



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

FITNESS KATILIMCILARININ BOŞ ZAMAN İLGİLENİMLERİNİN SERBEST ZAMAN DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİ

YAĞMUR ÖZTÜRK
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. AYTEKİN ALPULLU
SPOR YÖNETİMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İSTANBUL- 2023

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması ile elde edilmemiş bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Yağmur ÖZTÜRK



TEŞEKKÜR

Tez çalışmasını tamamlamak için bu teşekkürleri sunarken, ayrıca kendime bir teşekkür borcum olduğunu düşünüyorum. Bu yolda yürürken, azmim ve içsel motivasyonum sayesinde karşılaştığım zorluklar beni hep güçlendirdi. Karşılaştığım engeller beni hep daha iyisini yapmaya teşvik etti ve her aşamada kişisel gelişimime katkı sağladı. Kendime olan inancım, sabrım ve kararlılığım, bu tez çalışmasını tamamlamamda önemli bir rol oynadı. Kendime olan teşekkürüm, gelecekteki başarılarımın temel taşı olarak görmekten dolayı gurur duyuyorum.

Yüksek lisans tezimin tamamlanmasında büyük destek ve rehberlik sağlayan, bilgi birikimi ile yoluma ışık olup karanlıklarımı aydınlatan sayın danışman hocam Doç. Dr. Aytekin ALPULLU' ya teşekkür ederim.

Daimi desteğinden ötürü ve akademik kariyerimde varlığını hissettiren, önemli bir yere sahip olan kıymetli Dr. Ahmet USLU' ya ve tez çalışmam süresince beni cesaretlendiren ve motive eden, bilgi ve deneyimlerini bana aktaran, bilimsel katkılarıyla destek olan sevgili Ahmet DÖNMEZ' e teşekkürü borç bilirim.

Ayrıca, bu çalışmanın gerçekleşmesinde katkıda bulunan tüm saygıdeğer hocalarıma ve arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Tüm eğitim ve öğrenim hayatım boyunca hep destek veren ve hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan, bugünlere gelmemdeki en büyük pay sahipleri olan annem ve babama minnettarım. Desteklerini her zaman hissettiğim hayatımın en değerli varlıkları olan kardeşlerim Irmak ÖZTÜRK ve Nehir ÖZTÜRK' e, ayrıca sonsuz teşekkür ediyorum.

Yağmur ÖZTÜRK

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR LİSTESİ	i
ŞEKİL LİSTESİ	ii
TABLO LİSTESİ.....	iii
ÖZET	1
SUMMARY	2
BÖLÜM I. GİRİŞ ve AMAÇ	3
1.1. Araştırma Problemi	5
1.2. Araştırmanın Hipotezleri	5
1.3. Araştırmanın Önemi	7
1.4. Varsayımlar	8
1.5. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Tanımlar	8
BÖLÜM II. GENEL BİLGİLER	9
2.1. Boş Zaman.....	9
2.1.1. Boş zamanın temel fonksiyonları	9
2.2. Rekreasyon Kavramı	11
2.2.1. Rekreasyon ve özellikleri	11
2.3. Serbest Zaman Kavramı	12
2.3.1. Serbest zaman doyumu.....	13
2.3.2. Serbest zaman doyumunun alt boyutları	14
2.3.2.1. Psikolojik boyut.....	14
2.3.2.2. Eğitim boyutu	15
2.3.2.3. Sosyal boyut	15
2.3.2.4. Rahatlama boyutu	15
2.3.2.5. Fizyolojik boyut.....	15
2.3.2.6. Estetik boyutu	15
2.4. İlgilenim Kavramı ve Tanımı	15
2.4.1. İlgilenim türleri.....	16
2.4.1.1. Sürekli ilgilenim	16
2.4.1.2. Durumsal İlgilenim.....	17

2.4.2. İlgilenim düzeyleri.....	18
2.4.2.1. Yüksek ilgilenim	18
2.4.2.2. Düşük ilgilenim	18
2.4.3. İlgilenimi etkileyen faktörler	19
2.4.3.1. Kişisel faktörler	19
2.4.3.2. Ürün/Hizmet faktörü.....	19
2.4.3.3. Durum faktörü	20
2.4.4. Boş zaman ilgilenimi	20
2.5. Boş Zaman ve Serbest Zaman Doyumu İlişkisi	21
 BÖLÜM III. GEREÇ ve YÖNTEM	23
3.1. Araştırmanın Modeli	23
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	23
3.3. Veri Toplama Araçları.....	24
3.3.1. Kişisel bilgi formu	24
3.3.2. Boş zaman ilgilenim ölçeği (BZİÖ)	24
3.3.3. Serbest zaman doyum ölçeği (SZDÖ)	25
3.4. Verilerin Toplanması.....	25
3.5. Verilerin Analizi	26
 BÖLÜM IV. BULGULAR	27
 BÖLÜM V. TARTIŞMA VE SONUÇ	43
 KAYNAKLAR	53
 EKLER	60

KISALTMALAR LİSTESİ

İBB	: İstanbul Büyükşehir Belediyesi
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
BZİÖ	: Boş Zaman İlgilenim Ölçeği
SZDÖ	: Serbest Zaman Doyum Ölçeği



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 3.1. Araştırma Modeli	23
-----------------------------------	----



TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların cinsiyetlerine ve yaşlarına ilişkin frekans analizi	24
Tablo 4.1. Katılımcıların boş zaman ilgilenim puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları	27
Tablo 4.2. Katılımcıların boş zaman ilgilenim puanlarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları	27
Tablo 4.3. Katılımcıların boş zaman ilgilenim puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları	28
Tablo 4.4. Katılımcıların boş zaman ilgilenim puanlarının aylık gelir durumlarına göre karşılaştırma sonuçları	29
Tablo 4.5. Katılımcıların boş zaman ilgilenim puanlarının egzersiz sıklıklarına göre karşılaştırma sonuçları	29
Tablo 4.6. Katılımcıların boş zaman ilgilenim puanlarının fiziksel görünümüne göre karşılaştırma sonuçları	30
Tablo 4.7. Katılımcıların boş zaman ilgilenim puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları	31
Tablo 4.8. Katılımcıların boş zaman ilgilenim puanlarının meslek gruplarına göre karşılaştırma sonuçları	31
Tablo 4.9. Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları	32
Tablo 4.10. Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları	33
Tablo 4.11. Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları	33
Tablo 4.12. Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının aylık gelir durumlarına göre karşılaştırma sonuçları	35
Tablo 4.13. Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının egzersiz sıklıklarına göre karşılaştırma sonuçları	35
Tablo 4.14. Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının fiziksel görünümüne göre karşılaştırma sonuçları	36
Tablo 4.15. Katılımcıların serbest zaman doyum puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları	37

Tablo 4.16. Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının meslek gruplarına göre karşılaştırma sonuçları.....	37
Tablo 4.17. Katılımcıların boş zaman ilgilenimleri ile serbest zaman doyum puanları arasındaki ilişki sonuçları	39
Tablo 4.18. Serbest zaman doyumunu psikolojik boyutun yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	39
Tablo 4.19. Serbest zaman doyumunu eğitimsel boyutun yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	40
Tablo 4.20. Serbest zaman doyumunu sosyal boyutun yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	40
Tablo 4.21. Serbest zaman doyumunu fiziksel boyutun yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	41
Tablo 4.22. Serbest zaman doyumunu rahatlama boyutun yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	41
Tablo 4.23. Serbest zaman doyumunu estetik boyutun yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	42

ÖZET

Tezin başlığı : Fitness Katılımcılarının Boş Zaman İlgilenimlerinin Serbest Zaman Doyumu Üzerine Etkisi

Öğrencinin Adı Soyadı : Yağmur ÖZTÜRK

Danışmanın Adı Soyadı : Doç. Dr. Aytekin ALPULLU

Programın Adı : Spor Yönetimi

Amaç: Bu çalışmanın amacı, İstanbul Büyükşehir Belediyesi bünyesindeki fitness merkezlerine üye olan bireylerin boş zaman ilgilenimleri ile serbest zaman doyumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmada nicel araştırma yaklaşımlarından, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, İBB fitness merkezlerinde hizmet alan, kota örnekleme yöntemi ile seçilen 214 kadın ve 175 erkek olmak üzere toplamda 389 kişi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, ‘‘Kişisel Bilgi Formuna’’ ek olarak, Jung (2007) tarafından geliştirilen, Yetim (2014) tarafından Türkçe’ ye uyarlanan ‘‘Boş Zaman İlgilenim Ölçeği’’, Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe’ ye uyarlanan ‘‘Serbest Zaman Doyum Ölçeği’’ kullanılmıştır. Yüz yüze görüşme tekniği ile elde edilen anketler; Pearson Korelasyon ve Regresyon analizleriyle çözümlenmiştir. Verilerin çözümlenmesinde ise bağımsız gruplar t-testi, Anova, Pearson Korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılarak yapılmıştır. Bunun sonucunda fitness merkezlerine üye olan bireylerin boş zaman ilgilenimi ile serbest zaman doyumunu arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Bulgular: Boş zaman ilgileniminin serbest zaman doyumunu üzerinde öngörücü bir güce sahip olduğu ortaya konulmuştur. Nitekim boş zaman ilgileniminin serbest zaman doyumunu arttırdığı belirlenmiştir.

Sonuç: Sonuç olarak fitness merkezlerine üye olan bireylerin boş zaman ilgilenimlerinin olumlu yönde olması bireylerin serbest zaman kullanım zamanlarında doyumun da beraberinde arttığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman, serbest zaman, ilgilenim, doyum, fitness.

SUMMARY

Title of Thesis: Leisure Time Involvement of Fitness Participants Effect on Leisure Satisfaction

Student Name, Surname: Yağmur ÖZTÜRK

Supervisor Name : Assoc. Prof. Dr. Aytekin ALPULLU

Program Name : Sport Management

Objective: The aim of this study is to reveal the relationship between leisure time involvement and leisure satisfactions of individuals who are members of fitness centers within the body of Istanbul Metropolitan Municipality.

Materials and Methods: Relational survey model, one of the quantitative research approaches, was used in the research. The sample of the research consists of 389 people, 214 women and 175 men, who are selected by quota sampling method, who receive service in IBB fitness centers. In addition to the “Personal Information Form” as a data collection tool, the “Leisure Involvement Scale” developed by Jung (2007) and adapted into Turkish by Yetim (2014) was developed by Beard and Ragheb (1980) and developed by Gökçe and Orhan. The "Leisure Time Satisfaction Scale" adapted into Turkish by (2011) was used. Surveys obtained by face-to-face interview technique; It was analyzed by Pearson Correlation and Regression analysis. In the analysis of the data, independent groups t-test, Anova, Pearson Correlation and Regression analyzes were used.

Results: As a result, it has been determined that the relationship between leisure time involvement and leisure satisfaction of individuals who are members of fitness centers is positive and significant. It has been revealed that leisure involvement has a predictive power on leisure satisfaction. As a matter of fact, it has been determined that leisure time involvement increases leisure satisfaction.

Conclusion: As a result, it has been observed that the leisure time involvement of the individuals who are members of the fitness centers are positive, and the satisfaction in the leisure use of the individuals increases along with it.

Keywords: Leisure, leisure time, interest, satisfaction, fitness.

