Yaşama	,118	709	,000	-,682	,837	3,88	4,00
	Özdeşim/İçe Atım	,104			-,716	1,157	3,80	3,83
	Dışsal Düzenleme	,100			-,262	-,262	3,13	3,25
	BZMÖ	,039			-,170	,791	3,50	3,47
SZEBSÖ	Zaman Yönetimi	,091			,033	-,034	3,24	3,16
	Beceri Kazanma	,127			-,856	,919	3,92	4,00
	Kişilerarası İlişkiler	,105			-,732	,729	3,66	3,80
	İçsel Onaylama	,106	709	,000	-,302	-,063	3,62	3,67
	Fiziksel Uygunluk	,134			-,485	,003	3,74	4,00
	Finansal Yönetim	,079			-,475	,464	3,62	3,60
	SZEBSÖ	,026			-,159	,506	3,64	3,63

Varsayımların bir diğeri de otokorelasyonun olup olmamasıdır. Bu varsayım Durbin-Watson analizi ile incelenmiş, elde edilen güven aralığı değerleri $+2,0$ değerinin altında kaldığı için otokorelasyonun olmadığını göstermiş, varsayımı sağlamıştır (Durbin ve Watson, 1950, s. 27). Çoklu regresyona ait son varsayım ise, çoklu doğrusal bağlantı –multicollinearity- olmamasıdır. Regresyon modelinde çoklu doğrusal bağlantının değerlendirilmesi için Varyans Enflasyon Faktörleri (VIF) değerlerine bakılmıştır. VIF değeri, bağımlı ve bağımsız değişken(ler) arasında ilişki değerini göstermektedir. Eğer aralarında ilişki yoksa VIF değeri 1’e eşit, ancak ilişki mevcutsa bu değer sonsuza doğru gitmektedir. VIF değeri için, 10’a eşit veya daha büyük ise ($VIF \geq 10$) anlamlı çoklu doğrusal bağlantı sorunundan söz edilir (Albayrak, 2005, s. 110). Çalışmada yapılan analizlerin VIF değerlerinde en küçük 1 değeri, en

yüksek 3,752 değeri elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, en son varsayımı da desteklemiştir.



4. BULGULAR

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan 21,19±2,27 yaş ortalamasına sahip üniversite öğrencilerinin demografik bilgileri ve araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere verdikleri yanıtlara ait tanımlayıcı (yüzde ve frekans, ortalama ve standart sapma) bilgiler aşağıdaki tablolarda (Çizelge 4.1, 4.2 ve 4.3) verilmiştir.

Çizelge 4.1: Öğrencilerin demografik özellikleri.

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	309	43,6
	Erkek	400	56,4
Üniversite	Hitit Üniversitesi	216	30,5
	Ondokuz Mayıs Üniversitesi	221	31,2
	Akdeniz Üniversitesi	111	15,7
	Gaziosmanpaşa Üniversitesi	106	15,0
	Amasya Üniversitesi	55	7,8
Bölüm	Spor Yöneticiliği	90	12,7
	Rekreasyon	116	16,4
	Antrenörlük Eğitimi	221	31,2
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	282	39,8
Sınıf	1.Sınıf	209	29,5
	2.Sınıf	200	28,2
	3.Sınıf	169	23,8
	4.Sınıf	131	18,5
Toplam		709	100,0

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin 309'u kadın, 400'ü erkektir. Araştırmaya Hitit Üniversitesinden 216, Ondokuz Mayıs Üniversitesinden 221, Akdeniz Üniversitesinden 111, Gaziosmanpaşa Üniversitesinden 106 ve Amasya Üniversitesinden 55 öğrenci dâhil olmuştur. Katılan öğrencilerin bölümlerine bakıldığında, 282 öğrencinin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, 221 öğrencinin Antrenörlük Eğitimi Bölümü, 116 öğrencinin Rekreasyon Bölümü ve 90 öğrencinin Spor Yöneticiliği Bölümünden katıldığı görülmektedir. Sınıf bazında bakıldığında ise, 209 öğrenci 1. sınıf, 200 öğrenci 2. sınıf, 169 öğrenci 3. sınıf ve 131 öğrenci de 4. sınıftan katılmıştır.

Çizelge 4.2: Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ait tanımlayıcı analizler.

Ölçekler	Alt boyutlar	N	Ortalama
Serbest Zaman Katılım		709	39,94±18,77
	Çekicilik		3,88±0,76
	Önem verme		3,80±0,87
	Sosyal İlişki		3,86±0,79
	Özdeşleşme	709	3,88±0,76
	Kendini ifade		3,82±0,78
	Toplam puan		3,85±0,66
BZTÖ	Bilişsel		49,98±7,76
	Duyuşsal	709	49,24±7,78
	Davranışsal		45,50±8,24
	Toplam puan		144,73±21,03
BZMÖ	Motivasyonsuzluk		2,82±1,15
	Bilmek ve Başarmak		3,87±0,71
	Uyaran Yaşama		3,88±0,75
	Özdeşim/İçer Atım	709	3,80±0,66
	Dışsal Düzenleme		3,14±0,87
	Toplam puan		3,50±0,58
SZEBSÖ	Zaman Yönetimi		3,24±0,75
	Beceri Kazanma		3,92±0,75
	Kişilerarası İlişkiler		3,66±0,80
	İçsel Onaylama	709	3,61±0,79
	Fiziksel Uygunluk		3,74±0,80
	Finansal Yönetim		3,62±0,76
	Toplam puan		3,64±0,55

Katılımcıların ölçeklere verdikleri puanlara bakıldığında genel olarak ortalama puanlar aldıkları saptanmıştır. Katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılımlarına bakıldığında “aktif” kategorisinde oldukları söylenebilir. Serbest zaman ilgilenim düzeylerine bakıldığında ölçeğin puanının $3,85\pm 0,66$, alt boyutlarına bakıldığında da çekicilik ve özdeşleşme boyutlar $3,88\pm 0,76$, önem verme boyutu $3,80\pm$, sosyal ilişki boyutu $3,86\pm$ ve kendini ifade boyutunda $3,82\pm$ puan ile birbirine yakın ve ortalamanın puanlar aldıkları söylenebilir. Serbest zaman tutumlarına bakıldığında, en yüksek puanı $49,98\pm 7,76$ puan ile bilişsel boyuttan aldıkları, devamında $49,24\pm 7,78$ puan ile duyuşsal boyuttan $45,50\pm 45,50$ puan ile davranışsal boyuttan puan alarak, toplamda $144,73\pm 21,03$ puan ile ortalamanın üzerinde puan aldıkları tespit edilmiş, olumlu bir tutuma sahip oldukları gözlenmiştir. Boş zaman motivasyon düzeylerine bakıldığında ise, öğrencilerin serbest zamanlara dair motivasyonlarının ortalamanın üzerinde olduğu görülmüştür. Motivasyonsuzluk boyutundan $2,82\pm 1,15$ puan elde ettiklerinden motivasyonsuz olmadıkları kısmen söylenebilmektedir. Motivasyon ölçeğinden elde

ettikleri puan $3,50\pm 0,58$ ile ortalama bir motivasyona sahip oldukları görülmüştür. Katılımcıların sırasıyla alt boyutlardan elde ettikleri skorlar ise uyaran yaşama boyutu $3,88\pm 0,75$; bilmek ve başarmak boyutu $3,87\pm 0,71$; özdeşim/içe atım boyutu $3,80\pm 0,66$ ve dışsal düzenlemeler boyutu $3,14\pm 0,87$ olarak saptanmıştır. Öğrencilerin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeğine vermiş oldukları skorlara bakıldığında $3,64\pm 0,55$ ile ortalamanın üzerinde bir değere sahip oldukları tespit edilirken, $3,92\pm 0,75$ puan ile en fazla beceri kazanma stratejisini kullandıkları, devamında $3,74\pm 0,80$ ile fiziksel uygunluk stratejisini, $3,66\pm 0,80$ ile kişilerarası ilişkiler stratejisini, $3,62\pm 0,76$ ile finansal yönetim stratejisini, $3,61\pm 0,79$ ile içsel onaylama stratejisini ve $3,24\pm 0,75$ ile en az zaman yönetimi stratejisini kullandıkları söylenebilmektedir.

Çizelge 4.3: Üniversite değişkenine göre araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ait tanımlayıcı istatistik analizleri.

	Hitit Üniversitesi	Ondokuz Mayıs Üniversitesi	Akdeniz Üniversitesi	Gaziosman- paşa Üniversitesi	Amasya Üniversitesi
Serbest Zaman Katılım	41,40±18,23	40,21±18,64	37,23±21,61	41,47±18,71	35,63±14,22
SZİÖ					
Çekicilik	3,97±0,71	3,76±0,80	3,81±0,72	4,00±0,78	3,81±0,86
Önem verme	3,84±0,79	3,77±0,96	3,68±0,83	4,00±0,82	3,60±0,94
Sosyal İlişki	3,90±0,75	3,79±0,95	3,75±0,74	4,00±0,75	3,79±0,86
Özdeşleşme	3,97±0,71	3,79±0,80	3,81±0,72	4,08±0,77	3,81±0,86
Kendini ifade	3,85±0,69	3,73±0,87	3,79±0,78	4,00±0,80	3,88±0,69
Toplam puan	3,91±0,55	3,77±0,73	3,77±0,63	4,01±0,70	3,78±0,72
BZTÖ					
Bilişsel	51,18±7,03	47,48±8,84	52,26±6,11	50,07±7,43	50,49±7,07
Duyuşsal	50,25±6,76	47,14±8,94	51,11±6,51	49,58±7,63	49,32±7,55
Davranışsal	45,24±8,10	44,91±8,73	45,90±7,01	47,46±8,52	44,38±8,01
Toplam puan	146,67±19,05	139,54±23,7	149,27±17,38	147,12±21,34	144,20±19,63
BZMÖ					
Motivasyonsuzluk	2,40±1,07	3,11±1,08	2,40±1,10	3,49±0,97	2,78±1,19
Bilmek ve Başarmak	3,94±0,67	3,77±0,73	3,94±0,69	3,86±0,76	3,93±0,60
Uyaran Yaşama	3,89±0,71	3,79±0,79	3,87±0,71	3,98±0,80	3,96±0,61
Özdeşim/içe Atım	3,83±0,59	3,74±0,74	3,82±0,60	3,84±0,72	3,85±0,58
Dışsal Düzenleme	2,93±0,86	3,30±0,81	2,89±0,88	3,45±0,87	3,11±0,80
Toplam puan	3,40±0,51	3,54±0,60	3,38±0,53	3,72±0,68	3,52±0,45
SZEBSÖ					
Zaman Yönetimi	3,15±0,71	3,30±0,83	3,18±0,67	3,39±0,76	3,20±0,65
Beceri Kazanma	3,94±0,68	3,85±0,84	3,94±0,74	3,95±0,77	4,00±0,75
Kişilerarası İlişkiler	3,60±0,77	3,68±0,85	3,49±0,77	3,90±0,75	3,67±0,77
İçsel Onaylama	3,52±0,72	3,62±0,87	3,48±0,76	3,88±0,78	3,73±0,76
Fiziksel Uygunluk	3,70±0,78	3,76±0,85	3,61±0,82	3,87±0,75	3,82±0,70
Finansal Yönetim	3,56±0,68	3,64±0,86	3,44±0,68	3,88±0,72	3,65±0,67
Toplam puan	3,58±0,50	3,64±0,58	3,52±0,50	3,81±0,61	3,68±0,47

Araştırmanın örneklemini oluşturan üniversitelerde okuyan öğrencilerin araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere verdikleri puanlar karşılaştırıldığında serbest zamanda egzersize katılımlarında Hitit Üniversitesi 41,40±18,23, Ondokuz Mayıs Üniversitesi 40,21±18,64, Akdeniz Üniversitesi 37,23±21,61, Gaziosmanpaşa Üniversitesi 41,47±18,71 ve Amasya Üniversitesi 35,63±14,22 puan ile aktif katılım sağladıkları saptanmıştır. Serbest zaman ilgilenim düzeyi Gaziosmanpaşa Üniversitesi 4,01±0,70, Hitit Üniversitesi 3,91±0,55, Amasya Üniversitesi 3,78±0,72 ve Ondokuz Mayıs Üniversitesi ve Akdeniz Üniversitesi 3,77±0,73 puan aldıkları tespit edilmiştir. Serbest zaman tutum düzeyleri ele alındığında, Ondokuz Mayıs Üniversitesi 139,54±23,70 puan, Amasya Üniversitesi 144,20±19,63 puan, Hitit Üniversitesi 146,67±19,05 puan, Gaziosmanpaşa Üniversitesi 147,12±21,34 ve Akdeniz Üniversitesi 149,27±17,38 puan olarak olumlu tutuma sahip oldukları saptanmıştır. Katılımcıların motivasyon puanlarına bakıldığında 3,72±0,68 Gaziosmanpaşa Üniversitesi, 3,54±0,60 Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 3,52±0,45 Amasya Üniversitesi, 3,40±0,51 Hitit Üniversitesi ve 3,38±0,53 Akdeniz Üniversitesi elde etmiştir. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeğine bakıldığında Akdeniz Üniversitesi 3,52±0,52 puan; Hitit Üniversitesi 3,58±0,50 puan, Ondokuz Mayıs Üniversitesi 3,64±0,58 puan; Amasya Üniversitesi 3,68±0,47 puan ve Gaziosmanpaşa Üniversitesi 3,81±0,61 puan aldıkları saptanmıştır.

