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

HİTİT ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN TUTUMLARININ SERBEST ZAMAN MOTİVASYONU İLE İLİŞKİSİ

MERVE TAŞ

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ ŞERİFE GAMZE ÜLKER

EDİRNE 2023

Tezin Adı: Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumlarının Serbest Zaman Motivasyonu İle İlişkisi
Hazırlayan: Merve TAŞ

ÖZET

Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumlarının serbest zaman motivasyonu ile ilişkisini incelemeyi amaçlanan bu çalışmada, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden 150 kişi katılmıştır. Sosyo-demografik veri formunun yanı sıra Çalışmada katılım gösteren kişilerin serbest zaman faaliyetlerine karşı olan tutumları değerlendirmek için, Ragheb ve Beard (1982) tarafından ortaya çıkartılan ve Akgül ve Gürbüz (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Boş Zaman Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Boş Zaman Tutum Ölçeği 36 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla; (1) Bilişsel, (2) Duyuşsal ve (3) Davranışsal şeklindedir. Ayrıca , "Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği" kullanılmıştır. Pelletier ve ark. tarafından 1989 ile 1991 yılları arasında "Leisure Motivation Scale" adıyla geliştirilmiştir. 2008 yılında Mutlu tarafından ve 2012 yılında Güngörmüş tarafından adaptasyonu yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Çalışmaya Serbest Zaman Tutumu alt ölçeklerinden Bilişsel puanlarının ve Serbest Zaman Tutumu Toplam puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. 19-20 yaş grubunun Bilişsel puanlarının ve Serbest Zaman Tutumu Toplam puanlarının, 23 ve üzeri yaş grubunun puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tutumu alt ölçek puanlarının spor geçmişi yıllarına göre farklılıklarını belirlemek adına yapılan tek yönlü ANOVA testinde ise Serbest Zaman Motivasyonu alt ölçeklerinden Bilmek-Başarmak puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Sonuç olarak bu çalışma, üniversite öğrencilerinde rekreatif faaliyetlere katılımın serbest zaman motivasyonu ve tutumunu etkilediği, ayrıca serbest zaman tutumlarının arttığı durumlarda, öğrencilerin serbest zamana dair içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının artması ile sonuçlanabileceğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Rekreasyon, Boş Zaman, Serbest Zaman

Title of Thesis: The Relationship Between Leisure Attitudes and Leisure Time Motivation of Hitit University Faculty of Sport Sciences Students

Prepared by: Merve TAŞ

ABSTRACT

In this study, which aimed to examine the relationship between leisure time attitudes of Hitit University Faculty of Sport Sciences students and leisure time motivation, 150 students from Hitit University Faculty of Sport Sciences participated. In accordance with the socio-demographic data form, the "Leisure Time Attitude Scale", which was introduced by Ragheb and Beard (1982) and adapted into Turkish by Akgül and Gürbüz (2011), was used to evaluate the attitudes of the participants towards leisure time activities. The Leisure Time Attitude Scale consists of 36 items and 3 sub-dimensions. The sub-dimensions of the scale are (1) Cognitive, (2) Affective and (3) Behavioural. In addition, "Leisure Time Motivation Scale" was used. It was developed by Pelletier et al. between 1989 and 1991 under the name of "Leisure Motivation Scale". In 2008, it was adapted to Turkish by Mutlu and in 2012 by Güngörmüş. The findings obtained from the study were analysed with SPSS 22.0 programme. It was found that the Cognitive scores and Total Leisure Time Attitude scores of the Leisure Time Attitude subscales differed significantly. It was identified that the Cognitive scores and Total Leisure Time Attitude scores of the 19-20 age group were significantly higher than the scores of the 23 and over age group. In Additionally, in the one-way ANOVA test conducted to identify the differences of Leisure Time Motivation and Leisure Time Attitude subscale scores according to the years of sports history, it was found that the Knowing-Succeeding scores from the Leisure Time Motivation subscales differed meaningfully. As a conclusion, this study indicates that participation in leisure activities have an impact on the leisure time motivation and behaviour of university students, and in situations where leisure time behaviour increases, it may lead to an increasing of students' intrinsic and extrinsic motivation sources related to leisure time.

Keywords: Recreation, Leisure, Leisure

ÖNSÖZ

Yükseköğretim sürecim ve yüksek lisans öğrenimim boyunca bana destek olan ve yardımlarını esirgemeyen, bilgi ve birikimlerini benimle her daim paylaşan danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Şerife Gamze ÜLKER'e; Yüksek lisans eğitimim esnasında bana destek olan Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Fatih EVLİ'ye ve Arş. Gör. Furkan ÇAMİÇİ'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Lisans eğitimini beraber tamamlamaktan keyif aldığım okul arkadaşlarım Serkan YILMAZ, Enes ÇELİK ve Emre ÇELİK'e bu süreçte yanımda oldukları ve desteklerini esirgemedikleri için minnettarım.

Son olarak, ufkumu genişleten ve beni geliştiren lisansüstü eğitimim süresince destekleri ile her zaman yanımda olduklarını hissettiren aileme ve sevgili eşim Gökhan KOÇ'a hayatımda oldukları için teşekkür ederim.

Merve TAŞ

EDİRNE 2023

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **I**

ABSTRACT ..... **III**

ÖNSÖZ ..... **IV**

İÇİNDEKİLER ..... **V**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **VII**

GİRİŞ **1**

I. BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER **3**

1.1. ZAMAN, BOŞ ZAMAN VE REKREASYON 3

1.1.1. Zaman 3

1.1.2. Zamanın Kullanımı 5

1.1.3. Boş Zaman 6

1.1.4. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları 8

1.2. ZAMANIN FONKSİYONLARI 8

1.2.1. Dinlenme Fonksiyonu 8

1.2.2. Eğlenme Fonksiyonu 9

1.2.3. Gelişim Fonksiyonu 10

1.3. BİREYİN BOŞ ZAMAN EĞİLİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER 10

1.3.1. Kültür ve Davranış 10

1.3.2. Sosyal Faktörler 11

1.3.3. Ekonomik Faktörler 11

1.3.4. Yerleşim Birimi 12

1.4. REKREASYON KAVRAMI 13

1.4.1. Rekreasyonun Özellikleri 16

1.4.2. Rekreasyon Çeşitleri 17

1.4.3. Rekreatif Etkinliklere Katılmayı Etkileyen Faktörler 17

1.4.4. Demografik Faktörler 18

1.4.5. Maddi İmkânların Müsaitliği 18

1.4.6. Eğitim Seviyesi 19
1.4.7. Teknolojik Araç ve Gereç Sahipliği 20
1.4.8. Sınıfsal Aitlik 20
1.5. MOTİVASYON 21
1.5.1. İçsel Motivasyon 23
1.5.2. Dışsal Motivasyon 24
1.5.3. Başarı Motivasyonu 25
1.6. TUTUM 26
1.6.1. Tutumun Özellikleri 28
1.6.2. Tutumun Kaynağı 28
1.6.3. Tutumun Öğeleri 29
1.6.4. Serbest Zaman Tutumu 29
1.6.5. Boş Zaman Tutumu 30

II. BÖLÜM

2. MATERYAL VE YÖNTEM 31
2.1. ARAŞTIRMANIN AMACI 31
2.1.1. Araştırmanın Önemi 32
2.1.2. Evren ve Örneklem 32
2.1.3. Ölçüm Araçları 32
2.1.3.1. Boş Zaman Tutum Ölçeği 33
2.1.3.2. Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği 33
2.1.4. İstatistiksel Analiz 34

III. BÖLÜM

3. BULGULAR 35
3.1. Araştırma Bulgularının Değerlendirilmesi 45
4. TARTIŞMA VE SONUÇ 48
KAYNAKÇA 53

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Verilerine Dair Frekans Tablosu 35

Tablo 2: Tutum ve Motivasyonun Cinsiyete Göre Farklılıkları 36

Tablo 3: Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Farkı 37

Tablo 4: Ölçek Puanlarının Bölümlere Göre Farkı 38

Tablo 5: Ölçek Puanlarının Spor Geçmişine Göre Farkı 39

Tablo 6: Ölçek Puanlarının Spor Geçmişi Yılına Göre Farkı 40

Tablo 7: Ölçek Puanlarının Rekreatif Faaliyet Sıklığına Göre Farkı.....42

Tablo 8: Ölçek Puanlarının Birbirleri ile İlişkisi.....44

Tablo 9: Tutum Puanlarının Motivasyon Skorlarına Etkisi 45

GİRİŞ

Boş zaman, bireylerin kişisel gereksinimlerini gidermek ve hayatını sürdürebilmesi için çalıştığı zamanın dışında kendi arzusuyla dinlenmek, eğlenmek ve kendini yenilemek için aktivitelere yöneldiği bir zaman dilimi şeklinde belirtilmektedir (Torkildsen, 2005). Boş zaman, bireylerin günlük çalışma rutininin dışına çıkmasını sağlayan, fiziksel ve mental olarak rahatlatan, çalışma hayatına dönerken ruhsal ve mental açıdan daha iyi olduklarını ifade etmektedir (Karaküçük, 2008). İnsanlar boş zamanlarında oldukları çevreden ayrılarak dinlenme, arkadaş edinme, eğlenme, sosyalleşme, sağlıklı bir birey olma, kendini gerçekleştirme gibi çok farklı sebeplerle çeşitli faaliyetler yapabilmektedirler (Albayrak, 2012).

Serbest zaman, kişilerin hayatını devam ettirebilmek amacıyla yaptıkları iş, uyku, yeme vb. gereksinimlerden arta kalan zaman dilimi şeklinde tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005). Bireyler, serbest zamanlarında belirli bir kurala sadık olmaksızın insiyatif kullanarak tercih ettikleri faaliyetleri serbest zaman etkinlikleri şeklinde tanımlanmaktadır (Ragheb ve Tate, 1993). Bu faaliyetler bir dinlenme, rejenere olma, fizyolojik ve psikolojik olarak bireyin kendini iyi hissetme zamanı şeklinde kullanıp yaşam kalitesini artırmaya pozitif etki etmektedir. Serbest zaman faaliyetleri, yapısına ve şekline göre farklılık oluşturmakta ayrıca kişilerin bir topluluğa ait hissetme, fiziksel ve mental gelişim, var olma ve kendini gerçekleştirme gibi ciddi gereksinimleri gidermesine olanak vermektedir (Ardahan ve Yerlisu-Lapa, 2010).

Motivasyon genellikle kişilerin beklenti ve ihtiyaçlarını, amaçlarını, olaylara karşı davranışlarını içermektedir. Motivasyon kelimesinin karşılığına baktığımızda türkçede güdülenme, isteklendirme, teşvik etme şeklinde çeşitli kavramları ele aldığını görürüz (Karaköse ve Kocabaş, 2006). Diğer bir tanıma göre ise motivasyon, bireyde oluşan ilk arzu ve dileklerin tercihinde, öncelik belirlenmesidir. Bir amaç için vücudu harekete geçiren itici kuvvet, harekete yöneltici içsel güçtür (Dörnyei, 2001).

Literatür taramaları sonucunda, ülkemizde boş zaman tutumlarının serbest zaman motivasyonu ile ilişkisini inceleyen çalışma sayısının az olduğu görülmektedir. Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenime devam eden öğrencilerin boş zaman tutumlarını inceleyerek serbest zaman motivasyonunu etkileyen faktörlerin araştırılması engellerinin belirlenmesi ve engellerin ortadan kaldırılması konusunda çözüm yollarının önerilmesi planlanmaktadır. Bu araştırmayla Üniversite Öğrencilerinin boş zaman tutumları, serbest zaman katılım engelleri ve serbest zaman motivasyonunu etkileyen faktörlerin tespiti hedeflenmekte ve alana katkıda bulunulması düşünülmektedir.

I. BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER

1.1. ZAMAN, BOŞ ZAMAN VE REKREASYON

1.1.1. Zaman

Zaman, durdurmak veya satın almak gibi kişisel kontrollerin olmadığı kesintisiz bir süreçtir ve kişiler bakımından önemli bir husustur. Zaman, insanoğlunun, üzerinde hiçbir şekilde etki gücü bulunmayan ve sürekli devam eden, geçmişten geleceğe bir düzen içinde ilerleyen süreçtir (Ekinci, 2014). Diğer bir şekilde zaman; satın alınamaz, kopyalanamaz, etki edilemez, biriktirilemez ve yanlış kullanıldığında birçok olumsuz etkisi olabilen bir olgudur (Öztürk, 2018). Akatay'a (2008) göre zamanın soyut olduğunu ayrıca başı ve sonunun olmadığını belirtmiştir.

Günümüzde insanların şikâyet ettiği en önemli unsur zaman ve paradır (Gülbahçe, 2003). Eren (1993), parayı bulmanın mümkün olduğunu ancak zamanı tekrardan kullanmanın mümkün olmadığını; bu sebepten ötürü zaman oldukça verimli kullanılmalı ve zamandan tasarruf edilmelidir. Baltaş'a (2012) göre zaman yaşamın kendisidir ve zamanı kaybetmek hayatı boşa harcamak demektir.

Leisure, İngilizce'de "boş zaman" anlamına gelir. Boş zaman kelimesi, izin verilen ve özgür yaşamayı ifade eden Latince 'licere' sözcüğünden türemiştir. Herhangi bir şekilde zorunluluk ve ya özgür tercih anlamına gelmeyen bütün bu kelimeler birbiriyle ilişkilidir (Müftüler, 2008).

Boş zaman; nedensel ve düşünsel çaba için harcanan ve ya insanın geçimini sağlamak için gerekli zamanın haricinde kalan zaman olarak kabul görür (Kılbaş, 2010). Düzdemir'e (2019) göre boş zaman, kişinin kendini geliştirebileceği, edindiği çeşitli hobileriyle mutlu olabileceği, bu sebepten ötürü kendini ve

yeteneklerinin farkına varabileceği oldukça özel bir zaman dilimidir. Diğer taraftan Durol (2017) boş zamanı, kişinin sosyal hayatın dayattığı zorunlu davranışları koruyarak, davranışlarını özgürce gösterebildiği zorunlu zamana denk bir zaman dilimi olarak belirtmektedir. Kelly'e (1996) göre, insanlar sosyal yaşamlarını sürdürebilmek amacıyla ruhsal ve fiziki yıpranmayı içeren zorunlu eylemleri gerçekleştirmek zorundadır ve boş zaman, hayatta gerekli olan bu davranışlardan uzaklaşmaktır (Aytaç, 2004).

Tarih boyunca çalışma zamanı insanı dönüştürmüş, çalışma harici kalan zaman ise insanın bizzat kendisi için farklı şeyler yapmasına, kısaca kendini gerçekleştirmesine imkân vermiştir. Bu sebeple bireyler çalışma zamanına gösterdikleri özen harici çalışma dışı zamanında üzerinde durmuşlardır. Tarihten bugüne çalışma harici kalan zamanın yani serbest zamanın kullanılması rekreasyon kavramını var etmiştir ve insanoğlu rekreasyon kavramını gün geçtikçe çeşitlendirmiştir (Soyer ve Can 1997).

Özdemir ve ark. (2015) boş zamanı, kişinin bir zorunluluğu olmadığı ve tamamen özgürce seçtiği faaliyetlere katılım gösterdiği zaman dilimi olarak belirtmiştir.

Boş zaman etkinlikleri, günlük yaşamda çalışma saatleri ve diğer etkinliklerin monotonlaşması nedeniyle insanların yaşamlarında ciddi bir unsur olarak vardır. Bu nedenle bireylerin boş zamanlarını değerlendirmelerine imkân tanıyarak; birçok hizmet seçeneğinin olduğu büyük bir sektör ortaya çıkmıştır (Özşaker, 2012). Çalışma yaşantısının beraberinde var ettiği stres, fiziksel yorgunluk, psikolojik deformasyon gibi negatif durumların oluşmaması amacıyla bu süre, çalışma hayatına olumlu dönüş açısından ve ayrıca sosyal hayat açısından da ciddi bir faktördür (Demir, 2014). Bireyler ilgili zaman biriminde iş stresinden uzaklaşmak ve kendilerini sıfırlamak amacıyla kapalı, açık, kentsel ve kırsal, kapalı ve açık alanlarda aktif veya pasif katılım şeklinde rekreasyonel etkinliklere katılabilirler. Boş zaman etkinliklerinin bilinçli kullanımı kendini bulma, yaşam

deneyimlerini artırma gibi olumlu sonuçları beraberinde getirmektedir (Eskiler ve diğerleri, 2019).