BÖLÜM I. GİRİŞ ve AMAÇ

Gelişen ve değişen teknolojinin yanı sıra yaşam standartlarının da farklılık göstermesi serbest zamanın toplumsal yapıdaki rolünü önemli kılmış ve yadsınamayacak kadar önemli bir hale getirmiştir (Henderson, 2010). Serbest ve boş zaman kişinin iş dışında kalan vakit olmakla birlikte birey bu vaktini değerlendirirken farklı aktiviteleri, seçenekleri göz önünde bulundurabilir. Serbest zaman da bireylerin bu farklılıkları kişiden kişiye değişkenlik gösterebilir. Bu değişkenlik bireyin boş zaman ilgisine, yönelime, ruh haline vb. durumlara göre olabileceği düşünülebilir. Bunun yanı sıra birey boş zaman aktivitelerinden haz almak, eğlenmek ve mutlu olmak vardır. Çünkü serbest zaman aktivitelerinde önemli olan bireyin doyum sağlayıp sağlamadığıyla alakalıdır.

Boş zaman kavramı, bireylerin arzu ve isteklerini göz önünde bulundurarak eğlence, dinlenme, kendini geliştirme gibi faaliyetleri, zamanın iyi bir planlaması ve değerlendirmesi yapılarak hür olarak kullanılan bir zaman dilimi olarak ifade edilebilir (Alpullu ve Yılgin, 2019). Diğer bir deyişle boş zaman kavramı, bireylerin iş dışında da eğlenme, dinlenme, ilgi ve istekleri doğrultusunda herhangi bir şeyle zaman geçirme ihtiyacı olmasından ötürü önem arz etmektedir (Bozdağ, 2020). Karaca (2015)'nin yorumuna göre, boş zaman, sanayileşmenin gelişmesiyle birlikte günümüz toplumlarında insan, emek ve işçiliğine olan ihtiyaç ve talep azalmaktadır. Bundan dolayı 24 saatlik bir günde; sabah ilk 8 saat çalışma vakti, ikinci 8 saat serbest zaman ve dinlenme vakti diğer geriye kalan 8 saat zaman dilimi içinde ise uyku vakti olacak şekilde planlanmıştır.

Genel bir bakış ile ‘‘ilgilenim’’, bireylerin tercihleri, istekleri veya nesnenin yapısı ve türü fark etmeksizin ona yönelik tutumları ve bundan elde edilen tatmin olma durumuna, zevk almaya ve heyecan duyma şeklinde de açıklanabilir (Yetim ve Argan, 2018; Decloe ve ark., 2009: 77). Boş zaman ilgileniminde ise herhangi bir eğlence ya da zevke, ürün satın almaya, ürün veya hizmetlerin kullanımına bunun yanı sıra katılım sıklık durumuna göre rekreasyonel farkında olma durumu şeklinde de açıklanabilir (Kerstetter ve Kovich, 1997). Genellikle günümüzde ise tüketici davranışını ifade etmek ve anlamak için kullanılan ilgilenim sözcüğü (Jamrozny ve ark., 1996; Yetim ve Argan, 2013) ürün karar verme ve etkinlik için ilgi, istek, heyecan duyma olarak belirtilebilir. Başka bir deyişle ilgilenim kavramı; uyarılan ve gözlem yapılamayan ilgi, herhangi bir nedenden değişebilen bir motive unsuru ve belirli bir uyarılma hali sonucunda ortaya çıkması olarak da tanımlanmaktadır (Mitchell, 1979; Laurent ve Kapferer, 1985; Kerstetter ve Kovich, 1997). Bu açıdan bakıldığında serbest zaman doyumunu için serbest zaman faaliyetlerine katılım sonrasında kişi tarafından elde edilen ve ulaşılan

pozitif duygular olduğu şekilde yorumlanabilir (Beard ve Ragheb, 1980). Bu düşünceye paralel, Havitz ve Dimance (1999) ise bireylerin rekreatif faaliyetlerine karşı ilgilenim ve doyumlarının pozitif yönlü olmaya devam ettikçe, bu doğrultuda eş zamanlı olarak katılım davranışlarındaki süreklilik de pozitif yönde etki olduğunu ifade etmişlerdir. Bununla birlikte; ilgilenim, yüksek motivasyon ve doyunluluk hali olmasından ötürü boş zaman aktivitelerine tekrar katılma istekliliğini, davranışın sürdürülebilirliğini de etkilediği ifade edilebilir (Burnkrant ve Sawyer, 1983). Nitekim, boş zaman ilgileniminin fitness katılımcılarında canlı tutulması sağlanarak aktivitelerdeki doyum düzeyine ulaşmaları, süreklilik arz edilebilir. Böylelikle birey davranışlarının nihai olarak haz sağlayacak bir biçimde planlanması ve sürekli haz verene yönelmesi hedonist tutarlılığı ve daha istekli açık olmalarına fayda sağlayabilir (Hedonism, 2020).

Araştırmada ele alınan “boş zaman ilgilenimi” ile “serbest zaman doyumunu” arasında yakından bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu iki kavram arasındaki ilişki, bireyin boş zaman ilgilenimlerinin, serbest zaman doyumunu etkileyebileceği şeklinde açıklanabilir. Aslında ilgilenim, yüksek güdülenme hali olarak ifade edilebilir. Bu güdü halinden kaynaklı boş zamanda yapılan aktiviteye yönelik ihtiyacın giderilmesini, hazzın sağlanma ihtimalini arttırabilir (Burnkrant ve Sawyer, 1983). Bu durum bir döngü şeklinde ilerlemekte ve ortaya çıkan gereksinimin karşılanması sonucunda eğer birey doyuma ulaşırsa aktiviteye katılma ya da davranıştaki sürekliliğinin artacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu ilişki bireyin aktif olarak fitness merkezlerindeki davranışlarını ve bunun getirisi olarak da serbest zaman doyumunu ile doğru orantılı olarak ortaya çıkabilmektedir. Örneğin Philipp (1997) boş zaman aktivitelerine katılma isteğinin, katılım sonucunda elde edilen doyum ile neden-sonuç ilişkisi dahilinde olduğunu belirtmiştir. İnsanların genelde bu türden aktivitelere çeşitli nedenler ile katılmak istediklerinden dolayı bu aktivite ile dinlenmek, rahatlamak, stresten uzaklaşmak vb. çeşitli fayda beklentileri içine girdikleri savunulmaktadır (Colton, 1995). Bu düşünceye paralel olarak her bireyin serbest zaman faaliyetlerine katılmasındaki amaç çeşitlilik göstermekle birlikte, bu amaçların belli bir ortak noktası mevcuttur. Birey serbest zaman faaliyetinden haz almak ister ve bu hazzın sonucunda doyuma ulaşmak için katılır (Çelik, 2011). Bu haz ve doyumunu etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörler arasında bireysel amaçlar, değerler ve kimlik arayışları sayılabilir (Lee ve Trail, 2011). Bu açıdan bakıldığında doyum için serbest zaman faaliyetlerine katılım sonrasında kişi tarafından elde edilen ve ulaşılan pozitif duygular olduğu şeklinde yorumlanabilir (Beard ve Ragheb, 1980). Bu düşünceye paralel olarak Havitz ve Dimance (1999) bireylerin rekreasyon faaliyetlerine karşı ilgilenim ve doyumlarının pozitif yönlü olmaya devam ettikçe, bu doğrultuda eş zamanlı olarak katılım davranışlarındaki

süreklilik de pozitif yönde etki olduğunu ifade etmişlerdir. Bununla birlikte; ilgilenim, yüksek motivasyon ve doyumluk hali olmasından ötürü boş zaman aktivitelerine tekrar katılım davranışını da etkilediği ifade edilebilir (Burnkrant ve Sawyer, 1983). Sonuç olarak, boş zaman ilgileniminin fitness katılımcılarında canlı tutulması sağlanarak aktivitelerdeki doyum düzeyine ulaşmalarına süreklilik arz edilebilir. Böylelikle bireylerin daha istekli, heyecanlı ve de daima öğrenmeye açık olmaları sağlanabilir. Ayrıca bireylerin ilgilenim düzeyleri ile bağlantılı olarak geniş yelpazesi olan fiziksel aktivitenin bir parçası olan serbest zaman faaliyetleri bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan fiziksel zindeliğe imkan sağlamaktadır (Havitz ve Howard, 1995; Konter, 2013). Chen ve ark., (2011) boş zaman aktiviteleri ile aktif bir şekilde ilgilenildiğinde, doyumun arttırdığı ve olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu etkinin olumlu olması hem boş zaman faaliyetine duyulan ilgiye yönelik pozitif etki yaratmakta hem de serbest zaman doyumuna da doğrudan etki ettiği görülmektedir.

Çalışmanın amacı, İstanbul Büyükşehir Belediyesi fitness merkezlerine üye olan bireylerin boş zaman ilgilenim faktörlerinin serbest zaman doyumunu üzerindeki etkisini değerlendirmeye ve incelemeye yöneliktir. Bu iki kavram arasındaki ilişki ülkemizde sınırlı sayıda yapılan çalışmalar ile kısıtlıdır. Bu nedenle çalışmanın diğer bir amacı ise farklı evren ve örneklem grupları ile çeşitli fitness merkezlerine uygulanarak farklı sonuçların elde edilmesi ve literatüre zengin bir bakış açısı sunacağı da düşünülmektedir.

1.1. Araştırma Problemi

Fitness merkezlerine üye olan bireylerin boş zaman ilgilenimlerinin serbest zaman doyumları üzerinde *anlamlı bir etkisi* var mıdır?

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmada katılımcıların demografik özellikleri ile boş zaman ilgilenimleri ile serbest zaman doyum düzeyleri ile ilgili toplam 18 hipotez kurulmuştur. Kurulan hipotezler şu şekildedir;

H1: Cinsiyet değişkenine göre fitness katılımcılarının fitness merkezine yönelik boş zaman ilgilenimleri arasında bir fark vardır.

H2: Medeni duruma göre fitness katılımcılarının fitness merkezine yönelik boş zaman ilgilenimleri arasında bir fark vardır.

H3: Eğitim durumu göre fitness katılımcılarının fitness merkezine yönelik boş zaman ilgilenimleri arasında bir fark vardır.