Planlı Davranış Teorisi modelini araştırmacı ve danışmanları tarafından belirlenen ölçekler ile arasındaki ilişkileri yordamak için hiyerarşik regresyon analizi yapılmış olup kurulan hipotezler değerlendirilmiştir. Çizelge 4.4'te niyet değişkenini ölçtüğü varsayılan serbest zaman ilgilenimi ile serbest zaman tutumu, motivasyonu ve engellerle baş etme düzeyleri arasındaki etkiye bakılmıştır. Serbest zaman tutumu motivasyonu ve engellerle baş etme stratejileri ölçeklerinin serbest zaman ilgileniminin %33'ünü açıkladığı ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,575$, $R^2=,331$, $F=116,231$, $p<,000$). Serbest zaman ilgilenim düzeyi üzerinde beta katsayılarına bakılarak değerlendirildiğinde, en yüksek yordayıcılığa sahip değişkenin boş zaman tutumu ($\beta=,429$; $p<,001$) olduğu, en düşük yordayıcının ise serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ($\beta=,031$; $p<,001$) olduğu görülmektedir. Elde edilen veriler doğrultusunda, H_1 hipotezi kabul edilmiş olup, serbest zaman ilgilenim ölçeğine ait regresyon modeli aşağıdaki gibidir;

$$SZİÖ=0,429.BZTÖ+0,209.BZMÖ+0,031.SZEBSÖ$$

Çizelge 4.4: Serbest Zaman Tutumu. Boş Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeklerinin Serbest Zaman İlgilenimi üzerine etkilerine ait regresyon analizi sonuçları.

Değişkenler	R	R ²	Düz. R ²	B	Std Hata	β	F
	,575	,331	,328				
BZTÖ				,014	,001	,429**	116,231*
BZMÖ				,238	,049	,209**	
SZEBSÖ				,038	,051	,031**	

* $p < ,001$

** $1 < VIF < 5$

Durbin Watson= 1,492

Çizelge 4.5'te H₂ hipotezine ait bulgulara bakıldığında kabul edildiği saptanmıştır. Serbest zaman tutumu, motivasyonu engellerle baş etme stratejileri ölçeklerine ait alt boyut değişkenlerinin ($R=,603$, $R^2=,364$, $F=28,370$, $p<,001$) model bazında öğrencilerin serbest zaman ilgilenim düzeyinin %36'sını istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıklayabildiği görülmüştür ($R^2= ,331$). Ölçeklere ait alt boyutların model üzerinde açıklayıcılığını belirlemek için beta (β) katsayılarına bakıldığında, en yüksek açıklayıcılığın boş zaman tutum ölçeğinin alt boyutu olan bilişsel boyut ($\beta= ,216$, $p < ,001$) ve duyuşsal boyut ($\beta=,195$; $p<,001$) değişkenlerine ait olduğunu göstermektedir.

Çizelge 4.5: Serbest Zaman Tutumu. Boş Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeklerinin alt boyutlarının serbest zaman ilgilenimi üzerine etkilerine ait regresyon analizi sonuçları.

Değişkenler	R	R ²	Düz. R ²	B	Std Hata	β	F
	,603	,364	,351				
Bilişsel				,018	,005	,216**	28,370*
Duyuşsal				,017	,005	,195**	
Davranışsal				-,001	,004	-,012**	
Motivasyonsuzluk				,075	,025	,131**	
Bilmek ve Başarmak				,128	,051	,137**	
Uyaran Yaşama				,090	,044	,101**	
Özdeşim/İçe Atım				-,013	,059	-,013**	
Dışsal Düzenleme				,023	,032	,030**	
Zaman Yönetimi				-,057	,032	-,065**	
Beceri Kazanma				,063	,038	,072**	
Kişilerarası İlişkiler				,022	,032	,027**	
İçsel Onaylama				,030	,032	,036**	
Fiziksel Uygunluk				,036	,031	,044**	
Finansal Yönetim				-,041	,036	-,047**	

* $p \leq ,000$

** $1 < VIF < 5$

Durbin Watson=1,499

Çizelge 4.6 incelendiğinde, serbest zaman egzersize katılımına ait serbest zaman ilgilenimi, tutumu, motivasyonu ve engellerle baş etme stratejileri ölçekleri ile aralarındaki ilişkiyi incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Modelde belirlenen etkisinin incelendiğinde, PDT modeli doğrultusunda niyetin etkisini incelemek için belirlenen serbest zaman ilgilenim düzeyi birincil değişken olarak girilmiştir. İkinci adımda, algılanan davranışsal kontrol değişkenini ölçmek için atanan Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği dâhil edilmiştir. Son adımda ise modele, tutum değişkenini ölçmek için atanan Boş Zaman Tutum Ölçeği ve öznel norm değişkenini ölçmek için atanan Boş Zaman Motivasyon Ölçeği dâhil edilmiş olup, serbest zaman egzersiz katılımına ait regresyon formülleri aşağıda yer almaktadır. H₃, H₄ ve H₅ hipotezleri yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucu kabul edilmiştir.

Modelin test edildiği Çizelge 4.6’da, birinci adıma bakıldığında serbest zaman ilgilenim düzeyi ($R=,221$; $R^2=,049$; $F=36,227$; $p<,001$) ve ikinci adımda serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri düzeyi ($R=,221$; $R^2=,049$; $F=18,155$; $p<,001$) eklendiğinde model içerisinde istatistiksel açıdan anlamlı olup açıklayıcılığı değişmeyerek %4’ünü açıklayabildiği tespit edilmiştir. Modelin son adımına bakıldığında, tüm değişkenler dâhil olduğunda serbest zaman egzersize katılımının %5’ini açıklayabildiği görülmüştür ($R=,231$; $R^2=,053$; $F=9,883$; $p<,001$). Beta katsayıları dikkate alındığında serbest zaman ilgilenim boyutunun, serbest zaman egzersize katılımdaki en önemli etki boyutu olduğu ve her adımda etkisinin arttığı saptanmıştır ($\beta_1=,221<\beta_2=,226<\beta_3=,252, p<,001$).

1. Adım’ a ait regresyon modeli:

$$SZA= 0,221.SZİÖ$$

2. Adım’a ait regresyon modeli:

$$SZA= 0,226.SZİÖ-0,014.SZEBSÖ$$

3. Adım’a ait regresyon modeli:

$$SZA= 0,252.SZİÖ-0,078.BZTÖ+0,041. BZMÖ-0,016.SZEBSÖ$$

Çizelge 4.6: Serbest Zaman Tutumu. Boş Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeklerinin serbest zamanda egzersize katılımına ait hiyerarşik regresyon analizi sonuçları.

Adım	Değişkenler	R	R ²	Düz. R ²	B	Std Hata	β	F
1	SZİÖ	,221	,049	,047	6,261	1,04	0,221**	36,227*
2	SZİÖ	,221	,049	,046	6,402	1,114	,226**	18,155*
	SZEBSÖ				-,477	1,340	-,014**	
3	SZİÖ	,231	,053	,048	7,132	1,271	,252**	
	BZTÖ				-,070	,041	-,078**	9,883*
	BZMÖ				1,313	1,675	,041**	
	SZEBSÖ				-,016	1,713	-,016**	

* $p < ,001$

** $1 < VIF < 5$

Durbin Watson = 1,856

Çizelge 4.7’de serbest zamanda egzersize katılımına etkisini incelemek için ölçeklerin alt boyutları ile ele alınmıştır. Birinci adımda serbest zaman ilgilenim boyutuna ait alt boyutları, ikinci adımda serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerine ait alt boyutlar, son adımda ise boş zaman tutumuna ve motivasyonuna ait alt boyutlar modele dâhil olmuş ve H₆, H₇ ve H₈ hipotezlerinin kabul edildiği tespit edilmiştir.

Birinci adım incelendiğinde serbest zaman ilgilenim alt boyutlarının model içerisinde anlamlı olduğu görülmüş ve serbest zaman egzersizini çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade boyutlarının %6’sını açıkladığı görülmüştür ($R = ,250$; $R^2 = ,063$; $F = 11,762$; $p < ,001$). Analizin ikinci adımı incelendiğinde, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri alt boyutları model içerisine eklenerek test edilmiş ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir. Modele serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin eklenmesiyle modelin açıklayıcılığı %7’ye yükselmiştir ($R = ,276$; $R^2 = ,076$; $F = 5,741$; $p < ,001$). Modelin son adımında ise boş zaman tutum ve motivasyon alt boyutları dâhil edilmiş, model içerisinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Modele eklenen tüm alt boyutlar açısından ele alındığında, serbest zamanda egzersize katılımının %9’unu açıkladığı görülmüştür ($R = ,299$; $R^2 = ,090$; $F = 3,772$; $p < ,001$).

Çizelge 4.7: Serbest Zaman Tutumu. Boş Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçekleri alt boyutlarının serbest zamanda egzersize katılımına ait hiyerarşik regresyon analizi sonuçları.