Bireyler çevreden kaynaklanan sağlıksız koşulların olumsuz etkilerini azaltmak, sağlıklarını korumak, çalışma ve eğitimle azalan mental enerjiyi geri edinmek amacıyla boş zamanlarını olumlu etkinliklerle değerlendirme fikri içerisine girmişlerdir. Boş zamanı değerlendirmenin en etkili türü spor, kültür veya sanat ile ilgili çeşitli rekreasyonel faaliyetlerdir. Demokratik olarak yönetilen bir toplumda, boş zaman kişinin özel bir farklılığıdır. Boş zamanın bilinçli kullanımı ile bireyin davranış, tutum ve arzularında istenilen değişiklikleri sağlamak mümkündür. Boş zaman sadece kişiler için değil, onların var ettiği toplumlar için de önemlidir. Kaliteli bir kültürün oluşturulmasında topluma faydalı vatandaşlar yetiştirmek, başarılı bir öğretim süreci ve boş zamanın olumlu değerlendirilmesi ile yakından ilişkilidir. Rekreasyon kavramı, farklı mevzuları içerisinde bulunduran bir yapısı var olduğundan çeşitli kategorilere ayrılmış ve karmaşık yapısı nedeniyle belirli tasniflere tabi tutulmuştur (Tekin, 2009).

1.1.2. Zamanın Kullanımı

Zamanın bilinçsiz ve yanlış kullanımından kaynaklanan olumsuzluklar insanları ve toplumu etkiler. Zamanı iyi kullanabilmek, kişinin kendisine ayırdığı zaman ile biyolojik ve fizyolojik gereksinimlerini karşılaması arasında iyi bir uyum kurabilmesine bağlıdır (Karaküçük, 2008).

Zamanın etkili değerlendirilebilmesi için kontrol bireyin kendisinde olmalıdır. Birey zamanın kontrolünü elinde tuttuğunda zamanı verimli kullanabilir (Ardahan,2016).

İnsan zamanı iyi değerlendirebilmesi için ilk başta kendini iyi tanımalıdır. Başka bir deyişle, insan, ne yapacağını ve amaçlarının ne olduğunu iyi anlamış

olmalıdır. Yapacaklarının ve yapmayacaklarının sınırlarını çizmelidir (Köktaş, 2010).

Kısacası zamanı iyi planlamak ve iyi kullanmak gerekiyor. Çünkü;

a) Zaman kaydedilemez
b) Ödünç alınamaz veya kiralanamaz,
c) Para gibi toplanamaz veya hammadde gibi depolanamaz,
d) Satın alınamaz, çoğaltılamaz,
e) Sadece kullanılır ve kaybedilir: Öte yandan zaman, mal elde etmek, bilgi edinmek için bir kaynaktır (Kaya, 2011).

Zaman kavramıyla ilgili bu bilgiler, zamanın kişiler için önemin ortaya koymaktadır. Dolayısıyla kişilerin zamanı etkili, yetkin ve olumlu kullanma bilgisine sahip olmaları, iş hayatı dışındaki yaşamlarında zamanı yönetme konusunda programlı ve istikrarlı bir şekilde yaşamlarına yön vermeleri kaçınılmaz hale gelmektedir (Akyüz, 2015).

1.1.3. Boş Zaman

Günümüz dünyasında teknoloji hayatımızda zaman geçtikçe daha çok dâhil olurken zaman kavramına da farklı bakış açıları getirmiştir. Çalışma dışı zamanın var olması, bireylerin keyfi olarak kullanabilecekleri "informal bir alan" olarak ortaya çıkmıştır. Bu da boş zaman ya da serbest zaman şeklinde kabul görmektedir. Ülkemizde bu iki kavram kullanım açısından sürekli olarak bir biri yerine kullanılmaktadır. Serbest zaman kavramını tercih edenler zamanın boş olmayacağını belirtirler. Bu sebepten ötürü serbest zaman, çalışma harici zamandan çok organize ve planlı zaman şeklinde tanımlanır (Köktaş, 2010).

Boş zaman kavramı çoğunlukla zaman kavramı ile beraber açıklanır. Bazıları bu süreyi çok geniş bir şekilde para kazanmak için yapılan işin dışında geçen süre

olarak tanımlar. Ancak boş zamanın sadece iş dışında geçen zaman olarak tanımlanması bazı temel hatalara neden olabilir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Boş zaman, bireylerin kişisel gereksinimlerini gidermek ve hayatını devam ettirebilmek için çalıştığı zamanın dışında kendi arzusuyla dinlenmek, eğlenmek ve kendini yenilemek için aktivitelere yöneldiği bir zaman şeklinde bildirilir (Torkildsen, 2005). Boş zaman, bireylerin günlük çalışma rutininin dışına çıkmasını sağlayan, fiziksel ve mental olarak rahatlatan, çalışma hayatına dönerken ruhsal ve mental yönden daha dirayetli olmalarını sağlayan zaman dilimidir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Boş zaman, vücudunun zinde kalmasıyla birlikte sağlıklı bir yaşam tarzının oluşturulmasında, aynı zamanda bireyin memnuniyetinin yükselerek hayatına devam ettirebilmesi için gereklidir (Auger, 2020). Yapılan araştırmalarda, boş zaman aktivitelerine katılımın bedensel sağlık kadar ruhsal sağlığı da iyi yönde etkilediği ve kişinin yaşamı için önemli bir rolü olduğu gözlemlenmiştir (Santini, 2022). Ek olarak, kişilerin boş zamanlarında farklı aktivitelere katılması olumlu duyguları çoğaltırken stresin önüne geçmede büyük katkılarda bulunduğu görülmüştür (Harmon, 2016).

Boş zaman hakkında yapılan araştırmalar genelde, sosyal ilgi ve fiziksel aktivite ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlamıştır. Ancak bir kişinin boş zaman etkinliği seçimi, çevresine, verdiği kararlara ve ilgi alanlarına bağlı olabilir. Bununla birlikte, birçok çalışma, bir topluluktaki insanlar tarafından fiziksel etkinlikler ve topluluk ilgisine ek olarak sergilenen boş zaman etkinliği türlerini incelemiştir (Toyoshima ve diğerleri, 2016).

Boş zamanlarda fiziksel aktivitelere düzenli katılım, ruh sağlığı ve kişinin yaşamı üzerinde pozitif etkiye sahiptir (Mannel, 2007). Ancak bireylerin serbest zaman, beceri ve tutum ilgilerini geliştirmeden boş zaman aktivitelerine yönlendirilmesi daha sağlıklı bir yaşam tarzına katkı sağlamamaktadır (Mannel, 2007).

1.1.4. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Günümüz dünyasında teknolojinin göstermiş olduğu gelişim, kişilerin çalışma standartlarının iyileşmesiyle birlikte mesai kavramının kısalması ve işgören sayısındaki artışın getirdiği imkânlar sayesinde kişiler daha fazla boş zamana sahip olmakla birlikte boş zamanı nasıl değerlendireceklerini birçok aktiviteyle çeşitlendirmektedir (Turhan, 2014)

Boş zaman kelimesinin gelişim safhalarını incelediğimizde, sanayi devriminden sonra çalışma ile sermaye biriktirme gibi hususların yeni sosyal değerler şeklinde kabul gördüğü ve boş zamanın savurganlık ve tembellik olarak tanımlandığı bildirilmektedir. İşe büyük ölçüde önem verilen sanayi devrimi çağında boş zaman dinlenme hususunu yerine getirmekte, bu da yorgun bireylerin fiziksel güçlerini geri kazanmalarına ve dengelerini yeniden bulmalarına yardımcı olmaktadır. Ancak dinlenmenin fiziksel yorgunluğu giderebilse de kesinlikle kişinin sinir sistemini ve zihinsel yapısını canlandıracağı gerçeği burada göz ardı edilmektedir (Sağcan, 1986).

Serbest zamanın temel işlevleri başlıca 3 başlık altında toplanmaktadır. Bu fonksiyonlar; dinlenme, eğlenme ve kendini geliştirmedir (Karaküçük, 2014). Bu 3 başlık sayesinde kişi fizyolojik ve psikolojik yorgunluktan, günlük standartlardan ve can sıkıntısından kurtulur. Boş zaman mutluluğu çalışmalarına göre, insanların yeni ahlak, yeni iş, yeni kültür ile ilgili tüm arzularını ifade etmektedir (Torkildsen, 2005).

1.2. ZAMANIN FONKSİYONLARI

1.2.1. Dinlenme Fonksiyonu

Dinlenme zamanı, gücümüzün yenilenmesini sağlar. Dinlenme, stres ve çalışmadan sonraki fiziksel ve ruhsal yorgunluğu giderme işlevini görmektedir.

Tamamen verimli zaman, boş zamandaki dinlenme işlevinin önemini vurgulayarak toplam dinlenme süresine bağlıdır. Birey bu zamanı ne kadar verimli kullanırsa bu sonraki iş gününe fiziki şekilde daha hazır anlamda gitmesi demektir (Karaküçük, 2008).

Özellikle çalışma saatlerinde fizyolojik olarak yorucu bir ortamda bulunmayan kişiler için dinlenmek artık "sırtüstü yatıp hiçbir şey yapmamak" anlamına gelmemektedir. "Fiziksel veya zihinsel olarak zorlu uğraşlarla çalışma saatleri dışında dinlenmeyi seçen az sayıda insan yoktur." Modern dünyamızın günden güne çeşitli türlerini keşfettiği “boş zamanlar/hobiler” bunun “açık göstergesi”dir (Harmon, 2016).

1.2.2. Eğlenme Fonksiyonu

Hayatın sıradanlığını, hayatın güzelliklerini, yaşadıkları hayat alanını farklılaştırma arzusu bilhassa gençlerde görülür. İnsanların sosyal ilişkilerinin gelişmesine katkı sağlayan ve sıkıntılı süreçlerden kurtulmalarına yardımcı olan boş zamanın eğlence işlevidir (Hacıoğlu ve diğerleri, 2009).

Günümüzde kişiler boş zaman faaliyetlerine ne kadar fazla katılım gösterirlerse o düzeyde başarılı oluyorlar ve statüleri yükseliyor. Eğlenceye gösterilen değer günlük yaşantıda da belli olmaktadır. Rekabetin zevke ağır basmadığı, can sıkıntısını ortadan kaldıran veya can sıkıntısından sonra eğlence ve rahatlamayı ifade eden tüm spor ve diğer faaliyetlerde, günlük ihtiyaçların gerektirmediği, gayretli veya pasif bazı faaliyet türlerine katılma fırsatı sağlar (Püsküllüoğlu, 2005). Boş zaman faaliyetlerine ne düzeyde fazla birey katılım gösterirse, bireyler aynı oranda başarılı kabul edilir ve bireylerin sosyal mevkisinde başarısının arttığı görülür (Barkın, 2016).

1.2.3. Gelişim Fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, bireylerin çalışma saatleri dışında kendini geliştirmesidir. Bunlar fiziksel, sanatsal veya zihinsel gelişim olabilir. Yaratıcı bir özelliği olması ve kültürel, sosyal etkinliklere ilgi duyması gelişimine katkı sağlamaktadır (Hacıoğlu ve diğerleri, 2009). Bu tarz etkinlikler, insanların maddi ve manevi yorgunluklarını giderir ve onlara birçok yönden yaratıcı güç verir. Günlük ihtiyaçlar, boş zamanların temel işlevleri açısından eğlenmek, hoş vakit geçirmek ve bazen de can sıkıntısından kurtulmak, aynı zamanda tasa, merak vb. sıkıntıları gidermek için boş zaman aktivitelerine katılmak kişiyi pozitif yönde etkiler. Bir insan sürekli olarak boş oturamaz. Boş zaman iki tarafı keskin kılıca benzer, olumlu değerlendirilirse kişisel ve sosyal gelişimi pozitif şekilde etkiler, olumsuz değerlendirilirse depresyon ve bozukluk gibi sorunlar yaratabilir (Karaküçük, 1997).

1.3. BİREYİN BOŞ ZAMAN EĞİLİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

1.3.1. Kültür ve Davranış

Kültür var olan bir topluluk içindeki bireylerin dinini, ırkını, kültürel yaşantılarını, bilgi düzeylerini ve görgü kurallarını, sahip olduğu manevi hususları barındıran, toplumları var eden paydalardır (Güzel, 2006). Kültür kişilerin hareketlerini ve arzularını belirleyen değerli bir faktör olarak, kişilerin yeme içme huylarını, gezip görecekleri alanları ve tüketim çeşitlerini da etkiler (Tekeli, 2001).

Birey öncelikle içinde yaşadığı doğal çevrenin etkisine kapılır. Toplum-doğa ilişkileri ile kişiye yansıması, kişiliğin ilk hatlarını ortaya koymaktadır. Ailenin baskısı, ebeveynlerin genel tutumu, bireyin tutumları, bireyin çeşitli değişkenleri ile temel sosyal teorilerin ve değer hususunun etkisi bunda önemli ölçüde bir paya sahiptir. Kişilik artırımına etki eden değişkenler içinde arkadaşlık ilişkileri,

çalışma ve öğrenme ortamının nitelik ve niceliği, boş zaman kullanımı başlıca değişkenlerdir (Aslan, 2005).

Boş zaman etkinlikleri olan rekreasyonel etkinlikler üzerinde toplumun genel kültürel yapısı da etkili olmaktadır. Kültürel yapı dikkate alınmadan rekreasyonel bir etkinlik düşünülemez (Kılbaş ve Köktaş, 2004).

1.3.2. Sosyal Faktörler

Sosyal çevre faktörleri bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılımlarını sağlayan yaşam tarzı faktörleridir. Sosyal sınıf ise bireylerin bulundukları kültürü ifade etmektedir (Kaya, 2011).

Günlük hayatın çeşitli alanlarında kesin olmamakla birlikte sınıflar arası farklılıklar bulunmaktadır. İş ve maddi açısından olduğu gibi barınma, tüketim eğilimleri ve boş zamanı değerlendirme biçimlerinde de farklılık vardır. Sınıf, sadece maaş miktarındaki sayısal farkı değil, aynı zamanda gelirlerin dağılımı ve harcanma biçimindeki niteliksel farklılıkları da ifade eder. Boş zaman kullanım biçimlerinde de görülen bu farklılık, kısmen bazı zorunlulukların yanı sıra özgür seçim sorunundan da kaynaklanmaktadır. Bu seçimler veya yükümlülükler, kişinin alt kültürünün çeşitlerini beraberinde getirir. Diğer bir ifadeyle, sosyal sınıfı oluşturan yaşam tarzı, boş zaman etkinliklerine belirli zorunlu biçimler dayatır. Araştırmalar, kişiye sınıfının tutumlarına uyum sağlamaya zorlayan sosyal bir baskı olabileceğini göstermiştir; yani bireyin kendi sosyal sınıfına özgü etkinliklere katılmak zorunda hissettiği ve başka bir sınıfa has faaliyetlere katıldığında kendini kötü hissedebileceği iddia edilmektedir (Aslan, 2005).

1.3.3. Ekonomik Faktörler

21. yüzyıl ile birlikte insanlar ekonomik yönden refahlarını iyileştirme ile ve yaşam kalitelerini artırmakla daha fazla ilgilenmeye başladılar. Ayrıca zamanı ve

parayı tamamen kişisel tercihler yönünde kullanılacak şekilde yönlendirme fikri günümüzde bireylere sınırsız boş zaman tecrübeleri vaat eden kapsamlı bir sektör olmuştur (Aslan, 2005).

İnsanlar evde dinlenmek, dışarıda yürüyüş yapmak, spor yapmak gibi rekreasyonel faaliyetlere para harcamak zorunda değildir. Ancak bazı rekreasyonel faaliyetler (sinema, tiyatro, müzikal, maça gitmek, tenis kulüplerine üye olmak) vb. dışında kalan faaliyetler belirli bir ücret ödenerek gerçekleştirilebilir. Birçok bilim insanına göre rekreasyonel faaliyetlere katılımı etkileyen faktörlerin başında toplumun gelir düzeyinin düşük olması gelmektedir. Ancak sportif rekreasyon ekonomik olarak diğer rekreasyonel faaliyetlere göre daha az olması sebebi ile bu aktivitelere katılım gösteren bireylerin gelir düzeyinin düşük olması bu faaliyetlere katılımı minimum düzeyde etkilemektedir. Birçok çalışma, gelir düzeyi yüksek kişilerin aktif rekreasyonel faaliyetlere (spor) ve pasif rekreasyon aktivitelerine (maç izlemek, tiyatro izlemek vb.) katılmayı tercih ettiğini göstermektedir. Gelir düzeyi yüksek bireylerin ekonomik faaliyet alanlarının daha fazla olması sebebiyle uzak bölgelerdeki rekreasyonel faaliyetlere katılma olasılıklarının daha fazla olduğu belirlenmiştir (Darendelioğlu, 2008).

1.3.4. Yerleşim Birimi

Kişinin hayatını devam ettirdiği yerleşim birimi, fiziki ve sosyal çevre yönünden boş zaman faaliyetlerine katılımında, etkinlik biçimlerinde ve seçimlerinde önemli bir faktördür. Bireyde çocukluk sosyalleşme sürecini geçirdiği yerleşim yerinin kırsal veya büyük şehir özellikleri; Kırsal ya da kentsel toplumun değer ve normlarının oluşturduğu davranışların gelişmesine neden olur (Aslan, 2005).