- H4: Aylık gelir değişkenine göre fitness katılımcılarının fitness merkezine yönelik boş zaman ilgilenimleri arasında bir fark vardır.
- H5: Egzersiz sıklığı değişkenine göre fitness katılımcılarının fitness merkezine yönelik boş zaman ilgilenimleri arasında bir fark vardır.
- H6: Fiziksel görünümüne göre fitness katılımcılarının fitness merkezine yönelik boş zaman ilgilenimleri arasında bir fark vardır.
- H7: Yaş değişkeni ile fitness katılımcılarının fitness merkezine yönelik boş zaman ilgilenimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H8: Meslek grupları değişkenine göre fitness katılımcılarının fitness merkezine yönelik boş zaman ilgilenimleri arasında bir fark vardır.
- H9: Cinsiyet değişkenine göre fitness katılımcılarının fitness merkezine yönelik serbest zaman doyumları arasında bir fark vardır.
- H10: Medeni durum göre fitness katılımcılarının fitness merkezine yönelik serbest zaman doyumları arasında bir fark vardır.
- H11: Eğitim durumu göre fitness katılımcılarının fitness merkezine yönelik serbest zaman doyumları arasında bir fark vardır.
- H12: Aylık gelir değişkenine göre fitness katılımcılarının fitness merkezine yönelik serbest zaman doyumları arasında bir fark vardır.
- H13: Egzersiz sıklığı değişkenine göre fitness katılımcılarının fitness merkezine yönelik serbest zaman doyumları arasında bir fark vardır.
- H14: Fiziksel görünümüne göre fitness katılımcılarının fitness merkezine yönelik serbest zaman doyumları arasında bir fark vardır.
- H15: Yaş değişkeni ile fitness katılımcılarının fitness merkezine yönelik serbest zaman doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H16: Meslek grupları değişkenine göre fitness katılımcılarının fitness merkezine yönelik serbest zaman doyumları arasında bir fark vardır.
- H17: Boş zaman ilgilenimi ile serbest zaman doyumları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.
- H18: Boş zaman ilgileniminin serbest zaman doyumları üzerinde anlamlı etkisi vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Son yıllarda, hızla artan kentleşme baskısı kentsel toplumların rekreasyon (boş zaman) taleplerini önemli ölçüde artırmaktadır (Polat, Güngör ve Adıyaman, 2011). Artan bu taleplerin karşılanması ile birlikte kişi doyuma ve pozitifliğe daha hızlı ulaşabilir. Pozitif ruh hali meydana getiren ve yüksek değer biçilen zamanlar, boş zaman olarak adlandırılabilir (Leitner ve Leitner, 2004). Bireyin günlük yaşamında serbest zamanını kendince etkili bir şekilde geçirmesi kişinin mutlu ve çalışma yaşamında daha verimli olmasını sağlar (Sandıkçı ve Günay, 2014). Böylece kişinin mutlu veya mutsuzluğu doyum durumu ile ilgili pozitif duygular, hissedilen ya da hissedilmeyen ihtiyaçların tatmini ile sonuçlanır (Ağduman, 2014). Bu durumlar ise serbest zaman, boş zaman, ilgilenim, doyum kapsamında değerlendirilebilir. Yapılan literatür taraması sonucunda boş zaman ilgilenimi ile ilgili; yerel yönetimler beden eğitimi öğretmenleri (Kocaer, 2018); sporcular (Güldür, 2020) üzerinde; serbest zaman doyumu ile ilgili olarak ise; spor bilimleri öğrencileri (Kalfa, 2017); fitness katılımcıları (Özgür, 2021); beden eğitimi ve spor öğretmenleri (Köksal, 2019) üzerinde yapılan çalışmalara rastlanmıştır. Literatürdeki birbirinden farklı çalışmalara ve güçlü kanıtlara rastlanılmasına rağmen İstanbul örneğinde böyle bir çalışmanın olmaması bu araştırmaya olan ihtiyacı ortaya çıkarmıştır. Nitekim Türkiye'nin en kalabalık nüfuslu ve egzersiz merkezli bir ilinde böyle bir çalışmanın yapıp öneriler sunulması sonraki çalışmalara ışık tutabilir. Ayrıca araştırma sonuçları şehirdeki fitness merkezlerinin daha verimli hizmet vermesi için onlara yol gösterici olabilir. Çalışmanın İstanbul'da yapılması bu alanda araştırma yapmak isteyenlere yol gösterici olmasının yanında yeni bir bakış açısı kazandırabilir. Özellikle İstanbul gibi metropol bir kentte böyle bir araştırma sonucunu ortaya koymak çalışmanın daha geniş kitlelere ulaşmasına olanak tanıyacaktır. Bu bakımdan İstanbul'daki fitness merkezleri için hem hizmet hem de kalite bakımından yarar sağlayacaktır.

1.4. Varsayımlar

- Araştırmaya katılan bireylerin görüşlerinin evreni temsil gücüne sahip olduğu varsayılmıştır.
- Fitness merkezindeki kontrol altında tutulamayan değişkenlerin, üyeleri aynı oradan etkilediği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırma, İstanbul ilinde belirlenen İBB spor merkezlerindeki 18-60 yaş arasındaki fitness üyelerini kapsamaktadır.
- Araştırma, yapılan tarihlerdeki spor merkezlerindeki fitness alanını kullanan üye sayıları ile sınırlıdır.
- Araştırma, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Fitness: Oxford çevrim içi sözlüğüne göre fitness, fiziksel olarak formda ve sağlıklı olma hali (Oxford 2018).

Serbest Zaman: Bireyin iş, okul veya diğer zorunlu aktivitelerle meşgul olmadığı, istediği gibi kullanabileceği zaman dilimini ifade eder (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Boş Zaman İlgilenim: Belirli durum ve dürtüler tarafından uyarılmış, rekreasyonel bir aktiviteye ya da ürüne yönelik ilgi ve alaka durumu” şeklinde tanımlanmaktadır (Havitz ve ark., 2013).

BÖLÜM II. GENEL BİLGİLER

2.1. Boş Zaman

İngilizcede “boş zaman” kelimesine karşılık gelen “leisure” Latince “izin vermek” veya “özgür olmak” anlamına gelen “licere” kelimesinden türetilmiştir. Ayrıca, Fransızcada “boş zaman” anlamına gelen “loisir”, İngilizce de karşılığı ise özgürlük ve lisans kelimelerine karşılık olan “liberty” ve “licence” de buradan türetilmiştir (Aytaç, 1997).

Boş zaman kavramı, zamanın kullanım bölümlerindendir. Literatürde boş zaman kavramına ilişkin çok sayıda tanımlama ve çalışmaya rast gelmek mümkündür. Bu tanımlardan birkaçı şu şekildedir: Kişinin iş saatleri ve kendine ayırdığı geniş zamanın dışında kalan ve bu zamanı özgürce kullanabildiği, istediği aktiviteyi yapma ve seçme hakkına sahip olması boş zaman olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2005). İş yaşamının yanı sıra kişinin hayatını devam ettirebilmesi için gereken biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlardan olan uyku, yemek, su, cinsellik ve sorumluluk görevinden geriye kalan zamandır (Bull, Hoose ve Weed, 2003, s. 32). Torkildsen’e göre, hayattaki ihtiyaçları pratik bir şekilde uyguladıktan sonraki geriye kalan boş zaman dilimi olarak ifade edilmektedir (Torkildsen, 2005). En geniş tanımı ile boş zaman mecburi işler dışında olan; rahatlama, dinlenme, yenilenme ve yapılanma olarak belirtilmektedir. Bu açıdan bakıldığında boş zaman kavramı; stresten arınma, monoton hayat koşuşturması ve sorumluluklarından kaçma, özgürlük kavramını da içinde barındırmaktadır (Uygurtaş, 2011).

Literatür incelenmesi yapıldığında boş zaman kavramı ile ilgili yapılan araştırmalarda boş zamanın çok boyutlu ve çeşitli yapıya sahip olduğu görülmektedir (Wu, 2010: 20). Günümüzün muasır sanayi toplumunun yapıcı bir özelliğini oluşturan boş zaman kavramı bu toplum tipinin ürününü yaratmaktadır. Boş zaman kavramını kültürel boyut bazında dikkate alarak tanımlanması da nitekim kolay değildir (Munusturlar, 2016).

2.1.1. Boş zamanın temel fonksiyonları

Boş zamanın üç esas fonksiyonel işlevi vardır. Bu fonksiyonlar; dinlenme, eğlenme ve son olarak gelişimdir. Dumazedier’e göre boş zaman kavramının başlıca 3 temel fonksiyonu vardır. İngilizce de sözcüklerin baş harflerinden yola çıkılarak 3D şeklinde de ifade edilen bu işlevleri “dinlenme (de lesement), eğlence (diversion), gelişme (development)” olarak tanımlamıştır (Köktaş, 2004).

1. Dinlenme Fonksiyonu

Karaküçük (2005)'ün görüşüne göre dinlenme fonksiyonu, boş zaman kavramını en çok karakterize edip irdelenen ve çeşitli algılarla, iş hayatı süresince değerlendirilen önemli bir fonksiyon olduğunu ifade eder.

Dinlenme fonksiyonu, boş zamanın bireylere hem dinlenebilme fırsatı, enerji ve fiziksel güçlerini toplayabilmelerini sağlayabilme hem de stres ve hayatlarındaki olumsuz durumlardan kurtulabilsinler diye birçok açıdan çeşitli aktiviteler sunmayı ifade etmektedir (Akyüz, 2015).

Çalışma hayatında fiziksel ve zihinsel açıdan tüketici ortam içinde olmayan çoğu insan için dinlenmek sırtüstü uzanmak ve hiçbir şey yapmadan durmak anlamına gelmektedir. Çalışma dışı zamanda ise, fiziksel olarak zorunlu birtakım meşgaleler ile dinlenmeye yönelen ve bunu tercih eden bireyler sayı bakımından azımsanacak bir oranda değildir (Kropoktin, 1997).

İşe giden insanlar için gün sonunda herhangi bir sportif dalda ya da rekreatif bir etkinliğe katılması kişinin içinde birikmiş olan yorgunluktan uzaklaşarak dinlenmesine yardımcı olmaktadır. Örneğin sinemaya veya tiyatroya gitmek, konser ya da maça gitmek, evcil hayvanlar ile ilgilenmek, bahçe işleri ile uğraşmak vb. aktivitelere katılmak kişinin dingin hissetmesini ve rahatlamasını sağlamaktadır (Öztürk, 2013).

2. Eğlenme Fonksiyonu

Eğlence fonksiyonu, kimi zaman can sıkıntısının giderilmesi haricinde, keyifli zaman geçirmek, enerjik olmak, kişinin daha iyi ve mutlu hissedebilmesi için yapılabilmektedir (Foulquie, 1994).

Bireylerde hem psikolojik, fiziksel ve zihinsel bakımdan sağladığı faydalar hem de can sıkıntısını yok etmek amacıyla gerek aktif gerekse pasif olsun günlük ihtiyaçların dışında her türlü aktiviteye katılma olanağı sunar (Walker ve Wang, 2009).

3. Gelişim Fonksiyonu

Yerinde kullanıldığı takdirde boş zaman kavramı bireye; dinlenme, eğlenme, kendini geliştirme vb. birden çok özellik kazandırabilmektedir. Bireyin sosyal olma durumunda fikirleri ve vizyonu da gelişmekte ve genişlemektedir. Ayrıca kendi benliğini bulabilmesi bakımından da bu fonksiyon önem arz etmektedir (Ekenci ve Karaküçük, 1995).

İnsanı rutinleşmiş düzenden kurtarıp kendini gerçekleştirmesini sağlayan, insanın yetenek ve becerilerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlayan ve kar gütmeksizin yapılan faaliyetlerdir.

Genel olarak bireylerde karar verme süreç aşamalarında görülen önemli bir fonksiyondur (Karaküçük, 2005).

Kişinin kendini geliştirmesi çalışma zamanı dışında yani serbest zamanda icap edildiğini belirtmektedir. Bu gelişim olgusu sosyal, kültürel yönde olmaktadır (Hacıoğlu ve ark., 2015).

2.2. Rekreasyon Kavramı

Kapsamlı bir tanım ile rekreasyon, bireyin boş zamanlarında takım veya bireysel olarak katılım sağlamış olduğu çeşitli etkinliklerdir. Rekreasyon kendine özgüdür ve bir değeri vardır; ihtiyaçların veya geciken bir armağanın doğal sonucu değildir. Sosyokültürel faktörler, toplumsal süreç, sınıf kültürü ve toplumsal dürtü vb. çevresel etkenler de rol oynar (Kılbaş, 2010). Diğer bir deyişle, serbest zaman deneyimi bakımından rekreasyon, kişilerin kendilerini yeni baştan yapılanma olanağı sunan eğlenceli bir aktiviteler bütünü olarak vurgulanmaktadır (Argan, 2007; Eric ve Letho, 2007).