	Değişkenler	R	R ²	Düz. R ²	B	Std Hata	β	F
		,250	,063	,057				
1	Çekicilik				,792	1,329	,032	11,762*
	Önem verme				4,211	1,056	,195	
	Sosyal İlişki				-,852	1,156	-,036	
	Özdeşleşme				,792	1,329	,032	
	Kendini ifade				1,928	1,231	,080	
		,276	,076	,063				
2	Çekicilik				1,043	1,363	,042	5,741*
	Önem verme				4,143	1,063	,192	
	Sosyal İlişki				-,874	1,181	-,037	
	Özdeşleşme				1,043	1,363	,042	
	Kendini ifade				1,943	1,237	,081	
	Zaman Yönetimi				-1,373	1,032	-,055	
	Beceri Kazanma				-1,617	1,133	-,065	
	Kişilerarası İlişkiler				1,453	1,081	,062	
	İçsel Onaylama				-1,812	1,063	-,077	
	Fiziksel Uygunluk				2,018	1,047	,086	
	Finansal Yönetim				,615	1,212	,025	
		,299	,090	,066				
3	Çekicilik				1,726	1,395	,070	3,772*
	Önem verme				4,000	1,071	,185	
	Sosyal İlişki				-,653	1,191	-,028	
	Özdeşleşme				1,726	1,395	,070	
	Kendini ifade				1,792	1,284	,075	
	Bilişsel				-,302	,161	-,125	
	Duyuşsal				,060	,172	,025	
	Davranışsal				,044	,123	,019	
	Motivasyonsuzluk				-1,161	,861	-,071	
	Bilmek ve Başarmak				1,142	1,764	,043	
	Uyaran Yaşama				,671	1,507	,027	
	Özdeşim/İç Atım				-1,721	2,025	-,061	
	Dışsal Düzenleme				2,416	1,124	,112	
	Zaman Yönetimi				-1,804	1,095	-,072	
	Beceri Kazanma				-1,129	1,314	-,045	
	Kişilerarası İlişkiler				1,202	1,104	,051	
	İçsel Onaylama				-1,765	1,101	-,075	
Fiziksel Uygunluk				1,936	1,050	,083		
Finansal Yönetim				,624	1,239	,025		

* $p < ,001$

** $1 < VIF < 5$

Durbin Watson = 1,887

5. TARTIŞMA

Bu çalışma, PDT'ye entegre edilerek oluşturulan modelde üniversitede okuyan öğrencilerin serbest zaman katılımlarını etkileyen yapılar arasındaki ilişkiyi açıklığa kavuşturmayı amaçlamıştır. Bu çalışmada spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin serbest zaman egzersizine katılımlarını tahmin etmek amacıyla motivasyon, tutum, engeller ile baş etme stratejileri ve ilgilenim faktörleri arasındaki ilişkileri saptamaya yönelik kurgulanmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılımları incelendiğinde $39,94 \pm 18,77$ skoru ile egzersize aktif katıldıkları tespit edilmiştir. İlgilenim düzeyleri incelendiğinde $3,82 \pm 0,66$ puanı ortalamanın üzerinde ilgilenime sahip oldukları tespit edilmiş, üniversite öğrencilerinin alt boyutları arasında en çok çekicilik ve özdeşleşme boyutlarına $3,88 \pm 0,76$ puanı ile diğer boyutlar olan sosyal ilişkiler, kendini ifade ve önem vermeden daha yüksek puan almışlardır. Tutum düzeyleri incelendiğinde üniversite öğrencilerinin serbest zamanlara karşı $144,73 \pm 21,03$ puan ile olumlu bir tutum içerisindeyler. Alt boyutları ele alındığında bilişsel boyutu $49,58 \pm 7,76$ puan ile en yüksek puana sahip olduğu gözlenmiştir. Motivasyon düzeyleri incelendiğinde $3,50 \pm 0,58$ puan ile spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin ortalamanın üzeri motivasyona sahip olduğunu, en yüksek motivasyon boyutu puanı ise uyaran yaşama alt boyutundan elde ettikleri belirlenmiştir. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri incelendiğinde, öğrencilerin $3,92 \pm 0,75$ puan ile beceri kazanma stratejilerinde en yüksek puanı aldıkları görülmüş genel olarak bakıldığında ise $3,64 \pm 0,55$ puan ile ortalamanın üzerinde olduğu saptanmıştır.

Literatürde yapılan araştırmalar incelenmiş, örneklem grubuna ait puanların paralellik gösterdiği gözlenmiştir. Slyvester, Gilchrist, O'Loughlin ve Sabiston (2020), 782 genç yetişkinlerle yaptıkları çalışmalarında, katılımcıların aktif katılım sağladığını saptamışlardır. Tercan Kaas, Yerlisu Lapa, Çerez ve Çevik (2020), 20 yaş ortalamasına sahip 500 üniversite öğrencisinin dâhil olduğu çalışmalarında, katılımcılarının çoğunun aktif katılım sağladığını saptamışlardır. Gürbüz, Çimen ve Aydın (2015), 25 yaş ortalamasına sahip bireylerde yaptıkları araştırmalarında, genel

puan olarak değerlendirildiğinde ortalama bir puana sahip olduklarını, sosyal ilişkiler boyutunun en yüksek puana sahip olduğunu belirtmişlerdir. Eskiler ve Karakaş (2017), üniversite öğrencilerinin serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile davranışsal niyetlerini inceledikleri ve alt boyutlarına baktıkları çalışmalarında ortalama düzeyde ilgilenime sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Akgül (2010), genç bireylerde yaptığı çalışmada, bireylerin olumlu tutuma sahip olduğunu saptamışlardır. Teixeira ve Freire (2013), adolesan ve genç yetişkinlerde yaptıkları çalışmalarında, serbest zamanlara olumlu tutum sergilediklerini belirtmişlerdir. Tan, Yeh ve Chen (2017), öğrencilerin serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğunu ve en yüksek puanı kişilerarası ilişkiler alt boyutundan aldıklarını tespit etmişlerdir. Tercan Kaas (2016), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında öğrencilerin serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerinin ortalamanın biraz üzerinde olduğunu belirtmiş, içsel onaylama stratejileri alt boyutundan en yüksek puanı aldıklarını saptamıştır.

Planlı Davranış Teorisi'nin ilk basamağı davranışsal niyetin belirleyicilerinin niyet üzerindeki etkisidir. Bu sebeple serbest zaman ilgilenimine, tutum, motivasyon ve engeller ile baş etme stratejilerinin etkisi çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucu, serbest zaman tutumunun, motivasyonunun ve engeller ile baş etme stratejilerinin, araştırmaya dâhil olan örneklem grubunun niyeti olarak belirlenen ilgilenim düzeyinin %33'ü ile üçte birini açıkladığı ve alt boyutları ile ele alındığında ise %36'sını açıkladığı tespit edilmiştir. Serbest zaman literatürü incelendiğinde ilgilenim boyutunun tutum, motivasyon ve baş etme boyutları ile birlikte ele alınmadığı görülmüştür. Literatürde ilgilenim ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, araştırma neticesinde elde edilen sonuçlar ile bağdaşmaktadır.

Bright ve Larson (1991), rekreasyon aktivitesi olarak seçilen yaban hayatını izleme faaliyetine katılan bireylere ait kalıcı ilgilenim düzeylerinin tutumlarına ve davranışlarına ilişkin etkilerini inceledikleri çalışmalarında, tutum ve davranış üzerinde ilgilenim düzeyinin önemli bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kokkinaki ve Lunt (1997) ilgilenim, tutum erişilebilirliği ve tutum-davranış tutarlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmalarının sonucunda, ilgilenim ve tutumun birbirini ile ilişkili olduğunu ayrıca her iki faktöründe tutum-davranış tutarlılığı üzerinde bir etkisinin olduğunu saptamışlardır. Tachis ve Tzetis (2015) profesyonel takım sporlarında taraftarların katılımı ve bağlılıkları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, ilgilenim faktörünün alt boyutlarından olan çekicilik, merkezîyetçilik ve

kendini ifade boyutlarını kullanarak, bağlılık aracılığının spor taraftarlarının tutum sadakati üzerine pozitif bir etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir.

Kyle, Absher, Hammitt ve Cavin (2006) motivasyon ve ilgilenim arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde ettikleri sonuçlar, ilgilenim ve motivasyon arasındaki etkinin pozitif olduğunu belirtmişlerdir. Prebensen, Woo, Chen ve Uysal (2013), turizm katılımcılarının motivasyon ve ilgilenim düzeylerini değerlendirmişlerdir. Katılımcılardan elde ettikleri sonuçlar doğrultusunda, motivasyon faktörünün, ilgilenim faktörü üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Chen, Li ve Chen (2013), adölesanların serbest zaman motivasyonu, ilgilenimi ve tatmini ile ilgili yaptıkları çalışmada, katılımcıların serbest zaman motivasyonları ile ilgilenim düzeylerinin etkileşimlerinin yüksek olduğunu saptamışlardır. Bu da, adölesan çağındaki bireylerin serbest zaman motivasyonlarındaki artışın ilgilenimleri ile doğru orantılı olduğunu belirtmektedir. Havitz, Kaczynski ve Mannell (2013), yetişkinler üzerinde yaptıkları araştırmalarında fiziksel aktivite, ilgilenim, öz-yeterlilik ve motivasyon arasındaki ilişkilerini araştırmış, aralarında pozitif anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Alexandris (2013), rekreasyon amaçlı hizmet veren bir tenis kulübüne katılım sağlayan bireyler ile birlikte yaptığı bir çalışmada, katılımcıların ilgilenim düzeylerinin engeller ve motivasyon ile arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırma sonucunda, ilgilenim düzeyi yüksek olan katılımcıların içsel ve dışsal motivasyon puanlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Lu ve Schuett (2014) açık hava gönüllülerinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında, motivasyon ve ilgilenim arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Gönüllü bireylerin motivasyon ve ilgilenim düzeyleri arasında pozitif etkileşim gözlemlemişler. Motivasyon boyutunun, ilgilenim düzeyi üzerindeki olumlu hipotezlerini desteklemişlerdir.

Lee ve Scott (2009), ünlülerin fanlarına yönelik serbest zaman ilgilenim ve engellerle baş etme stratejilerine ait yapmış oldukları çalışmalarında, ilgilenim ile baş etme faktörleri arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğunu tespit etmişlerdir. İlgilenim faktörü yüksek olan bir bireyin, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerini kullanma yönünde olduğunu bildirmişlerdir. Alexandris, Kouthouris, Funk ve Tziouma (2013) serbest zaman ilgilenim düzeyleri farklı olan yüzücü gruplarının engellerle baş etme stratejilerini inceledikleri çalışmalarında, yüksek ilgilenim düzeyine sahip olan grubun serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerini daha çok kullandığını belirtmişlerdir. Wood ve Danylchuk (2015) üniversite içinde spora

katılım sağlayan öğrencilerin serbest zaman ilgilenim, engeller ve engellerle baş etme düzeylerini araştırmışlardır. Katılımcılarından elde ettikleri sonuçlarda, engellerle baş etme stratejilerinin ilgilenim düzeyleri üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu göstermişlerdir.

Çalışmanın temeli olan Planlı Davranış Teorisi Modeli ile ele alınan çalışmalar farklı analiz yöntemleri ile değerlendirilmiş ve her analiz ile niyetin belirleyicileri ve davranışa olan etkileri incelenmiştir. Yapılan Hiyerarşik Regresyon Modeli sonucunda, katılımcının niyet boyutu olarak ele alınan serbest zaman ilgilenim düzeyinin, serbest zaman ilgilenim ve algılanan davranışsal kontrol boyutu olarak ele alınan serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin, aynı zamanda modelin son adımı olan tutum boyutu olarak ele alınan serbest zaman tutumu, öznel norm boyutu olarak ele alınan serbest zaman motivasyonunun dâhil olduğu modelde, her bir adımda egzersize katılımın %5'ini ve alt boyutlar ile değerlendirildiğinde %9'unu yordadığı belirlenmiştir ($R=,231$; $R^2=,053$; $R_{alt\ boyutlar}=,299$; $R^2_{alt\ boyutlar}=,090$). Çalışmada ulaşılan değer istatistiksel açıdan bakıldığında küçük bir açıklayıcılığa sahip gibi görünse de, Hunter ve Schmidt (1990) değerkenler arasındaki ilişkinin gerçekte hayatta pratik ve teorinin öneminin ciddi şekilde hafife alındığını ve birçok sebepten etkilendiğini belirtmişlerdir (Akt: Sheeran, 2002, s. 4). Cohen (1992) istatistiksel analizlerde değerkenler arasındaki ilişkinin gücünü incelediği çalışmasında, çoklu korelasyon analizi yapılan çalışmalarda elde edilen korelasyon katsayıları için rehberlik etmiştir. Cohen (1992)'in analizine göre, $r=,02$ "küçük" etki, $r=,15$ "orta" etki ve $r=,35$ "büyük" etki olarak belirtmiştir (Cohen, 1992, s. 157). Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, literatürle paralellik gösterdiği tespit edilmiştir.

