



**REKREASYONEL FİZİKSEL AKTİVİTE
OLARAK KAYAK VE SNOWBOARD YAPAN
BİREYLERDE SERBEST ZAMAN İLGİLENİM VE
SERBEST ZAMAN ENGELLERİ İLİŞKİSİ**

Neslihan KANDİL

Yüksek Lisans Tezi

Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı

2021

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI

**REKREASYONEL FİZİKSEL AKTİVİTE OLARAK KAYAK ve SNOWBOARD
YAPAN BİREYLERDE SERBEST ZAMAN İLGİLENİM ve SERBEST ZAMAN
ENGELLERİ İLİŞKİSİ**

(The Relationship Between Leisure Involvement and Leisure Constraints in Individuals Doing
Ski and Snowboard as a Recreational Physical Activity)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Neslihan KANDİL

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Davut BUDAK

Erzurum
Ekim, 2021

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Neslihan KANDİL tarafından hazırlanan “Rekreasyonel Fiziksel Aktivite Olarak Kayak ve Snowboard Yapan Bireylerde Serbest Zaman İlgilenim ve Serbest Zaman Engelleri İlişkisi” başlıklı çalışması. 15/10/2021. Tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından, Spor Yönetim Bilimleri Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

Ankara Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Davut BUDAK

Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Orcan MIZRAK

Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

15/10/ 2021

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Aslı ıslak imzalıdır

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Rekreasyonel Fiziksel Aktivite Olarak Kayak ve Snowboard Yapan Bireylerde Serbest Zaman İlgilenim ve Serbest Zaman Engelleri İlişkisi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

15 / 10/ 2021

Aslı ıslak imzalıdır

Neslihan KANDİL

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../.... Tarih ve Sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../.... Tarih ve Sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam süresince, engin deneyimi ve bilgi birikimi ile yol haritamın oluşmasını sağlayan, fikirleri ve yol göstericiliği ile çalışmamın ilerlemesine ve gelişmesine imkân tanıyan, hayat görüşünü örnek aldığım tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Davut BUDAK' a,

Çalışmamın başından beri yardımları ve verdiği bilgiler ile bana bir dönüm noktası sunan, önderliği ile desteğini esirgemeyen ve kendisine ulaşım kolaylığı sağlayan sayın Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ'e,

Yüksek Lisans eğitimim boyunca gelişmem ve ilerlemem için elinden geleni yapan, bana sürekli inandığını söyleyerek cesaret veren, ilgisi ve sonsuz desteğiyle her zaman yanımda olan sayın Doç. Dr. Orcan MIZRAK'a,

Yaşantım ve tüm eğitim hayatım boyunca hep yanımda olan, desteğini ve samimiyetini esirgemeyen kıymetli abim Yahya KANDİL'e, tüm zorluklarıma rağmen ilgisini ve tahammülünü esirgemeyen biricik dostum Ebru ÖZDEN'e ve tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Neslihan KANDİL

ÖZ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYONEL FİZİKSEL AKTİVİTE OLARAK KAYAK VE SNOWBOARD
YAPAN BİREYLERDE SERBEST ZAMAN İLGİLENİM VE SERBEST ZAMAN
ENGELLERİ İLİŞKİSİ

Neslihan KANDİL

Ekim 2021, 136 sayfa

Amaç: Kayak ve snowboard yapan kişilerin serbest zaman ilgilenimleri ve serbest zaman engellerindeki ilişkisinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir.

Materyal ve Metot: Çalışmada veri toplama araçları üç bölümden meydana gelmektedir. İlk bölümde demografik özelliklerle ilgili sorular, ikinci kısımda Kyle ve ark. (2007) tarafından geliştirilen, geçerlik ve güvenirlik analizi Gürbüz, vd., (2018) tarafından yapılan “Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)”, üçüncü kısımda yine Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen, geçerlik ve güvenirlik analizi Gürbüz ve Karaküçük, (2007) tarafından yapılan “Boş Zaman Engelleri Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Multivariate Anova (MANOVA) çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada katılımcıların serbest zaman ilgilenimi ve serbest zaman engellerinin cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, medeni hal, yaş ve aktivite türü değişkenleri üzerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p \leq 0.05$).

Sonuç: Serbest zaman engellerinde mekânın önemi nedeniyle ulaşım ve fiyat gibi faktörler kişilerin rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılımlarını doğrudan olumsuz etkilemektedir. Rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılım durumları doğrudan gelir durumu ile ilişki halindedir. Kişilerin rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılım durumları sosyalleşme ile bağlantılıdır.

Anahtar Kelimeler: serbest zaman engelleri, fiziksel aktivite, serbest zaman ilgilenimi, kayak

ABSTRACT
MASTER’S THESIS
THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE INVOLVEMENT AND LEISURE
CONSTRAINTS IN INDIVIDUALS DOING SKI AND SNOWBOARD AS A
RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY

Neslihan KANDİL

October 2021, 136 sayfa

Purpose: The aim of this research is to examine the relationship between leisure time involvement and leisure constraints in individuals doing ski and snowboard as recreational physical activity.

Method: In the research, firstly, “Leisure Involvement Scale (LIS)” conducted by Kyle et al. (2007) to determine the leisure time involvement levels of the participants. Afterwards, the “Leisure Scale Constraints Questionnaire (LCQ)” developed by Alexandris and Carrol (1997) and whose validity and reliability for Turkish culture was tested by Gürbüz at al. (2020) was used to determine the constraints that are thought to prevent or limit the participants' participation in leisure activities. One-way Analysis of Variance (ANOVA) and Multivariate Anova (MANOVA) multiple comparison test were used in the analysis of the data.

Findings: In our research, significant differences were found on leisure involvement and constraints of participants in terms of gender, education status, income status, marital status, age for activity and type of activity.

Result: According to the findings of our study, due to the importance of space in leisure constraints, factors such as transportation and price situation and directly income status affect the participation of people in recreational physical activity.

Participation in recreational physical activity is associated with socialization and income level.

Keywords: leisure constraints, physical activity, leisure involvement, ski

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	xi
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş.....	1
Araştırmanın Amacı	2
Problem Cümlesi.....	3
Alt Problemler.....	3
Sınırlılıklar	5
Varsayımlar	5
Terim ve Tanımlar	5
İKİNCİ BÖLÜM	6
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	6
Zaman Kavramı.....	6
Zamanın Kullanım Bölümleri	8
Serbest Zaman.....	8
Serbest zamanın tarihsel gelişimi.....	9
Serbest zaman kuramları.	13
Serbest zaman aktivite türleri.....	17
Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Aktivitelere Katılım	17
Fiziksel aktivite türleri.	18
Fiziksel aktivitelere katılımın faydaları.	19
Fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen faktörler.	20
Rekreasyon Kavramı.....	21
Rekreasyonun temel özellikleri.....	23
Rekreasyonun sınıflandırılması.....	24
Rekreasyon ihtiyacı.....	28

Rekreasyonun fayda türleri.	33
İlgilenim Kavramı	35
İlgilenim türleri.	36
İlgilenimi etkileyen faktörler.	39
İlgilenimin ölçülmesi.	40
Serbest zaman ilgilenim türleri.	42
Serbest zaman ilgilenimi ile ilgili kuramlar.	46
Serbest zaman ilgilenimin ölçülmesi.	49
Serbest Zaman Engelleri	54
Serbest zaman engelleri kuramı.	55
Serbest zaman engellerinin ölçülmesi.	57
İlgili Literatür Araştırması	58
Serbest zaman ilgilenim üzerine yapılan araştırmalar.	58
Serbest zaman engelleri üzerine yapılan araştırmalar.	64
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	68
Yöntem	68
Araştırmanın Modeli	68
Evren ve Örneklem	68
Veri Toplama Araçları	70
Serbest zaman ilgilenim ölçeği (SZİÖ).....	70
Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ).	70
Verilerin Toplanması	70
Verilerin Analizi	71
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	72
Bulgular	72
BEŞİNCİ BÖLÜM	86
Tartışma ve Sonuç	86
Sonuç	86
Öneriler.....	95
KAYNAKÇA	97
EKLER	119
EK-1. KİŞİSEL BİKGİ FORMU VE ÖLÇEKLER.....	119
EK-2. ETİK KURUL VE ONAY FORMU	122
ÖZGEÇMİŞ.....	123

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylere İlişkin Demografik Bilgiler	69
Tablo 2. BZEÖ ve SZİÖ'ne İlişkin Ortalama Puanlar, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	72
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ) Puanlarının Karşılaştırılması.....	72
Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) Puanlarının Karşılaştırılması.....	73
Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ) Puanlarının Karşılaştırılması.....	74
Tablo 6. Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) Puanlarının Karşılaştırılması	74
Tablo 7. Katılımcıların Medeni Hal Değişkenine Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ) Puanlarının Karşılaştırılması.....	75
Tablo 8. Katılımcıların Medeni Hal Değişkenine Göre Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) Puanlarının Karşılaştırılması	75
Tablo 9. Katılımcıların En Sık Gidilen Kayak Merkezi Değişkenine Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ) Puanlarının Karşılaştırılması	76
Tablo 10. Katılımcıların En Sık Gidilen Kayak Merkezi Değişkenine Göre Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) Puanlarının Karşılaştırılması	77
Tablo 11. Katılımcıların Aktivite Türü Değişkenine Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ) Puanlarının Karşılaştırılması.....	78
Tablo 12. Katılımcıların Aktivite Türü Değişkenine Göre Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) Puanlarının Karşılaştırılması	79
Tablo 13. Katılımcıların Kış Sporlarına En Sık Kimlerle Gidersiniz Değişkenine Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ) Puanlarının Karşılaştırılması	80
Tablo 14. Katılımcıların Kış Sporlarına En Sık Kimlerle Gidersiniz Değişkenine Göre Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) Puanlarının Karşılaştırılması.....	81
Tablo 15. Katılımcıların Kendine Ait Malzemeye Sahip Olma Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ) Puanlarının Karşılaştırılması	82
Tablo 16. Katılımcıların Kendine Ait Malzemeye Sahip Olma Durumu Değişkenine Göre Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) Puanlarının Karşılaştırılması	82
Tablo 17. Katılımcıların Yaşları ile Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin (BZEÖ) Alt Boyut Puanlarına Göre Korelasyon Analizi Sonuçları	83

Tablo 18. Katılımcıların Yaşları ile Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin (SZİÖ) Alt Boyut Puanlarına Göre Korelasyon Analizi Sonuçları	83
Tablo 19. Katılımcıların Gelir Durumu ile Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin (BZEÖ) Alt Boyut Puanlarına Göre Korelasyon Analizi Sonuçları	84
Tablo 20. Katılımcıların Gelir Durumu ile Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin (SZİÖ) Alt Boyut Puanlarına Göre Korelasyon Analizi Sonuçları	84
Tablo 21. Katılımcıların Kış Sporlarına Katılım Sıklıkları ile Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin (BZEÖ) Alt Boyut Puanlarına Göre Korelasyon Analizi Sonuçları	85
Tablo 22. Katılımcıların Kış Sporlarına Katılım Sıklıkları ile Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin (SZİÖ) Alt Boyut Puanlarına Göre Korelasyon Analizi Sonuçları.....	85



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Zaman Türü ve Kullanımı.....	8
Şekil 2. Yapısal Sınıflandırmalar	17
Şekil 3. Açık Alan Rekreasyon Faaliyetlerine Katılma Süreci.	26
Şekil 4. Düşük İlgilenimde Karar Alma.....	38
Şekil 5. Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılmayı Etkileyen Faktörler.....	45
Şekil 6. Kişisel İlgilenim Envanteri	50
Şekil 7. Serbest Zaman Alanyazında İlgilenim Ölçeğinin Gelişim Süreci.	54
Şekil 8. Hiyerarşik Serbest Zaman Engelleri Modeli.....	56



KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

CIP	: Consumer Involvement Profiles (Tüketici İlgilenimi Profili)
EIS	: Enduring Involvement Scale (Sürekli İlgilenim Ölçeği)
KAE	: Kişilerarası Engeller
KE	: Kişisel Engeller
KİE	: Kişisel İlgilenim Envanteri
LNSS	: Leisure Negotiation Strategies Scale (Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği)
PDI	: Purchase-Decision Involvement Scale (Satın Alma Kararı İlgilenimi Ölçeği)
PII	: Personal Involvement Inventory
ROD	: Rekreatyonel Olanak Dağılımı
RPII	: Revised Personal Involvement Inventory (Gözden Geçirilmiş İlgilenim Envanteri)
SZEBSÖ	: Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği
SZEÖ	: Serbest (Boş) Zaman Engelleri Ölçeği
SZİÖ	: Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
YE	: Yapısal Engeller

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Teknoloji çağı olarak adlandırılan günümüzde insanlığın en büyük sorunlarından birisi de hareketsiz kalmaktır. Hareketsizlik birçok fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlara neden olmaktadır. Bu sebep ile günümüzdeki yaşam durumunu daha iyi hale getirmek için yapılan çalışmalar ve öneriler fazla olmakla beraber büyük önem taşımaktadır. Fiziksel aktivite her canlı için büyük önem taşımaktadır. Farklı toplumlar için uygun olan fiziksel aktivite şiddeti, türü ve sıklığı üzerine genel bir bilgi bulunmamaktadır. Fakat genel olarak günde ortalama 30 dakika egzersiz yapılması gerektiği kabul edilir. Fiziksel aktivite denildiğinde genelde akla gelen ağır, yorucu maraton koşusu ya da rekabete dayalı sporlar değildir. Örnek verilecek olursa bakkala yürüyerek gidilmesi, asansör yerine merdivenlerin kullanılması, otobüsten birkaç durak önce inerek yürümek fiziksel aktivite olarak değerlendirilmektedir (Akyol & ark., 2008).

Fiziksel aktivite sağlık ile doğrudan ilişkilidir. Günümüzde ölümlerin dördüncü büyük sebebi olan inaktivite sağlık, ekonomik ve sosyal bakımdan sonuçları olan küresel bir sorun haline gelmektedir. Fiziksel aktivite eksiliğinde kardiorespiratuar hastalıklar, obezite, diyabet, kanser (kolon ve meme), kemik hastalıkları (ostoporoz ve osteoartrit) ve depresyon gibi birçok hastalık meydana gelmektedir. Öte yandan düzenli fiziksel aktivitenin birçok kronik rahatsızlığın primer ve sekonder korunmasına fayda getirdiği ve erken ölüm riskinin azalması ile doğrudan ilgili olduğu gibi fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam ile ilişkisi vardır. Bu sebep ile fiziksel olarak aktif olmak, sağlığın korunması, geliştirilmesi ve ayrıca hareketsizliğe bağlı oluşan hastalıklardan korunmasına yönelik çalışmalar yapılmalıdır (Akyol & ark., 2008).

Günümüzde çalışma koşullarımız ve sosyal hayatımızda harcadığımız zaman gün içerisinde çok azdır. Ayrıca yapılan işler gereği çoğu kişi iş yaşamında hareketsiz vakit geçirmektedir. Yukarıda bahsettiğimiz birçok sebep ile bu yaşam tarzı toplumda sağlık, ruhsal ve sosyal birçok problem oluşturmaktadır. Bu tür durumda kişinin artakalan zamanını değerlendirdiği fiziksel aktivite “rekreasyonel fiziksel aktivite” olarak adlandırılmaktadır.

Rekreasyonun kavram olarak araştırmacılar tarafından genel bir tanımı bulunmamaktadır. Kavram köken olarak Latince de tazelenmek anlamında kullanılan recreatio kelimesinden gelmektedir. Rekreasyonun tazelenmek anlamındaki günümüz yaklaşımına göre; kişinin yapmakta olduğu zorunlu işlerinden artakalan zamanında tazeleyen, rahatlatan ve gönüllü olarak istediği gibi yaptığı faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Gümüş & ark., 2016).

Rekreasyonel fiziksel aktiviteler işten artan serbest zamanlarını değerlendiren kişilerde ruhsal ve sosyal gelişimi arttıran faaliyetler ile kişilerde sağlıklı bir yaşam, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması, geliştirilmesi, kronik rahatsızlıkların tedavi sürecini olumlu etkilemesi, obezitenin azalması, sedanter yaşam biçiminde düşüş ve sosyalleşme gibi birçok problemi çözerek kişinin yaşam kalitesinde artış sağlamaktadır (Armutçu, 2018).

Rekreasyonel fiziksel aktivite tercihi sırasında iki temel etmenin incelenmesi gerekmektedir. Bunlardan ilki kişilerin işten artakalan serbest zamanlarını değerlendirme noktasında ne gibi engeller ile karşılaştıklarıdır. Çünkü her insan serbest zamanında fiziksel aktivite yapabilecek bir motivasyon bulamaz. Örneğin işten geç vakitte çıkan ya da izin vakitlerini düzenli kullanamayan ya da evli olup işten sonraki zamanında ev işleri ile ilgilenen bir kişi, birçok serbest zaman engeli ile karşılaşmaktadır. Bir diğer etmen ise serbest zaman ilgilenimi; bu noktada rekreasyonel fiziksel aktiviteyi tercih eden kişiyi tetikleyen motivasyon dinamikleri tespit edilmelidir. Örneğin kişi sosyal ilişki kurmak, kendini ifade etmek ya da daha çekici bir görünüm elde etmek gibi birçok motivasyon ile rekreasyonel fiziksel aktivite tercihinde bulunabilmektedir. Bu sebep ile araştırmamızda fiziksel aktivite, zaman, rekreasyon ve ilgilenim kavramlarını kuramsal bir biçimde ele alarak Erzurum ili Palandöken Kayak Merkezi'nde rekreasyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ve serbest zaman engelleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve serbest zaman ilgilenimi ve serbest zaman engellerindeki farklılıkları çeşitli değişkenlere göre belirlemeye çalıştık.

Araştırmanın Amacı

Günümüzde teknolojik gelişme ile sosyal hayat biçimi de değişmiş ve bu değişimde bireylerin çeşitli gereksinimlerinin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Modern teknoloji, serbest zamanın artmasına neden olurken çok sayıda ağır işin fiilen tamamlanmasına izin vererek insan gücü gereksinimlerini azaltmış ve zamanın etkin bir şekilde kullanılmasını sağlamıştır. İnsanların serbest zamanlarının artmasıyla ilgili değişikliklere uyum sağlamalarına, yaşamlarını kolaylaştırmalarına, yaşam sürelerini uzatmalarına ve onlara daha fazla zaman ayırarak yaşamdan zevk almalarına önemli katkı sağlamıştır (Mansuroğlu, 2002). Bu nedenle bu durumu oluşturan toplumlar ve bireyler serbest zamanlarını aktif olarak değerlendirmek için farklı arayışlara girmişlerdir. İnsanoğlunun bu farklı arayışı serbest zamanlarında rekreasyonel aktivitelere yönelik “ilgilenim” kavramının öne çıkmasını sağlamıştır (Yetim, 2014).

Bireylerin serbest zamanlarında ilgi duydukları aktivitelerden bir tanesi de fiziksel aktivite programlarıdır. Bu tür programlara katılımın kronik ve diğer hastalıkların riskini azaltıcı bir etkiye sahip olduğu, sağlık durumunda olumlu yönde gelişmeler sağladığı ve kas gücü

gibi çeşitli fiziksel kapasitede hissedilir derecede artış sağladığı bilinmektedir. Yapılan bazı araştırmalar bu tür programların bireyler için fiziksel ve zihinsel açıdan geliştirici yönde yarar sağladığını da göstermektedir (Kim & Heo, 2014). Dolayısıyla bu denli faydaları olan fiziksel aktivitelere katılımın önemi birey ve toplum tarafından göz ardı edilemez bir boyuta eriştiği söylenebilir. Günümüzde bireyin bu tür serbest zaman faaliyetlerine iştirak etmesini engelleyen, tekrar sayısını azaltan, katılım arzusunu kıran, aktivite hizmetlerinin avantajını ortadan kaldıran birtakım faktörlerin (Jackson & Henderson, 1995) serbest zaman başlığı içinde değerlendirildiği görülmektedir. Dolayısıyla konuya ilişkin yapılan araştırmalar incelendiğinde serbest zaman aktivitelerine katılımda karşılaşılan engellerin net bir şekilde belirlenmesiyle kişilerin bu konuya yönelik ilgi ve yaşam doyum düzeylerinde doğrudan bir artış yaşanabileceği (Lin & ark., 2014) ve bu durumun ise bireylerin genel sağlık durumlarıyla ilgili kazanımlarının yanı sıra günlük hayatın olumsuz etkilerinden uzaklaşmasına ve psikolojik rahatlamaya zemin hazırlayacağı savunulmaktadır (Korucu, 2013). Bu durum Türk toplumunun serbest zaman davranışlarını anlamada araştırmacılara katkı sağlarken, yurt içi alanyazında ise önemli bir boşluğu dolduracaktır. Bu noktadan hareketle çalışmanın amacı; rekreasyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerde serbest zaman ilgilenimi ve serbest zaman engelleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre test etmektir.

Problem Cümlesi

1. Demografik değişkenlere farklılık var mıdır?
2. Rekreasyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerde serbest zaman ilgilenim ve serbest zaman engelleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alt Problemler

1. Rekreasyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
2. Rekreasyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinde eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
3. Rekreasyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinde medeni hal değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

4. Rekreatyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinde en sık gidilen kayak merkezi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
5. Rekreatyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinde tercih edilen aktivite türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
6. Rekreatyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinde kış sporlarına en sık kimlerle gidirsiniz değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
7. Rekreatyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinde kişinin kendisine ait malzeme durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
8. Rekreatyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinde yaş durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
9. Rekreatyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerin serbest zaman engelleri düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
10. Rekreatyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerin serbest zaman engelleri düzeylerinde eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
11. Rekreatyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerin serbest zaman engelleri düzeylerinde medeni hal değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
12. Rekreatyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerin serbest zaman engelleri düzeylerinde en sık gidilen kayak merkezi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
13. Rekreatyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerin serbest zaman engellerinin tercih edilen aktivite türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
14. Rekreatyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerin serbest zaman engelleri düzeylerinde kış sporlarına en sık kimlerle gidirsiniz değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

15. Rekreatyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerin serbest zaman engelleri düzeylerinde kişinin kendisine ait malzeme durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
16. Rekreatyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerin serbest zaman engelleri düzeylerinde yaş durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıklarını oluşturan etmenler:

1. Kayak ve snowboard aktivitesi ile sınırlandırılmıştır.
2. 18 yaş ve üstü bireyler ile sınırlandırılmıştır.
3. 5 Kayak merkezindeki bireyler ile sınırlandırılmıştır.

Varsayımlar

Araştırmaya katılan bireylerin tüm cevaplara içtenlikle cevap verdiği varsayılmaktadır.

Terim ve Tanımlar

Zaman: Zaman kesintisiz bir süreçtir ve olaylar geçmişten bugüne ve geleceğe doğru devam eder (Sucu, 1996).

Serbest Zaman: Oyun, spor ve sosyal ilişki gibi faaliyetleri içeren “çalışma dışı” kalan zamanlardır (Kelly, 1982)

Rekreatyon: Bireylerin eğlence, dinlenme ve tatmin olma dürtüsüyle gönüllü katıldıkları aktivitelerdir (Colwell vd., 2002)

İlgilenim: Kişinin herhangi bir nesneyi/ürünü ihtiyaçlarına, değerlerine ve ilgi alanlarına göre ne kadar yakından algıladığıdır. (Havitz & Mannuell, 2005).

Serbest Zaman İlgilenimi: Bir rekreatyonel aktiviteye veya ilgili ürüne karşı gözlemlenemeyen bir motivasyon, uyarılma veya ilgi durumudur (Havit & Dimanche, 1997).

Serbest Zaman Engelleri: Genellikle “bireyler tarafından algılanan serbest zaman tercihlerinin oluşumunu engelleyen ve serbest zaman katılımını önleyen ya da engelleyen faktörler” olarak adlandırılır (Jackson, 1997).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Zaman Kavramı

İnsan doğumundan ölümüne kadar olan sürede kendi varlığının sebebini ortaya koymaya çalıştığı süreçte çeşitli sorularla karşılaşmaktadır. Zaman nedir? sorusunun da bunların en önemlilerinden biri olduğu düşünülmektedir (Çil, 2011). Zaman, Yunancada Khronos, Latince de Tempus anlamlarına gelen bir kavramdır (Cumhuriyet Ansiklopedisi, 2002). Zaman tanımı 1600'lü yıllara kadar teoloji ve felsefe alanlarıyla sınırlandırılmıştır. Daha sonraları Bilim Devrimi ile klasik fiziğin bir kavramı olarak ele alınmıştır. Gün geçtikçe diğer bilim dallarının ortaya çıkmasıyla birlikte zaman kavramı diğer bilim dallarının da içerisine girmeye başlamıştır (Öziş, 2010). Bilimsel bakış açılarına göre farklılık gösteren zaman kavramı, Smith (1998) hadiselerin dünden bugüne, bugünden yarına doğru silsile halinde insanın kontrolü altında olmadan, durmadan devam eden bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Zaman paha biçilemeyen durmadan akan bir kaynaktır. Zaman geri döndürülemeyen herkese eşit şekilde dağıtılan bir kavramdır. Zamanın satın alınması, değiştirilmesi, depolanması, ödünç alınması, çalınması mümkün değildir. Bireyin yapabileceği tek şey sahip olduğu zamanı doğru bir biçimde değerlendirmektir (Scoat, 1997).

Albert Einstein, bedenin kavradığı zaman ve saatte gösterilen vakitin aynı olmadığını ileri sürmüştür. Algılanan zamanı 'beden günü' ifadesi ile somutlaştırmıştır. Beden saatinin, beynin hipotalamus bölgesinde olduğu bilinmektedir. Bilim insanları, beden saatini gözlemlerken beden kimyasında düzenli değişiklikler olduğunu ortaya koymuşlardır. Boslough, (1990) bu gözlemleri yapan bilim insanları immun sistemini, kalp atımını ve kan sirkülasyonunu destekleyen bir haftalık periyotlar halinde meydana geldiğini ortaya çıkarmışlardır (Akt., Ekici, 1999). Bu görüşe katılan bilim insanı Bergson (1959), fiziksel zamanı dışsal, ölçülebilen bir kavram olarak tanımlarken, zihinsel zamanı ise farklı coşku, heyecan, beklenti ve duygusallıkla biçimlenen sürenin algılanmasına göre değişiklik gösterdiğini savunmaktadır. Bu iki kavram ışığında fiziki ölçülen zaman ile algılanan zamanın paralel gitmediği düşünülmektedir (Çelik, 2010). Bergson (1959), iki kavram arasındaki farkı zaman ve süre kavramlarını ortaya koyarak açıklamaktadır. Zamanın birimler sayesinde ölçülebildiğini savunurken, süre ise bu devamlılığı sağlamaktadır. Yani süre kavramı zaman kavramından farklı olarak algılanan veya yaşanılan zaman şeklinde ifade edilmektedir (Gündoğan, 1998). Algılanan zaman olayların oluş biçimine, hatıralara, beklentilere göre etkilenmektedir. Bu bir olayın yaşanması ile kişiden kişiye daha

uzun veya kısa gelebilir (Arslan, 2013). Örneğin; profesyonel beyzbol oyuncusuna göre rakip takımın oyuncusunun attığı top çok hızlı gelmez iken amatör bir oyuncuya göre oldukça hızlı gelebilir. Profesyonel beyzbol oyuncusunun geçmişte yaptığı antrenmanlar sayesinde zamanın algılanmasına etkisi olduğu görülmektedir.

Kişi belirli bir zaman aralığındaki yaşama sahip olmasından mütevellit bu zamanı etkili ve verimli kullanılmalıdır. Diğer kaynaklarda olduğu biçimiyle zamanda verimli bir biçimde değerlendirilebilir ya da israf edilebilir (Mackenzie, 1987). Zaman terimi, meslek grubu ayırmaksızın bireyler üzerine baskı yapan beynelmilel bir kaynak olarak tanımlanmaktadır. Bu baskının ortadan kaldırılması için de zamanın iyi yönetilmesi gerektiği ileri sürülmektedir (Cüceloğlu, 1999).

Çağdaş seviyelere ulaşmanın önemli göstergelerinden biri de bireyin zamanı nasıl yönetebileceğini ve istediği gibi kullanabilmesini öğrenmesiyle doğru orantılıdır. Her birey zamanı istediği gibi değerlendirebileceği, kendini gerçekleştirebileceği işler yapmayı, tatmin edici aktiviteler yaparak kendi mutluluğunu sağlamayı, doğa ve diğer insanlarla ilişki kurmayı amaç edinmelidir. Bireylerin zaman kullanımı alışkanlıklarına bakarak bireylerin eğitim, kültür, entellektüel birikimi hakkında bilgi edinmek mümkündür. Makro düzeyde değerlendirecek olursak toplumların zamanı yönetme anlayışına göre o toplumun kalkınmışlık seviyesini veya geri kalmışlık seviyesini anlamak mümkündür (Karaküçük & Akgül, 2016). Yaşanılan çağın gerisinde kalmış toplumlarda zaman oldukça değişken bir kaynak olarak değerlendirilmektedir. Zamanı boşa harcamak, zamanın çok yavaş geçtiğinden şikâyetçi olmak bu toplumlar arasında görülen davranış biçimidir. Örneğin; tarımla uğraşan bölgelerde sosyo-ekonomik ve kültürel yapı, bilim ve sanayi toplumuna göre değişiklik göstermektedir. Tarım toplumunda yazın çalışarak geçirilirken, kışın çalışmadan geçirilmektedir. Tarım toplumlarında zaman genellikle mevsimlerle ifade edilmektedir. Fakat bilgi ve sanayi toplumlarına bakıldığında ise zaman saniye ve dakikalarla ifade edilmektedir. Çünkü bu tür toplumlarda yapılan işin belli bir zaman içerisinde bitmesi gerektiği düşüncesi yaygındır (Karslı, 2004). Meyer ve Brightbill (1964) zamanın etkili ve verimli olarak kullanılması için zamanın bölünmesi gerektiğini ileri sürmüşlerdir.

Şekil 1

Zaman Türü ve Kullanımı (Meyer & Brightbill, 1964).

Zaman	
Zaman Türü	Kullanım Şekli
Varoluş	Yemek, Uyku, Bedensel Bakım
Geçim	Çalışma
Serbest Zaman	Oyun, Rekreasyon ve Dinlenme

Zamanın Kullanım Bölümleri

Zaman genel olarak üç farklı tipte ele alınmaktadır. Zaman tipleri ve bu zamanların nasıl kullanıldıkları aşağıda açıklanmaktadır (Hacıoğlu, 2003; Hazar, 1999; Müftüler, 2008; Yiğit, 2010):

Var olma ile ilgili zaman (Biyolojik zaman); yemek, içmek, uyumak vb. fizyolojik gereksinimler; yemek yapma, ev işleri, vücut bakımı vb. yapılması mecbur olan ihtiyaçlar için kullanılan zamandır.

Çalışma, iş görme zamanı; gelir sağlama amacı için iş, ekstra çalışma, ikinci iş veya ek iş için kullanılan zamandır. Buna bağlı olarak iş hazırlıkları, işe gidiş ve dönüş, mesai dışı yapılması gereken mesleki işlerde kullanılan zaman dilimidir.

Serbest zaman; fizyolojik, biyolojik ve zorunlu gereksinimler dışında kalan zaman dilimidir. Zamanın bu şekilde sınıflandırılması hem insanların zamanlarını nasıl harcadıklarının farkında olmasına yardımcı olmakta hem de serbest zaman ve rekreasyon alanında çalışma yapan araştırmacılara fayda sağlamaktadır.

Serbest Zaman

Bireyler meslekleri, biyolojik gereksinimleri ve evdeki zorunlu işleri için zaman ayırmaktadır. Bu zorunlu sorumluluklar dışında kendileri için kalan zaman literatürde serbest veya özgür zaman terimleri şekliyle verilmektedir (Ağyar, vd., 2012; Yeniçeri, 2002).

Serbest zaman nedir? Bu soru filozoflar, araştırmacılar, okutmanlar, sosyologlar, serbest zaman yöneticileri ve öğrenciler tarafından uzun süre tartışılmıştır. Serbest zaman, farklı bireyler ve kültürlerde başka anlamlara gelebilmektedir (Torkildsen vd., 2005).

İngilizce "leisure" anlamına gelen serbest zaman, Latince "izinli olmak" veya "hür olmak" anlamında kullanılan "licere" teriminden meydana çıkmıştır. Aynı zamandan serbest

zaman anlamına gelen Fransızca ‘Loisir’ ile izin, özgür hareket etme durumlarını içeren İngilizce “licence” kelimeleri de buradan türetilmiştir. Zorunluluğun olmaması ve özgürce tercih etme durumunu ifade eden bu kavramların hepsi birbiriyle ilişkilidir. Serbest zaman terimi genellikle kısıtlanmadan özgür olmak, özgürlüğü seçmek, işten sonra kalan zaman veya zorunlu sosyal görevlerden sonra kalan serbest zaman olarak tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005). Yapılan açıklamaların genel bir incelenmesi yapıldığında serbest zamanın insanların belirli yaşam süresinin (iş) çalışmalarıyla ilgili aktiviteler, yaşamı sürdürmeye yönelik etkinlikler (beslenme, uyuma vb.) gibi zorunlu sorumluluk ve görevler dışında kalan kişinin kendi isteği ve özgür iradesi ile kullanabileceği ve isteğe bağlı bir uğraş bütünlüğünü dile getiren bir kavram olduğu ortaya çıkmaktadır (Aytaç, 2002; Güngörmüş, vd., 2006; Hazar, 1999; Özbal & Akyıldız, 2013).

Serbest zamanın tarihsel gelişimi.

Özerk bir yaşam alanı olarak algılanması modern dönemle ilişkilendirilen serbest zaman kavramı çeşitli araştırmacılar tarafından birçok tanımla yapılan önemli bir kavramdır. Serbest zamanı sosyolojik boyutuyla ele alan Veblen (1899) yılında yaptığı ilk tanımlamasında serbest zamandan “üretim gerçekleştirilmeyen zaman tüketimi” olarak bahsetmektedir. Ayrıca serbest zamanın sosyal sınıfların önemli belirleyicilerinden biri olduğunu ve serbest zaman değerlendirmesinin üst sınıfa özgü bir ayrıcalık olduğunu belirtmektedir. Bundan yaklaşık yarım yüzyıl sonra serbest zamanı özerklik, bireyselleşme ve kişisel gelişim alanı olarak tanımlamışlardır (Reisman, 1950). Günümüzde ise farklı odak noktalarının bulunması nedeniyle serbest zamanın evrensel bir tanımı bulunmamaktadır (Burton, 1996). Ancak en yaygın kullanımı ile kişinin zorunlu zamanlarından sonra özgürce seçim yapıp kullandığı zaman şeklinde tanımlanmaktadır (Kraus, 1998; Ragheb & Tate, 1993). Başka bir deyişle serbest zaman, herhangi bir baskı veya zorlama olmadan bireysel kontrolün sağlandığı, eğlence, mutluluk hissini canlandıran doyumun yaşandığı zaman aralığı olarak nitelendirilmektedir (Mieczkowski, 1990). Serbest zaman tarihsel süreç içerisinde kültür, yaşanan coğrafya, sosyo-ekonomik gelişmeler gibi faktörlerden etkilenecek anlam farklılaşmasına uğramıştır. Farklı dönemlerde farklı anlamlar yüklenen serbest zamanın tarihsel gelişimini bilmek serbest zaman kavramının anlaşılması noktasında önemli görülmektedir.

Serbest zaman literatürü incelendiğinde serbest zamanın varlığı, anlamlandırılması ve algılanması uzun bir tarihsel sürece dayanmaktadır. Antik Yunan’da serbest zaman hakikat, bilgi, iyilik, erdem gibi dünyanın üstün değerleriyle uğraşılan, düşünülen zaman dilimi olarak algılanmaktaydı. Serbest zaman, hiçbir şey yapılmadan geçirilen zaman dilimi olarak adlandırılmasının aksine derin düşünme, estetik hazlar ve beğeni gibi değerlerin oluşturulduğu,

ruhun arındırıldığı, düşünömsellik yölklü bir zamandı. Bu nedenle çalışma, iş, hayatı idame ettirme gibi zorunluluklarla ilişkilendirilmekte hatta seçkinlere-iktidara ve çevresine özgü bir ayrıcalık olarak görölmekteydi. Çalışma alt sınıfa ait bir zorunluluk iken serbest zaman seçkinlere-iktidara ait bir alandı. Bu nedenle alt sınıf ile seçkin sınıfın serbest zamana yüklediğı anlam ve değerlendirme biçimleri farklılaşmaktaydı. (Aytaç, 2002; Juniu, 2000; Sylvester, 1999). Sınıfların üretim sürecinde farklılaşan rolleri üretim dışı etkinlikler alanına da yansıyor kültürel, sanatsal ve fiziksel etkinliği tüketme noktasında ayrışırıyordu. Kadınlar ise bu dönemde dışarı çıkması toplum tarafından uygun görölmeyen ve fizyolojisine ev ve loş ortamın uygun olduğuna inanılan ev ekonomisine katkısı olmadığı düşünölen bireylerdi (Garland, 2001; Stone, 2006). Kadınlara sadece doğurganlık özellikleri nedeniyle ihtiyaç olduğuna inanılıyordu. Hatta bir Yunan mitolojisinde kadınsız bir ütopya yaratılıp doğurganlık özelliğini de erkeklere yüklenerek kadınlar sistemin dışına itilmişti. Kadın kelimesi bile inşa edilen ütopya da yok edilmişti. Dolayısıyla toplumsal cinsiyet eşitsizliği temellerinin ilk olarak antik dönemde atıldığı düşünölürken toplum tarafından alt sınıf, seçkin sınıf ayrımına bile giremeyen ikinci sınıf vatandaş olarak görölen kadınlar için bir serbest zaman düşünöcesinden bahsetmek bile mümkün görölmemektedir (Duby, 2005).

Roma dönemine gelindiğinde serbest zaman sınıfsal bir hak olmaktan çıkmış iş dışı zaman haline gelmişti. Sosyal statü ve yaşam tarzını ifade etmekten ziyade serbest zaman, üretim dışında kalan ve yeniden üretim için rahatlama ve gevşemeyi ifade eden bir bakıma iş için takviye edici zaman dilimi olarak algılanmaktaydı (Juniu, 2000). İşi tamamlayıcı zaman dilimi olarak görölmesi bakımından modern dönemdeki serbest zaman anlayışıyla paralellik göstermekteydi. Bu dönemde kadının rolü de Antik ağ’a göre kısmen farklılık gösterebilir bir kadın evlendiği zaman fiili hakları elinden alınıyor ve kocasının malı olarak görölüyordu. Kadın evinin yöneticiydi, ev içi işler ve ocuk bakımı konusunda hakimiyet eline verilmiş gibi görölse de eve hapsedilmiş olduğu kaçınılmaz bir gerçektir. Ancak Roma’da kadınlar eşleriyle birlikte dışarı çıkabilir, yemeklere, toplantılara katılabilir, tiyatroya gidebilirlerdi. Roma döneminde kadınlar için serbest zaman, eşlerinin uygun gördüğü aktivitelere katılma ve ev içi harcanan zamanın ötesinde bir anlama sahip olmamıştır (Couch, 2010; Freeman, 2003).

Orta ağ’da ise serbest zaman sadece iş dışı dinlenme zamanı olarak değil aynı zamanda sosyal statü ve temsil alanı olarak görölmeye dönüşmüştü. Rahatlama, gevşeme, dinlenme dışında hangi etkinliğe katılacağını seçme özgürlüğünü ifade etmeye başlaması Orta ağ’ın sonlarına doğru artık gösteriş, lüks ve israfa dönüşmeye başlamasına yol açmıştı (Juniu, 2000). Birçok anlam farklılaşmasına uğrayarak serbest zaman suni bir zenginlik, güç, saygınlık olarak ağdaş döneme ulaşmıştır. Ancak Orta ağ’da kadının rolü modern dönemden birçok yönüyle

farklılaşmaktadır. Öyle ki kadın orta çağda erkek karşısında sosyal hayatta hiçbir otorite, güç ve saygınlığa sahip değildir. Kadının sadece vaftiz edildiği, evlendirildiği ve öldüğü gün evden çıkabileceği ifade edilmekteydi. Diğer dönemlere benzer şekilde Orta Çağ'da da kendine biçilen hayatı yaşamakla meşgul olan kadınlar için değil de daha çok seçme özgürlüğünü ve saygınlığı tekelinde bulunduran erkekler için bir serbest zaman kullanımı olduğu dikkat çeken bir durumdur (Ersoy, 2009; Parlak, 2013).

Modern dönemde ise iş-çalışma alanındaki değişimlerin büyük bir ivme kazanması siyasi, kültürel ve iktisadi alandaki değişimler ve Luther'in iş etiği ve aile yaşamına dinsel bakış açısı kazandırması serbest zamanın yeniden tanımlanmasına yol açtı. Serbest zaman günah olarak nitelendirilen başıboşluk, israf ve aylaklık gibi kavramlarla ilişkilendirilmeye başlandı. Protestan iş etiğiyle yapılandırılan çalışma hayatı dolaylı olarak iş dışı alanları belirliyor ve çalışma erdem ve kutsiyet olarak görülürken, iş dışı serbest zaman tembellik ve bir hastalık olarak görülüyordu (Juniu, 2000). Çalışma saatlerinin sınırlanmasıyla artık serbest zaman iş dışında iş için gerekli hazırlıkların yapıldığı, yine iş ile bağlantılı bir zaman dilimi olarak modern dönemde anlam kazandı. Bu dönemde hem kadınlar hem de erkekler iş gücüne katıldıkları için uzun süren çalışma saatleri ve serbest zamanın tembellik olarak görülmesi cinsiyet ayrımından ziyade temelde bir serbest zaman fikrinin yokluğunu göstermektedir. Hemingway (1996), "serbest zaman bundan sonra ne bireysel gelişme, derin düşünümsellik zamanı ne de sosyal yarar zamanıdır, artan metalaşma ve tüketimcilikle deforme olmuştur" diyerek modern dönemdeki serbest zamanı ifade etmektedir. Günümüzde serbest zaman yüklendiği kültürel türülük, sunduğu yaşam şekilleri ve kişisel yapılanmasıyla yeniden anlamlandırılmış ve açıklanmaya çalışılmıştır. Serbest zaman işin bize verdiklerinden fazlasını vadeden rahatlama, sağlık, zindelik, özgürlük, sosyalleşme, doyum ve öğrenme üzerinden boyutlandırılarak yaşam bütünlüğümüz içerisinde giderek daha önemli bir yer almaya başlamıştır (Caldwell vd., 1992; Murphy, 2003). Endüstriyel değişimlerle birlikte iş ve çalışma hayatının doğasının değişmesi serbest zamanın anlamında ve değerlendirilme biçiminde de önemli değişimler meydana getirerek serbest zamanın işten ayrı görülen ve doyum elde edilmesi beklenen değerli bir zaman dilimi olarak algılanmasını sağlamıştır (Bull vd., 2003).

İnsanlık tarihinin gelişiminin ölçülmesi, insanlığın yaşam amaçlarının ortaya çıkarılması, insan ruhunun beslenmesi, farklı nitelikler kazanma, ruhsal ve bedensel iyilik hali, özgürlük, sosyalleşme, rahatlama, farklı etkinliklere katılım arzusu, farklı etkinliklerin sunumu gibi günümüz toplumunda serbest zamanın artık birçok faktörle ilişkili olması serbest zaman kavramını karışık ve kompleks bir kavram haline getirmiştir (Bouwer & Van, 2017). Birçok faktörle ilişkilendirilip, boyutlandırılan serbest zamana artan ilgi serbest zamanın tarih,

coğrafya, felsefe, sosyoloji, medya, sanat ve spor gibi birçok farklı alanda araştırılıp incelenmesine yol açmıştır.

Serbest zaman sıklıkla mutluluk, eğlence, doyum gibi pozitif kavramlara vurgu yapılan olumlu bir yaşam tarzının gereği olarak görülen bir kavramdır. Ancak serbest zaman, faaliyetlerin gerçekleştirilebileceği bir alanken, mutluluk zihinsel bir süreçtir (Stebbins, 2011). Serbest zamanın kendisi mutlu bir kavram değildir ancak verimli değerlendirilirse uzun vadede mutluluk, sağlık, kendini gerçekleştirme ve yaşam kalitesini artırma gibi olumlu duygulara yol açabilecek bir kavramdır (Bouwer, 2017; Stebbins, 2014). Bu yönüyle serbest zaman eğlence, doyum, kişisel gelişim gibi olumlu duyguları ve deneyimleri yaşamak amacıyla kullanılan bir araç olarak da tanımlanabilir (Bouwer, 2017). Ancak serbest zaman daima olumlu deneyimlerin yaşandığı bir zaman dilimi değildir. Bireyler eğer serbest zaman pozitif veya gelişimsel faaliyetlerle değerlendiriliyorsa olumlu çıktıları olan bir zaman dilimi olarak algılanabilirken aksi durumda fayda sağlanamayan ve boşa geçirilen bir zaman dilimi olarak algılanabilmektedir (Freire & Caldwell, 2013).