Fiziki ya da coğrafi koşullar, boş zaman faaliyetleri bünyesinde var olan sosyal yapıyı ve sporu da etkiler. Öyle ki, dağlık bir alanda dağ ve kış sporları ile deniz kenarındaki su sporlarının daha çok geliştiği görülmektedir (Hergüner,

1993). Fiziki engeller ve coğrafi sorunlar ortadan kalksa dahi çevresel tutumlar nedeniyle spor alanında arzulanan gelişim olmayabilir. Örneğin Kars'ta olimpik bir yüzme havuzu yapılsa bile özellikle kadınların yüzme sporlarına katılımı uzun yıllar düşük kalacaktır (Hergüner, 1993). Mesela, Sapanca Gölü ve bulunduğu alan doğal özellikleri ile bilinir ancak rekreasyon, turizm ve spor olarak değerlendirilebilecek kullanım amaçları açısından pek bilinmez. Bunun nedenleri; Bu bölgenin tanıtılmaması, bölgenin sanayi bölgesi olarak tanınması, göl kıyılarında ve dağlık alanlarda çarpık yapılaşma, bölgenin nüfus üzerindeki dışlayıcı tutumdur (Çalık ve diğerleri, 2003).

Kişinin çeşitli sebeplerle ikametgâhını farklılaştırması sebebi, yeni ortamda serbest zamana ilişkin benzer koşulların bulunmaması olasıdır. Büyük şehirde yaşayan bireylerin serbest zaman tutumları kırsal yerleşim yerlerinde yaşayan bireylerden oldukça değişkendir. Büyük şehirde boş zaman olanakları son derece çeşitli olmakla birlikte, kırsal kesimde bu olanakların azlığı bireyin davranış eğilimini etkilemekte veya sınırlandırmaktadır (Aslan, 2005).

1.4. REKREASYON KAVRAMI

Rekreasyon, rejenerasyon, yeniden yaratma veya yeniden inşa etme anlamına denk gelen Latince rekreasyon kelimesinde üretilmiştir. Türkçe karşılığı ise yaygın olarak kullanılan boş zamanın değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Kişilerin yalnız veya grup şeklinde isteyerek yaptıkları rahatlatıcı, eğlendirici ve zevkli etkinlikler olup, kişilerin amaç ve arzuları bünyesinde anlamlı olan etkinliklerdir (Öztürk, 2013).

“Rekreasyon hayatın sıradanlığını değiştirebilir. Yenilenme, ferahlık sağlarken; Ruhsal, sosyal ve fiziksel dengenin kurulmasına yardımcı olur”. “Rekreasyon, insanı monoton hayatından uzaklaştırarak bir şeyler yapmak istemesini sağlamaktır”. Kişiyi aktif yaşamaya, sosyal yönden ilişki içinde bulunmaya ve düşünmeye yönlendirir. Rekreasyon alanındaki memnuniyet

genellikle aktivitelerde ortaya çıkar. Etkinliklerden fazla veya az mutlu olmak, şüphesiz gelecekteki etkinliklere katılımda belirleyici olacaktır (Kaba, 2009).

Fizyolojik ve psikolojik olumsuz etkilerle ya da iş yükü, günlük yaşam tarzı ya da olumsuz çevresel faktörlerden zarar görmenin yanı sıra eğlenmek için zaman var etmek ve devamlılığı için bu süre tam doyum ve kendini gerçekleştirme amacı ile kullanılır. Kişilerin veya toplumların bağımsız ve birbiriyle bağlantılı serbest zamanlarında çıkarsız olarak belirledikleri aktivitelerdir (Karaküçük, 2005).

Rekreasyon kavramı bir bakımdan, kişilerin boş zamanını nasıl değerlendirebileceğine dair bir açıklama yapan kavramdır (Dever, 2010). Rekreasyon, bireylerin yaşamsal işlevlerini canlı tutabilmek için çeşitli uğraşlardan dinlendiren, eğlendiren, keyif veren ve mutlu eden etkinliklere katılarak bedensel ve zihinsel canlanma şeklinde belirtilmiştir. Rekreasyon, bireylerin çalışma ve fizyolojik ihtiyaçlarının geride bıraktığı zamanı, kültürel, sosyal ve ekonomik olanakları ile değerlendirmek, insanoğlunun arzu etme duyusu yönünden tatmin edici, duygusal ve zihinsel olarak yenileyici olarak tanımlanmaktadır (Kocaeski ve diğerleri, 2012).

İnsanlığın dünyada var olduğunun bilindiği ilk çağlardan beri çalışmama ve tembellik kodlarının olduğu gibi yaratılış gereği çalışma ve çabalama kodlarının da varlığı bilinmektedir. Ancak ilkçağlardan itibaren insanoğlu temel gereksinimleri sebebiyle önceliği hayatta var olmaya ve soyunu devam ettirmeye vermiştir (Lafargue, 2009). Bundan dolayıdır ki, eğlence ve oyalanma kavramları ihtiyaç bakımından dünyadaki gelişimini diğerlerinden daha geç tamamlayan kavramlardır (Veal, 2004).

Geniş anlamda rekreasyon tanımına bakıldığında; Yoğun ve yorucu çalışma süresi, sürekli aynı yaşam standardı ve çevresel faktörler sebebiyle tehlike arz eden veya kötü durumlardan etkilenen, kendini fiziksel ve ruhsal olarak sıfırlamak, korumak veya sürdürmek için kişisel tatmin yaratacaktır. Hayatlarını devam ettirmek, mutlu olmak ve onlardan zevk almak (Yetiş, 2008).

Rekreasyon etkinlikleri; tamamen iş ve zorunlu gereksinimler için harcanan zaman haricinde, bireyin boş zamanlarında, kişisel ya da toplu şekilde çıkarsız olarak ve karar alarak yaptığı faaliyetlerdir (Aracı, 2014).

Geçmişte rekreasyon amacına hizmet etmeden yapılırdı ve bu oldukça fazla çalışmaya konu olmuştur. Ancak içinde bulunduğumuz modern çağda rekreasyon, eğlenceli, anlık doyum duygusu uyandıran ve katılım sonucu bireyin kendini bulma ihtiyacını karşılayan etkinlikler olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle gelecekte rekreasyonun içeriği sürekli yenilenmekte ve birçok faaliyet rekreasyonun değişik bir dalı olarak değerlendirilebilmektedir. İnsanların yaşam tarzlarına baktığımızda birçok aktivite rekreasyonel aktivitedir. Örneğin; Doğa kamplarına katılmak, sahilde balık tutmak, şarkı söylemek, manzara fotoğrafı çekmek gibi aktiviteler rekreasyon amaçlı yapılabilir. Rekreasyonda önemli olan kişinin özgür iradesiyle yapacağı etkinliği seçebilmesi ve bu etkinlikten keyif alabilmesidir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Bu tanımlamalar sonucunda aşağıdaki gibi geniş bir rekreasyon tanımı söylenebilir; Sıradan çalışma hayatı, iş temposu ve olumsuz dış etkenler nedeniyle fiziksel ve zihinsel olarak yıpranan bireyin rekreasyonel etkinliklere katılarak kendini yeniden iyi hissetmesini sağlamaktır. Kısaca bireyin, çalışmanın tamamen zorunlu ve zorunlu olduğu zamanlar haricinde, boş ve kişisel boş zamanlarında, zevk ve haz almak güdüsüyle, gönüllü olarak, ferdi olarak veya topluluk şeklinde yapılan aktivitelere rekreasyon denir (Hacıoğlu ve diğerleri, 2009). Genel olarak rekreasyon etkinlikleri, bireyin yaşam standardını yükselten ve yaşamına anlam katan etkinliklerdir (Sevil, 2012). Rekreasyonel etkinlikler arasında sportif etkinliklerin öncelikli olduğunun altı çizilmiştir (Kul ve diğerleri, 2015).

Rekreasyon kavramını detaylı olarak ele aldığımızda ;

- Rekreasyon bireylerin iş ve ihtiyaçlarından arta kalan boş zamanlarında yapılır.
- Kişinin kendi isteği ile dâhil olduğu faaliyetlerdir.

- Rekreasyon faaliyetleri, katılımcılara keyif ve mutluluk veren bir ortamda gerçekleştirilir.
- Rekreasyon faaliyeti bireye ve topluma fayda sağlar.
- Kültürel değerlere aykırı değildir. Yeme-içme kadar hayati değildir (Karaküçük, 2008).

1.4.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon alanı çevresinde birçok alanı içermektedir. Çevresindeki bu alanlara bireylerin katılımı amacıyla ortak bir nokta haline gelir. Çevre ile bu ortak amaç, rekreasyonun özelliklerinde belirleyici rol oynayacaktır. Birçok çalışmada bulunan rekreasyonun özellikleri aşağıda sıralanmıştır (Mutlu, 2008).

- Rekreasyon faaliyetleri kişiyi zorlayıcı, bir şey sergilemez. Katılımcı bireyler kendi iradeleri doğrultusunda gönüllü olarak karar verirler.
- Rekreasyonel etkinlikler, bireyin boş zamanlarında yapabileceği faaliyetler olup, katılım konusunda yaş ve cinsiyet sınırlaması olmadığı görülmektedir.
- Rekreasyonel faaliyetler, iklim koşullarının elverdiği her mevsimde açık ve kapalı alanlarda yapılabilir.
- Rekreasyon faaliyetleri çok çeşitlidir. Katılımcıya zevk ve tatmin sağlama amacı vardır.
- Rekreasyon eylem gerektirir. Bu eylemler sosyal, mental, fiziksel ya da duygusal olabilir. Katılımcı bireylere kişisel ve sosyal açıdan faydalı özellikler katması beklenmektedir.
- Rekreasyonel bir aktivite yaparken diğer aktivitelerle ilgilenme ve bunlara katılma fırsatı sağlar. Bu etkinliklere katılarak deneyim kazanılır.
- Rekreasyon etkinlikleri, bireyin kişisel doyum ve mutluluğunu sağlamadaki amaç ve hedeflerinden sonra değerlendirilir.

1.4.2. Rekreasyon Çeşitleri

Rekreasyon etkinlikleri boş zamana, süreye, katılım şekline, maddi duruma, hava şartlarına, coğrafi şartlara ve toplum kültürüne göre farklılık veya çeşitlilikle yapılabilmektedir (Kraus, 1977). Bunlar;

1. Müzikal Etkinlikler (Sol, koro, enstrümantal).
2. Spor Faaliyetleri (Bireysel, takım, mücadele, doğa ve akıl oyunları).
3. Dans (modern, klasik etkinlikler).
4. Oyunlar (yaş gruplarına göre).
5. El işi ve beceri gerektiren faaliyetler (el sanatları, ahşap gibi).
6. Açık hava faaliyetleri (kamp, trekking gibi).
7. Bilimsel ve kültürel etkinlikler.
8. Canyoning

1.4.3. Rekreatif Etkinliklere Katılmayı Etkileyen Faktörler

Rekreasyonel faaliyetlere katılım birçok fayda sağlamakla birlikte bazı engellerle de karşılaşılmaktadır. Katılımın önlenmesine ilişkin farklı sınıflandırmalar mevcuttur. Örneğin, Hall ve Page'e (2006) göre finansal kaynakların yetersizliği, rekreasyon alanlarına ulaşamama, mevsimsel engeller, cinsiyet ve sosyal sınırlamalardan doğan engeller, fiziksel sebepler ve modadan doğan engeller şeklinde tanımlanmaktadır. Rekreasyonel etkinliklere katılımı engelleyen ya da sınırlayan etkenlerin bireysel, kişilerarası ve yapısal olmak üzere üç temel grupta toplandığını belirtmektedir. Bu sınıflama başka çalışmalarla da desteklenmektedir (King ve diğerleri, 2017).

Kişilerin veya toplumun rekreasyonel etkinliklere katılım sağlayabilmeleri ya da katıldıkları aktiviteleri daha iyi şartlarda yapabilmeleri için bazı şartların sağlanması gerekmektedir (Kocaekşi ve diğerleri, 2012).

1.4.4. Demografik Faktörler

Bireylerin rekreatif etkinliklere katılımını direkt etki eden en önemli sebeplerden biri demografik faktörlerdir. Bu açıdan en önemli demografik sebeplerden yaş faktörü, bireyin boş zamanlarında zihinsel ve fiziksel olarak seçeceği rekreasyonel etkinliklerin çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve üçüncü yaş dönemi olarak farklılaşmasını oluşturmuştur. Sonuç olarak bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımında yaş faktörünün kritik bir faktördür (Torkildsen, 2005).

1983-1986 yılları arasında Londra'da yapılan hanehalkı araştırması sonuçlarına göre, insanların faal şekilde katılım gösterdikleri rekreasyonel faaliyetler ile bireylerin yaşlarındaki artış arasında ters orantı olduğu belirtilmiştir.

Ancak kitap okuma, ekran süresini takip etme, doğal hobi ve bir örgütte gönüllü olarak çalışma gibi etkinliklerde bazı rekreasyon etkinliklerine katılım oranının fazla boyutlu olduğu bildirilmiştir. Günümüz dünyasında çalışan kadınlar, erkeklerle karşılaştırıldığında işten kalan sürelerde boş zaman hakkının daha sınırlı olduğu belirtilmiştir. Kadınlar iş hayatından boş zamanlarında çocukla ilgilenmek ve ev işleri yaptıklarından, bu etkenler nedeniyle boş zaman haklarının sekteye uğradığı bilinmektedir (Torkildsen, 1993).

1.4.5. Maddi İmkânların Müsaitliği

Kişinin gelir düzeyi, boş zaman davranışına etki eden en kritik faktörlerden biri olup, kişinin gerçekleştirmek istediği aktivitelerin çoğunda önemli olduğu belirtilmiştir (Aslan, 2005).

Yapılan çeşitli araştırmalar sonucunda elde edilen bulgulara göre gelir düzeyi fazla olan toplumlarda rekreasyonel faaliyetlere katılımın daha çok olduğu bildirilmiştir. Gelişmiş ülke ekonomilerinde bireylerin rekreasyonel faaliyetlere

katılımının ekonomik ve sosyal faaliyetler açısından çeşitlendiği ortaya konulmuştur (Karaküçük, 2008).

1983 senesinde sanayileşme hareketine bağlı olarak Avrupa ülkelerinde rekreasyonel faaliyetlere katılım oranları, Belçika; Almanya'da %70; Danimarka'da %23,55; İngiltere'de %45; Hollanda'da bu oran %42 iken bu oran %33 oldu. Ancak Türkiye'de 1985 senesinde gerçekleştirilen bir çalışma sonucunda rekreasyonel faaliyetlere katılım oranı sadece %0,8'dir (Açıkada ve Ergen, 1990).

Bu sebepten boş zaman kavramının var olması ya da tüm herkese verilen bir durum olması, herkesin bu süre zarfında her türlü aktivitede bulunabileceği anlamına gelmemektedir. Bu nedenle bireylerin zaman kadar temel ihtiyaçlarının dışında da harcanabilir bir maddi imkâna sahip olmaları gerekmektedir. Bu nedenle rekreasyonel faaliyetlere katılırken harcayabilecek bir maddi imkânın olması gerekir (Özgüç, 1984).

1.4.6. Eğitim Seviyesi

Eğitimin süresi, türü ve sürekliliği, kişinin toplum içindeki gelişimi, sosyal aidiyeti, iyi bir işe sahip olması ve benzeri faktörlerle doğrudan ilişkilidir (Torkindsen, 1993). Diğer bir deyişle, bireyler eğitim sistemi içerisinde boş zamanlarını ciddi bir şekilde değerlendirmek için birçok rekreasyonel aktiviteye katılmaktadırlar. Öğrenme çağındaki bireylerin her türlü bilgi birikimi ile yetişkinliğe hazırlandığı okullar, kişide serbest zaman davranışlarının geliştirilmesi işlevini de üstlenmektedir (Aslan, 2005).

Yapılan çalışmalara göre, kişinin eğitim düzeyi arttıkça boş zaman faaliyetlerine katılımının arttığı, etkinlikleri seçme ve tercih etme eğiliminin ve etkinlik düzeyinin de eğitimle ilişkili olduğu incelenmektedir. (Hergüner, 1993). Eğitim, bireyin hayata bakış açısını genişletirken; Ayrıca statü, gelir ve deneyim

sağlayan bir meslek edinmelerini sağlar. Eğitim aracılığıyla elde edilen meslek, bireylerin boş zamanlarını yaratıcı ve verimli bir şekilde değerlendirmelerine ve boş zaman fırsatlarından yararlanmalarına olanak sağlamaktadır (Aslan, 2005).

Eğitim seviyesinin artması ile rekreasyonel etkinliklere katılım arasında önemli bağlantı vardır. Rekreasyonel faaliyetler, eğitim düzeyi yüksek bireylerin iş kalitelerini artırırken, kişilerin daha çok gelir kazanmalarına de fayda getirir (Tezcan, 1993).