Ajzen ve Driver (1992), 108 kolej öğrencisiyle yaptıkları çalışmalarında, kendi belirledikleri serbest zaman aktivitelerine katılımı teori kapsamında incelemişlerdir. Elde ettikleri sonuçlarda, egzersize katılımın yaklaşık %78'ini açıkladığını saptamışlardır. Kerner ve Kurrant (2003), lisede okuyan 129 kız çocuğu ile yaptıkları çalışmalarında, tutum, motivasyon ve algılanan davranışın niyeti %50 oranında açıkladığını, genel olarak baktıklarında ise davranışı niyet ve algılanan davranışsal kontrol boyutları %5 oranında açıkladığını tespit etmişlerdir. Latimer ve Martin Ginis (2005), 38 yaş ortalamasına sahip spinal kord sakatlığı yaşamış yetişkinlerin egzersize katılımlarını incelemişlerdir. Yaptıkları çalışmada, niyetin tutum, motivasyon ve algılanan davranışsal kontrol tarafından %60'ını açıkladığını; egzersize katılımın

belirleyicilerine bakıldığında ise hiyerarşik regresyon modelinde %15'ini açıklayabildiğini belirlemiştir. Eng ve Martin Ginis (2007), kronik böbrek rahatsızlığına sahip yaş ortalaması 67 olan, 80 birey ile yaptıkları çalışmalarında, egzersize olan etkilerini incelemiştir. İlk adımda niyet değişkeni ve ardından algılanan davranışsal kontrol ile birlikte dâhil ettiği adımlarda, egzersizin yaklaşık %27'sini açıkladığını saptamışlardır. Wang ve Wang (2015), 11 yaş ortalamasına sahip çocuklarla birlikte yaptığı çalışmada, tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrolün niyetin %33'ünü açıkladığını belirlemiştir. Çalışmanın devamında, egzersizin belirleyicilerinin ilki niyet boyutu %9'unu, ikinci belirleyicileri olan niyet ve algılanan davranışsal kontrolün ve en son adım olan tutum ve öznel norm boyutlarının da eklenerek %10'unu yordadığını tespit etmişlerdir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Serbest zamana katılımda istendik bir durum olan fiziksel olarak aktif olmak, özellikle üniversitede okuyan gençler için oldukça önemlidir. Bu sebeple spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumları, motivasyonları, engelleri ile baş etme yetileri, ilgilenimleri ve egzersize katılımlarını açıklayan doğrusal bir ilişki modeli oluşturabilmek amacıyla yapılan çalışma, egzersize katılım ile aralarındaki ilişkiyi açıklığa kavuşturmak için hiyerarşik regresyon modeli ile test edilmiştir.

Çalışmada varılan sonuçlar, tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrolün niyet üzerinde olumlu etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Kullanılan ölçümleri değerlendirirken alt boyutlar da ele alınmıştır. Ele alınan ölçeklerin alt boyutları ile niyet boyutu değerlendirildiğinde, alt boyutların etkisinin ölçek genel puanların açıklayıcılığında daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Gerekçeli eylem teorisine, algılanan davranışsal kontrolün dâhil olması ile oluşan Planlı Davranış Teorisi, bir diğer egzersize olan etki algılanan davranışsal kontrol ve niyet boyutunun birlikte davranışa olan etkisi ele alınmıştır. Bu bağlamda çalışmada elde edilen sonuçlar incelendiğinde, davranışın açıklayıcılığına sahip olan tutum ve öznel normunda dâhil genel etki ile aynı sonuçların elde edildiği görülmüştür. Ancak ölçeklerin alt boyutları açısından ele alındığında daha yüksek bir açıklayıcılığa sahip olduğu görülmüştür.

Serbest zamanlarında egzersize katılım, bireylerin serbest zamana olan ilgileri ile arasındaki ilişki oldukça önemlidir. İlgilerinin artması ve devamlılığının olması da katılımcıların serbest zamanlara olan tutumları, serbest zamana katılımlarında ve sürdürmelerinde destekleyici olan motivasyonları ve tüm bunlarla birlikte karşılaştıkları sorunlarla nasıl baş edebildiklerinin de önemli olduğunu göstermiştir. İnsanların serbest zamanlarına katılmaları için tüm bunların bir arada olumlu bir ilişki içerisinde olmasının katılımı arttıracakları araştırmanın sonucunda görülmüştür. Bu sebeple, gelecekte yapılması planlanan çalışmalara destek amacıyla bazı öneriler geliştirilmiştir.

- Araştırmanın örneklem grubunun daraltılarak daha spesifik bir grup üzerinde çalışılması sonuçlar açısından yararlı olabilir.
- Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler değiştirilerek daha farklı ölçekler ile çalışma tekrarlanabilir.
- Araştırmaya dâhil olan bireylerin yaş grubu ele alındığında, farklı yaş gruplarında benzer çalışmalar yapılabilir.
- Araştırma, spor eğitimi almamış ancak egzersize katılan bireylerde tekrar denenebilir.
- Araştırmaya katılan bireylerin belirli bir egzersize katılan grup üzerinde tekrarlanabilir.
- Araştırma kapsamında elde edilecek veriler, farklı istatistiksel analiz yöntemleri ile yorumlanabilir.

Çalışma verilerinden elde edilen bulgular, egzersiz niyetini ve davranışını açıklamak için Planlı Davranış Teorisi'nin kullanımını desteklemektedir. Çalışmanın serbest zamanlarında egzersize katılan bireylerin, egzersiz davranışını başlatma ve sürdürmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Kurt Lewin (1951), "İyi bir teori kadar pratik bir şey yoktur." demiş ve Planlı Davranış Teorisi'nin de iyi bir teori olduğunu belirtmiştir (Akt: Hausenblas, Carron, ve Mack, 1997).

KAYNAKLAR

- Ajzen, I.** (1985). From Intentions to Actions: A Theory of Planned Behavior. J. Kuhl. ve J. Beckmann içinde *Action Control: From Cognition to behavior* (s. 11-39). Germany: Springer.
- Ajzen, I.** (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior And Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Ajzen, I.** (2001). Nature and operation of attitudes. *Annual Review of Psychology*, 52, 27-58.
- Ajzen, I.** (2005). *Attitudes, Personality and Behavior* (2nd Ed.). New York: Open University Press.
- Ajzen, I.** (2006). Behavioral Interventions Based on the Theory of Planned Behavior. Erişim adresi:
https://www.researchgate.net/publication/245582784_Behavioral_Interventions_Based_on_the_Theory_of_Planned_Behavior
- Ajzen, I.** (2012). The Theory of Planned Behavior. P. A. Van Lange. A. W. Kruglanski. ve E. T. Higgins (Ed) içinde *Handbook of Theories of Social Psychology* (s. 438-459). SAGE Publications.
- Ajzen, I. & Driver, B. L.** (1992). Application of the theory of planned behavior to leisure choice. *Journal of Leisure Research*, 24(3), 207-224. doi:10.1080/00222216.1992.11969889.
- Ajzen, I. & Fishbein, M.** (2000). Attitudes and the attitude-behavior relation: Reasoned and automatic processes. *European Review of Social Psychology*, 11(1), 1-33. doi:10.1080/14792779943000116.
- Ajzen, I. & Madden, T. J.** (1986). Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22(5), 453-474. doi:10.1016/0022-1031(86)90045-4.
- Akbulut, Ö. ve Yıldız, N.** (1999). İstatistik Analizlerde Temel Formüller ve Tablolar. Erzurum: Aktif Yayınevi.
- Akgül, B.** (2010). *Farklı kültürlerdeki bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının değerlendirilmesi: Ankara-Londra örneği* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Akgül, B. M. ve Gürbüz, B.** (2011). Boş zaman tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, XVI(1), 37-43.
- Albayrak, A. S.** (2005). Çoklu doğrusal bağlantı halinde enküçük kareler tekniğinin alternatifi yanlı tahmin teknikleri ve bir uygulama. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 1(1), 105-128.
- Alexandris, K.** (2013). Segmenting recreational tennis players according to their involvement level: A psychographic profile based on constraints and motivation. *Managing Leisure*, 18(3), 179-193. doi:10.1080/13606719.2013.796178.
- Alexandris, K. & 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. doi:10.1080/026143697375449.

- Alexandris, K., Kouthouris, C., Funk, D. & Chatzianni, E.** (2008). Examining the relationships between leisure constraints, involvement and attitudinal loyalty among Greek recreational skiers. *European Sport Management Quarterly*, 8(3), 247-264. doi:10.1080/16184740802224175.
- Alexandris, K., Kouthouris, C., Funk, D., & Tziouma, O.** (2013). The use of negotiation strategies among recreational participants with different involvement levels: The case of recreational swimmers. *Leisure Studies*, 32(3), 299-317. doi:10.1080/02614367.2012.660189.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C. & Grouios, G.** (2002). Perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34(3), 233-252. doi:10.1080/00222216.2002.11949970.
- Armitage, C. J. & Conner, M.** (2001). Efficacy of the theory of planned behavior: A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology*, 40, 471-499.
- Armitage, C. J., Conner, M. & Norman, P.** (1999). Differential effects of mood on information processing: Evidence from the theories of reasoned action and planned behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 29, 419-433.
- Bandura, A.** (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A.** (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(3), 359-373. doi:10.1521/jscp.1986.4.3.359.
- Baum, A. & Posluszny, D. M.** (1999). Health psychology: Mapping biobehavioral contributions to health and illness. *Annual Review of Psychology*, 50, 137-163. doi:10.1146/annurev.psych.50.1.137.
- Beggs, B. A., Stitt, J. E. & Elkins, D. J.** (2004). Leisure motivation of participants and nonparticipants in campus recreational sports programs. *Recreational Sports Journal*, 28(1), 65-77. doi:10.1123/rsj.28.1.65.
- Benkö, Z.** (2017). Healthy Leisure and Leisureful Health: Introductory 'State of the Art'. Z. Benkö. I. Modi. ve K. Tarkó (Ed) içinde *Leisure, Health and Well-Being A Holistic Approach* (s. 1-8). Palgrave Macmill.
- Beville, J. M., Umstattd Meyer, R. M., Usdan, S. L., Turner, L. W., Jackson, J. C. & Lian, B. E.** (2014). Gender differences in college leisure time physical activity: Application of the theory of planned behavior and integrated behavioral model. *Journal of American College Health*, 62(3), 173-184. doi:10.1080/07448481.2013.872648.
- Biddle, S. J. & Nigg, C. R.** (2000). Theories of exercise behavior. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 290-304.
- Bless, H., Bohner, G., Schwarz, N. & Strack, F.** (1990). Mood and persuasion: A cognitive response analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin* 16(2), 331-345. doi:10.1177/0146167290162013.
- Bless, H., Hamilton, D. L. & Mackie, D. M.** (1992). Mood effects on the organization of person information. *European Journal of Social Psychology*, 22(5), 497-509. doi:10.1002/ejsp.2420220507.
- Boland, P. A.** (1987). Leisure as a campus resource for fostering student development. *Journal of Counseling & Development*, 65(6), 291-294. doi:10.1002/j.1556-6676.1987.tb01288.x.