Serbest zamanı daha çok kimlik arayışı üzerinden tanımlayan Blackshaw'a göre modern insan özgün olma, özgürlük ve anlam arayışındadır. Serbest zaman bu bağlamda kolaylaştırıcı bir özgürlük alanı olarak insanın karşısında durmaktadır. Serbest zaman dinamik ve akıcı bir zamandır ve bir süreden ziyade süreçtir. Serbest zamanın sırrı zevk, mutluluk ve özgürlük arayışının yanı sıra bilindiği düşünülen bilinmeyenlerin gücünde yatar. İnsan bilmediği zevkleri yaşama veya bildiğini sandığı hazları yeniden keşfetme amacıyla kendini serbest zamanlarda bu deneyimlere adayabilir. Günümüzdeki post modern hayal gücü ve sınırsız hazlar dünyasında serbest zamanı çekici hale getirmektedir. Birçok araştırmacıya göre ise artık serbest zaman neredeyse herkesin sahip olduğu ancak nasıl deneyimlendiğine göre anlam kazanan, insanın kendini inşa ettiği, yaşam felsefesi ve hayatı deneyimleme biçimi olarak görülmektedir. Artık serbest zaman anlamlı deneyimler yaşamamanın önem kazandığı bir zaman dilimi olmuş ve bilme, öğrenme, deneyimleme gibi değerler bu zaman dilimini kendini gerçekleştirme ve kimlik kazanımı alanı haline getirmiştir. Serbest zamanda gündelik deneyimler yerine kimlik inşası, kişisel gelişim, sosyal ilişki kurma gibi anlamlı deneyimlerin yaşanması ile mutlu hayat felsefesini oturtma ideali ön plana çıkmıştır. Deneyimleme düşüncesi serbest zamanı sadece bir hazdan öteye taşımış kendini tanıma, öznel mutluluk ve mutlu anılar yaratma ile olumlu yaşam felsefesini benimseme alanı haline getirmiştir (Barnett, 2005; Neville, 2014; Sylvester, 2008).

Kendi yaşamının ve gelişiminin aktif bir yönlendiricisi olma arzusunda olan insanın ihtiyacı olan en önemli şey serbest zamandır. Değerlendirme biçimiyle anlam kazanan serbest zamanda yapılan aktivite ve etkinlikler ise rekreasyon olarak adlandırılmaktadır. Rekreasyon

bir iş veya meslek değildir bireyin fiziksel, sosyal ve zihinsel olarak katılım sağladığı aktivitelerdir (Kesim, 2018). Rekreasyon bir süreç veya ruh halidir. Bireyler bu süreçte farklı beklentilerle çeşitli aktivitelere katılır kişisel veya toplumsal faydalar elde edebilir (Kraus, 2018). Serbest zamanlarda aktif veya pasif katılım sağlanabilecek birçok rekreasyonel aktivite bulunmaktadır ancak bireyler genellikle aktif olarak katılabilecekleri, bedensel fayda sağlayabilecekleri, pozitif hisler yaşayabilecekleri eğlenceli rekreasyonel aktiviteleri tercih ederler (Henderson vd., 1999; Roberts, 1995). Bu yönüyle fiziksel aktivite serbest zamanlarda tercih edilebilecek rekreasyonel aktiviteler içerisinde önemli bir yerde durmaktadır. Fiziksel aktivite bireylere önemli bir hareket alanı sağlarken, serbest zamanları verimli bir şekilde değerlendirmede önemli bir rol üstlenmektedir. Rekreasyonel aktivitelerden elde edilmesi beklenen faydalar ile fiziksel aktiviteye katılımdan elde edilen faydaların birçok ortak noktası olması sebebiyle fiziksel aktivite serbest zamanları değerlendirmede tercih edilmesi gereken öncelikli alanların başında gelmektedir.

Serbest zaman kuramları.

Serbest zaman kavramının anlaşılması ve kişilerin hayatları için anlamlı olması açısından önemlidir. Serbest zamanlarda yapılan aktiviteler bir davranış şekli ya da zihinde oluşturulan bir durum olarak ifade edilmektedir. Serbest zaman teorileri aşağıda başlıklar halinde sunulmuştur.

Ciddi serbest zaman kuramı.

Stebbins (1997), ciddi serbest zaman teorisini geliştiren kişidir. Bu teorisinin temeli serbest zamanın önemli bir zaman dilimi olduğu ve bu zaman dilimi içerisinde gerçekleştirilen etkinliklerin bireylerin rekabet duygularını ve mücadele etme güdülerini harekete geçirdiğini ifade etmektedir (Akyıldız, 2013).

Ciddi serbest zaman teorisi bireyin aktiviteye karşı olan motivasyonunu ve ilgisini artırmayı hedefleyen bir anlayıştır. Bu teoride önemli olan ve bahsedilmesi gereken asıl husus, serbest zaman etkinlikleri sayesinde birey baş edebilme duygusunu geliştirir, kendisini bir etkinliğe odaklamak suretiyle profesyonel sporcularla ilişki ya da bağlantı kurma yoluna gidebilir. Bunun sonucunda ise etkinlikle olan bağı güçlenir, etkinlik üzerinden kendisine fayda sağlar ve duygusal anlamda bağlılık meydana gelir (Schmalz & Pury, 2018). Bütün bunların sonucunda başarılı olarak yapılan ciddi serbest zaman etkinlikleri ile birey potansiyelini keşfederek özgüvenini geliştirmektedir (Weiss, 2009). Bireye sosyal, toplumsal ve fiziksel açıdan olumlu katkılar sunmaktadır.

Sosyal alanlar (Bourdieu) kuramı.

Genel olarak Bourdieu'nun çalışmalarında, serbest zaman eğilimine ve mevcut toplumsal konum ve güç ilişkilerinin nasıl kurulduğu aynı zamanda dizginlenmeye çalıştığı görülmektedir (Lee vd., 2014). Bourdieu'nun en meşhur kavramlarının başında ise alan kavramı gelmektedir. Bourdieu'nun sosyolojik araştırma nesnelerinin kavramsallaşmasına yardım eden bu kavram, alan kavramı olarak tanımlanmaktadır (Bourdieu & Wacquant, 2003). Alanların işleyişinde her birinin kendi mantığı yani bir bakımdan sosyolojik belirleyicilik anlamına gelen oyunun kuralları gelmektedir. Bu bağlamda Bourdieu, kavramlarının kolay anlaşılması için oyun metaforunu geliştirmiştir. Oyunun oynandığı yer alan olarak ifade edilmektedir. Bir alanda var olan oyuncular tarafından sorgulanmadan kabul edilmiş fikirler ve kurallar bütünü doxayı ifade eder. Bu bağlamda doxa; tanınmış düzen sorgulanmadan oyuna dahil olmak anlamına gelmektedir bu da oyuncunun oyunu oynamaya değer bulması ve mevcut şartlardan memnun olarak doxanın sorgulanmaması için gerekli olan tek şeyin oyuncunun çıkarları olduğu anlamına gelmektedir. (Bourdieu & Wacquant, 2014) Oyuncunun alana girmesini değerli kılan şey elde edilebilecek çıkarlarını ifade eden “illusio” kavramıdır. (Bourdieu, 2006b). Oyuncuları alanda kalmaya ya da oyundan çıkarmaya iten ve ikisi arasında bir köprü oluşturan bir diğer kavram ise habitus'tur. (Gorski, 2015). Bourdieu'ya göre alanın oluşmasının evreleri 3 evre vardır. Bu evrelerden birincisi özerkliğin kazanılması durumudur. İkinci evre yapının ortaya çıkması halidir. Üçüncü evre ise bir alanın varlığından söz etmek için simgesel sermayenin oluşması sürecidir. Bourdieu'nun alanın oluşması için birinci evre olan özerkliğin kazanılması ile anlatmak istediği alan içerisinde gösterdiği dirençtir. Diğer evreler olan yapı ve sermaye ile kastedilen anlam özerkliğin kazanılması ile gösterilen direniş sayesinde bir çatışma meydana gelmektedir ve iki cephesi bulunan bu çatışmada yazınsal alanına yani kendine ait bir alanının mevcut bulunması ile kendi sermayesini oluşturmaktadır. Bu şekli itibarıyla alan içerisinde bir oluşum tamamlanmış olmaktadır.

Feminist serbest zaman kuramı.

Bu teori adından da anlaşılacağı gibi kadınların serbest zaman etkinlik katılımlarına ilişkin zorlukları feminist bir bakış açısına göre incelemiştir Teoride kadınların serbest zamanlarda yapılan rekreasyonel aktivitelere katılım göstermesi ve bunu da erkeklerle aynı şartlar altında yapması gerektiği savunulmaktadır (Henderson & Shaw, 2006). Kadın ve erkeklerin eşit olduğu birçok toplumda kabul edilir fakat kadınlara genellikle ev ve aile içi sorumluluklar yüklenir. Bundan dolayı kadınların serbest zaman aktivitelerine katılımlarını artırmak için kadınlar desteklenmeli ve gerekli çalışmaların yapılması belirtilmektedir (Godbey vd., 2010).

Sosyo-duygusal seçicilik kuramı.

Geçmişte yaşanmış duygusal konular bu teoride ön planda yer alır. Bu teoride kişi yakın çevresi ile iletişim kurmak sureti ile yaşanmış duyguları içerisine almaktadır. Burada psikolojik açıdan iki farklı amaç önemlidir. Bunların ilki sosyalleşme, farklı kişilerle etkileşime girme gibi genel bir amaçtır (Schmalz & Pury, 2018). Diğeri ise bireyin zihinsel açıdan kendisini iyi hissetmesidir. Bu teoride bireylerin amaçları yaşam boyunca farklılık göstermektedir. Çevresel ilişkilerde birtakım olumsuzluklar fark edilse dahi psikolojik açıdan olumlu etkileri olduğu iddia edilmektedir. Bundan dolayı kişilerin kısıtlı zamanlarını çevresi ile geçirmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Chang vd., 2015). Teorideki en önemli bölüm bireylerde meydana gelen sosyal uyumun psikolojik bakımdan yansımasıdır. Söz konusu bu yansıma bireylerin sosyal amaçlarına ve iletişim ihtiyaçlarına cevap vermektedir (Carstensen, 1995).

Hiyerarşik serbest zaman kısıtlayıcıları kuramı.

Hiyerarşik serbest zaman kısıtlayıcıları kuramı Crawford, Jackson ve Godbey (1991) tarafından ortaya atılmıştır. Serbest zaman kısıtlamalarının yalnızca birey için fiziksel ya da dışsal değil, aynı zamanda kişisel ya da toplumsal olmasından kaynaklanıyor olması, bireylerin serbest zamanları konusunda yaptıkları seçimleri ve serbest zaman engellerinin üstesinden gelmeyi nasıl istediklerini anlamak, bazı bireylerin yaşam kalitesini yükseltmede yararlı olabilir düşüncesinden hareketle ortaya atılmış ve serbest zaman etkinliklerine katılımı kolaylaştıracağı ve serbest zaman eğitimi sağlayacağı için faydalı olacağı düşünülmüştür (Ağduma & Demirel, 2020).

İnsanların serbest zaman etkinliklerine katılmasını engelleyen bazı unsurlar bulunmaktadır. Bunlar; kişilerarası, kişisel ve yapısal kısıtlamalardır. Kişisel kısıtlamalar serbest zaman seçenekleriyle etkileşim halinde bulunan bireysel psikolojik durumlar veya nitelikler olarak belirtilmektedir. Bu teoriye göre bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmaları ile bireysel istekleri arasında ciddi bir bağ vardır. Buna karşın bireyin cinsiyet, yaş, performans, çevresel unsurlardan etkilenme gibi bir takım farklı özellikleri bireyin serbest zaman aktivitelerini tercih etmesinde birtakım kısıtlamalara neden olacağı ileri sürülmektedir (Godbey vd., 2010). Kişisel kısıtlamalar fiziksel eksiklik, ilgisizlik, depresyon ve stres gibi durumlarda kendisini göstermektedir (Hudson, 2000). Serbest zaman seçimi veya tercihi durumunda meydana gelen bir etkinliğe katılımı gerçekleştiren unsurlar yapısal kısıtlamalar olarak ifade edilmiştir. Örneğin; tesis kullanma, katılım maliyetleri, fırsatlardan yararlanma, ailevi unsurlar, uygun zaman, çalışma gibi unsurlar yapısal kısıtlama örnekleri arasında gösterilebilir. Kişilerarası kısıtlamalar ise kişilerin arasındaki ilişkiden ya da sosyal etkileşimden dolayı meydana gelir. Buna bağlı olarak kısıtlamalar sosyal alanlarda görülür

(Gürbüz & Henderson, 2014). Bütün bunların sonucunda serbest zaman kısıtlamaları önemli bir konu olarak yer tutar. Bireylerin herhangi bir kısıtlamaya uğramadan kişisel seçenekleri göz önüne alınarak ve özgür bir şekilde istediği serbest zaman etkinliğine katılımının önünü açmaktadır. Özellikle kadınlara yüklenen farklı sorumlulukların kısıtlamalara neden olduğu farklı araştırma sonuçlarında görülmektedir. Hali hazırdaki durumu yıkmak ve kadınlara özgür bir şekilde karşı cinsleri gibi istedikleri aktivitelere katılmalarının önünü açmak için gerekli çalışmalar yapılmalıdır (Hye, 2006).

Kendi kendine yetebilme kuramı.

Bu teoriye göre serbest zaman aktiviteleri içerisinde tüketilebilen ve ihtiyaç duyulan bir anlayış modeli vardır. Kişilerin serbest zaman etkinliklerine katılımlarını artırmaları ve iyi bir performans gösterebilmeleri için güdülenmeleri gerekmektedir. Söz konusu güdü ile kişiler aktiviteden daha fazla keyif almaktadır (Chatzisarantis & Hagger, 2009). Etkinliğe katılma noktasında motivasyon da son derece önemlidir. Motivasyonun önemi fiziksel uygunluğun öne çıktığı etkinliklerde çok daha net bir şekilde görülmektedir. Motivasyon kişiyi uyarmakta ve harekete geçmesini sağlamaktadır (Niven & Markland, 2016). Burada bahsedilen bilgilerden yola çıkarak teoride öneme sahip olan konu motivasyondur. Kişiyi hareketlendirmek ve aktiviteye katılımını sağlamak ve psikolojik açıdan kendisini iyi hissettirmek mental anlamda bir güçlülük durumudur. Bireylerin serbest zaman aktiviteleri arasından seçim yapması için önemli bir araçtır. Az motive ya da motive olmayan bireyler etkinliğe katılma noktasında bazı sorunlar yaşamaktadır. Buna bağlı olarak da kişiler olumsuz olarak etkilenecektir. Nihayetinde teori, aktivitelere katılım için gerekli olan güdülenme unsuru olarak kişilerin karşısına çıkar (Wang & Wang, 2018).

Planlanmış davranış kuramı.

Bu teoride bireylerin serbest zaman etkinliklerini önceden planlamasının katılımı direkt olarak etkilediğine dair görüşler ileri sürülmektedir. Fiziksel etkinlikle alakalı pek çok çalışma ve araştırma içerisinde davranış teorisi de bulunmaktadır. Fakat uygulama noktasında çok fazla yer aldığı söylenemez (Wang & Wang, 2018). Burada kişinin hobileri, kişisel ve kültürel özellikleri kişinin etkinliğe katılması ile bütünleşmesi olarak değerlendirilmiştir (De Leeuw vd., 2015).

Planlanmış davranış teorisi, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılım göstermesinde olumlu veya olumsuz geri bildirimler olacağını değerlendirmektedir. Bu bağlamda insanların söz konusu duygulardan iyi ya da kötü anlamlar içeren bir durumda

kendisini bulması muhtemeldir. Bunun haricinde ise hayatına yön veren istek, beklenti ve ihtiyaçlarını buna göre düzenleyebilir (Doğaner, 2017).

Serbest zaman aktivite türleri.

Bireylerin kendi istek ve yetenekleri doğrultusunda katılım gösterdikleri serbest zaman aktivitelerinin türleri ve tiplerinin literatürde çeşitli şekillerde gruplara ayrıldığını görebilmekteyiz.

Şekil 2

Yapısal Sınıflandırmalar

Beard & Ragheb (1980); Lloyd & Auld, (2002)	Kitle iletişim araçları Sosyal aktiviteler Açık hava aktiviteleri Spor aktiviteleri Kültürel aktiviteler Hobiler
Beard & Ragheb (1980); Lloyd & Auld, (2002)	Kitle iletişim araçları Sosyal aktiviteler Açık hava aktiviteleri Spor aktiviteleri Kültürel aktiviteler Hobiler
Silverstein & Parker, (2002)	Kültürel ve eğlence aktiviteleri Kişisel gelişim aktiviteleri Rekreasyonel aktiviteler Arkadaş grupları ile yapılan aktiviteler Resmi grup aktiviteleri Açık hava aktiviteleri
Chin, (2007)	Üretici aktiviteleri Sosyal aktiviteler Rekreasyonel aktiviteler Bilişsel aktiviteler
Gulam, (2016)	Fiziksel aktiviteler Zihinsel ve entellektüel aktiviteler Öz savunma ve öz disiplin aktiviteleri Kültürel ve sosyal aktiviteler Sanatsal ve el sanatları aktiviteleri Açık hava aktiviteleri Hobiler

Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Aktivitelere Katılım

Birçok araştırmacı fiziksel aktivite kavramına yönelik birbirinden farklı tanımlar geliştirsede (Caspersen & Merritt, 1995) kavramın temelde enerjiyi harcamak için vücudun harekete geçmesi ya da önemli bir metabolik talebi olan vücudun bu talebi karşılaması için davranış sergilemesi olarak tanımladıkları görülmektedir (Caspersen vd., 1985). Alanyazın

değerlendirildiğinde fiziksel aktivitenin bir alt boyutu olan egzersiz kavramının fiziksel aktivite kavramıyla karıştırıldığı ve birbirinin yerine sıklıkla kullandığı gözlemlenmektedir (Bruce, 2002). Little ve McGuff (2009) egzersizi kişinin fiziksel özelliğinin ve fiziksel uygunluğunun geliştirilmesini hedefleyen planlı yapılandırılmış bedensel aktivitelerin tümü olarak tanımlarken, fiziksel aktiviteyi kalp ve nefes alım hızını yükselten çeşitli frekanslarla, yoğunluklarla yapılabilen aktiviteler şeklinde yorumlamaktadır. Bunun yanı sıra fiziksel aktivite teriminin spor kavramıyla da aynı anlama gelecek şekilde değerlendirildiği bilinmektedir. Fiziksel aktivite bireylerin gündelik yaşamlarında sürdürdüğü çoğu bedensel aktiviteyi (ör. yürüyüş, merdiven çıkma vb.) kapsayabilirken, spor ise kurallar ve amaçlar çerçevesinde örgütlü bir yapı içerisinde yerine getirilen faaliyetler olarak görülmektedir (Fişek, 1998).

Elkowitz ve Elkowitz (1986) fiziksel aktiviteyi, sağlıklı bir yaşam için insanların günlük hayatının bir bölümünde yaşam tarzı haline dönüşen alışkanlık olarak değerlendirmektedir. Bek (2008) ise yürüyüş, koşu, sıçrama, yüzme, bisiklet kullanmak, kol-bacak aksiyonu vb. ana beden aksiyonlarının tamamını veya bir bölümünü kapsayan dans, alıştırma, oyun ve o zaman içindeki aktivitelerin tümünün fiziksel aktivite olarak kabul edilebileceğini belirtmektedir. Ancak alanyazında temelde bireysel sağlığı geliştirdiği düşünülen fiziksel aktivitelerin daha çok süre (dakika, saat, hafta ya da ay) ve yoğunluk (kalori yakma miktarı) açısından çeşitli türlere ayrılmaya çalışıldığı ve fiziksel aktivite türleri başlığı altında incelendiği görülmektedir (Howley, 2001).

Fiziksel aktivite türleri.

Araştırmacıların konuya ilişkin aktivite türlerini daha çok aerobik aktiviteler, direnç ve ağırlıklı kuvvetlendirme aktiviteleri, denge ve germe aktiviteleri olmak üzere üç temel düzeyde değerlendirdikleri görülmektedir (Smith, 2007).

Aerobik aktiviteler: Vücut ağırlığı ile yapılan süreklilik gösteren, kalp ve akciğerleri güçlendiren, yüksek düzeyde oksijenin kullanımını ve kalori yakımını sağlayan aktivite türleridir. Bu aktivitelere yürüyüş, bisiklet, yüzme, tenis gibi aktiviteler örnek gösterilebilir (Armstrong vd., 2006).

Dirençli ve ağırlıklı kuvvetlendirme aktiviteleri: Bacaklar, kollar, göğüs ve karın bölgelerine ait büyük kas gruplarını çalıştırmayı amaçlayan aktivite türleridir. Bu tip aktivitelere serbest ağırlık kullanımı olan fitness ve crossfit aktiviteleri örnek verilebilir (Howley, 2001).

Denge ve germe aktiviteleri: Eklemelerin hareketliliğini artırmayı amaçlayan tüm uzanma, germe, eğilmeyi kapsayan aktivite türleridir. Bu tür aktiviteler daha az kalori yaktırmasına karşın kas boyunu uzatır, kas gerginliğini azaltır ve yaralanma riskini aza indirir. Bunlara yoga, hafif germe gibi aktiviteler örnek gösterilebilir (Armstrong vd., 2006; Howley, 2001).

Fiziksel aktivitelere katılımın faydaları.

Fiziksel aktivitelere düzenli bir şekilde katılımın kişilere sırasıyla kardiyovasküler uygunluk, kas zindeliği, kemik sağlığı, daha yüksek benlik saygısı, daha düşük kaygı, stress, obezite ve diğer kalp-damar gibi risk faktörlerinde düşüş gibi genel sağlık düzeyleri başta olmak üzere birçok yönden fayda sağladığı bilinmektedir (Janssen vd., 2004; Van Der Horst vd., 2007; WHO, 2010). Alanyazında fiziksel aktivitelere katılımın sonucu olarak oluşan faydalar aşağıdaki gibi sınıflandırılmaktadır (Hannan vd., 2000; Penedo & Dahn, 2005; Reilly vd., 2006; Wang vd., 2002);

- Fiziksel ve fizyolojik gelişim yönünden faydalar; kemik sağlığı, kilo kontrolü, kardiyovasküler gelişim vb.
- Motor gelişim yönünden faydalar; denge, ince ve kalın motor gelişimi vb.
- Psikolojik gelişim yönünden faydalar; depresyon ve stress düzeyinde azalma vb.

Alanyazında fiziksel aktivitelere katılımın sonucu olarak oluşan faydalara ilişkin bilgiler şu şekilde sıralanmıştır (Ağduman & Sarol, 2020);

Fiziksel sağlığa etkileri; fiziksel hareketsizlik, obezite, yüksek kolesterol ve hipertansiyon gibi sağlık açısından risk oluşturan rahatsızlıklara karşı bir direnç meydana getirir,

- Kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet ile çeşitli kanser oluşumlarına karşı korunmaya yardımcı olur,
- Gençlerde iskelet gelişimi için gerekli olan fiziksel aktivite, yaşlı bireylerde eklem kullanılabilirliği ve kemik sağlığının korunmasında, düşme ve kırıklara karşı da ciddi bir koruyucu özelliği bulunmaktadır (Healey,2013),
- Sigara gibi yaşam biçimi etkileyen seçimlere karşı bir direnç oluşturma (Stumbo & Peterson, 2004),
- Aerobik dayanıklılık, esneklik, denge ve koordinasyonların gelişiminde önemli yer tutar, (Sutera, Ray & Volkwein-Caplan, 2004).

Psikolojik sağlığa etkileri; fiziksel aktivite depresyon, stres/kaygı ve ruh hâlini iyileştirmeye önemli katkılar sağlamaktadır (Healey, 2013),

- Problem çözme kapasitesini ve akademik performansı geliştirmektedir,
- Çalışan bireylerin çalışma verimliliğini artırdığı görülmektedir (Healey, 2013).

Toplum sağlığına etkileri; fiziksel aktiviteye katılım, toplumda ilişkileri güçlendirerek toplumsal dışlanmayı azaltmaktadır,

- Toplumda iş birliğini artırarak kolektif kimlik oluşumunda etkilidir,
- Özellikle kırsal alanlarda rekreasyon ve fiziksel aktivite kulüpleri sosyal etkileşimin en önemli kaynaklarından birisidir,
- Rekreasyon ve fiziksel aktivite programları ile mülteci gençleri desteklemede bir araçtır (Healey, 2013).

Ekonomik etkileri: Sağlık temelli yaklaşım; Türkiye İstatistik Kurumu (2020) verilerine göre; ülkemizde 2017 yılında 140 milyar 647 milyon Türk lirası olan sağlık harcamalarının yaklaşık olarak %17,48 artarak 2018 yılında 165 milyar 234 milyon Türk lirası olduğu görülmektedir. Sağlık harcamaları, ülkelerin en fazla paya sahip olan unsurların başında gelmekte ve fiziksel aktiviteler bu açıdan sağlık maliyetleri düşüren bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Örneğin; sürekli masa başında çalışan bir bireyi düşündüğümüzde sağlık problemlere yakalanma riski oldukça yüksektir. Bu problemler ilerde muayene ücreti, röntgen ve benzeri yapılan tetkikler bir maliyet olarak karşımıza çıkabilir. Bu sebeple fiziksel aktivite bu problemleri önleyici ve koruyucu olarak önemli bir rol üstlenmektedir (Bek, 2008). Yine başka bir örnekte de bir fiziksel aktivite olan bisiklet kullanımı ile yakıt tasarrufu ve çevre kirliliğini önlemeye katkı sağlarken diğer yandan fiziksel ve psikolojik sağlık yararları sağlamaktadır (Akyol, Bilgiç & Ersoy, 2008).

Çeşitli sebeplerle fiziksel aktivitelere bireylerin katılım gerçekleştirilemediği bu sebeple de birçok kişinin aktivitelerden yukarıda belirtilen faydaları elde edemediği bilinmektedir. Dolayısıyla alanyazındaki bazı çalışmalarda fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen faktörler değerlendirilmiştir (Gürbüz & Henderson, 2014).

Fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen faktörler.

İnsanların fiziksel aktivitelere düzenli bir şekilde katılmasını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Alanyazında bu tür aktivitelere katılımı etkileyen unsurların daha çok serbest zaman engelleri başlığı altında ilk olarak Crawford ve Godbey (1987) tarafından daha sonra pek çok araştırmacı tarafından kapsamlı bir şekilde incelendiği görülmektedir. Crawford ve Godbey (1987) katılımı etkilediği düşünülen unsurları yapısal engeller, bireysel engeller ve

kişilerarası engeller olmak üzere üç başlıkta incelerken; diğer araştırmacılar da konuya ilişkin birbirinden farklı sınıflandırmalar yapmıştır. Örneğin Jackson (1993) fiziksel aktivitelere katılımı etkilediği düşünülen unsurları altı başlıkta sıralamıştır;

- Sosyal izolasyon,
- Ulaşılabilirlik,
- Kişisel sebepler,
- Maliyet,
- Zaman,
- Tesis.

Kirtlan ve diğerleri (2003) fiziksel aktivitelere düzenli katılımı etkilediği düşünülen unsurları şu şekilde sıralamıştır;

- İmkânların yetersizliği,
- Fiziksel aktivitelerin yapıldığı alanın mesafesi,
- Aktivite için yeterli zamana sahip olmama.

Tudor-Locke'e (2005) göre düzenli katılımı etkilediği düşünülen faktörler aşağıdaki şekilde sıralanmıştır;

- Kişinin eğitim düzeyi,
- Ulaşım,
- Şehirleşme oranı,
- Aktiviteye katılan katılımcı sayısı.

Guthold ve diğerleri (2008) ise katılımı etkilediği düşünülen faktörleri aşağıdaki gibi sıralamıştır;

- Yaş,
- Cinsiyet,
- Kalıtım,
- Duygusal, psikolojik ve motivasyonel durum.

Rekreasyon Kavramı

Yaşam sürecinde iş süresi kişileri eskitirken iş dışı ise kişinin kendisi için değişiklikler yapmasına, yeniden yapılanmasına, güç yenilemesine, hayata tekrar başlamasına vesile olmuştur. Bu sebepten dolayı kişiler iş zamanına gösterdikleri ehemmiyet yanında iş dışı zamanın kullanımına da farklı bir ehemmiyet göstermişlerdir. İş dışı zamanın yani serbest

zamanın kullanımı rekreasyon terimini meydana getirmiş ve bireyler bu terimi zamanla geliştirmişlerdir (Soyer & Can 2003).

Latince yeni bir şeyler yaratmak, yenilenmek manasında olan “recreate” sözcüğünden esinlenilmiş olan rekreasyon terimi sözlükte yeniden doğmak, yenilenmek, psikolojik bakımdan değişim manası taşımaktadır. Rekreasyon yaşamın tekdüzeliğinden ve işten ayrılarak yenilenmek demektir (Jensen & Naylor 1999). Başka zümre ya da medeniyetlerin rekreasyonu başka manalarda kullandığını görmekteyiz. Literatürde serbest zaman ve rekreasyon manalarının açıklanmasına yönelik yapılmış çeşitli açıklamalarla karşılaşmak muhtemeldir (Stebbins, 2005). Belki de serbest zaman tanımının kurumsal esaslarının kesinleştirilmesine ve açıklanmasına yönelik birden fazla inceleme ya da tartışma olması nedeniyle literatürde rekreasyon tanımının tek bir açıklamasına denk gelmek zordur (Madrigal, 2006).

Stebbins (2005) rekreasyonu, bireyin serbest zamanlarında bir mecburiyet olmadan hür iradesi ile katıldığı kişisel doyum sağladığı, şahsi kabiliyetlerini kullanabildiği etkinlikler biçiminde tanımlamıştır.

Cordes ve Ibrahim (1999) rekreasyonu, kişinin serbest zamanlarında istekli olarak katıldığı onun için önem taşıyan, bir anlam ifade eden ve eğlence doyumunu sağlayan etkinliklerin tümü olarak görmektedir.

Demiray (1987) mecburi uyku, hijyen durumu, yemek, iş ve dersler haricindeki zaman bölümünde kasti olarak istirahat, eğlenme, bilgi ve yeteneklerini iyileştirme maksadıyla yapılan ve halk yaşantısına istekli iştiraki gerektiren faaliyetlerin tümü olarak tanımlamış, diğer bir tanımda ise rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında zevk, tatil maksatlı, doyum güdülenmesi ile istekli iştirak ettikleri etkinlik olarak açıklanmıştır (Hacıoğlu vd., 2003).

Ragheb ile Tate (1993), rekreasyon terimini kişilerin serbest zamanlarını kullanmaları için hür iradeleriyle karar verdikleri ve sabit belirli kaidelere mecbur olmadan iştirak ettikleri aktiviteler olarak açıklarken, Howe ile Carpenter (1985) ise ekseriyetle kişilerin serbest zamanlarında iştirak ettikleri etken veya edilgen etkinliklerin tamamı olarak açıklamıştır.

Karaküçük (2005) rekreasyonu kişinin ağır iş yükü, monoton yaşam şekli ya da negatif çevrevi etkilerden bedensel ve ruhsal sağlığını yeniden kazanmak, korumak ya da sürdürmek aynı anda beğeni ya da lezzet almak maksadıyla bireysel tatmin sağlayacak tamamen iş ve mecburi ihtiyaçlar dışında kalan zaman özgür ve bağlantısız serbest zaman içinde tercihe bağlı ve istekli olarak kişi veya grup içinden ayıklayarak yaptığı aktiviteler olarak açıklamıştır.

Kişi herhangi bir şey üretmediği zaman sportif veya aktüel zevklerle, turistik turlarla, sosyal ve kültürel aktivitelerle iştirak ederek yaşamdan haz almayı, hoşnut olmayı istemektedir

(Ekici & Yenel, 2002). Bu nitelikleriyle rekreasyon gelişmiş medeniyetlerde amaca götürecek bir araç olmaktan çıkmış bir amaç şekline dönüşmüştür (Aslan & Karaküçük, 1997). Diğer taraftan serbest zamanların pozitif bir şekilde değerlendirilmesinin toplumsal ahenkin kuvvetlenmesinde etkili olabileceği genç kesimi kötü alışkanlıklardan uzak tutacağı da ileri sürülmüştür (Tuncay, 2000). Bunun yanı sıra rekreasyon, rahatlanan ve zevk alınan geniş bir aktiviteler bütünü (Colwell vd., 2002) olduğu için etkinlikler kişide dostluk oluşturma, bireyde serüven ve yeni tecrübeler, başarı hissi oluşturma zevki, fiziki direnir, hizmet duygusu, güzellikten zevk alma, mental güçleri kullanma, duygusal tecrübe gibi tatminler de oluşturmaktadır (Tezcan, 1994).

Rekreasyonun temel özellikleri.

Literatür incelendiğinde rekreasyonu diğer aktivitelerden farklı kılan birçok temel nitelik görmekteyiz. Bu nitelikler birçok araştırmacı tarafından tasvir edilmiştir. Örneğin, Torkildsen (1999) rekreasyonun niteliklerini;

- Rekreasyon bireyseldir ve etkinliklerde kişisel doyum olmalıdır,
- Etkinliklere iştirake istekli olmak esastır. Kişinin doyum sağlayabileceği ve serbestçe tercih edebileceği etkinlikler sunulmalıdır,
- Bedensel, sosyal, mental ve psikolojik etkinliklerin içinde bulunulmalıdır. Dolayısıyla tasarılar kişinin tamamı ile ilgili olmalıdır,
- Rekreasyon yapılandırıcı ve sevinç vericidir. Etkinliklerin belirli bir liyakati ve teşvik ediciliği olmalıdır,
- Çoğunlukla bir oyun ile kendini gösterir. Dolayısıyla oyunun temasında kişiye tercih şansı sunulması ve kişinin özendirilme felsefesi olmalıdır,
- Bütün rekreatif tecrübeler birbirinden ayrıdır ve kendine mahsus özellikleri vardır. Bu nedenle etkinliklerin kökeninde kişinin en üst seviyede doyuma ulaşma amacı olmalıdır şeklinde sıralamıştır.

Luetkens'e (2004) göre rekreasyon, bireylerin çok boyutlu pozitif gelişimlerini amaçlar. Rekreasyon aktiviteleri istemli iştirakı kapsar. Alaka, serbestlik ve üretkenlik esastır.

Ergin (1972) rekreasyonel aktivitelerin serbest zamanda uygulanmasının dışında bedeni dinlendirici, düzeltici, kuvvet verici, ruh ve beden sağlığı bakımından destekleyici, tedavi edici yönüyle kişiliğin gelişmesini sağlayıcı nitelikte olması önemlidir. Aktiviteler ise cinsiyete, yaşa, yer ve imkânlarla, mevsimlere göre üretici, sportif, bilgilenmek, gözlemlleme, kişisel çevreyle girişilen aktiviteler olarak da gündeme alınmaktadır.

Rekreasyonun sınıflandırılması.

Türkiye’deki rekreasyon tanımının büyümesi ve rekreasyon bakımından gelişmiş ülkelere kavuşabilmesi için ilk olarak bu tanımın her kesimden insanın anlaması, bilmesi ve çeşitlerinin gruplandırılması gerekmektedir (Zorba, 2007).

Rekreasyonun gruplandırılması işlevlerine ya da özelliklerine göre değişmektedir. Birey herhangi bir arzu doğrultusunda bir rekreatif etkinliğe iştirak etmeye niyetlenmiş ise ona göre bir rekreasyon türü oluşturulmalıdır. Her birey için farklı hedef ve isteklerin bulunabileceği buna paralel olarak da farklı rekreatif aktivitelerin var olduğu düşünülürse tek bir sınıflandırma yapmanın zor olduğu ortaya çıkmaktadır (Ergül, 2008). Bu kapsam dahilinde rekreasyon çeşitli farklı başlıklar içinde gruplandırılarak değerlendirilmelidir. Bu gruplandırmalardan bazıları aşağıdaki şekillerde yapılabilir;

Amaçlarına göre.

Rekreasyon çeşitlerinin gruplandırılması farklı başlıklar içinde toplanmıştır. Amaçlarına göre rekreasyon aktivitelerinin gruplandırılması da bunlardan bir tanesidir. Bu sınıflama 6 alt başlık içinde toplanır. Bunlar (Karaküçük, 2008);

- a. Dinlenme amacıyla yapılan rekreasyon faaliyetleri;** tam bir dinlenme için yani fiziksel ve zihinsel sağlığı korumaya yönelik faaliyetler yoluyla serbest zamanın kullanılmasıdır.
- b. Kültürel amaçlı yapılan rekreasyon faaliyetleri;** serbest zamanın antik sanat eserlerinin ve tarihi eserlerin, müzelerin ve diğer kültürel etkinliklerin kullanılmasıdır.
- c. Toplumsal amaçlı yapılan rekreasyon faaliyetleri;** sosyal ilişkiler kurmak ve geliştirmek için serbest zaman etkinliklerinin kullanılmasıdır.
- d. Sportif amaçlı yapılan rekreasyon faaliyetleri;** seyirci, taraftar, menajer veya diğer kişiler tarafından aktif veya pasif spor faaliyetleri ile serbest zamanın kullanılmasıdır.
- e. Turizm amaçlı yapılan rekreasyon faaliyetleri;** tatilde kaldığı yerde gezip görülecek başka yerleri ziyaret şeklinde serbest zamanın kullanılmasıdır.
- f. Sanatsal amaçlı yapılan rekreasyon faaliyetleri;** bir veya daha fazla sanat dalıyla ilgilenmek için serbest zamanın kullanılmasıdır.

Bir başka görüşe göre rekreasyon kâr amacı ve kâr amacı gütmeyen faaliyetler bağlamında değerlendirilir ve kâr odaklı rekreasyon ticari rekreasyon olarak adlandırılır. Ticari rekreasyon, insanların bir ücret karşılığında katıldığı aktivitelerdir (Metin vd., 2013).

Mekânsal açıdan.

Serbest zaman aktiviteleri, kullanılan alana göre kapalı alan rekreasyon aktiviteleri ve açık alan rekreasyon aktiviteleri olarak değerlendirilebilir. Kapalı mekân rekreasyon aktiviteleri insan eliyle oluşturulan ve genellikle yapay koşullar altında tek çatı altında uygulanabilen doğal olmayan rekreasyonel aktivitelerdir. Kış akşamlarında yüzmek için kapalı ve ısıtmalı yüzme havuzuna, tenis, basketbol ve voleybol oynamak için bir spor salonuna ihtiyaç vardır (Turgut, 2012). Kısacası kapalı alan rekreasyon faaliyetleri toplumun kullanımına ayrılmış kapalı mekânlarda ve evlerde gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetleri kapsamaktadır. Bu faaliyetler şu şekilde sıralanabilir (Yüncü vd., 2013);

- Kapalı mekanlardaki sergi, defile gibi etkinlikler,
- Kongre, kutlama gibi toplantılar,
- Kapalı spor aktiviteleri (basketbol, buz pateni, voleybol, masa tenisi, jimnastik vb.),
- Kapalı tesislerdeki sağlıklı yaşam etkinlikleri (sauna, kaplıca, içmece, hamam vb.),
- Kurslar (el sanatları, güzel konuşma, yabancı dil, dekoratif eşya vb.),
- Kart oyunları, tavla, satranç, şans oyunları, kapalı mekân bilgisayar oyunları vb.,
- Evde yapılabilecek aktiviteler (TV ve video izlemek, radyo dinlemek, müzik dinlemek, kitap okumak, yatakta dinlenmek), günlere gitmek, toplantılar, ziyafetler, kutlamalar, bakım çalışmaları, müzik aletleri çalmak, el işi yapmak,
- Kulüp (çocuk, gece, gençlik, iş, spor, özel ilgi kulüpleri vb.) ve derneklerde kapalı alan etkinlikleridir.

Açık alan rekreasyon etkinlikleri yerleşim alanlarından uzak bölgelerde gerçekleşen çoğunlukla doğal veya bu amaçlar için organize edilmiş aktiviteleri içerir. Türkçede açık alan, bir bireyin "her şeyden uzak" olma hissini gerçekleştirebileceği tüm yerleri kapsayan bir terimdir. Şehirde doğup büyüyen biri için evden birkaç adım uzaklıkta bir çiftlik olabilir, bir başkası için şehir sınırları içinde inşa edilen parklar ve şehir ormanları bireye psikolojik ve fiziksel dinlenme sağlayarak iyi hissettirebilir. Açık alan rekreasyon aktiviteleri Jensen ve Guthrie (2006) tarafından "açık alan rekreasyon aktiviteleri" olarak tanımlanmaktadır.

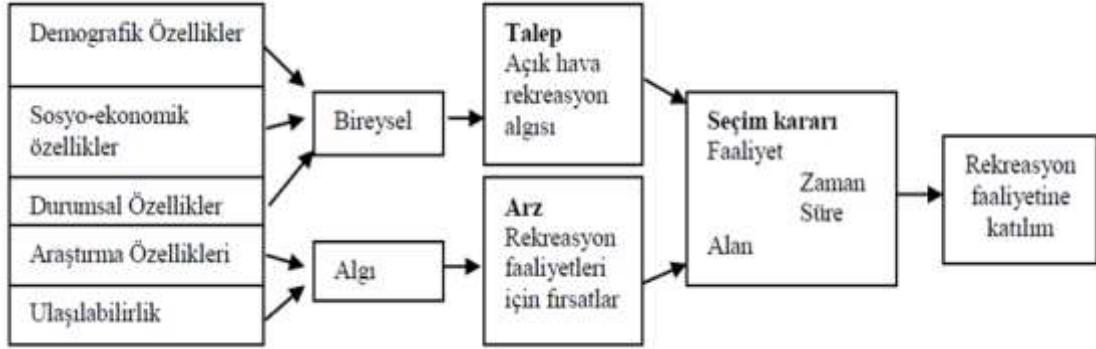
Açık hava rekreasyonu doğanın bir parçasıdır ve katılımcıların etkileşimi ile yaratılır. Açık hava etkinlikleri deneyim, kendini gerçekleştirme, rekreasyon amaçlı su rotalarına ve doğal alanlara seyahat için özel değer gerektiren faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Yüncü vd., 2013).

Hardiman ve diğerleri (2011) macera turizmini outdoor aktiviteleriyle birlikte tanımlar. Weber (2001), cesur rekreasyonel ve açık hava rekreasyon aktivitelerinin tanımını

standartlaştırmıştır. Weber (2001), maceracı rekreasyonun özünün açık hava rekreasyonu olduğunu iddia etmiştir. Bu nedenle macera ve açık alan ilişkilendirilmiştir. Açık alan, rekreasyonel etkinliklere iştirak etme sürecinin bir ürünüdür. Bu süreç şekil 3'te ifade edilmiştir.

Şekil 3

Açık Alan Rekreasyon Faaliyetlerine Katılma Süreci (Pigram & Jenkins, 2005).



Katılımcıların milliyetlerine göre.

Rekreasyon etkinliklerinin milliyetlere göre sınıflandırılması hangi amaçla yapıldığını gösterecektir. Katılımcıların milliyetlerine göre sınıflandırılması faaliyetlerin kime yönelik olduğu ve nerede gerçekleşeceği açısından faydalı olabilir. Rekreasyon türleri katılımcıların uyruğuna bağlı olarak ulusal veya uluslararası olarak kategorize edilebilir. Buna göre (Hazar, 2009);

Ulusal rekreasyon: Ülke içerisindeki birey ve kuruluşların iştirak ettikleri serbest zaman değerlendirme faaliyetleridir. Ulusal festivaller, sergi ve gösteriler vb.

Uluslararası rekreasyon: Zamanla şehirde, kırsalda gelişen faaliyetlerin ardından seyahat ve eğlence ülke sınırlarının ötesine geçmeye başlamıştır. Uluslararası rekreasyon, ülkedeki ve dışındaki kişi ve kurumların yer aldığı serbest zaman geçirme biçimidir. Örnekler arasında uluslararası film festivallerine katılım ve çeşitli gösterimler sayılabilir.

Olanaklara göre.

Aşıkkutlu ve diğerleri (2012) bu başlık altında yapılan değerlendirmede rekreasyonel fırsatlara göre bir gruplama yapmıştır. ROD olarak kısaltılan Rekreasyonel Olanak Dağılımı altında listelenen fırsat grupları aşağıdaki gibidir;

- Doğal,
- Yarı doğal,
- Doğala yakın kırsal,
- Gelişmiş kırsal,

- Yarı kentsel,
- Kentsel.

Bu yöntem korunan alanlarda doğaldan kentsel doğru 6 sınıftan oluşan olanakların belirlenmesini ve bu olanak sınıflarının sosyal, yönetsel ve fiziksel özelliklerini inceleyerek ideal rekreasyonel yönetim kararının alınmasını ya da mevcut kararların geliştirilmesini sağlamaktadır. Dolayısıyla her bir olanak sınıfı için yönetim kararlarında farklılık olabileceği dikkate alınarak olanak sınıflarının doğru şekilde belirlenmesi ve değerlendirilmesi önemli bir husustur. Olanak sınıflarının belirlenmesi ile ilgili olarak Butler ve diğerleri (2003) yaptığı çalışmada;

- Fırsatlar gözlemlenebilir ve ölçülebilir olmalıdır,
- Fırsatlar yönetim kararlarıyla kontrol edilmelidir,
- Kullanıcı tercihleri ve kullanım alanlarına ilişkin kararlar fırsatların belirlenmesinde etkilidir,
- Fırsatların olduğunu belirterek mevcut durum dile getirilir.

Katılımcıların yaşlarına göre.

Çeşitli yaş grupları kendi niteliklerine göre farklı rekreasyon aktivitelerini tercih etmektedir. Katılımcının veya izleyicinin yaşına bağlı olarak rekreasyon türleri Hazar (2009) tarafından;

- Çocuk rekreasyonu,
- Gençlik rekreasyonu,
- Yetişkin rekreasyonu,
- Üçüncü kuşak rekreasyonu şeklinde sınıflandırılmıştır.

Yaş, rekreasyonel etkinliklere iştirak etmeyi etkileyen önemli etkenlerden biridir. Örneğin; gençlerin rekreasyonel etkinliklere iştirak etme olasılığı yaşlılardan daha fazladır (Demir & Demir, 2006; Kunz & Graham, 1996). Bu nedenle her yaş grubunun katıldığı serbest zaman etkinliklerinin türü ve sıklığı farklıdır. Yaşlılar daha sessiz yerlerde olmayı tercih ederler.