Torkildsen'in (2005) Hutchinson'dan aktardığına göre (1946) rekreasyonu fahri olarak etkinliklere katılan kişiye doğasında var olan doyumunu elde etmek ve toplumsal açıdan kabul edilen, fayda sağlayan serbest zaman tecrübesi olarak tanımlamaktadır.

Rekreasyon, bireyin serbest zamanında zorunluluk olmadan kendi isteği doğrultusunda dahil olduğu bireysel doyum sağlayan, kabiliyet ve yeteneklerini ortaya çıkaran aktiviteler olarak kavramsallaştırılmıştır (Stebbins, 2005).

Kavramsal açıdan bakıldığında Güngörmüş ve Yenel (2020) 'e göre rekreasyon; bireylerin serbest zamanlarında yapmış oldukları amaca yönelik kişisel tatmin ve gönüllü katılımını esas alan, aktif ya da pasif gerçekleştirilen çeşitli fiziksel ve sosyal vb. aktiviteler olarak tanımlanmıştır. Başka bir deyişle, rekreasyon insanların çalışma saatleri dışındaki serbest zamanlarında katıldıkları faaliyetlerle ilgilidir bu rekreatif etkinlikleri belirten bir kavramdır (Kardaş, 2018).

2.2.1. Rekreasyon ve özellikleri

Rekreasyon kavramının özellikleri üzerine bilim insanları, yazarlar ve uzmanlar tarafından araştırmalar yapılmaktadır.

Gulam (2016) 'a göre rekreasyonun özellikleri aşağıdaki şekilde sıralanmıştır.

- Rekreatif etkinlikler boş zamanda yapılmalıdır.
- Rekreasyonel aktiviteler insanların sosyalleşmesi için yarar sağlar.
- Rekreasyonel aktivitelere katılım zorunlu değil, gönüllülük esastır.
- Rekreasyonel aktiviteler eğlenceli, zevkli ve keyif vericidir.

- Rekreatif aktivite türlerinin fiziksel, sosyal, duyuşsal açıdan yapııcı bir etki bırakmalıdır.

Torkildsen (2005) 'e göre rekreasyon özellikleri aşığıdaki şekilde sıralanmıştır.

- Rekreasyon aktiviteleri kişiye has olup bireyde doyum sağlamayı hedefler.
- Yapılan rekreatif etkinlikler sosyal, fiziksel, zihinsel vb. konularda bütünlük esas kılınarak yapılmalıdır.
- Yapılan aktivitelerin çekiciliğı, özendirici tarafı ve belirli bir değeri olursa bireye daha fazla mutluluk, neşe ve haz verir.
- Genellikle rekreatif faaliyetler oyun ile ortaya çıktığından dolayı, ilk başta oyuna teşvik ederek seçme şansı verilmesi esas düşünce olması gerekmektedir.
- Rekreatif faaliyetlerin her biri kendine has özellikli ve birbirinden farklıdır. Bundan dolayı, faaliyetlerdeki amaçların ana teması bireylerin maksimum düzeyde mutlu edilebilmesi ve beğenilerinin kazanılması gerekmektedir.

Karaküçük ve Gürbüz (2007), rekreasyonun özellikleri aşığıdaki şekilde sıralamıştır.

- Rekreasyon faaliyetleri gönüllü olarak yapılmaktadır.
- Rekreasyon faaliyetleri özgürlük hissiyatı verir.
- Rekreasyon bireyin hareket etmesini sağlayan tembelliğe karşı bir etkinliktir.
- Rekreasyon aktiviteleri boş zamanda yapılması gerekmektedir.
- Bireye neşe ve haz verir.
- Rekreasyon kişiye anlık doyum sağlamaktadır.
- Rekreasyon aktiviteleri bireysel yapılır.
- Rekreasyon rutin yaşamının değışmesini sağlar.
- Rekreasyonun anlamı öznelir.
- Rekreatif aktiviteleri topluma ve bireye fayda sağlamalı, yapııcı ve topluma uygun olmalıdır.

2.3. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman kavramı köken olarak Latince'den gelmektedir. İngilizcede "leisure" kelimesi Latince'deki "licere" kelimesine denk gelmektedir. Türkçe' deki karşılığı ise, " İzin verilmiş olmak" veya "müsaade etmek" anlamına gelmektedir (Tezcan, 2007).

Nesnel bir olgu olarak serbest zaman; belirli bir alanda ve zamanda yapılan aktivite ya da aktivite gruplarını kapsayan ve aktivite süresini veya özelliklerini çalışmalar ile ölçölüp ortaya koyan bir olgudur. Özenel bir olgu olarak serbest zaman ise, kişinin belirlenmiş olan bu zaman aralığında dahil oldukları aktivite sonunda zihinsel yönden rahat olma ve tatmin olma olarak ifade edilmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Günümüzde serbest zamanı genel bir tanımla ifade edersek zaruri ihtiyaçların haricinde yapılan ve gene o zaruri zaman ve durumlar için yeniden yapılanma olarak tanımlanabilir. Bu bakımdan serbest zaman içinde, monotonlaşmış hayat baskısı bireyde kaçış ve özgürlük hissi uyandırmaktadır (Uygurtaş, 2011). Diğer bir deyişle Karaca'nın yorumuna göre (2015), sanayileşmeyle birlikte günümüz toplumlarında, insan emek ve işçiliğine olan ihtiyacın azalmasından dolayı 24 saatlik bir gün şu şekildedir: sabah ilk 8 saat çalışma vakti, ikinci 8 saat dinlenme vakti diğer 8 saat zaman dilimi içinde ise serbest zaman olacak şekilde planlanmıştır.

Serbest Zaman Uluslararası Boş Zamanları İnceleme Grubu açıklamasına göre; bireyin toplumsal görev ve mesleki sorumluluklarını gerçekleştirdikten sonra, hür bir irade ile gerçekleştirebileceği eğlenme, yetenek, bilgi ve becerileri geliştirme, rekreatif faaliyetlere gönüllü olarak katılım sağlamak gibi çeşitli aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Şen ve Akpınar, 2016).

Serbest zaman kişilerin iş hayatındaki stres ve rutinden kurtulması için yardımcı olan ve genel olarak hayata canlılık katarak doyum seviyesini artırıcı bir özelliği vardır (Passmore ve French, 2001).

Serbest zaman sözcüğü Türkçe literatür ve kaynakçalarda boş zamanın karşılığı olarak ifade edilmektedir. Fakat anlam yönünden “boş” kelimesi “leisure” kavramını net bir şekilde karşılayamamaktadır (Özbey ve Çelebi, 2003). Genellikle boş zaman ile serbest zaman kavramları aynı anlama gelecek şekilde kullanılmaktadır. Lakin bu kavramlar arasında net olarak ayırt edici bir ayrım gözetilmemektedir. Boş zaman kavramı, serbest vakitte hiçbir şey yapılmaması gibi bir algıya neden olabileceğinden dolayı insan hayatında iş dışındaki faaliyetlerin toplumsal ve psikolojik etki bakımından göz önüne alındığında “serbest zaman” kavramının tercih edilmesinin daha uygun olabileceği vurgulanmaktadır (Demir ve Demir, 2014).

2.3.1. Serbest zaman doyum

Serbest zaman doyum, bireyin istek veya ihtiyaçları doğrultusunda aktivitelere katılım sonrasında pozitif duygu ve kazanımların memnuniyet derecesi olarak tanımlanmaktadır. Bu memnun olma durumu bireylerin yaşam kalitesini arttırmakla beraber deneyimlerin zihinsel ve psikolojik açıdan sağlığa iyi yönde etkisi bulunmaktadır (Beard ve Ragheb, 1980). Buna paralel olarak, serbest zaman doyum, hem sosyal doyum hem de yaşam doyumunu içine alan bir doyum çeşididir (Yerlisu Lapa, 2013).

Serbest zaman doyumu Kovacs (2007) 'a göre, bireyin serbest zamanlarını ölçümleme biçimlerinden algıladığı nitelik ile yakından ilgilidir. Bununla beraber öz ve kısa bir ifadeyle kişilerin serbest zaman dilimleri içinde yapılan aktivitelerden ne kadar hoşnut olduklarını açıklamaktadır. Buna ek olarak, bireyin serbest zaman tecrübelerine orantılı olarak serbest zaman doyumu, ne düzeyde memnuniyet sağlandığının derecesini göstermektedir. Olumlu duygu, his ve hoşnutluk bireyin ihtiyaçlarının karşılanması sonucunda ortaya çıkmaktadır (Du Cap, 2002). Başka bir deyişle Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010) ' ya göre, bireyin gönüllü olarak dışsal zorlamalar olmadan beceri edinme, eğlenme ve haz duygusu elde etme vb. amaçlar ile maddi kazanç beklentisi olmadan katılım sağladığı etkinliklerden beklentilerin doyuma ulaşması ve karşılanma derecesi olarak ifade etmektedirler.

Serbest zaman doyumu bireyin ihtiyaçlarının giderilmesi sonucunda ölçülmektedir. Serbest zaman aktivitelerinden alınan doyum derecesi insan yaşamında önemli bir konuma sahiptir (Wang ve ark., 2008). Ayrıca serbest zaman doyumu, bireylerin serbest zamandaki aktivitelere katılımları ile ihtiyaçlarının yanında ilgi ve isteklerinin karşılanması bakımından da önem arz etmektedir (Kalfa, 2017, 13). Buna ek olarak, Chick ve arkadaşlarına (2016) göre, serbest zaman doyumu bireyin beklentilerini veya isteklerini karşılayan, davranış ile gerçekte yaşanılacak olan durumlar arasındaki farkın fonksiyonu olarak belirtmişlerdir.

Bireylerin serbest zamanları değerlendirme biçiminin sonucunda ise arzu edilen çeşitli faydalara ulaşmayı sağlamaktadır. Böylece serbest zaman etkinliklerine daha fazla katılımın artmasının sağlaması için de ayrıca önem arz etmektedir (Çelik ve ark., 2014).

2.3.2. Serbest zaman doyumunun alt boyutları

Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ölçeğin “psikolojik, fizyolojik, sosyal, eğitim, estetik ve rahatlama” olmak üzere farklı altı alt boyuta sahip serbest zaman doyumu (Leisure Satisfaction Scale) kullanımı ve bileşenlerini ölçümlemede oldukça yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Kovacs, 2007). Bu boyutlar kısaca tanımlanacak olursa;

2.3.2.1. Psikolojik boyut

Psikolojik boyut, kişinin kendisini ifade edebilmesini, içsel ve dışsal motivasyona sahip olabilmesini, amaç ve hedefleri, başarıma duygusunu destekleyen bir doyum türüdür (Kensinger, 2004). Bireyin serbest zaman aktivitelere katılımındaki herhangi bir zorlamaya maruz kalmadan eğlenebilme, mücadele edebilme ve özgür olabilme gibi psikolojik fayda sağlayan doyum düzeyini belirtmektedir (Beard ve Ragheb, 1980).