1.4.7. Teknolojik Araç ve Gereç Sahipliği

Teknolojiye sahip olma ile rekreasyonel faaliyetler arasındaki ilişki üç boyutta incelenmektedir. Öncelikle insanlar kullandıkları teknolojiler yüzünden daha çok boş zamana sahiptir (Karaküçük, 2014). Bu bağlamda insanlar çalışma hayatında ve hazırlık sürecinde kullandıkları teknolojilerle daha çok zaman elde etmekte ve dolayısıyla bu zamanı rekreasyonel faaliyetlere ayırabilmektedir. Farklı bir boyut ise teknolojik imkânlar sayesinde insanların rekreasyonel faaliyetlere daha kolay ulaşabilmesidir (Vega ve Toscano, 2018). Örneğin insanların arabası varsa şehir dışı aktivitelere daha rahat ulaşabilirler. Üçüncü boyut, teknolojik araçların sağladığı olanaklarla rekreasyonel etkinliklerin gerçekleştirilme olasılığını artırmasıdır. Örneğin pusula ve özel kıyafetlerin sağladığı imkânlarla yüksek dağcılık kolaylaşıyor. (Ewert ve Shultis, 1999).

1.4.8. Sınıfsal Aitlik

İnsanların katılım gösterdikleri rekreasyon faaliyeti, bireylerin içerisinde bulundukları toplumsal sınıfa aitlik ile de yakından ilgilidir. Toplumsal sınıf yapısına bağlı farklı bireyler yönünden farklı rekreasyon faaliyetleri gerçekleştirilmektedir (Başoğlu, 2011). Sosyal hayatın bir sonucu olarak insanlar çevreden, kültürden ve aldıkları eğitimden etkilenirler. Buna göre, kendisini bir veya daha fazla sosyal sınıfa yakın veya ait hissederler. Bu sosyal yapılar, kişinin

birçok algısını etkiler. Boş zaman, dinlenme ve eğlence faaliyetleri bu etkinin dışında tutulamaz. Parr ve Lashua'nın (2004) belirttiği gibi, sosyal sınıflar, zevk ve boş zaman etkinlikleri algıları değişmektedir. Örneğin kriket oyunu İngiliz sosyal kültürü var olan bölgelerde gerçekleştirilir.

Bireylerin doğdukları çevre, aldıkları eğitim, bulundukları ülke sınırları içindeki kültür ve gelir dağılımı gibi etkenler sınıfsal aitlik duygusunu beraberinde getirir. Sınıfsal aitlik ile ilgili yapılan çalışmalara göre kişilerin sosyal ilişkileri ve gelir durumları hangi sosyal sınıfa ait oldukları rekreasyonel faaliyetlere katılım arzularını etkiler (Torkildsen, 2005).

Üst sınıfa mensup kişilerin rekreasyonel faaliyetlere aynı toplumda var olan farklı bireylere kıyasla daha çok katıldıkları belirtilmiştir. Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre bireylerin gelir elde ettikleri işler ile rekreasyonel faaliyetlere katılımları arasında direkt bağlantı bulunmaktadır. Bu sebepten sportif bir faaliyet olarak basketbol örneğini verecek olursak, kişi gelir düzeyi yüksek ise oynanan maçı tribünlerden canlı olarak izleme imkânına sahip olurken, gelir seviyesi az olan kişiler ise sadece maçı boş zamanlarında ekran başından seyredebilmektedir (Kelly, 1991).

1.5. MOTİVASYON

Motivasyon ile ilgili literatürde bir hayli fazla tanım bulunmaktadır. Motivasyonun etimolojik kökeni, hareket etmek anlamına gelen Ortaçağ Latince 'motivus'a kadar dayanır. Motivasyon, 15. yüzyılda bir insanı harekete geçiren zihinsel duruma açıklık getirmek anlamına gelmektedir (Online Etymology Dictionary, 2022). Genel olarak tanımlara bakıldığında motivasyon, hedefe yönelik olan bir davranış sergilemeye geçiş için karar eşiği olarak sınırdır. Bu bağlamda motivasyon, bireyleri davranışa yönelten, davranışlarına belirli bir

şekilde yön veren ve sürdüren çeşitli içsel ve dışsal sebepleri içermektedir (Gökçe ve diğerleri, 2010).

Motivasyon, bireylerin belirli bir hedefe varmak için eyleme geçme ve çaba gösterme biçiminde önemli bir rol oynamaktadır. Motivasyon, harekete geçirici ve yönlendirici unsurları barındıran bir husus olarak kabul görür. Motivasyon, harekete geçilmesi, ortamın enerji düzeyinin belirlenmesi, davranışın yönünün belirlenmesi ve devamlılığının sağlanmasını kapsar (Paşalıoğlu ve diğerleri, 2013). Motivasyonun en önemli yapılarından biri de kişilik yapılarının, davranışların ve ahlaki durumların bireylere yansımasıdır. Bu nedenle örgüt içindeki bireylerin aynı anda motive olması ve bir konuda aksiyon alması oldukça zordur. Ayrıca bir kişiyi sürekli aynı şekilde motive etmek mümkün olmayabilir. Çünkü bir bireylerin ihtiyaçları ve ruh hali etkene göre değişebilmektedir. Bu karmaşık durum motivasyonu sağlamayı da zorlaştırmaktadır (Paşalıoğlu ve diğerleri, 2013).

Motivasyon kavramı iş, eğitim ve diğer yaşamsal faaliyetlerde performansa direkt olarak etki eden kritik faktörlerden biridir (Schunk ve Zimmerman, 2012). Motivasyon, insana özgü bir kavramdır ve fiziksel ile zihinsel dürtülerin belirli koşullarda, belirli bir şekilde ve hangi etkinlikte devreye girmesi ile ilgilidir (Robbins ve Judge, 2013). Daft'a (1999) göre motivasyon, bireyin harekete geçmesini sağlayan, amaca ulaşmasına yardımcı olan, bireyin iç veya dış etkenlerle güdülenmesi ile var olan güç olarak tanımlanabilir (Cüceloğlu, 2016).

İhtiyaç hayatın temelini, ihtiyaçların karşılanması ise amacı belirler. Her kişinin çeşitli yönlerden ihtiyaçları vardır. İnsanlar bu ihtiyaçları gerçekleştirme ve karşılama gücüne sahiptir (Sabuncuoğlu ve Tuz, 2001). İhtiyaçları karşılamak amacıyla çevresel ve hususi faktörlerde değişiklikler yapabilir. Bu şekilde bireyler kısa sürede ihtiyaçlarını karşılar ve mutlu olurlar, aksi takdirde mutsuz olurlar (Başaran, 2008). Bireyler, ihtiyaçlarını karşılamak ve rahatlamak için harekete geçer, ihtiyaçları karşılandığında mutlu olurlar (Cüceloğlu, 2016; Aydın, 2000).

Alan yazıda çeşitli motivasyon şekilleri ile bireyleri motive eden ve güdülerini harekete geçiren temel motivasyon yaklaşımları yani bireyin hareket almasını sağlayan, kişiyi hedefe yönlendiren ve onu harekete geçiren motivasyon unsurlarını araştıran düşünce sistemleri bulunmaktadır. Karşısına çıkan tüm engellere rağmen onu hedefe ulaştıran nedenler motivasyon teorileri kapsamında tartışılmaktadır (Keller, 2012). Bu kapsamda, içsel faktörlere odaklanan ve davranışı neyin motive ettiğini ele alan kapsam teorileri ve dış faktörleri vurgulayarak davranışın nasıl motive edildiğini inceleyen süreç teorileri şeklinde sınıflandırılır (Koçel ve Oksay, 2005).

Motivasyon, engeller karşısında davranışın devam etmesini sağlayan ve bireyi davranışı sürdürmeye motive eden içsel veya dışsal bir çaba gerektiren faktördür (Wheeler ve diğerleri, 2019). Örgütlerdeki bireyler, motivasyon sayesinde belirlenen hedeflere ulaşmak için harekete geçerler. Motive olmuş bir birey, motivasyonu olmayan birinden daha kolay harekete geçirilebilir ve organizasyon için daha üretken olabilir. Ayrıca çalışanları motive edebilmek için yöneticilerin onları iyi tanıması gerekmektedir. Yönetici çalışanını iyi tanıyorsa kendisini neyin motive ettiğini iyi bilir ve bu bilgiyle çalışanını motive edebilir (Ünsar ve diğerleri, 2010).

1.5.1. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon, bireylerin beklentilerini, çeşitli ihtiyaçlarını, zevklerini, davranışlarının nedenlerini ve kendilerine koydukları amaçları tanımlar (Arslan, 2013). İçsel motivasyon, bireylerin duygularından oluşur ve tamamen bireyin kendisine aittir (Eyigün, 2015). İnsanları en iyi motive eden motivasyon türü de içsel motivasyondur. İçsel motivasyon; Kişinin kendi varlığını kullanabilmesi, karşılaştığı bir problemle baş edebilmesi ve başarma duygusu, olumlu kabullenme, düşünceli tutum gibi “psikolojik” ödüllerle ilgilidir (Çakır, 2009).

İçsel motivasyon, kişinin özünde çalışmayı, dışsal motivasyon ise memnuniyet ve finansal sorunlar gibi faktörleri içerir (Gagne ve Deci, 2005). İçsel motivasyon, gerçekleştirilen aktivite ile aktiviteyi yapan kişi arasında gerçekleşir. Bireyler farklı tutumlar için içsel motivasyona gereksinim hissederken, hangi davranış için ne tür bir motivasyona ihtiyaç duyduklarını anlamak zordur. Bireylerin tutumlarının aynı motivasyon aracıyla güdülenmemesi mümkündür. Bir bireyin davranışı içsel motivasyonla gerçekleşirken, başka bir kişinin davranışı dışsal motivasyonla gerçekleşebilir (Deci ve Ryan, 2000).

Yapılan çalışmalar sonucunda sporcular arasında en etkili motivasyon türü içsel motivasyon olarak ifade edilmiş ve ABD'de gerçekleştirilen bir çalışma neticesinde antrenörlerin davranışlarının içsel motivasyonu pozitif şekilde etki ettiği belirtilmiştir (Banger, 2016). Motivasyon, başarıyı arttırır ancak bu içsel motivasyonun tek başına yeterli olacağı düşünülmemeli, dışsal motivasyonun da etkilerinin olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Özdaşlı ve Akman, 2012).

İçsel motivasyonu artıran ve destekleyen faktörlerden bazıları şunlardır:
- İnsanların istekliliği,
- İnsanlara kendilerini değerli hissettirmek,
- Yapabileceklerine ikna etmek,
- Umutsuzluk hissinin giderilmesi (Banger, 2016).

Bu motivasyon türü, bireyin sahip olduğu duygularla doğru orantılıdır. Bireylerin doyumu ve başarısı, içsel motivasyon mekanizmasını olumlu yönde etkiler (Arslan, 2013).

1.5.2. Dışsal Motivasyon

Dış etkenler tarafından ulaşılan bir motivasyon türüdür. İçsel motivasyona kıyasla daha kolay ulaşılan ve daha kolay kaybedilen bir niteliğe sahip olduğu ifade edilmiştir. Dışsal motivasyona sahip kişiler kısa süre içerisinde motivasyonlarını

yitirebilirler ve böylece başarısız olabilirler. Eş zamanlı olarak içsel ve dışsal motivasyona sahip olan insanlar, olumlu duygulara sahip insanlar olarak tanımlanır. Bu kişiler aynı zamanda hedeflerine doğru ilerleyen kişilerdir (Bozkurt, 2014).

Sürekliliği için devamlı olarak dış etkenlerden beslenmeli ve insanlar ödüllendirilmelidir. Motive olmaya çalışan kişiler yaptıklarını benimsemezlerse etkisi azalır ve zamanla yok olur (Aslantürk, 2014). Dışsal motivasyon olumlu ile olumsuz şeklinde ikiye ayrılır.

Olumlu dışsal motivasyona dâhil olan faktörler:

- Kişiler arası rekabet
- Onay ve kabul
- Akran baskısı
- Performansa dayalı değerlendirme
- Ödül

Olumsuz dışsal motivasyona dâhil olan faktörler şunlardır:

- Alay edilme korkusu
- Aşağılanma düşünceleri,
- Sözlü olarak incinme,
- Ceza (Banger, 2016).

1.5.3. Başarı Motivasyonu

Başarı motivasyonu, sporcunun bir müsabakaya yaklaşma veya uzaklaşma eğilimi olarak açıklanmaktadır. Bu açıklamaya göre başarma arzusu eklenerek başka bir açıklama yapılabilir. Birden fazla sportif durumun insanların kazanma isteği üzerinde fiziksel yeteneklerinden daha büyük etkisi vardır. Sporcular, diğer insanlara kıyasla başarmak için motivasyon, istek ve kararlılık gösterir. Bu durum kişiyi istekli kılar (Ceviz, 2018).

Genç (2012) başarı motivasyonunu başarısızlığa direnme, isteneni elde etmek için çaba gösterme ve belirsiz durumları arama olarak ifade etmiştir.

Başarma isteği yüksek olan kişiler yaptıkları işe daha özen gösterirler ve diğer bireylerden daha iyi gerçekleştirmek için çaba harcarlar. Yapılan araştırmalara göre başarma motivasyonu yüksek olan kişiler, daha yüksek düzeyde başarı elde etmektedirler (Cüceloğlu, 2000).

Sporda başarı motivasyonu, sporla uğraşan kişinin geleceğe yönelik beklentilerinin artması sonucunda oluşmaktadır. Bir konuda başarılı olmanın hazzı ve tatmini, sporla uğraşan bireyde gelecekteki olası başarılar açısından yeni isteklerin olmasına yol açar. Bu durumdaki motivasyon, başarı motivasyonu olarak tanımlanır. Ancak başarı motivasyonunda yer alan bir dizi gelişim aşaması vardır. Her sporcunun çok fazla başarı motivasyonuna sahip olması beklenmez. Aynı bölgede yetişen, aynı zekâ düzeyine sahip sporcuların başarı motivasyonları aynı düzeyde olmayabilir. Sporcuyu olumsuz etkileyen konulardan biri de sporcunun deneyimleri ile beklentileri arasında zıtlıklar ve ayrımlar olmasıdır (Aktop, 2002).

1.6. TUTUM

Tutum, kişiyi harekete yönlendiren bir özelliğe sahiptir. Tutumlar yaşanan tecrübelerle beraber davranışlara rehberlik eden değerleri oluştururlar. Yani tutumlar zamanla oluşur, etkileşime girer ve bir birlerinden etkilenerek daha genel değerlerin yapı taşları olurlar. Bu genel değerler süreç içinde kişide birleşerek alışkanlıkların ortaya çıkmasını sağlar. Öte yandan, planlı (formal) veya plansız (informal) öğrenme sonucunda tutumlar oluştuğu için, yeni ve değişik öğrenme tecrübeleri sonucunda da değişebilmektedir. Ama oluşmuş tutumları farklılaştırmak güçtür. Tutumlar, bireyi eyleme yönlendirir; faydalı ve iyi olarak

tanımlanan davranışları benimser ve onun için çabalamaya yönlendirir. Bu şekilde kişi eyleme yönlenir (Ünal, 1981).

Bilimsel yönden ilk kez 19. yüzyılda araştırılan tutum kavramı, Latince kökenlidir. Sözcük olarak 'eyleme hazır' anlamını ifade eder (Arkonaç, 2001). Tutum kavramı, bireylerin konu üzerindeki duygu, düşünce ve davranışlarını ifade etmesidir. Bireylerin belirli bir konudaki yaklaşımları, o konuya yönelik tutumlarını yansıtmaktadır.

İnceoğlu (2010) tutumu, "Bireyin kendisine veya çevresindeki herhangi bir nesneye, sosyal meseleye karşı deneyim, duygu ve güdülere dayalı olarak düzenlediği zihinsel, duygusal ve davranışsal tepki yatkınlığı" olarak tanımlamıştır.

Tutum, "psikolojik anlam ifade eden objeye karşı duygu, düşünce ve davranışları düzenli olarak oluşturan, bireye atfedilen bir eğilimdir" (Azboy ve diğerleri, 2011).

Bir kişinin tutumu; İnsanlar, nesneler ve olaylar hakkında öğrenilmiş bir düşünme, hissetme veya davranma şeklidir (Tedla, 2017).

Bireyler genellikle çevrelerindeki olaylara belirli anlamlar yüklerler. Bu olaylara yükledikleri anlamları edinilmiş kişisel deneyimler olarak yansıtırlar. İnançlar ve yaklaşımlar bu deneyimler sonucunda oluşan davranışlar tutum kavramı ile ifade edilmektedir (Yenilmez ve Özabacı, 2003).

Tüm tutumların kendi temaları vardır. Aynı zamanda örf ve adetler, farklı şeyler tutum konusu olabilmektedir. Ancak tüm bireylerin her konuya karşı bir tutumu olduğu söylenemez. Bir mevzu üzerine tutum gerçekleştirebilmek için o mevzuda yaşam tecrübesine sahip olmak gerekir. (Temizkan, 2008).