Katılımcıların sayısına göre.

Yüncü ve diğerleri (2017)'nin katılım sayılarına göre sınıflandırma modeli içerisinde; bireysel rekreasyon bireylerin tek başlarına yaptıkları etkinliklerdir (Hacıoğlu vd., 2003). Grup rekreasyon etkinliklerine örnek olarak takım sporları yarışmaları, piknikler ve rekreatif olarak yapılan toplu müzik etkinlikleri dahil edilebilir (Sevil vd., 2012).

Diğer faktörlere göre sınıflandırma.

Bu başlık altında yerel sınıflandırma, zamansal sınıflandırma ve faaliyet çeşidine göre sınıflandırma yer almaktadır.

Yerel sınıflandırma: Günümüz kentsel yaşamında insanlar sürekli olarak beton binaların dört duvarları arasında ve sürekli bir karmaşa içindedir. Aynı zamanda kırsal kesimde yaşayan insanların kentsel çevre üzerine düşündükleri ve kentsel çevrenin yaşadıkları çevrede hayatlarını kolaylaştırdığına inandıkları için serbest zamanlarını kentsel bir ortamda geçirmeye çalıştıkları görülmüştür. Bununla birlikte hem kent sakinlerinin kırsal alanlara gitmeleri hem de kırsal alanlarda yaşayanların kent çevresine gitmeleri için her zaman yeterli serbest zaman olmayabilir. Bu yaşadıkları bölgede kalmalarına ve serbest zamanlarını bu alanlarda geçirmelerine olanak tanır (Uğurlu, 2005).

Zamansal sınıflandırma: Rekreatyonel faaliyetler gerçekleştirildikleri döneme göre tatil rekreatyonu ve günlük rekreatyon olmak üzere iki gruba ayrılır. Tatil rekreatyonu hafta sonları, tatiller ve resmî tatillerde yapılan rekreatyonel bir aktivite iken günlük rekreatyon aktiviteleri ise gün içindeki serbest zaman aktivitelerini içerir (Kulözü, 2009).

Faaliyet çeşidine göre sınıflandırma: Rekreatyonel aktivitelere katılan bireyin hareketliliğine bağlı olarak yapılan bu sınıflandırma aktif ve pasif rekreatyon olarak iki gruba ayrılmaktadır. Takım sporları, yüzme, bisiklete binme, koşu gibi fiziksel efor gerektiren aktiviteler aktif rekreatyon tanımyken yürüme, oturma, piknik gibi çok az fiziksel efor gerektiren veya hiç gerektirmeyen rekreatyonel aktiviteler ise pasif rekreatyon anlamında kullanılmaktadır (Kulözü, 2009).

Rekreatyon ihtiyacı.

Kent yaşamının insanlar üzerinde pek çok olumsuz etkisi vardır. Fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunların baskısı giderek yaygınlaşmakta ve ağırlaşmakta özellikle şehirde kendini güçlü hissettirmektedir. Dolayısıyla kentli insanların her geçen gün daha fazla eğlence aktivitesine ihtiyaç duyduğu yadsınamaz hale geldiği ve bu sorunun ciddiyetinin artmasıda rekreatyona olan talebi artırmaktır. Rekreatyonel etkinliklere neden ihtiyaç duyulduğu bazı alanlarda örtüşürken bazı alanlarda zıtlaşan nedenlerle ortaya çıkmaktadır. Sözde nedenlerin benzer ya da farklı olmasına bakılmaksızın yaşam kalitesi azalan insanların bu sorunun üstesinden gelmek için eğlenceye ihtiyaç duydukları açıktır (Arslan, 2010).

Çevreye karşı tutum ve yasalar açısından rekreatyonel faaliyetlere katılanlar ile bu faaliyetlerden mahrum olanlar arasında önemli farklılıklar bulunmaktadır. Rekreatyon faaliyetleri yaşam kalitesini artıran ve hayata anlam katan etkinliklerdir. Bu bağlamda dünyanın

her yerinden insanlar fiziksel, zihinsel ve sosyal ilgileri nedeniyle rekreatif faaliyetlere katılırlar (Sevil vd., 2012).

Alexandris'e (2013) göre, büyük ölçekli reklam kampanyalarının yürütüldüğü birçok ülkede eğlence faaliyetleri büyük ilerleme kaydetmiş ve fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalar eğlence talebi potansiyelini artırmıştır.

Rekreasyonel gereksinimleri insan eylemlerinin tek bir neden veya faktöre bağlı kalmadan tüm nedenlerden dolayı analiz edilmesini gerektirmektedir. Rekreasyona duyulan ihtiyaç talebi eğlence faaliyetlerinin kişisel ve sosyal çıkarlarından meydana gelir (Karaküçük, 2005).

İhtiyaçlar fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçların karşılanmaması bireyleri hedefli eylemlerde bulunmaya zorlar. İnsanların eğlence, yüzme, film izleme, hobi dersleri gibi pek çok rekreasyonel aktiviteye katılması bir gereksinim midir? Bu tür soruların cevapları bazı insanlar için evet olabilirken bazıları için değildir. Maslow'a göre, gereksinimler bir hiyerarşiye sahiptir. Rekreasyonu gerekli kılmak için önceki ihtiyaçların karşılanması ve rekreasyonun bir gereklilik haline gelmesi gerekir (Eren, 2009).

a. Fizyolojik ihtiyaç: Bir kişinin yaşamını sürdürmek için yaptığı bir eylem olarak ifade edilebilir. Açlık çeken insanlar için aşk, özgürlük, eğlence ve arkadaşlık gibi kavramlar bir anlam ifade etmeyebilir. Bu nedenle fizyolojik ihtiyaçlar hiyerarşinin en altında yer alır (Sevil vd., 2012)

b. Güvenlik ihtiyacı: Birey fiziksel ve mali ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra bugünün çalışma ortamı için kişisel güvenliğini sağlamak ve geleceğini garanti altına almak isteyebilir. Örneğin sağlık kontrolü, sosyal sigorta, bireysel emeklilik haklarından yararlanma vb. (Eren, 2009).

c. Sosyal ihtiyaç: İnsanların kendilerini ait hissetmek, başkalarıyla birlikte olmak, başkaları tarafından kabul edilmek, arkadaş olmak ve çevrelerini etkilemek gibi ihtiyaçları olabilir. İnsanlar genellikle bu ihtiyaçları aç bir insanın yemek arzusu kadar güçlü hissedebilir (Sevil vd., 2012).

d. Değer verilme ihtiyacı: Kişinin hem kendisini değerli hissetmesi hem de başkaları tarafından değerli olduğunu hissetmesi bir ihtiyaçtır. İnsanlar her bakımdan kendine güvenen ve hak ettiği itibarı görebilme adına çaba içerisinde. Kendine güven ve değer verilme ihtiyacı karşılanmazsa aşağılık kompleksi gelişebilir. Bu nedenle değer verilme saygı düzeyine ulaşmış kişiler yaşadıkları evlere, konuştukları kişilere veya yaptıkları spora özel bir ilgi gösterebilir (Sevil vd., 2012).

e. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: Kısmi ihtiyaçlar tatmin edildiğinde bireyin kendini ve çevresini tam olarak tecrübe etmesi sonucunda daha üst düzey bir gelişme için kendisini rahat hissedebilecektir (Sengupta, 2011). Bu açıdan Maslow uygulamasında kendini gerçekleştirme ihtiyacını sınırlandırmamıştır. Ancak fizyolojik ihtiyaçlarının baskın olduğu motivasyon aşamasını sınırlandırmıştır (Koltko, 2006). O halde kendini gerçekleştiren kişiyi karakterize eden değerler bireyin kendi gereksinimlerine ulaşmadan önce karşılanması gereken evrensel temel insani ihtiyaçları (güvenlik, aidiyet ve saygı gibi) ile oluşabildiği anlaşılmaktadır (Podeschi, 1983).

Günümüzde rekreasyona olan talep her alana yansımaktadır. Açıkçası bu ihtiyaç bireylerin yaptıkları zor işlerden sonra kendini gösterdiği gibi basit işleri gerçekleştirenlerinde kendini yenilemeye gereksinim duyduğu ortadadır. Yaşamın her alanında ve tüm yaş gruplarında rekreasyon teriminin kullanıldığı görülmektedir. Bu aktivitelere iştirak etmek sadece profesyoneller değil toplumun her kesimindeki insanlar için birer ihtiyaç olmalıdır (Kaba, 2009). Rekreasyon gereksinimi ve arzusu rekreasyonel etkinliklerin sağladığı bireysel ve sosyal yararlardan kaynaklanmaktadır. Bunlar (Belli & Gürbüz, 2012);

Kişisel yönden;

- Fiziksel sağlığın gelişimine olanak vermesi,
- Ruh sağlığı kazandırması,
- Kişiler arası iletişim,
- Bireysel kabiliyet ve yeteneğin pekiştirmesi,
- Çalışma ortamında başarı ve verimliliği artırması,
- İnsanı mutlu etmesi.

Toplumsal yönden;

- Sosyal beraberlik ve bütünleşmeyi sağlaması,
- Demokratik toplumun yaratılması.

Kısaca bireylerin eğlence faaliyetlerinde bulunma nedenleri faaliyetlerden elde edilen beklenti veya faydaları da tanımlamaktadır. Kişisel yaşam tarzı, fırsatları, yaşadığı ortam, o ortamdaki rekreasyon potansiyeli, kişilerarası ilişkiler, kişilik özellikleri, duygusal zekâ, geçmiş deneyim, cinsiyet, gelir, medeni durum gibi birçok faktör yaş, eğitim düzeyi ve kişisel eğlence ihtiyaçları ve kiminle hangi etkinlik veya faaliyetlerin gerçekleştirileceğini belirler. Bu bakımdan kişiyi bu etkinliklere yönlendiren nedenler; doğa tutkusu, aşırı kalabalık, sıradanlık, çevreden uzaklaşma, fiziksel aktivitede bulunma, girişimcilik, dinlenme, kendini geliştirme ve yeni kabiliyetlere sahibi olma, toplumsal birliktelikler oluşturma, yeni kişileri tanıma ya da

onları keşfetme, beklenen olası insanlarla ilişki kurma, aile ile zaman geçirme, tanıma ve kendini kabul ettirme isteği, yardım faaliyetlerinde bulunma, toplumsal sorumluluklar üstlenme, uyarıcı etkenler ya da davetkâr yapı, sosyal statü kazanma, kendinin farkına varma, mücadele ruhu, başarı isteği, rekabet (iç ve dış), zaman harcama, boşluktan kurtulma, entelektüel estetik şeklinde sıralanmıştır (Ardahan & Lapa, 2011).

Rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri.

Bireylerin serbest zaman aktivitelerine iştirakında hedeflerinin, çıkarlarının, tatminlerinin ve etkinlik tercihlerinin kişisel etkenlere göre farklılık gösterdiği kabul edilsede kişilerin rekreatif aktivitelere iştirakında önemli güdüsel etkenlerin ne olduğunu tespit etmek amacı ile yapılan çalışmaların genel anlamda benzer sonuçlar ortaya koyduğu anlaşılmıştır. Rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri (Gürbüz & Karaküçük, 2007);

Fiziksel ihtiyaçlar.

Yaşamın en temel ihtiyacı harekettir. Hareketsiz mutluluğun olmayacağı söylemlerinin sıkça konuşulduğu dönemlerde rekreasyon etkinliklerinde gerginlik ve çoğu fizyolojik sorunların tedavisinde fiziksel egzersizin önemi üzerinde duran çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Fiziksel etkinlikler kişiyi dinç ve huzurlu bir yaşam, hastalıklardan korunabilme, fazla enerjinin doğru şekilde boşaltılıp obezitenin önlenmesi, cildin daha pürüzsüz olması, nefes almada kolaylık, dolaşım sisteminde rahatlatma, sinir problemlerinin en aza düşürülmesi, kalp hastalıklarına bağlı ölüm oranlarının koruma altına alınması, kas ve eklem rahatsızlıklarının giderilmesi, daha fazla çevre oluşturma ve duruş bozukluklarının giderilmesinde önemli olmaktadır (Arabacı & Çankaya, 2007). Mesela düzenli fiziksel egzersizlerin kalp krizi riskini düşürdüğünü ve damarların sağlıklı olmasını sağladığını (İkizler, 2002; Shinn, 2004) kalp sorunu yaşayan bireylerde bile düzenli aktivitelerin yaşam standartlarını daha iyi bir hale getirerek daha sağlıklı bir geleceğe sahip olunacağını destekleyen çeşitli çalışmalar yapılmıştır (Karadağ vd., 2007).

Fiziksel aktivitenin arttığı yerlerde sağlık hizmetlerine yapılan harcamalar azalmıştır. Örneğin; Kanada sağlık sistemine göre yetişkin bireylerin fiziksel etkinliklerini artırmaları sağlık harcamalarındaki düşüşü göstermiştir (Katzmarzyk vd., 2000).

Sosyal ihtiyaçlar.

Kişinin fizyolojik ve güvenlik gereksinimlerinin ardından bireyin sosyal gereksinimleri oluşur. Sevmek, sevilme, bir gruba ait olmak, duygu ve yardım gibi gereksinimler bu türe örnek olabilir (Maslow, 1970).

Rekreatif faaliyetler bireylerde sosyal açıdan ihtiyaçlarını gidermeye olanak sağlamaktadır. Bireyde sosyal açıdan fayda sağlayan aktivitelerin toplumsal uyum ve bütünleşmeyede önemli katkıları olmaktadır. Rekreasyon faaliyetlerinde bulunan kişiler etkinlik prensiplerine uymaya çalışarak kendilerini ifade etme içinde bulundukları gruba aidiyet duygusunu geliştirme ve sosyal etkinliklere katılma fırsatları bulurlar. Rekreasyon bir bireyin bedenine ve duygularına katkıda bulunan sosyal bir davranıştır (Demir, 2003).

Psikolojik ihtiyaçlar.

Birden fazla davranışın kaynağını oluşturan ya da var olan davranışı şekillendirdiği düşünülen “psikolojik ihtiyaç” Murray, memnuniyetimizi ve memnuniyetsizliğimizi artırmak gibi durumlarda bizi organize eden beyinde bir güç olan algı ve davranış olarak tanımlamıştır (Çelikkaleli vd., 2005).

Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını doyurmaları onların iyi olma düzeylerini yükseltmektedir. Bireylerin yaşam kalitelerini değerlendirmeleri ve iyi bir yaşamları olup olmadığına karar vermeleri kapsamında literatürde iyi yaşam ve öznel iyi olma olarak tanımlanırken günlük konuşma dilinde ise mutluluk olarak adlandırılmaktadır (Diener, 2000).

Kişisel beceri ve yeteneklerin geliştirilmesi ihtiyacı.

Karaküçük 'ün de belirttiği gibi kişilerin kendini gözlemlemesi ya da sahip olduğu kabiliyetleri keşfetmesinin en pratik yolu denemektir. Başka bir deyişle bu durumun gerçekleşmesi bireyin iş yapma ilgi veya isteğine bağlıdır (Karaküçük, 2005). Bireyler becerilerinin seviyelerini kendilerini ne kadar geliştirebileceklerini ancak rekreasyonel etkinliklere katıldıkları zamanlarda anlayabilirler. Rekreasyonun doğası gereği bireyin kendi ilgi ve istekleri doğrultusunda seçeceği bir aktivitede yeteneklerini ortaya çıkarma olanağı bulacak ve kendi niteliğini de keşfedecektir.

Duygusal ihtiyaçlar.

Yukarıdaki ihtiyaçlara ek olarak bireyler duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için rekreasyonel faaliyetlere iştirak etme gereksinimi duymaktadırlar. Birçok literatür çalışmasında kişilerin günlük yaşamda yaşadığı stresin bedelini toplumu ve duygularını etkileyeceği belirlenmiştir. Örneğin; araştırma sonucunda Cooper ve Cartwright (1994), kişisel işle ilgili stres durumlarının fiziksel ve duygusal sağlık üzerinde birçok olumsuz etkiye sahip olduğunu bulmuştur.

Rekreasyonun fayda türleri.

Rekreasyon faaliyetleri basit, karmaşık, yaratıcı, mekanik, aktif, pasif, yararlı veya zararlı olabilir. Bu birçok özelliği içeren faaliyetler insanlara her açıdan faydalıdır ve aynı zamanda olumlu veya olumsuz deneyimler sağlayabilir. Grupta gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleri kişinin sosyal gelişimine katkı sağlamakla kalmaz aynı zamanda fiziksel, psikolojik ve duygusal gelişiminde de önemli rol oynar. Bireysel sosyal uyum davranışları, sosyal kabiliyetleri ve değerleri geliştirilir. Rekreasyon nesneler ve insanlarla olan ilişkimizi düzenleyerek dünyayı anlamamızı ve gerçek ya da sembolik durumları algılamamızı sağlar. Birey bu algılar yoluyla öğrenir, deneyim kazanır, bilgiye ulaşır. Ayrıca rekreasyonel etkinlikler kişinin ortamdaki onlarca uyarana cevap vererek kişilik kazanmasına yardımcı olur. Kişisel, duygusal ve psikolojik deneyimleri kontrol ederek karakterleri yükler (Açıkada & Ergen, 1990).

Kişilerin duygusal, fiziksel, psikolojik ilerlemelerinde rekreasyon aktiviteleri önemli bir görev üstlenir. Yine grup içindeki rekreasyonel etkinlikler bireye sosyal anlamda katkıda bulunur. Bireyin sosyal kabiliyetleri, değerleri, sosyal adaptasyon davranışları gelişme gösterir. Rekreasyona ve rekreasyonel aktivitelere iştirak etmek için çeşitli sebepler vardır. Bunlardan bazıları (Kaba, 2009);

- Sıradan hareketlerden uzak durmak,
- Sosyalleşme isteği,
- Can sıkıntısı,
- Fiziksel aktivite,
- Yeniliklerin tadını çıkarmak,
- Sabit dostluklara sahip olmak,
- Girişimci olmak,
- Özgür hissetme,
- Kendini ilerletme,
- Etrafindakileri ve kişileri anlama,
- Kendini gerçekleştirmek,
- Zihinsel uyarım ve estetik,
- Statü kazanma arzusu,
- Zamanı doğru kullanmak.

Rekreasyonel aktivitelerin yararları üç ana başlık altında toplanabilir;

Psikolojik yararlar.

Rekreasyonel etkinlikleri tedavi etmede kullanmak psikiyatrlar için yararlı bir yöntemdir. Çünkü Rekreasyonel aktiviteler yalnız hastalıkları kontrol altına almada değil psikolojik sağlığı korumak içinde kullanılır. Psikiyatrlar rekreasyonun hissel ve mental rahatsızlıkları önlediğine inanırlar. Bundan dolayı nedenini bilemedikleri birçok hastalığı kişinin yetersiz rekreasyon iştirakına bağlarlar (Kraus, 1977).

Rekreasyonel aktiviteler doğrultusunda bireylerde ortam değiştirme sonucu oluşan statik baskı atar yeni bağlantılar kurarlar. Fiziksel seviyenin farkına varır ve kabiliyetlerinin sınırını öğrenerek fiziksel bir uyum sağlarlar. Bireysel gelişim, eylemlerdeki değişimler, sağlıklı duygu süreci oluşması gibi pozitif sonuçları destekler. Birçok psikiyatr rekreasyonu yaşamda denge ve mutluluk kazanımında etkili unsur olarak görmüştür (Kraus, 1977).

Fiziksel yararlar.

İnsan hayatı süresince çeşitli fiziksel değişikliklere ve gelişimlere uğrar yaşamın sürdürülebilmesi için aktivitede bulunmak gerekir. Doğru fiziksel egzersizler sağlıklı gelişim için şarttır. Sadece iç organlar değil kemik ve kaslarda da gelişimler olur. Günümüzde birçok ülkede hareketliliği tekrar oluşturabilmek için devlet politikaları oluşturulmuştur. Ancak birçok araştırma sonucu düzenli fiziksel egzersizlerin kilo artışı, yüksek tansiyonu, kalp rahatsızlıklarını önlediğini göstermiştir. Bugün aktivite ve spor sağlığını korumak için akademik bir gerçektir (Açıkada & Ergen, 1990).

Fiziksel aktivite yaşamak için önemli bir fonksiyondur. Çocuklarda oyun beden hareketliliğiyle bütünleşmiştir. Çocuklar yaşları ilerledikçe fiziksel kabiliyetlerini kullanır. İnce motor hareketleri gibi hareketler yaşadığımız sürece gerekli olan hareketlerdir. Fiziksel yararların istenilen boyuta ulaşması için devletin sporu teşvik etmesi önemlidir. Devletin teşvik ettiği politikalar neticesinde rekreatif olarak sporu geliştirerek fiziksel yararı ortaya çıkaracaktır (Kraus, 1977).

Toplu ve kişisel aktiviteler bireyin sağlığını geliştirir. Bu aktivitelerde her tür fiziksel durumlar kullanılabilir. Aktiviteler kişinin enerjisinin boşalmasına yardımcı olur ve bu nedenle vücudun rahatlaması sağlanır. Çoğu kişi aşırı yorgunluk, üşengenlik sebebiyle rekreasyonu istemeyebilir. Pasif olarak katılmayı seçebilir ancak aktif katılım yoluyla fiziksel egzersiz temel yeteneklerini geliştirebilir. Mutluluk katılımın sonucudur ve fiziksel enerjinin kullanılmaya devam etmesi performansı arttıracaktır (Butler, 1968).

Sosyal yararlar.

Bireyler doğal olarak sosyal insanlardır ve birbirleriyle ilişkilerinde sadece temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamakla kalmazlar. Ayrıca kabul, samimiyet ve katılım gibi ihtiyaçlarını da karşılarlar. Sosyalleşmek zaman alır ve serbest zaman sosyalleşme için imkânlar yaratır. Serbest zaman faaliyetleri insanlara kalıcı davranışlar ve tutumlar kazandırır. Serbest zamanlarda kazanılan ve geliştirilen davranışlar bütün yaşamı etkiler. Sosyalleşme sürecinde sosyal çevre önemlidir. Grup faaliyetleri katılımcılara sosyal gereksinimlerinin giderildiği alanlar sunar ve tatminkârlık yaratır. Birey bu faaliyetlerde kendini tanıma fırsatı bulurken ayrıca rekreasyon destekleyici ekip ve sağlık tecrübelerinin paylaşılması için fırsatlar oluşturur (Okuyucu vd., 2006).

İnsanlar sosyal ihtiyaçlarını spor takımlarında, sosyal kulüplerde, gayri resmi maçlarda ve gönüllü komitelerde karşılıyor. Çoğu insan için sosyal statülerini iyileştirmenin yolu serbest zaman etkinliklerine katılmaktır. Serbest zaman faaliyetlerinin gelişmiş toplumlarda sosyal ilişkilerin gelişimi üzerindeki etkisi artmaktadır. Çalışma saatleri dışındaki zamanda artış, işi tamamlamak için zaman ve nesneler, günlük yaşamımızın nasıl yeniden düzenleneceği, işin yapısı, seyahat, serbest zaman ve diğer günlük aktiviteler anlamına gelmektedir (Okuyucu vd., 2006). Konopka'ya göre sağlıklı bir grup yaşamı için aşağıdaki öğelerin etkisi büyüktür;

- Birkaç bireyle samimiyet kurmak,
- Kişiyi doğru ekip ile bağlantı içinde tutmak,
- Özgürlük hissinin oluşmasına olanak tanımak,
- Başkalarına saygılı davranmak,
- Kişisel özgürlük, çeşitli değişimlerin etkisinin farklılıklarını ifade etmek,
- Dostluk kurmak için tercihlerinde özgür olmak.

Bireylerin yaşadıkları toplumun beklentilerini, değerlerini ve tutumlarını kişilerarası ilişkiler yoluyla anlama süreci sosyalleşme sürecidir. Başka bir deyişle sosyalleşme bireylerin biyolojik içgüdülerini toplumdaki etkili değer yargılarına ve davranış kalıplarına dayalı olarak şekillendirmelerini sağlayan bir sosyal öğrenme ve uygulama sürecidir (Kılbaş, 2001).

İlgilenim Kavramı

İngilizcede involvement sözcüğü Türkçeye “ilgilenim” Odabaşı ve Barış (2003), “ilginlik” Uztuğ (2003) veya “katılım” Gülsoy (1999) şeklinde geçmiştir. İlgilenim ilk defa Krugman'ın pazarlamada 1966 yılında ortaya koymuş olduğu araştırması ile birlikte oluşmuştur. Krugman araştırmasında ilgilenimi kişinin ikna eden bir uyarının içeriği aracılığıyla kendi yaşamının içeriği arasında bir dakika içinde istemli bir bağlantı kurma

ipuçları veya bireysel referansların bağlantı sayısı şeklinde ifade etmektedir (Akt., Kandemir, 2018).

Genel şekliyle ilgilenim bireysel tercih veya herhangi bir faaliyete yönelik istek taşıma tutumu ve bundan edinilen doyum, zevk ve heyecan şeklinde ifade edilebilir (Akt., Yetim & Argan, 2018; Decloe vd., 2009). İlgilenim tüketici özellikleri şeklinde literatürde çoğunluk olarak ifade edilen bir olgu olmak ile birlikte son on yıl içinde serbest zaman ile rekreasyon araştırmacıları içinde de taraftar oluşturmayı sağlayabilmiştir. Bu ifade genel şekliyle tüketicilerin faaliyetler, bilgi kazanımı veya bir ürün gurubu için göstermiş oldukları istek veya heyecan şeklinde tanımlanabilir. Bunun yanında bireysel değerler, ego ve önem algılamaları ile yakın bir alaka taşımaktadır (Jamrozy vd., 1996).

İlgilenimi bilgiyi işlemedeki istek şeklinde görmek de doğru bir yaklaşımdır. Tüketici gereksinimini neyin karşılayacağını belirlemeyi denediğinde amacını karşılayacak bilgilerin yerine getirilmesine ve bunlara dikkat etmeye odaklanmış olacaktır (Odabaşı, 1998). Belirli bir ürün ediniminde veya faaliyete katılmada ortaya çıkan titizlik ve bireysel önem değeri ilgilenim şeklinde tanımlanmaktadır (Karalar, 2011).

İlgilenim sosyal psikoloji ve kişi, olay veya cisim arasındaki bağlantıyı tanımlayan benlik ilgilenimi olgusundan ortaya çıkmaktadır (Michaelidou & Dibb, 2006). Zaickowsky (1985) yine ilgilenim bireyin gereksinimleri, değer olguları ve tercih odaklarına bağlı şekilde herhangi bir objeye yönelik ortaya çıkan yakınlık duyma, alakalı olma ve ilgi olarak tanımlanabilir (Akt., Arslan & Bakır, 2010).). Bütün bu tanımlardaki ortak nokta şu ki ilgilenim, bireyin bir nesneye yönelik ilgisinin düzeyidir. Bir başka açıklama da ise "belirli bir durumda tüketicinin uyarılara verdiği (ürünler, hizmetler, mağazalar, reklamlar ve haberler gibi) kişisel önemi ve ilgisi" olarak ifade edilir (Odabaşı & Barış, 2003).

İlgilenim türleri.

Tüketicilere ait özel durumlarda ve çeşitli tüketim etkinliklerine (satın alma kararları vermek, ürünleri kullanmak, reklamları izlemek gibi) dahil edilen ilgi düzeyi tüketiciden tüketicie ve durumdan duruma değişiklik gösterebilir. Ürün satın alma sürecine ilgisi yüksek veya düşük olan tüketiciler satın alma sürecinde bu tutuma göre hareket edebilir (Odabaşı & Barış, 2002). Bu nedenle ilgilenim seviyesi hakkında literatürde çeşitli sınıflamalar geliştirilmiştir. Bu sınıflamalar bazı çalışmalarda "ilgilenim türleri" bazı çalışmalarda "ilgilenim düzeyi" şeklinde yapılmıştır (Richard & Thomas, 1994). Yapılan sınıflamalar "İlgilenim türlerine" göre;

- Sürekli ilgilenim
- Durumsal ilgilenim

“İlgilenim düzeyi-şiddetine” göre;

- Yüksek ilgilenim
- Düşük ilgilenim, olarak ele alınmıştır. Genel manada bakıldığında ilgilenim türleri ve düzeyleri yakın hatta aynı anlamlarda kullanıldığı için bu çalışmada tek başlık altında toplanarak sürekli ilgilenim, yüksek ilgilenim olarak durumsal ilgilenim de düşük ilgilenim olarak ele alınacaktır.

Yüksek ilgilenim.

Bireylerin daha çok zaman ve emek verip ilgilenim sağladığı ürün veya hizmet hakkında çeşitli bilgilerin araştırılmasıyla ortaya çıkan satın alma kararlılığını ifade eden yüksek ilgilenim insanların kişisel ihtiyaçlarını, değerlerini, ilgi alanlarını ve onların ilgilenim seviyelerini büyük oranda etkilemektedir (Evans vd., 2006; Kandemir vd., 2013). Çünkü yüksek düzeyli ilgilenim birçok insanın davranışlarını etkilemekte ya da onları güdülemektedir (Havitz & Dimanche, 1999).

Gözlemlenemeyen dürtü hali, uyarılma ya da eğlence amaçlı aktivasyon veya ilgili ürüne olan ilgi hali bir parçanın özelliklerinden, durumundan ya da dikkat çekiciliğinden uyarılma hali olarak tanımlanan yüksek ilgilenim (Havitz & Dimanche, 1997) aynı zamanda ürünün kişiyle olan doğrudan bağlantısı veya üründen alınan hedonik (hazsal) zevkten kaynaklanan dereceli motive hali olarak da tanımlanmaktadır (Koç, 2012). Örneğin; bireyin herhangi bir etkinliğe katılımı sonrasında kendisini iyi hissetme hali haz ihtiyacını karşılamakta ve birey kendi veya arkadaşları ile daha fazla etkinliğe ilgilenim sergilemeye özen gösterme eğilimi sergilemektedir (Yetim, 2014).

Düşük ilgilenim.

Düşük ilgilenim dikkat gibi bilişsel kaynaklar belirli bir dönemde uyarana odaklanırken, uyarana ise geçici bir ilgi duyarlar şeklinde ifade edilmektedir (Kandemir vd., 2013). Alexandris ve diğerlerinin (2012) yorumuma göre düşük ilgilenim bir tüketicinin çevresindeki belirli bir durumu ifade etmektedir. Havitz ve Mannell (2005) ise düşük ilgilenimi; bireyin ihtiyacının ortaya çıkması durumunda ihtiyaçlarını karşılamak için gerekli olan nesneye gösterdiği belirli süreli ilgi durumu olarak ifade etmişlerdir. Arslan ve Bakır’a göre (2010) düşük ilgilenimde bireyler dolaylı yollardan etkilenirler ve mesajın içeriğinden ziyade

ortamın/reklamın çekiciliği mesajı iletenin kişisel çekiciliği, ortamın atmosferi, müzik, renk gibi durumlar iknayı arttırmaktadır.

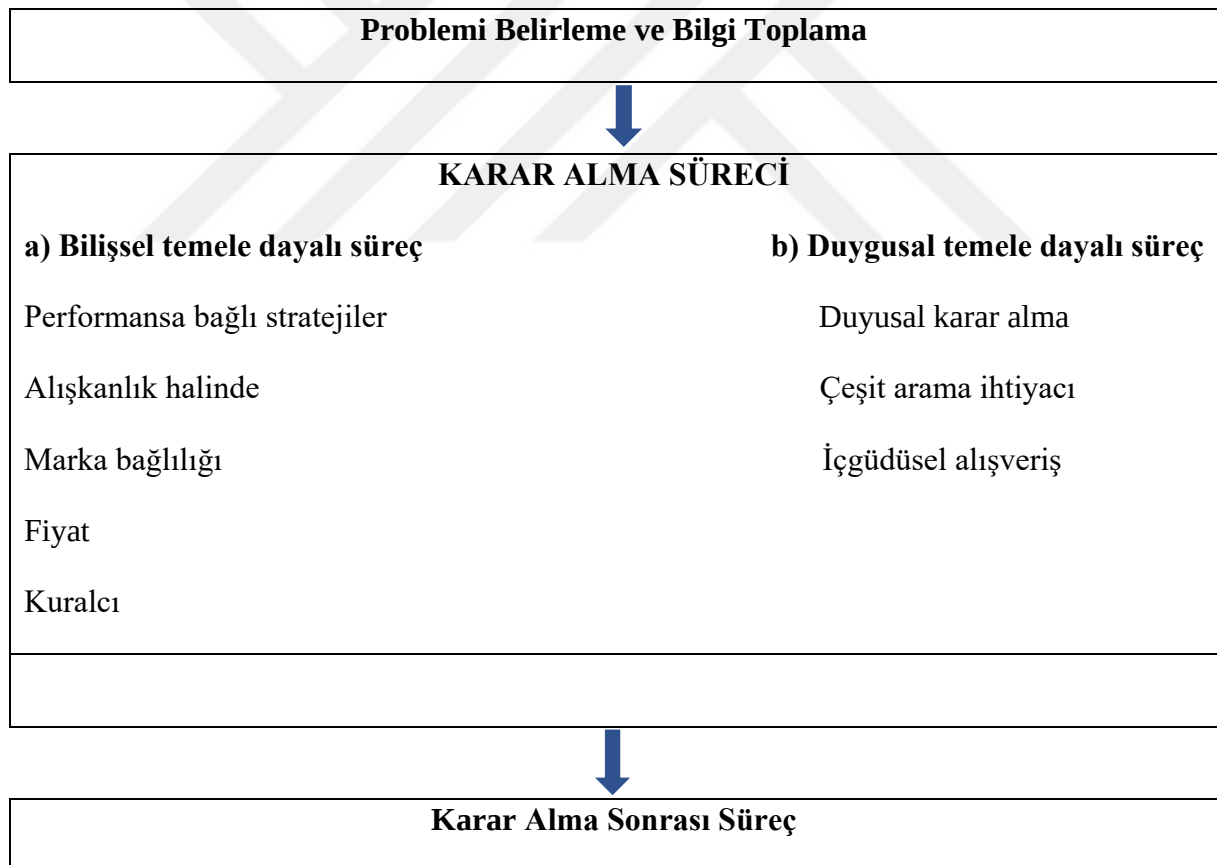
Zaichkowsky' e göre (1985) düşük ilgilenimin oluşma sebepleri;

- Ürüne veya hizmete ilişkin bilgi edinmenin daha az olması,
- Ürünler veya hizmetler arasında daha az karşılaştırma yapılması,
- Farklı ürünler veya hizmetler arasında kıyaslama yapılsa da birbiriyle benzer gibi algılanması,
- Belirli ürünler veya hizmet için herhangi özel bir tercihin olmaması söylenebilir.

Düşük ilgilenim yukarıda bahsedilen özelliklere bağlı olarak karar alma süreçlerinde yüksek ilgilenime göre birtakım değişimler yaratır. Düşük ilgilenimde karar alma şekil 4’te gösterilmektedir (Hoyer & MacInnis, 1997; Akt., Ünal, 2008).

Şekil 4

Düşük İlgilenimde Karar Alma



Şekil 4’te gösterildiği gibi düşük ilgilenimde karar alma süreci bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki temel süreçte ortaya çıkmaktadır. Bu süreç içerisinde ayrıntılı bir araştırma yoktur çünkü süreç çoğunlukla problemin ortaya çıkması, kısa bir değerlendirme, hızlı karar verme ve satın alma ile sonuçlanır.

İlgilenimi etkileyen faktörler.

Bireylerin ilgilenim düzeylerinin yüksek veya düşük olması üzerinde etkili olan çeşitli faktörler vardır. Genel olarak ilgilenimi etkileyen faktörlerin başında kişisel faktörler, durum faktörü ve ürün/hizmete yönelik faktörler gelmektedir. Araştırmacıların çoğunun bu konu hakkında ortak bir görüşünün olduğu ve bu görüş faktörleri ilgi düzeyi açısından oldukça önemlidir. İlgilenimi etkileyen faktörler şunlardır (Jansson & Boyd, 2010);

Kişisel faktörler.

Yaş yaşam periyotları, iş, ekonomi, yaşam stilleri ve kişilik olarak gruplandırılabilir. Bireylerin farklı yaş aralıklarında değişik yaşam stillerine sahip olması, iş faktörünün belli başlı ürünlere gereksinim talebini oluşturması, bireyin sahip olduğu ekonomik gelirin marka seçimini etkilemesi, bireylerin ürün ya da gereksinimlerini talep edeceklerini belirleyen unsurlar kişisel faktörleri oluşturmaktadır (Cömert & Durmaz, 2011). Dolayısıyla ilgilenimi belirleyen unsur bireydir. Bireyin gereksinimleri duygusal ilgilenimi azaltıp çoğaltabilmektedir (Odabaşı & Barış, 2002).

Ürün faktörü.

Ürün, tüketici ya da kullanıcının arz ve talebini giderme niteliği taşıyan her çeşit mal, hizmet, düşünce, şahıs ve yeri kapsar (Öztürk, 2007). Genelde bireyler bir ürüne veya hizmete yönelik ilgilenim göstermeden önce ürün hakkında bazı araştırmalar yaparlar. Araştırma sırasında genellikle ürünün fiyatı, kalitesi, ürünün gelecek dönemdeki fiyatı gibi konular üzerinde yoğunlaşmaları ilgilenim düzeyleri konusunda belirleyici olabilmektedir (Akalın & Dilek, 2007).

Durum faktörü.

Bir satın alma kararı verme anı yaklaştıkça dikkat ve ilgi daha yoğun hale gelmektedir. Bu artış durum faktörü ile ilişkilidir. Bu bağlamda durum faktörü ilgilenimi etkileyen faktörlerden biri olarak düşünülebilir. Örneğin; arkadaşlarla gidilecek bir konser etkinliğine olan ilgilenim birkaç hafta önce alınan biletler sırasındaki ilgilenimden daha fazladır. Benzer şekilde sosyal baskıda insanların ilgisini artırmaktadır. Başkalarıyla birlikte ürün almak veya tüketmek ürünü daha dikkatli daha yoğun bir şekilde yapılabilir (Koç, 2012).

İlgilenimin ölçülmesi.

Literatürde ilgilenimin ölçümünde fazla sayıda ölçme aracından bahsedilmektedir. Bu ölçeklerden en kayda değer olanı Zaichkowsky'in (1985) Kişisel İlgilenim Envanteridir (Personal Involvement Inventory-PII);

a) Algılanan önem (bilişsel)

b) Memnuniyet (duyuşsal), ve Kapferer ve Laurent'in (1985) Tüketici İlgilenimi Profilidir (Consumer Involvement Profiles-CIP);

a) Ürünün algılanan önemi ya da ilgi: bir kişinin bir ürün kategorisindeki kişisel ilgisi, ürünün kişi için alaka düzeyi veya önemi,

b) Ürünün hazzal değeri: ürünün zevk ve mutluluk verme yeteneği,

c) Ürüne olan tüketicilerin ortaya çıkarttığı ve anlam yüklediği değer ürünün kişiyi ifade etme yeteneği,

d) Risk önemi: zayıf ürün seçiminin olumsuz sonuçlarının algılanan önemi,

e) Risk olasılığı: yanlış tercih olasılığının fark edilmesi.

Bu alanda geliştirilen diğer ölçme araçları genel olarak iki ölçme aracından faydalanılarak üretilmiştir. Bunlardan bazıları McQuarrie ve Munson'in (1987) Gözden Geçirilmiş İlgilenim Envanteri (Revised Personal Involvement Inventory –RPII); Higie ve Feick'in (1989) Sürekli İlgilenim Ölçeği (Enduring Involvement Scale-EIS); Mittal'in (1995) Satın Alma Kararı İlgilenimi Ölçeği (Purchase-Decision Involvement Scale-PDI) gibi. Ürün kullanımında ürün ilgilenimi direk ölçüldüğünde Kapferer ve Laurent'in (1985) Tüketici İlgilenimi Profiline Zaichkowsky'in (1985) Kişisel İlgilenim Envanterinden daha iyi sonuçlar verdiği biliniyor olsa da Mittal (1995), bu modellerin ikisi de serbest zaman araştırmacıları tarafından uyarlama çalışmaları geliştirmek için kullanılmaktadır (Alexandris, 2012).

Serbest Zaman İlgilenimi

Serbest zaman alanyazını incelendiğinde sosyal psikoloji alanına ilişkin araştırmaların yapıldığı (Fernandez vd., 2015; James, 2001; Li & Petrick, 2010; Zhou vd., 2017), bunlardan birisinin de ilk olarak Sherif ve Cantril (1947) tarafından ortaya atılan ve Türkçeye “katılım”, “ilginlik”, “ilgilenim” olarak çevrilen (Çakır, 2007; Yetim ve Argan, 2018) “ilgilenim” konusu olduğu gözlenmektedir. Kavramla ilgili çalışmalar Krugman'ın (1965) “televizyon reklamlarının etkisi” isimli çalışmasıyla pazarlama alanyazında yer almasına neden olmuş ve marka sadâkati, ürün seçimi ve reklamdaki etkilenme nedenleri gibi konularda tüketici davranışlarını belirlemede bir araç olarak kullanılmıştır (Bloch & Bruce, 1984; Higie & Feick, 1989; Krugman, 1965; McIntyre, 1989).

İlgilenimin farklı alanlarda kullanılmaya başlanmasıyla kavramın tanımı konusunda da araştırmacılar tarafından birçok görüş sunulmuş (Johnson & Eagly, 1989; Zaichkowsky, 1985) ve birbirinden farklı tanımlar yapılmıştır. Yapılan tanımların farklı olmasına karşın anahtar fikirlerin aynı kaldığı söylenebilir (Chang & Gibson, 2011). Bu anahtar fikirler aşağıda verilmiştir (Havitz & Dimanche, 1997; Havitz ve Mannell, 2005; Jamrozky vd., 1996; Liang & Wang, 2008):

- Bireysel ihtiyaçlara, değerlere ve ilgi alanlarına dayalı olarak herhangi bir ürün/hizmetle algılanan yakınlık/alaka/ilgi,
- Kişinin herhangi bir uyarana karşı duyduğu psikolojik/duygusal bağın yoğunluğu,
- Algılanamaz dürtü, uyarılma veya herhangi bir aktivite eğilimi,
- Bireysel davranışların sosyal psikoloji kullanılarak çeşitli anlamlar ve kelimelerle ifade edilmesi.

Her ne kadar yukarıda sıralanan anahtar fikirler tanımlamalar içinde yer alsın da ilgilenimi tanımlamada farklılıklarla karşılaşılabilir. Kavrama bakış açısından kaynaklanan bu farklılıklar üç başlık altında toplanabilir (Çakır, 2007; Krugman, 1965; Muehling & Laczniak, 1988; Zaichkowsky, 1985);

- İlgilenim kavramı tamamıyla kişiseldir. Tüketicinin herhangi bir ürüne verdiği değeri, gösterdiği alakayı ve bu ürünleri hayatının bir parçası haline getirmesi ve bütünleştirmesiyle ilgidir.
- İlgilenim anlık bir heves gibi geçici bir durumu ve tüketicinin dikkatini çekecek olan anlık bir uyarıdır. Bu açıdan ruhsal durum değişkeni olan ilgilenim tüketicinin bilişsel ve duyuşsal değerlendirmelerini etkileyen ve davranışsal sonuçlara yol açan dürtüsel bir durumdur.
- İlgilenim tüketicinin bilgi işleme sıklığına etki eden bir değişkendir. Tüketicinin ilgi düzeyi mesajın detaylandırma yoğunluğunu ve gerçekleştirilecek bilişsel çabanın sıklığını belirler.

Diğer sektörlerde tüketici davranışı olarak ifade edilen ilgilenim kavramına odaklanan yaklaşımlar rekreasyonun dünya ekonomisi içinde hızlı gelişimi ve toplumların yaşantısında tüketime dayalı bir ürün modeli olarak algılanmaya başlanmasıyla birlikte (Odabaşı & Barış, 2002), 1980'lerin ortalarından itibaren serbest zaman alanyazında da yer almaya başlamıştır (Decloe vd., 2009; Havitz & Dimanche, 1997). O dönemden bu yana ilgilenim kavramı serbest zaman çalışmaları yapan araştırmacılar için tam anlamıyla öğrenilip geliştirilmesi gereken bir fenomen haline gelmiştir (Wiley vd., 2000).

Serbest zaman araştırmacılarının ilgilenim kavramını tanımlamak için daha çok tüketici davranışları alanyazından yararlandığı görölmektedir (Çimen vd., 2016; Jun vd., 2012; Kyle vd., 2003). Bunun en belirgin örneklerinden birisi Havitz ve Dimanche'ın (1997) tüketici davranışlarını çalışan araştırmacıardan Kapferer ve Laurent'in (1985'a) uyarladığı bir rekreasyonel aktiviteye veya ilgili ürüne karşı gözlemlenemeyen bir motivasyon, uyarılma veya ilgi durumudur şeklindeki ilgilenim tanımıdır (Glancy & Little, 1995). Serbest zaman ilgilenimi ile ilgili çok sayıda tanım önerilmiş olsada (Alexandris vd., 2012; Kyle vd., 2007; Laaksonen, 1994) araştırmacıların ilgilenimi temelde rekreasyonel bir aktiviteye yönelik kişisel ilgi aćısından kavramsallaştırdığı görölmektedir (Slama & Tashchian, 1985; Zaichkowsky, 1985).

Serbest zaman ilgilenim türleri.