2.3.2.2. Eğitim boyutu

Bireylerin yeni bir şeyler öğrenmesine yardımcı olan serbest zaman aktivitelerinin kişinin hem kendisini hemde yakın çevresini tanıması ve kişisel açıdan bir gelişim göstermesini hedefleyen eğitim boyutu doyum düzeyini açıklamaktadır (Gökçe ve Orhan, 2011).

2.3.2.3. Sosyal boyut

Bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinde diğer insanlar ile kurdukları etkili iletişim sonucunda yeni bir ortamda arkadaş ilişkileri kurulur. Bu sosyalleşme durumu serbest zaman etkinliklerinin sosyal boyut faydasını ortaya çıkarmaktadır (Beşikçi, 2016).

2.3.2.4. Rahatlama boyutu

Serbest zaman faaliyetlerine katılım sağlayarak bireyler dinlenme, zihinsel ve fiziksel olarak istirahat etmek, stresten ve depresif ruh halinden uzaklaşmak ve kurtulmayı istedikleri boyut olan ‘‘rahatlama’’ bu durumu ifade etmektedir (Sönmezoğlu ve ark., 2014).

2.3.2.5. Fizyolojik boyut

Serbest zaman etkinliklerine bireyin katılması ile birlikte istenilen forma ulaşma, fizyolojik açıdan iyi olma, sağlıklı hissetme, obezitekten kaçınma... gibi faydalar belirtilmektedir (Beard ve Ragheb, 1980).

2.3.2.6. Estetik boyutu

Estetik boyut, dizaynı güzel yapılan, çekici ve göz alıcı yapı ile ilgili doyumların estetik doyum olarak adlandırılmasıdır (Cheng ve ark., 2010). Estetik boyutu, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmak için girdikleri sahadaki mekan tasarımlarının dizaynı, çekiciliği ve sıradışılığı bakımından ortaya konan niteliklerine yönelik doyum duygusu ve düzeyi olarak açıklamışlardır (Sönmezoğlu ve ark., 2014).

2.4. İlgilenim Kavramı ve Tanımı

Serbest zaman literatüründe ilgilenim kavramı, 1980’ler itibari ile belli bir yer edinmeye başlamıştır (Decloe ve ark., 2009). Diğer sektörlerde tüketici davranışı olarak söz edilen ilgilenim sözcüğü odaklı yaklaşımlar, serbest zamanın dünyada hızlı gelişim göstermesi ve toplum yaşamına dayalı bir tüketim ve ürün modeli olarak algılanmaya başlamıştır (Odabaşı ve Barış; 2002). Serbest zaman araştırmacıları ise ilgilenim kavramını ifade etmek amacı ile fazlasıyla tüketici davranışları literatüründen faydalandığı bilinmektedir (Çimen ve ark., 2016; Jung ve ark, 2012; Kyle ve ark., 2003).

İlgilenim kavramı alanyazında sıkça kullanılmasına rağmen hemfikir olunan ve tam olarak sonuca bağlanan bir kavram olamamıştır. Buna paralel olarak, bu kavram araştırmacılar tarafından farklı şekillerde de belirtmişlerdir (Johnson ve Eagly, 1989; Kandemir ve ark., 2013).

İlk kez 1947’de ilgilenim kavramı Sherif ve Cantril tarafından psikoloji alanyazınında ortaya çıkmış takiben, Krugman tarafından pazarlama literatüründe ise ilk kez 1965 yılında tüketici davranışları konulu yaptığı araştırmanın öncülüğünde ortaya atılmış ve popüleritesi artmıştır. Bu araştırmalar sayesinde tüketici literatüründe ilgilenim kavramı tartışılmaya başlamış ve bu kavramın tanımlanması üzerine de birçok görüş ortaya atılmıştır (Çakır, 2007: 163; Michaelidou ve Dibb, 2008: 84; Kandemir, Atakan ve Demirci, 2013: 23; Özbek ve Külahlı, 2016: 318).

Krugman’a göre ilgilenim kişiyi uyaran bir dürtünün anlamı ile kendi hayatının anlamı arasında 60 saniye içinde istekli biçimde bir bağıntı kurma işaretleri ya da bireysel yararlanılan kaynakların bağıntı sayısı olarak ifade etmiştir (Akt. Kandemir, 2018; Krugman, 1965: 564).

Kişisel ihtiyaçlara, ilgi alanına ve değer yargılarına uyularak bir ürüne veya objeye karşı algılanan ilgi, alaka, yakınlık veya uygunluk düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Zaichkowsky, 1985, 341-352).

Genel bir bakış ile ilgilenim kavramı, bireylerin tercihleri, istekleri veya nesnenin yapısıyla ilişkilidir. Bununla birlikte nesneye yönelik tutum ve bundan elde edilen tatmin olma, zevk alma ve heyecan duyma şeklinde de açıklanabilir (Akt. Yetim ve Argan, 2018; Decloe ark., 2009: 77).

2.4.1. İlgilenim türleri

İlgilenim kavramı olarak, boş zaman alanyazın ve tüketici davranışı ile ilgili konular ele alındığında, ilgilenim türlerinin iki ayrı gruba ayrıldığı görülmektedir. Bu gruplar, sürekli ilgilenim ve durumsal ilgilenim şeklinde açıklanabilir.

2.4.1.1. Sürekli ilgilenim

Sürekli ilgilenim, kişinin ürün veya hizmete gösterdiği ve herhangi bir şeye karşı körü körüne bağlı olmadan, ilgisinin uzun süre devam etmesi ve düşkünlük durumu olarak ifade edilebilir (Ulus, 2016). Başka bir deyişle, sürekli ilgilenim özellikli olarak satın almadan önce bağımsız bir şekilde ürün sınıflandırmasına yönelik sürekli ilgi halidir ve kişinin imajı, egosu ve değeri ile ilgili nitelikleri kapsamaktadır. Sürekli ilgilenim spesifik satın almadan veya

ürünü kullanmaktan ziyade müşteri/tüketicinin sürekli olarak kendi gereksinimlerinde doyum sağlama yeteneği ile birlikte ortaya konulmaktadır (Çilingir ve Yıldız, 2010).

Richins ve Bloch (1986)' a göre sürekli ilgilenim ile ilgili varsayımları da birbirine benzerlik göstermektedir. Sürekli ilgilenim, ürünün kişi ile olan doğrudan bağlantılı ya da üründen istenilen hedonik zevkten kaynaklı seviyeli motivasyon hali şeklinde ifade etmişlerdir. Ürünün hedonik değeri ile bireyin ürüne karşı olan ilgisi doğru orantılıdır ve biri artarsa diğeri de artmaktadır. Böylece ürünlerin hedonik değerindeki artış ilgilenim seviyelerini de yükseltip arttırabilmektedir. Müşteri/ tüketicilerin zevk alma istekleri onları ekstra yoğunlaşmaya yöneltebilir (Koç, 2012).

Sürekli ilgilenimini etkileyen etmenler arasında benlik imajı, ihtiyaçlar, hedefler, tecrübeler, temel değer yargıları ve kişilik özellikleri denilebilir. İlgilenim sırasında pozitif his ve duygular, ürüne ait özelliklerin temsil ettiği değerler ve bunların sonuçları ile alakalı aktif hale getirilmesi olarak açıklanmaktadır (Koç, 2012).

2.4.1.2. Durumsal İlgilenim

Durumsal ilgilenim Havitz ve Mannell (2005) 'e göre bireylerin ihtiyaçları ile birlikte ortaya çıkar ve ihtiyaçları gidermesi için gerekli olan ürüne veya nesneye belirli bir süre gösterilen ilgi durumu olarak kabul edildiğini ifade etmişlerdir. Celsi ve Olson (1988) ise sadece belirli şartlarda ve zamanlarda bireyin bir ürün/nesne/hizmet veya etkinliğe yönelik göstermiş olduğu ilgili olma hali olarak ifade etmişlerdir.

Bireyin motive olma hali kısa sürede ve anlık uyarıcılar ile birlikte olan bağlantının incelenmesi sonucunda durumsal ilgilenimi açıklayacak olursak belirli durum ve koşullarda bireyin tutum ve davranışından dolayı ilgi oluşturması şeklinde açıklanabilir (Rothschild, 1984).

Satın alma davranışında acele edilir ise satın alma kararı neticesinde beklentinin karşılanmaması ile uyumsuzluk oluşabilir bu da yeni çıkan bir ürün veya nesnenin durumsal ilgilenimin ortaya çıkmasına sebebiyet verebilmektedir. Satın alma işlemi karar verilip tamamlandıktan sonra yeni çıkan bir ürün benimsenir ve kabul görürse bireyin ilgilenime yönelik tutumu, satın alma öncesindeki ilgilenim tutumundaki seviyeye geri dönüş yapacaktır (Richins ve Bloch, 1986).

Durumsal ilgilenimi etkileyen birtakım çeşitli etmenler bulunmaktadır. Bu etmenler arasında satın alma durumunun hangi amaçlarda kullanılacağı, sosyal çevre, fiziksel çevre ve zaman kısıtlaması sayılabilir (Koç, 2012).

2.4.2. İlgilenim düzeyleri

İlgilenim düzeyleri iki grup olarak kategorileştirilmiştir. Bu gruplar; yüksek ilgilenim ve düşük ilgilenim olarak açıklanabilir.

Tüketici ya da müşterinin ilgilenim seviyesi ve karara varma tutumu arasında yakından bir bağlantı mevcuttur. Tutumu sergileyen müşteri/tüketicinin ilgilenim seviyesinin yüksek veya düşük olması satın alma aşamasında kararın sonuca bağlanmasında büyük rol oynamaktadır (Ünal, 2008).

2.4.2.1. Yüksek ilgilenim

Yüksek ilgilenim, bireyin zaman ve gücünü daha çok harcadığı ilgili oldukları ürün/ hizmet ve aktive ile ilgili ayrıntılı bilgi araştırmasıyla gösterilen satın alma istekliliğidir. Bu isteklilik durumu kişinin ihtiyaç ve isteklerinde ilgilenim seviyelerini büyük bir oranda etki etmektedir (Akt. Yetim, 201; Evans ark., 2006).

Örneğin birey yeni bir spor ayakkabısı almak istiyorsa diğer opsiyonları da değerlendirerek ürüne yönelik yüksek ilgilenime sahip benzer kategorideki ürünlerin niteliklerini de merak eder ve karşılaştırma yapar. Birey ürünleri özenle kontrol ederek satış danışmanlarına ve çevresindeki kişilere de merak ettiği birtakım soruları yönelterek satın alma kararı yolculuğunu iyi bir şekilde gerçekleştirmeye çalışmaktadır (Yetim, 2014).

Yüksek ilgilenimin ortaya çıkma sebepleri Odabaşı ve Barış (2002)'a göre, boş zaman ilgilenimi açısından bakıldığında;

- Müşteri/tüketicinin ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik konularda iş bilgisi yoksa,
- Aşırı bir harcama durumu söz konusu ise,
- Ürün toplumsal açıdan bir önem taşıyorsa,
- Ürün, faydalı ve kıymetli ise ilgilenim düzeyi yüksek olma olasılığı vardır (Çakır, 2006).

2.4.2.2. Düşük ilgilenim

Düşük ilgilenim düzeyi durumlarında ürün/hizmetlere yönelik bilgilenmede daha az efor harcanmaktadır. Çoğunlukla tüketicinin dikkatini çeken marka, marka imajı, ambalaj, logo, reklam müziği vb. faktörlere önem verilmektedir (Ulus, 2016). Bu kategoride yer alan ürünlerin hem gündelik, sıradan ve önemsiz hem de risk taşımayan ürünler olduğu denilebilir. Bu da tüketicinin kolay bir şekilde ve ikilem arasında kalmadan satın alma kararını uygulayabileceği anlamına gelmektedir (Arslan ve Bakır, 2010).