1.6.1. Tutumun Özellikleri

Tavşancıl (2002), tutumla ilgili yaptığı tanımlardan yararlanarak, tutumun farklı özelliklerini şu şekilde belirtmiştir:

- Tutumlar deneyimlerle kazanılır, bir tutum doğuştan oluşmaz. Kişiler tutumları sosyalleşme esnasında öğrenirler. Başka bir deyişle, tutumlar deneyimler aracılığıyla öğrenilir.
- Tutumlar belirli bir süreçte devamlılık gösterir, geçici değildir. Diğer bir deyişle, kişi hayatının belirli süreçlerinde sabit düşünceye sahiptir.
- Tutumlar, birey ile tutum öznesi özelindeki ilişkide bir sıralılık var olmasını sağlar. Öğrenme sürecinde yavaş yavaş şekillendiği için bireylerin çevrelerini anlamalarına fayda sağlar (Tavşancıl, 2002).
- Tutum mevzusuna yönelik olumlu veyahut olumsuz bir tutum geliştirmek, sadece o tutum mevzusunda diğer tutum konuları ile karşılaştırılması neticesinde elde edilebilir.
- Kişisel tutumların yanı sıra sosyal tutumlar da mevcuttur. Sosyal tutumlar; sosyal değerler, gruplara ve nesnelere karşı oluşan tutumlardır.
- Tutum tepki gösterme eylemidir, doğrudan bir tepki biçimi değildir. Yani; Tutumlar tepki göstermeye yönelik eğilimlerdir.
- Tutumlar olumlu veya olumsuz davranışlara sebep olabilir.
- Tutumlar kendilik ve güdülerle yakından ilişkilidir. Bu da kişilerin, önceden tutum ve fikir oluşturmalarına sebep olmaktadır (Ünal, 1981).

1.6.2. Tutumun Kaynağı

Tutumları tanımlamanın yanı sıra özelliklerini bilmenin ve işlevlerini kavramanın, kökenlerini yani nasıl ve nerede ortaya çıktıklarını bilmenin de önemli olduğu düşünülmüş ve bunun da araştırmanın niteliği ile ilgili olduğu belirtilmiştir. Tutumlar, bebeklikten itibaren bir bireyin hayatı boyunca oluşur. Çocukluk dönemi tutumların oluşumunda önem arz eden ve anlaşılması zor yıllardır. Tutumlar aile bireylerinin, yakın ve uzak arkadaşların, çevredeki

etkileşim halinde olunan insanların vb. etkileşimi ile var olmaktadırlar. Tutumların var olmasında ve değişiklik göstermesinde, bu çevre ile olan etkileşimler göz ardı edilemez. Tutumlar, öğrenme ilkelerine göre var olur veya değiştirilir. Ancak düşük düzeyde koşullanma ve bilinçsiz taklit, diğerlerinin inançlarını benimsemede katkı sağlar (Ünal, 1981). Tutumların var olmasında etken çeşitli faktörler vardır. Tutumlar genel olarak;

- Tutum konusu (obje) ile doğrudan deneyim,
- Fizyolojik etkenler,
- Başkalarından öğrenme,
- İlişkilendirme (association),
- Genetik (kalıtımsal) aktarım sonucunda var olurlar (İnceoğlu, 2010).

1.6.3. Tutumun Öğeleri

Tutumu var eden farklı hususlar vardır ve bunlara "tutumun ögeleri" denir. İnceoğlu (2010) bu maddeleri şu biçimde ayırmıştır:

- Duyuşsal öğe: Kişiden kişiye farklılık gösteren ve gerçeklerle söylenemeyen tutum konusunu beğenme ya da beğenmeme durumudur (Baysal ve Tekarslan, 1996).

- Bilişsel öğe: Tutuma konu olan nesne ya da duruma ilişkin kişinin sahip olduğu inanç ve bilgilerin tamamıdır (Gülbahçe, 2003).

- Davranışsal unsur: Tutum konusuna yönelik kişinin davranış eğilimidir. (Gülbahçe, 2003).

1.6.4. Serbest Zaman Tutumu

Serbest zaman tutumları, kişilerin boş zamanlarında hissettikleri özgürlüğün hususlarındaki yeterlilikten etkilenebileceğini belirtilmiştir. Serbest zaman tutumu, kişilerin içsel motivasyonunu belirtir (Walker ve Wang, 2008). Ayrıca rekreatif etkinliklere katılımda baskın türlerden olan serbest zaman tutumu,

kişilerin rekreatif etkinliklere daha fazla katılımı hususunu barındıran pozitif tutumlardır (Freire ve Teixeira, 2018).

Chen ve ark. (2013) serbest zamana özgü tutumun motivasyon, tatmin, serbest zaman faaliyetlerine katılım ve mutlulukla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Kişilerin serbest zaman tutum düzeyleri katılım sonucunda elde ettikleri yaşam kalitelerini pozitif şekilde yönlendirmektedir (Yaşartürk ve diğerleri, 2017).

1.6.5. Boş Zaman Tutumu

Boş zaman tutumu; boş zaman faaliyetlerine ve boş zamanın gerçekleştirilmesine özgü düşünce, duygu, hareket, anı ve bilgiler aracılığıyla var olan olumlu ya da olumsuz yönelimlerdir. Seyahat etmeyi seven bir kişi spor aktivitelerinden kaçınabilir ya da çevreye karşı olumlu bir tutum sergileyen bir kişi kamp tarzı etkinliklere olumlu yönde yaklaşabilir (Akgül, 2011).

Boş zamana özgü tutumların, davranışsal, duygusal ve bilişsel olmak üzere üç çeşidi vardır. Bu çeşitleri örnek olarak ele alırsak; "Boş zaman aktiviteleri mutluluk hissi verir" cümlesi bilişsel unsuru içerir; "Boş zaman aktivitelerimden zevk alıyorum" duyuşsal öğesi; Boş zaman etkinliklerine sıklıkla katılıyorum cümlesi davranışsal unsuru ifade etmektedir (Akgül, 2011).

Freire (2013) ise boş zaman doyumuna ulaşmak için boş zaman tutumunun boş zaman katılımını artırabileceğini vurgulamıştır. Freire'ye göre (2006), boş zaman faaliyetlerini kişilerin yaşam deneyimleri açısından önem arz etmektedir.

II. BÖLÜM

2. MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırma, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumlarının serbest zaman motivasyonu ile ilişkisini incelemeyi amaçlamaktır.

Hipotezler

H1: Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumları ile serbest zaman motivasyonları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumları ile serbest zaman motivasyonları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1: Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığına göre boş zaman tutumları arasında farklılık vardır.

H0: Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığına göre boş zaman tutumları arasında farklılık yoktur.

H1: Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığına göre serbest zaman motivasyonları arasında farklılık vardır.

H0: Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığına göre serbest zaman motivasyonları arasında farklılık yoktur.

H1: Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumları, serbest zaman motivasyonlarını anlamlı düzeyde arasında farklılık vardır.

H0: Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin boş zaman tutumları, serbest zaman motivasyonlarını anlamlı düzeyde arasında farklılık yoktur.

2.1.1. Araştırmanın Önemi

Serbest zaman kavramına yönelik tutumlar çoğunlukla kişilerin algıladıkları tercih özgürlüğü ile içsel motivasyonları arasındaki ilişkidir (Henderson, 2003). Serbest zaman tutumu, kişilerin hayatlarına yükledikleri anlamı tanımlamak amacıyla var olan bir kavramdır (Ma ve ark., 2012). Serbest zaman tutumu, kişilerin içsel motivasyonlarını oluşturur (Walker ve Wang, 2008) Ayrıca serbest zaman faaliyetlerine katılımda tercih sebebi hususlardan olan serbest zaman tutumu, kişilerin faaliyetlere daha çok katılımı ile bağlantılı olan pozitif tutumlardır (Freire ve Teixeira, 2018). Bu bağlamda Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamana Dair Tutumların, Bu Öğrencilerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Motivasyonlarına Etkisini Belirlemek; bu öğrencilerde serbest zaman değerlendirmeye yönelik bilişsel ve davranışsal süreçleri saptamaya yardımcı olabilecektir. Bu çalışma ile Üniversite Öğrencilerinde serbest zaman değerlendirmeye yönelik inançlar ve düşünceler belirlenerek bu öğrencilerin serbest zaman davranışları ve bu aktivitelerin önündeki olası engeller saptanabilecektir.

2.2.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini spor bilimleri fakülteleri öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemi ise Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi üzerinden seçilecektir. Çalışmaya Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinden 150 kişi katılmıştır.

2.1.3. Ölçüm Araçları

Çalışmada Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerine sosyo-demografik veri formunun yanı sıra, rekreatif faaliyetlere katılım sıklıkları, hangi tür

rekreatif faaliyetlere katıldıklarına dair sorular yöneltilecektir. Bu formun yanında Boş Zaman Tutum Ölçeği ve Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği de uygulanmıştır.

2.1.3.1. Boş Zaman Tutum Ölçeği

Çalışmamıza katılım gösteren kişilerin serbest zaman faaliyetlerine karşı olan tutumları değerlendirmek için, Ragheb ve Beard (1982) tarafından ortaya çıkartılan ve Akgül ve Gürbüz (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Boş Zaman Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Boş Zaman Tutum Ölçeği 36 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla; (1) Bilişsel, (2) Duyuşsal ve (3) Davranışsal şeklindedir. Akgül ve Gürbüz (2011) tarafından yapılan çalışma neticesinde ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı .97 olarak saptanmıştır. Alt boyutların iç tutarlılık kat sayıları sırasıyla Bilişsel alt boyut (.81), Duyuşsal alt boyut (.92) ve Davranışsal alt boyut ise (.91). olarak belirlenmiştir. Bizim çalışmamızda size alt boyutların iç tutarlılık kat sayıları Bilişsel alt boyut (.94), Duyuşsal alt boyut (.92) ve Davranışsal alt boyut ise (.91) olarak hesaplanmıştır. 5'li likert tipi üzerinden hesaplanan ölçekteki maddeler; 1 "Kesinlikle Katılmıyorum", 5 "Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde cevaplanmaktadır. (Akgül ve Gürbüz, 2011). Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin maddeler sırasıya Bilişsel alt boyut için (1-12 maddeler), Duyuşsal alt boyut için (13-24 maddeler) ve Davranışsal alt boyut için ise (25-36 maddeler)'dir.

2.1.3.2. Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği

"Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği" Pelletier ve ark. tarafından 1989 ile 1991 yılları arasında "Leisure Motivation Scale" adıyla geliştirilmiştir. 2008 yılında Mutlu tarafından ve 2012 yılında Güngörmüş tarafından adaptasyonu yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Orijinal ölçekte 7 alt faktör ve 28 maddeden oluşup 7'li Likert tipinde 1- "Hiç Katılmıyorum" dan 7- "Tamamen Katılıyorum" şeklinde ifadeler kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışmaları ile toplam 5 alt faktör (1) motivasyonsuzluk, (2) bilmek ve başarmak, (3) uyaran yaşama, (4) özdeşim/içe atım ve (5) dışsal düzenleme gibi ve 22 madde ve 5'li likert tipi 1- "Hiç Katılmıyorum" dan 5- "Tamamen Katılıyorum" şeklinde derecelendirilmiştir.

2.1.4. İstatistiksel Analiz

Çalışmadan elde edilen bulgular SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Elde edilen ölçek puanlarının iki grupta karşılaştırılması adına bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla grup karşılaştırması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve ilişkisel değerlendirmeler için Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

III. BÖLÜM

3. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Verilerine Dair Frekans Tablosu			
		Sayı	**%**
Cinsiyet	Kadın	50	33,6
	Erkek	99	66,4
Yaşınız	17-18	6	4,0
	19-20	25	16,8
	21-22	78	52,3
	23 ve üzeri	40	26,8
Bölümünüz	Spor Yöneticiliği	41	27,5
	Rekreasyon	16	10,7
	Antrenörlük	83	55,7
	Beden Eğitimi Öğretmenliği	9	6,0
Spor Geçmişi	Var	147	98,7
	Yok	2	1,3
Spor Geçmişi Seviyesi	Amatör	96	65,3
	Yarı-Profesyonel	30	20,4
	Profesyonel	21	14,3
Kaç Yıldır Spor Yapmaktasınız?	1-5 yıl arası	52	35,1
	6-8 yıl arası	36	24,3
	9-11 yıl arası	36	24,3
	12 ve üzeri	24	16,2
Branş	Futbol	54	39,1
	Basketbol	11	8,0
	Voleybol	29	21,0
	Atletizm	17	12,3
	Tenis	2	1,4
	Güreş	10	7,2
	Badminton	5	3,6
	Yüzme	4	2,9
	Boks	6	4,3
Haftalık Rekreasyon Faaliyeti Sıklığı	Her gün	23	15,6
	5-6 gün	20	13,6
	3-4 gün	64	43,5
	1-2 gün	40	27,2

Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin 99'u (%66,4) Erkek, 50'si ise (%33,6) Kadındır. Öğrencilerin 78'i (%52,3) 21-22 yaş aralığındayken, 83'ü (%55,7) Antrenörlük bölümünde okumaktadır. Katılımcıların 96'sının (%65,3) spor geçmişi amatör seviyedeyken, 52'si (%35,1) 1-5 yıl arası spor yaptığını ifade etmiştir. Öğrencilerin 54'ü (%39,1) Futbol, 29'u (%21) Voleybol, 17'si ise (%12,3) Atletizm geçmişine sahiptir. Öğrencilerin 23'ü (%15,6) her gün, 64'ü ise (%43,5) haftada 3-4 gün rekreasyon faaliyetleri gerçekleştirmektedir.

Tablo 2. Tutum ve Motivasyonun Cinsiyete Göre Farklılıkları

		Cinsiyet	N	Ort.	SS	P
Serbest Zaman Tutumu	Bilişsel	Kadın	49	47,191	9,834	,825
		Erkek	99	46,793	10,083	
	Duyuşsal	Kadın	49	47,711	8,742	,433
		Erkek	99	46,285	10,471	
	Davranışsal	Kadın	49	43,456	9,282	,899
		Erkek	99	43,225	10,361	
	Toplam	Kadın	49	140,243	25,870	,582
		Erkek	99	137,200	30,085	
Serbest Zaman Motivasyonu	Bilmek/Başarmak	Kadın	49	36,5435	6,608	,101
		Erkek	99	34,597	6,474	
	Özdeşim/İçe Atım	Kadın	49	27,555	5,114	,414
		Erkek	99	26,750	5,427	
	Dışsal Düzenleme	Kadın	49	10,958	2,509	,091
		Erkek	99	10,234	2,339	
	Uyaran Yaşama	Kadın	49	14,898	2,902	,203
		Erkek	99	14,2637	2,744	
	Motivasyonsuzluk	Kadın	49	10,587	3,896	,947
		Erkek	99	10,538	4,096	

Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tutumu alt ölçek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması adına yapılan bağımsız örneklem t testinde, puanların cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>.05$).