Geçtiğimiz 30 yıl boyunca serbest zaman alinyazındaki araştırmacıların serbest zaman aktivitesine yönelik bireylerin davranışlarını ve psikolojik bağlantılarını değerlendirmek için davranışsal ilgilenim ve psikolojik ilgilenim kavramlarını kullandığı bilinmektedir (Chang & Gibson, 2011; Gunter & Gunter, 1980; Havitz & Dimanche, 1997; Kim vd., 1997; Kyle & Chick, 2004). Bu sebeple aşağıda ilk önce davranışsal ilgilenim daha sonra psikolojik ilgilenim kavramları tanımlanmıştır. Son olarak psikolojik ilgilenimin alt başlıkları olduğu düşünölen sürekli ve durumsal ilgilenime yer verilmiştir.

Davranışsal ilgilenim.

İlgili alanyazında davranışsal ilgilenim serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı (Christenson vd., 2006) ya da planlanan aktiviteler için harcanan zaman (Fesenmaier & Johnson, 1989) olarak ifade edilmiştir. Stone (1984) davranışsal ilgilenimi yapılandırılmış (planlanmış bir aktiviteye katılma sayısı) ve yapılandırılmamış (planlanmamış bir aktivite) aktiviteler için harcanan sürenin yoğunluğu olarak tanımlamıştır.

Psikolojik ilgilenim.

Bireysel bir tutumun ürün ya da hizmet ile etkileşimi sonucunda bireyin davranışına yön verdiği düşünölen psikolojik ilgilenim ilk olarak sosyal yargı kuramı ile kullanılmaya başlanmıştır (Sherif & Hovland, 1961). Daha sonra kavram bireylerin sosyal çevreleriyle etkileşime girerek geliştirdikleri veya öğrendikleri bir tutum olarak aćıklanmıř (Sherif, Sherif & Nebergall, 1965) ve 1980'lerin alanyazınında Sherif ve diğer araştırmacıların (Kapferer & Laurent, 1985'a; Rothschild, 1984) çalışmalarıyla geliştirilmiştir.

Herhangi bir ürün veya hizmete yönelik gözlemlenemeyen dürtü durumu, uyarılma veya merak olarak tanımlanan (Havitz & Dimanche, 1997) psikolojik ilgilenimin aynı zamanda

sürekli ilgilenim ve durumsal ilgilenim olmak üzere iki farklı biçimde ortaya çıkmaktadır (Havitz ve Mannell, 2005; Kyle vd., 2007).

Sürekli ilgilenim.

İlgilenim kavramına yönelik bilinen en eski çalışmalar ilk olarak bireylerin kimliği, motivasyonu ve ego özellikleri üzerine odaklanmıştır (Sherif, 1936; Sherif & Cantril, 1947; Sherif vd., 1965). Daha sonra ilgilenimin çok boyutlu bir yapı olarak açıklanmasıyla bireylerin davranışsal eylemlerini ortaya çıkardığı düşünülen egonun (benlik) bir ilgilenim türü olan sürekli ilgilenimin temelini oluşturduğu belirtilmiştir (McIntyre, 1989).

Houston ve Rothschild (1978) sürekli ilgilenimi kişisel ilgi/alakanın yanı sıra bireyin bir ürüne yönelik deneyimleri Higie ve Feick (1989), Richins ve Bloch (1986) ise bu kavramı üründen alınan zevk ve motive olma hali olarak ifade etmişlerdir. Bu nedenle bir ürünün hedonik değeri arttıkça bireyin ürüne karşı olan ilgileniminin artacağı dolayısıyla ürünlerin hedonik değeri arttırılarak ilgilenim seviyelerinin de yükselebileceği söylenebilir (Hing vd., 2012; Lee & Scott, 2009).

Sürekli ilgilenimi serbest zaman alanyazında Kapferer ve Laurent'in (1985'a) çok boyutlu özelliği olan Tüketici İlgilenim Profili ile başlamış Kyle vd'nin (2007) uyarlamış olduğu İlgilenim Ölçeğinin (Modified Involvement Scale-MIS) geliştirilmesi ile devam etmiştir. Bu durum sürekli ilgilenimin serbest zaman aktivitelerinde kalıcı olan bir tutum olarak görülebileceğini de ortaya koymaktadır (Sato, 2014). Ayrıca serbest zaman alanyazında sürekli ilgilenim üzerine odaklanan bilimsel çalışmaların yakın zamanda hız kazanmış olması serbest zaman aktivitelerine olan ilginin geçici olmadığını aksine bireyler için sürekli artan bir öneme sahip olduğunu göstermektedir (Sato, 2014).

Durumsal ilgilenim.

Durumsal ilgilenim ilk olarak tüketici davranışları alanyazında Houston ve Rothschild (1978) tarafından bir ilgilenim türü olarak açıklanmıştır. Bireyin motivasyonunun kısa süreli ve anlık uyarıcılarla olan ilişkisinin incelendiği durumsal ilgilenim belirli durum ve şartlar altında bireylerin davranışları için ilgi yaratma yeteneği olarak açıklanır (Rothschild, 1984). Ürün/hizmet satın alma durumu, amacı, zaman baskısı, sosyal ve doğal çevre vb. koşullar durumsal ilgilenimi etkileyen faktörler arasında sayılabilir (Houston & Rothschild, 1978).

Havitz ve Mannell (2005) durumsal ilgilenimi bireyin ihtiyacının ortaya çıkmasıyla ve o ihtiyacını karşılamak için gerekli olan nesneye belirli bir süre gösterdiği ilgi durumu olarak; Celsi ve Olson (1988) ise bireyin bir ürüne ya da aktiviteye ilişkin sadece belirli bir zamanda veya belirli bir durumda oluşan ilgili olma durumu şeklinde ifade etmiştir. Bu açıklamalar

durumsal ilgilenimin bireylerin satın alma kararı sürecinde sadece belirli bir zaman dilimi içinde dalgalanan geçici bir ilgi düzeyi olduğunu göstermektedir (Petty vd., 1983). Richins ve Bloch (1986) satın alma işleyişle tamamlanan bu sürecin piyasaya yeni çıkan bir başka ürüne bireylerin alışmasıyla ilgilenim düzeyinin satın alma öncesindeki seviyesine geri dönebileceğini belirtmiştir.

Serbest zaman alanyazındaki araştırmalar (Havitz & Mannell, 2005; Jun vd., 2012) aktivitelerinin sürekliliğine odaklanmış olsa da belirli koşullarda geçici olma özelliğinin aktiviteye yönelik ilgilenimi nasıl etkilediğini araştırmanında oldukça önemli olabileceği söylenebilir. Kyle vd. (2007) bir aktivitenin kişisel ihtiyaçları, değerleri ve çıkarlarını etkilemediği sürece geçici olacağını ve bu durumun aktiviteye karşı oluşan ilgi düzeyinin bir süre sonra ortadan kaybolmasına neden olacağını belirtmiştir.

Serbest zamanı değerlendirme her kişide ve her toplumda değişik algılanmaktadır. Kişi bu zamanı nasıl kullanacağına kendi hür iradesi ile karar vermesine rağmen bu kararı verirken kişiyi olumlu ya da olumsuz etkileyen ve etki derecesi de kişiye göre değişim gösteren etkenler bulunmaktadır (Demir & Demir, 2006). Başka bir deyişle serbest zaman faaliyetlerinde arzu, gönüllü hizmet ve kişisel koşullar olduğu için zamanın nasıl kullanılacağına dair kararlar çeşitli koşullardan etkilenecektir (Demir vd., 2012).

Kişinin serbest zaman faaliyetlerine iştirakını kısıtlayıcı birden fazla unsur bulunmaktadır. Bu faktörler Karaküçük'e göre demografik özellikler (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, yerleşim yeri), ekonomik faktörler (gelir, meslek), toplumsal faktörler (kültür, aile, etkileşim grupları, sosyal sınıflar, değerler), teknoloji ve kitle iletişimindeki gelişmeler olarak gruplandırılmaktadır (Tel, 2007).

Torkildsen (1992)'e göre ise kişilerin serbest zaman faaliyetlerine katılmasını etkileyen faktörler kişisel, sosyal-durumsal ve fırsat faktörleri olmak üzere 3 ana grupta ele almıştır.

Şekil 5

Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılmayı Etkileyen Faktörler. (Torkildsen, 1992).

Kişisel Faktörler	Sosyal ve Durumsal Faktörler	Fırsat Faktörleri
- Yaş - Cinsiyet - Bağılılık - Bireysel hükümlülük - Beceriklilik - Serbest zaman algılanması - Davranışlar ve motivasyon - İlgiler ve zihinsel meşguliyet - Yetenek ve yeterlilik - Kişilik ve güven - Doğduğu kültür	- Meslek - Gelir - Gelir fazlası - Maddi zenginlik - Elverişli zaman - Ev ve sosyal çevre - Arkadaş grupları - Sosyal rol ve ilişkiler - Çevresel faktörler - Eğitim ve marifet - Kültürel faktörler - Yoğun serbest zaman faktörü - Görev ve hükümlülükler	- Elverişli kaynaklar - Tesisler - Duyarlılık - Fırsatların algılanması - Ulaşılabilirlik ve konum - Faaliyetlerin tercihi - Ulaştırma - Maliyetler: öncesi, esnası ve sonrası - Yönetim: politika ve destek - Pazarlama - Programlama - Ulaşılabilirlik - Siyasi

Cinsiyet, kişilerin serbest zaman etkinliklerine iştirak etmelerini etkileyen en önemli unsurlardan biridir. Henderson ile arkadaşları (1996) yaptıkları çalışmada iki cinsiyetinde toplumda maruz kaldıkları sorunların ayrı olduğunu bundan dolayı da serbest zamanlarındaki aktivitelerinde farklı olduğunu göstermişlerdir. Warren (1990)'a göre ise serbest zaman etkinliklerine iştirak etmede kadınların erkeklere nispeten daha az şansa ve imkâna sahip olduğu dolayısıyla bunun kadının toplumdaki konumuyla alakalı olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla kadının toplumdaki temel görevinin ev işi yapmak ve çocuk yetiştirmek olduğu bunda kadınların serbest zaman etkinliklerine iştirakını etkileyen veya sınırlayan bir olgu olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bazı araştırmalarda kadınların serbest zamanlarında pasif ve ev içi faaliyetleri seçerken erkeklerin ise ev dışı faaliyetlerini seçtikleri anlaşılmaktadır (Kaya & Tatal, 2005).

Yaş, kişilerin serbest zaman etkinliklerine iştirakını etkileyen unsurlardan bir diğeridir. Genç yaş sınıfında olan kişiler ileri yaştaki bireylere oranla daha fazla fiziksel egzersiz ve spor etkinliklerine iştirak etme eğilimindedirler (Kunz & Graham, 1996). Serbest zaman değerlendirme alışkanlıklarının seçimi bireyin yaş basamaklarına göre değerlendirildiğinde, 12-18 yaşları arasındaki kişilerin sportif etkinlikler gerçekleştirdiği, 18-24 yaşları arasındaki kişilerin sosyal ve kültürel faaliyetlerle daha çok ilgilenmesi (Ünver vd., 1986), 18-30 yaşları arasındaki bireylerin ise fiziksel olarak enerjisinin en yüksek olduğu bir dönem olduğundan

dolayı fiziksel beceri gerektiren aktivitelere yoğun olarak katılabilmektedirler (Kaya, 2003). Böylece her yaş sınıfının iştirak etmiş olduğu serbest zamanlarını geçirme faaliyetlerinin türü ve sıklığı da farklılık göstermektedir (Dardis vd., 1994).

Aylık gelir, kişilerin serbest zaman etkinliklerine iştirakını etkileyen başka bir unsurdur. Serbest zamanın doğru bir şekilde değerlendirilebilmesi için belirli bir miktarda ekonomik güç gerekmektedir (Yılmaz, 1989). Özellikle belirli bir harcama gerektiren serbest zaman aktivitelerinin ilk şartı tüketilebilen bir ekonomik imkâna sahip olmaktır (Demir & Demir, 2006). Bu şartı sağlamak genellikle bireyin ne iş yaptığı ile ilgilidir. Örneğin; yüksek gelirli mesleklerde çalışan kişilerin düşük gelir grubundakilere göre turistik hareketlere katılma olasılığının daha yüksek olduğu bilinmektedir (Bahar & Kozak, 2005).

Searle ve Jackson (1985) çalışmalarından birinde kişinin ekonomik düzeyleri ile serbest zaman etkinlik seçimleri arasında bir bağlantının olduğunu belirlemişlerdir. Kane (1990) ise ekonomik düzeyi fazla olan kişilerde yeni olarak belirtilen serbest zaman etkinliklerine çok daha fazla iştirak gösterdiklerini tespit etmiştir.

Eğitim düzeyi ile serbest zaman aktivitelerine katılma faaliyetleri arasında büyük oranda bir bağlantı bulunmaktadır (Sakai, 2010). Kişilerin okur-yazarlık seviyelerinin artması ile serbest zaman oluşturma ve serbest zamanı bireysel gelişime yarayacak şekilde kullandıkları tespit edilmiştir (Lee & Bhargava, 2004). Başka bir deyişle kişilerin okur-yazarlık seviyesi arttıkça serbest zaman etkinliklerine iştirak etmeninde arttığı aktivitelerin seçim ve tercihi hakkında eğiliminin ve süreklilik düzeyinde yine eğitim ile alakalı olduğu irdelenmektedir (Aslan, 2005). Benzer şekilde bireylerin eğitim düzeylerindeki artışın kültürel ve turistik faaliyetlere katılma isteklerini olumlu etkilediği (Bahar & Kozak, 2005) yeni şeyler ve yerler keşfetme arzusunun eğitim düzeyi ile doğru orantılı olarak arttığı belirtilmektedir (Sağcan, 1986).

Serbest zaman ilgilenimi ile ilgili kuramlar.

Mesaj öğrenme kuramı.

İkinci Dünya Savaşı'nın ardından Hovland, Janis, Lumsdaine ve Sheffield gibi araştırmacıların olduğu bir grup “Yale İletişim Araştırma Programı” nı kurarak ikna edici iletişim türlerinin etkililiğini ölçmek için araştırmalar yapmışlardır (Anık, 2016). Bu araştırmacılar iletişimin izleyici tutumlarını etkili bir şekilde değiştirip değiştirmeyeceğini belirleyen en önemli faktörlerin kaynak (kim), iletişim (ne) ve izleyici (kim) özellikleri olduğuna inanmaktadır (Milburn, 1998).

Kaynak (kim), değişimi başlatan kişinin güvenilirliği, mesleki bilgisi, statüsü gibi kişisel özellikleri ve bilgi kaynağı ikna edici olmada etkilidir (Fishbein & Ajzen, 1975). Kaynağın ikna gücü iki nedenden dolayı çok düşük olmaktadır. Birincisi hedef nesne, kaynak mesaj hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğu için hedef nesne alınan mesaj için gerekli değerlendirmeleri yapmayacak, mesajın içeriğini anlamak için gerekli çabayı göstermeyecektir. Diğeri ise kaynağa karşı olumsuz bir tavırla bilgiyi almak veya ikna edilmek için gerekli motivasyonu bulamamaktır (Eric & Robert, 1998). Ancak alıcının mesajın kaynağı hakkında olumlu bir fikri varsa aynı mesajı farklı şekillerde kabul edebilir biri son derece ikna edici diğeri ikna edici olmayabilir.

Mesaj (ne diyor), içeriği iletişim kurma yolları, harekete geçirdiği duygular ve aktarım sıklığı çok önemlidir. Kaynak tarafından kullanılan araçlar ikna derecesini etkiler (Bakır, 2006). Örneğin; yüz yüze iletişim yoluyla gönderilen bir mesajın etkisi, telefonla gönderilen bir mesajdan daha büyük olacaktır.

Hedef (kime) ile ilgili değişkenler Hovland vd. tarafından araştırılan bir başka faktördür. Hedefin temel fikri zekâ, kendine güven, farkındalık ve diğer birçok özellik mesajın ikna etme yeteneğini etkileyecektir (Irving & Hovland, 1959). Cevap tutum değişikliği ve derecesi, kaynak mesaj ve hedef öğelerin özelliklerine göre değişmektedir.

Sosyal yargı kuramı.

Sosyal yargı kuramı Sherif ve arkadaşları tarafından Sherif 'in psikofizik alanındaki deneyleri esasına göre geliştirilmiştir. Sherif 'in psikofizik alanındaki deneyler sonucunda kişilerin uzaklık gibi bir manayı açıklarken bir referans noktası kullandıklarını bulmuşlardır. Benzer şekilde bireyler iyi ve kötü gibi kavramları kullanırken referans noktaları kullanırlar (Barker, 2009).

Sherif bu yaklaşımları sabit bir ölçek kapsamında analiz etmektedir. Bu analizde sosyal yargıyı etkileyen dört önemli kavram bulunmaktadır. Bunlar; kabul alanı, red alanı, tarafsızlık toleransı ve ego ilgisidir. Kabul edilen alan, insanların kabul edebileceği ve inanabileceği görüş, tutum ve bilgilerdir. Reddedilme alanı, kişisel inanç ve kanaatlere aykırı alandır. Tarafsız alan, bir kişinin ne olumlu ne de olumsuz bir tutum ve inanç sergilediği tarafsız olduğu bir alandır. Ego ilgisi, bir kişinin bir konuya ne kadar önem verdiğidir (Akt., Barker, 2009).

İşlevsel kuramlar.

Bu kuram 1950'li yıllarda Katz, Smith, Bruner ve White tarafından geliştirilmiştir. Bu araştırmacılar insanların hedeflerine hizmet etme tavrı geliştirdiklerine inanmaktadırlar. İki

farklı insan aynı değer için farklı fonksiyonlara sahip iki farklı tutum sergileyebilmektedir. (Carpenter vd., 2003).

Katz'a (1997) göre bir tutumun hangi fonksiyona sahip olduğunu bilmeden ikna etmeye çalışmak başarısızlıkla sonuçlanacaktır. Örneğin; bir azınlığa karşı ırksal ön yargılı bir toplumun bu yaklaşımı hangi nedenle yaptığını bilmek önemlidir. Şayet toplum bilgi noksanlığından dolayı böyle bir tutum sergiliyorsa başka, egodan dolayı bu tutumu gösteriyorsa başka bir ikna yolu geliştirilmelidir

Detaylandırma olasılık modeli.

Petty ve Cacioppo'nun (1986) oluşturduğu bu modelde iknanın çok fazla aşaması bulunmaktadır. İkna, düşünme eylemi sonucunda oluşmaktadır ve çeşitli değişkenler düşünme eylemi üzerinde etkileyici olmaktadır. İkna süreci yüksek ayrıntılandırmadan düşük ayrıntılandırmaya doğru derecelendirilir. Bu nedenle açık, net tartışma ve karar vermenin daha objektif nedenleri oldukça ayrıntılı olarak gruplandırılırken, duyguya dayalı göreceli karar verme nedenleri daha düşük seviyeler olarak gruplandırılır (Tepe, 2018). Bu bilişsel gayret aslında savunulan durumun bireye bir yarar sağlayıp sağlayamayacağını öğrenmek içindir. Mesaja verilen önemlilik bireyden bireye farklılık göstermesiyle birlikte önem verilen mevzular en ayrıntılı biçimde ele alınmaktadır. Daha düşük detaylı çevresel bir yolda insanlar daha önce elde edilen basit değerlendirme modelini kullanır. Bu konuda hiçbir bilişsel çaba gösterilmemekte ve çevresel ipuçları değerlendirilmektedir (Bical & Yılmaz, 2017).

Tutarlılık kuramları.

Tutarlılık insanlar için bir faktördür ve insanlar tutarlı davranışlar ve düşünceler göstermeye çalışırlar. İnsanlar tutarsızlıkları olumsuz çağrışımlara bağlar ve insanlar genellikle söylediklerini takip etmeyen, fikirlerini değiştiren, uyumsuz, karakteristik olmayan ve düzensiz sıfatlar gibi eylemler arasında hiçbir bağlantısı olmayan kişileri tanımlamak için olumsuz sıfatlar kullanırlar. Bu nedenle tutarlılık insanların önemli bir özelliğidir (Heider, 1946).

Değer beklenti kuramı.

Wroom'un oluşturduğu Değer-Beklenti teorisi insanların davranışlarını davranışın sonucuna göre anlamlandırılan değer bakımından formüle etmektedir. Başka bir deyişle eylem için motivasyon derecesi, beklenen sonucun başarılı olup olmayacağına ve sonucun birey için değeri, çekiciliği ve önemi konusundaki inanç veya beklentiden etkilenir (Pinder, 1987).

Bireyler araçlar arasında kâr maliyeti hesaplamaları yaparak hedeflerine ulaşmalarını ve bilinçli seçimler yapmalarını sağlamaktadırlar. Bu anlamda Wroom'un teorisindeki hedeflere

ulaşmada bireysel rasyonel tercihin baskın olduğu söylenebilir. İnsanlar amaçladıkları sonuçlara ulaşabilmek için çabalar ve hayal ettikleri değeri çeşitli sonuçlardan hangisini seşmelerine yardımcı olur (Anık, 2016). Bu teoriye göre bireyin çalışabilmesi için önce çaba sarf etmesi böyle bir çaba göstermesi için i veya dış gler tarafından eyleme geçirilmesi gerekmektedir. Emek vermek beklentilerin, değerin ve araçsallık değişkenlerine bağlı olarak oluşmaktadır (Seymenoğlu, 2009). Bir bireyin çok çalıştıktan sonra almayı umduğu ödülün derecesi onun zihninde öngörülen değer olarak tanımlanır. Algı değeri ne kadar yüksekse o kadar fazla çaba harcanacaktır. Ancak bu kişinin hedeflerinde beklentinin oluşmasına sebep olmaktadır. Başka bir deyişle çok çalıştıktan sonra hedeflerine ulaşabileceği inancına sahip olur. İnancı ne kadar yüksekse çabaları o kadar fazla olacaktır. Aynı zamanda sık bir çalışmanın ardından birey yalnızca tek bir ödül almayı değil aynı zamanda ikinci ve üçüncü dlleri almayı da ummaktadır (Anık, 2016).

Serbest zaman ilgilenimin llmesi.

Serbest zaman alanyazında kavrama yönelik yapılan ilk araştırmaların daha çok ölçek geleiştirme üzerine yoğunlaştığı görülmektedir (Havitz & Dimanche, 1997; Kyle vd., 1999; Schuett, 1993). Geliştirilen ilk ölçeklerde tüketiciler davranışları alanyazında sıklıkla kullanılan Zaichkowsky'nın (1985) "Kişisel İlgilenim Envanteri" ile Kapferer ve Laurent'in (1985'a) "Tüketiciler İlgilenim Profili" rekreasyonel aktivitelere yönelik bireylerin ilgi düzeyini değerlendirmek için tercih edilmiştir (Havitz & Dimanche, 1997; Kim vd., 1997; McIntyre, 1989). Ancak daha sonra farklı ölçüm araçlarının geliştirilmesiyle farklı çalışmalar yapılmıştır (Havitz vd., 1993'a; Kyle vd., 2007). Kişisel ilgilenim envanteri ve serbest zaman ilgilenimi daha çok tüketiciler davranışları araştırmalarında kullanılan ancak serbest zaman ilgilenimini ölçmek için de tercih edilen (Hitchon & Thorson, 1995) Zaichkowsky'nın (1985) tek boyutlu "Kişisel İlgilenim Envanteri" (KİE) ilgilenimi üç sınıfta değerlendirmektedir:

Kişisel: Bireysel değer, inanç ve ihtiyaç gibi durumların yarattığı ilgi,

Fiziksel: rn zelliklerinin fark yaratmasıyla oluşan ilgi,

Durumsal: Herhangi bir olayın ürüne olan ilgiyi geçici olarak artırması.

Kişisel, fiziksel ve durumsal yönden ilgilenimini ölçmek için geliştirilmiş olan kişisel ilgilenim envanterinin uygulama aşamasında katılımcılardan ürün hakkındaki düşüncelerini yirmi çift sıfat kullanılarak yedi puanlık bir ölçekte nokta ile seşmeleri istenir ve ilgilenim puanı oluşturmak için bireyler tarafından işaretlenen cevaplar toplanır. Bu durum aynı zamanda yüksek ve düşük ilgi seviyesi olarak da değerlendirilmektedir.

Şekil 6

Kişisel İlgilenim Envanteri (Zaichkowsky, 1985)

Önemli	___:___:___:___:___:___:___	Önemsiz*
Beni ilgilendirmiyor	___:___:___:___:___:___:___	Beni ilgilendiriyor
Uygun değil	___:___:___:___:___:___:___	Uygun
Benim için çok şey ifade ediyor	___:___:___:___:___:___:___	Benim için hiçbir anlamı yok*
Yararsız	___:___:___:___:___:___:___	Yararlı
Değerli	___:___:___:___:___:___:___	Değersiz*
Alelaide	___:___:___:___:___:___:___	Olmazsa olmaz
Faydalı	___:___:___:___:___:___:___	Faydasız*
Benim için mesele	___:___:___:___:___:___:___	Mesele değil*
İlgisiz	___:___:___:___:___:___:___	İlgili
Birincil	___:___:___:___:___:___:___	Geri planda*
Hayati	___:___:___:___:___:___:___	İsraf*
Sıkıcı	___:___:___:___:___:___:___	İlgi çekici
Donuk	___:___:___:___:___:___:___	Heyecan verici
Cazip	___:___:___:___:___:___:___	Cazip değil*
Sıradan	___:___:___:___:___:___:___	İhtiyaç değil
Zaruri	___:___:___:___:___:___:___	Büyüleyici
Arzu edilmeyen	___:___:___:___:___:___:___	Şart değil*
İstenen	___:___:___:___:___:___:___	Arzu edilebilir
İhtiyaç değil	___:___:___:___:___:___:___	İstenmeyen*

*işaretli maddeler ters maddedir.

-Soldaki öğeler (1) düşük ilgilenim (7) sağdakiler yüksek ilgilenim olarak puanlanır.

-20 maddenin toplamı, (20'den düşük ve 140'tan yüksek) değişen bir ilgilenim puanı verir.

Kişisel ilgilenim envanteri serbest zaman alanyazına ve Olson'un (1988) çalışmasıyla girmiştir. Serbest zaman ilgilenimi araştırmalarında kişisel ilgilenim envanteri ilk zamanlar sıklıkla kullanılmasına rağmen (Backman & Crompton, 1989; Bloch vd., 1989; Havitz & Crompton 1990; Havitz vd., 1993, Jamrozy vd., 1996; Kim vd., 1997; McCarville, 1991) son yıllarda daha güçlü içerik ve geçerliliğe sahip olması nedeniyle Kapferer ve Laurent'in çok boyutlu Tüketici İlgilenim Profili (Gahwiler & Havitz, 1998; Getz & McConnell, 2014) ve bu envanter üzerindeki iyileştirmeleri içeren diğer çalışmalar (Havitz vd., 1993a; Havitz &

Dimanche, 1997) tercih edilmeye başlanmıştır (Mittal, 1995). Ancak bazı serbest zaman araştırmacıları kişisel ilgilenim envanterinin kolay uygulanabilirliği nedeniyle kullanmaya devam ettiği de görülmektedir (Laverie & Arnett, 2000).

Tüketici ilgilenim profili ve serbest zaman ilgilenimi.

Tüketici davranışlarında ilgilenim kavramını önemli bir değişken olarak gören Kapferer ve Laurent (1985'a, 1985'b) tüketici ve ürün arasındaki ilişkiyi daha iyi anlayabilmek için Rothschild'in (1979) çalışmasından yola çıkarak çok boyutlu bir yapı olan "Tüketici İlgilenim Profiline" Fransızca formunu geliştirmiştir. Tüketicilerin sadece ilgi düzeylerini değil aynı zamanda ilgi biçimlerinin kişiden kişiye farklılığını belirlemek için de kullanılabilen Tüketici İlgilenim Profili toplamda beş boyutlu bir yapıya sahiptir;

Simge: Tüketici tarafından ürüne yönelik satın alma veya tüketmeye verilen sembolik değer,

Haz: Bir ürünün birey için hedonik değeri, duygusal çekiciliği ve etki oluşturma yeteneği,

Önem: Ürünün birey tarafından algılanan önemi,

Risk önemi: Bir ürünün satın alınmasıyla ilgili olumsuz sonuçların önemi,

Risk olasılığı: Olumsuz sonuçlara sahip bir ürünü seçme olasılığı.

Tüketici pazarlama alanyazında pek çok kez değerlendirilen tüketici ilgilenim profilini (Higie & Feick, 1989; McQuarrie & Munson, 1987; Mittal, 1995) ilk kez Jain ve Srinivasan (1990) ardından Rodgers ve Schneider (1993) tarafından İngilizceye çevrildiği ve dört boyutlu bir yapı ile sonuçlandığı görülmektedir. Bu çalışmalardan sonra Dimanche ve diğerleri (1991) CPI'nin serbest zaman alanyazını içinde uygun olduğunu düşünürken bazı araştırmacılar serbest zaman araştırmaları için bu tür ölçekleri doğrudan kullanmak yerine alanın özelliklerini içeren yeni bir ölçüm aracına ihtiyaç duyulduğunu belirtmiştir (Chang & Gibson, 2011; Kyle vd., 2007);

McIntyre (1989) kampçılar üzerinde yaptığı çalışmada "önem, haz, kendini ifade, önem verme" olmak üzere rekreasyon temelli dört alt boyutlu ilgilenim profili önermiştir. "Önem" ve "haz" boyutları Kapferer ve Laurent'ın TİP'deki boyutlar ile aynı, "kendini ifade" alt boyutunun ise TİP'in "simge" boyutuna yakın olduğu görülmektedir (Ridinger vd., 2012). Ayrıca kişisel anlamın serbest zaman aktivitelerinde önemli bir unsur olarak görülmesi (Wellman vd., 1982) nedeniyle "merkeziyet" boyutu da araştırmaya eklenmiş, "risk önemi" ve "risk olasılığı" boyutları ise herhangi bir açıklama yapılmaksızın modele dahil edilmemiştir. McIntyre (1989) risk boyutlarını ortadan kaldırıp "merkeziyet" boyutunu çalışmaya dahil

etmesi ilgilenim ile serbest zaman arasındaki ilişkiyi araştırmada kullanılabilecek yeni bir tüketici davranış ölçeğini alanyazına kazandırmıştır. Ancak McIntyre ve Pigram (1992) tarafından yapılan ikinci faktör analizi ile “haz” ve “önem” boyutlarındaki maddelerin aynı faktöre yüklenmesi sonucu farklı bir boyut olarak adlandırılan “çekicilik” boyutunun oluşmasına neden olmuştur.

Sonuç olarak McIntyre (1989), McIntyre ve Pigram (1992) “kendini ifade, merkeziyetçilik ve çekicilik” olmak üzere üç boyutlu bir ilgilenim ölçeğini serbest zaman alanyazına kazandırmış ve yapılan diğer çalışmaların kavramsallaştırılmasında kullanılmıştır. Kyle ve diğerleri (2007) tarafından yapılan “Uyarlanmış İlgilenim Ölçeği” bunlardan bir tanesidir.

Serbest zaman ilgilenim ölçeği (SZİÖ).

Serbest zaman ilgilenimin ölçülmesinde önemli bir ilerleme olarak görülen SZİÖ; “çekicilik”, “önem verme” (McIntyre, 1989; McIntyre & Pigram, 1992) “kendini ifade” (Kapferer & Laurent, 1985’a), “sosyal ilişki” ve “özdeşleşme” olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. Serbest zaman ilgilenimini ölçmek söz konusu olduğunda sıklıkla kullanılan üç alt boyutun yanında “sosyal ilişki” (Kyle & Chick, 2004) ve “özdeşleşme” alt boyutlarının da araştırmaya dahil edildiği görülmektedir. Bu beş boyut ve neden ilgilenim ölçeğinde yer aldığı sırasıyla aşağıda aktarılmıştır.

Çekicilik.

Alexandris ve diğerleri (2012) tarafından bir aktivitenin bireyde oluşturduğu ilgi, eğlence ve memnuniyet düzeyi olarak tanımlanan çekicilik, Kyle ve diğerlerine göre (2003) rekreasyonel aktivitelere ilgilenimin içgüdüsel bir birleşenin göstergesi ve bir aktiviteye düşkünlük meselesi gibi kolay bir şekilde tanımlanamaz. Bu nedenle çekicilik alt boyutunun memnuniyet ve saygınlığın bir birleşeni olarak kavramsallaştırılması gereklidir (Kyle vd., 2003). Yani her ne kadar haz ve keyif çekiciliğin bir yönü olsa da (McIntyre, 1989; McIntyre & Pigram, 1992) zevkli bir aktivite bireye anlam ve önem arz etmedikçe bireyin ilgilenim göstermesi mümkün değildir (Kyle vd., 2003; Wiley vd., 2000).

Önem verme.

Bireyin katıldığı bir aktivitenin onun hayatındaki önemini ifade eden önem verme (Alexandris vd, 2012) boyutundan bahsedilebilmesi için aktivitenin bireyin yaşamında yer alan diğer parçaların aktivite etrafında şekillenmesi ya da arkadaşlarının aktivite içinde önemli bir yer işgal etmesi gerekmektedir. Bunun yanı sıra stresin azalması ya da olumlu sağlık sonuçları

gibi durumların bireyin aktiviteye bakış açısını önemli ölçüde etkilediği söylenebilir (Wiley vd., 2000).

Kendini ifade.

Serbest zaman ilgileniminde kendini ifade alt boyutu tüketici davranışı araştırmacıları tarafından kullanılan sembolik anlam, fikir ya da işaretlerle aynı şeyi ifade etmektedir. Kendini ifade anlamına gelen ‘self-expresion’ aynı zamanda bireylerin tüketecek oldukları ürün tercihleri veya serbest zaman ilgilenimleri vasıtasıyla diğerlerine aktarılması umulan öz-izlenim (kanı) olarak da açıklanmaktadır (Willey vd., 2000). Alexandris ve diğerleri (2012) kendini ifadeyi daha çok bir aktivitenin birey için sembolik anlam ifade etme derecesi olarak ele almaktadır. Dimanche ve Samdahl (1994) serbest zaman aracılığıyla kendini ifade etmenin bireylere hem kendisi için kişiliğini doğrulama (özdeşleşme) hem de çevreleri için kimliklerini ifade etme fırsatı verdiğini öne sürmüştür. Kyle ve diğerleri (2007) ise bu durumun kişiliğin kimlik doğrulama (özdeşleşme) ve kendini ifade olmak üzere iki bileşenden oluştuğunu ve ayrı alt boyutlarda değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir.

Sosyal ilişki.

Rekreasyonla ilgilenen bireylerin aktivitelere olan ilgilenimlerinin ölçümünün söz konusu olduğunu belirten Kyle ve diğerleri (2007) bireylerin bu aktivitelere katılması ve bağlanmasında rol oynayan sosyal ilişkinin bir boyut olarak alanyazına kazandırılmasını sağlamışlardır (Jun vd., 2012; Kyle vd., 2003). Yukarıda kısaca değinilen üç boyutun serbest zaman çalışmalarının çoğunda kullanılırken, sosyal ilişki (social bonding) boyutunda bireyleri rekreasyonel bir aktiviteye bağlayan sosyal bağları ifade etmesi (Kyle & vd., 2007) aktivitelere katılma ve bağlanmayı güçlendirmesinden dolayı serbest zaman ilgilenim ölçeklerinin içinde bulunması gerekliliği vurgulanmıştır (Alexandris vd., 2012).

Özdeşleşme.

Serbest zamanın kendini ifade etme fırsatı sağladığı düşünüldüğünde kendini ifade ve özdeşleşme terimlerinin ortaya çıktığını görebiliriz (Kyle vd., 2007). Jun ve diğerleri (2012) kendini ifade etme boyutunun doğrudan önem verme ve sosyal ilişki maddelerinin üzerinde etkisinin olduğu, özdeşleşme boyutunun ise çekicilik boyutu üzerinde etkileyici bir rol oynadığını açıklamıştır. Kyle ve diğerlerine göre (2007) bireyin katıldığı serbest zaman aktiviteleri vasıtasıyla kendini onaylama durumudur.

Sonuç olarak çekicilik, kendini ifade ve önem verme maddeleri bizlere ilgilenimin farklı yönlerini göstermektedir. Bu üç boyutun bireylerin ilgilenime ilişkin bir “profil” oluşturma

aracı olarak çeşitli alanlarda kullanılabilmektedir (Wiley vd., 2000). Ancak Uyarlanmış İlgilenim Ölçeği, McIntyre'nın (1989) "kendini ifade etme" boyutundan iki farklı alt boyut oluşturarak serbest zaman alanyazında ilgilenim kavramında büyük bir kavramsal değişim ortaya koymuş ve serbest zaman aktivitelerine yönelik ilgilenim profili oluşturmada son yıllarda çeşitli araştırmacılar tarafından kullanılmaya başlanmıştır (Arnberger vd., 2019; Jun vd., 2012; Williams, 2013). Aşağıda serbest zaman alanyazında ilgilenim kavramını ölçmeye yönelik geliştirilmiş olan ölçeklerin tarihsel gelişimi bulunmaktadır (Şekil 7).

Şekil 7

Serbest Zaman Alanyazında İlgilenim Ölçeğinin Gelişim Süreci (Williams, 2013).

	Kapferer ve Laurent 1985'a; Dimanche vd., 1991	McIntyre, 1989	McIntyre & Pigram, 1992	Kyle vd., 2007
Simge	X			
Haz	X	X		
Önem	X	X		
Risk sonuçları	X			
Risk olasılığı	X			
Kendini ifade etmek		X		
Önem verme (Merkezi)		X	X	X
Çekicilik			X	X
Özdeşleşme			X	X
Kendini ifade				X
Sosyal ilişki				X

Serbest Zaman Engelleri

"Engel" kavramı serbest zaman literatüründe kişiyi serbest zamanlarında rekreatif faaliyetlere iştirakından alıkoyan ya da engelleyen ve kişi tarafından karşılaşılan nedenleri ifade etmektedir (Karaküçük & Gürbüz, 2007). Bu kavram insanların serbest zaman aktivitelerine katılımı, serbest zaman servislerini kullanımını veya aktivitelerden keyif almalarını sınırlandıran faktörler olarak tanımlanmaktadır (Jackson & Scott, 1999). Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmasını, katıldığı aktivitelerden memnuniyet duymasını ya da keyif almasını ve serbest zaman hizmetlerinden faydalanmasını etkileyen faktörler bütünü olarak tanımlanmıştır (Jenkins & Pigram, 2003).

Crawford ve diğerleri (1991) serbest zaman engellerini içsel, kişilerarası ve yapısal olarak üç formatta incelemiş ve bu formatlardan en tesirlisinin içsel boyut olduğunu ve bununda karar verme basamağında oluştuğunu belirtmiştir. Bu modele göre rekreatif etkinliklere iştiraki engelleyen veya kısıtlayan en önemli faktör "iç engeller" iken "yapısal engeller" en son basamakta yer almaktadır. (Gürbüz vd., 2010).

Alexandris ve Carroll (1997) engelleri içsel ve dışsal olarak iki sınıfa ayırmıştır. Zaman, para, coğrafi uzaklık ve fırsat noksanlığı gibi kısıtlayıcılar dış engeller olarak sınıflandırılırken bireysel beceri, yetenek, bilgi ve ilgi alanları ise içsel engeller olarak sınıflandırılır. Çevresel engeller insan kaynaklı olmayan, insanın dışında gelişen ve müdahale edilemeyen engellerdir. Çevresel engellere örnek olarak gürültü, arkadaş eksikliği, zaman ve para örnek verilebilir. Kişisel engellere kişinin kendisi neden olur. Bu engellere örnek olarak bilgi eksikliği, sosyal beceri, sağlık durumu gibi engeller gösterilebilir. Genel olarak sosyo-demografik faktörler diğer engellerden ziyade insan yapımı engelleri daha iyi açıklayabilir. Sosyo-demografik değişkenler arasında istihdam durumu, mali durum ve eğitim seviyesi gibi daha fazla değişken bulmak kişisel engellerin önemini belirlemek için önemlidir ve cinsiyet çevresel ve yapısal engellerin öneminde kilit bir faktördür.

Jackson ve diğerleri (1993) bireyin tecrübe ettiği kısıtlayıcıları hiyerarşik bir düzende sıralamıştır. Onlara göre iç faktörler davranışın en önemli belirleyicisidir ancak dış faktörler daha az etkiye sahiptir. Yapısal engel kavramı dış koşullardan oluşan somut unsurlardır. Diğer unsur olan içsel engeller ise serbest zaman seçimleriyle ilgili psikolojik nitelikleri kapsar. Serbest zaman etkinliklerine iştirak etme düzeyi veya etmeme durumu bu unsurların etkileşimi sonucu meydana gelmektedir.

Jackson (1990) yaptığı çalışmasında bu engellerin hem serbest zaman etkinliklerine katılımı hem de bu etkinliklere katılmamayı etkilediğini vurgulamaktadır. Yazar bu iki farklı durumun pek çok davranışın desteklenmesinden kaynaklandığını ifade etmektedir. Bu sonuçlar esas olarak bireyin sınırla başa çıkma becerisine ve sınırla başa çıkma stratejisi olup olmadığına bağlıdır.

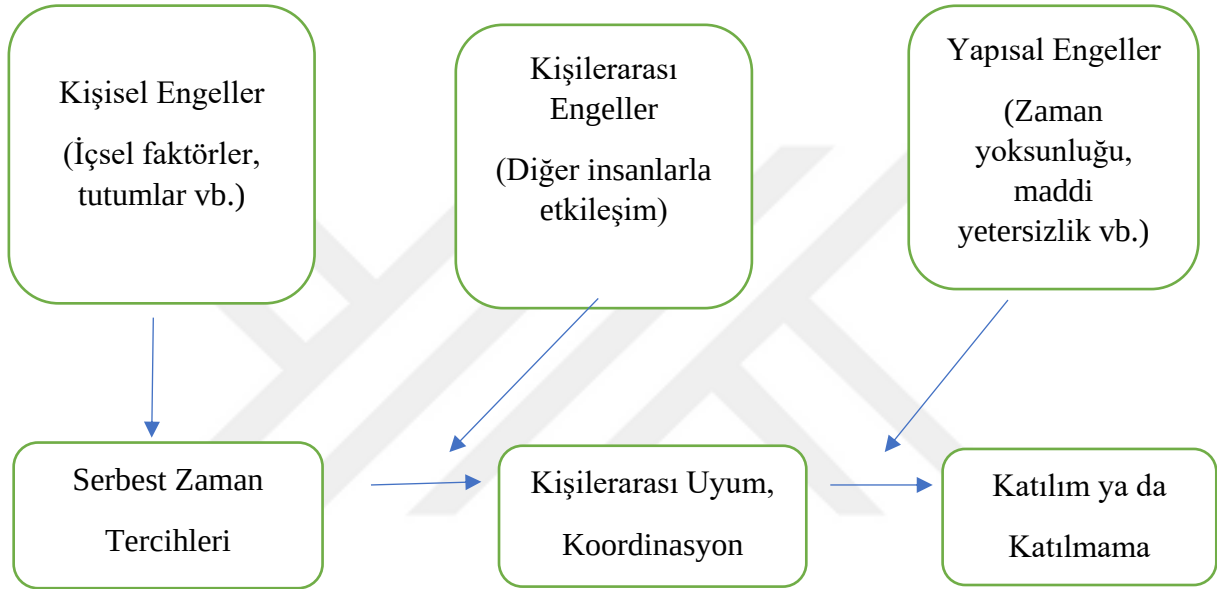
Serbest zaman engelleri kuramı.

Serbest zaman kısıtlayıcılarının belirlenmesine yönelik çalışmalar günümüzden yaklaşık 30 yıl öncesine kadar uzanmaktadır. Farklı kesimlerde ve çeşitli sınıflarda serbest zamana iştirak etmeye engel oluşturan faktörlerin kişisel, kişilerarası ve yapısal olarak üç boyutta ele alınması her birinin ayrı olarak değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır. Birçok araştırmacı bu boyutları birbirleriyle bağlantısız olarak ele alırken Jackson, Crawford ve

Godbey (1991,1993) geliştirdikleri hiyerarşik modelle birlikte her bir engel boyutunu tek bir modele entegre ederek bu boyutların (kişisel, kişilerarası ve yapısal) bütünsel açıdan değerdendirilmesi gerektiğini savunmuşlardır (Mannell & Kleiber, 1997; Jackson & Scott, 1999). Geliştirilen bu model en yakından (kişisel) en uzağı (yapısal) hiyerarşik olarak sıralanarak birbirleriyle bağılantı halindedir. Model üzerinde yapılan çalışmalar serbest zamana yönelik davranışın ve katılım gösterme durumunun bu engel boyutlarının ardışık olarak başarıyla aşılmasıyla ilgili olduğunu öne sürer (Godbey vd., 2010).

şekil 8

Hiyerarşik Serbest Zaman Engelleri Modeli. (Jackson vd., 1991).



Serbest zaman engelleri kuramında kişinin ilk olarak kişisel engellerle karşılaştığı ve bu engel durumunun serbest zaman aktivitesine katılımında en belirleyici unsur olarak doğrudan etkisinin olduğu kabul edilmektedir. Kişi kişisel olarak karşılaştığı ve içsel duygularıyla aşabildiği bu engel durumundan sonra muhtemel olarak kişilerarası engellerle karşılaşacaktır. Bu aşamada kişi aktiviteye katılımda kendisine eşlik edecek bir arkadaş ya da eş bulursa bu engeli de kolaylıkla aşacaktır. Bir sonraki aşamada ise modelin son basamağında yer alan yapısal bazı engellerle karşılaşma durumu olabilir. Yapısal engellerin fazla oluşu kişinin aktiviteye katılmasını ya da sürdürmesini zorlaştırabilir veya durdurabilir. Rekreatyonel aktiviteye katılımda kişi engel oluşturabilecek durumların üstesinden gelerek mücadelesine devam etmeli ve arzu edilen düzeyde katılımın sağlanabilmesi için sırasıyla güçlüklerin üstesinden gelmelidir (Jackson vd., 1993). Bu modele göre bireyin serbest zaman etkinliklerine iştirakını kısıtlayan en önemli faktörlerin kişisel faktörler (içsel) olduğu, yapısal faktörlerin en az etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Karaküçük & Gürbüz, 2007).