- Boothby, J., Tungatt, M. F. & Townsend, A. R.** (1981). Ceasing participation in sports activity: Reported reasons and their implications. *Journal of Leisure Research*, 13(1), 1-14. doi:10.1080/00222216.1981.11969463.
- Brand, R. & Cheval, B.** (2019). Theories to explain exercise motivation and physical inactivity: Ways of expanding our current theoretical perspective. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-4. doi:10.3389/fpsyg.2019.01147.
- Brann, E.** (2001). *What, Then, Is Time?* England: Rowman & Littlefield Publishers.
- Brawley, L. R.** (1993). Introduction to the special issue: Application of social psychological theories to health and exercise behavior. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(2), 95-98. doi:10.1080/10413209308411308.
- Bright, A. D., & Larson, R.** (1991). The influence of enduring involvement on attitude accessibility and the attitude-behavior relationship: A case study of wildlife viewing. *Abstracts of the Proceedings of the 1991 NRPA Leisure Research Symposium held during the 1991 National Congress for Recreation and Parks*, (s. 41). Baltimore: Maryland.
- Chang, P. J., Wray, L. & Lin, Y.** (2014). Social relationships, leisure activity and health in older adults. *Health Psychology*, 33(6), 516-523. doi:10.1037/hea0000051.
- Chang, Y. C., Yeh, T. M., Pai, F. Y. & Huang, T. P.** (2018). Sport activity for health!! The effects of karate participants' involvement, perceived value and leisure benefits on recommendation intention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 1-16. doi:10.3390/ijerph15050953.
- Chatzisarantis, N. L. & Hagger, M. S.** (2005). Effects of a brief intervention based on the theory of planned behavior on leisure-time physical activity participation. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, (27), 470-487. doi:10.1123/jsep.27.4.470.
- Chein, M. K.** (2017). Relationship between leisure constraints, leisure motivation and leisure satisfaction: A case study of junior colleges in Southern Taiwan. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 6(5), 29-34.
- Chen, Y. C., Li, R. H. & Chen, S. H.** (2013). Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement, and leisure satisfaction: A structural equation model. *Social Indicators Research*, 110(3), 1187-1199. doi:10.1007/s11205-011-9979-2.
- Christensen, L. B., Johnson, B. R. & Turner, L.A.** (2014). *Araştırma Yöntemleri Desen ve Analiz/Research Methods Design and Analysis* (Çev. Ed. A. Aypay). Ankara:Anı.
- Cialdini, R. B., Reno, R. R. & Kallgren, C. A.** (1990). A focus theory of normative conduct: Recycling the concept of norms to reduce littering in public places. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(6), 1015-1026. doi:10.1037/0022-3514.58.6.10.
- Cohen, J.** (1992). A Power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. doi:10.1037/0033-2909.112.1.155.
- Connolly, K. & Smale, B. J.** (2001). Changes in the financing of local recreation and cultural services: An examination of trends in Ontario from 1988 to 1996. *Leisure/Loisir*, 26(3-4), 213-234. doi:10.1080/14927713.2001.9651289.
- Coşkun, E.** (2018). İlginlik kuramına göre düşük/yüksek ürün ilginliğinin tüketiciler tarafından değerlendirilmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 243-252. doi:10.17680/erciyesiletisim.390430.

- Crawford, D. W. & Godbey, G.** (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127. doi:10.1080/1490408709512151.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L. & Godbey, G.** (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Science*, 13(4), 309-320. doi:10.1080/01490409109513147.
- Crompton, J. L. & McKay, S. L.** (1997). Motives of visitors attending festival events. *Annals of Tourism Research*, 24(2), 425-439. doi:10.1016/S0160-7383(97)80010-2.
- Dann, G. M.** (2016). Motivation. J. Jafari. ve H. Xiao içinde. *Encyclopedia of Tourism* (s. 627-630). Switzerland: Springer International Publishing.
- De Dreu, C. K.** (2004). Motivation in negotiation: A social psychological analysis. M. J. Gelfand. ve J. M. Brett içinde. *The handbook of negotiation and culture* (s. 114-135). Stanford University Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M.** (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Springer. doi:10.1007/978-1-4899-2271-7.
- Dimenche, F., Havitz, M. E. & Howard, D. R.** (1991). Testing the involvement profile (IP) scale in the context of selected recreational and touristic activities. *Journal of Leisure Research*, 23(1), 51-66. doi:10.1080/00222216.1991.11969843.
- Donaldson, S. J. & Ronan, K. R.** (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence*, 41(162), 369-389.
- Downs, D. S. & Hausenblas, H. A.** (2005). The theories of reasoned action and planned behavior applied to exercise: A meta-analytic update. *Journal of Physical Activity and Health*, 2(1), 76-97. doi:10.1123/jpah.2.1.76.
- Durbin, J. & Watson, G. S.** (1950). Testing for serial correlation in least squares regression: I. *Biometrika*, 37(4), 409-428. doi:10.2307/2332391.
- Edginton, C. R.** (2013). History of the World Leisure Organization: A 50-year perspective and analysis. *World Leisure Journal*, 55(3), 264-297. doi:10.1080/04419057.2013.820506.
- Eng, J. J. & Martin Ginis, K. A.** (2007). Using the theory of planned behavior to predict leisure time physical activity among people with chronic kidney disease. *Rehabilitation Psychology*, 52(4), 435-442. doi:10.1037/0090-5550.52.4.435.
- Eskiler, E. ve Karakaş, G.** (2017). Sakarya Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ile davranışsal niyetleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 1303-1414.
- Eskiler, E., Yıldız, Y. ve Ayhan, C.** (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 16-20. doi:10.15314/tsed.522984.
- Fazio, R. & Zanna, M. P.** (1981). Direct experience and attitude-behavior consistency. *Advances in Experimental Social Psychology*, 14, 161-202. doi:https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60372-X.
- Fishbein, M. & Ajzen, I.** (1975). *Belief, Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Addison-Wesley Pub.
- Fishbein, M. & Ajzen, I.** (2010). *Predicting and Changing Behavior. The Reasoned Action Approach*. New York: Taylor and Francis Group. LLC.
- Fitts, S. S., Guthrie, M. R. & Blagg, C. R.** (1999). Exercise coaching and rehabilitation counseling improve quality of life for predialysis and dialysis patients. *Nephron*, 82(2), 115-121. doi:10.1159/000045386.

- Frederick, C., Morrison, C. & Manning, T.** (1996). Motivation to participate, exercise affect and outcome behaviors toward physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 82(2), 691-701. doi:10.2466/pms.1996.82.2.691.
- Fredrickson, B. L.** (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1), 1-25. doi:10.1037/1522-3736.3.1.31a.
- Freire, T. & Fonte, C.** (2007). Escala de atitudes face ao lazer em adolescentes e jovens adultos. *Paidéia*, 17(36), 79-87.
- Funk, D. C.** (2008). *Consumer Behaviour in Sport and Events: Marketing Action*. Elsevier.
- Funk, D. C., Ridinger, L. L. & Moorman, A. M.** (2004). Exploring origins of involvement: Understanding the relationship between consumer motives and involvement with professional sport teams. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 26(1), 35-61. doi:10.1080/01490400490272440.
- Godin, G.** (1993). The theories of reasoned action and planned behavior: Overview of findings, emerging research problems and usefulness for exercise promotion. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(2), 141-157. doi:10.1080/10413209308411311.
- Godin, G., Valois, P. & Lepage, L.** (1993). The pattern of influence of perceived behavioral control upon exercising behavior: An application of Ajzen's theory of planned behavior. *Journal of behavioral medicine*, 16(1), 81-102. doi:10.1007/BF00844756.
- Gunter, B. G. & Gunter, N. C.** (1980). Leisure styles: A Conceptual framework for modern leisure. *The Sociological Quarterly*, 21, 361-374.
- Gursoy, D. ve Gavcar, E.** (2003). International leisure tourists' involvement profile. *Annals of Tourism Research*, 30(4), 906-926. doi:10.1016/S0160-7383(03)00059-8.
- Güçlü, M.** (2013). Gençlik döneminde boş zaman faaliyetlerinin yeri ve önemi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 158-169.
- Gürbüz, B., Çimen, Z. ve Aydın, İ.** (2015). "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği" Türkçe formu geçerlik ve güvenilirlik çalışması. 3. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*. 5-7 Kasım 2015. Eskişehir-Türkiye
- Hagger, M. S.** (2009). Theoretical integration in health psychology: Unifying ideas and complementary explanations. *British Journal of Health Psychology*, 14(2), 189-194. doi: 10.1348/135910708X397034.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. & Biddle, S. J.** (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: An examination of predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(1), 3-32. doi:10.1123/jsep.24.1.3.
- Harackiewicz, J. M., Abrahams, S. & Wageman, R.** (1987). Performance evaluation and intrinsic motivation: The effects of evaluative focus, rewards and achievement orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1015-1023. doi:10.1037/0022-3514.53.6.1015
- Hausenblas, H. A., Carron, A. V. & Mack, D. E.** (1997). Application of the theories of reasoned action and planned behavior to exercise behavior: A meta- analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(1), 36-51. doi:10.1123/jsep.19.1.36.
- Havitz, M. E. & Dimenche, F.** (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 245-278. doi:10.1080/00222216.1997.11949796.

- Havitz, M. E., Kaczynski, A. T. & Mannell, R. C.** (2013). Exploring relationships between physical activity, leisure involvement, self-efficacy, and motivation via participant segmentation. *Leisure Sciences*, 35(1), 45-62. doi:10.1080/01490400.2013.739890.
- Hrubes, D., Ajzen, I. & Daigle, J.** (2001). Predicting hunting intentions and behavior: An application of the theory of planned behavior. *Leisure Sciences*, 23, 165-178. doi:10.1080/014904001316896855.
- Hsieh, S. C., Spaulding, A. & Riney, M.** (2004). A qualitative look at leisure benefits for Taiwanese nursing students. *The Qualitative Report*, 9(4), 604-629.
- Hubbard, J. & Mannell, R. C.** (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 23(3), 145-163. doi:10.1080/014904001316896846.
- Hull, B. R.** (1990). Mood as a product of leisure: Causes and consequences. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 99-111. doi:10.1080/00222216.1990.11969818.
- Husman, J. & Lens, W.** (1999). The role of the future in student motivation. *Educational Psychologist*, 34(2), 113-125. doi:10.1207/s15326985ep3402_4.
- Iso-Ahola, S. E.** (1982). Toward a social psychological theory of tourism motivation: A rejoinder. *Annals of Tourism Research*, 9(2), 256-262. doi:10.1016/0160-7383(82)90049-4.
- Iwasaki, Y.** (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life. *Social Indicators Research*, 82(2), 233-236. doi:10.1007/S11205-006-9032-Z.
- Iwasaki, Y. & Havitz, M. E.** (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research*, 36(1), 45-72. doi:10.1080/00222216.2004.11950010.
- Jackson, E. L.** (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 10(3), 203-215. doi:10.1080/01490408809512190.
- Jackson, E. L.** (1990). Variations in the desire to begin a leisure activity: Evidence of antecedent constraints? *Journal of Leisure Research*, 22(1), 55-70. doi:10.1080/00222216.1990.11969814.
- Jackson, E. L.** (1991). Leisure constraints/constrained leisure: Special issue introduction. *Journal of Leisure Research*, 23, 279-285.
- Jackson, E. L.** (1992). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 129-149. doi:10.1080/00222216.1993.11969914.
- Jackson, E. L.** (2000). Will research on leisure constraints still be relevant in the twenty-first century? *Journal of Leisure Research*, 32(1), 62-68. doi:10.1080/00222216.2000.11949887.
- Jackson, E. L. & Rucks, V. C.** (1995). Negotiation of leisure constraints by junior-high and high-school students: An exploratory study. *Journal of Leisure Research*, 27(1), 85-105. doi:10.1080/00222216.1995.11969978.
- Jackson, E. L., Crawford, D. W. & Godbey, G.** (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15(1), 1-11. doi:10.1080/01490409309513182.
- Jakovljevic, D. G.** (2018). Physical activity and cardiovascular aging: Physiological and molecular insights. *Experimental Gerontology*, 109, 67-74. doi:10.1016/j.exger.2017.05.016.