Tablo 3. Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Farkı							
			N	**Ort.**	**SS**	**P**	**Fark**
Serbest Zaman Tutumu	Bilişsel	19-20[1]	31	50,172	6,129	**,042**	1>3
		21-22[2]	78	47,080	10,543		
		23 ve üzeri[3]	40	43,914	10,578		
	Duyuşsal	19-20	31	49,620	7,042	,064	-
		21-22	78	46,973	10,585		
		23 ve üzeri	40	43,757	9,978		
	Davranışsal	19-20	31	45,821	8,952	,222	-
		21-22	78	43,274	10,275		
		23 ve üzeri	40	41,500	9,983		
	Toplam	19-20[1]	31	148,791	20,897	**,033**	1>3
		21-22[2]	78	138,806	29,119		
		23 ve üzeri[3]	40	128,500	30,502		
Serbest Zaman Motivasyonu	Bilmek-Başarmak	19-20	31	36,678	4,876	,205	-
		21-22	78	35,450	6,867		
		23 ve üzeri	40	33,846	6,911		
	Özdeşim-İçe Atım	19-20	31	28,607	3,823	,225	-
		21-22	78	26,691	5,542		
		23 ve üzeri	40	26,432	5,747		
	Dışsal Düzenleme	19-20	31	11,137	1,619	,202	-
		21-22	78	10,328	2,576		
		23 ve üzeri	40	10,275	2,551		
	Uyaran Yaşama	19-20	31	14,866	2,300	,698	-
		21-22	78	14,411	2,909		
		23 ve üzeri	40	14,324	3,009		
	Motivasyonsuzluk	19-20	31	9,481	3,566	,288	-
		21-22	78	10,904	4,190		
		23 ve üzeri	40	10,648	3,938		

Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tutumu alt ölçek puanlarının yaş gruplarına göre farklılıklarını belirlemek adına yapılan tek yönlü ANOVA testinde ise Serbest Zaman Tutumu alt ölçeklerinden Bilişsel puanlarının ve Serbest Zaman Tutumu Toplam puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<.05$). Hangi grupların birbirlerinden farklı olduğunu belirlemek adına yapılan LSD testinde ise; 19-20 yaş grubunun Bilişsel

puanlarının ve Serbest Zaman Tutumu Toplam puanlarının, 23 ve üzeri yaş grubunun puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Ölçek Puanlarının Bölümlere Göre Farkı

			N	Ort.	SS	p
Serbest Zaman Tutumu	Bilişsel	Yöneticilik	41	48,702	8,389	,202
		Rek.-Öğretmenlik	25	48,541	8,587	
		Antrenörlük	83	45,589	10,906	
	Duyuşsal	Yöneticilik	41	49,235	8,481	,140
		Rek.-Öğretmenlik	25	47,791	8,787	
		Antrenörlük	83	45,359	10,663	
	Davranışsal	Yöneticilik	41	45,971	8,638	,083
		Rek.-Öğretmenlik	25	44,739	9,630	
		Antrenörlük	83	41,740	10,418	
	Toplam	Yöneticilik	41	144,689	25,881	,191
		Rek.-Öğretmenlik	25	142,666	26,672	
		Antrenörlük	83	134,281	29,955	
Serbest Zaman Motivasyonu	Bilmek-Başarmak	Yöneticilik	41	35,947	5,858	,494
		Rek.-Öğretmenlik	25	36,227	7,077	
		Antrenörlük	83	34,628	6,746	
	Özdeşim-İçe Atım	Yöneticilik	41	27,000	5,239	,573
		Rek.-Öğretmenlik	25	28,090	5,272	
		Antrenörlük	83	26,727	5,394	
	Dışsal Düzenleme	Yöneticilik	41	10,578	2,332	,949
		Rek.-Öğretmenlik	25	10,500	2,650	
		Antrenörlük	83	10,426	2,414	
	Uyaran Yaşama	Yöneticilik	41	14,729	2,694	,304
		Rek.-Öğretmenlik	25	15,130	2,701	
		Antrenörlük	83	14,187	2,877	
	Motivasyonsuzluk	Yöneticilik	41	10,868	3,891	,851
		Rek.-Öğretmenlik	25	10,500	4,501	
		Antrenörlük	83	10,417	3,992	

Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tutumu alt ölçek puanlarının bölümlere göre karşılaştırılması adına yapılan

ANOVA testinde, puanların bölümlere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir (p>.05).

Tablo 5. Ölçek Puanlarının Spor Geçmişine Göre Farkı						
			N	**Ort.**	**SS**	**p**
Serbest Zaman Tutumu	Bilişsel	Amatör	96	46,943	10,214	,978
		Yarı-Profesyonel	30	46,821	9,948	
		Profesyonel	21	46,428	9,563	
	Duyuşsal	Amatör	96	46,119	10,855	,558
		Yarı-Profesyonel	30	46,700	9,169	
		Profesyonel	21	48,800	6,403	
	Davranışsal	Amatör	96	43,227	10,174	,742
		Yarı-Profesyonel	30	42,133	9,648	
		Profesyonel	21	44,368	9,679	
	Toplam	Amatör	96	137,315	30,902	,714
		Yarı-Profesyonel	30	136,035	27,566	
		Profesyonel	21	142,833	20,382	
Serbest Zaman Motivasyonu	Bilmek-Başarmak	Amatör	96	35,211	7,068	,890
		Yarı-Profesyonel	30	34,888	5,918	
		Profesyonel	21	35,842	5,408	
	Özdeşim-İçe Atım	Amatör	96	26,988	5,715	,925
		Yarı-Profesyonel	30	26,777	5,401	
		Profesyonel	21	27,400	3,676	
	Dışsal Düzenleme	Amatör	96	10,472	2,473	,909
		Yarı-Profesyonel	30	10,551	2,369	
		Profesyonel	21	10,250	2,381	
	Uyaran Yaşama	Amatör	96	14,460	3,007	,208
		Yarı-Profesyonel	30	13,900	2,577	
		Profesyonel	21	15,368	2,060	
	Motivasyonsuzluk	Amatör	96	10,477	4,163	,579
		Yarı-Profesyonel	30	9,964	3,501	
		Profesyonel	21	11,210	3,929	

Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tutumu alt ölçek puanlarının spor geçmişine göre karşılaştırılması adına yapılan ANOVA testinde, puanların spor geçmişine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır (p>.05).

Tablo 6. Ölçek Puanlarının Spor Geçmişi Yılına Göre Farkı							
			N	**Ort.**	**SS**	**p**	**Fark**
Serbest Zaman Tutumu	Bilişsel	1-5 yıl arası	52	47,672	9,126	,254	-
		6-8 yıl arası	36	48,503	8,924		
		9-11 yıl arası	36	46,422	10,201		
		12 ve üzeri	24	43,394	12,179		
	Duyuşsal	1-5 yıl arası	52	47,248	9,177	,201	-
		6-8 yıl arası	36	48,382	8,692		
		9-11 yıl arası	36	46,612	10,525		
		12 ve üzeri	24	42,861	11,655		
	Davranışsal	1-5 yıl arası	52	44,212	8,919	,523	-
		6-8 yıl arası	36	43,862	7,892		
		9-11 yıl arası	36	42,781	11,279		
		12 ve üzeri	24	40,601	12,467		
	Toplam	1-5 yıl arası	52	141,104	26,805	,229	-
		6-8 yıl arası	36	140,645	23,661		
		9-11 yıl arası	36	139,071	28,908		
		12 ve üzeri	24	126,234	36,396		
Serbest Zaman Motivasyonu	Bilmek-Başarmak	1-5 yıl arası[1]	52	36,174	5,442	**,045**	4<1 4<2
		6-8 yıl arası[2]	36	36,643	6,154		
		9-11 yıl arası[3]	36	34,612	5,918		
		12 ve üzeri[4]	24	32,044	9,209		
	Özdeşim-İçe Atım	1-5 yıl arası	52	27,542	4,612	,151	-
		6-8 yıl arası	36	28,303	4,713		
		9-11 yıl arası	36	26,243	5,303		
		12 ve üzeri	24	25,376	6,908		
	Dışsal Düzenleme	1-5 yıl arası	52	10,836	2,096	,206	-
		6-8 yıl arası	36	10,766	2,283		
		9-11 yıl arası	36	10,225	2,462		
		12 ve üzeri	24	9,662	3,002		
	Uyaran Yaşama	1-5 yıl arası	52	14,732	2,332	,393	-
		6-8 yıl arası	36	14,681	2,815		
		9-11 yıl arası	36	14,511	2,605		
		12 ve üzeri	24	13,564	3,835		
	Motivasyonsuzluk	1-5 yıl arası	52	10,952	3,999	,815	-
		6-8 yıl arası	36	10,110	4,102		
		9-11 yıl arası	36	10,441	4,265		
		12 ve üzeri	24	10,318	3,604		

Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tutumu alt ölçek puanlarının spor geçmişi yıllarına göre farklılıklarını belirlemek adına yapılan tek yönlü ANOVA testinde ise Serbest Zaman Motivasyonu alt ölçeklerinden Bilmek-Başarmak puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<.05$). Hangi grupların birbirlerinden farklı olduğunu belirlemek adına yapılan LSD testinde ise; 12 yıl ve üzeri spor geçmişi olanların Bilmek-Başarmak puanlarının, 1-5 yıl arası spor geçmişi olanların ve 6-8 yıl arası spor geçmişi olanların puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7. Ölçek Puanlarının Rekreatif Faaliyet Sıklığına Göre Farkı							
			N	**Ort.**	**SS**	**p**	**Fark**
Serbest Zaman Tutumu	Bilişsel	Her gün	23	49,260	10,779	,331	-
		5-6 gün	20	44,105	10,466		
		3-4 gün	64	46,189	10,598		
		1-2 gün	40	47,945	8,185		
	Duyuşsal	Her gün[1]	23	51,095	7,917	**,046**	1>2 1>3
		5-6 gün[2]	20	43,105	9,876		
		3-4 gün[3]	64	45,600	11,138		
		1-2 gün[4]	40	47,823	7,956		
	Davranışsal	Her gün	23	48,142	10,393	,066	-
		5-6 gün	20	40,550	9,467		
		3-4 gün	64	42,274	10,103		
		1-2 gün	40	43,485	9,140		
	Toplam	Her gün[1]	23	151,947	25,189	**,035**	1>2 1>3
		5-6 gün[2]	20	126,777	28,337		
		3-4 gün[3]	64	134,796	30,954		
		1-2 gün[4]	40	141,931	23,251		
Serbest Zaman Motivasyonu	Bilmek-Başarmak	Her gün[1]	23	38,476	5,715	**,026**	1>2 1>4
		5-6 gün[2]	20	32,400	6,923		
		3-4 gün[3]	64	35,254	7,055		
		1-2 gün[4]	40	34,611	5,276		
	Özdeşim-İçe Atım	Her gün	23	28,681	4,912	,200	-
		5-6 gün	20	25,000	6,072		
		3-4 gün	64	26,948	5,741		
		1-2 gün	40	26,794	4,147		
	Dışsal Düzenleme	Her gün	23	11,217	2,354	,354	-
		5-6 gün	20	10,000	2,865		
		3-4 gün	64	10,295	2,498		
		1-2 gün	40	10,444	1,976		
	Uyaran Yaşama	Her gün[1]	23	15,818	2,301	**,036**	1>2 1>4
		5-6 gün[2]	20	13,315	3,092		
		3-4 gün[3]	64	14,524	2,918		
		1-2 gün[4]	40	14,250	2,567		
	Motivasyonsuzluk	Her gün	23	11,600	5,245	,657	-
		5-6 gün	20	10,111	3,546		
		3-4 gün	64	10,491	4,068		
		1-2 gün	40	10,388	3,482		

Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tutumu alt ölçek puanlarının haftalık rekreasyon sıklığına göre farklılıklarını belirlemek adına yapılan tek yönlü ANOVA testinde ise Serbest Zaman Tutumu alt ölçeklerinden Duyuşsal puanlarının ve Serbest Zaman Tutumu toplam puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<.05$). Hangi grupların birbirlerinden farklı olduğunu belirlemek adına yapılan LSD testinde ise; her gün rekreasyon faaliyetleri yapanların, Duyuşsal puanlarının ve Serbest Zaman Tutumu toplam puanlarının, haftada 3-4 gün ve haftada 5-6 gün rekreatif faaliyet yapanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Serbest Zaman Motivasyonu alt ölçeklerinden Bilmek-Başarmak puanlarının ve Uyaran Yaşama puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<.05$). Hangi grupların birbirlerinden farklı olduğunu belirlemek adına yapılan LSD testinde ise; her gün rekreasyon faaliyetleri yapanların, Bilmek-Başarmak puanlarının ve Uyaran Yaşama puanlarının, haftada 1-2 gün ve haftada 5-6 gün rekreatif faaliyet yapanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 8. Ölçek Puanlarının Birbirleri ile İlişkisi

			1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Serbest Zaman Tutumu	Bilişsel	1								
2		Duyuşsal	,916*	1							
3		Davranışsal	,794*	,842*	1						
4		Toplam	,951*	,970*	,929*	1					
5	Serbest Zaman Motivasyonu	Bilmek-Başarmak	,697*	,715*	,611*	,799*	1				
6		Özdeşim-İçe Atım	,747*	,726*	,648*	,803*	,944*	1			
7		Dışsal Düzenleme	,426*	,387*	,502*	,530*	,555*	,578*	1		
8		Uyaran Yaşama	,535*	,536*	,574*	,658*	,735*	,753*	,725*	1	
9		Motivasyonsuzluk	-,081	-,107	,110	,006	-,051	-,030	,525*	,369*	1

Not. *:p<.01. N:148, r: Pearson korelasyon katsayısı

Çalışmadan elde edilen Serbest Zaman Tutumu ve Serbest Zaman Motivasyonu alt ölçek puanlarının birbirleri ile ilişkisi Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analizlere göre, Serbest Zaman Tutumu puanlarının alt ölçeklerinin, birbirleri ile ve Motivasyonsuzluk puanı hariç tüm Serbest Zaman Motivasyonu alt ölçekleri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir (p<.01). Serbest Zaman Motivasyonu alt ölçeklerinden Uyaran Yaşama ve Dışsal Düzenleme puanlarının Motivasyonsuzluk puanları ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiş, diğer tüm alt ölçeklerin de birbirleri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır (p<.01).

Tablo 9. Tutum Puanlarının Motivasyon Skorlarına Etkisi						
		B	**S.H.**	**Beta**	**T**	**p**
Bilmek-Başarmak R:,809, R_{adj}:,645 F(3,144): 69,374, p<.01	Sabit	8,378	1,913		4,379	,000
	Bilişsel	,145	,101	,210	1,428	,156
	Duyuşsal	,395	,120	,572	3,293	**,001**
	Davranışsal	,030	,074	,045	,408	,684
Özdeşim-İçe Atım R:,810, R_{adj}:,647 F(3,144): 68,628, p<.01	Sabit	5,526	1,519		3,638	,000
	Bilişsel	,183	,083	,335	2,202	**,030**
	Duyuşsal	,229	,098	,414	2,326	**,022**
	Davranışsal	,046	,059	,086	,773	,441
Dışsal Düzenleme R:,578, R_{adj}:,317 F(3,144): 19,083, p<.01	Sabit	4,370	,935		4,674	,000
	Bilişsel	,029	,047	,120	,622	,535
	Duyuşsal	-,043	,056	-,173	-,774	,440
	Davranışsal	,151	,036	,628	4,250	**,000**
Uyaran Yaşama R:,669, R_{adj}:,433 F(3,144): 30,559, p<.01	Sabit	5,567	,983		5,663	,000
	Bilişsel	,003	,054	,012	,064	,949
	Duyuşsal	,077	,064	,266	1,206	,230
	Davranışsal	,115	,038	,416	3,063	**,003**
Motivasyonsuzluk R:,374, R_{adj}:,116 F(3,144): 5,909, p<.01	Sabit	10,750	1,748		6,150	,000
	Bilişsel	-,027	,094	-,068	-,289	,773
	Duyuşsal	-,246	,111	-,608	-2,210	**,029**
	Davranışsal	,282	,068	,713	4,150	**,000**

3.1. Araştırma Bulgularının Değerlendirilmesi

Çalışmadan elde edilen Serbest Zaman Tutumu alt ölçek puanlarının (Bilişsel, Duyuşsal ve Davranışsal) Serbest Zaman Motivasyonunu yordayıcılığına dair analizler ise basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Analizlerde Serbest Zaman Tutumu alt ölçekleri aynı anda eşitliğe dahil edilerek bağımsız değişken grubunu oluştururken, Motivasyon puanları ayrı ayrı analizlerde bağımlı değişken olarak belirlenerek regresyon modeli elde edilmiştir.

Bilmek-Başarmak puanları ile ilgili regresyon modelinde Serbest Zaman Tutumu alt ölçeklerinin oluşturduğu modelin Bilmek-Başarmak puanlarındaki varyansın yaklaşık % 64'ünü (R_{adj}:,645) açıklayabildiği ve bu düzeyin anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<.01). Modelde Duyuşsal Tutum puanlarının anlamlı düzeyde pozitif yönde Bilmek-Başarmak puanlarını yordadığı saptanmıştır (*B*:,572, p<.01).

Özdeşim-İçe Atım puanları ile ilgili regresyon modelinde Serbest Zaman Tutumu alt ölçeklerinin oluşturduğu modelin Özdeşim-İçe Atım puanlarındaki varyansın yaklaşık % 64'ünü (R_{adj}:,647) açıklayabildiği ve bu düzeyin anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<.01). Modelde Duyuşsal (*B*:,414, p<.05). ve Bilişsel Tutum puanlarının anlamlı düzeyde pozitif yönde Özdeşim-İçe Atım puanlarını yordadığı saptanmıştır (*B*:,335, p<.05).

Dışsal Düzenleme puanları ile ilgili regresyon modelinde Serbest Zaman Tutumu alt ölçeklerinin oluşturduğu modelin Dışsal Düzenleme puanlarındaki varyansın yaklaşık % 32'sini (R_{adj}:,317) açıklayabildiği ve bu düzeyin anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<.01). Modelde Davranışsal Tutum puanlarının anlamlı düzeyde pozitif yönde Dışsal Düzenleme puanlarını yordadığı saptanmıştır (*B*:,628, p<.01).

Uyaran Yaşama puanları ile ilgili regresyon modelinde Serbest Zaman Tutumu alt ölçeklerinin oluşturduğu modelin Uyaran Yaşama puanlarındaki varyansın yaklaşık % 43'ünü (R_{adj}:,433) açıklayabildiği ve bu düzeyin anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<.01). Modelde Davranışsal Tutum puanlarının anlamlı düzeyde pozitif yönde Uyaran Yaşama puanlarını yordadığı saptanmıştır (*B*:,416, p<.01).