Serbest zaman engellerinin ölçülmesi.

Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği (SZEBSÖ).

Hubbard ve Mannell'in (2001) oluşturdukları Elkins (2004) tarafından rekreasyonel kampüs sporlarına modifiye edilen ve Beggs, Elkins ve Powers (2005) tarafından geçerliği tespit edilen "Leisure Negotiation Strategies Scale (LNSS) Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği'nin Türk üniversite öğrencileri için Türkçeye uyumu Yerlisu Lapa (2014) tarafından gerçekleştirilmiş geçerliği ve güvenirliği test edilmiştir. Ölçek toplam 27 maddeden ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri olarak nitelendirilen 6 alt faktörden oluşmaktadır. Bu alt faktörler "zaman yönetimi stratejileri" (örn. Etkinlik süremi kısa tutarım), "beceri kazanma stratejileri" (örn. Kampüs kaynaklarını kullanarak hangi etkinliklerin sunulduğunu öğrenirim), "kişilerarası ilişkiler" (örn. Etkinliklere kendi cinsiyetimden kişilerle katılırım), "içsel onaylama stratejileri" (örn. İyi olduğum etkinliklere katılırım), "fiziksel uygunluk stratejileri" (örn. Doğru beslenmeye çalışırım, böylece katılmak içimden gelir) ve "finansal yönetim" (örn. Bütçemi ayarlamaya çalışarak etkinliklere katılabilirim) olarak adlandırılmaktadır. Ölçek 5'li likert tipi derecelendirme yapısına sahip olup, "Asla" (1)'dan "Çok sık" (5)'a doğru değerlendirmeye sahiptir.

Boş zaman engelleri ölçeği (BZEÖ).

Alexandris ve Carroll'un (1997)'de oluşturduğu (Leisure Constraints Questionnaire), Karaküçük ve Gürbüz'ün (2006)'da Türkçeye adapte ettiği ve daha sonrasında Gürbüz, Öncü ve Emir'in (2012) doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısı yeniden test edilen "Serbest (Boş) Zaman Engelleri Ölçeği-18" veri toplama aracıdır.

Alexandris ve Carroll'un (1997) oluşturdukları özgün ölçek toplamda 29 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar "birey psikolojisi", "bilgi eksikliği", "tesisler/hizmet", "ulaşılabilirlik/parasal", "arkadaş eksikliği", "zaman" ve "ilgi eksikliği" biçimindedir.

Rekreasyonel aktivitelere katılmaya ya da katılmamaya etkisi olabileceği düşünülen ve üniversite öğrencilerinin örneklem olarak değerlendirildiği uyarlama çalışmasıyla ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliği test edildikten sonra 27 madde ve 6 alt boyuta indirildiği görülmektedir (Karaküçük & Gürbüz, 2006). Faktör analizi sonucunda elde edilen bu alt boyutlar sırasıyla "tesis-hizmet/ulaşım" (8 madde), "sosyal ortam/bilgi eksikliği" (5 madde), "birey psikolojisi" (4 madde), "arkadaş eksikliği" (3 madde), "zaman" (4 madde), "ilgi eksikliği" (3 madde) olarak hesaplanmıştır.

Serbest Zaman Engellerine yönelik yapılan literatür incelemesi sonucunda 3 alt boyut ve toplam 18 maddeden oluşan ölçek formunun kullanıldığı çalışmalara rastlamak mümkündür

(Hawkins vd., 1999; Chick & Dong, 2003; Park vd., 2017; Sarol, 2017). Bu alt boyutlar “Kişisel Engeller (KE)” 9 madde (1.2.3.4.5.6.16.17.18. maddeler), “Kişilerarası Engeller (KAE)” 3 madde (10.11.12. maddeler) ve “Yapısal Engeller (YE)” 6 madde (7.8.9.13.14.15. maddeler) olmak üzere üç başlık altında toplanmıştır. Kişisel engeller stres, yorgunluk, depresyon, kaygı, ilgisizlik gibi psikolojik durumu ifade eden kavramlar ile serbest zaman tercihleri ve katılım arasındaki etkileşim, yetersiz beceriler, sağlık/sağlık kısıtlamaları ve tembellik gibi unsurlardır. Kişilerarası engeller ise kişilerarası etkileşim, arkadaşlar ve diğerleriyle kurulan iletişim ve ilişkiler olarak ifade edilmektedir. Yapısal engeller ise serbest zaman tercihlerine etki eden maliyet, zaman, tesislerin yetersizliği, çalışma süresi vb. kısıtlayıcılar olarak değerlendirilmektedir (Palen vd., 2010).

İlgili Literatür Araştırması

Bu bölümde kavramlara ilişkin yukarıdaki genel bilgilerin yanı sıra alanyazında yapılan serbest zaman ilgilenimi rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumuna ilişkin çeşitli araştırmalara yönelik bilgiler sınırlandırılarak verilmiştir. Sırasıyla serbest zaman ilgilenimi üzerinde yapılan araştırmalar rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde yapılan araştırmalar, yaşam doyumunu üzerinde yapılan araştırmalar ve son olarak alanyazını taraması kapsamında kavramlar arasındaki ilişkiyi birlikte değerlendiren çalışmalar incelenmiştir.

Serbest zaman ilgilenim üzerine yapılan araştırmalar.

Yurt dışı araştırmalar.

Serbest zaman alanyazında ilgilenim kavramının araştırmacılar tarafından “tanımlama”, “kavramlaştırma” ve “ölçme-metot geliştirme” (Kyle & Chink, 2004; Smith vd., 2018; Wiley vd., 2000) temeli üzerinde incelendiği görülmektedir. Son yıllarda bu araştırmaların daha çok bireylerin ilgilenim düzeyini belirlemek için ölçüm araçları geliştirilmesi amacı ile yapıldığı bilinse de (Hickerson vd., 2014) kavramın farklı konularla olan ilişkisini ve kullanım biçimlerini ayrıntılı şekilde ortaya çıkartmak için kavramsal çerçeve içerikli çalışmalarında yürütüldüğü görülmektedir. İlgilenimin psikoloji temelli bir tüketici davranışı olması nedeniyle (Kyle vd., 2006) konuya ilişkin kavramsal çalışmaların çoğunun motivasyon, psikolojik bağlılık ve müşteri sadakati üzerine odaklandığı görülmektedir (Kyle, 2001).

Lawler (1973) beklenti-değer modeli ile serbest zaman aktivitelerindeki ilgilenim ve motivasyon arasındaki ilişkinin anlaşılabilirliğini öne sürmüştür. Modele göre birtakım fayda elde etme beklentisiyle bireylerin bu tür aktivitelere yönelik motivasyon düzeyinin oluştuğu ve bu beklentinin gerçekleşmesi sonucu ihtiyaçlarının en iyi şekilde karşılandığı için kişilerin ilgi düzeyinin de arttığı varsayılmıştır. Sonuç olarak oluşan bu ilişkinin rekreasyonel aktivitelere

sürekli katılım davranışı olarak ifade edilen serbest zaman davranışının da hangi nedenlerden oluştuğunu anlamada araştırmacılara önemli fırsatlar sağladığı söylenebilir (Chen vd., 2011).

İlgili alanyazında bireyleri bir aktiviteye yönelik harekete geçirme kaynağı olarak görülen serbest zaman motivasyonun içsel ve dışsal olmak üzere iki farklı şekilde incelendiği görülmektedir (Leitner & Leitner, 2004). Serbest zaman aktivitelerinde içsel motivasyon, bireylerin aktiviteye katılım memnuniyeti için yaptıkları davranışlar dışsal motivasyon ise aktiviteden ödül veya bir sonuç beklentisiyle gerçekleştirilen davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Deci, 1975). Birçok araştırmacı (Koestner & McClelland, 1990; Pelletier vd., 1995; Reeve & Deci, 1996) bir aktiviteden duyulan başta eğlence hissi olmak üzere çeşitli duyguların içsel motivasyonu, kilo vermek veya daha çekici görünmek gibi sebeplerin ise serbest zaman aktivitelerindeki dışsal motivasyonu oldukça etkilediğini (Bagoien & Halvari, 2005) ifade etmektedir. Ancak aktivitelere sadece dışsal motivasyon nedenleri ile ilgilenim gösteren bireylerin içsel motivasyonla katılanlara göre aktiviteden daha az keyif alabileceği durumda ilgilenim düzeylerinin düşebileceği söylenebilir (Bagoien & Halvari, 2005).

Farklı örneklem grupları ile yapılan çeşitli serbest zaman araştırmalarında (Gui vd., 2019; Walker, 2008) ilgilenim ve motivasyon arasındaki bu ilişkinin aktivite türü, deneyim tarzı ve kişisel özelliklere göre de değişebileceği tespit edilmiştir (Güngörmüş vd., 2014; Virden & Knopf, 1989). Örneğin; Gould ve Horn (1984) genç bireylerin eğlence, heyecan, arkadaşlık kurma veya başarı vb. nedenlerden dolayı bu tür aktivitelere ilgi gösterdiğini belirtmiştir. Wold ve Kannas (1993) gençlerin fiziksel aktivitelere yönelik ilgi ve motivasyonlarını değerlendirmek için yaptığı çalışmada, fiziksel aktiviteleri neye benzetiyorsunuz sorusunda elde ettiği bulgularla onları bu tür aktivitelere motive eden unsurların sosyalleşme, sağlık ve eğlence olduğu sonucuna ulaşmıştır. Chen ve diğerleri (2011) ergenlerin serbest zaman aktiviteleriyle yakından ilgilenmesi sonucu bu tür aktivitelere yönelik motivasyon düzeylerini arttırdığını ve aktiviteye sürekli ilgilenim göstermenin de yaşam doyum düzeylerini olumlu yönde etkilediğini belirlemiştir.

Teixeira ve diğerlerine (2012) göre birçok insan kilo vermek, daha çekici görünmek ve iyi hissetmek gibi nedenlerden dolayı fiziksel aktivite programlarına katılmaktadır. Ancak bu gibi dışsal motivasyon ile aktivitelere katılan bireylerin aktiviteden keyif alma düzeylerinin düşük olması ilgilenim düzeyini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Bagoien & Halvari, 2005). Benzer şekilde Perrin'de (1979) sağlıklı görünme isteği ile fiziksel aktivitelere katılan bireylerin bir süre sonra aktiviteyi eğlenceli görmesi durumunda katılımın uzun süreli gerçekleşebileceğini ve bu sebeple ilgilenim düzeylerinin de dışsal değil içsel motivasyona göre belirleneceğini belirtmiştir. Searle'e (1991) göre bir tür kazanım (ödül) için serbest zaman

aktivitesi arayışı içerisinde olan bireylerin aktiviteye ne kadar uzun süre katılım gösterirse ilgilenim ve motivasyon düzeyleri de o derece yüksek olacaktır. Ancak aktiviteye duyulan ilgi herhangi bir faktör (eş, ebeveyn vb.) tarafından zorlama ile gerçekleştirilirse bireylerin aktiviteye katılımı azalabilir veya tamamen bitebilir. Bu durum karşısında kişiler bir süre sonra istek ve beklentileriyle daha uyumlu olduğunu düşündüğü başka bir aktivite arayışı içine girecektir (Havitz & Dimanche, 1990). Sonuç olarak hem içsel hem de dışsal motivasyon ile fiziksel aktivitelere katılım gerçekleştirmenin zevk alma, stresi azaltma, psikolojik yönden iyi hissetme, fiziksel görünümde iyileşme gibi birçok olumlu faydayı beraberinde getirmesi (Wankel, 1993) serbest zaman aktivitelerine katılımı sürekli sağlama konusunda araştırmacılara fikir sunmada önemli bir rol oynamaktadır (Kyle vd., 2006).

Serbest zaman ilgilenimi ile motivasyon ilişkisinin yanı sıra bireylerin herhangi bir aktiviteye yönelik davranışlarının daha iyi anlaşılması için ilgilenim ve serbest zaman davranışı arasında kavramsal bir köprü oluşturduğu düşünülen psikolojik bağlılık ve müşteri sadakati faktörlerinin de araştırmalara dahil edildiği görülmektedir (Kyle, 2001). Konuya ilişkin yapılan ilk çalışmalarda psikolojik bağlılık kavramının ilgilenim ile benzer veya örtüşen bir terim olarak kullanıldığı görülürken (Bryan, 1979; Schreyer & Beaulieu, 1986; Wellman vd., 1982) sonraki yıllarda yapılan araştırmalarda ise bu iki kavramın birbirinden çok farklı yapılarda olduğu ilgilenimin psikolojik bağlılığın gelişmesinde önemli bir role sahip olduğu tespit edilmiştir (Iwasaki & Havitz, 1998; Pritchard, 1999). İlgilenim kavramı bir ürün ya da hizmete yönelik bireyler için önemli olan değerlerin ortaya çıkması, psikolojik bağlılık ise bu değerlerin bilişsel olarak (Freedman, 1964) bireyler tarafından belirli bir ürün ya da hizmet seçiminde ortaya çıkan alternatifler (marka veya hizmet sunucu gibi) ile ilişkilendirilmektedir (Kyle, 2001). Ayrıca ilgilenimin yapısı gibi psikolojik bağlılığında çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir (Pritchard, 1999).

Howard ve Sheth (1969) tercih edilen bir ürün ya da hizmete dahil olma süresi arttıkça (ilgi gösterme) ürün/hizmet algısı ve marka seçimine verilen önemde arttığını tespit etmişlerdir. Gahwiler ve Havitz (1998) ise bu durumun serbest zaman aktivitelerinde de benzer şekilde işlendiğini ileri sürmüştür. Bazı araştırmacılar ilgilenimin markaya yönelik psikolojik bağlılık geliştirilmesinde belirleyici bir rol oynadığını öne sürmektedir (Beatty vd., 1988; Bloch vd., 1989; Zaltman & Wallendorf, 1983). Bu iki kavram arasındaki ilişkinin araştırılması serbest zaman alanyazında nispeten az olduğu görülse de Iwasaki ve Havitz (1998) bir aktiviteye dahil olmanın marka, hizmet vb. sebeplerden dolayı mutlaka ilgili aktiviteye psikolojik yönden bağlılık oluşturacağını ileri sürmektedir. Ancak Kyle'e (2001) göre bu

durumun serbest zaman aktiviteleri söz konusu olduğunda marka, ürün ya da hizmet olmaksızın aktivitenin doğasına (özüne) kişinin bağlanabileceğini düşünmektedir.

Kuentzel ve McDonald (1992) bir aktiviteye yönelik yüksek ilgilenime sahip olan bireylerin aynı zamanda bu aktivitelere çok katı bir şekilde psikolojik bağlılık duyabileceğini tespit etmiştir. Kyle ve diğerleri (2004) ise bireylerin bu tür aktivitelere yüksek ilgilenim göstermesinin sadece psikolojik bağlılığı değil bir süre sonra mekâna olan bağlılığın da oluşabileceğini ifade etmektedir. Bu durumun serbest zaman alanyazında ilgilenimin psikolojik bağlılık üzerindeki etkisi incelenirken yer-mekân bağlılığı boyutunda araştırmalara dahil edilerek incelendiğini göstermektedir (Fishwick & Vining, 1992; Moore & Graefe, 1994). Aynı zamanda alanyazında bireylerin bir davranışı belli bir süre uyguladıktan sonra mevcut durumlarını değiştirmeye karşı oluşturduğu direnç olarak ifade edilebilmesinden dolayı psikolojik bağlılığın (Becker, 1960) süreklilik ve değişime direnç konularıyla da açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir (Iwasaki & Havitz, 2004; Pritchard, 1999). McIntyre ve Pigram'a (1992) göre çeşitli rekreasyonel aktivitelere katılımın eğlenceli görülmesi tekrar aynı yerde aynı zamanda aktivitelere katılma arzusu oluşturabilir. Sürekli ilgilenimi oluşmuş bireylerin ilgi düzeylerini veya aktivite tercihlerini değiştirmesi zordur. Bu sebeple ilgili alanyazında ilgilenim ve psikolojik bağlılığın bu yönü “değişime direnç boyutu” ile açıklanmaktadır (Iwasaki & Havitz, 2004). Değişime direnç göstermenin bireylerin sadâkat duygusunu anlamada araştırmacılara yardımcı olduğu söylenebilir (Iwasaki & Havitz, 1998). Sonuç olarak bu durum katılımcıların aktivitelere ya da rekreasyonel hizmet sunan işletmelere sadâkat düzeylerinin araştırılmasında ilgilenim, psikolojik bağlılık ve müşteri sadâkatinin birlikte değerlendirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır (Iwasaki & Havitz, 2004). Her ne kadar araştırmacılar sadâkat ve psikolojik bağlılığı özdeş kavramlar olarak kabul etseler de Buchanan, (1985) her iki kavramın birbirinden farklı olduğu ve psikolojik bağlılığın sadâkat üzerinde önemli bir belirleyici özelliğinin olduğu konusunda artan bir fikir birliği vardır (Kim vd., 1997; Pritchard, 1999). Ayrıca yapılan araştırmalarda genellikle sadâkatin davranışsal ve tutumsal bileşenleri içerdiği konusunda ortak fikre sahip olduğu görülmektedir (Backman & Crompton, 1991). Örneğin; Backman ve Veldkamp (1995) sadâkatin psikolojik bağlanma ve davranış tutarlılığı olmak üzere iki boyuta sahip olduğunu tespit etmiştir. Psikolojik bağlanma katılımcının bir aktiviteye karşı genel tutumunun derecesi olarak tanımlanırken davranışsal tutarlılık ise katılımın yoğunluğunu ifade edilmektedir. Benzer şekilde Dick ve Basu (1994) müşteri sadâkatinin iki farklı süreçten geçtiğini belirtmiştir. Bu süreç ilk olarak bir markaya yönelik bireyin tutum gösterme gücü sonucu bir süre sonra markalar arasındaki farklılıkların birey tarafından algılanmasıyla başlamakta daha sonra davranışsal olarak ifade edilen aynı ürün

ya da hizmetin birçok kez alınarak tekrar müşteri olma durumu ile devam etmektedir. Iwasaki ve Havitz (1998) ise psikolojik bağlılığın sadâkate olan tutumunu temsil ettiğini belirtmiştir.

Rekreasyonel fiziksel aktivite türlerinin kendine has özelliklerinin sadâkati etkilemesi muhtemeldir. Örneğin; koşu egzersizi planlamak golf gezisini planlamaktan daha kolaydır. Aslında koşucuların ilgili katılımcılar olarak kabul edilebilmesi için yıllık olarak golfçülerden daha yüksek oranlarda bu aktiviteye ilgilenim göstermek zorundadır (Pritchard, 1992). Pritchard (1992) bazı aktiviteler için sadâkati belirlemede satın alma oranının en uygun belirleyici özellik olduğunu ancak bazı aktiviteler için bu durumun katılım sıklığı ile değerlendirmenin daha uygun olacağını belirtmiştir. Örneğin; çadır aktivitesine katılan bireylerin sadık bir katılımcı olabilmesi için kamp alanındaki yerini kaybetmemesi ve yıllık düzenli ücret ödemesi gerekirken, yürüyüş aktivitesine katılanların düzenli katılım göstermesinin onları bu aktivite için sadık bir katılımcı olarak tanımlamada yeterli olmaktadır (Kyle, 2001). İlgilenim ve sadâkat aracı değişkeni olarak psikolojik bağlılığın etkisinin incelendiği diğer bir araştırmada ilgilenim ile sadâkat arasındaki ilişkinin psikolojik bağlılıktan etkilendiği tespit edilmiştir. Bu nedenle rekreasyonel fiziksel aktivite hizmeti sunan işletmeler psikolojik bağlılığın boyutlarını vurgulayan stratejileri en üst düzeye çıkararak müşteri sadâkat düzeylerini güçlendirebilir. Yöneticilerin üyelere daha fazla ilginç ve eğlenceli programlar sunmaya odaklanması önemlidir (Lee & Graefe, 2001).

Yurt içi araştırmalar.

Yetim (2014) Eskişehir’de bulunan fitness merkezi üyelerinin serbest zaman ilgilenimlerinin serbest zaman tatminleri ve serbest zaman sadâkatları üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik yaptığı araştırmada, katılımcıların aktivitelere yönelik oluşan ilgi düzeyini çeşitli demografik özelliklerin etkilediğini ayrıca serbest zaman tatmini ve sadâkati üzerinde serbest zaman ilgileniminin olumlu etkisinin olduğunu belirlemiştir. Araştırma sonuçlarının fitness merkezi işletmecilerine ve serbest zaman araştırmacılarına bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönelik ilgilenim profillerini belirlemede yol göstereceği düşünülmektedir. Ancak yurt içi alanyazında serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin ilgilenim düzeylerini belirlemeye yönelik ifadelerin yer aldığı serbest zaman ilgilenim ölçeğinin (Kyle vd., 2007) fitness katılımcıları üzerinde ilk olarak Türkçe uyarlaması Gürbüz ve diğerleri (2015) tarafından test edilmiştir. Araştırma bulgusuna göre 3 alt boyut 15 maddeden oluşan ilgilenim ölçeği madde ve alt boyut kaybı olmadan Türk dilinde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak araştırmacılar tarafından kullanılabileceği görülmektedir.

Aydın (2016) rekreasyonel aktivite olarak fitness programlarına katılan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlediği çalışmada,

katılımcıların ilgi düzeylerinin eğitim, cinsiyet, yaş, vb. demografik değişkenlere göre değiştiğini ayrıca bireylerin ilgi düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de artacağını tespit etmiştir. Araştırma sonuçlarının rekreasyonel aktivitelerin pazarlanması ve sunulmasında işletmelere kapsayıcı bilgiler sunacağı savunulmaktadır.

Eskiler ve Karataş'ın (2017) Sakarya üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman ilgilenimi ile davranışsal niyetleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, ilgilenim düzeyinin artmasıyla aktivitelere tekrar katılımın ve tavsiye etme niyetinde artacağı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları doğrultusunda hem sosyal hayatlarında hem de yurt hayatı yaşayan öğrencilerin serbest zaman ilgilenim seviyelerinin yüksek tutulmasına ve sürdürülmesine yönelik çeşitli uygulamalarında yapılması gerektiğine yönelik birtakım önerilerde bulunulmuştur.

Koçak ve diğerleri (2018) tarafından serbest zaman kolaylaştırıcıları aracı değişkeni olarak serbest zaman kısıtlayıcıları ile serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişkinin yapısal bir modelle incelendiği çalışmada, serbest zaman kolaylaştırıcıların serbest zaman kısıtlayıcıları ve serbest zaman ilgilenimi üzerinde pozitif etkisinin olduğu ayrıca serbest zaman kolaylaştırıcılarının ilgilenim üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğu, serbest zaman engellerinin ise bu etkiye aracılık ettiği belirlenmiştir. Araştırma sonucu kişilerin serbest zaman tavırlarını tespit etmek için serbest zaman programcıları ve uzmanları tarafından müşteri profili oluşturulmasına ilişkin öneriler sunduğu belirtilmiştir.

Eraslan ve diğerleri (2018) rekreatif niyetli koşu aktivitelerine iştirak eden yetişkin kişilerin serbest zaman ilgilenim seviyelerini çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmada, katılımcıların özellikle bu tür aktiviteleri çekici bulması ve önem vermesi nedeniyle ilgi gösterdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada kadın katılımcıların erkeklere göre koşu aktivitesiyle kendisini daha çok özdeşleştirdiği yaş düzeyinin artmasıyla bu tür aktivitelere bireylerin ilgi ve katılım düzeylerinin de arttığı sonucuna varılmıştır.

Gürbüz ve diğerleri (2019'c) sağlık ve sıhhat kulüplerinde hizmet kalitesi ve serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre tespit ettiği çalışmada cinsiyet, medeni hal, üyelik süresi değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaştığını belirlemişlerdir. Araştırmada bu tür kulüplerdeki hizmet kalitesini değerlendirme ve serbest zaman ilgilenimi arasında olumlu bir bağlantının olduğu, hizmet gören katılımcılar için serbest zaman ilgileniminin çekicilik boyutunun en önemli unsur olduğu, sağlık ve sıhhat kulüplerinin katılımcılarının beklentilerini karşılamada yetersiz kaldığı ifade edilmiştir. Gürbüz ve diğerleri (2019'a) macera rekreasyonuna iştirak eden insanların serbest zaman ilgilenimi ve haz seviyelerinin farklı demografik değişkenlere göre belirlenmeyi amaçlandığı çalışmada, katılımcıların serbest

zaman ilgilenimi ve haz seviyelerinin cinsiyet ile aktiviteye katılım zamanı (yılı) değişkenine göre değişiklik gösterdiğini tespit etmiştir. Araştırmada erkeklerin daha yüksek bir ilgilenim düzeyine sahip olması kadınlara göre daha düşük mutluluk düzeyi gösterdiği, aktiviteye uzun süredir katılanların ilgilenim düzeylerinin yüksekken, mutluluk düzeylerinin ise düşük olduğunu belirlemişlerdir. Çalışmanın sonucunda aktivitelere iştirak eden insanların mutluluklarını hangi çeşit değişkenlerin etkilendiğini bilmenin, serbest zamanlarını daha mantıklı bir şekilde değerlendirmenin insanlara çeşitli avantajlar sağlanacağı ifade edilmiştir.

Güngörmüş ve diğerleri (2019) çeşitli değişkenlere göre fiziksel aktivite olarak raket sporlarına katılan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ile serbest zaman aktivite tutum düzeylerini belirlemeyi amaçladığı araştırmada, cinsiyet değişkeninin bu tür aktivitelere yönelik tutumu belirlemede önemli bir değişken olduğunu ve özellikle erkek katılımcıların kadınlara göre daha yüksek bir tutum puanına sahip olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca çalışmada katılımcıların çalışma durumuna göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinin de değişebildiği belirtilmiştir.

Ayhan ve diğerleri (2019) tarafından serbest zaman aktivitelerine katılan genç bireylerde serbest zaman kısıtlayıcıları ve engellerle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin neticesinde, başa çıkmak için geliştirilen stratejilere göre ilgilenim düzeyinin farklılık gösterebileceği yeni stratejiler geliştirilerek bu engellerin aşılması ve ilgilenim düzeylerinin tekrar yükselme ihtimalinin olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak serbest zaman ilgilenimine yönelik olan araştırmaların yurtiçi alanyazında yaklaşık 5 yıldır çalışıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalarınsa daha çok çeşitli serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin çeşitli demografik özellikleriyle ve farklı kavramlarla (serbest zaman engelleri, serbest zaman kolaylaştırıcıları gibi) olan durumunun tespitine yönelik yapıldığı söylenebilir.

Serbest zaman engelleri üzerine yapılan araştırmalar.

Yurt içi araştırmalar.

Yerlisu Lapa ve Köse tarafından 2018 yılında yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman kısıtlayıcıları ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. İnceleme sonucunda üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılımını engelleyen en önemli unsurlar içinde tesis, hizmet, ulaşım, zaman noksanlığı ve sosyal çevre eksikliği/yetersizliği olduğu tespit edilmiştir. Bu engeller ile baş etme stratejilerinin en önemlisinin öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeyi olduğu beceri

stratejileri, finansal yönetim ve zaman yönetimi stratejileri ise diğer önemli stratejiler arasında olduğu bulunmuştur.

Karaca ve Yerlisu Lapa (2016) bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman egzersizlerine katılım durumu, psikolojik iyi oluş hali ve serbest zaman kısıtlayıcıları ile baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucu öğrencilerin ruhsal iyi olma hali onların serbest zaman etkinliklerine katılımını engelleyen unsurlarla baş etme stratejilerini olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Buna göre psikolojik iyi olma hali yüksek olan öğrencilerin serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin de yüksek olduğu görülmektedir.

Güler, Demirel, Çakır ve Budak (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin serbest zaman kısıtlayıcıları ile baş etme stratejilerini bazı demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Öğrencilerin serbest zaman kısıtlayıcıları ile baş etme stratejilerinden beceri kazanma stratejisinde cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre kadınların beceri kazanma stratejileri erkeklere göre daha fazla bulunmuştur.

Karaca, Yerlisu Lapa ve Köse (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada serbest zaman motivasyonu, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin serbest zaman kısıtlayıcıları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın bulguları öğrencilerin serbest zaman kısıtlayıcıları ile baş etme stratejilerinin serbest zaman kısıtlayıcıları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Ancak öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine katılımına dair motivasyon düzeylerinin serbest zaman engelleri üzerinde etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Yağar tarafından 2016 yılında yapılan bir çalışmada, fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılan bireylerin davranışsal düzenlemeleri, serbest zaman kısıtlayıcıları ile baş etme stratejileri ve egzersiz katılım düzeyi arasındaki bağlantı irdelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre bireylerin serbest zaman kısıtlayıcıları ile baş etme stratejileri ile egzersiz sırasındaki davranış değişiklikleri arasında pozitif bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Ancak serbest zaman kısıtlayıcıları ile baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersiz katılımı arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Yerlisu Lapa ve Tezcan'ın (2013) üniversitede seçmeli olarak alınan beden eğitimi dersinin öğrencilerin serbest zaman kısıtlayıcıları ile baş etme stratejileri incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre erkeklerin zaman yönetimi stratejilerini geliştirmede kadınların ise içsel onaylama stratejilerini geliştirmede daha çok başarı sağladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Yurt dışı araştırmalar.

Elkins, Beggs ve Choutka (2007) yurt sınırları içerisindeki spor etkinliklerine iştirak eden öğrencilerin serbest zaman kısıtlayıcıları ile baş etmede serbest zaman tatminini irdelemişlerdir. Katılımcıların verdikleri cevaplar sonucunda öğrencilerin serbest zaman tatmininin kısıtlayıcılar ile baş etmesini sağlayarak serbest zaman faaliyetlerine katılımını arttırdığı görölmüşür.

Lyu ve Oh (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, rekreasyon uzmanlarının serbest zaman katılımı ve serbest zaman kısıtlayıcıları ile baş etme oluşumlarını incelenmiştir. Bu çalışmaya göre farklı baş etme stratejilerinin uzmanların serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığını değiştirdiği görölmüşür. Bilişsel baş etme stratejilerinin ve kişinin baş etmeye yönelik tutumunun büyük önem taşıdığı saptanmıştır.

Chen ve Pang (2012) serbest zaman motivasyonu ile ilgili yaptıkları alanyazın derlemesinde, serbest zaman motivasyonunun kısıtlayıcıları ile baş etme stratejilerinde önemli anlam taşıdığını vurgulamıştır. İçsel ve dışsal motivasyon arasındaki bağlantının serbest zaman faaliyetlerine iştirak etmede büyük bir etken olduğu sonucuna varılmışır.

Son, Kerstetter ve Mowen (2008) yaptıkları bir çalışmada, 50 yaş ve üzerindeki bireylerin park aktivitelerine katılımlarının yaş ile cinsiyet değişkenine göre serbest zaman kısıtlayıcıları ile baş etme stratejileri, motivasyon ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Serbest zaman içerisinde fiziksel faaliyete iştirak gösteren bireylerin serbest zaman kısıtlayıcıları ile baş etme kabiliyetlerinin katıldığı fiziksel etkinlik türünde de motivasyonun önemli olduğu saptanmıştır. Ayrıca yaş ile cinsiyet faktörlerinin önemli ayırt edici bir nitelikte olduğunu vurgulamışlardır.

Son, Mowen ve Kerstetter (2009) bir başka çalışmasında, 50 ve üzeri yaş gruplarındaki bireylerin serbest zaman fiziksel aktivite katılımında engeller ile baş etme stratejilerindeki tutumlarını incelemişlerdir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre ise motivasyon ve serbest zaman fiziksel aktivite katılımındaki kısıtlayıcıları ile baş etme arasında etkileşimli bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Kişilerin motivasyonu arttıkça fiziksel faaliyete katılımlarındaki tutumlarının da yükseldiği saptanmıştır.

Ma (2008) bir çalışmasında, ruhsal iyi olma serbest zaman kısıtlayıcıları ile baş etme ve serbest zaman katılımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucuna gör serbest zaman kısıtlayıcıları ile baş etme stratejileri ve serbest zaman katılımı arasında olumlu bir ilişki olduğunu görölmüşür.

Wilhelm (2008) serbest zamanda gerçekleştirilen fiziksel aktiviteye katılımda toplumsal engelleri araştırmıştır. Elde edilen verilere göre fiziksel faaliyetlere iştirak eden kişilerin kısıtlayıcıları ile baş etme stratejilerini daha iyi değerlendirdikleri görülmüştür. Ayrıca fiziki görünümleri itibariyle daha sağlıklı oldukları sonucuna varılmıştır.

Wilhelm, Schneider ve Anderson (2009) bir başka çalışmasında park ziyaretçilerinin serbest zaman fiziksel aktivite engelleri ile bu engellerle nasıl baş etme stratejileri geliştirdiklerini incelemişlerdir. 12 ay süresince yapılan araştırma bitiminde devlet himayesinde olan parklarda insanların orta ve yüksek şiddette fiziksel etkinliklere iştirak ettiklerini gözlemlemişlerdir. Katılımcıların en çok finansal yönetim boyutuyla başa çıkma stratejilerini geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Williams (2013) alışan kadınların serbest zaman aktivitelerine katılım ve serbest zaman engelleri ile ilgili durumlarını incelemiştir. Çalışmaya göre kadınların serbest zaman aktivitelerine katılımında engellerle baş etme stratejilerinde oldukça başarılı oldukları görülmüştür. Bunun yanında kadınlar için motivasyonun önemi vurgulanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bilimsel araştırma sürecinde araştırmacılar var olan bir durumu olabildiğince detaylandırarak incelemek ve tanımlamanın ötesinde bir şeyler de yapmak isteyebilir. Örneğin; araştırma konusunun temel değişkeni ile ilişkili olabildiğini öngördüğü (teorik alt yapı desteği ile uyumlu) diğer değişkenlerle ne şekilde ilişkili olduğuna dair sonuçlarda elde etmek önemlidir (Büyüköztürk vd., 2008). Bu nedenle bu çalışmada sosyal bilimler alanında sıklıkla tercih edilen nicel araştırma türlerinden biri olan ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemindeki temel amaç iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi ve açıklanmasıdır. Bu araştırma modelinde araştırmacı değişkenlerin birlikte değişme durumunu ve bir değişme mevcut ise bunun nasıl (pozitif, negatif) olduğunu saptamaya çalışır (Karasar, 2005).

Evren ve Örneklem

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan son araştırmaya göre (2021) Türkiye'nin nüfusu 83 milyon 614 bin kişidir ve il ve ilçelerde yaşayanların oranı %93 köy ve kasabalarda yaşayanların oranı ise %7 olarak tespit edilmiştir. Bu kadar büyük nüfus oranında maalesef her yıl kaç kişinin düzenli veya düzensiz olarak (yılda en az bir defa) kayak veya snowboard yaptığına ilişkin resmi bir veri mevcut değildir. Bu nedenle bu çalışma için bir Evren'den bahsedilmesi çok mümkün değildir. Araştırmanın çalışma grubunda kapasite (konaklama vb.) ve pist olarak en yüksek sayıya sahip olan 5 kayak merkezinde (Erciyes, Kartalkaya, Palandöken, Sarıkamış, Uludağ) ve diğer merkezlerde kayak/snowboard yapan veya her ikisini de yapan bireyler yer almıştır. Bu kapsamda çalışmaya kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen ve yaşları 18-70 arasında değişen 499 erkek ($Or_{yaş}=26.99 \pm 9.31$) ve 297 kadın ($Or_{yaş}=23.96 \pm 7.72$) olmak üzere toplam 796 ($Or_{yaş}=25.86 \pm 8.87$) birey gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara ait kişisel bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1*Araştırmaya Katılan Bireylere İlişkin Demografik Bilgiler*

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	499	62.7
	Erkek	297	37.3
	Toplam	796	100
Eğitim Düzeyi	Lise ve daha az	124	15.6
	Üniversite	601	75.5
	Y. Lisans/Doktora	71	8.9
	Toplam	796	100
Medeni Hal	Evli	172	21.6
	Bekar	624	78.4
	Toplam	796	100
Sıklıkla Tercih Edilen Kayak Merkezi	Erciyes Kayak M.	37	4.6
	Kartalkaya Kayak M.	54	6.8
	Palandöken Kayak M.	550	69.1
	Sarıkamış Kayak M.	54	6.8
	Uludağ Kayak M.	41	5.2
	Diğer M.	60	7.5
	Toplam	796	100
Aktivite Tercihi	Sadece Kayak	609	76.5
	Sadece Snowboard	43	5.4
	Çoğunlukla Kayak Nadiren Snowboard	84	10.6
	Çoğunlukla Snowboard Nadiren Kayak	60	7.5
	Toplam	796	100
Sıklıkla Aktiviteye Katıldığı Kişi(ler)	Ailemle	192	24.1
	Arkadaşlarımla	457	57.4
	Bireysel	147	18.5
	Toplam	796	100
Kendine Ait Malzemeye Sahip Olma	Evet	181	22.7
	Hayır	615	77.3
	Toplam	796	100

Tablo 1’de katılımcıların demografik değişkenlere göre sıklık ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Çalışmada yer alan toplam 744 katılımcının %62,7’sinin kadın olduğu, büyük

bir çoğunluğunun (%75,5) üniversite mezunu olduğu, yalnızca 172 katılımcının (%21,6) evli olduğu ve katılımcıların büyük bir bölümünün aktivite yeri olarak Palandöken Kayak Merkezinde (%69,1) aktivitelere katıldığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%76,5) bir kış sporu olarak sadece kayak yapma tercihi, katılımcıların çok az (%18,5) bir bölümünün bireysel olarak kış sporuna katılım gösterdiği, 615 katılımcının (%77,3) kış sporu yapmak için kendine ait malzemeye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından oluşturulan “Demografik Bilgi Formu” ve aşağıda özellikleri detaylı olarak sunulan Serbest Zaman İlgilenim (SZİÖ) ve Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ) kullanılmıştır.

Serbest zaman ilgilenim ölçeği (SZİÖ).

Çalışma grubunda yer alan katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeylerini belirlemek için Kyle ve ark. (2007) tarafından geliştirilen “Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)” kullanılmıştır. SZİÖ’nin Türk kültürüne uyarlaması Gürbüz ve ark., (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonunda toplam 15 madde ve 5 alt boyut bulunmaktadır. Ölçekte yer alan alt boyutlar a) Çekicilik (3 madde), (b) Önem Verme (3 madde), (c) Sosyal İlişki (3 madde), (d) Özdeşleşme (3 madde) ve (e) Kendini İfade (3 madde) olarak isimlendirilmiştir. Katılımcılar ölçekte yer alan ifadeleri 5’li likert tipi ölçek üzerinden değerlendirmektedir.

Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ).

Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılımlarını engellediği ya da kısıtladığı düşünülen engelleri belirlemek için Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen, Gürbüz ve ark. (2020) tarafından Türk kültürü için geçerliği ve güvenilirliği yapılan “Boş Zaman Engelleri Ölçeği” kullanılmıştır. Toplam 18 maddeden oluşan ölçek; 4’lü likert tipinde hazırlanmıştır. Likert seçenekleri (1), “Kesinlikle Önemsiz” ve (4), “Çok Önemli” şeklinde sıralanmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunda toplam 6 alt boyut (Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgi Eksikliği) bulunmaktadır. Ancak, ölçekte yer alan maddelerin a) Kişisel Engeller, b) Kişilerarası Engeller ve c) Yapısal Engeller olmak üzere 3 boyutlu yapıda da puanlaması yapılabilmektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı, araştırma grubunda gönüllü olarak yer almayı kabul eden bireylere 2021 kış sezonunda uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan veriler Covid-

19 Pandemi koşulları nedeniyle oluşturulan online form yoluyla elde edilmiştir. Online veri toplama aracında öncelikle katılımcılara çalışma ile ilgili ön bilgi verilmiş, çalışmanın yüksek lisans tez çalışması olduğu ve katılımcıların bilgilerinin gizli tutulacağına ilişkin bildirimde bulunulmuştur. Çalışmada kullanılan ölçek formunda yer alan ifadelerin katılımcılar tarafından yaklaşık 8-10 dakikalık bir süre içinde cevaplandığı düşünülmektedir.

Verilerin Analizi

Online yöntem ile elde edilen veriler öncelikle SPSS’te oluşturulan online forma aktarılmıştır. Elde edilen veriler için öncelikle eksik veri veya hatalı bilgi girişi kontrolleri yapılmış ve toplam 44 katılımcıya ilişkin veriler çalışmaya dahil edilmemiştir. Analiz için uygun olduğu düşünülen veriler için öncelikle normal dağılım durumunu tespit etmek için çarpıklık ve basıklık değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenmiş ve parametrik veya parametrik olmayan testlerin yapılmasına karar verilmiştir. Ayrıca hipotez testlerine başlamadan önce ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayısı hesaplamaları yapılmıştır. Daha sonra başta betimleyici istatistikler (frekans ve yüzde analizleri) olmak üzere araştırma kapsamında oluşturulan hipotezleri test etmek için çok değişkenli varyans analizi (MANOVA), tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Basit Doğrusal Pearson Korelasyon analizleri kullanılmıştır (Newell vd., 2014).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Araştırmanın bu bölümde “BZEÖ” ve “SZİÖ” ölçek puanlarının çeşitli analiz sonuçlarına ilişkin açıklamaları incelenmiştir.

Tablo 2

BZEÖ ve SZİÖ’ne İlişkin Ortalama Puanlar, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C. Alfa
BZEÖ	Kişisel Engeller	796	2.69	0.68	-0.351	-0.254	0.82
	Kişilerarası Engeller	796	2.60	0.90	-0.111	-0.898	0.80
	Yapısal Engeller	796	2.98	0.68	-0.561	0.003	0.79
SZİÖ	Çekicilik	796	3.39	1.28	-0.389	-0.958	0.92
	Önem Verme	796	2.56	1.22	0.457	-0.768	0.88
	Sosyal İlişki	796	3.12	1.14	-0.129	-0.782	0.83
	Özdeşleşme	796	3.06	1.21	-0.081	-0.936	0.86
	Kendini İfade	796	2.88	1.22	0.124	-0.941	0.88

Tablo 2’deki sonuçlar incelendiğinde bireylerin serbest zaman aktivitesi olarak kış sporlarına katılımlarını engelleyen veya kısıtlayan en önemli faktörün “Yapısal Engeller” (Ort= 2.98) olduğu buna karşın “Kişisel Engellerin” (Ort= 2.60) ise en az etki eden faktör olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bireylerin kış sporu olarak kayak veya snowboard ya da her ikisi ile de ilgilenmelerindeki en önemli 3 nedenin sırasıyla “Çekicilik” (Ort= 3.39), “Sosyal İlişki” (Ort= 3.12) ve “Özdeşleşme” (Ort= 3.06) olduğu ifade edilebilir.

BZEÖ ve SZİÖ alt boyutlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayılarının +2 ve -2 değer aralığında bulunduğu ve parametrik analiz için gerekli olan bir varsayımı karşıladığı da bulunmuştur (Kline, 2005). Buna ek olarak her iki ölçek için alt boyut Cronbach’s Alpha katsayıların 0.70 değerinden daha büyük olduğu görülmektedir.

Tablo 3

Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ) Puanlarının Karşılaştırılması

BZEÖ Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	F	p
Kişisel Engeller	Kadın	499	2.79	0.60	9.524	0.002*
	Erkek	297	2.64	0.71		
Kişilerarası Engeller	Kadın	499	2.61	0.90	0.079	0.779
	Erkek	297	2.59	0.91		
Yapısal Engeller	Kadın	499	3.04	0.64	3.692	0.055
	Erkek	297	2.95	0.71		

*p<0.01

Tablo 3 cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde “BZEÖ” [$\lambda=0.987$, $F(3, 792)=3.515$, $p<0.05$] puanları karşılaştırıldığında; her 3 alt boyutta da anlamlı bir etkiye sahip olmasına rağmen; bir tek “BZEÖ”nin “kişisel engeller” [$F(1, 794)=9.524$, $p<0.01$] alt boyutunda anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Buna göre kadın katılımcıların BZEÖ’nin “kişisel engeller” alt boyutundan aldıkları ortalama puanların, erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 4

Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) Puanlarının Karşılaştırılması

SZİÖ Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	F	p
Çekicilik	Kadın	499	3.18	1.31	12.486	0.000*
	Erkek	297	3.51	1.18		
Önem Verme	Kadın	499	2.31	1.09	21.396	0.000*
	Erkek	297	2.72	1.27		
Sosyal İlişki	Kadın	499	2.95	1.08	10.902	0.001*
	Erkek	297	3.22	1.16		
Özdeşleşme	Kadın	499	2.99	1.19	1.838	0.176
	Erkek	297	3.11	1.22		
Kendini İfade	Kadın	499	2.74	1.17	6.964	0.008*
	Erkek	297	2.97	1.23		

* $p<0.05$

Manova analiz sonuçlarına bakıldığında; cinsiyetin SZİÖ” [$\lambda=0.952$, $F(5, 790)=7.946$, $p<0.05$] alt boyutlarındaki etkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre katılımcıların “SZİÖ”nin “çekicilik” [$F(1, 794)=12.486$, $p<0.01$], “önem verme” [$F(1, 794)=21.396$, $p<0.01$], “sosyal ilişki” [$F(1, 794)=10.902$, $p<0.01$] ve “kendini ifade” [$F(1, 794)=6.964$, $p<0.01$] alt boyut puanlarına ait anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşılmıştır. Bu anlamlı farklılığın bulunduğu “çekicilik”, “önem verme”, “sosyal ilişki” ve “kendini ifade” alt boyutlarında erkek katılımcılara ait ortalama puanların, kadın katılımcılara oranla daha yüksek çıktığı görülmüştür (Tablo 4).