Faydalı olduğu düşülen bir şey varsa, normal olarak o nesneye karşı ilgi uyandırmaktadır. Buna ek olarak, ilgi düzeyinin düşük olduğuna inanılan bir şeyin faydalı olduğu fikri ile çelişir. Böyle bir durumda ise pozitif duygu geliştirmeye çalışmakta pek mümkün olmayacaktır (Karabaş, 2018).

Düşük ilgilenimde iletilen mesaj içeriğinden bireyler etkilenirler ve daha çok yapılan reklamın dikkat çekiciliği mesajı aktaran kişinin çekiciliği, müzik ve renkler, ortam atmosferi gibi ikna kabiliyetini arttıran faktörlerdendir (Arslan ve Bakır, 2010).

Zaichkowsky (1985)' e göre düşük ilgilenimin ortaya çıkma sebeplerine, boş zaman ilgilenimi açısından incelendiğinde;

- Ürün/hizmet ve aktiveler hakkında bilgi edinmenin az ve yetersiz olması,
- Benzer ürün/hizmet ve aktiviteler ile arasındaki kıyas daha azdır,
- Diğer ürün/hizmet ve aktiviteler ile arasında farkın olmadığı algısı yaratılır,
- Belirli ürün/hizmet ve aktiveler için herhangi özel bir tercihin sunulmaması.

2.4.3. İlgilenimi etkileyen faktörler

İlgilenimi etkileyen bazı faktörler vardır. Bu faktörler ise kişisel faktör, ürün/hizmet faktörü ve durum faktörü olmak üzere üç grup şeklinde kategorileştirilmektedir.

2.4.3.1. Kişisel faktörler

İlgilenimi belirleyen en önemli etken aslında bireyin ta kendisidir. Kişinin ihtiyaç ve istekleri, duygusal ilgilenimi azaltıp çoğaltabilme özelliğine sahiptir (Odabaşı ve Barış, 2002). İş-meslek, kişilik, yaş grubu, ekonomik sınıf ve yaşam tarzı olarak gruplara ayrılabilir. Bireylerin yaş aralıklarındaki farklılıklar değişik yaşam tarzlarına sahip olması, meslek unsurunun belirli ürün/hizmetlere istek ve gereksinim oluşturmaları, bireylerin sahip oldukları ekonomik gelir durumlarının marka seçiminde öncelik olması gibi çeşitli faktörler bireyin ürün gereksinimlerini arz ve taleplerini belirleyen unsurlar olarak kişisel faktörleri ortaya koymaktadır (Cömert ve Durmaz, 2011). Örneğin, tenis sporunu seven ve yakından ilgili olan biri için tenis turnuvalarını takip etmektedir ve maçlarına gitmektedir fakat tenise karşı bağlılığı ve ilgisi olmayan biri ise televizyonda maçı takip etmek istemeyebilir ve ekranda denk geldiği zaman kanalı değiştirebilir (Yetim, 2014).

2.4.3.2. Ürün/Hizmet faktörü

Ürün; tüketici, müşteri veya kullanıcıların istek ve ihtiyaçlarını tanımlamalıdır. Ayrıca göz önünde bulundurmaları önem arz etmektedir. Bununla beraber bu ihtiyaçları karşılama

özelliği taşımakta olan her türlü mal, hizmet, özne-nesne, düşünce... vb. unsurları kapsamaktadır (Öztürk, 2012). Bu unsurları rekreasyonel bir faaliyet olarak soyut bir ürün şeklinde sınıflandırmak mümkündür. Tüketici ve rekreasyonel faaliyetlerin arasında bir bağlantı mevcuttur. Bu bağlantı ürün faktörü açısından da yakından ilişkilidir. Belirli bir kişi, hizmet, olay ve belirli bir faaliyete verilen kişisel önem durumudur. Her faaliyetin kendine has kuralları ve farklılıkları vardır. Bu faaliyetlerin farklı olması ise ilgilenim düzeyi bakımından artış seviyesini yükseltecek ve bağlılığı arttıracaktır.

2.4.3.3. Durum faktörü

Satın alma aşamasında verilen kararın sonuçlanması üzerine ilgilenim yoğunlaşarak artış göstermektedir. Bu karar sonucundaki artış durum faktörü ile ilişkilidir. Buna paralel bir şekilde durum faktörü, boş zaman ilgilenimini etkileyen unsurlardan biri olarak kabul edilebilir. Örnek olarak arkadaş grubu ile gidilecek planlı bir konser etkinliğine olan bağlılık ve ilgilenim, birkaç hafta öncesinde alınan bilet esnasındaki ilgilenime oranla daha fazladır. Bununla birlikte sosyal baskı da paralel olarak ilgilenimi arttırabilen faktörler arasındadır. Ürün satın alma veya tüketim aşamaları titizlikle ve dikkatli bir biçimde işbirliği ile yapılırsa sistemli bir hale dönüşebilir (Koç, 2012).

2.4.4. Boş zaman ilgilenimi

Boş zaman ilgilenimi, “özellikleri yönlendiren, belirli durum ve dürtüler tarafından uyarılmış, rekreasyonel bir aktiviteye ya da ürüne yönelik ilgi ve alaka durumu” şeklinde açıkça ifade edilmiştir. Bu ifade ile boş zaman ilgilenimi, genellikle çok boyutlu yapı gibi görünse de, araştırmaların bir kısmında ilgilenim süresi, sıklığı ve yoğunluğu ile alakalı olumlu ilişki bir bağlantının kurulması olarak açıklanmaktadır (Havitz ve ark., 2013).

Boş zaman ilgilenimini genel olarak davranışsal ve tutumsal sadakat olarak ifade etmişlerdir. Dolayısıyla bir etkinlik aracılığı ile bireylerin kendilerini daha iyi ifade edebilmesi, yaşamları için önem arz eden fırsatların verilmesi ve bireylerin etkinliği etkileyici bir unsur olarak görmesiyle sadık ve bağımlı birer boş zaman ilgilenimcisi olarak görülebilirler (Alexandris ve ark., 2012).

İlgilenim, Kyle ve arkadaşlarına (2007) göre davranışsal ve ruhsal bir yapı olduğunu, bireylerin serbest zaman aktivitelerine özgü bilişsel tutumlarının bireysel etkinlikler ile bağdaştırılırken davranışsal boyutu bakımından ise serbest zaman aktivitelerindeki zaman yönetimi ve hizmet kullanım süreleri vb. konular ile bağlantılı olması gerektiğini belirtmişlerdir.

Bireylerin boş zaman aktivitelerine katılım sağlarken ki aktivite sırasında duydukları yoğun ilgi hayatlarının vazgeçilmez bir parçası olmasına imkân sağlamaktadır. Bu tarz aktivitelere katılım sağlayan kişiler kolay bir şekilde ilgi/ ilgilenim oluşturmakla yetinmeyip eş zamanlı şekilde aktiviteleri hayatın bir parçası olarak benimsenmektedir. Böylece yaşamlarının uzun bir kısmında istikrarlı olarak ilgilenim göstermektedirler. Bununla birlikte bu tarz yoğunlukta ilgilenime sahip bireylerin bilgileri ve deneyim olanakları üst düzeydedir ve bu seviye artarak devam edecektir (Zaichkowsky, 1985; Celsi ve Olson, 1988; Kyle ve Chick, 2002).

Zaichkowsky (1985); Celsi ve Olson (1988); Kyle ve Chick (2002)'nin ifadelerine göre; bireyler serbest zaman aktivitelerine katılırsa ve faaliyete yoğun şekilde ilgi gösterirler ise onlar için bu etkinlik bir tutkuya dönüşecektir. Böylelikle, bu tür etkinliklere sürdürebilirlik göstererek katılan bireyler yaşamlarının kalan kısımlarındaysa bu hususu yaşamlarının bir parçası olarak görecekle ve bunu devam ettireceklerdir.

Serbest zaman ilgilenimi ile ilgili olan güdülenme, özyeterlik (Havitz ve ark., 2013), davranış, tutum, niyet (Bagozzi, 1992), amaçlar, değerler ve kimlik arayışları vb. içsel unsurların spor tüketimini ve insanların katıldıkları etkinliklerin türünü etkilemek ile birlikte diğer kişilerin amaç ve değerlerini etkileyebilmektedir (Lee ve Trail, 2011).

2.5. Boş Zaman ve Serbest Zaman Doyumu İlişkisi

Doyum, kişisel istek ve ihtiyaçların kasıtlı veya kasıtsız olarak giderilmesinin ölçülme derecesidir. Serbest zamanın hayatımızdaki yeri bakımından büyük bir rol üstlenmektedir. Zira bireyin pek çok ihtiyacını karşılamaktadır. Bedensel ve zihinsel sağlık dengesini kazandırmakla birlikte stresi azaltarak etkili öğrenmeyi kazanmaktadır (Wang ve ark. 2008).

Serbest zaman doyumu kişilerin düşünceleri, beklentileri, arzuları veya istekleri ile gerçekte yaşanan durumlar arasındaki değişkenin işlevi olarak görülebileceğini belirtmişlerdir (Chick ve ark., 2016: 402–423).

Franken ve Raaij (1981)'e göre serbest zaman doyumu, göreceli ve değişken bir sözcüktür. Belirli ölçütler ve standartlar baz alınarak değerlendirilmeli ve kategorileştirilmemelidir. Daha önceden belirli standartların tecrübe edilmesi ve deneyimler yoluyla aktarılan beklenti ve başarıları kapsmalıdır. Karşılanamayan beklentiler de doyumsuzluğu arttırabilir. Bireysel olarak serbest zaman doyumunda elde edilebilen zevkli deneyimlerin sağlanması ile karşılanan karma bir yapıya sahip insan ihtiyacı olduğunu ifade etmişlerdir (Amestoy ve ark., 2008). Serbest zaman, insanların yaşamlarında aktif bir rol oynamaktadır. Bu fikre paralel olarak psikolojik iyi oluş, yaşam tarzı ve mutluluk birey ile yakından ilişkilidir ve bireyin

serbest zaman tercihlerinden nasıl bir doyum elde edeceğini ifade etmeye yardımcı olmaktadır (Hargrove, 2011: 42).

Kyle ve arkadaşları (2003: 294) Yürüyüş Yolu Apalaş'ta açık hava egzersizi yapan üç adet grup üzerinde faaliyet ilgileniminin ve ortam bağlılığının, serbest zaman doyumlarına olan etkisini incelemişlerdir. Sonuç olarak, ilgilenim boyutundan sadece çekicilik ve mekan bağlılığında ise mekanı özelleştirme boyutunun yürüyüşçüler için serbest zaman doyumları üzerinde büyük bir önem arz ettiğini ifade etmişlerdir.