Motivasyonsuzluk puanları ile ilgili regresyon modelinde Serbest Zaman Tutumu alt ölçeklerinin oluşturduğu modelin Motivasyonsuzluk puanlarındaki varyansın yaklaşık % 12'sini (R_{adj}:,116) açıklayabildiği ve bu düzeyin anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<.01). Modelde Duyuşsal Tutum (*B*:-,608, p<.01) puanlarının negatif ve Bilişsel Tutum puanlarının anlamlı düzeyde pozitif yönde Motivasyonsuzluk puanlarını yordadığı saptanmıştır (*B*:,713, p<.01).

Bu bulgulara göre çalışmanın “Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumları ile serbest zaman motivasyonları arasında anlamlı bir ilişki vardır” ve “Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumları, serbest zaman motivasyonlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır” hipotezlerini sağladığı görülmektedir.

Ayrıca çalışmaya dahil edilen öğrencilerin Serbest Zaman Tutumu Toplam puanları ile Duyuşsal puanlarının, rekreatif faaliyeti her gün gerçekleştiren öğrencilerde, haftada 3-4 gün ve haftada 5-6 gün rekreatif faaliyet yapanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra; Serbest Zaman Motivasyonu alt ölçeklerinden Bilmek-Başarmak puanlarının ve Uyaran Yaşama puanlarının da haftada 1-2 gün ve haftada 5-6 gün rekreatif faaliyet yapanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgulara göre de “Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığına göre boş zaman tutumları farklılık göstermektedir” ve “Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığına göre serbest zaman motivasyonları farklılık göstermektedir” hipotezlerinin sağlandığı görülmüştür.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumlarını ve boş zaman tutumlarının serbest zaman motivasyonu ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada Hitit Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumları ve serbest zaman motivasyonunu değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin 99'u (%66,4) Erkek, 50'si ise (%33,6) Kadındır. Öğrencilerin 78'i (%52,3) 21-22 yaş aralığındayken, 41'i (%27,5) Spor Yöneticiliği, 16'sı (%10,7) Rekreasyon, 83'ü (%55,7) Antrenörlük, 9'u (%6,0) Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümünde okumaktadır. Katılımcıların 96'sının (%65,3) spor geçmişi amatör seviyedeyken, 52'si (%35,1) 1-5 yıl arası spor yaptığını ifade etmiştir. Öğrencilerin 54'ü (%39,1) Futbol, 29'u (%21) Voleybol, 17'si ise (%12,3) Atletizm geçmişine sahiptir. Spor geçmişi olan öğrencilerin sayısı 147(%98,7), olmayanların sayısı ise 2(%1,3) şeklindedir. Katılımcıların Spor geçmiş seviyesi 96'sı (%65,3) Amatör, 30'u (%20,4)'ü Yarı-Profesyonel, 21'i (%14,3)'ü Profesyoneldir. Katılımcıların 54'ü (39,1) Futbol branşındayken, 11'i (%8,0)'I Basketbol, 29'u(%21,0)'ı Voleybol, 17'si (%12,3)'ü Atletizm, 2'si (%1,4)'ü Tenis, 10'u (%7,2) si Güreş, 5'i(%3,6)'sı Badminton, 4'ü ' (%2,9)'u Yüzme, 6'sı (%4,3)'ünün ise Branşı Bokstur. Öğrencilerin 23'ü (%15,6) her gün, 64'ü ise (%43,5) haftada 3-4 gün rekreasyon faaliyetleri gerçekleştirmektedir.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda alt ölçek puanlarının cinsiyete göre farkı olmadığı saptanmıştır. *(Beşikçi ve Irkın'ın 2019)'da yapmış olduğu Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman ilişkisi Mücadele Sporları İle İlgilenen Bireyler Üzerine Bir Araştırma'da* serbest zaman motivasyonunun cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Bizim çalışmamızdaki sonuçlar da bu sonuçlarla benzerlik göstermektedir ancak, Sönmezoğlu, Polat ve Aycan (2014: 223) tarafından, Ankara, Bolu ve Düzce'deki gençlik merkezi üyelerine yönelik yapılan çalışmada serbest zaman doyum ölçeğinin tüm alt boyutlarında kadınlar lehine ortalamalarının daha yüksek oluğu bildirilmiştir.

Bu sonuç bizim çalışmamızdaki bulguları desteklememektedir. Bunun muhtemel bir nedeni, Mücadele sporları kıyasladığı için, güreş yapan üniversite öğrencisi kadınların sporu daha rekreasyonel amaçlarla yapmadığı, çünkü genellikle kadınların voleybol-basketbol gibi sporları tercih ettiği, güreş yapan kadınların sporu daha hedefe yönelik motivasyonlarla yaptığı, bu nedenle de boş zamanlarında daha aktif olma, sportif aktifliklerini bu alanda değerlendirme motivasyonlarının yer alabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda Yaş gruplarına göre Serbest Zaman Motivasyonunda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak Tutumlarda Bilişsel Tutum ve Tutum Toplam puanlarının 19-20 yaş grubunda 23 ve üzeri yaş grubuna göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre; 19-20 yaş grubundaki öğrenciler, üniversiteye henüz yeni başlamış veya az süredir öğrenim gören ve daha genç-hareketli kişiler olabileceğinden serbest zaman değerlendirmeye yönelik düşünce kalıpları, düşünce düzeyindeki uğraşları ve bilişsel yapıları, 23 üzeri olan yani kıyasla daha yüksek yaş grubuna göre zaten yüksek olabileceği beklenen bir sonuçtur. Başka bir bakış açısıyla da yüksek yaş grubu öğrencilerin, artık mezuniyet-iş bulma gibi gerçekçi hayat tedirginlikleri ve kaygıları var olabileceğinden bilişsel düzeyde serbest zaman değerlendirmeye çok yer ayırmadığı bu nedenle daha düşük puan almış olabileceği de düşünülebilir.

Serbest Zaman Tutumu ve Serbest Zaman Motivasyonunu Spor Bilimleri Fakültesinde bölümler arası karşılaştırdığımızda anlamlı bir fark bulunamamıştır. *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tutumlarının Öz güvenlerine Etkisinin İncelenmesi* Adlı çalışmada (*Hakan, Keskin ve Erdoğan, 2021)* Serbest zaman tutum ölçeği, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin duyuşsal alt boyutunun, mühendislik, iletişim ve eğitim fakültelerine kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer fakültelere oranla daha fazla serbest zaman aktivitelerine katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin, özgüvenlerinde bir artış olmasının sebebi, uygulamalı derslerinin fazla olmasından ve serbest zaman aktivitelerinin içerisinde fazla bulunmalarından kaynaklanabileceği ifade edilmiştir. Bu bağlamda Hakan, Keskin ve Erdoğan'ın (2021) sonuçları çalışmadaki bulguları

desteklememektedir. Ancak bu çalışmada Spor Bilimleri bölümleri arasında bir karşılaştırma yapıldığı için benzer popülasyonla karşılaştırılmasının daha sağlıklı sonuçlar verebileceği de not edilmiştir.

Bu çalışmada yapılan bulgulara göre, sporcu geçmişine göre karşılaştırmada da anlamlı fark bulunamamıştır. Bu sonuçlar, günümüz öğrencileri için, sporculuk seviyesi artık çok anlam ifade etmiyor olabileceği, öğrencilerin derslerine yoğunlaşarak veya sporu zaten farklı motivasyonlarla yapıyor olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir.

*Lapa ve Ağyar, 2012'de Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği)'*nde ise cinsiyete, serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığına ve sportif aktivitelere aktif/pasif katılım ile göre serbest zaman motivasyonu arasındaki ilişkiyi incelemiş, sonuç olarak kadınların erkeklere göre "Bilmek ve Başarmak" alt faktör puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları açısından cinsiyet ile örtüşmese de spor geçmişi açısından benzerlik göstermektedir. Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tutumu alt ölçek puanlarının spor geçmişi yıllarına göre farklılıklarını belirlemek adına yapılan tek yönlü ANOVA testinde ise Serbest Zaman Motivasyonu alt ölçeklerinden Bilmek-Başarmak puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu puan türünde sporcu geçmişi 12 yıl üzeri olanların bilmek-başarmak motivasyonları, 1-5 ve 6-8 yıl olanlara göre daha düşük olduğu bildirilmiştir. Muhtemelen bu kişiler bir spor branşı üzerinde uzun yıllar antrene oldukları için, uzmanlaşma, yoğun çalışma ve başarı hedefleri ile deneyim yaşadıkları için serbest zamana dair bir olguyu bilmek ve başarmak adına bir motivasyon yatırımı oluşacak seviyeyi geçmiş olabileceği düşünülebilir, ayrıca hayatları boyunca bunu bir spor uzmanlığı olarak deneyimlemiş ve artık bu konuda zihinsel kaynak ayırmak istemiyor olabilecekleri de düşünülebilir.

Çalışmada rekreatif faaliyetlere katılım sıklıklarının serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tutumuna etkisi incelendiğinde ise haftanın her günü

rekreatif faaliyetlere katıldığını belirten öğrencilerin, haftanın birkaç günü rekreatif faaliyetlere katılan öğrencilere göre daha yüksek tutum ve motivasyon düzeyi sergilediği görülmektedir. Chen ve ark. (2013) serbest zamana özgü tutumun motivasyon, tatmin, serbest zaman faaliyetlerine katılım ve mutlulukla ilişkili olduğuna dair ifadesi göz önüne alındığında, öğrencilerin serbest zaman faaliyetlerine katılım sıklıkları artarken öğrencilerin hem bu durumu sürdürebilecek motivasyonlarının yükselmesi hem de boş zamana dair tutumlarının duyuşsal tutum ön planda olmakla birlikte artması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Binbaşıoğlu ve Tuna'nın (2014) çalışmasına öğrencilerin serbest zaman aktivitelerinin özellikle turizm bölgelerinde, turistik amaçlarla daha sık gerçekleştirildiği ve bu durumun serbest zaman motivasyonunu arttırdığı belirtilmiştir. Bu bulgular da yine bizim çalışmamızdaki rekreasyon sıklığı-motivasyon seviyesi ilişkisine dair sonuçları destekler niteliktedir.

Öğrencilerin Serbest Zaman Tutumları bir aradayken Serbest Zaman Motivasyon düzeylerini ne kadar açıkladığını görmek adına yapılan Tutum Puanlarının Motivasyon Skorlarına Etkisinin yer aldığı Bilmek–Başarmak, Özdeşim–İçe atma, Dışsal Düzenleme, Uyaran Yaşama ve Motivasyonsuzluğun yer aldığı regresyon analizinde, Serbest Zaman Tutumu puanlarının oluşturduğu modelin motivasyon puanlarının genel olarak anlamlı düzeyde açıkladığı saptanmıştır. Bu bağlamda, öğrencilerin tutumlarının serbest zaman motivasyonları pozitif yönde etkilediği, öğrencilerin serbest zaman tutumları artarken, serbest zaman motivasyonlarını arttırabildiği, öğrencilerin bilmek-başarmak, uyaran yaşama gibi hem içsel hem de dışsal motivasyon seviyelerini arttırabileceği görülmüştür.

Bu çalışmadaki kısıtlılıklara bakıldığında ise regresyon ve korelasyon analizinin neden-sonuç ilişkisi göstermediği, yalnızca ilişkisel kavramları vurguladığı göz önüne alındığında, serbest zaman motivasyonu ve tutumu arasındaki ilişkinin farklı istatistiksel modellerle test edilmesi daha farklı bir yorum getirebileceği düşünülmüştür. Ayrıca çalışmadaki bulguların yalnızca Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri popülasyonunda genellenebilirliği olduğu, daha geniş

evren-örneklemle bu çalışma bulgularının yeniden değerlendirilmesin de önemli olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma, üniversite öğrencilerinde rekreatif faaliyetlere katılımın serbest zaman motivasyonu ve tutumunu etkilediği, ayrıca serbest zaman tutumlarının arttığı durumlarda, öğrencilerin serbest zamana dair içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının artması ile sonuçlanabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinde serbest zamana dair bilişsel ve duygusal tutumların geliştirilmesi, serbest zaman değerlendirmesi ile ilgili motivasyonel süreçleri olumlu yönde etkileyerek, öğrencilerin daha yüksek özgüven ve kendilik yeterliliği ile yaşam kalitelerinin artmasını sağlayabilecektir.

KAYNAKÇA

Açıkada, C. ve Ergen, R. (1990). *Bilim ve Spor,* Büro-Tek Ofset Matbaacılık, Ankara.

Akatay, A. (2008). *Örgütlerde Zaman Yönetimi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.

Akdenız, H., Keskin, Ö. ve Erdoğan, K. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tutumlarının Öz güvenlerine Etkisinin İncelenmesi.* Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 8(2), 217-229.

Akgül, B. (2011). *Farklı kültürlerdeki bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının değerlendirilmesi: Ankara-Londra örneği*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi), Ankara.

Aktop, A. (2002). *Spora Özgü Başarı Motivasyonu ile Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* (Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Antalya.

Akyüz, H. (2015). "Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Ankara.

Albayrak, A. (2012). *İstanbul'daki Konaklama İşletmelerinin Rekreasyon Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi*. Çevrimiçi Akademik Bilişim Teknolojileri Dergisi, 3(8), 43- 58.

Aracı, H. (1999). *Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*, Bağırgan Yayınevi, Ankara.

Aracı, H. ve Aracı, Ş. (2014). *Spor bilimleri öğretimi*. Eylül Basımevi, Ankara.

Ardahan, F. (2013). *Rekreasyonel Egzersiz Güdüleme Ölçeğinin Rekreatif Spor Türüne Göre İncelenmesi,* Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.

Ardahan, F. (2016). Her yönüyle rekreasyon. Detay Yayınevi, Ankara.

Ardahan, F. ve Yerlisu-Lapa, T. Y. (2010). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi.* Spor Bilimleri Dergisi, 21(4), 129- 136.

Arkonaç, S. (2001). Sosyal psikoloji. 2. Baskı, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.

Arslan, P. L. (2013). *Çalışanların Motivasyonu (Serik Devlet Hastanesi Örneği),* (Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.) İstanbul.

Aslan, N. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi: Öğretmen Yetiştiren Kurumlarda Karşılaştırmalı Bir Araştırma*, 2. Baskı, Ege Üniversitesi Yayınları, İzmir.

Aslantürk, R. (2014). *Çalışanlarda Motivasyon ve Motivasyonu Etkileyen Faktörler (Denizli Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Örneği).* (Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.) İstanbul.

Auger, D. (2020). *Leisure in everyday life*. Society and Leisure.

Aydın, H. (2012). *Zaman Kavramı ve Yönetimi*. KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi.

Aydın, O. (2000). Davranış bilimlerine giriş. Anadolu Üniversitesi Yayınları. Eskişehir.

Aytaç, Ö. (2004). *Kapitalizm ve hegemonya ilişkileri bağlamında boş zaman*, CÜ Sosyal Bilimler Dergisi.

Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., ve Tunç, Ö. (2011). Spor psikolojisi. MEB Yayınları. Ankara.

Bakır, M. (1990). *Rekreasyon ve Turizm İlişkisinin Turizm Politikalarının Oluşturulmasındaki Önemi*, (İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi). İstanbul.

Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2012). *Stres ve Başa Çıkma Yolları,* Remzi Kitabevi, İstanbul.

Banger, G. (2016). Motivasyon, Erişim 18.11.2022 https://docplayer.biz.tr/9041367-Motivasyongurcan-banger.html sayfasından erişilmiştir.

Barkın, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin İncelenmesi,* (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla.

Başaran, İ. E. (2008). *Örgütsel davranış: İnsanın üretim gücü*. Ekinoks Eğitim Yayınları. Ankara.

Başoğlu, U. D. (2011). *İstanbul İli Bahçelievler Belediyesi Sorumluluğundaki Spor Salonlarının Rekreasyon Sporları ve Rekreasyon Liderliği Açısından Geliştirilmesi ve Faydalılık Durumu*. (Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Basılmamış Doktora Tezi). İstanbul.

Baysal, C. ve Tekarslan, E. (1996). Davranış Bilimleri, İstanbul: İ.Ü. işletme Fakültesi, 2. Baskı.

Beşikçi, T. (2020). Üniversite Kampüslerinde Rekreasyon Uygulamalarının Serbest Zaman Engelleri, Kolaylaştırıcıları ve Doyumu Üzerine Etkileri, (Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi). Manisa.

Beşikçi, T. ve Irkın, F. (2019). *Güzel Pınar, Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman ilişkisi Mücadele Sporları İle İlgilenen Bireyler Üzerine Bir Araştırma,* 2. Dünya Spor Bilimleri Araştırma Kongresi, Manisa.

Binbaşıoğlu, H. ve Tuna, H. (2014) Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları: Doğu Anadolu Bölgesindeki MYO Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma. Akademik Yaklaşımlar Dergisi. 5(1), 74-92.

Bohner , G., ve Wanke, M. (2002). Attitudes and attitude change. Psychology Press. Pearson. Boston.