Tablo 5

Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ) Puanlarının Karşılaştırılması

BZEÖ Alt Boyutları	Eğitim Düzeyi	N	Ort.	Ss	F	p
Kişisel Engeller	Lise ve daha az	124	2.66	0.60	2.001	0.136
	Lisans	601	2.72	0.68		
	Y. lisans/Doktora	71	2.55	0.77		
Kişilerarası Engeller	Lise ve daha az	124	2.72	0.83	1.303	0.272
	Lisans	601	2.58	0.89		
	Y. lisans/Doktora	71	2.54	1.14		
Yapısal Engeller	Lise ve daha az	124	3.06	0.67	1.234	0.292
	Lisans	601	2.96	0.68		
	Y. lisans/Doktora	71	3.03	0.76		

*p<0.05

Tablo 5'teki MANOVA analiz sonuçlarında, eğitim düzeyi değişkeninin "BZEÖ" [$\lambda=0.977$, F (6, 1582) =3.032, p<0.05] alt boyutlarındaki etkinin anlamlı olduğu görülmüştür. ANOVA analiz sonuçlarına göre katılımcıların "BZEÖ" alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın görülmediği (p>0.05) sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6

Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) Puanlarının Karşılaştırılması

SZİÖ Alt Boyutları	Eğitim Düzeyi	N	Ort.	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Çekicilik	Lise ve daha az	124	3.57	1.31	8.998	0.000*	3> 2
	Lisans	601	3.29	1.27			
	Y. lisans/Doktora	71	3.91	1.09			
Önem Verme	Lise ve daha az	124	2.93	1.21	11.318	0.000*	1> 2 3> 2
	Lisans	601	2.45	1.19			
	Y. lisans/Doktora	71	2.90	1.34			
Sosyal İlişki	Lise ve daha az	124	3.24	1.28	4.500	0.011*	3> 2
	Lisans	601	3.06	1.12			
	Y. lisans/Doktora	71	3.45	1.01			
Özdeşleşme	Lise ve daha az	124	3.22	1.30	9.903	0.000*	3> 2
	Lisans	601	2.97	1.19			
	Y. lisans/Doktora	71	3.60	1.09			
Kendini İfade	Lise ve daha az	124	3.12	1.27	9.607	0.000*	1> 2 3> 2
	Lisans	601	2.78	1.18			
	Y. lisans/Doktora	71	3.34	1.31			

*p<0.05

Katılımcıların eğitim düzeylerine ilişkin puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşma durumlarını test etmek için MANOVA analiz yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre eğitim düzeyi değişkeninin "SZİÖ" [$\lambda=0.952$, F (10, 1578) =3.936, p<0.05] alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir etki oluşturduğu görülmüştür. ANOVA testi sonuçları

değerlendirildiğinde katılımcıların “SZİÖ”nin “çekicilik” [$F(2, 793) = 8.998, p < 0.01$], “önem verme” [$F(2, 793) = 11.318, p < 0.01$], “sosyal ilişki” [$F(2, 793) = 4.500, p < 0.05$], “özdeşleşme” [$F(2, 793) = 9.903, p < 0.01$] ve “kendini ifade” [$F(2, 793) = 9.607, p < 0.01$] alt boyut puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. Buna göre farklılığın olduğu “önem verme” alt boyutunda lise ve daha az katılımcıların “çekicilik”, “sosyal ilişki”, “özdeşleşme” ve “kendini ifade” alt boyutlarında ise yüksek lisans/doktora ortalama puanları diğerlerinin puanlarından daha yüksektir (Tablo 6).

Tablo 7

Katılımcıların Medeni Hal Değişkenine Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ) Puanlarının Karşılaştırılması

BZEÖ Alt Boyutları	Medeni Hal	N	Ort.	Ss	F	p
Kişisel Engeller	Evli	172	2.56	0.72	8.114	0.005*
	Bekar	624	2.73	0.66		
Kişilerarası Engeller	Evli	172	2.48	0.96	3.930	0.048*
	Bekar	624	2.63	0.89		
Yapısal Engeller	Evli	172	3.06	0.69	2.475	0.116
	Bekar	624	2.96	0.68		

* $p < 0.05$

İncelenen MANOVA analiz sonuçlarına göre medeni hal değişkeninin “BZEÖ” [$\lambda = 0.961, F(3, 792) = 10.804, p < 0.05$] alt boyutlarındaki etkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların “BZEÖ”nin “kişisel” [$F(1, 794) = 8.114, p < 0.05$] ve “kişilerarası” [$F(1, 794) = 3.930, p < 0.05$] alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir. Buna göre bu farklılığın bulunduğu “kişisel” ve “kişilerarası” alt boyutunda bekarların ortalama puanlarının evli olanlara oranla ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 7).

Tablo 8

Katılımcıların Medeni Hal Değişkenine Göre Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) Puanlarının Karşılaştırılması

SZİÖ Alt Boyutları	Medeni Hal	N	Ort.	Ss	F	p
Çekicilik	Evli	172	3.74	1.15	16.281	0.000*
	Bekar	624	3.29	1.29		
Önem Verme	Evli	172	2.76	1.19	5.936	0.015*
	Bekar	624	2.51	1.23		
Sosyal İlişki	Evli	172	3.27	1.09	3.819	0.051
	Bekar	624	3.08	1.15		
Özdeşleşme	Evli	172	3.22	1.18	3.407	0.065
	Bekar	624	3.02	1.22		
Kendini İfade	Evli	172	3.03	1.22	3.117	0.078
	Bekar	624	2.84	1.21		

* $p < 0.05$

Tablo 8’teki MANOVA analiz sonuçları medeni hal değişkeninin “SZİÖ” [$\lambda=0.976$, $F(5, 790)=3.950$, $p<0.05$] alt boyutlarında anlamlı bir etki oluştuğunu göstermektedir. Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların “SZİÖ”nin “çekicilik” [$F(1, 7794)=6.281$, $p<0.01$] ve “önem verme” [$F(1, 794)=5.936$, $p<0.05$] alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir. Buna göre bu farklılığın bulunduğu “çekicilik” ve “önem verme” alt boyutlarında evli katılımcıların ortalama puanlarının bekar katılımcıların ortalama puanlarına oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 9

Katılımcıların En Sık Gidilen Kayak Merkezi Değişkenine Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ) Puanlarının Karşılaştırılması

BZEÖ Alt Boyutları	En Sık Gidilen Kayak Merkezi	N	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Kişisel Engeller	Erciyes	37	2.81	0.64	2.318	0.042*	1, 2, 3, 6 > 4
	Kartalkaya	54	2.79	0.72			
	Palandöken	550	2.68	0.68			
	Sarıkamış	54	2.47	0.72			
	Uludağ	41	2.73	0.71			
	Diğer Merkezler	60	2.85	0.59			
Kişilerarası Engeller	Erciyes	37	2.94	0.75	3.176	0.008*	1, 5 > 2, 3, 4
	Kartalkaya	54	2.56	0.90			
	Palandöken	550	2.54	0.91			
	Sarıkamış	54	2.51	0.91			
	Uludağ	41	2.95	0.85			
	Diğer Merkezler	60	2.76	0.89			
Yapısal Engeller	Erciyes	37	3.12	0.77	3.252	0.006*	4 > 2, 3, 6
	Kartalkaya	54	2.94	0.69			
	Palandöken	550	2.90	0.68			
	Sarıkamış	54	3.26	0.76			
	Uludağ	41	3.16	0.59			
	Diğer Merkezler	60	2.98	0.53			

* $p<0.05$

Tablo 9’teki MANOVA analiz sonuçları en sık gidilen kayak merkezi değişkeninin “BZEÖ” [$\lambda=0.951$, $F(15, 2175)=2.643$, $p<0.05$] alt boyutlarında anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan bu farklılığın hangi grubun ortalama puanları arasında olduğunu belirlemek için yapılan ANOVA analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların “BZEÖ”nin “kişisel engeller” [$F(5, 790)=2.318$, $p<0.05$], “kişilerarası engeller” [$F(5, 790)=3.176$, $p<0.01$] ve “yapısal engeller” [$F(5, 790)=3.252$, $p<0.01$] alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür. Buna göre bu farklılığın bulunduğu “kişisel engeller” alt boyutunda diğer merkezler, “kişilerarası engeller” alt boyutunda Uludağ ve “yapısal engeller”

alt boyutunda Sarıkamış'a giden katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerine oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10

Katılımcıların En Sık Gidilen Kayak Merkezi Değişkenine Göre Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) Puanlarının Karşılaştırılması

SZİÖ Alt Boyutları	En Sık Gidilen Kayak Merkezi	N	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Çekicilik	Erciyes	37	3.36	1.12	8.901	0.000*	1, 3, 4, 5> 6 3, 4, 5> 2
	Kartalkaya	54	2.93	1.42			
	Palandöken	550	3.50	1.24			
	Sarıkamış	54	3.48	1.65			
	Uludağ	41	3.73	1.03			
	Diğer Merkezler	60	2.51	1.40			
Önem Verme	Erciyes	37	2.70	1.11	3.837	0.002*	1, 3, 4, 5> 6
	Kartalkaya	54	2.34	1.23			
	Palandöken	550	2.63	1.22			
	Sarıkamış	54	2.45	1.10			
	Uludağ	41	2.78	1.22			
	Diğer Merkezler	60	1.99	1.23			
Sosyal İlişki	Erciyes	37	3.10	1.15	4.688	0.000*	1, 2, 3, 4, 5> 6
	Kartalkaya	54	2.95	1.28			
	Palandöken	550	3.19	1.12			
	Sarıkamış	54	3.14	1.01			
	Uludağ	41	3.33	1.14			
	Diğer Merkezler	60	2.49	1.14			
Özdeşleşme	Erciyes	37	3.03	1.00	4.845	0.000*	1, 3, 4, 5> 6 3> 2
	Kartalkaya	54	2.81	1.15			
	Palandöken	550	3.15	1.21			
	Sarıkamış	54	3.07	1.06			
	Uludağ	41	3.23	1.21			
	Diğer Merkezler	60	2.41	1.32			
Kendini İfade	Erciyes	37	3.01	1.09	3.351	0.005*	1, 2, 3, 5> 6
	Kartalkaya	54	2.82	1.25			
	Palandöken	550	2.94	1.22			
	Sarıkamış	54	2.74	1.10			
	Uludağ	41	3.08	1.21			
	Diğer Merkezler	60	2.32	1.18			

*p<0.05

MANOVA analiz sonuçları incelendiğinde en sık gidilen kayak merkezi değişkeninin “SZİÖ” [$\lambda=0.933$, $F(25, 2921)=2.197$, $p<0.01$] alt boyutlarındaki etkinin anlamlı olduğu görülmüştür. ANOVA analiz sonuçları değerlendirildiğinde katılımcıların “SZİÖ”nin

“çekicilik” [F (5, 790) =8.901, p<0.01], “önem verme” [F (5, 790) =3.837, p<0.01], “sosyal ilişki” [F (5, 790) =4.688, p<0.01], “özdeşleşme” [F (5, 790) =4.845, p<0.01] ve “kendini ifade” [F (5, 790) =3.351, p<0.01] alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılığın meydana geldiği görülmüştür. Buna göre bu farklılığın olduğu tüm alt boyutlarda “Uludağ’a giden katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerinin ortalama puanlarına oranla daha yüksek olduğu” görülmüştür.

Tablo 11

Katılımcıların Aktivite Türü Değişkenine Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ) Puanlarının Karşılaştırılması

BZEÖ Alt Boyutları	Aktivite Türü	N	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Kişisel Engeller	Sadece Kayak	609	2.72	0.67	6.672	0.000*	1, 4> 2
	Sadece Snowboard	43	2.31	0.70			
	Çoğunlukla Kayak Nadiren Snowboard	84	2.58	0.64			
	Çoğunlukla Snowboard Nadiren Kayak	60	2.84	0.65			
Kişilerarası Engeller	Sadece Kayak	609	2.61	0.91	0.254	0.859	-
	Sadece Snowboard	43	2.55	0.97			
	Çoğunlukla Kayak Nadiren Snowboard	84	2.53	0.87			
	Çoğunlukla Snowboard Nadiren Kayak	60	2.61	0.85			
Yapısal Engeller	Sadece Kayak	609	2.99	0.69	0.563	0.640	-
	Sadece Snowboard	43	2.90	0.60			
	Çoğunlukla Kayak Nadiren Snowboard	84	2.92	0.67			
	Çoğunlukla Snowboard Nadiren Kayak	60	3.03	0.74			

*p<0.05

İncelenen MANOVA analiz sonuçlarına göre aktivite türü değişkeninin “BZEÖ” [$\lambda=0.968$, F (9, 1922) =2.849, p<0.01] alt boyutlarında anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. ANOVA analiz sonuçları değerlendirildiğinde katılımcıların “BZEÖ”nin “kişisel engeller” [F (3, 792) =6.672, p<0.01] alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür. Buna göre bu farklılığın olduğu “kişisel engeller” alt boyutunda Çoğunlukla Snowboard Nadiren Kayak aktivite türünü tercih eden katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerine oranla daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 11).

Tablo 12

Katılımcıların Aktivite Türü Değişkenine Göre Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) Puanlarının Karşılaştırılması

SZİÖ Alt Boyutları	Aktivite Türü	N	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Çekicilik	Sadece Kayak	609	3.29	1.24	8.573	0.000*	2, 3> 1 2> 4
	Sadece Snowboard	43	4.07	1.30			
	Çoğunlukla Kayak Nadiren Snowboard	84	3.81	1.15			
	Çoğunlukla Snowboard Nadiren Kayak	60	3.29	1.53			
Önem Verme	Sadece Kayak	609	2.44	1.17	8.419	0.000*	3, 4> 1
	Sadece Snowboard	43	2.89	1.23			
	Çoğunlukla Kayak Nadiren Snowboard	84	2.99	1.32			
	Çoğunlukla Snowboard Nadiren Kayak	60	2.94	1.34			
Sosyal İlişki	Sadece Kayak	609	3.05	1.13	3.692	0.012*	2, 3> 1
	Sadece Snowboard	43	3.50	1.16			
	Çoğunlukla Kayak Nadiren Snowboard	84	3.36	1.05			
	Çoğunlukla Snowboard Nadiren Kayak	60	3.21	1.26			
Özdeşleşme	Sadece Kayak	609	2.98	1.18	4.512	0.004*	2> 1
	Sadece Snowboard	43	3.51	1.23			
	Çoğunlukla Kayak Nadiren Snowboard	84	3.28	1.21			
	Çoğunlukla Snowboard Nadiren Kayak	60	3.28	1.34			
Kendini İfade	Sadece Kayak	609	2.80	1.18	4.337	0.005*	4> 1
	Sadece Snowboard	43	3.06	1.32			
	Çoğunlukla Kayak Nadiren Snowboard	84	3.13	1.23			
	Çoğunlukla Snowboard Nadiren Kayak	60	3.26	1.37			

*p<0.05

Katılımcıların sıklıkla tercih ettikleri aktivite türü değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarının “SZİÖ” [$\lambda=0.930$, $F(15, 2175)=3.879$, $p<0.01$] alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkiye bulunduğunu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın kaynağını belirlemek için ANOVA analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların “SZİÖ”nin “çekicilik” [$F(3, 792)=8.573$, $p<0.01$], “önem verme” [$F(3, 792)=8.419$, $p<0.01$], “sosyal ilişki” [$F(3, 792)=3.692$, $p<0.05$], “özdeşleşme” [$F(3, 792)=4.512$, $p<0.01$] ve “kendini ifade” [$F(3, 792)=4.337$, $p<0.01$] alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir. Buna göre bu farklılığın olduğu “çekicilik”, “sosyal ilişki”, “özdeşleşme” alt boyutlarında Sadece Snowboard, “önem verme” alt boyutunda Çoğunlukla Kayak Nadiren Snowboard ve “kendini ifade” alt boyutunda Çoğunlukla Snowboard Nadiren Kayak aktivite türünü tercih eden katılımcıların ortalama puanları diğerlerine oranla daha yüksektir (Tablo 12).

Tablo 13

Katılımcıların Kış Sporlarına En Sık Kimlerle Gidersiniz Değişkenine Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ) Puanlarının Karşılaştırılması

BZEÖ Alt Boyutları	En Sık Kimlerle Gidersiniz	N	Ort.	Ss	F	p
Kişisel Engeller	Ailemle	192	2.74	0.62	0.918	0.400
	Arkadaşlarımla	457	2.69	0.68		
	Bireysel	147	2.65	0.74		
Kişilerarası Engeller	Ailemle	192	2.51	0.93	7.922	0.000*
	Arkadaşlarımla	457	2.70	0.86		
	Bireysel	147	2.39	0.98		
Yapısal Engeller	Ailemle	192	3.00	0.68	0.277	0.758
	Arkadaşlarımla	457	2.99	0.66		
	Bireysel	147	2.95	0.75		

* $p<0.05$

Tablo 13’teki MANOVA analiz sonuçları kış sporlarına en sık kimlerle gidersiniz değişkeninin “BZEÖ” [$\lambda=0.974$, $F(6, 1582)=3.447$, $p<0.01$] alt boyutlarında anlamlı bir etki oluşturduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarında katılımcıların “BZEÖ”nin “kişilerarası engeller” [$F(2, 793)=7.922$, $p<0.01$] alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir. Buna göre farklılığın ortaya çıktığı bu alt boyutta kış sporlarına en sık arkadaşlarımla giderimi tercih eden katılımcıların ortalama puanları diğerlerinin ortalama puanlarına oranla daha yüksektir.

Tablo 14

Katılımcıların Kış Sporlarına En Sık Kimlerle Gidersiniz Değişkenine Göre Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) Puanlarının Karşılaştırılması

SZİÖ Alt Boyutları	En Sık Kimlerle Gidersiniz	N	Ort.	Ss	F	p
Çekicilik	Ailemle	192	3.16	1.18	7.875	0.000*
	Arkadaşlarımla	457	3.54	1.21		
	Bireysel	147	3.22	1.50		
Önem Verme	Ailemle	192	2.29	.98	6.197	0.002*
	Arkadaşlarımla	457	2.65	1.25		
	Bireysel	147	2.64	1.36		
Sosyal İlişki	Ailemle	192	2.76	1.10	19.882	0.000*
	Arkadaşlarımla	457	3.33	1.08		
	Bireysel	147	2.94	1.24		
Özdeşleşme	Ailemle	192	2.80	1.19	9.394	0.000*
	Arkadaşlarımla	457	3.22	1.18		
	Bireysel	147	2.92	1.26		
Kendini İfade	Ailemle	192	2.59	1.12	7.807	0.000*
	Arkadaşlarımla	457	3.00	1.21		
	Bireysel	147	2.90	1.32		

*p<0.05

Yapılan MANOVA analiz sonuçları incelendiğinde kış sporlarına en sık kimlerle gidersiniz değişkeninin “SZİÖ” alt boyutları üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. [$\lambda=0.930$, F (10, 1578) =2.197, p<0.01]. ANOVA analiz sonuçları kontrol edildiğinde katılımcıların “SZİÖ”nin “çekicilik” [F (2, 793) =7.875, p<0.01], “önem verme” [F (2, 793) =6.197, p<0.01], “sosyal ilişki” [F (2, 793) =19.882, p<0.01], “özdeşleşme” [F (2, 793) =9.394, p<0.01] ve “kendini ifade” [F (2, 793) =7.807, p<0.01] alt boyut puanlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. İstatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu tüm alt boyutlarda kış sporlarına en sık arkadaşlarımla giderimi tercih eden katılımcıların ortalama puanları diğerlerinin ortalama puanlarına oranla daha yüksektir.

Tablo 15

Katılımcıların Kendine Ait Malzemeye Sahip Olma Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ) Puanlarının Karşılaştırılması

BZEÖ Alt Boyutları	Kendinize Ait Malzemeye Sahip Olma Durumu	N	Ort.	Ss	F	p
Kişisel Engeller	Evet	181	2.49	0.75	20.475	0.000*
	Hayır	615	2.75	0.64		
Kişilerarası Engeller	Evet	181	2.39	0.96	11.765	0.001*
	Hayır	615	2.66	0.88		
Yapısal Engeller	Evet	181	2.97	0.72	0.041	0.840
	Hayır	615	2.98	0.67		

*p<0.05

Katılımcıların kış sporlarına katılmak için kendine ait malzemeye sahip olma durumu değişkenine göre MANOVA analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları kendine ait malzemeye sahip olma değişkeninin “BZEÖ” [$\lambda=0.951$, $F(3, 792)=13.563$, $p<0.01$] alt boyutları etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir. ANOVA analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların “BZEÖ”nin “kişisel engeller” [$F(1, 794)=20.475$, $p<0.01$] ve “kişilerarası engeller” [$F(1, 794)=11.765$, $p<0.01$] alt boyut puanlarında anlamlı farklılık olduğu anlaşılmıştır. Buna göre farklılığın olduğu “kişisel engeller” ve “kişilerarası engeller” alt boyutlarda kendine ait bir malzemeye sahip olmadığını ifade eden katılımcıların ortalama puanları diğerlerinin ortalama puanlarına oranla daha yüksektir (Tablo 14).

Tablo 16

Katılımcıların Kendine Ait Malzemeye Sahip Olma Durumu Değişkenine Göre Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) Puanlarının Karşılaştırılması

SZİÖ Alt Boyutları	Kendinize Ait Malzemeye Sahip Olma Durumu	N	Ort.	Ss	F	p
Çekicilik	Evet	181	4.28	1.02	131.427	0.000*
	Hayır	615	3.13	1.22		
Önem Verme	Evet	181	3.38	1.25	119.311	0.000*
	Hayır	615	2.32	1.10		
Sosyal İlişki	Evet	181	3.74	1.01	76.042	0.000*
	Hayır	615	2.94	1.11		
Özdeşleşme	Evet	181	3.76	1.05	84.766	0.000*
	Hayır	615	2.86	1.18		
Kendini İfade	Evet	181	3.58	1.23	82.525	0.000*
	Hayır	615	2.68	1.14		

*p<0.05

Tablo 16'daki MANOVA analiz sonuçları kış sporlarına katılmak için kendine ait malzemeye sahip olma durumu değişkeninin “SZİÖ” [$\lambda=0.840$, $F(5, 790)=30.126$, $p<0.01$] alt boyutlarında anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. ANOVA analiz sonuçları kontrol edildiğinde katılımcıların “SZİÖ”nin “çekicilik” [$F(1, 794)=131.427$, $p<0.01$], “önem verme” [$F(1, 794)=119.311$, $p<0.01$], “sosyal ilişki” [$F(1, 794)=76.042$, $p<0.01$], “özdeşleşme” [$F(1, 794)=84.766$, $p<0.01$] ve “kendini ifade” [$F(1, 794)=82.525$, $p<0.01$] alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmıştır. Buna göre farklılığın olduğu “çekicilik”, “önem verme”, “sosyal ilişki”, “özdeşleşme” ve “kendini ifade” alt boyutlarında kendine ait bir malzemeye sahip olduğunu ifade eden katılımcıların ortalama puanları diğerlerinin ortalama puanlarına oranla daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 17

Katılımcıların Yaşları ile Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin (BZEÖ) Alt Boyut Puanlarına Göre Korelasyon Analizi Sonuçları

	Yaş	Kişisel Engeller	Kişilerarası Engeller	Yapısal Engeller
Yaş	1			
Kişisel Engeller	-0.125**	1		
Kişilerarası Engeller	-0.061	.390**	1	
Yapısal Engeller	.052	.637**	.411**	1

**p<0.001

Katılımcıların yaşları ile Boş Zaman Engelleri Ölçeği alt boyut ortalamaları arasındaki ilişkinin araştırılması için basit korelasyon testleri uygulanmıştır. Buna göre yaş değişkeni ile Boş Zaman Engelleri Ölçeği alt boyut ortalama puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür ($p<0.01$).

Tablo 18

Katılımcıların Yaşları ile Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin (SZİÖ) Alt Boyut Puanlarına Göre Korelasyon Analizi Sonuçları

	Yaş	Çekicilik	Önem Verme	Sosyal İlişki	Özdeşleşme	Kendini İfade
Yaş	1					
Çekicilik	.261**	1				
Önem Verme	.179**	.728**	1			
Sosyal İlişki	.165**	.715**	.673**	1		
Özdeşleşme	.167**	.755**	.741**	.781**	1	
Kendini İfade	.141**	.637**	.724**	.684**	.783**	1

**p<0.001

Analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların yaşları ile Serbest Zaman İlgilenimi Ölçeği 'nin tüm alt boyutlardaki ortalama puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür ($p<0.01$). Bu doğrultuda yaşın artmasıyla birlikte bireylerin serbest zaman ilgilenimlerinin de arttığı söylenebilir.

Tablo 19

Katılımcıların Gelir Durumu ile Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin (BZEÖ) Alt Boyut Puanlarına Göre Korelasyon Analizi Sonuçları

	Gelir Durumu	Kişisel Engeller	Kişilerarası Engeller	Yapısal Engeller
Gelir Durumu	1			
Kişisel Engeller	-.077*	1		
Kişilerarası Engeller	-0.34	.390**	1	
Yapısal Engeller	-.019	.637**	.411**	1

** $p<.001$

* $p<.005$

Katılımcıların gelir durumları ile Boş Zaman Engelleri Ölçeği alt boyut ortalama puanları arasındaki ilişkiyi test etmek için basit korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan Korelasyon analizi sonuçları katılımcıların gelir durumları ile Boş Zaman Engelleri Ölçeği ortalama puanları arasında yalnızca kişisel engeller alt boyutunda negatif ve düşük düzeyde ilişki olduğu göstermiştir ($p<0.05$).

Tablo 20

Katılımcıların Gelir Durumu ile Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin (SZİÖ) Alt Boyut Puanlarına Göre Korelasyon Analizi Sonuçları

	Gelir Durumu	Çekicilik	Önem Verme	Sosyal İlişki	Özdeşleşme	Kendini İfade
Gelir Durumu	1					
Çekicilik	.145**	1				
Önem Verme	.055	.728**	1			
Sosyal İlişki	.092**	.715**	.673**	1		
Özdeşleşme	.118**	.755**	.741**	.781**	1	
Kendini İfade	.047	.637**	.724**	.684**	.783**	1

** $p<.001$

Tablo 20'deki analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların gelir durumları ile Serbest Zaman ilgilenim ölçeğinin alt boyut ortalama puanları arasında pozitif yönde düşük bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<0.01$). Analiz sonucuna göre artan gelir durumunun bireylerin serbest zaman ilgilenim seviyelerinin artışına katkı sağlayacağı söylenebilir.

Tablo 21

Katılımcıların Kış Sporlarına Katılım Sıklıkları ile Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin (BZEÖ) Alt Boyut Puanlarına Göre Korelasyon Analizi Sonuçları

	Katılım Sıklığı	Kişisel Engeller	Kişilerarası Engeller	Yapısal Engeller
Katılım Sıklığı	1			
Kişisel Engeller	-.023	1		
Kişilerarası Engeller	-0.34	.390**	1	
Yapısal Engeller	-.013	.637**	.411**	1

**p<.001

Katılımcıların kış sporlarına katılım sıklıkları ile Boş Zaman Engelleri Ölçeğinin toplam puanı ve alt boyut puanlarının arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla basit korelasyon testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları kontrol edildiğinde, kış sporlarına katılım sıklığı değişkeni ile BZEÖ alt boyut ortalama puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 22

Katılımcıların Kış Sporlarına Katılım Sıklıkları ile Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin (SZİÖ) Alt Boyut Puanlarına Göre Korelasyon Analizi Sonuçları

	Katılım Sıklığı	Çekicilik	Önem Verme	Sosyal İlişki	Özdeşleşme	Kendini İfade
Katılım Sıklığı	1					
Çekicilik	0.201**	1				
Önem Verme	0.217**	0.728**	1			
Sosyal İlişki	0.150**	0.715**	0.673**	1		
Özdeşleşme	0.126**	0.755**	0.741**	0.781**	1	
Kendini İfade	0.171**	0.637**	0.724**	0.684**	0.783**	1

**p<0.001

Tablo 22'deki analiz sonuçları katılımcıların kış sporlarına katılım sıklıkları ile Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği ortalama puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($p<0.01$). Bu bağlamda bireylerin aktivitelere katılım sıklıklarının artması ile serbest zaman ilgilenimlerinin arttığı şeklinde yorumlanabilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar ilgili literatür ile karşılaştırılarak tartışılmıştır. Bu bağlamda Erzurum Palandöken Kayak Merkezinde, rekreatif olarak Kayak ve Snowboard branşlarını tercih eden bireylerin serbest zaman engelleri ve serbest zaman ilgilenimlerinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırmaya 744 gönüllü birey katılmıştır. Katılımcıların demografik değişkenlerine göre serbest zaman engelleri ve ilgilenimleri istatistiksel bulgular ile tartışılmıştır.

Sonuç

1. Rekreatif fiziksel aktiviteye katılım noktasında kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir.
2. Rekreatif fiziksel aktiviteye katılım noktasında lise ve daha bireyin aktivitelere önem vermesini açıklarken, yüksek lisans/doktora yapan bireylerin sosyalleşme, kendilerini yaptıkları aktivitelerle bütünleştikleri ve bu aktivitelerle kendilerini ifade ettikleri tespit edilmiştir.
3. Evli kişilerin rekreatif fiziksel aktiviteye katılım durumları bekarlara göre daha azdır.
4. Serbest zaman engellerinde mekânsal alan önemlidir. Ulaşım ve fiyat durumu gibi etmenler kişilerin rekreatif fiziksel aktiviteye katılım durumlarını etkilemektedir.
5. Katılımcıların aktivite tercihinde daha çok çoğunlukla snowboard nadiren kayak seçiminde çeşitli kişisel engellerle karşılaşırken, yine çoğunlukla snowboard nadiren kayak tercihinde bulunan bireylerin bu tercihle kendilerini ifade ettikleri tespit edilmiştir.
6. Kişilerin rekreatif fiziksel aktivitelere çoğunlukla arkadaşlarıyla katılımında bulundukları sonucuna ulaşılmıştır.
7. Katılımcıların serbest zaman ilgilenimi ve rekreatif fiziksel aktiviteye katılım durumları kişisel malzeme ile ilişki içerisinde.
8. Rekreatif fiziksel aktiviteye katılım yaş faktörünün getirdiği koşullar altında tercih edilmektedir.

9. Rekreatyoneel fiziksel aktiviteye katılım durumları doğrudan gelir durumu ile ilişki halindedir.

Araştırma grubundaki katılımcıların demografik özellikleri, çalışmada yer alan toplam 744 katılımcının %62,7'sinin kadın olduğu, büyük bir çoğunluğunun (%75,5) üniversite mezunu olduğu, yalnızca 172 katılımcının (%21,6) evli olduğu ve katılımcıların büyük bir bölümünün aktivite yeri olarak Palandöken Kayak Merkezinde (%69,1) aktivitelere katıldığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%76,5) bir kış sporu olarak sadece kayak yapma tercihi, katılımcıların çok az (%18,5) bir bölümünün bireysel olarak kış sporuna katılım gösterdiği, 615 katılımcının (%77,3) kış sporu yapmak için kendine ait malzemeye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların BZEÖ'nin "kişisel engeller" alt boyutunda kadınların ortalama puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgu bize kadınların rekreatyoneel amaçlı kayak veya snowboard aktivitelerine katılırken erkeklerden daha fazla engel ile karşılaştıklarını ifade etmektedir. Yapılan araştırmalarda günümüz toplumunda kadınların geri planda olduğu sık sık vurgulanmaktadır. Guthold ve diğerleri (2008)'de yaptıkları araştırmalarda, rekreatyoneel faaliyete katılımı etkilediği düşünülen faktörler arasında cinsiyet bulunmaktadır ve kadınların katılım durumlarında cinsiyet temelli birçok eksiklik tespit edilmiştir. Goddey ve arkadaşlarının (2010) serbest zaman engelleri üzerine yaptıkları çalışmada, cinsiyet faktörünün engelleyici bir durumda belirgin olduğu belirtilmektedir. Aynı şekilde Warren (1990)'a göre serbest zaman etkinliklerine iştirak etmede kadınların erkeklere nispeten daha az şansa ve imkâna sahip olduğunu dolayısıyla bunun kadının toplumdaki konumuyla alakalı olduğunu belirlemiştir. Dolayısıyla kadının toplumdaki temel görevinin ev işi yapmak ve çocuk yetiştirmek olduğu, bunda kadınların serbest zaman etkinliklerine iştirakını etkileyen veya sınırlayan bir olgu olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmamızda katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)'ne göre cinsiyet değişkeninin "SZİÖ" alt boyutlarında anlamlı bir etki oluşturduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre "SZİÖ"nin "çekicilik", "önem verme", "sosyal ilişki" ve "kendini ifade" alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşılmıştır. Oluşan bu anlamlı farklılığın "çekicilik", "önem verme", "sosyal ilişki" ve "kendini ifade" alt boyutlarında erkek katılımcıların ortalama puanlarının kadın katılımcıların ortalama puanlarına oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Serbest zaman ilgilenimine çeşitli motivasyonlar etki etmektedir. Bu motivasyonları da serbest zaman ilgileniminde bulunan kişinin özellikleri belirlemektedir. Araştırmamızdaki bulgulara cinsiyet farklılığının serbest zaman ilgilenimi ile

ilişkisinde erkek katılımcıların kullanılan ölçeğin alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Konu ile ilgili yapılan literatür taramasında Güngörmüş ve diğerleri (2019) çeşitli değişkenlere göre fiziksel aktivite olarak raket sporlarına katılan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ile serbest zaman aktivite tutum düzeylerini belirlemeyi amaçladığı araştırmada, cinsiyet değişkeninin bu tür aktivitelere yönelik tutumu belirlemede önemli bir değişken olduğunu ve özellikle erkek katılımcıların kadınlara göre daha yüksek bir tutum puanına sahip olduğunu tespit etmiştir. Gürbüz ve diğerleri (2019'a) macera rekreasyonuna iştirak eden insanların serbest zaman ilgilenimi ve haz seviyelerinin farklı demografik değişkenlere göre belirlemeyi amaçladığı çalışmalarında, katılımcıların serbest zaman ilgilenimi ve haz seviyelerinin cinsiyet ile aktiviteye katılım zamanı (yılı) değişkenine göre değişiklik gösterdiğini tespit etmiştir. Araştırmada erkeklerin daha yüksek bir ilgilenim düzeyine sahip olması kadınlara göre daha düşük mutluluk düzeyi gösterdiği, aktiviteye uzun süredir katılanların ilgilenim düzeyleri yüksekken mutluluk düzeylerinin ise düşük olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın sonucunda aktivitelere iştirak eden insanların mutluluklarını hangi çeşit değişkenlerin etkilendiğini belirlemenin serbest zamanlarını daha mantıklı bir biçimde değerlendirmede insanlara çeşitli avantajlar sağlayacağı ifade edilmiştir. Araştırma konusunda tespit edilen diğer bulgular erkek adayların uygulanan ölçeğin alt boyutlarında daha fazla bir eğilim olduğunun belirlenmesi diğer araştırmalar ile benzerlik taşımaktadır.

Araştırmamızdaki katılımcıların BZEÖ analiz sonuçlarına göre eğitim düzeyi değişkeninin “BZEÖ” alt boyutlarında anlamlı bir etki oluşturduğu tespit edilmiştir. ANOVA analiz sonuçlarına göre ise katılımcıların “BZEÖ” alt boyut puanlarında istatistiksel anlamlı bir farklılığın oluşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim genel olarak bilinçli bir yaşam tarzını benimsemek olarak ifade edilir. Rekreasyonel faaliyette bulunan kişilerin eğitim düzeylerinin yüksek olduğu düşünülür. Diğer bir ifade ile kişilerin okur-yazarlık seviyesi arttıkça serbest zaman etkinliklerine iştirak etmeninde arttığı aktivitelerin seçim ve tercihi hakkında eğiliminin ve süreklilik düzeyinin de yine eğitim ile alakalı olduğu irdelenmektedir (Aslan, 2005). Tudor-Locke'e (2005) göre rekreasyonel faaliyete düzenli katılımı etkilediği düşünülen faktörler arasında eğitim bulunmaktadır. Alexandris ve Carroll (1997) serbest zaman engellerini sosyo-demografik değişkenler arasında istihdam durumu, mali durum ve eğitim seviyesi gibi daha fazla değişken bulmak kişisel engellerin önemini belirlemek için önemli olduğunu belirtmiştir. Araştırma sonuçlarımızın çok değişkenli analizinde eğitim faktörü üzerine anlamlı bir farklılık literatür ile örtüşmektedir. Eğitim durumu birçok faktörle iç içe olduğu için (mali durum, sosyal çevre. vs.) araştırmamızdaki birçok başlık ile ilişkidir.

Araştırmamızda katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)’ne göre eğitim düzeylerine ilişkin yapılan araştırma analizine göre eğitim düzeyi değişkeninin “SZİÖ” alt boyutlarında anlamlı bir etki oluşturduğu tespit edilmiştir. ANOVA sonuçlarına göre katılımcıların “SZİÖ”nin “çekicilik”, “önem verme”, “sosyal ilişki”, “özdeşleşme” ve “kendini ifade” alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşılmıştır. Oluşan bu anlamlı farklılığın “önem verme” alt boyutunda lise ve daha az katılımcıların “çekicilik”, “sosyal ilişki”, “özdeşleşme” ve “kendini ifade” alt boyutlarında ise yüksek lisans/doktora ortalama puanlarının diğerlerinin puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan alanyazın araştırmasında serbest zaman ilgileniminde eğitilmiş kişiler daha fazla rekreasyonel aktivite içinde bulundukları tespit edilmiştir (Sakai, 2010). Ayrıca kişilerin okur-yazarlık seviyelerinin artması ile serbest zaman oluşturma ve serbest zamanı bireysel gelişime yarayacak şekilde kullanmaktadırlar (Lee& Bhargava, 2004). Araştırma sonucumuzda daha eğitilmiş kişilerin rekreasyonel aktivitede bulunmaları daha sosyal ilişkiler bazında olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir şekilde Aydın (2016) rekreasyonel aktivite olarak fitness programlarına katılan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeyleriyle arasındaki ilişkiyi belirlediği çalışmada, katılımcıların ilgi düzeylerinin eğitim değişkenine göre değiştiğini ayrıca bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça serbest zaman ilgilenimi düzeylerinin de artacağı tespit edilmiştir.

Araştırmamızdaki katılımcıların BZEÖ analiz sonuçlarına göre medeni hal değişkeninin “BZEÖ” alt boyutlarında anlamlı bir etki oluşturduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların “BZEÖ”nin “kişisel” ve “kişilerarası” alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşılmıştır. Oluşan bu anlamlı farklılığın “kişisel” ve “kişilerarası” alt boyutlarında bekar katılımcıların ortalama puanlarının evli katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Medeni hal serbest zaman oluşturmada ve değerlendirmede bekarlık durumuna göre farklılık göstermektedir. Gürbüz ve diğerleri (2019c) sağlık ve sıhhat kulüplerinde hizmet kalitesi ve serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre tespit ettiği çalışmada cinsiyet, medeni hal, üyelik süresi değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını belirlemiştir. Evli kişilerin genel olarak sorumluluklarındaki artış ve serbest zaman değerlendirmelerindeki engellilikler literatür ve araştırma sonuçlarımız ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmamızda katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)’ne göre medeni hal değişkeninin “SZİÖ” alt boyutlarında anlamlı bir etki oluşturduğu tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların “SZİÖ”nin “çekicilik” ve “önem verme” alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşılmıştır. Oluşan bu anlamlı farklılığın “çekicilik” ve “önem verme” alt boyutlarında evli katılımcıların ortalama puanlarının bekar

katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular üzerinden evli kişilerin daha fazla serbest zaman ilgilenimlerinde bulundukları ve motivasyonlarının çekicilik ve önem verme üzerine olması alan yazındaki birçok araştırma ile ortaklaşabilmektedir. Örneğin; Gürbüz ve diğerleri (2019c) sağlık ve sıhhat kulüplerinde hizmet kalitesi ve serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre tespit ettiği çalışmada, medeni halin üyelik süresi değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmada bu tür kulüplerdeki hizmet kalitesini değerlendirme ve serbest zaman ilgilenimi arasında olumlu bir bağlantı olduğu hizmet gören katılımcılar için serbest zaman ilgilenimin “çekicilik” boyutunun en önemli unsur olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmamızdaki katılımcıların BZEÖ analiz sonuçlarına göre en sık gidilen kayak merkezi değişkeninin “BZEÖ” alt boyutlarında anlamlı bir etki oluşturduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın hangi grubun ortalama puanları arasında olduğunu anlamak için yapılan ANOVA analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların “BZEÖ”nin “kişisel engeller”, “kişilerarası engeller” ve “yapısal engeller” alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşılmıştır. Oluşan bu anlamlı farklılığın “kişisel engeller” alt boyutunda diğer merkezler, “kişilerarası engeller” alt boyutunda Uludağ ve “yapısal engeller” alt boyutunda Sarıkamış’a giden katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan literatür taramasında serbest zaman ilgilenim ve engelleri arasında yer faktörünün önemli olduğu çalışmalar bulunmaktadır. Rekreasyonel faaliyetin yapıldığı alanın temel özellikleri o alandaki serbest zaman değerlendirme ve engeller ile doğrudan etkileşim halindedir. Ergin (1972) rekreasyonel aktivitelerin yaşa, yer ve imkânlar, mevsimlere göre üretici, sportif, bilgilenmek, gözlemlleme, kişisel, çevreyle girilen aktiviteler olarak tanımlamıştır. Araştırmamızda rekreasyonel aktivitenin gerçekleştirildiği yerin katılımcıların kişiler ve kişilerarası engellerinin yanı sıra mekânın yapısal engelleri ile karşılaştıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)’ne göre en sık gidilen kayak merkezi değişkeninin “SZİÖ” alt boyutlarında anlamlı bir etki oluşturduğu tespit edilmiştir. ANOVA analiz sonuçları değerlendirildiğinde katılımcıların “SZİÖ”nin “çekicilik”, “önem verme”, “sosyal ilişki”, “özdeşleşme” ve “kendini ifade” alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşılmıştır. Oluşan bu anlamlı farklılığın tüm alt boyutlarda Uludağ’a giden katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman ilgileniminin mekânsal açıdan Uludağ’ın tercih sebepleri arasında, bulunduğu ilin merkezi bir konuma sahip olması, konaklama imkânlarının

ve eğitimci sayısının fazla olması şeklinde sıralanabilir. Bu sebeplerde katılımcıların araştırma ölçeğinin alt başlıklarında mekânsal olarak Uludağ tercihini açıklayabilir.

Araştırmamızdaki katılımcıların BZEÖ analiz sonuçlarına göre aktivite türü değişkeninin “BZEÖ” alt boyutlarında anlamlı bir etki oluşturduğu tespit edilmiştir. ANOVA analiz sonuçlarına göre katılımcıların “BZEÖ”nin “kişisel engeller” alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşılmıştır. Oluşan bu anlamlı farklılığın “kişisel engeller” alt boyutunda “Çoğunlukla snowboard, nadiren kayak” aktivite türünü tercih eden katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kişilerin katıldığı bir aktivitenin onun hayatındaki değerini ifade eden etken “önem vermeyi” ifade etmektedir. Araştırmamızda aktivite türünün farklılığı araştırma alanının snowboard aktivite türüne uygun olmasından kaynaklanmaktadır.

Araştırmamızda katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)’ne göre sıklıkla tercih ettikleri aktivite türü değişkeni üzerine yapılan analizler incelendiğinde aktivite türü değişkeninin “SZİÖ” alt boyutları üzerinde anlamlı bir ana etkisi olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde katılımcıların “SZİÖ”nin “çekicilik”, “önem verme”, “sosyal ilişki”, “özdeşleşme” ve “kendini ifade” alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşılmıştır. Oluşan bu anlamlı farklılığın “çekicilik”, “sosyal ilişki”, “özdeşleşme” alt boyutlarında “Sadece Snowboard”, önem verme alt boyutunda “Çoğunlukla kayak, nadiren snowboard ve “kendini ifade” alt boyutunda “Çoğunlukla snowboard, nadiren kayak” aktivite türünü tercih eden katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızda yapılan literatür taraması sonucu serbest zaman ilgileniminin tercih edilen aktivite türü ile ilişkili olduğu görülmektedir (Alexandris vd, 2012; Wiley vd., 2000). Snowboardun daha kondisyona dayalı ve ileri bir aktivite türü olması katılımcıların bu konudaki araştırma ölçeğindeki alt başlıklara göre tercih etmiş olduklarını öne sürebiliriz.