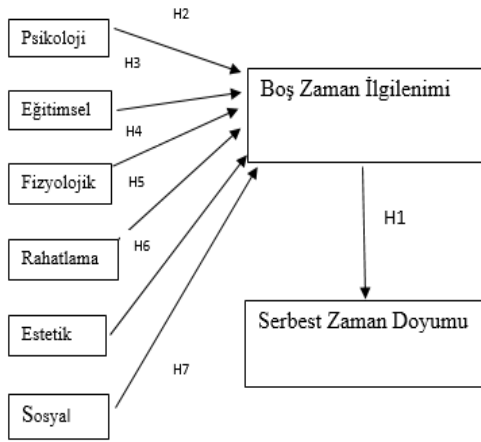
Chen ve arkadaşları (2013: 1197) araştırmalarında serbest zaman doyumunu, serbest zaman motivasyonu ve boş zaman ilgileniminin genç bireylerde serbest zaman etkinliklerine katılımları üzerine etkisini incelemişlerdir. Takiben bu iki kavram arasındaki yapısal eşitliğin modelini araştırmışlardır. Serbest zaman aktivitelerine karşı yüksek ilgilenimli olan genç bireylerin, aynı zamanda kişisel doyumlarının gelişim gösterdiğini ifade etmişlerdir. Ayriyetten, genç bireylerin motivasyon düzeylerinin serbest zaman doyumunu üzerinde olumlu etkilerinin de olduğunu açıklanmışlardır. Bununla beraber, serbest zaman doyumunu yüksek oranlara çıkarmak için ergen bireylere, evelerlerinin de desteklerini alarak serbest zaman etkinliklerine ilgilenimlerini arttırmalarını önermişlerdir.

BÖLÜM III. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümünde ise araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analiz edilmesi süreçleri hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel yaklaşımlardan olan “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Karasar (2018, s. 114)’a göre bu model; “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri” şeklinde ifade edilmiştir.



Şekil 3.1. Araştırma Modeli

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırma evrenini, İstanbul Büyükşehir Belediyesi bünyesindeki fitness merkezlerine üye (Fatih Spor Kompleksi, Bayrampaşa Hidayet Türkoğlu Spor Kompleksi, Cemal Kamacı Spor Kompleksi ve Hamza Yerlikaya Spor Kompleksi) olan bireyler oluşturmaktadır. Spor İstanbul, 1989 tarihinde İstanbul Büyükşehir Belediyesi’nin paydaş şirketi olarak 3 spor tesisi ile birlikte kurulmuştur. 2021 yılından beri bünyesinde 52 tesis yer almaktadır (Uslu, 2022). Örneklem seçiminde ise sosyal bilimlerdeki büyük evrenlerden örneklem alma tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırma evreni %95 güven aralığında belirlenmesi için ideal örneklem büyüklüğümüz Spor İstanbul fitness merkezlerine üye olan yaklaşık olarak 100.000 katılımcı mevcuttur. Belirlenen güven aralığında yapmış olduğumuz örneklem sayısı dört farklı tesisteki ulaştığımız örneklem sayısı 389 katılımcıdır. Gürbüz (2016) evren büyüklükleri 100.000 ve üzeri olan 384 örnekleme %95 güven aralığında kabul edilmiştir. Bu bakımdan çalışmada bahsedilen evren içerisinde olasılığa dayanmayan örneklem tekniklerinden kota

örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kota örnekleme yöntemiyle seçilen, kotaları temsil eden 389 birey araştırma kapsamına dahil edilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların cinsiyetlerine ve yaşlarına ilişkin frekans analizi

Cinsiyet	n	%
Kadın	214	55,0
Erkek	175	45,0
Yaş	n	%
18-24	147	37,8
25-31	98	25,2
32-38	72	18,5
39 ve üzeri	72	18,5
Toplam	389	100,0

Tablo 3.1’deki tanımlayıcı istatistik sonuçlarına bakıldığında; araştırmaya katılan katılımcıların %55,0’inin (n=214) kadın, %45,0’inin (n=175) erkek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %37,8’inin (n=147) 18-24 yaş arası, %25,2’sinin (n=98) 25-31 yaş arası, %18,5’inin (n=72) 32-38 yaş arası ve %18,5’inin (n=72) 39 yaş ve üzeri yaş aralığında sahip olduğu belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”, Jung (2007) tarafından geliştirilen, Yetim (2014) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Boş Zaman İlgilenim Ölçeği”, Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ait detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından fitness katılımcılarının demografik bilgilerini tespit etmeye yönelik 8 maddeden oluşan demografik soruları içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda bulunan katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, aylık gelir, meslek, fiziksel görünümünden memnun olma ve haftalık egzersiz sıklığı gibi bilgilerine ulaşılacak hedeflenmiştir.

3.3.2. Boş zaman ilgilenim ölçeği (BZİÖ)

Katılımcıların boş zaman ilgilenimlerini belirlemek amacıyla Jung (2007) tarafından geliştirilen Yetim (2014) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Boş Zaman İlgilenim Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme aracı; çalışan davranışı, resepsiyon hizmetleri, temizlik/hijyen, ödeme

ve teşvik, sağlık ve fitness, kullanıma hazırlık olmak üzere 6 alt boyut 30 maddelik sorulardan oluşmaktadır. Ölçme aracında 5'li likert ölçeği (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Ne Katılıyorum Ne de Katılmıyorum, 4= Katılıyorum, 5= Kesinlikle Katılıyorum) kullanılmaktadır. Türk popülasyonda yapılan uyarlama çalışmasında ölçme aracına ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayı puanları çalışan davranışı için .897; resepsiyon hizmetleri için .883; temizlik/hijyen için .781; ödeme ve teşvik için .723; sağlık ve fitness için .788; kullanıma hazırlık için .782 olarak tespit edilmiştir (Yetim, 2014). Bu araştırmadaki boş zaman ilgilenim ölçme aracına ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayı puanları; çalışan davranışı için .935; resepsiyon hizmetleri için .922; temizlik/hijyen için .827; ödeme ve teşvik için .745; sağlık ve fitness için .840; kullanıma hazırlık için .869 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Serbest zaman doyum ölçeği (SZDÖ)

Katılımcıların serbest zaman doyumlarını belirlemek amacı ile Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Gökçe ve Orhan (2011) tarafından uyarlanan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçme aracı Psikolojik alt boyut (1- 4 maddeler), Eğitimsel alt boyut (5-8 maddeler), Sosyal alt boyut (9-12 maddeler), Fizyolojik alt boyut (13- 16 maddeler), Rahatlama alt boyutu (17-20 maddeler) ve Estetik alt boyut (21-24 maddeler) olmak üzere 6 alt boyut ve 24 maddelik sorulardan oluşmaktadır. Ölçme aracında 5'li yanıt anahtarı (1= Neredeyse Hiç Doğru Değil, 2=Nadiren doğru, 3= Bazen doğru, 4= Çoğu kez doğru, 5= Neredeyse Her Zaman Doğru) kullanılmaktadır. Türk popülasyonda yapılan uyarlama çalışmasında ölçme aracına ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayı puanları; Psikolojik alt boyut için .77; Eğitimsel alt boyut için .77; Sosyal alt boyut için .76; Fizyolojik alt boyut için .79; Rahatlama alt boyutu için .80 ve Estetik alt boyutu için ise .79 olarak hesaplanmıştır (Gökçe & Orhan, 2011). Araştırmadaki serbest zaman doyum ölçeğine ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayı puanları; Psikolojik alt boyut için .849; Eğitimsel alt boyut için .904; Sosyal alt boyut için .882; Fiziksel alt boyut için .825; Rahatlama alt boyutu için .895 ve Estetik alt boyutu için ise .903 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmaya başlamadan önce gerekli olan izinler alındıktan sonra çalışmaya başlanmıştır. İlk olarak Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nden 17.01.2022 tarihinde 2022-07 onay sayısı ile çalışmanın yapılabilmesi için Etik Kurul izni alınmıştır. İznin alınmasının ardından etik kurul izni ve ölçme araçlarıyla beraber İBB' den araştırmanın kendi bünyesinde olan fitness merkezlerinde anketlerin uygulanabilmesi için 09.12.2021 tarihinde gerekli izin yazısı alınmıştır. Alınan izinlerin ardından önceden belirlenen İBB' ye bağlı 52 spor tesisi içerisinde seçilen Fatih Spor Kompleksi, Bayrampaşa Hidayet Türkoğlu Spor Kompleksi,

Cemal Kamacı Spor Kompleksi ve Hamza Yerlikaya Spor Kompleksi'ne gidilerek oradaki egzersiz ve molada geçirilen süreler incelenmiştir. Burada katılımcıları sıkmamak ve egzersizlerine engel olmamakla birlikte egzersiz sonrasında yorgun olabilecekleri de göz önüne alınarak verilerin toplanılmasına dikkat edilmiştir. Bu nedenle araştırmacı, verileri fitness merkezlerine kendisi giderek katılımcıların egzersize başlamadan önce onlara gerekli açıklamaları yaparak bizzat toplamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Katılımcılardan toplanan verilerin olası kodlama hatası ve eksik doldurmaların önüne geçmek adına veriler tek tek gözden geçirilerek bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Bilgisayar ortamına aktarımı yapılan verilerin sayısal kodlamaları yapılarak öncelikle güvenilirlik değerlerinin, ardından ise ölçme araçlarına ait faktörlerin hesaplanmasına yer verilmiştir. Uygulanacak analizlere karar vermek adına ise verilere ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş, ortaya çıkan değerlerin -2,...,+2 aralığında olduğu ortaya konulmuştur. Söz konusu bu değerlerin ise normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2019, 114-115). Verilerin çözümlenmesinde, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA), Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır.

BÖLÜM IV. BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların boş zaman ilgilenim puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

	Cinsiyet	n	X	ss	t	p
Çalışan Davranışı	Kadın	214	4,45	,75	-,658	,511
	Erkek	175	4,50	,66		
Resepsiyon Hizmetleri	Kadın	214	4,24	,84	-,333	,739
	Erkek	175	4,26	,74		
Temizlik Hijyen	Kadın	214	4,06	,80	-1,064	,288
	Erkek	175	4,15	,73		
Ödeme ve Teşvik	Kadın	214	4,30	,68	,386	,699
	Erkek	175	4,28	,66		
Sağlık ve Fitnes	Kadın	214	4,45	,70	-,055	,956
	Erkek	175	4,46	,70		
Kullanıma Hazırlık	Kadın	214	4,50	,80	-,230	,818
	Erkek	175	4,52	,68		

Tablo 4.1’deki bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre; katılımcıların boş zaman ilgilenim puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.2. Katılımcıların boş zaman ilgilenim puanlarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları

	Medeni Durum	n	X	ss	t	p
Çalışan Davranışı	Evli	134	4,51	,60	,776	,438
	Bekar	255	4,45	,76		
Resepsiyon Hizmetleri	Evli	134	4,28	,76	,639	,523
	Bekar	255	4,23	,82		
Temizlik Hijyen	Evli	134	4,13	,70	,493	,622
	Bekar	255	4,09	,80		
Ödeme ve Teşvik	Evli	134	4,39	,61	2,111	,035
	Bekar	255	4,24	,69		
Sağlık ve Fitnes	Evli	134	4,42	,66	-,665	,506
	Bekar	255	4,47	,72		
Kullanıma Hazırlık	Evli	134	4,45	,79	-1,160	,247
	Bekar	255	4,54	,72		