- Jenkins, J. M. & Pigram, J. J.** (2003). Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation. (J. M. Jenkins. & J. J. Pigram. Dü) New York: Routledge.
- Ji, Y., Gao, L., Li, X., Gao, Y. & Jiang, X.** (2016). Study on the influence factors of elder leisure travel based on the theory of planned behavior. *16th COTA International Conference of Transportation Professionals*. (s. 2335-2347). Shanghai. China. doi:10.1061/9780784479896.210.
- Johansson, M., Hassmén, P. & Jouper, J.** (2011). Acute effects of Qigong exercise on mood and anxiety. *Sport. Exercise. and Performance Psychology, 1(S)*, 60-65. doi:10.1037/2157-3905.1.S.60.
- Jones, M. V.** (2003). Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist, 17(4)*, 471-486. doi:10.1123/tsp.17.4.471.
- Jorgensen, B. S. & Stedman, R. C.** (2001). Sense of place as an attitude: Lakeshore owners attitudes toward their properties. *Journal of Environmental Psychology, 21*, 233-248. doi:10.1006/jevp.2001.02.
- Kaur, J. & Malik, N.** (2018). Comparison of leisure time activities and BMI between government and private school students. *International Journal of Physiology. Nutrition and Physical Education, 3(2)*, 252-254.
- Kay, T. & Jackson, G.** (1991). Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research, 23(4)*, 301-313. doi:10.1080/00222216.1991.11969862.
- Kerner, M. S.** (2005). Development of measures from the theory of planned behavior applied to leisure-time physical activity. *Perceptual and Motor Skills, 100*, 851-858. doi:10.2466/PMS.100.3.851-858.
- Kerner, M. S. & Kurrant, A. B.** (2003). Psychosocial correlates to high school girls' leisure-time physical activity: A test of the theory of planned behavior. *Perceptual and Motor Skills, 97(3)*, 1175-1183. doi:10.2466/pms.2003.97.3f.1175.
- Kim, J., Heo, J., Dvorak, R., Ryu, J. & Han, A.** (2017). Benefits of leisure activities for health and life satisfaction among Western migrants. *Annals of Leisure Research, 21(1)*, 47-57. doi:10.1080/11745398.2017.1379421.
- Kim, S., Haley, E. & Koo, G. Y.** (2009). Comparison of the paths from consumer involvement types to ad responses between corporate advertising and product advertising. *Journal of Advertising, 38(3)*, 67-80. doi:10.2753/JOA0091-3367380305.
- Kivel, B. D. & Kleiber, D. A.** (2000). Leisure in the identity formation of lesbian/gay youth: Personal, but not social. *Leisure Sciences, 22(4)*, 215-232. doi:10.1080/01490409950202276.
- Kleiber, D. A., Walker, G. J. & Mannell, R. C.** (2011). A Social Psychology of Leisure (Second Edition). Urbana. IL: Venture Publishinh Inc.
- Ko, Y. J., Kim, Y. K., Kim, M. K. & Lee, J. H.** (2009). The role of involvement and identification on event quality perceptions and satisfaction: A case of US Taekwondo Open. *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics, 22(1)*, 25-39. doi:10.1108/13555851011013137.
- Kokkinaki, F. & Lunt, P.** (1997). The relationship between involvement, attitude accessibility and attitude-behaviour consistency. *British Journal of Social Psychology, 36(4)*, 497-509. doi:10.1111/j.2044-8309.1997.tb01146.x.
- Kouidi, E.** (2004). Health-related quality of life in end-stage renal disease patients: The effects of renal rehabilitation. *Clinical nephrology, 61(1)*, 60-71.

- Kouthouris, C.** (2009). An examination of the relationships between motivation, involvement and intention to continuing participation among recreational skiers. *International Journal of Sport Management Recreation & Tourism*, 4, 1-19. doi:10.5199/ijsmart-1791-874X-4a.
- Kyle, G. T., Absher, J. D., Hammitt, W. E., & Cavin, J.** (2006). An examination of the motivation—involvement relationship. *Leisure Sciences*, 28(5), 467-485. doi:10.1080/01490400600851320.
- Kyle, G. T., Asbher, J. D. & Graefe, A. R.** (2003). The moderating role of place attachment on the relationship between attitudes toward fees and spending preferences. *Leisure Sciences*, 25(1), 33-50. doi:10.1080/01490400306552.
- Kyle, G. & Chick, G.** (2004). Enduring leisure involvement: The importance of personal relationships. *Leisure Studies*, 23(3), 243-266. doi:10.1080/0261436042000251996.
- Kyle, G., Graefe, A., Manning, R. & Bacon, J.** (2004). Effect of activity involvement and place attachment on recreationists' perceptions of setting density. *Journal of Leisure Research*, 36(2), 209-231. doi:10.1080/00222216.2004.11950020.
- Latimer, A. E. & Martin Ginis, K. A.** (2005). The theory of planned behavior in prediction of leisure time physical activity among individuals with spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 50(4), 389-396. doi:0.1037/0090-5550.50.4.389.
- Lee, H. S.** (2016). Examining neighborhood influences on leisure-time walking in older Korean adults using an extended theory of planned behavior. *Landscape and Urban Planning*, 148, 51-60. doi:10.1016/j.landurbplan.2015.12.011.
- Lee, H. S. & Shepley, M. M.** (2012). Perceived neighborhood environments and leisure-time walking among Korean adults: An application of the theory of planned behavior. *Health Environments Research & Design Journal*, 5(2), 99-110. doi:10.1177/193758671200500208.
- Lee, S. & Scott, D.** (2009). The process of celebrity fan's constraint negotiation. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 137-156. doi:10.1080/00222216.2009.11950163.
- Lindqvist, S., Duncan, A., Shepstone, L., Watts, F. & Pearce, S.** (2005). Development of the 'Attitudes to Health Professionals Questionnaire' (AHPQ): A measure to assess interprofessional attitudes. *Journal of Interprofessional Care*, 19(3), 269-279. doi:10.1080/13561820400026071.
- Lloyd, K. M. & Auld, C. J.** (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 43-71, doi:10.1023/a:1013879518210.
- Lorcu, F.** (2015). Örneklerle Veri Analizi SPSS Uygulamalı. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Lu, J. & Schuett, M. A.** (2014). Examining the relationship between motivation, enduring involvement and volunteer experience: The case of outdoor recreation voluntary associations. *Leisure Science*, 36(1), 68-87. doi:10.1080/01490400.2014.860791.
- Madden, T. J., Ellen, P. S. & Ajzen, I.** (1992). A Comparison of the theory of planned behavior and the theory of reasoned action. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(1), 3-9. doi:10.1177/0146167292181001.
- Marcus, B. H. & Forsyth, L. H.** (2003). *Motivating People to Be Physically Active*. USA: Human Kinetics.
- Markland, D. & Ingledew, D. K.** (2007). Exercise Participation Motives: A Self-Determination Theory Perspective. M. S. Hagger, & N. L. Chatzisarantis

çinde, Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport (s. 23-34). United States of America: Human Kinetics.

- McIntyre, N. & Pigram, J. J.** (1992). Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, *14*(1), 3-15. doi:10.1080/01490409209513153.
- Modi, I.** (2017). Leisure, Health and Wellbeing: The Ultimate Quest of Humanity. Z. Benkö. I. Modi. ve K. Tarkó (Ed) içinde. *Leisure. Health and Well-Being A Holistic Approach* (s. 273-279). Palgrave Macmillan.
- Mutlu, İ.** (2008). *Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma (Kayseri ili örneği)*. (Yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.
- Nelson, T. D., Benson, E. R. & Jensen, C. D.** (2010). Negative attitudes toward physical activity: Measurement and role in predicting physical activity levels among preadolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, *35*(1), 89-98. doi:10.1093/jpepsy/jsp040.
- Panagopoulou, C.** (2013). Positive social pressure and prosocial motivation: Evidence from a large-scale field experiment on voter mobilization. *Political Psychology*, *34*(2), 265-275. doi:10.1111/pops.12007.
- Petrick, J. F. & Backman, S. J.** (2002). An examination of the determinants of golf travelers' satisfaction. *Journal of Travel Research*, *40*(1), 252-258. doi:10.1177/004728750204000303.
- Pierro, A., Mannetti, L. & Livi, S.** (2003). Self-identity and the theory of planned behavior in the prediction of health behavior and leisure activity. *Self and Identity*, *2*(1), 47-60. doi:10.1080/15298860309024.
- Prebensen, N. K., Woo, E., Chen, J. S. & Uysal, M.** (2013). Motivation and involvement as antecedents of the perceived value of the destination experience. *Journal of Travel Research*, *52*(2), 253-264. doi:10.1177/0047287512461181.
- Ragheb, M. G.** (1980). Interrelationships among leisure participation leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, *12*(2), 138-149. doi:10.1080/00222216.1980.11969433.
- Ragheb, M. G. & Beard, J. G.** (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, *14*(2), 155-167. doi:10.1080/00222216.1982.11969512.
- Ragheb, M. G. & Tate, R. L.** (1993). A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies*, *12*(1), 61-70. doi:10.1080/02614369300390051.
- Regan, D. T. & Fazio, R.** (1977). On the consistency between attitudes and behavior: Look to the method of attitude formation. *Journal of Experimental Social Psychology*, *13*, 28-45.
- Reilly, R. C. & Vesic, V.** (2002). Family volunteering: Making a difference together. *Leisure/Loisir*, *27*(3-4), 305-332. doi:10.1080/14927713.2002.9651308.
- Roberts, G. C.** (2001). Understanding the Dynamics of Motivation in Physical Activity: The Influence of Achievement Goals on Motivational Processes. G. C. Roberts içinde. *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (s. 1-50). Human Kinetics Publishers.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C. & Conroy, D. E.** (2007). Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity: An Achievement Goal Interpretation. G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Dü) içinde, *Handbook of Sport Psychology* (s. 3-30). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

- Rothschild, M. L.** (1984). Perspectives on involvement: Current problems and future directions. *Association for Consumer Research* (11), 216-217, Erişim adresi: <https://www.acrwebsite.org/volumes/6245/volumes/v11/NA-11>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L.** (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L.** (2007). Active Human Nature Self-Determination Theory and the Promotion and Maintenance of Sport, Exercise, and Health. M. S. Hagger, & N. L. Chatzisarantis içinde, Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport (s. 1-19). United States of America: Human Kinetics.
- Salmela, J., Lahti, J., Mauramo, E., Pietiläinen, O., Rahkonen, O. & Kanerva, N.** (2020). Associations of changes in diet and leisure-time physical activity with employer's direct cost of short-term sickness absence. *European Journal of Sport Science*, 20(2), 240-248. doi: 10.1080/17461391.2019.1647289.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B. & Steward, W. T.** (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55(1), 110-121. doi:10.1037/0003-066X.55.1.110.
- Schunk, D. H. & Usher, E. L.** (2012). Social cognitive theory and motivation. *The Oxford Handbook of Human Motivation*, 1-29, doi:10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0002.
- Scott, D.** (1991). The problematic nature of participation in contract bridge: A qualitative study of group-related constraint. *Leisure Sciences*, 13, 321-336.
- Selin, S. W. & Howard, D. R.** (1988). Ego involvement and leisure behavior: A conceptual specification. *Journal of Leisure Research*, 20(3), 237-244. doi:10.1080/00222216.1988.11969777.
- Shamir, B.** (1988). Commitment and leisure. *Sociological Perspectives*, 31(2), 238-258. doi:10.2307/1389084.
- Sheeran, P.** (2002). Intention-behavior relations: A conceptual and empirical review. *European Review of Social Psychology*, 12(1), 1-36. doi:10.1080/14792772143000003.
- Sindik, J. & Puljic, V.** (2010). Attitudes towards leisure time motivation at players in 'Sokaz' table tennis recreational leagues. *Acta Kinesiologica*, 4(1), 49-53.
- Smith, J. R. & Terry, D. J.** (2003). Attitude-behaviour consistency: The role of group norms, attitude accessibility and mode of behavioural decision-making. *European Journal of Social Psychology*, 33, 591-608. doi:10.1002/ejsp.172.
- Spracklen, K.** (2011). *Constructing Leisure Historical and Philosophical Debates*. London: Palgrave Macmillan.
- Suh, M. R., Jung, H. H., Kim, S. B., Park, J. S. & Yang, W. S.** (2002). Effects of regular exercise on anxiety, depression and quality of life in maintenance hemodialysis patients. *Renal Failure*, 24(3), 337-345. doi:10.1081/jdi-120005367.
- Sylvester, B. D., Gilchrist, J. D., O'Loughlin, J. & Sabiston, C. M.** (2020). Sampling sports during adolescence, exercise behaviour in adulthood, and the mediating role of perceived variety in exercise. *Psychology & Health*. doi:10.1080/08870446.2020.1743843.
- Şimşek, Ş. M., Çelik, A. ve Akgemci, T.** (2015). Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış (9. Baskı). Konya: Eğitim Yayınevi.

- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S.** (2015). Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı/Using Multivariate Statistics. (Çev. Ed. M. Baloğlu) Ankara: Nobel.
- Tachis, S. & Tzetzis, G.** (2015). The relationship among fans' involvement, psychological commitment, and loyalty in professional team sports. *International Journal of Sport Management, Recreation & Tourism*, 18, 1-25. doi:10.5199/ijsmart-1791-874X-18a.
- Tan, W. K., Yeh, Y. D. & Chen, S. H.** (2017). The role of social interaction element on intention to play MMORPG in the future: From the perspective of leisure constraint negotiation process. *Games and Culture*, 12(1), 28-55. doi:10.1177/1555412015574942.
- Taylor, S. E.** (2008). Current issues and new directions in psychology and health: Bringing basic and applied research together to address underlying mechanisms. *Psychology & Health*, 23(2), 131-134. doi:10.1080/08870440701747477.
- TBMM** (1949). İnsan Hakları Beyannamesi. *T.C. Resmi Gazete (Sayı: 7217)*. Erişim adresi: <https://www.tbmm.gov.tr/komisyon/insanhaklari/pdf01/203-208.pdf>
- Teixeira, A. & Freire, T.** (2013). The leisure attitude scale: Psychometrics properties of a short version for adolescents and young adults. *Leisure*, 37(1), 57-67. doi:https://doi.org/10.1080/14927713.2013.776748.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. & Ryan, R. M.** (2012). Exercise, physical activity and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 1-30. doi:10.1186/1479-5868-9-78.
- Tercan Kaas, E.** (2016). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman engelleriyle baş etme, yaşam tatmini ve vücut algısının incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(Özel Sayı), 10-19.
- Tercan Kaas, E., Yerlisu Lapa, T., Çerez, H. M. ve Çevik, G.** (2020). Leisure activity participation, exercise level and perceived freedom in university students (Akdeniz University example). *SSRN*. doi:10.2139/ssrn.3643786.
- Terry, D.** (1993). Self-Efficacy Expectancies and the Theory of Reasoned Action. D. J. Terry. C. Gallois. ve M. McCamish (Ed) içinde. *The Theory of Reasoned Action: Its Application to AIDS-Preventive Behaviour* (s. 135-152). Pergamon Press. doi:10.4324/9780203769621.
- Tokay Argan, M. ve Yüncü, D.** (2015). Etkinlik Pazarlama Yönetimi (1.Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Torkildsen, G.** (2005). Leisure and Recreation Management (5.Edition). London: Routledge.
- Tsai, C. Y.** (2010). Applying the theory of planned behavior to explore the independent travelers' behavior. *African Journal of Business Management*, 4(2), 221-234.
- U.S. Department of Health and Human Services.** (2012). *Physical Activity Guidelines for Americans Midcourse Report Subcommittee of the President's Council on Fitness, Sports & Nutrition*. Physical Activity Guidelines for Americans Midcourse Report: Strategies to Increase Physical Activity Among Youth. Washington: DC.
- Vallerand, R. J.** (2001). A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise. G. C. Roberts içinde *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (s. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. & Loiser, G. F.** (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169. doi:10.1080/10413209908402956.

- Wang, L. & Wang, L.** (2015). Using theory of planned behavior to predict the physical activity of children: Probing gender differences. *BioMed Research International*, 1-9, doi:10.1155/2015/536904.
- Westerstahl, M., Barnekow-Bergkvist, M., Hedberg, G. & Jansson, E.** (2007). Secular trends in sports: Participation and attitudes among adolescents in Sweden from 1974 to 1995. *Acta Paediatrica*, 92(5), 602-609. doi:10.1111/j.1651-2227.2003.tb02514.x.
- Wheeler, C. S., Briñol, P. & Hermann, A. D.** (2007). Resistance to persuasion as self-regulation: Ego-depletion and its effects on attitude change processes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 150-156. doi:10.1016/j.jesp.2006.01.001.
- Wiley, C. G., Shaw, S. M. & Havitz, M. E.** (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22(1), 19-31. doi:10.1080/014904000272939.
- Wilhelm Stanis, S. A., Schneider, I. E. & Pereira, M. A.** (2010). Parks and health: Differences in constraints and negotiation strategies for park-based leisure time physical activity by stage of change. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(2), 273-284. doi:10.1123/jpah.7.2.273.
- Wilson, D. W.** (1994). Leisure benefits and student development. *Recreational Sports Journal*, 38-42, doi:10.1123/nirsa.19.1.38.
- Wood, L. & Danylchuk, K.** (2015). The impact of constraints and negotiation strategies on involvement in intramural sport. *Managing Sport and Leisure*, 20(3), 157-173. doi:10.1080/23750472.2015.1010279.
- Yang, W. C., Chen, K. C., Hsueh, Y. S., Tan, C. P. & Chang, C. M.** (2012). The relationship between leisure and well-being in Taiwanese college students. *Social Behavior and Personality*, 40(8), 1245-1254. doi:10.2224/sbp.2012.40.8.1245.
- Yerlisu Lapa, T.** (2014). Leisure negotiation strategies scale: A study of validity and reliability for university students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(3), 201-215.
- Yerlisu Lapa, T. ve Yağar, G.** (2015). Serbest zaman egzersiz anketinin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması. (Yay. Haz.). 2.Uluslararası Spor Bilimleri. Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi. 28-30 Mayıs 2015, Afyon-Türkiye.
- Zaichkowsky, J. L.** (1985). Measuring the involvement construct. *Journal of Consumer Research*, 12(3), 341-352. doi:10.1086/208520.

EKLER

EK 1: Etik kurul onayı



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı : 2018-217


30/11/2018

Konu: Başvuru Değerlendirme Sonucu

Sayın Prof. Dr. Faruk YAMANER

Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuzla ilgili kurul kararımız ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.


Prof. Dr. Mehmet Ömer BOSTANCI
Başkan

Başvuru Numarası	2018-158
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Faruk YAMANER
Araştırma Başlığı	Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Katılımının Modellenmesi
Toplantı Tarihi	29/11/2018
Karar Numarası	2018-216

- Araştırma başvurunuz etik açıdan uygun bulunmuştur.
- Araştırmaya Kurum İzni/İzinleri alındıktan sonra başlanması uygun bulunmuştur.
- Başvurunun, ekte belirtilen düzeltmelerin yapılması halinde tekrar değerlendirilmesine karar verilmiştir.
- Araştırma projesi etik açıdan uygun olmadığından başvurunun reddine karar verilmiştir.

EK 2: Üniversite izin yazıları

EK 2.1: Ondokuz Mayıs Üniversitesi



TASNİF DIŞI
T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 36607105-100-E.26736
Konu : Anket İzni Hk.

26/11/2018

HİTİT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 15/11/2018 tarih ve 45161535-65648 sayılı yazınız.

İlgi yazınızda adı geçen Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı öğrencisi Gül YAMANER'in doktora tez çalışmasına konu olan ilgili anket çalışması Üniversitemiz Yaşardoğu Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığınca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize ve gereğini arz ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Vedat CEYHAN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

EK 2.2: Akdeniz Üniversitesi



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : 50913635-302.08.01-E.40046
Konu : Gül YAMANER'in Araştırma İzni

05/12/2018

HİTİT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
Kuzey Kampüsü Çevre Yolu Biv. PK:19030 Merkez/ÇORUM

İlgi : 15/11/2018 tarihli ve 65648 sayılı yazı,

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı öğrencisi Gül YAMANER'in "Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerine Serbest Zaman Katılımının Modellenmesi" konulu doktora tez çalışmasında kullanılmak üzere Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine yönelik anket çalışması yapma isteğine ilişkin ilgi yazınıza Etik Kurulu Kararı eklenmesi durumunda işlem yapılabilecektir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Ahmet ÖGKE
Rektör Yardımcısı

Ek:

- 1- Hitit Üni. Öğrenci İşl. Dairesi Bşk.'nın yazısı
- 2- Uygulama Ölçekleri (4 syf.)

Evrakı Doğrulamak İçin : https://ebys.akdeniz.edu.tr/en/Vision/Validate_Doc.aspx?V=BEASLEYTN

Adres: Akdeniz Üniversitesi Rektörlüğü Kampus / Antalya
Telefon: 0242 227 44 00/1300 Faks: 0242 310 15 09
e-Posta: oidb@akdeniz.edu.tr Elektronik Ağ: <http://oidb.akdeniz.edu.tr> - Pin Kodu: 07832

Bilgi için: Arzu Loker
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Tel No: 2422274400 (1334)



EK 2.3: Hitit Üniversitesi



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı


Sayı : 36140808-302.08.01-E.66779
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

19.11.2018

HİTİT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı)

İlgi : Hitit Üniversitesi Rektörlüğü (Öğrenci Kabul ve Mevzuat Şube Müdürlüğü)'nün
15.11.2018 tarihli ve 75101170-302.08.01-E.65949 sayılı yazısı.

İlgide kayıtlı yazınıza istinaden, Gül YAMANER'in doktora tez çalışmasında kullanmak üzere Fakültemizde öğrenim gören öğrencilere anket çalışması yapması talebi uygun görülmüştür. Gereğini bilgilerinize arz ederim.

 e-imzalıdır

Prof. Dr. Faruk YAMANER
Dekan V.

Not: 5070 sayılı elektronik imza kanunu gereği bu belge elektronik imza ile imzalanmıştır.

Hitit Üniversitesi Kuzey Kampüsü Çevre Yolu Bulvarı 19030
Tel: 0(364) 219 37 00 Faks: 0(364) 219 37 70

Bilgi için: Murat GÜLEN
Bilgisayar İşletmeni

EK 2.4: Amasya Üniversitesi



T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : 47526769-044-
Konu : Anketler

HİTİT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi: 17.05.2019 tarih ve 26621 sayılı yazımız.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı öğrencisi Gül YAMANER'in tez çalışması kapsamında, Üniversitemiz Eğitim Fakültesinde uygulamak istediği anket çalışması uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Süleyman ELMACI
Rektör

Evrakı Doğrulamak İçin: https://ebys.amasya.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?V=BENU3SZK8

Akbilek Mah. Hakimiyet Cad. No:43 P.K. 05100 Merkez Amasya
Telefon No: 0 (358) 211 50 20 Faks No: 0 (358) 260 00 50
E-Posta: oidb@amasya.edu.tr İnternet Adresi: <http://www.amasya.edu.tr/ida/>

Bilgi İçin: Muat ÇİTİR
Unvan: Bilgisayar İşletmeni



EK 2.5: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi



T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik



Sayı :23845617-044/
Konu :Anket İzni

HİTİT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

İlgi : 15.11.2018 tarih ve 65648 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı öğrencisi Gül YAMANER'in "Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerine Serbest Zaman Katılımının Modellenmesi" konulu anket çalışmasını Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerine uygulama talebi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.
Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr.Mücahit EĞRİ
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Evrakı Doğrulamak İçin : https://ebys.gop.edu.tr/enVision/Validate_doc.aspx?V=BE6EB3CCA

Taahhütlük Yerleşkesi 60150 Tokat/Türkiye

Tel: (0356)2521616
Faks: (0356)2521625

E-Posta: gensek@gop.edu.tr
Elektronik ağı: gensek.gop.edu.tr

Bilgi için: A.DÖKER Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
Kep Adresleri :
gaziosmanpasa.universitesi@hs03.kep.tr
gou@hs01.kep.tr (tebligat adresi)
gaziosmanpasauni.hastane@hs03.kep.tr



EK 3: Uygulanan anket formu

EK 3.1: Kişisel bilgi formu

Okuduğunuz Üniversite:.....

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız:.....

Bölüm: Spor Yöneticiliği () Beden Eğitimi Öğretmenliği ()

Antrenörlük Eğitimi () Rekreasyon ()

Sınıf: 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf ()



EK 3.2 Serbest Zaman Egzersiz Anketi

Bu çalışma serbest zaman içinde, en az 15 dakika veya daha fazla sürede yaptığımız fiziksel aktivite düzeyinizi ölçmeye yöneliktir.

Fiziksel aktivite “enerji harcanmasıyla sonuçlanan iskelet kasları yoluyla meydana gelen herhangi bir bedensel hareket” olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel aktiviteyi, spor (futbol, voleybol ...), aktif rekreasyon aktivitesi (koşu, yoga ...) ve egzersiz (planlı, yapılandırılmış, tekrarlayan vücut geliştirme gibi) gibi sınıflara ayırabiliriz.