Bozkurt, A. (2014). Homo Ludens: Dijital oyunlar ve eğitim. Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi, 5(1).

Castro, V. ve Carreira, L. (2015). *Leisure Activities and Attitude of İnstitutionalized Elderly People: A Basis for Nursing Practice.* Revista Latino-Americana de Enfermagem. 23(2), 307-314.

Ceviz, H. (2018). *Toplumdaki öğretmenlik mesleğine ilişkin algı ile öğretmenin mesleki motivasyonu arasındaki ilişki.* (Düzce Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Düzce.

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

Cüceloğlu, D. (2000). İnsan insana. Remzi Kitabevi, İstanbul.

Cüceloğlu, D. (2016). İnsan ve davranışı (Otuz İkinci Baskı). Remzi Kitabevi, İstanbul.

Çakır, G. (2009). *İşgörenlerin Demografik Özelliklerine Göre Motivasyon Araçları Ve Denetim Odağı Değişkeninin İncelenmesi,* (Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi). Manisa.

Çalık, F., Sivrikaya, K. ve İ. Şahin. (2003). *Sapanca Gölü ve Çevresinin Rekreasyon, Spor ve Turizm Açısından Değerlendirilmesi,* (Gazi Üniversitesi, Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu), Ankara.

Daft, R. L. (1999). Management. Harcourt College Publishing. Florida.

Darendelioğlu, R. (2008). Bir Rekreasyon Faaliyeti Olarak Basketbol Maçlarına Katılımı Etkileyen Faktörler (BEKO Basketbol Ligi Antalya Örneği). (Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi). Antalya.

Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). *The" what" and" why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior.* Psychological inquiry, 11(4), 227-268.

Demir, M. ve Demir, S. S. (2014). *İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler*. İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi, 2(3), 74-84

Dever, A. ve Şeran, F. (2010). *Spor Sosyolojisi: Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum.* İstanbul.

Doğan, İ. (2002). *Sosyoloji, kavramlar ve sorunlar*. 5. Baskı. Pegem Yayıncılık. Ankara.

Dörnyei, Z. (2001). *Teaching and Researching Motivation*. Longman, Essex.

Durol, E. (2017). Milli eğitime bağlı görev yapan öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımlarının ve serbest zaman engellerinin incelenmesi, (Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi). Antalya.

Düzdemir, A. (2019). Öğretmenlerin rekreatif etkinliklere katılımlarında serbest zaman katılım engelleri ve mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, (Manisa Celal Bayar Üniversitesi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi). Manisa.

Edginton, C. R., Crompton, D. M., ve Hanson, C. J. (1980) Recreation and Leisure Programming. Saunders College. Philadelphia

Ekinci, N. E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi.* Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı: 1.

Eren, E. (1993). *Yönetim ve Organizasyon,* Beta Yayınları, İstanbul.

Erkal, M. E., Güven, Ö. ve Ayan, D. (1998). *Sosyolojik Açıdan Spor*, Der Yayınları, İstanbul.

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.

Ewert, A., ve Shultis, J. (1999). *Technology and Backcountry Recreation: Boon to Recreation or Bust for Management?* Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 70(8), 23–28.

Eyigün, E. (2015). *Örgütlerde Motivasyon-Verimlilik İlişkisi Ve Sağlık Çalışanları*, (Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.) İstanbul.

Freire, T. (2006). *Experiências Óptimas E Lazer: Sobre A Qualidade Da Experiência Subjectiva Na Vida Diária.* Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 11(2): 243-258

Freire, T. (2013). *Leisure Experience and Positive İdentity Development in Adolescents. İçinde Positive Leisure Science*. Netherlands: Springer: 61-79.

Freire, T. ve Fonte, C. (2007). *Escala De Atitudes Face Ao Lazer Em Adolescentes E Jovens Adultos.* Paidéia. 17(36), 79-87.

Freire, T. ve Teixeira, A. (2018). *The Influence of Leisure Attitudes and Leisure Satisfaction on Adolescents' Positive Functioning:* The Role of Emotion Regulation. Frontiers in Psycholgy. 9:(1349): 1-12.

Gagné, M., ve Deci, E. L. (2005). *Self-determination theory and work motivation*. Journal of Organizational behavior, 26(4), 331-362.

Gelissen, J. (2019). How Stable is Leisure Satisfaction over Time? A Latent Trait-State Occasion Analysis of Dutch Panel Data. *Leisure Sciences. Latest Articles.*

Genç, N. (2012). *Yönetim ve Organizasyon-Çağdaş Sistemler ve Yaklaşımlar.* Seçkin Yayıncılık. Ankara.

Gökçe, G., Şahin, A., ve Buduklu, Y. (2010). *Herzberg'in Çift Faktör Kuramı ve alt gelir gruplarında bir uygulama: Meram Tıp Fakültesi örneği.* Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 10(20), 233–246.

Gülbahçe, Ö. (2003). *Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlıkları: Türkiye Örneği,* (Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum.

Gümüş, H. (2016). *Rekreasyonel alanların kullanım etkenlerinin incelenmesi,* (Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi). Ankara.

Güzel, A. (2006). *Dini-Tasavvufi Türk Edebiyatı*, Akçağ Yayıncılık, Ankara.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2009). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. Detay Yayıncılık. Ankara.

Hall, M.; Page, S.J. (2006) The geography of tourism and recreation Environment, Place and Space, Routledge. London.

Harmon, J. ve Kyle, G. T. (2016). *Positive emotions and passionate leisure involvement.* Annals of Leisure Research, 19(1), 62-79.

Haworth, J. ve Lewis, S. (2005). *Work, Leisure and Well-Being*. British Journal of Guidance&Counselling. 33(1): 67–79.

Henderson, K. A. (2003). *Women, Physical Activity, and Leisure: Jeopardy or Wheel of Fortune?* Women in Sport and Physical Activity.12: 113–125.

Henderson, K. A. ve Bialeschki, M. D. (2007). *Leisure and Active Lifestyles: Research Reflections.* Leisure Sciences. 27(5): 355-365.

Hergüner, G. (1993). *Kadınların Spor Yapmalarını Etkileyen Sosyo-Kültürel Faktörler (Samsun İli Uygulaması),* (Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi). İstanbul.

Hillman, C. H., Erickson, K. I. ve Kramer, A. F. (2008). *Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition.* Natur Rev Neuroscie. 9(1):58-65.

İnal, A. N. (2015). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*, Selçuk Üniversitesi Basımevi. Konya.

İnceoğlu, M. (2010). Tutum algı iletişim. Beykent Üniversitesi Yayınevi. İstanbul.

Kaba, İ. C. (2009). *Türkiye'deki üniversitelerde kampüs rekreasyonu'nun mevcut durumu ve kampüs rekreasyon modellemesi*. (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul.

Karaköse. T. ve Kocabaş, İ. (2006). *Özel ve devlet okullarında öğretmenlerin beklentilerinin iş doyumu ve motivasyon üzerine etkileri*, Journal of Theory and Practice in Education, 2 (1): 3- 14.

Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme kavram kapsam ve bir araştırma.* 1. Baskı. Seren Ofset, Ankara.

Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. 3. Basım).* Bağırgan Yayın Evi. Ankara.

Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon Boş zaman değerlendirme. 5. Basım.* Gazi Kitapevi. Ankara

Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş zaman değerlendirme. 6. Basım.* Gazi Kitapevi. Ankara

Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon Boş zaman değerlendirme. 8.Basım.* Gazi Kitapevi. Ankara

Karaküçük, S. ve Ekenci, G. (1995). *Okulların boş zamanları değerlendirme (rekreasyon) eğitimindeki rolü.* Milli Eğitim Dergisi, 62–66.

Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kentleşme,* Gazi Kitabevi, Ankara.

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

Keller, J. M. (2012). *Motivation, learning, and performance. In N. M. Seel (Ed.), Encyclopedia of the sciences of learning.* MA: Springer, Boston.

Kelly, J. R (1991). Lesiure (Second ed.). New Jersey: Prentice Hall

Kelly, J. R (1996). Lesiure (Fourth ed.). New Jersey: Prentice Hall

Keskin, A. (2000). Motivasyon ve dikkatli öğrenme üzerine. Nobel Yayınları. İstanbul.

Kılbaş Köktaş, Ş. (2004). *Rekreasyon, 3. Baskı,* Nobel Yayınları, Ankara.

Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon, Boş Zamanı Değerlendirme,* Gazi Kitabevi, Ankara.

Kim, S., Sung, J., Park, J. ve Dııtmore, S. W. (2015). *The Relationship Among Leisure Attitude, Satisfaction, and Psychological Well-Being for College Students.* Journal of Physical Education and Sport. 15(1): 70-76.

King, G., Law, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M. K. ve Young, N. L. (2017). *A Conceptual Model of the Factors Affecting the Recreation and Leisure Participation of Children with Disabilities*. Physical & Occupational Therapy In Pediatrics, 23(1), 43–62.

Kocaeski, S., Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, V. O. ve Çeliksoy, M. A. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi,* Anadolu Üniversitesi Yayınları. Eskişehir.

Kocaeski, S. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon*, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.

Koçel, T. (2005). *İşletme yöneticiliği (Onuncu Baskı).* Arıkan Yayınevi, İstanbul.

Köktaş, K. Ş**.** (2010). *Rekreasyon boş zaman değerlendirme,* 3. Baskı, Arı Yayınevi. Ankara.

Kraus, R. G. (1977). *Recreation Today: Program, Planning and Leadership*. Goodyear Publishing Company. California.

Kul, M,. Çatıkkaş, F., Türkmen, M. ve Akyüz, H. (2015). *The Role of Sports in Recreational Activities*, TOJRAS, 4(1): 40-47.

Lafargue, P. (2009). *Tembellik Hakkı,* Alter Yayınları, Ankara.

Ma, S. M., Tan, Y. ve Ma, S. C. (2012). *Testing a Structural Model of Psychological WellBeing, Leisure Negotiation, and Leisure Participation with Taiwanese College Students.* Leisure Sciences. 34(1), 55–71.

Mannell, R. C. (2007). *Leisure, Health and Weil-Being.* World Leisure Journal, 49 (3), 114-128.

Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation,* Psychological Review.

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

Müftüler, M. (2008). *Muğla Üniversitesi'nde Okuyan Öğrencilerin Çoklu Zekâ Alanlarına Göre Rekreasyon Tercihlerinin Belirlenmesi,* (Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi). Muğla.

Oksay, A. (2005). *Çalışanlarda İş Tatmini: Sağlık Sektörü Üzerine Bir Araştırma*. (Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi). Isparta.

Online Etymology Dictionary (t.y.) Etymology of motive. https://www.etymonline.com/word/motive?ref=etymonline_crossreference. Erişim tarihi: 10.12.2022.

Özdaşlı, K. ve Akman, H. (2012). *İçsel ve Dışsal Motivasyonda Cinsiyet ve Örgütsel Statü Farklılaşması: Türk Telekominikasyon A. Ş. Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma.* Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 4(7), 73- 81

Özdemir, S., Utkun, E. ve Yeşil, E. (2015). *Meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri: Pamukkale üniversitesi örneği.* Ejovoc, 5 (1), 82-88.

Özgüç, N. (1984). *Turizm Coğrafyası,* İstanbul Üniversitesi Yayınları. İstanbul.

Özşaker, M. (2012). *Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine bir İnceleme*. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(1), 126-131

Öztürk, H. (2013). Sanayi çalışanlarının rekreatif aktivitelere katılımlarının örgütsel bağlılık ve tükenmişlik düzeylerine etkisi (Gaziantep uygulaması). (Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara.

Öztürk, Y. (2018). *Boş Zaman, Rekreasyon ve Turizm Kavramları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılmalı Bir Analizi,* Sosyal Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi.

Passig, D. (2004). *Future-Time-Span as a Cognitive Skill in Future Studies*, Futures Research Quarterly.

Paşalıoğlu, D., Tokgöz, N., Şakar, N., Özler, D. E., ve Özal, İ. (2013). *Yönetim ve organizasyon*. Anadolu Üniversitesi Yayınları. Eskişehir.

Pigram, J. J. ve Jenkins, J. M. (1999). *Outdoor Recreation Management,* Routledge, Taylor & Francis Group. London and New York.

Püsküllüoğlu, A. (2005). *Türk Dil Kurumu*, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara .

Ragheb, M. G. ve Beard, J. G. (1982). *Measuring Leisure Attitude*. Journal of Leisure Research. 14 (2), 155-167.

Ragheb, M. G. ve Tate, R. L. (1993). *A behavioral model of leisure participation based on leisure attitude, motivation and satisfaction.* Leisure Studies, 12, 61-70.

Robbins, S. P., ve Judge, T. A. (2013). *Organizational behavior*, Fifteenth Edition.

Sabuncuoğlu, Z., ve Tüz, M. (2001). Organizational psychology. Ezgi Bookstore, Bursa.

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

Santini, Z. I., Koushede, V., Hinrichsen, C., Nelausen, M. K., Madsen, K. R., Meilstrup, C., Koyanagi, A., ve Nielsen, L. (2022). *Challenging leisure activities and mental health: are they more beneficial for some people than for others?,* Mental Health and Social Inclusion, 26 (1), 34-46.

Schunk, D. H., ve Zimmerman, B. J. (2012). *Motivation and self-regulated learning: Theory,* research, and applications. London: Routledge.

Soyer, F. ve Can, Y. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Alışkanlıkları ve Sportif Eğilimlerinin Mesleki Yönelişlerine Göre Karşılaştırılması,* (Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi). Kayseri.

Sönmezoğlu, U., Polat, E. ve Aycan, A. (2014). *Gençlik Merkezi Üyeleri ve Bazı Değişkenlere Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri*. International Journal of Science Culture and Sport. SI(1), 219-229.

Şimşek, S., Katırcı, H., Çelik, A. ve Kocaekşi, S. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi.* Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları. Eskişehir.

Tavşancıl, E. (2002). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi Ankara: Nobel Yayınevi.

Tedla, J. (2017). *Construction of a new questionnaire for assessing physical therapy student attitudes towards their education and profession and testing its validity and reliability*. Physical Therapy Rehabilitation Science, 6 (1), 20-25.

Teixeira, A. ve Freire, T. (2013). *The Leisure Attitude Scale: Psychometric Properties of a Short Version for Adolescents and Young Adults*. Leisure/Loisir. 37, 57-67.

Tekeli, H. (2001). *Turizm Pazarlaması ve Planlaması,* Detay Yayıncılık, Ankara.

Tekin, G. (2009). *Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi,* Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6 (1).

Temizkan, M. (2008). *Türkçe öğretmeni adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları üzerine bir araştırma.* Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(3), 461-486.

Tezcan, M. (1993). *Boş Zamanlar Sosyolojisi.* Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Ankara.

Tezcan, M. (1997). *Eğitim Sosyolojisi,* Anı Yayıncılık, Ankara.

Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management.* (5th. Edition). Taylor and Francis Group. USA.

Torkindsen, G. (1993). *Leisure and Recreation Managment,* E and FN Span, London.

Toyoshima, M., Kaneko, Y. ve Motohashi, Y. (2016). *Leisure-Time Activities And Psychological Distress in A Suburban Community in Japan*. Preventive Medicine Reports, 4, 1-5

Turhan, H. (2014). *Eğlence ve Boş Zaman Bağlamında Gazete Tüketim Motivasyonları*, (Kadir Has Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi). İstanbul.

Ünal, C. (1981). Genel tutumlarin veya değerlerin psikolojisi üzerine bir araştirma. Ankara: Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Yayınları.

Ünsar, A., İnan, A. ve Yürük, P. (2010). *Çalışma hayatında motivasyon ve kişiyi motive eden faktörler: Bir alan araştırması.* Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 248-262.

Veal, A. J. (2004). *Definitions of Leisure and Recreation,* Australian Journal of Leisure and Recreation.

Vega, L. R. ve Toscano, W. N. (2018). *Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life.* Springer International Publishing.

Walker, G. J. ve Wang, X. (2008). *The Meaning of Leisure for Chinese / Canadians.* Leisure Sciences. 31(1), 1–18.

Wheeler, L. B., Chiu, J. L., Maeng, L., ve Bell, R. L. (2019). *Research and practice an exploratory study of teaching assistants' motivation for inquiry-based teaching in an undergraduate laboratory context.* Chemistry Education Research and Practice,1,53– 67.

Yaşartürk, F., Akyüz, H. ve Karataş, İ. (2017). *Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* International Journal of Cultural and Social Studies. 3, 239-252.

Yenilmez , K., ve Özabacı, N. (2003). *Yatılı öğretmen okulu öğrencilerinin matematik ile ilgili tutumları ve matematik kaygı düzeyleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma.* Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 132-146.

Yerlisu Lapa, T., Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012). *Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği).* SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, X(2) 53-59.

Yetim, A. (2010). *Sosyoloji ve Spor*, Berikan Yayınevi, Ankara.

Yetiş, Ü. (2008). *Orta Öğrenim Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri.* (Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi). Ankara.