Araştırmamızdaki katılımcıların BZEÖ analiz sonuçlarına göre kış sporlarına en sık kimlerle gidersiniz değişkeninin “BZEÖ” alt boyutlarında anlamlı bir etki oluşturduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların “BZEÖ”nin “kişilerarası engeller” alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşılmıştır. Oluşan bu anlamlı farklılığın bu alt boyutta kış sporlarına “en sık arkadaşlarımla giderim” tercihinde bulunan katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İnsan sosyal bir varlıktır ve davranışları genel olarak sosyalleşme ya da sosyal çevre yapma durumundadır. Araştırmamızda rekreasyonel aktiviteyi gerçekleştirmede kişinin çevreye dahil olma durumu göz önüne alınmıştır. Benzer bir şekilde Ergin (1972) rekreasyonel aktivitelerinin serbest zamanlarda uygulanmasının dışında bedeni dinlendirici, düzeltici, kuvvet verici, ruh ve

beden sağlığı bakımından destekleyici, tedavi edici yönüyle ele almasının yanı sıra çevreyle girişilen aktiviteler olarak da ifade etmektedir. Araştırmamızda sosyal ilişkinin serbest zamana engel teşkil ettiği noktada kişilerarası engellerin oluşması, katılımcıların serbest zaman aktivitelerini gerçekleştirirken belirli bir sosyal çevre yapma isteğini de oluşturduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmamızda katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)’ne göre kış sporlarına en sık kimlerle gidersiniz değişkeninin “SZİÖ” alt boyutları üzerindeki ana etkisinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. ANOVA analiz sonuçları değerlendirildiğinde katılımcıların “SZİÖ”nin “çekicilik”, “önem verme”, “sosyal ilişki”, “özdeşleşme” ve “kendini ifade” alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılığın oluştuğu görülmektedir. İstatistiksel olarak oluşan bu anlamlı farklılığın tüm alt boyutlarda kış sporlarına en sık “arkadaşlarımla giderim” tercihinde bulunan katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızdaki bu bulgu Gould ve Horn (1984) kişilerin rekreasyonel aktivitelere arkadaşlık kurma üzerinden gidildiği sonucu ile uyuşmaktadır.

Araştırmamızdaki katılımcıların BZEÖ analiz sonuçlarına göre kendine ait malzemeye sahip olma değerşkeninin “BZEÖ” alt boyutlarında anlamlı bir etki oluşturduğu tespit edilmiştir. ANOVA analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların “BZEÖ”nin “kişisel engeller ve “kişilerarası engeller” alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılığın oluştuğu anlaşılmıştır. Oluşan bu anlamlı farklılığın “kişisel engeller” ve “kişilerarası engeller” alt boyutunda kendine ait bir malzemeye sahip olmadığını ifade eden katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Rekreasyonel aktivite türüne göre malzeme durumu kişinin aktivite yapmasını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Araştırmamızı gerçekleştirdiğimiz alan ve aktivite türünün doğrudan ek malzeme ve ekipman ile desteklenmesi gerektirmektir. Bu sebep ile yapılan araştırma sonucunda serbest zaman engeli açısından malzeme ile ilişkisi tespit edilmiştir. Fakat genel olarak araştırmamızda katılanların çoğunluğunun ekipmanının olmaması, rekreasyonel aktivitenin gerçekleştirildiği yerlerden temin ediliyor olması bu durumu değiştirmektedir.

Araştırmamızda katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)’ne göre kış sporlarına katılmak için kendine ait malzemeye sahip olma durumu değerşkeninin “SZİÖ” alt boyutları üzerinde anlamlı bir ana etki oluşturduğu bulunmuştur. ANOVA analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların “SZİÖ”nin “çekicilik, “önem verme”, “sosyal ilişki”, “özdeşleşme” ve “kendini ifade” alt boyut puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. Anlamlı farklılığın oluştuğu “çekicilik”, “önem verme”, “sosyal ilişki”, “özdeşleşme” ve “kendini ifade” kendine ait bir malzemeye sahip olduğunu ifade eden katılımcıların ortalama

puanlarının diğerlerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman ilgileniminde kişilerde motivasyon etmeni bulunmaktadır. Lawler (1973) beklenti-değer modeli ile serbest zaman aktivitelerindeki ilgilenim ve motivasyon arasındaki ilişkinin anlaşılabilirliğini öne sürmüştür. Modele göre birtakım faydalar elde etme beklentisiyle bireylerin bu tür aktivitelere yönelik motivasyon düzeyinin olduğu ve bu beklentinin gerçekleşmesi sonucu ihtiyaçlarını en iyi şekilde karşıladığı için kişilerin ilgi düzeyinin de arttığı varsayılmıştır. Araştırma katılımcılarının rekreasyonel aktivitedeki beklenti, verilen değer, malzeme tedarik etme ile eş değer varsayılabilir. Fakat araştırmamızda bu veri ve beklentiyle aynı sonuç elde edilmiştir. Bunun sebepleri arasında katılımcıların çoğunun kayak/snowboard malzemesine sahip olan kişilerden oluşması şeklinde değerlendirebiliriz.

Araştırmamızdaki katılımcıların analiz sonuçlarına göre katılımcıların yaşları ile Boş Zaman Engelleri Ölçeği alt boyut ortalama puanları arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyini belirlemek için basit korelasyon testleri uygulanmıştır. Analiz sonuçları değerlendirildiğinde yaş değişkeni ile Boş Zaman Engelleri Ölçeği alt boyut ortalama puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür. Araştırma konusu ile ilgili literatür taramasında rekreasyonel aktivite türünde yaş kriteri ile ilişkili olduğuna dair birçok çalışma bulunmaktadır. Yaş kriteri kişilerin serbest zaman etkinliklerine iştirakını etkileyen unsurlardan biridir. Genç yaş sınıfında olan kişiler ileri yaştaki bireylere oranla daha fazla fiziksel egzersiz ve spor etkinliklerine iştirak etme eğilimindedirler (Kunz & Graham, 1996). Son, Mowen ve Kerstetter (2009) çalışmalarında 50 ve üzeri yaş gruplarındaki bireylerin serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımındaki engeller ile baş etme stratejilerindeki tutumlarını incelemişlerdir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre ise motivasyon ve serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımındaki kısıtlayıcıları ile baş etme arasında etkileşimli bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Kişilerin motivasyonu arttıkça fiziksel faaliyete katılımlarındaki tutumlarının da yükseldiği saptanmıştır. Ayrıca Eraslan ve diğerleri (2018), rekreatif niyetli koşu aktivitelerine iştirak eden yetişkin kişilerin serbest zaman ilgilenim seviyelerini çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmada, yaş düzeyinin artmasıyla bu tür aktivitelere bireylerin ilgi ve katılım düzeylerinin arttığı sonucuna varmıştır. Bu sebep ile araştırma alanımızdan edindiğimiz sonuç ile alan araştırmasından edindiğimiz sonuç diğer çalışmalar ile benzerlik göstermektedir.

Analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların yaşları ile Serbest Zaman İlgiilenimi Ölçeği'nin tüm alt boyutlardaki ortalama puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda yaşın artmasıyla birlikte bireylerin serbest zaman ilgilenimlerinin de arttığı söylenebilir. Araştırmamızdaki literatür

taramasında serbest zaman ilgileniminin yaş ile doğrudan bağlantısı olduğu görülmüştür. Yapılan birçok çalışmada yaş ile farklı boyutlarda çalışmalar gerçekleştirmiştir. Son, Mowen ve Kerstetter (2009) çalışmalarında, 50 ve üzeri yaş gruplarındaki bireylerin serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımındaki engeller ile baş etme stratejilerindeki tutumlarını incelemişlerdir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre ise motivasyon ve serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımındaki kısıtlayıcıları ile baş etme arasında etkileşimli bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Kişilerin motivasyonu arttıkça fiziksel faaliyete katılımındaki tutumlarının da yükseldiği saptanmıştır. Buna karşın serbest zaman değerlendirme alışkanlıklarının seçimi, bireyin yaş basamaklarına göre değerlendirildiğinde, 12-18 yaşları arasındaki kişilerin sportif etkinlikler gerçekleştirdiği, 18-24 yaşları arasındaki kişilerin sosyal ve kültürel faaliyetlerle daha çok ilgilendiği (Ünver vd., 1986), 18-30 yaşları arasındaki bireylerin ise fiziksel olarak enerjisinin en yüksek olduğu bir dönemde olduğu için fiziksel beceri gerektiren aktivitelere yoğun olarak katılabilmektedirler (Kaya, 2003). Genç ve orta yaş sınıfındaki kişiler fiziksel dayanıklılığa bağlı aktif aktiviteler ile ilgilenirken bunun yanında ileri yaş sınıfındaki kişilerin ise pasif aktiviteleri seçtikleri görülmektedir (Kaya & Tatal, 2005).

Araştırmamızdaki katılımcıların BZEÖ analiz sonuçlarına göre gelir durumları ile Boş Zaman Engelleri Ölçeği alt boyut ortalama puanları arasındaki ilişkiyi test etmek için basit korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan Korelasyon analizi sonuçları katılımcıların gelir durumları ile Boş Zaman Engelleri Ölçeği ortalama puanları arasında yalnızca kişisel engeller alt boyutunda negatif ve düşük düzeyde ilişki olduğu göstermiştir. Rekreatif aktivite ile gelir durumu üzerine yaptığımız alan araştırmasında bulduğumuz sonuçlar araştırmamız ile benzer bulgular taşımaktadır. Örneğin; Karaküçük'e (2007) göre demografik özellikler (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, yerleşim yeri), ekonomik faktörler (gelir, meslek), toplumsal faktörler (kültür, aile, etkileşim grupları, sosyal sınıflar, değerler) serbest zaman engellerinin bizim bulgularımız ile ortak tespitler yaptığı görülmektedir. Alan araştırmasında genel olarak serbest zaman engelleri ve rekreatif faaliyetler kişinin toplumsal statü ve gelir düzeyi ile ilişkilidir. Bu durumu örneğin bir firmadaki işçinin serbest zaman engelleri ile firma sahibinin serbest zaman engeli aynı ölçüde bulunmaması mantığıyla açıklayabiliriz.

Araştırmamızda katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)'ne göre katılımcıların gelir durumları ile Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin alt boyut ortalama puanları arasında pozitif yönde düşük bir ilişki olduğu görülmüştür. Analiz sonucuna göre artan gelir durumunun bireylerin serbest zaman ilgilenim seviyelerinin artışına katkı sağlayacağı söylenebilir. Bu sonuç serbest zaman engeli oluşturan koşullar ile benzer özellikler taşımaktadır.

Öneriler

Bu sonuçlara göre rekreasyonel fiziksel aktivitenin genel olarak kişilerde olumlu etki yaptığı saptanmış ve bunu destekleyecek ortamların oluşturulması gerektiği önerilmektedir. Araştırmada uyguladığımız serbest zaman engelleri ölçeği bu tür aktiviteleri engelleyen durumların sebeplerini görmemize yardımcı olmuştur. Bu veriler ile yola çıkarak kişilerin kayak veya snowboard sporlarını rekreasyonel bir fiziksel aktivite olarak değerlendirmelerini sağlayacak önerileri şu şekilde sıralayabiliriz;

1. Kadınların rekreasyonel aktivitelere katılımında erkeklerden daha çok engel ya da kısıtlayıcı ile karşılaştığı ve bu nedenle kadın katılımcılarına yönelik eğitim kurumları, belediyeler ve sivil toplum kuruluşları iş birliği ile serbest zaman farkındalığına ilişkin projelerin yapılması ve bu doğrultuda serbest zaman kullanımında güçlük çeken kadın bireylerin katılımı sağlanmalı,
2. Rekreasyonel bir fiziksel aktivite için tercih edilen kayak ve snowboard alanlarında, evli kişilerin çocukları ile vakit geçirebileceği, çocuklu ailelerin çocuklarını gönül rahatlığı ile bırakabilecek alanların oluşturulması,
3. Serbest zaman engellerini ortadan kaldırıp ve serbest zaman ilgilenimini artırmaya yönelik aktivite mekanları çoğaltılırken, kayak merkezlerinin rekreasyonel etkinlikler açısından çeşitliliği barındırması ve rekreasyonel etkinlik potansiyeli açısından çok değerli bir destinasyon olduğu, sadece turizm açısından değil, halkın kullanımı açısından da değerli olduğu bilinmelidir,
4. Halkın rekreasyonel etkinliklere ilişkin olarak karşılaştıkları engeller ve bu engellerin aşılması için serbest zaman motivasyon ve serbest zaman kolaylaştırıcılarıyla ilgili çalışmaların yapılması,
5. Kayak merkezlerinde insanların sosyalleşmelerine, arkadaşlarıyla ve çevreyle daha fazla vakit geçirmelerine olanak tanıyacak sosyal ortamların oluşmasına imkân verecek çeşitli aktivasyon çalışmalarının yapılması,
6. Özellikle kayak merkezlerinin bulunduğu illerdeki üniversiteleri tercih eden öğrenciler için kaynaştırma programları, çeşitli aktiviteler, organizasyonlar, konserler, eğlence parkları ve şehir tanıtım programları planlanmalı,
7. Fiyatı düşürülmesi önerilen ürünlerin kayak merkezlerinde yer almasının ihtiyaçları olmasa da kişilerin ürünle ilgilenmelerine sebep olması açısından kayak merkezlerinden temin edilecek malzemelerin pazarlanması yapılırken bu düşüncenin göz önünde bulundurularak her bütçeye ve kişiye uygun olarak planlanıp, çeşitlendirilmesinin yapılması,

8. Kayak merkezlerinde her yaş grubunun faydalanabileceği aktivite çeşitleri oluşturulmalı, özellikle yaşlı kişiler için grup kayak/snowboard eğitimi veya onların herhangi bir aktivite türüne dahil edilebilmeleri için planlanma yapılmalı,
9. Kayak merkezlerinden temin edilen her tür kayak malzemesi, biniş kartları (skipass) gibi ücrete tabii tutulan yüksek maliyeti olan giderlerin, bu branşta deneyim kazanmak isteyen gelir durumu az/kısıtlı olan kişilerin, öğrencilerin, gazi ve şehit yakınlarının bu imkanlardan yararlanabileceği özel indirimlerin sağlanması.

Bu önerilerin kişilerin rekreasyonel bir fiziksel aktivite seçeneği olarak kayak ve snowboard gibi aktiviteleri tercih etmelerinde artışa yol açabileceği düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Açıkada, C., & Ergen, (1990). *Bilim ve Spor*. Ankara.
- Ağduman, F. (Editör) & Demirel, H. (2020). Atatürk Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi. *Rekreasyona Giriş*. (Serbest Zaman Tarihçesi. Ss.7).
- Ağduman, F. (Editör) & Sarol, H. Sarol, H. (2020). Atatürk Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi. *Rekreasyona Giriş*. (Rekreasyon ve Fiziksel Aktivite. Ss.9-12).
- Ağyar, E., Kalkan, A., & Çerez, H. (2012, Nisan). *Sağlık Çalışanlarının Sportif Rekreasyona Katılımlarının İncelenmesi* (Antalya Araştırma ve Eğitim Hastanesi Örneği). I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Antalya.
- Akalın, G., Dilek, S. (2007). Belirsizlik altında tüketicilerin kararları. *Sosyal Bilimler Dergisi*,3(6), 33-48.
- Akyıldız, M. (2013). Boş Zamana" Ciddi" Bir Bakış: Boş Zaman Araştırmalarında Ciddi Boş Zaman Teorisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. s.4.
- Akyol, A., Bilgiç, P., & Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. 1. Baskı. Ankara, Klasmat Matbaacılık,6-9.
- Alexandris, K. (2013, January). Patterns of Recreational Sport Participation within the Adult Population in Greece. *The Cyber-Journal of Sport Marketing. Electronic Journal* [online] 1998-April [cited8]; 2(2): Availabe from: URL: <http://fulltext.ausport.gov.au/fulltext/1998/cjism/v2n2/alexandris22>. Adresinden edinilmiştir.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). An Analysis of Leisure Constraints Based on Different Recreational Sport Participation Levels: Results From A Study İn Greece, *Leisure Sciences*;19: 1-15.
- Alexandris, K., Douka, S., & Balaska, P. (2012). Involvement with Active Leisure Participation: Does Service Quality have a Role? *Managing Leisure*; 17(1), 54-66.
- Anık, C. (2016). *Siyasal İkna*. s.38. İstanbul: Derin Yayınları.
- Anık, C. (2016). *Siyasal İkna*. s.118. İstanbul: Derin Yayınları.
- Arabacı, R., & Çankaya, C. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*; XX (1): 1-15
- Ardahan, F., & Lapa, T. Y. (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporü Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*; 8(1): 1327–1341.
- Armstrong, L. E., Balady, G. J., Berry, M. J., Davis, S. E., Davy, B. M. & Davy, K. P. (2006). ACSM 's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (7th Ed.). Baltimore, MD: American College of Sports Medicine; 55-89.
- Armutçu F. (2018). Fiziksel Aktivite Amaçlı Park ve Rekreasyon Alanlarının Kullanımını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Arnberger, A., Eder, R., Allex, B., Preisel, H. & Husslein, M. (2019). National Park Affinity Segments of Overnight Tourists Differ in Satisfaction with, Attitudes Towards, and Specialization in, Naptional Parks: Results from the Bavarian Forest National Park. *Journal for Nature Conservation*; 47, 93-102.

- Arslan, C., Koz, M., Gür, E., & Mende, B., (2003) Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması, Fırat Üniversitesi, *Sağlık Bilimleri Dergisi*; 17: 249-258.
- Aslan, N. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi: Öğretmen Yetiştiren Kurumlarda Karşılaştırmalı Bir Araştırma. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Arslan, S. (2010). *Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi ile Rekreasyon Etkinliklerinin Sunumuna ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri*. (Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara).
- Arslan, F. M., Bakır, N. O. (2010). Tüketicilerin ilgilenim düzeylerine göre alışveriş merkezlerini tercih etme nedenleri ve sadakate etkisi. *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 28, 1, 227-259.
- Arslan, S. (2013). *Yetişkin Eğitimi Bakış Açısıyla Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aslan, S., & Karaküçük, S. (1997). Devlet Yurtlarında Kalan Bayan Öğrencilerin Rekreasyonel Sorunları (Ankara örneği). *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; 2(3): 51-71.
- Aşıkkutlu, H. S., Daşdandır, A., Kayacan, B., Kütük, B. Ş., Uzun, O., Demir, Z. & Müderrisoğlu, H. (2012, Nisan). *Korunan Alanlarda Rekreasyonel Olanak Dağılımı (ROD) Yöntemi ile İdeal Rekreasyonel Yönetim Bölgelerinin Oluşturulması*. I.Rekreasyon Araştırmaları Kongresi (ss.103-119). Kemer, Antalya.
- Aydın, İ. (2016). *Fitnees katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Ankara.
- Ayhan, C., Eskiler, E., & Soyer, F. (2019). *Serbest zaman engelleri ve engellerle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: Serbest zaman ilgileniminin moderatör etkisi*. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bodrum. 271-272.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*; 12: 231-260.
- Backman, S., & Crompton, J. (1989). Discriminating Between Continuers and Discontinuers of Two Public Leisure Services. *Journal of Park and Recreation Administration* 7, 56-71.
- Backman, S., & Crompton, J. (1991). Differentiating Between High, Spurious, Latent, and Low Loyalty Participants in Two Leisure Activities. *Journal of Park and Recreation Administration*. 9(2), 1-17.
- Backman, S. J., & Veldkamp, C. (1995). Examination of the Relationship Between Service Quality and User Loyalty. *Journal of Recreation and Park Administration*, 13(2), 29-41
- Bagoien, T. E., & Halvari, H. (2005). Autonomous Motivation: Involvement in Physical Activity, and Perceived Sport Competence: Structural and Mediator Models. *Perceptual and Motor Skills*; 100(1), 3-21.
- Bahar, O., & Kozak, M. (2005). *Uluslararası Turizm ve Rekabet Edebilirlik*. Ankara: Detay Yayıncılık
- Bakır, U. (2006). *Televizyon Reklamlarında İkna Unsuru Olarak Mizah*. (Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), s.83.
- Barker, L. L. (2009). Communication 1990, aktaran; Seymenoğlu, Y. *Televizyon Reklamlarında İkna'nın belirleyicileri: Animasyon Karakter Kullanımının Tüketicilere*

- İkna Sürecine Etkisinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi). s.80.
- Barnett, L. A. (2005). Measuring the ABCs of leisure experience: Awareness, Boredom, Challenge, Distress. *Leisure Sciences*; 27(2): 131-155.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12: 20–33.
- Beatty, S. E., Kahle, L. R., & Homer, P. (1988). The Involvement- Commitment Model: Theory and Implications. *Journal of Business Research*, 16, 149-167.
- Becker, H. S. (1960). Notes on the Concept of Commitment. *American Journal of Sociology*, 66, 32-40.
- Beggs, B. A., Elkins, D. J., & Powers, S. (2005). Overcoming Barriers to Participation in Campus Recreational Sports. *Recreational Sports Journal*; 29, s. 143-155.
- Bek, N. (2008) *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Sağlık Bakanlığı. Ankara: Klasmat Matbaacılık Yayın no:730.
- Belli, E., & Gürbüz, A. (Nisan, 2012). *Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Akademik Personelinin Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi*. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi (ss.168-176). Kemer, Antalya.
- Bergson, H. (1959), *Düşünce ve Devingen*, (Çev.) Miraç Katırcıoğlu, I. Basım, İstanbul: Maarif Basımevi.
- Bical, A., & Yılmaz, A. (2017). “Ayrıntılandırma Olasılığı Modeli Çerçevesinde Kamu Spotlarının İncelenmesi: Portakal ve Fındık Tüketimine Yönelik Örnekler”, *İnif E-Dergi*, cilt:2, sayı:2, 2017, s.41.
- Blackshaw, T. (2010). *Leisure*. Routledge.
- Bloch, P. H., & Bruce, G. D. (1984). Product Involvement as Leisure Behavior. *Advances in Consumer Research*, 11, 197-202.
- Bloch, P., Black, W., & Lichtenstein, D. (1989). Involvement with the Equipment Component of Sport: Links to Recreational Commitment. *Leisure Sciences*; 11, 187- 200.
- Boslough, J. (1990, Mart). "Zaman", *National Geographic*, (Der. F. Mefkure Ekici, 1999).
- Bouwer, J., & Van, L. M. (2017). *Philosophy of Leisure: Foundations of the Good Life*. Taylor & Francis.
- Bourdieu, P., & Wacquant, Loic J. D. (2003). “*Düşünümsel Bir Antropoloji İçin Cevaplar’a Giriş*”, *İçinde Düşünümsel Bir Antropoloji İçin Cevaplar*. İstanbul. İletişim Yayınları.
- Bourdieu, P. (2006a). *Pratik Nedenler: Eylem Kuramı Üzerine*. Çeviren: Hülya Uğur Tanrıöver, İstanbul. Hil Yayınları.
- Bourdieu, P., & Wacquant, Loic J. D. (2014). [The responses of a reflexive anthropology]. Ökten N, çeviri editörü. *Düşünümsel Bir Antropoloji İçin Cevaplar*. 7. Baskı. İstanbul. İletişim Yayınları; p.125-150.
- Bruce, M. J. (2002). *Physical Activity, Physical Fitness and Health: Leisure-Time Physical Activity Trends in Canada From 1981 to 1998 and The Prospective Prediction of Health Status From Health-Related Physical Fitness*. (Master’s Thesis, York University, Toronto). 13.
- Bryan, H. (1979). *Conflict in the Great Outdoors*. Birmingham, AL: The Birmingham Publishing Company, 25.

- Buchanan, T. (1985). Commitment and Leisure Behavior: A Theoretical Perspective. *Leisure Sciences*, 7,401-420.
- Bull, C., Hoose, J., & Weed, M. (2003). *An Introduction to Leisure Studies*. Pearson Education.
- Burton, T. L. (1996). Safety Nets and Security Blankets: False Dichotomies in Leisure Studies. *Leisure Studies*; 15(1): 17-30.
- Butler, G. D. (1968). *Introduction to Community Recreation*. (4nd edition). New York: Mc GrawHill Book Company,
- Butler, R.W. & Waldbrook, L. A. (2003). A New Planning Tool: The Tourism Opportunity Spectrum. *The Journal of Tourism Studies*.14(1): 21-32.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi, Ankara.
- Caldwell, L. L., Smith E. A., & Weissinger, E. (1992). The Relationship of Leisure Activities and Perceived Health of College Students. *Loisir et Société/Society and Leisure*.; 15(2): 545-556.
- Carpenter, C., Boster, F.J., Kyle R. (2003). *Andrews, Fonctional Attitude Theory*, Sage Publications, 2013, s.104.
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a Life-Span Theory of Socioemotional Selectivity. *Current Directions in Psychological Science*; 4(5), 151-156.
- Caspersen, C. J., & Merritt, R. K. (1995). Physical Activity Trends Among 26 states. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 27(5), 713-720.
- Caspersen, C. J., Powell, I. C. E. & Christenson, G.M., (1985). Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*; 100(2), 126-130.
- Celsi, R. L., & Olson, J. C. (1988). The Role of Involvement in Attention and Comprehension Processes. *Journal of Consumer Research*, 15(2), 210-224.
- Chang, P. F., Choi, Y. H., Bazarova, N. N. & Löckenhoff, C. E. (2015). Age Differences in Online Social Networking: Extending Socioemotional Selectivity Theory to Social Network Sites. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*; 59(2), 221- 239.
- Chang, S., & Gibson, H. J. (2011). Physically Active Leisure and Tourism Connection: Leisure Involvement and Choice of Tourism Activities Among Paddlers. *Leisure Sciences*, 33, 162–181.
- Chatzisarantis, N. L., & Hagger, M. S. (2009). Effects of an Intervention Based On Self Determination Theory on Self-Reported Leisure-Time Physical Activity Participation. *Psychology and Health*; 24(1), 29-48.
- Chen, M., & Pang, X. (2012). Leisure Motivation: An Integrative Review. *Social Behavior and Personality*; 40(7), s. 1075-1082.
- Chen, S., & Fu, Y. (2011). Leisure Participation and Enjoyment Among the Elderly: Individual Characteristics and Sociability. *Educational Gerontology*; 34, 871-889.
- Chick, G., & Dong, E. (2003). Possibility of Refining the Hierarchical Model of Leisure Constraints Through Crosscultural Research. *Proceedings of the Northeastern Recreation Research Symposium*. Newtown Square, PA: U.S.
- Chin, M. C. M. (2007). *Association Between Leisure Participation and Health Outcomes of Elderly Health Center Clients*, (Unpublished Master's Dissertation, University of Hong Kong).

- Christenson, O. D., Zabriskie, R. B., Eggett, D. L. Freeman, & P. A. (2006). Family Acculturation, Family Leisure Involvement, and Family Functioning Among Mexicanamericans. *Journal of Leisure Research*; 38(4), 475.
- Colwell, PF., Turnbull, GK., & Dehring, C. (2002). Recreation Demand and Residential Location. *Journal of Urban Economics*; 51(3): 418-428.
- Cooper, CL., & Cartwright, S. (1994). Stress-Management Interventions in the Workplace: Stress Counselling and Stress Audits. *British Journal of Guidance and Counselling*; 22(1): 65-73.
- Cordes, K. A. İbrahim HM. (1999). Applications in Recreation & Leisure, For Today and Future. (2nd Edition). McGraw-Hill Companies. Boston.
- Couch, AJ. (2010). *Roma'nın Eski Hukuk Dönemi'nde Kadın*. Çev. İpek Sevdâ Söğüt. İstanbul.
- Cömert, Y., & Durmaz, Y. (2011). Tüketicinin Tatmini ile Satın Alma Davranışlarını Etkileyen Faktörlere Bütünleşik Yaklaşım ve Adıyaman İlinde Bir Alan Çalışması. *Journal of Yaşar University*, 1(4), 351-375.
- Crawford, D. W. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing Barriers to Family Leisure. *Leisure Sciences*; 9, 119-127.
- Crawford, D., & Jackson, E., & Godbey, G. (1991). A Hierarchical Model of Leisure Constraints. *Leisure Sciences*; 13: 309-320.
- Cumhuriyet Ansiklopedisi (2002). Cumhuriyet Ansiklopedisi 1981-2000, yayın kurulu: H. Ersel, A., Kuyaş, A., Oktay, M., Tunçay. IV. Cilt, III. baskı, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (1999). *Anlamlı ve Coşkulu Bir Yaşam için Savaşçı*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Çakır, V. (2007). Tüketici İlgilenimini Ölçmek. *Selçuk Üniversitesi Dergisi*, 4(4), 163-180.
- Çelik, C. (2010). *Sosyal Zaman ve Din*. Konya: Çizgi Yayınları.
- Çelikkaleli, Ö., Gökçakan, N., & Çapri, B. (2005). Lise Öğrencilerinin Bazı Psikolojik İhtiyaçlarının Cinsiyet, Okul Türü, Anne ve Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2005; XVIII (2): 245-268.
- Çil, Ü. (2011). Kur'an'da Zaman Kavramı. Kader: *Kelam Araştırmaları Dergisi*, 9 (1).
- Çimen, Z., Sarol, H., Gürbüz, B. & Öncü, E. (2016). A Scale for Measuring Loyalty in Sport Services: A Reliability and Validity Study. *Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*; 10(3), 395-404.
- Dardis, R., Soberon-Ferrer, H., & Patro, D. (1994). Analysis of Leisure Expenditures in the United States. *Journal of Leisure Research*, 26 (4): 309-321.
- De Leeuw, A., Valois, P., Ajzen, I., & Schmidt, P. (2015). Using the Theory of Planned Behavior to Identify Key Beliefs Underlying Pro-Environmental Behavior in High-School Students: Implications for Educational Interventions. *Journal of Environmental Psychology*; 42, 128-138.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation* (First edition). New York: Plenum, 12.
- Decloe, M. D., Kaczynski, A. T. & Havitz, M. E. (2009). Social participation, Flow and Situational Involvement in Recreational Physical Activity. *Journal of Leisure Research*; 41(1), 73-90.
- Demir, C. (2003). *Demografik Özellikler ile Sağlanan İmkânların Sportif Faaliyet Tercihleri Üzerine Etkileri*; Üniversite Gençliğine Yönelik Bir Uygulama, 1. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu. Türk Hava Kurumu Basım Evi İşletmeciliği. Ankara.

- Demir, C., & Demir, N. (2006). Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. Ege Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, *Ege Akademik Bakış Dergisi*; 6(1): 36-48.
- Demir, Ş. Ş., Demir, M., & Babat, M. (2012). *Turizm Bölümü Öğrencilerinin Serbest Zaman Gereksinimi Serbest Zaman Doyumu İlişkisi Algulamaları*. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Bildiri Kitabı, Antalya.
- Demiray, U. (1987). *Açıköğretim Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- De Leeuw, A., Valois, P., Ajzen, I. ve Schmidt, P. (2015). Using the Theory of Planned Behavior To Identify Key Beliefs Underlying Pro-Environmental Behavior in High-School Students: Implications For Educational Interventions. *Journal of Environmental Psychology*, 42, 128-138.
- Dick, A. S. & Basu, K. (1994). Customer Loyalty: Toward an Integrated Conceptual Framework. *Journal of the Academy of Marketing Science*; 22, 99-113.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. *American Psychologist*; 55(1): 34-39.
- Dimanche, F., & Samdahl, D. (1994). Leisure as Symbolic Consumption: A Conceptualization and Prospectus for Future Research. *Leisure Sciences*, 16, 119– 129.
- Doğaner, S. (2017). *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). Ankara.
- Duby, G. (2005). *Kadınların Tarihi Ana Tanrıçalardan Hristiyan Azizelere*. Çev. Ahmet Fethi. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ekici, F. M. (1999). "Zaman Nedir"? *Verimlilik Dergisi*, 126,15,22
- Ekici, S., & Yenel, F. (2002). Yükseköğretim Gençliğinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Turizme Katılımları Üzerine Bir Araştırma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*; 6(1): 123- 134.
- Elkins, D. J. (2004). *Levels of Perceived Constraint: A Comparative Analysis of Negotiation Strategies in Campus Recreational Sports*, (Unpublished Doctoral Thesis, Indiana University). Indiana.
- Elkins, D. J., Beggs, B.A., & Choutka, E. (2007). The Contribution of Constraint Negotiation to The Leisure Satisfaction of College Students in Campus Recreational Sports. *Recreational Sports Journal*; 31, s. 107-118.
- Elkowitz, E. B. & Elkowitz, D. (1986). Adding Life to Later Years Through Exercise. *Postgraduate Medicine*; 80(3), 91-94.
- Eraslan, G., Gürbüz, B., Çimen, Z., & Eraslan, A. (2018). *Yetişkin Bireylerin Serbest Zaman İlgilenim Düzeylerinin İncelenmesi: Rekreasyonel koşucular örneği*. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Özet.
- Eren, H. (2009). *İstanbul İlindeki İş Yerlerinde Yöneticilerin Rekreasyon Kavramı ve Uygulamalarına Bakış Açılarının Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). İstanbul.
- Ergin, G. (1972). Boş Zaman Değerlendirme Eğitimi. *Beden Eğitimi Dergisi*; 25: 24-25.
- Ergül, O. K. (2008). *Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Yönelik İlgileri ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Manisa.

- Eric J, Coats., & Robert S, Feldman., (1998). Classic and Contemporary Readings in Social Psychology, s.199 (Seconde Edition), New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Ersoy, E. (2009). Cinsiyet Kültürü İçerisinde Kadın ve Erkek Kimliği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*; 19(2): 216.
- Eskiler, E., & Karataş, G. (2017). Sakarya Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman İlgilenimleri ile Davranışsal Niyetleri Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*; 7(3), 10-24
- Evans, M. J., Jamal, A., & Foxall, G. R. (2006). Individual Aspects of Consumer Behaviour. (First Edition), Hoboken N. J., J. Wiley.
- Fernandez, M., Shinew, K. J., & Stodolska, M. (2015). Effects of Acculturation and Access an Recreation Participation Among Latinos. *Leisure Sciences*; 37(3), 210- 231.
- Fesenmaier, D. R., & Johnson, B. (1989). Involvement-Based Segmentation: Implications for Travel Marketing in Texas. *Tourism Management*; 10(4), 293–300.
- Fishbein, M., & I. Ajzen, (1975). Belief, Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Research, Addison-Wesley Publication; s. 452.
- Fishwick, L., & Vining, J. (1992). Toward a Phenomenology of Recreation Place. *Journal of Environ- Mental Psychology*; 12, 57–63.
- Fişek, K. (1998). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi* (2 Basım). S.140. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Freedman, J. L. (1964). Involvement, Discrepancy and Change. *Journal of Abnormal and Social Psychology*; 69, 290-295.
- Freeman, C. (2003). *Mısır, Yunan ve Roma, antik Akdeniz uygarlıkları*. Çev. Suat Kemal Angı. Ankara. Dost Kitapevi.
- Freire, T., & Caldwell, L. (2013). ‘Positive Leisure Science’ in Freire T. (ed.) Positive Leisure Science: From subjective Experience to Social Contexts. Heidelberg/Dordrecht; Springer.
- Gahwiler, P., & Havitz, M.E. (1998). Towards an Uunderstanding of Leisure Social Worlds, Involvement, Psychological Commitment, and Behavioral Loyalty. *Leisure Sciences*; 20(1), 1-23.
- Garland, R. (2001). *The Greek way of death*. Cornell University Press.
- Getz, D., & McConnell, A. (2014) Comparing Trail Runners and Mountain Bikers: Motivation, Involvement, Portfolios, and Event-Tourist Careers. *Journal of Convention and Event Tourism*, 15(1), 69-100.
- Glancy, M., & Little, L. (1995). Studying The Social Aspects of Leisure: Developm Ent of Them Multiple-Method Field Investigation Model (MMF1). *Journal of Leisure Research*; 27, 305-325.
- Godbey, G., Crawford, D.W., & Shen, X.S. (2010). Assessing Hierarchical Leisure Constraints Theory After Two Decades. *Journal of Leisure Research*; 42(1), 111- 134.
- Gorski, Philip S. (2015). *Bourdieu ve Tarihsel Analiz*. İstanbul. Heretik Yayıncılık.
- Gould, D., & Horn, T. (1984). Participation Motivation in Youth Sports. In J. M. Silva and R. S. Weinberg (Eds.). *Psychological Foundations of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 359-370.

- Gui, J., Walker, G. J., & Harshaw, H.W. (2019). Meanings of Xiū Xián and Leisure: Crosscultural Exploration of Laypeople's Definition of Leisure. *Leisure Sciences*; 1–19.
- Gulam, A. (2016). Recreation-Need and Importance in Modern Society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*. 1(2): 157-160.
- Gunter, B. G. & Gunter, N. C. (1980). Leisure Styles: A conceptual Framework for Modern Leisure. *The Sociological Quarterly*, 21, 361-374.
- Guthold, R., Ono, T., Strong, K.L., Chatterji, S., Morabia, A. (2008). Worldwide Variability in Physical Inactivity A 51-Country Survey, *Am J Prev Med.*, 34(6):486-491.
- Güler, C. H., Demirel, D., Çakır, V. O., & Budak, D., (2019, Nisan). *Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri: (Üniversite Öğrencileri Örneği)*, 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bodrum, Muğla, Türkiye, s. 42-45.
- Gülsoy, T. (1999). *Türkçe-İngilizce Dizinli İngilizce-Türkçe Reklam Terimleri ve Kavramları Sözlüğü*. İstanbul: Adam Yayınları.
- Gümüş, H., Alay, Ö. S., & Karakılıç, M. (2016). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 31-38.
- Gündoğan, A. O. (1988). *Aristoteles' in Zaman Görüşü ile Bergson'un Zaman Görüşünün Karşılaştırması*. (Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Güngörmüş, H. A., Yetim, A. A., & Çalık, C. (2006). Ankara'daki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14 (1), 285-298.
- Güngörmüş, H. A., Yenel, F., & Gürbüz, B. (2014). Bireyleri Rekreasyonel Egzersize Güdöleyen Faktörlerin Belirlenmesi: Demografik farklılıklar. *International Journal of Human Sciences*; 11(1), 373-386.
- Güngörmüş, H. A., Yumuk, E. D., Bolat, C., & Karakullukçu, Ö. F. (2019). *Analysis of Attitudes Towards Leisure Activities and Level of Involvement of Individuals Doing Racket Sports with Recreation Purposes*. 2. International Congress on Recreation and Sports Management, Full Text.
- Gürbüz, B., & Karaküçük, S. (2007) Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; XII (1): 3-10.
- Gürbüz, B., & Karaküçük, S., & Sarol, H. (2010, 10-12). *November, Examination of Perception of Constraints on Recreational Activities Participation: Results from A Study in Ankara*, 11. International Sport Sciences Congress, Antalya. p:340-343.
- Gürbüz, B., Öncü, E., & Emir, E. (2012, December, 12-14). *Leisure Constraints Questionnaire: Testing the Construct Validity*. 12th International Sports Sciences Congress, 339-343, Pamukkale University, Denizli, Turkey.
- Gürbüz, B., & Henderson, K. A. (2014). Leisure Activity Preferences and Constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
- Gürbüz, B., Çimen, Z., & Aydın, İ. (2015). *Serbest Zaman İlgenim Ölçeği: Türkçe formu geçerlik ve güvenirlik çalışması*. 3. Ulusal Rekreasyon Kongresi, Özet, 290.

- Gürbüz, B., Çimen, Z. & Aydın, İ. (2018). Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği: Türkçe Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265.
- Gürbüz, B., Güngörmüş, H. A., Aydın, İ., & Çimen, Z. (2019'a). Happiness Through Leisure Involvement: Surfers and Adventure Recreation Participants. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Özet, 296.
- Gürbüz, B., Gümüşboğa, İ., & Güngörmüş, H. A. (2019c). *Sağlık ve zindelik kulüplerinde hizmet kalitesi ve serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi, Tam Metin Bildiri.
- Gürbüz, B. Öncü, E. & Emir, E. (2020). Leisure Constraints Questionnaire: Testing the Construct Validity of Short Form", *Journal of Sports and Performance Researches*, 11 (2), 120,131.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2003) *Boş Zaman & Rekreasyon Yönetimi, Örnek Animasyon Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hannan, M. T., Felson, D. T., Dawson-Hughes, B., Tucker, K. L., Cupples, L. A., Wilson, P. W. & Kiel, D. P. (2000). Risk Factors for Longitudinal Bone Loss In Elderly Men and Women: The Framingham Osteoporosis Study. *Journal of Bone and Mineral Research*; 15(4), 710-720.
- Hardiman, N., & Burgin, S. (2011). Canyoning Adventure Recreation in the Blue Mountains World Heritage Area (Australia): The canyoning and Canyoning Trends over the Last Decade. *Tourism Management*. 32 (2011): 1324 – 1331.
- Havitz, M.E., & Dimanche, F. (1990). Propositions for testing the involvement construct in recreational and tourism contexts. *Leisure Sciences*, 12, 179-195.
- Havitz, M., Dimanche, F., & Howard, D. (1993). A Two-Sample Comparison of the Personal Involvement Inventory (PII) and Involvement Profile (IP) scales using selected recreation activities. *Journal of Applied Recreation Research*, 17, 331– 364.
- Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1997). Leisure Involvement Revisited: Conceptual Conundrums and Measurement Advance. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 245- 278.
- Havitz, M., & Dimanche, F. (1999) Leisure Involvement Revisited: Drive Properties and Paradoxes. *Journal of Leisure Research*, 31(2), 122-149.
- Havitz, M., & Mannell, R. C. (2005). Enduring Involvement, Situational Involvement, and Flow in Leisure and Non-Leisure Activities. *Journal of Leisure Research*, 37(2), 152-177.
- Hawkins, B. A., Peng, J., Hsieh, C. M., & Eklund, S. J. (1999). Leisure Constraints: A Replication and Extension of Construct Development, *Leisure Sciences*, 21:3, 179- 192.
- Haworth, J. T., & Veal, A.J. (2004). *Work and Leisure* (First edition). S.51. Canada: Taylor and Francis e-Library.
- Hazar, A. (1999). *Turizm İletmelerinde Animasyon-Rekreasyon, Animasyon Teorisi ve Uygulamalı Animasyon Etkinlikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, A. (2009). *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Healey, J. (2013). *Physical activity and fitness*. Spinney Press.
- Heider, F, (1946). *Attitudes and Cognitive Organization*, (akt); M.A. Milburn, s.162-163.
- Hemingway, J.L. (1996). Emancipating leisure: The Recovery of Freedom in Leisure. *Journal of Leisure Research*; 28(1): 27-43.

- Henderson, K. A., Bialeschki, M. D., Shaw, S. M., & Freysinger, V. J. (1996). Both Gains and Gaps: Feminist Perspectives on Women's Leisure. State College, PA: Venture Publishing; p: 389-412.
- Henderson, K. A., Glancy, M., & Little, S. (1999). Putting the Fun into Physical Activity. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 70(8): 43- 45.
- Henderson, K. A., & Shaw, S.M. (2006). Leisure and Gender: Challenges and Opportunities For Feminist Research. In a Handbook of Leisure Studies (pp. 216- 230). London: Palgrave Macmillan,
- Hickerson, B., Finke, E. H. & Choi, Y. (2014). Enduring Leisure Involvement and Children with Autism Spectrum Disorder. *Therapeutic Recreation Journal*. 48(1), 31-45.
- Higie, R. A. & Feick, L. F. (1989). Enduring Involvement: Conceptual and Measurement Issue. *Advances in Consumer Research*, 16, 690-696.
- Hing, N., Breen, H., & Gordon, A. (2012). A Case Study of Gambling Involvement and it's Consequences. *Leisure Sciences*, 34(3), 217-235.
- Hitchon, J. C., & Thorson, E. (1995). Effects of emotion and product involvement on the experience of repeated commercial viewing, *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 39(3), 376-389.
- Houston, M., & Rothschild, M. (1978). Conceptual and Methodological Perspectives on Involvement. *Educators' Proceedings*. Chicago: American Marketing Association. 184-187.
- Howe, C.Z., & Carpenter, G.M. (1985). *Programming Leisure Experiences, A Cyclical Approach*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Howley, E. T. (2001). Type of Activity: Resistance, Aerobic and Leisure Versus Occupational Physical Activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33, 364-369.
- Hoyer, D.W., & MacInnis, D. J. (1997). *Consumer Behavior*. Houghton Mifflin Company. USA. (Akt): Ünal, S. (2008). *İçgüdüsel Alışveriş*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hubbard, J., & Mannell, R. C. (2001). Testing Competing Models of The Leisure Constraint Negotiation Process in A Corporate Employee Recreation Setting. *Leisure Sciences*, 23(3), s. 145-163.
- Hudson, S. (2000). The Segmentation of Potential Tourists: Constraint Differences Between Men and Women. *Journal of Travel Research*, 38(4), 363-368.
- Hye, C. M. (2006). Gender, Leisure and Time Constraint: Employed Men and Women's Experience. *Dev*.
- Irving, J., & Carl, H. (1959). Communication and Persuasion, (Akt). Fishbein & Ajzen, s.452.
- Iwasaki, Y., & Havitz, M. E. (1998). A Path Analytic Model of the Relationships Between Involvement, Psychological Commitment, and Loyalty. *Journal of Leisure Research*, 30, 256-280.
- Iwasaki, Y., & Havitz, M.E. (2004). Examining Relationships Between Leisure Involvement, Psychological Commitment and Loyalty to a Recreation Agency. *Journal of Leisure Research*, 36(1), 45-72.
- İkizler, H.C. (2002). *Spor Sağlık ve Motivasyon*. (I. Baskı). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Jackson, E. L. (1990). Variations in the Desire to begin a Leisure Activity: Evidence of antecedent constraints?" *Journal of Leisure Health*; 22(1): 55-70.

- Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. (1993). Negotiation of Leisure Constraints. *Leisure Sciences*, 15, 1-11.
- Jackson, E. L. (1993). Recognizing Patterns of Leisure Constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 129-149.
- Jackson, E. L., & Crawford, DW., & Godbey, G. (1993). Negotiation of Leisure Constraints. *Leisure Sciences*;15(1): 1-11.
- Jackson, E. L, Henderson, K. A. (1995). Gender-Based Analysis of Leisure Constraints. *Leisure sciences*, 17 (1), 31-51.
- Jackson, E. L. (1997). In the eye of the beholder: A comment on Samdahl & Jekubovich (1997), "A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings". *Journal of Leisure Research*, 29(4), 458-468.
- Jackson, E. L., & Scott, D. (1999). Constraints to Leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century* (pp. 299-321). State College, PA: Venture.
- Jackson, E.L., & Scott, D. (1999). Constraints to Leisure. In: Jackson EL, Burton TL, eds. *Leisure Studies: Prospects for the Twenty-First Century*. State College; p:167-175.
- Jain, K., & Srinivasan, N. (1990). An Empirical Assessment of Multiple Operationalizations of Involvement. *Advances in Consumer Research*, 17, 594-602.
- James, J. D. (2001). The Role of Cognitive Development and Socialization in the Initial Development of Team Loyalty. *Leisure Sciences*, 23(4), 233-261.
- Jamrozy, U., Backman, S. J., & Backman, K. F. (1996). Involvement and Opinion Leadership in Tourism. *Annals of Tourism Research*, 23(4), 908-924.
- Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., & Ross, R. (2004). Waist Circumference and not Body Mass Index Explains Obesity-Related Health Risks. *American Journal of Clinical Nutrition*, 79, 379-384.
- Jansson & Boyd, C.V. (2010). *Consumer Psychology*. England: McGraw-Hill Education.
- Jenkins, JM., & Pigram, J. J. (2003). Introduction. In: Jenkins JM, Pigram JJ, eds. *Encyclopedia of Leisure And Outdoor -Recreation*, Routledge: London; p:75-279.
- Jensen, C. R., & Naylor, J. (1999). *Opportunities in Recreation and Leisure Careers*. USA: Contemporary Publishing Company.
- Jensen, C. R., & Guthrie, S. P. (2006). *Outdoor Recreation in America*. Champaign. United States of America: Sheridan Books.
- Johnson, B.T., & Eagly, A. H. (1989). Effects of Involvement on Persuasion: a Metaanalysis. *Psychological Bulletin*, 106(2), 290-314.
- Jun, J., Kyle, G. T., Vlachopoulos, S. P., Theodorakis, N. D., Absher, J. D., & Hammitt, W. E. (2012). Reassessing the Structure of Enduring Leisure Involvement. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 34(1), 1-18.
- Juniu, S. (2000). The Impact of Immigration: Leisure experience in the Lives of South American Immigrants. *Journal of Leisure Research*; 32(3): 358-381.
- Kaba, İ. C. (2009). *Türkiye'deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonunun Mevcut Durumu ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi*. (Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). İstanbul.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press, New York. 2nd ed.

- Kandemir, D., Atakan, S. S., & Demirci, C. (2013). İlgilenim Kavramı ve Türkçe İlgilenim Ölçeklerinin Değerlendirilmesi: Tüketici İlgilenimi, Sürekli İlgilenim ve Satın Alma Kararı İlgilenimi. *İşletme ve Finans*, 28(330), 21-48
- Kandemir, G. (2018). *Tüketici ilgilenim ve ürün bilgi düzeylerinin satın alma kararları üzerindeki rolüne ilişkin bir araştırma*. (Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). İstanbul.
- Kane, M. J., (1990). Female Involvement In Physical Recreation: Gender as Constraint. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*; 26 (3): 250-274.
- Kapferer, J., & Laurent, G. (1985'a). Consumer Involvement Profiles: A New Practical Approach to Consumer Involvement. *Journal of Advertising Research*, 25, 48-56.
- Kapferer, J., & Laurent, G. (1985b). Consumers' Involvement Profile: New Empirical Results. In: *for Consumer Research*. 12, 290-295.
- Karaca, A. (2008). Yetişkin Bireylerde Orta ve Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivitenin Cinsiyete Göre İncelenmesi. *Hacettepe J. Of Sports Sciences*. 19(1):54-62.
- Karaca, A. A., & Yerlisu Lapa, T. (2016). Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), s. 3293-3304.
- Karaca, A. A., Yerlisu Lapa, T., & Köse, E., (2019, Nisan). *Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Serbest Zaman Engelleri Üzerindeki Etkisi*. (2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi). Bodrum, Muğla, Türkiye, s. 246-249.
- Karadağ, A., Cicioğlu, İ., Balin, M., & Yavuzkır, M. (2007). Aerobik Egzersiz Programının Kardiyak Rehabilitasyon ve Koroner Risk Faktörlerine Etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2007; 21(5): 203-210.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. (5.Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., & Akgül, B. M. (2016). *Ekorekreasyon Rekreasyon ve Çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2006). *Boş Zaman Engelleri Ölçeği'nin Üniversite Öğrencileri için Geçerliliği ve Güvenirliği*, (9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı), ss. 1149, Muğla, Türkiye.
- Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent (li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., (2008). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karalar, R. (2011). *Tüketici karar verme süreci: sorunun belirlenmesi ve bilgilerin araştırılması*. Rıdvan Karalar (Ed.), *Tüketici Davranışları İçinde* (s.243-248). Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi. Eskişehir: T.C
- Karalar, R., Barış, G., & Velioğlu, M. N. (2011). *Tüketici Davranışları*. (Ed.): Rıdvan Karalar. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Yayını. Eskişehir: T.C.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Nobel Yayınları, Ankara
- Karslı, M. D. (2004). *Sınıfta Öğrenme Zamanının Yönetimi, Sınıf yönetimi*, (Ed): M. Şişman ve S. Turan. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Katz, D. (1997). *The Functional Approach to The Study Of Attitudes*, 1960, (akt); Werner J. Severin, James W. Tankard, *Communication Theories: Origins, Methods and Uses in The Mass Media*, Fourth Edition, New York: Addison Wesley Longman, s.197.

- Katzmarzyk, P.T., Gledhill, N., & Shephard R.J. (2000). The Economic Burden of Physical Activity in Canada. *Can. Med. Assoc. J.*; 163: 1435-1440.
- Kaya, S. (2003). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan Gençlerin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi ve Etkinliklerin Sosyalleşmesi*. (Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Ankara.
- Kaya, K., & Tural, Y. (2005). Öğretmenlerin Boş Zamanlarında Sosyal ve Kültürel Etkinliklere Katılımları ile İlgili Tutumları. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi İdari Birimler Fakültesi Dergisi*, 2005; 10 (2): 271-281.
- Kyle, G., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W., & Jodice, L. (2007). A modified involvement scale. *Leisure Studies*, 26(4), 399-427.
- Kelly, J. R. (1982). *Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 25.
- Kesim, Ü. (2018). Rekreasyon Nedir? Türkiye Klinikleri Physiotherapy and Rehabilitation-Special Topics. 4(3): 1-6.
- Kılbaş, Ş. (2001), *Rekreasyon*. Ankara: (1.Baskı). Anaca Yayınları.
- Kim, S. S., Scott, D., & Crompton, J. L. (1997). An Exploration of the Relationships Among Social Psychological Involvement, Behavioral Involvement, Commitment, and Future Intentions in the Context of Birdwatching. *Journal of Leisure Research*. 29, 320-341.
- Kim, J., & Heo, J. (2014). Health Benefits of Serious Involvement in Leisure Activities Among Older Korean Adults. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 9, 1-9.
- Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A., & Ainsworth, B. E. (2003). Environmental Measures of Physical Activity Supports: Perception Versus Reality. *American Journal of Preventive Medicine*. 24(4), 323- 331.
- Koç, E. (2012). *Tüketici Davranışı ve Pazarlama Stratejileri: Global ve Yerel Yaklaşım*. (4. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Koçak, F., Gürbüz, B., Doğaner, S., & Özbek, O. (2018). *Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları, Serbest Zaman Engelleri ve Serbest Zaman İlgilenimi Arasındaki İlişki: Yapılsa Eşitlik Modeli Çalışması*. (16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı). Özet, 943-944.
- Koestner, R., & McClelland, C. (1990). Perspectives on Competence Motivation. In L. A. Pervin (Eds.). *Handbook of Personality: Theory and Research*. New York: Guilford. pp. 527-548.
- Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, Research, and Unification. *Review of General Psychology*, 10(4), 302-317
- Korucu A, G. (2013). Kadınların Spora Olan İlgilerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 21(2), 777-790.
- Kraus, G. R. (1977). *Recreation Today: Program Planning and Leadership*. (Second Edition), California, USA: Goodyear Publishing Company.
- Kraus, R. G. (1998). *Recreation and Leisure in Modern Society*. Canada: Jones and Bartlett Publishers
- Kraus, R. (2018). Recreation and Leisure in Modern Society. 1998'den (Akt): Kesim Ü. Rekreasyon Nedir. Türkiye Klinikleri Physiotherapy and Rehabilitation Special Topics. 4(3): 1-6.

- Krugman, H. (1965). The Impact of Television Advertising: Learning Without Involvement. *Public Opinion Quarterly*, 29(3), 349–356.
- Krugman, H. E. (1966). The Measurement of Advertising Involvement. *Public Opinion Quarterly*, 30(4), 583-596.
- Kuentzel, W. F., & McDonald, C. D. (1992). Differential Effects of Past Experience, Commitment, and Lifestyle Dimensions on River Use Specialization. *Journal of Leisure Research*. 24(3), 269–287.
- Kulözü, N. (2009). *St Paul Yolu (Perge-Antalya/Yalvaç Pısidia Antiocheia) ve Yakın Çevresinin Turizm ve Rekreasyon Kullanımına Yönelik Peyzaj Potansiyelinin Saptanması Üzerine Bir Araştırma*. (Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü). Ankara.
- Kunz, J. L., & Graham, K. (1996). Life Course Changes In Alcohol Consumption in Leisure Activities of Men and Women. *Journal Of Drug Issues*; 26: 805-827.
- Kyle, G. T., Kerstetter, D. L., & Guadagnolo, F. B. (1999). The Influence of Outcome Messages and Involvement on Participant Reference Price. *Journal of Park and Recreation Administration*. 17(3), 53–75.
- Kyle, G. T. (2001). *An Examination of Enduring Leisure Involvement*. (Doctoral's Thesis, The Pennsylvania State University). 10-25.
- Kyle, G. T., Graefe A., Manning, R., & Bacon, J. (2003). An Examination of the Relationship Between Leisure Activity Involvement and Place Attachment Among Hikers Along the Appalachian Trail. *Journal of Leisure Research*. 35(3), 249-273.
- Kyle, GT., & Mowen, AJ. (2003). *An Examination of the Relationship Between Leisure Constraints, Involvement and Commitment*. (Proceedings of the 2003 Northeastern Recreation Research Symposium).
- Kyle, G.T. & Chick, G. (2004). Enduring Leisure Involvement: The Importance of Personal Relationships. *Leisure Studies*. 23(3), 243-266.
- Kyle, G. T., Absher, J. D., Hammitt, W. E., & Cavin, J. (2006). An Examination of The Motivation-Involvement Relationship. *Leisure Sciences*. 28(5), 467–485.
- Kyle, G. T., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W., & Jodice, L. (2007). A Modified Involvement Scale. *Leisure Studies*. 26, 399-427.
- Laaksonen, P. (1994). *Consumer Involvement*. New York: Routledge, 25.
- Laverie, D., & Arnett, D. (2000). Factors Affecting Fan Attendance: The Influence of Identity Salience and Satisfaction. *Journal of Leisure Research*. 32, 225-246.
- Lawler, E. E. (1973). *Motivation in Work Organization*. Monterey, CA: Brooks/Cole Publishing Co, 25.
- Lee, K. J., Dunlap, R., & Edwards, M. B. (2014). The Implication of Bourdieu's Theory of Practice For Leisure Studies. *Leisure Sciences*. 36(3), 314-323.
- Lee, S. & Scott, D. (2009). The Process of Celebrity Fan's Constraint Negotiation. *Journal of Leisure Research*. 41, 137-155.
- Lee, Y. G., & Bhargava, V. (2004). Leisure Time: Do Married and Single Individuals Spend it Differently. *Family and Consumer Sciences Research Journal*. 32 (3): 254-274.
- Leitner, M. J., & Leitner, S. F. (2004). *Leisure Enhancement*. S.183-209. (Third edition). London: The Haworth Press.

- Lin, H. C., Chen, K. Y., & Kuo, K. P. (2014). Relationship Between Leisure Involvement and Subjective Well-Being: Moderating Effect of Spousal Support. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 36(1), 131-146.
- Li, X., & Petrick, L. J. (2010). Towards An Integrative Model of Loyalty Formation: The Role of Quality. *Leisure Sciences*. 32, (3), 201-221.
- Liang, C., & Wang, W. (2008). Do Loyal and More Involved Customers Reciprocate Retailer's Relationship Efforts? *Journal of Services Research*. 8(1), 72-73.
- Little, J. R. & McGuff, D. (2009). *Body by Science*. New York: McGraw-Hill Education, 3.
- Lloyd, K., & Auld, C. (2002). The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement. *Social Indicators Research*, 57: 43–71.
- Luetkens, S. A. (2004, March). *The Integration of Physical Activity and Social Youth Work-Common Goals and Synergy Effects of Two Discrete Social System?* International Conference on Leisure, Tourism & Sport-Education, Integration, Innovation, Cologne, Germany.
- Lyu, S. O., & Oh, C. (2014). Recreationists' Constraints Negotiation Process for Continual Leisure Engagement. *Leisure Sciences*. 36, s. 479–497.
- Ma, S. (2008). Relationships Among Psychological Well-Being, Leisure Negotiation and Leisure Participation, (Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University). Bloomington.
- MacKenzie, A. (1987). *Zaman Tuzağı*. (Çev). Yakut Güneri, İstanbul: İlgi Yayıncılık.
- Madrigal, R. (2006) Measuring the Multi dimensional Nature of Sporting Event Performance Consumption. *Journal of Leisure Research* 38(3): 267-292.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology Of Leisure*. State College, PA: Venture.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Dış Mekânda Serbest Zamanlarını Değerlendirme Tercihlerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 53-62.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. (2.Edition). New York: Harper & Row.
- McCarville, R. (1991). An Empirical Investigation of The Influence of Cost Information on Willingness to Pay for Public Aerobics Classes. *Leisure Sciences*. 13, 85-96.
- McIntyre, N. (1989). The Personal Meaning of Participation: Enduring Involvement. *Journal of Leisure Research*. 21, 167-179.
- McIntyre, N., & Pigram, J. (1992). Recreation Specialization Reexamined: The Case of Vehicle-Based Campers. *Leisure Sciences*. 14, 3-15.
- McQuarrie, E. F. & Munson, J. M. (1987) The Zaichkowsky Personal Involvement Inventory: Modification and Extension. *Advances in Consumer Research*. 14, 36– 40.
- Metin, T. C., Kesici, M., & Kodaş, D. (2013). Rekreasyon Olgusuna Akademisyenlerin Yaklaşımları. *Yaşar Üniversitesi Dergisi*. 30(8): 5021-5048.
- Meyer, H. D., & Brightbill, C. K. (1964). *Community Recreation: A Guide to its Organization*. Prentice-Hall, 29.
- Michaelidou, N., & Dibb, S. (2006). Product Involvement: An Application in Clothing. *Journal of Consumer Behaviour*. 5(5), 442-453.
- Mieczkowski, Z. (1990). *World Trends in Tourism and Recreation*. P. Lang.

- Milburn, M. A. (1998). *Sosyal Psikolojik Açıdan Kamuoyu ve Siyaset*. s.190-191. (Çev). Dönemez, A., & Duyan, V. İmge Kitabevi, Ankara.
- Mittal, B. (1995). A Comparative Analysis of Four Scales of Consumer Involvement. *Psychology and Marketing*, 12(7), 663-682.
- Moore, R.L., & Graefe, A. R. (1994). Attachments to Recreation Settings: The Case of Railtrail Users. *Leisure Sciences*. 16, 17–31.
- Muehling, D. D., & Lacznia, R. N. (1988). Advertising's Immediate and Delayed Influence on Brand Attitudes: Considerations Across Message-Involvement Levels. *Journal of Advertising*. 17(4), 23–34.
- Murphy, H. (2003). Exploring Leisure and Psychological Health and Wellbeing: Some Problematic Issues in the Case of Northern Ireland. *Leisure Studies*. 22(1): 37-50.
- Müftüler, M. (2008). *Muğla Üniversitesi'nde Okuyan Öğrencilerin Çoklu Zekâ Alanlarına Göre Rekreatyon Tercihlerinin Belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). Muğla.
- Nahas, M.V., Goldfine, B., Collins, M.A. (2003). Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: The Basis for High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles. *Physical Educator*. 60(1):42-56.
- Neville, R. D. (2014). Leisure and the Luxury of Experience. *Leisure Sciences*. 36(1): 1-13.
- Newell, J., Aitchison, T., & Grant, S. (2014). *Statistics for sports and exercise science: a practical approach*. Routledge.
- Niven, A. G., & Markland, D. (2016). Using Self-Determination Theory to Understand Motivation for Walking: Instrument Development and Model Testing Using Bayesian Structural Equation Modelling. *Psychology of Sport and Exercise*. 23, 90-100.
- Odabaşı, Y. (1998). *Tüketici davranışı ve pazarlama stratejisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi İşletme Fakültesi.
- Odabaşı, Y., & Barış, G. (2002). *Tüketici Davranışı* (İkinci Baskı). İstanbul: MediaCat Akademi, 25.
- Odabaşı, Y., & Barış, G., (2003). *Tüketici davranışı*, İstanbul, Mediacat Akademi.
- Okuyucu, C., Ramazanoğlu, F., & Tel, M. (2006). Teknolojik Gelişim ile Serbest Zaman Faaliyetleri İlişkisi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*. 6(1),57-59.
- Özbal, A. F & Akyıldız, M. (2013, Kasım). *Hibrid Kimlik, Üst Gerçeklik ve Geçirgenlik: Postmodern Boş Zamana Yönelik Kuramsal Bir Yaklaşım*. (II. Rekreatyon Araştırmaları Kongresi). Aydın.
- Özbey, S., & Çelebi, Müberra (2014). *Spor Bilimlerine Giriş*. s:270-300. 9.Bölüm Rekreatyon Temelleri, (6.Baskı). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Özen, G. (2011). *Rekreatyon Bölümü Mezunlarının İstihdam Durumunun Belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Ankara.
- Öziş, M. (2010). *İktisat Teorisinde Zaman*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Ankara.
- Öztürk Akçalar, S. (2007). *Ortopedik engellilerin sosyalleşmesine sporun etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Ankara.

- Palen, L. A., Patrick, M. E., Gleeson, S. L., Caldwell, L. L., Smith, E. A., Wegner, L., & Flisher A. J. (2010). Leisure Constraints for Adolescents in Cape Town, South Africa: A Qualitative Study. *Leisure Sciences*. 32: 434-452.
- Park, S., Kim, J., Nam, S., & Kwon, J. (2017). Leisure Constraints, Leisure Constraints Negotiation and Recreation Specialization for Water-Based Tourism Participants in Busan. *Asian Social Science*. 13(10): 159-167.
- Parlak, S. (2013). Orta Çağ'da Kadın Olmak. Doç. Dr. Numan Durak AKSOY Anısına. 1-13.
- Pelletier, G., Gortier, S., Vallerand, J., Tuson, M., & Blais, M. R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: the Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 17, 35-53.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and Well-Being: a Review of Mental and Physical Health Benefits Associated with Physical Activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Perrin, B. (1979). Survey of Physical Activity in The Regional Municipality of Waterloo. *Recreation Research Review*. 6, 48-52.
- Petty, R. E., Cacioppo, J. T., & Schumann, D. (1983). Central and Peripheral Routes to Advertising Effectiveness: *The Moderating Role of Involvement*. *Journal of Consumer Research*. 10, 135-146.
- Pigram, J. J., & Jenkins, J. M. (2005). Outdoor Recreation Management. London, UK: Routledge Taylor Francis Group.
- Pinder, C. P. (1987). *Motivation and Work Behavior*. s.117. (akt) Cengiz Anık.
- Podeschi, R. L. (1983). Maslow's dance with philosophy. *Journal of Thought*. 18(4), 94-100
- Prichard, M., Havitz, M., & Howard, D. (1999). Analyzing the Commitment-Loyalty Link in Service Contexts. *Journal of the Academy of Marketing Science*. 27(3), 333-348.
- Ragheb, M. G., & Tate R. L. (1993). A behavioural Model of Leisure Participation, Based on Leisure Attitude, Motivation and Satisfaction. *Leisure Studies*.12(1): 61- 70.
- Reeve, J., & Deci, E. L. (1996). Elements of the Competitive Situation that Affect Intrinsic Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 22, 24-33.
- Reilly, J. J., Kelly, L., Montgomery, C., Williamson, A., Fisher, A., McColl, J.H., & Grant, S. (2006). Physical Activity to Prevent Obesity in Young Children: Cluster Randomised Controlled Trial. *British Medical Journal*. 333(7577), 1-5.
- Reisman, D., Denney, R., & Glazer, N. (1950). The Lonely Crowd New Haven. Yale Uni.
- Richard, E. P, John T. (1986). Cacioppo, The Elaboration Likelihood Model of Persuasion, aktaran; Aslıhan Kıymalıoğlu, "Ayrıntılandırma Olasılığı Modeli ve Uygulama Alanları", *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. Cilt:29, Sayı:2, 2014, s.170.
- Richard, L. D., & Thomas, J.P. Jr. (1994). The Effect of Enduring Involvement on Evokedset Size: A Motivational Orientation Perspective. In *AP- Asia Pacific Advances in Consumer Research*. 1, 10-16.
- Richins, M. & Bloch, P. (1986). After the New Wears Off: the Temporal Context of Product Involvement. *Journal of Consumer Research*. 13, 280-285.
- Ridinger, L. L., Funk, D. C., Jordan, J. S., & Kaplanidou, K. (2012). Marathons for the Masses: Exploring the Role of Negotiation-Efficacy and Involvement on Running Commitment. *Journal Of Leisure Research*. 44, 155-178.

- Roberts, P. (1995). *The Art of Goofing Off*. New York.
- Rothschild, M. L. (1979). Advertising Strategies for High and Low Involvement Situations. In: Maloney, J. and Silverman, B. (Eds.). *Attitude research plays for high stakes*. Chicago: American Marketing Association. pp.74-93.
- Rothschild, M. L. (1984). Perspectives on Involvement: Current Problems and Future Directions. *Advances in Consumer Research*, 11, 216-217.
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Sakai, M. (2010). Tourism Futures and The Allocation of Time to Work, Leisure Education And Recovery: An Experience Economy Approach, in (Ed): Weiermair K. Pechlaner H. Bieger T. *Time Shift, Leisure and Tourism: Impacts of Time Allocation on Successful Products and Services*; p: 109-118.
- Sarol, H. (2017). Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılımını Engelleyen ve Kolaylaştıran Faktörlerin Belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*. 14(4), 4354-4364.
- Sato, M. (2014). The Role of Physically Active Leisure in Enhancing Well-Being. (Doctoral's Thesis, Temple University School of Tourism and Hospitality Management). Pennsylvania, 49-52.
- Schmalz, D. L., & Pury, C. L. (2018). Leisure and Positive Psychology: Complementary Science For Health And Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*. 13(1), 1-3.
- Schreyer, R., & Beaulieu, J. T. (1986). Attribute Preference for Wildland Recreation Settings. *Journal of Leisure Research*. 18, 231-247.
- Schuett, M. A. (1993). Refining Measures of Adventure Recreation Involvement. *Leisure Sciences*. 15, 205-216.
- Scoot, M. (1997). *Zaman Yönetimi*. (Çev): Asli Çingil Çelik. İstanbul: Rota Yayın Yapım Tanıtım Tic. Ltd.Sti.
- Searle, M. S., & Jackson, EL. (1985). Socio Economic Variation in Perceived Barriers to Recreation PArticipation Among Would be Participants. *Leisure Sciences*. 7: 227-249.
- Searle, M. S. (1991). Propositions for Testing Social Exchange Theory in the Context of Ceasing Leisure Participation. *Leisure Sciences*. 13(4), 279-294.
- Sengupta, S. S. (2011). Growth in human motivation: Beyond Maslow. *Indian Journal of Industrial Relations*. 47(1), 102-116.
- Sevil, T., Şimşek, K.Y., Katırcı, H., Çelik, O.V., & Çeliksoy M.A. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. (1.Baskı). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Seymenoğlu, Y. (2009). *Televizyon Reklamlarında İkna'nın belirleyicileri: Animasyon Karakter Kullanımının Tüketicilere İkna Sürecine Etkisinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi). İzmir.
- Sherif, C.W., Sherif, M., & Nebergall, R. (1965). *Attitude and Attitude Change: The Social Judgment Involvement Approach*. Philadelphia, PA: Saunders, 25.
- Sherif, M. (1936). *The Psychology of Social Norms*. New York, NY: Harper, 171.
- Sherif, M., & Cantril, H. (1947). *The Psychology of Ego Involvement*. New York, NY: John Wiley and Sons, 92.
- Sherif, M., & Hovland, C.I. (1961). *Social judgment: Assimilation and contrast effects in communication and attitude change*. Oxford, England: Yale University Press, 126.
- Shinn, G. (2004). *Motivasyonun Mucizesi*. (Çev): Kaplan, U. (8.Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Silverstein, M., & Parker, M.G. (2002). Leisure Activities and Quality of Life Among the Oldest Old in Sweden, *Research on Aging*, 24(5): 528-547.
- Slama, M. E. & Tashchian, A. (1985). Selected Socioeconomic and Demographic Characteristics Associated with Purchasing Involvement. *Journal of Marketing*, 49(1), 72-82
- Smith, H. W. (1998). *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası* (Çev): Adalet Çelbiş. İstanbul, Sistem Yayıncılık.
- Smith, M. B., Wallace, J. C., Vandenberg, R. J., & Mondore, S. (2018). Employee Involvement Climate, Task and Citizenship Performance, and Instability as a Moderator. *The International Journal of Human Resource Management*, 29(4), 615-636.
- Smith, S. B. (2007). *Relationships among Physical Activity Levels, Physical Measures, and Barriers to Physical Activity in College Women*. (Master's Thesis, Texas Woman's University). Texas, 22.
- Son, J. S., Kerstetter, D. L., & Mowen, A. J. (2008). Do Age and Gender Matter in The Constraint Negotiation of Physically Active Leisure. *Journal of Leisure Health*. 40(2), s. 267-289.
- Son, J. S., Mowen, A. J & Kerstetter, D. L. (2009). Illuminating Identity and Health In The Constraint Negotiation of Leisure-Time Physical Activity in Mid to Late Life. *Journal of Park and Recreation Administration*. 27(3), s. 96-115.
- Soyer, F., & Can, Y. (2003, Mayıs). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Alışkanlıkları ve Sportif Eğilimlerinin Mesleki Yönelişlerine Göre Karşılaştırılması*. (I. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu). Ankara.
- Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: A conceptual statement. *Leisure studies*. 16(1), 17-25.
- Stebbins, R. A. (2005). Choice and Experiential Definitions of Leisure. *Leisure Sciences*. 27(4): 349-352.
- Stebbins, R. A. (2011). *The Idea of Leisure: First principles*. New York; Transaction, Publishers.
- Stebbins, R. A. (2014). 'Leisure, Happiness and Positive Lifestyle' in Elkington S, Gammon SJ. (Eds) *Contemporary Perspectives in Leisure: Meanings, motives and lifelong learning*. London/New York; Routledge.
- Stone, A. (2006). *Luce Irigaray and the Philosophy of Sexual Difference*. Cambridge University Press.
- Stone, R. N. (1984). The Marketing Characteristics of Involvement. *Advances in Consumer Research*. 11(1), 210-215.
- Stumbo, N. J, Peterson, C. A, (2004). *Therapeutic Recreation Program Desing*. Fourth Edition. San Francisco: DarlyFox.
- Sucu, Y. (1996). *Yönetmel Zamanın Etkin Kullanılması*. Bolu: El Kitabı, 77.
- Sutera, J., Ray J., Volkwein-Caplan, K. A. E. (2004). *Physical activity and the perceptions of Aging*. (Ed). Volkwein-Caplan, K A E. (73-81). *Culture, sport and physical activity*. Meyer&MeyerSport. Germany.
- Sylvester, C. (1999). The Classical Idea of Leisure: Cultural Ideal or Class Prejudice. *Leisure Sciences*. 21(1): 3-16.
- Sylvester, C. (2008). The Ethics of Experience in Recreation and Leisure Services. *Journal of Park and Recreation Administratio*. 26(4).

- Teixeira, P. J., Silva, M. N., Mata, J., Palmeira, A. L. & Markland, D. (2012). Motivation, Self-Determination, and Long-Term Weight Control. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 9(1), 1-13.
- Tel, M. (2007). *Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma*. (Doktora Tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). Elâzığ.
- Tepe, M.E, (2018). *Tesettür Moda Reklamlarında İkna Bilgi Modelinin Kullanımı: Y Kuşağına Yönelik Bir Uygulama*. (Yüksak Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi) s.62.
- Tezcan, M. (1985). Ülkemizde Orta Öğrenim Gençliği Açısından Boş Zamanların Değerlendirilmesi. *Türk Dili*; XVIII (398): 117- 119.
- Tezcan, M. (1994). *Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi*. (4.Baskı). Ankara: Atilla kitabevi.
- Torkildsen, G. (1992). *Leisure And Recreation*. (3th ed). E & FN SPON, London; p: 91.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management*. (4th Edition). London: E & FN Spon Press.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure And Recreation Management*. (5th Edition). London and New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Tudor-Locke, C., Burkett, L., Reis, J.P., Ainsworth, B.E., Macera, C.A., & Wilson, D. K. (2005). How Many Days of Pedometer Monitoring Predict Weekly Physical Activity in Adults? *Preventive Medicine*, 40(3), 293-298.
- Tuncay, S. (2000). Türkiye’de Gençlik Sorunlarının Psikolojik Boyutu. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 1(1): 244-251
- Turgut, T. (2012). *Suya Dayalı Rekreasyon ve Antalya İlinde Suya Dayalı Rekreasyon Alanında Faaliyet Gösteren İşletmelerin Profillerini Belirlemeye Yönelik Bir Uygulama*. (Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). Antalya.
- TÜİK (2021). İstatistik Veri Portalı. <https://data.tuik.gov.tr/Kategori/GetKategori?p=nufus-ve-demografi-109&dil=1> Erişim Tarihi: 05.04.2021.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2020). Sağlık Harcamaları İstatistikleri. <http://www.tuik.gov.tr> Erişim Tarihi: 20.07.2020.
- Uğurlu, A. (2005). Rekreasyonel Amaçlı Doğa Sporlarının Turizm’de Kullanılması Antalya Köprülü Kanyon Rafting Uygulaması. (Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). Antalya
- Uztuğ, F. (2003). *Markan Kadar Konuş! Marka İletişimi Stratejileri*. İstanbul. MediaCat.
- Ünal, S. (2008). *İçgüdüsel Alışveriş*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ünver, O., vd., (1986). *12- 24 Yaş Gençlerin Sosyo- Ekonomik Sorunları*. M.E.G.S.B. Yayını, Gazi Üniversitesi B.Y. Matbaası. Ankara; s: 145ç
- Van Der Horst, K., Paw, M.J., Twisk, J.W.; & Van Mechelen, W. (2007). A Brief Review on Correlates of Physical Activity and Sedentariness in Youth. *Medicine and Science in Sports Exercise*. 39(8), 1241-1250.
- Veblen, T. (1899). *The Theory of The Leisure class*. AM Kelley, bookseller; 1965.
- Virden, R. J. & Knopf, R.C. (1989). Activities, Experiences, and Environmental Settings: A Case Study of Recreation Opportunity Spectrum Relationships. *Leisure Sciences*. 11, 159–176.

- Walker, G.J. (2008). The Effects of Ethnicity and Gender on Facilitating Intrinsic Motivation During Leisure with A Close Friend. *Journal of Leisure Research*. 40(2), 290–311.
- Wang, C.J., Chatzisarantis, N.L., Spray, C.M., & Biddle, S.J. (2002). Achievement Goal Profiles in School Physical Education: Differences in Self-Determination, Sport Ability Beliefs, and Physical Activity. *British Journal of Educational Psychology*. 72(3), 433-445.
- Wang, P. Y., & Wang, S. H. (2018). Motivations of Adventure Recreation Pioneers—A Study of Taiwanese Whitewater Kayaking Pioneers. *Annals of Leisure Research*. 21(5), 592-604.
- Wankel, L. M. (1993). The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits From Physical Activity. *International Journal of Sport Psychology, Abstracts*.
- Warren, K. (1990). Women's Outdoor Adventures. In Miles, Adventure Educaiton. State College; p: 411-417.
- Weber, K. (2001). Outdoor Adventure Tourism. *Annals of Tourism Research*. 28(2): 360-377
- Weiss, Y. (2009). Work and Leisure: A History of Ideas. *Journal of Labor Economics*. 27(1), 1-20.
- Wellman, J. D., Roggenbuck, J. W., & Smith, A. C. (1982). Recreation Specialization and Norms of Depreciative Behavior Among Canoesists. *Journal of Leisure Research*. 14, 323–340.
- WHO. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Erişim Tarihi: 25.03.2020, <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>.
- Wiley, C. G. E., Shaw, S. M., & Havitz M. E. (2000). Men's and Women's Involvement in Sports: An Examination of the Gendered Aspects of Leisure Involvement. *Leisure Sciences*. 22(1), 19–31.
- Wilhelm Stanis, S. A. (2008). Constraints to Leisure Time Physical Activity on Public Lands: Integrating Stages of Change (Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Minnesota). Minnesota.
- Wilhelm Stanis, S. A., Schneider, I.E. & Anderson, D.H. (2009). State Park Visitors' Leisure Time Physical Activity, Constraints, and Negotiation Strategies. *Journal of Park and Recreation Administration*. 27(3), s. 21-41.
- Williams, C. (2013). *Leisure Involvement and Centrality: Insights from Hikers on The Appalachian Trail*. (Doctoral's Thesis. State University of New York College of Environmental Science and Forestry Syracuse). New York, 20-29.
- Williams, T. (2013). *Conflict Between Women's Physically Active And Passive Leisure Pursuits: The Role of Self-Determination and Influences on Well-Being*. (Unpublished Master Dissertation. University of Ottawa). Ottawa.
- Wold, B., & Kannas, L. (1993). Sport motivation Amon Young Adolescents in Finland, Norway and Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 3, 283-291.
- Yağar, G. (2016). *Yetişkin Bireylerde Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler, Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri ve Fiziksel Aktivite Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü). Antalya.

- Yan, Y., (2007). 10–13 Yaş Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Yeniçeri, M., Bayram, C., & Özkan, H. (2002). Muğla İli Merkezindeki Memurların Boş Zaman Değerlendirme Eğilimlerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*. 7, 1-20.
- Yerlisu Lapa, T. (2014). Leisure Negotiation Strategies Scale: A Study of Validity and Reliability for University Students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 36(3), s. 201-215.
- Yerlisu Lapa, T., & Köse, E. (2018). Serbest Zaman Engelleri ile Engellerle Baş Etme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Keşifsel Bir Çalışma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 13(2), s. 356-375.
- Yerlisu Lapa, T., & Tezcan, E., (2013, Ekim-31, Kasım-2,). *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Rekreatif Aktivitelere Katılımlarına Göre Analizi* (2. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi). Aydın, Türkiye, s. 408-416.
- Yetim G. (2014). *Boş zaman ilgileniminin boş zaman tatmini ve sadâkati üzerine etkisi: Eskişehir'deki fitness merkezleri üzerine araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Eskişehir.
- Yetim, G., & Argan, M. (2018). Boş zaman ilgilenim faktörleri ile fitness merkezine yönelik tatmin ve sadâkat arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 18(1), 49-62.
- Yılmaz, B. (1989). Boş Zaman ve Halk Kütüphanesi: Kavramsal Bir Yaklaşım. *Türk Kütüphaneciliği*; 3 (4): 200-206.
- Yiğit, O. (2010). *Rekreasyon Faaliyetlerinden Fitnes-Aerobik Çalışmalarına Katılan Bireylerin Fiziksel Değişimlerinin Araştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). Sakarya.
- Yüncü, D., Coşkun, İ. O., Sevil, T., Özel, Ç. H., Yüncü, H. R., & Şimşek, K. Y. (2013). *Rekreasyon Yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Zaichkowsky, J. L. (1985). Masuring the Involvement Construct. *Journal of Consumer Research*. 12(3), 341–352.
- Zaltman, G., & Wallendorf, M. (1983). *Consumer Behavior: Basic Findings and Management Implications*. New York: John Wiley and Sons, 25.
- Zhou, Y., Zhang, H. and Stodolska, M. (2017). Acculturative stress and leisure among chinese international graduate students. *Leisure Sciences*, 40(6), 557-577.
- Zorba, E. (2007). Türkiye’de Rekreasyona Bakış Açısı ve Gelişimi, *Gazi Haber Dergisi*, 2008: 52-55.

EKLER

EK-1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU VE ÖLÇEKLER

Sevgili Katılımcı;

Bu araştırma, *rekreasyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerde serbest zaman ilgilenim ve serbest zaman engelleri arasındaki ilişkiyi* incelemek amacıyla yapılmaktadır. Soruları eksiksiz ve içten cevaplamanız araştırmanın amacına ulaşması için önemlidir. Soruları dikkatli okuyarak size en uygun seçeneği, yanındaki kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz. Hiçbir soruyu boş bırakmayınız. Bu araştırmaya yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür ederim.

1	Cinsiyetiniz?	☐ Erkek ☐ Kadın
2	Yaşınız?	
3	Eğitim durumunuz?	☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Ön Lisans ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora
4	Yaşadığınız şehir?	
5	Gelir durumunuz?	 Bin TL
6	Medeni haliniz?	☐ Evli ☐ Bekar
7	En sık kayak/snowboard yaptığınız kayak merkezini adını nedir?	☐ Palandöken ☐ Uludağ ☐ Erciyes ☐ Kartalkaya ☐ Diğer
8	Hangi aktiviteyi yapıyorsunuz?	☐ Sadece kayak ☐ Sadece snowboard ☐ Çoğunlukla kayak ile nadiren (gün) snowboard ☐ Çoğunlukla snowboard ile nadiren (gün) kayak
9	Bir yılda kaç defa kayak/snowboard yapmak için kayak merkezine gidiyorsunuz?	 Defa (yılda)
10	Kayak/snowboardu en sık kimlerle yapıyorsunuz?	☐ Bireysel ☐ Ailemle ☐ Arkadaşlarımla
11	Kendinize ait bir kayak/snowboard malzemeniz var mı?	☐ Evet ☐ Hayır
12	Herhangi bir kulübe/derneğe (sosyal- kültürel-sportif) üye misiniz?	☐ Evet ☐ Hayır
13	Normal 7 günlük bir sürede (haftada) ne sıklıkla fiziksel aktiviteye katılıyorsunuz?	☐ Hiç ☐ Çok nadir ☐ Bazen ☐ Sık sık
14	Serbest zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz).	☐ Dinlenerek ☐ Evde yapılan işler ☐ Fiziksel etkinliklere katılarak ☐ Sosyal etkinliklere katılarak ☐ Kültürel etkinliklere katılarak ☐ Sanatsal etkinliklere katılarak ☐ Turistik etkinliklere katılarak ☐ Sportif etkinliklere katılarak (Seyirci veya aktif katılımcı) ☐ Açık alandaki etkinliklere katılarak ☐ Diğer (Belirtiniz).....

BOŞ ZAMAN ENGELLERİ ÖLÇEĞİ (BZEÖ)

Sayın Katılımcı;

Aşağıda sportif rekreasyonel aktivitelere katılımınızı engelleyebileceği düşünülen bazı ifadelere yer verilmiştir. Bu ifadelerin sizin rekreasyonel etkinliklere katılmanızı engellemedeki önem derecesini liste üzerinde ayrılan alana işaretleyiniz. Her birey, diğer bireylerden farklı olduğundan bu ankette doğru veya yanlış cevap yoktur. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Göstereceğiniz ilgi ve özene şimdiden teşekkür ederiz.

1.Kesinlikle Önemsiz 2.Önemsiz 3.Önemli 4.Çok Önemli

	Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, bu ifadelerin sizin rekreasyonel etkinliklere katılmanızı engellemedeki önem derecesini liste üzerinde ayrılan alana işaretleyiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Kesinlikle Önemsiz	Önemsiz	Önemli	Çok Önemli
1	Aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi	1	2	3	4
2	Kendini yorgun hissetmek	1	2	3	4
3	Sakatlanmaktan korkmak	1	2	3	4
4	Nerden öğreneceğini bilmemek	1	2	3	4
5	Nerede katılacağını bilmemek	1	2	3	4
6	Öğretecek kimsenin olmaması	1	2	3	4
7	Tesis donanımının yetersiz olması	1	2	3	4
8	Tesislerin yetersiz olması	1	2	3	4
9	Tesislerin kalabalık olması	1	2	3	4
10	Arkadaşlarının zamanının olması	1	2	3	4
11	Beraber katılacak kimsenin olmaması	1	2	3	4
12	Arkadaşlarının bu tür etkinliklere katılmaktan hoşlanmaması	1	2	3	4
13	Aile için zaman ayırmak zorunda olmak	1	2	3	4
14	Sosyal etkinlikler için zaman ayırmak zorunda olmak	1	2	3	4
15	Program zamanlarının uygun olmaması	1	2	3	4
16	Geçmişte bu tür etkinlikleri sevememek	1	2	3	4
17	İlgili olmamak	1	2	3	4
18	Rutin programı bozmak istememek	1	2	3	4

SERBEST ZAMAN İLGİLENİM ÖLÇEĞİ (SZİÖ)

Değerli katılımcılar;

Aşağıda sizin serbest zamanlarınızda katıldığınız “**kayak-snowboard etkinliğine**” ilişkin ilgilenim düzeyinizi ölçtüğü düşünülen bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeye sunulan durumun sizin için uygunluğunu belirtmek için uygun alanı işaretleyiniz. Çalışmadan elde edilen veriler sadece bilimsel maksatla kullanılacak olup; kişi ve kurumlarla ilgili herhangi bir değerlendirme içermeyecektir. Çalışmaya yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz.

1.Kesinlikle Katılmıyorum
5.Tamamen Katılıyorum

2.Katılmıyorum

3.Kararsızım

4.Katılıyorum

	Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
	Serbest Zaman; “İnsanların çalışma ve zorunlu gereksinimlerini karşıladıktan sonra kalan süredir”.					
	İlgilenim; “Herhangi bir etkinliğe yönelik kişisel ilgi ya da katılım gösterme ve bunun sonucunda alınan zevk, eğlence ve heyecan”					
1	Kayak-snowboard yaptığım en eğlenceli şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
2	Kayak-snowboard benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
3	Kayak-snowboard yaptığım en tatmin edici şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamımın büyük bir bölümünün kayak-snowboard etrafında şekillendiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
5	Kayak-snowboard hayatımda merkezi bir role sahiptir.	1	2	3	4	5
6	Kayak-snowboard yerine başka bir serbest zaman etkinliği tercih edecek olursam, bunu çok ciddi bir şekilde yeniden düşünmem gerekir.	1	2	3	4	5
7	Arkadaşlarımla kayak-snowboard konusunda konuşmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
8	Arkadaşlarımla çoğu kayak-snowboard ile bir şekilde ilgilerim.	1	2	3	4	5
9	Kayak-snowboard yapmak bana arkadaşlarımla bir arada olma fırsatı sağlar.	1	2	3	4	5
10	Kayak-snowboard yaptığım zaman gerçekten kendim gibi olabiliyorum.	1	2	3	4	5
11	Kendimi kayak-snowboard ile ilgili imgelerle özdeşleştiriyorum.	1	2	3	4	5
12	Kayak-snowboard yaptığım zaman nasıl görüldüğüm ve davrandığımla ilgilenmek zorunda kalmıyorum.	1	2	3	4	5
13	Birini kayak-snowboard yaparken gördüğümde o kişi hakkında birçok şey söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
14	Kayak-snowboard yapmak kim olduğum ile ilgili çok şey söyler.	1	2	3	4	5
15	Kayak-snowboard yaparken insanlar onların beni görmesini istediğim şekilde görür.	1	2	3	4	5

EK-2. ETİK KURUL VE ONAY FORMU



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi
Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : 70400699/11.00-190066441
Konu : Etik kurul Kararı

02.10.2020

Sayın: Neslihan KANDİL

İlgi : 02.10.2020 tarihli belge

İlgide kayıtlı yazı Atatürk Üniversitesi **Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulunun 02.10.2020** tarih ve **32** sayılı Oturumda Etik Kurulu Başvuru Formu ve ekli belgeleri, gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemler dikkate alınarak incelenmiş ve aşağıya çıkarılan **32** no' lu kararı ile söz konusu araştırma çalışmasının yürütülmesinin etik kurallarına uygun olduğuna, mevcut oy birliği ile karar verilmiş olup,

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Toplantı Tarihi:02.10.2020
Toplantı Sayısı : 32

KARAR N0 32: Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı Spor Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Neslihan KANDİL'in, Dr.Öğr.Üyesi Davut BUDAK Danışmanlığında yürütülecek olan **"Rekreasyonel Fiziksel Aktivite Olarak Kayak ve Snowboard Yapan Bireylerde Serbest Zaman İlgilenim ve Serbest Zaman Engelleri İlişkisinin İncelenmesi"** başlıklı tez çalışması ile ilgili Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı Etik Kurul Başkanlığının **02.10.2020** tarihli yazısı ile ekleri görüşüldü. Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, mevcut oy birliği ile kabulüne; karar verildi.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Neslihan KANDİL
Doğum Yeri ve Tarihi	
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü
Y. Lisans Öğrenimi	Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce
İletişim	
E – Posta Adresi	
Tarih	15.10.2021