Bu tanım iş ve okul içinde yapılan fiziksel aktiviteden hariç tutulmaktadır. Aşağıdaki soruları cevaplandırırken işte, okulda (beden eğitimi dersi) ya da evde (temizlik...) yaptığımız fiziksel aktiviteleri göz önünde bulundurmayınız.

Bir haftanız göz önüne alındığında, serbest zamanınız süresince 15 dakikadan fazla olan, ortalama kaç saat egzersiz yapıyorsunuz?

a) Zorlayıcı/ Yorucu Fiziksel Aktivite (Yüksek Kalp Atımlı)

(örneğin; koşu, jogging, futbol, squash, basketbol, kayak, judo, kayak, zorlayıcı yüzme, uzun mesafe bisiklet gibi)

Haftada _____ kez

b) Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (Fazla Yorucu Olmayan)

(örneğin; hızlı adım yürüyüş, tenis, bisiklet, voleybol, badminton, yüzme, dans gibi)

Haftada _____ kez

c) Hafif Şiddetli Fiziksel Aktivite (Yorucu Olmayan)

(örneğin; yoga, balık tutma, bowling, binicilik, golf, yürüyüş gibi)

Haftada _____ kez

EK 3.3: Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği

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

EK 3.4: Boş Zaman Tutum Ölçeği

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

EK 3.5: Boş Zaman Motivasyon Ölçeği

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

EK 3.6: Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri

Aşağıdaki soru dizisi serbest zaman aktivitelerindeki engellerinizi (partner yokluğu, zamansızlık, utangaç olma, kalabalık, kişisel sağlık problemi ...) nasıl ele aldığınız baş ettiğiniz ile ilgilidir. Lütfen aşağıdaki ölçeği kullanarak her cümleye ilişkin katılma ve katılmama durumunuza en uygun sayıyı işaretleyiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Stratejileriniz;						
1	Aktivite süremi kısa keserim.	1	2	3	4	5
2	Daha erken kalkarım veya daha geç yatarım.	1	2	3	4	5
3	İş, okul ve aileye ayırdığım süreyi kısa tutarım (keserim).	1	2	3	4	5
4	Diğer serbest zaman aktivitelerini kısa tutarım (keserim).	1	2	3	4	5
5	Normalde katılmayı planladığım zamanı değiştirdim.	1	2	3	4	5
6	Tesislerin çok kalabalık olmadığı zamanlarda katılmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
7	Kampüs (bilgi) kaynaklarını kullanarak hangi aktivitelerin sunulduğunu öğrenirim.	1	2	3	4	5
8	Yeni beceriler/aktiviteler öğrenmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Beceri sahibi değilsem de gururumu yenerek (bir yana bırakarak), elimden gelenin en iyisini yaparım.	1	2	3	4	5
10	Eğer beceri sahibi değilsem, aktiviteyi yapabilmek için yardım isterim.	1	2	3	4	5
11	Pratik (Tekrar) yaparım böylece aktivitede daha iyi olurum.	1	2	3	4	5
12	Aktivitelere hemcinslerimle katılırım.	1	2	3	4	5
13	Aktivitelere birlikte katılacak kişiler bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
14	Beni götürecek (teşvik edecek) birini bulurum.	1	2	3	4	5
15	Arkadaşlarımı benimle birlikte katılma konusunda cesaretlendiririm (teşvik ederim).	1	2	3	4	5
16	Aktivite seçimimi arkadaşlarımla yapmak istediklerine göre ayarlarım.	1	2	3	4	5
17	İyi olduğum aktivitelere katılırım.	1	2	3	4	5
18	Özellikle rekabetçi (yarışmaya dayalı) olmayan aktivitelere katılırım.	1	2	3	4	5
19	Çekişmeden uzak aktiviteleri seçmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
20	Düzenli beslendiğim için katılmak içimden gelir.	1	2	3	4	5
21	Uykusuz kalmadığım için katılmak içimden gelir.	1	2	3	4	5
22	Fiziksel uygunluğumu geliştirmeye çalıştığım için katılabilirim.	1	2	3	4	5
23	Bütçemi ayarlamaya çalışarak aktivitelere katılabilirim.	1	2	3	4	5
24	Malzeme/kıyafetlerim konusunda kendimce çözümler üretirim.	1	2	3	4	5
25	İşim olduğu için katılmamı sağlayacak paraya sahibim.	1	2	3	4	5
26	Katılabilirim için diğerlerinden malzeme/kıyafet ödünç alırım.	1	2	3	4	5
27	Daha düşük maliyetli (ucuz) serbest zaman aktivitelerine katılırım	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Adı – Soyadı : Gül YAĞAR
Doğum yeri ve tarihi : Ankara-28/07/1986
İletişim adresi : gulyagar@hitit.edu.tr

Öğrenim Durumu

Lisans : 2010. Hacettepe Üniversite. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu.
Rekreasyon Bölümü
Yüksek lisans : 2016. Akdeniz Üniversite. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Rekreasyon Anabilim
Dalı

Mesleki Deneyimi

2012-2016 Araştırma Görevlisi. Hitit Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
Rekreasyon Anabilim Dalı
2013-2015 Araştırma Görevlisi. Akdeniz Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
Rekreasyon Anabilim Dalı
2016- Öğretim Görevlisi. Hitit Üniversitesi. Spor Bilimleri Fakültesi. Antrenörlük
Eğitimi Bölümü

Üye Olduğu Bilimsel Kuruluşlar

REKÇAD (Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği)

Bilimsel Çalışma Alanları - Yayınları:

A. Ulusal ya da Uluslararası makale

A.1 Demirdöken, Ç., Yaylacı, S. T., Yağar, G., Deryahanoğlu, G., Ünlü, E. A. (2019). The examination of engagement levels of university students studying at The Faculty of Sports Sciences. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 5(8). 60-67.

A.2 Karaca, C., Ulutaş, A., Yamaner, G., Topal, A. (2019). The selection of the best olympic place for Turkey using an integrated MCDM model. *Decision Science Letters*. 8(1). 1-16.

A.3 Yamaner, Y., Çınar, V., Öner, S., Turgut, M., Yamaner, G. (2018). Investigation of physical activity and body index levels of academic and administrative personnel working in Hitit University. *The Journal of Social Science*. 5(32). 72-83.

A.4 Bal-Turan, E., Arslan, E., Yamaner, G. (2017). Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin. rekreatif etkinliklere katılıp katılmama durumlarına göre umutsuzluk düzeyleri: Akdeniz Üniversitesi örneği. *The Journal of International Social Research*. 10(54). 1074-1079.

A.5 Uzun, M., İmamoğlu, O., Yamaner, F., Deryahanoğlu, G., Yamaner, G. (2017). Rekreatif etkinliklere katılımı engelleyen faktörlerin incelenmesi: Kız lisesi örneği. *Journal of Human Sciences*. 14(1). 950-962.

A.6 Yerlisu-Lapa, T., Certel, Z., Kaplan, K., Yamaner, G. (2016). Serbest zaman egzersiz anketinin adolesan çağı öğrencileri için geçerlik güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 5. 1-9.

A.7 Yağar, G., Yerlisu-Lapa, T. (2015). The impact of personality traits on leisure and life satisfaction in women who participate in exercise. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. 6(2). 65-76.

B. Ulusal ya da Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler

B.1 Bal-Turan, E., Gülşen, D., Batur, A., Aksu, B., Yağar, G. (2019). Müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stresle baş etme düzeylerinin incelenmesi: Antalyaspor ve Vakıfbank örneği. *17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)*

B.2 Yağar, G., Cerit, E., Bal-Turan, E. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman kolaylaştırıcı tercihlerinin incelenmesi. *11. Uluslararası Spor Camiası Sempozyumu. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)*

B.3 İmamoğlu, O., Yamaner, E., Yamaner, G., Özkurt, B. (2018). Peygamber ve asrısaaadet döneminde sporun önemi. *III. Uluslararası Stratejik Araştırmalar Kongresi (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)*

B.4 Yamaner, E., Yamaner, G., Sarışık, D. (2018). Serbest zaman ilgilenim düzeyinin elit sporcuların yaşam doyumları üzerine etkisi. *16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)*

B.5 Yamaner, E., İmamoğlu, G., Yamaner, G. (2018). Spor eğitilmiş ve sedanter öğrencilerde beden imajlarını algılama durumu. *Akşemseddin – Uluslararası İnsan. Toplum ve Spor Bilimleri Sempozyumu. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)*

B.6 Yamaner, G., Yamaner, E. (2018). Serbest zamanı anlamak. serbest zamanı iyi yönetmek midir?. *Akşemseddin – Uluslararası İnsan. Toplum ve Spor Bilimleri Sempozyumu. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)*

B.7 Yamaner, G., Yerlisu-Lapa, T. (2018). Yetişkin bireylerde egzersizde davranışsal düzenlemeler. serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve fiziksel aktivite düzeyi ilişkisinin incelenmesi. *2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)*

B.8 Yamaner, G., İmamoğlu, O., Yamaner, F., Türkmen, L., Kurt, S. (2017). Türkiye’de kadın güreşçilerin karşılaşılabileceği sorunlar. *Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Oyunlar-Sporlar Sempozyumu. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)*

B.9 Türkmen, L., İmamoğlu, O., Yağar, G., Şener, O. A., Aydoğan, A. (2017). Güreş ve kreatin desteğinin potansiyel yan etkileri. *Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Oyunlar. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)*

B.10 Bal-Turan, E., Yamaner, G., Arslan, E. (2017). Akdeniz Üniversitesi spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin. rekreatif etkinliklere katılıp katılmama durumlarına göre umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *15th International Sport Sciences Congress (Özet Bildiri/Poster)*

B.11 Turgut, M., Yamaner, Y. B., Çınar, V., Öner, S., Yamaner, G. (2017). Hitit Üniversitesinde çalışan akademik ve idari personelin fiziksel aktivite ve beden kitle indeksi düzeylerinin incelenmesi. *15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)*

B.12 Deryahanoğlu, G., Demirdöken, Ç., Yamaner, G., Demirdöken, S., Yamaner, E. (2017). Investigation of the expectations of the individuals participating in sports centers. *The 9th Conference of The International Society for the Social Sciences of Sport (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)*

- B.13** Yamaner, G., Çağlar, I., Yamaner, F., Bal, E. (2017). Examination of coach behaviors preferences according to nationality status of athletes. *The 9th Conference of The International Society for the Social Sciences of Sport* (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)
- B.14** Yamaner, G., Yamaner, E., Bal, E., Deryahanoğlu, G., Demirdöken, Ç. (2017). Examination of reactions of athletes to stress. *The 9th Conference of The International Society for the Social Sciences of Sport* (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)
- B.15** Karaca, C., Ulutaş, A., Yamaner, G. (2017). Analysis of the optimal olympic place choice in Turkey by multi criteria decision making methods. *International Society for The Social Sciences of Sport*. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)
- B.16** Yamaner, G., Yerlisu-Lapa, T., Yamaner, E. (2017). The impact of leisure motivation and leisure negotiation on exercise level. *The International Conference on Hospitality, Tourism, and Sports Management*. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)
- B.17** Yamaner, E., Yamaner, G. (2017). Comparison of life satisfaction and burnout levels of students who exercise. *The International Conference on Hospitality, Tourism, and Sports Management*. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)
- B.18** Yamaner, E., Yamaner, G., Turgut, A. (2016). Yaşam tatmini ve tükenmişlik düzeylerinin egzersiz düzeyi üzerine etkisi. *14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi* (Özet Bildiri/Poster)
- B.19** Yerlisu-Lapa, T., Certel, Z., Kaplan, K., Yamaner, G. (2016). The validity and reliability study of leisure time exercise questionnaire for adolescents. *7th International Congress on New Trends in Education* (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum)
- B.20** Yerlisu Lapa, T. ve Yağar, G. (2015). Serbest zaman egzersiz anketinin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması. *2. Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi*. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)
- B.21** Yağar, G., Yerlisu-Lapa, T. (2014). The impact of personality traits on leisure and life satisfaction in women exercise participants. *IAPESGW Regional Symposium: International Gender Issues and Sport*. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)