Tablo 4.2’deki bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre; katılımcıların boş zaman ilgilenim alt boyutlarından ödeme ve teşvik puanlarında medeni duruma göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 4.3. Katılımcıların boş zaman ilgilenim puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Eğitim Durumu	n	X	ss	F	p	Fark
Çalışan Davranışı	İlkokul ^a	25	4,62	,45	,978	,419	
	Ortaokul ^b	31	4,37	,73			
	Lise ^c	131	4,40	,85			
	Lisans ^d	181	4,52	,63			
	Lisansüstü ^e	21	4,46	,57			
Resepsiyon Hizmetleri	İlkokul ^a	25	4,46	,52	,495	,739	
	Ortaokul ^b	31	4,18	,65			
	Lise ^c	131	4,25	,88			
	Lisans ^d	181	4,23	,80			
	Lisansüstü ^e	21	4,23	,69			
Temizlik Hijyen	İlkokul ^a	25	4,06	,83	,549	,700	
	Ortaokul ^b	31	4,27	,65			
	Lise ^c	131	4,11	,80			
	Lisans ^d	181	4,09	,75			
	Lisansüstü ^e	21	3,97	,85			
Ödeme ve teşvik	İlkokul ^a	25	4,57	,46	2,170	,072	
	Ortaokul ^b	31	4,21	,69			
	Lise ^c	131	4,19	,80			
	Lisans ^d	181	4,32	,59			
	Lisansüstü ^e	21	4,42	,49			
Sağlık ve fitness	İlkokul ^a	25	4,60	,51	3,567	,007	d>c
	Ortaokul ^b	31	4,33	,70			
	Lise ^c	131	4,31	,89			
	Lisans ^d	181	4,57	,54			
	Lisansüstü ^e	21	4,35	,53			
Kullanıma Hazırlık	İlkokul ^a	25	4,60	,50	2,324	,056	
	Ortaokul ^b	31	4,45	,68			
	Lise ^c	131	4,52	,83			
	Lisans ^d	181	4,55	,64			
	Lisansüstü ^e	21	4,05	1,20			

Tablo 4.3’ deki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına göre; boş zaman ilgilenim alt boyutlarından sağlık ve fitness puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; lisans düzeyinde eğitim alanların puan ortalaması lise düzeyinde eğitim alanların puan ortalamasından anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.4. Katılımcıların boş zaman ilgilenim puanlarının aylık gelir durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	Aylık Gelir	n	X	ss	F	p
Çalışan Davranışı	Asgari ücret altı	123	4,46	,67	,112	,894
	Asgari ücret	55	4,51	,64		
	Asgari ücret üstü	211	4,47	,76		
Resepsiyon Hizmetleri	Asgari ücret altı	123	4,20	,87	,887	,413
	Asgari ücret	55	4,37	,53		
	Asgari ücret üstü	211	4,25	,81		
Temizlik Hijyen	Asgari ücret altı	123	4,07	,74	,970	,380
	Asgari ücret	55	4,23	,62		
	Asgari ücret üstü	211	4,09	,82		
Ödeme ve teşvik	Asgari ücret altı	123	4,22	,68	1,014	,364
	Asgari ücret	55	4,29	,52		
	Asgari ücret üstü	211	4,33	,69		
Sağlık ve fitnes	Asgari ücret altı	123	4,51	,64	,685	,505
	Asgari ücret	55	4,38	,66		
	Asgari ücret üstü	211	4,44	,74		
Kullanıma Hazırlık	Asgari ücret altı	123	4,59	,52	1,006	,367
	Asgari ücret	55	4,48	,73		
	Asgari ücret üstü	211	4,47	,86		

Tablo 4.4’deki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına göre; boş zaman ilgilenim puanlarında aylık gelir durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.5. Katılımcıların boş zaman ilgilenim puanlarının egzersiz sıklıklarına göre karşılaştırma sonuçları

	Egzersiz Sıklığı	n	X	ss	F	p	Fark
Çalışan Davranışı	1-3 kez ^a	224	4,44	,72	1,506	,223	
	4-6 kez ^b	145	4,49	,74			
	Haftanın her günü ^c	20	4,72	,33			
Resepsiyon Hizmetleri	1-3 kez ^a	224	4,25	,78	,490	,613	
	4-6 kez ^b	145	4,22	,85			
	Haftanın her günü ^c	20	4,41	,54			
Temizlik Hijyen	1-3 kez ^a	224	4,08	,73	5,111	,006	c>a,b
	4-6 kez ^b	145	4,06	,85			
	Haftanın her günü ^c	20	4,63	,41			
Ödeme ve teşvik	1-3 kez ^a	224	4,23	,69	5,406	,005	c>a,b
	4-6 kez ^b	145	4,32	,65			
	Haftanın her günü ^c	20	4,73	,33			

Tablo 4.5 (Devam). Katılımcıların boş zaman ilgilenim puanlarının egzersiz sıklıklarına göre karşılaştırma sonuçları

	Egzersiz Sıklığı	n	X	ss	F	p	Fark
Sağlık ve fitness	1-3 kez ^a	224	4,41	,73	1,579	,207	
	4-6 kez ^b	145	4,49	,67			
	Haftanın her günü ^c	20	4,68	,39			
Kullanıma Hazırlık	1-3 kez ^a	224	4,51	,69	,570	,566	
	4-6 kez ^b	145	4,48	,85			
	Haftanın her günü ^c	20	4,68	,47			

Tablo 4.5’ deki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına göre; boş zaman ilgilenim alt boyutlarından temizlik ve hijyen, ödeme ve teşvik puanlarında egzersiz sıklıklarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; her iyi alt boyutta da haftanın her günü egzersiz yapanların puan ortalaması haftada 1-3 kez ve 4-6 kez egzersiz yapanların puan ortalamasına göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.6. Katılımcıların boş zaman ilgilenim puanlarının fiziksel görünümüne göre karşılaştırma sonuçları

	Fiziksel Görünüm	n	X	ss	t	p
Çalışan Davranışı	Evet	226	4,49	,74	,513	,608
	Hayır	154	4,45	,68		
Resepsiyon Hizmetleri	Evet	226	4,26	,82	,164	,870
	Hayır	154	4,24	,78		
Temizlik Hijyen	Evet	226	4,07	,79	-,705	,481
	Hayır	154	4,13	,75		
Ödeme ve Teşvik	Evet	226	4,28	,70	-,094	,925
	Hayır	154	4,29	,63		
Sağlık ve Fitnes	Evet	226	4,44	,73	-,179	,858
	Hayır	154	4,46	,66		
Kullanıma Hazırlık	Evet	226	4,48	,82	-1,142	254
	Hayır	154	4,57	,64		

Tablo 4.6’ daki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına göre; boş zaman ilgilenim puanlarında fiziksel görünümüne göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.7. Katılımcıların boş zaman ilgilenim puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları

		Çalışan Davranışı	Resepsiyon Hizmetleri	Temizlik Hijyen	Ödeme ve teşvik	Sağlık ve fitness	Kullanıma Hazırlık
Yaş	r	,061	,079	,008	,152**	,028	-,023
	p	,227	,120	,874	,003	,585	,644

Tablo 4.7’ deki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; boş zaman ilgilenim puanlarından ödeme ve teşvik ile yaş arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p < .05$).

Tablo 4.8. Katılımcıların boş zaman ilgilenim puanlarının meslek gruplarına göre karşılaştırma sonuçları

	Meslek Grubu	n	X	ss	F	p	Fark
Çalışan Davranışı	Öğrenci ^a	98	4,49	,65	1,314	,264	
	Ev Hanımı ^b	40	4,51	,77			
	Memur ^c	31	4,50	,51			
	Öğretmen ^d	25	4,16	1,25			
	Diğer ^e	195	4,50	,66			
Resepsiyon Hizmetleri	Öğrenci ^a	98	4,20	,85	1,169	,324	
	Ev Hanımı ^b	40	4,29	,92			
	Memur ^c	31	4,32	,65			
	Öğretmen ^d	25	3,95	1,15			
	Diğer ^e	195	4,29	,70			
Temizlik Hijyen	Öğrenci ^a	98	4,07	,68	1,214	,304	
	Ev Hanımı ^b	40	4,08	,75			
	Memur ^c	31	4,08	,61			
	Öğretmen ^d	25	3,82	1,07			
	Diğer ^e	195	4,16	,79			
Ödeme ve teşvik	Öğrenci ^a	98	4,16	,68	2,064	,085	
	Ev Hanımı ^b	40	4,25	,84			
	Memur ^c	31	4,34	,50			
	Öğretmen ^d	25	4,14	1,07			
	Diğer ^e	195	4,37	,57			
Sağlık ve fitness	Öğrenci ^a	98	4,45	,64	,830	,507	
	Ev Hanımı ^b	40	4,37	,90			
	Memur ^c	31	4,46	,54			
	Öğretmen ^d	25	4,26	1,16			
	Diğer ^e	195	4,50	,62			

Tablo 4.8 (Devam). Katılımcıların boş zaman ilgilenim puanlarının meslek gruplarına göre karşılaştırma sonuçları

	Meslek Grubu	n	X	ss	F	p	Fark
Kullanıma Hazırlık	Öğrenci ^a	98	4,64	,49	3,969	,004	a>d b>d
	Ev Hanımı ^b	40	4,60	,73			
	Memur ^c	31	4,48	,63			
	Öğretmen ^d	25	4,00	1,48			
	Diğer ^e	195	4,49	,72			

Tablo 4.8’ deki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına göre; boş zaman ilgilenim alt boyutlarından kullanıma hazırlık puanlarında meslek gruplarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; öğrenci ve ev hanımların puan ortalaması öğretmenlerin puan ortalamasından anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.9. Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

	Cinsiyet	n	X	ss	t	p
Psikolojik	Kadın	214	4,01	,78	-2,111	,035
	Erkek	175	4,17	,74		
Eğitimsel	Kadın	214	4,11	,83	-2,172	,030
	Erkek	175	4,28	,73		
Sosyal	Kadın	214	3,99	,80	-1,586	,114
	Erkek	175	4,13	,82		
Fiziksel	Kadın	214	4,20	,75	-1,688	,092
	Erkek	175	4,33	,75		
Rahatlama	Kadın	214	4,05	,74	,037	,971
	Erkek	175	4,04	,78		
Estetik	Kadın	214	4,11	,75	-1,825	,069
	Erkek	175	4,25	,74		
Serbest Zaman Doyumu	Kadın	214	4,08	,67	-1,799	,073
	Erkek	175	4,20	,67		

Tablo 4.9’ daki bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre; katılımcıların serbest zaman doyum alt boyutlarından psikolojik ve eğitimsel alt boyut puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 4.10. Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları

	Medeni Durum	n	X	ss	t	p
Psikolojik	Evli	134	4,01	,71	-1,329	,185
	Bekar	255	4,12	,79		
Eğitimsel	Evli	134	4,10	,76	-1,503	,134
	Bekar	255	4,23	,80		
Sosyal	Evli	134	3,98	,79	-1,362	,174
	Bekar	255	4,09	,82		
Fiziksel	Evli	134	4,13	,77	-2,612	,009
	Bekar	255	4,33	,74		
Rahatlama	Evli	134	3,94	,79	-1,945	,053
	Bekar	255	4,10	,74		
Estetik	Evli	134	4,07	,78	-1,989	,047
	Bekar	255	4,23	,73		
Serbest Zaman Doyumu	Evli	134	4,04	,65	-2,053	,041
	Bekar	255	4,18	,68		

Tablo 4.10’ daki bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre; katılımcıların serbest zaman doyum alt boyutlarından psikolojik ve eğitimsel alt boyut puanları ve serbest zaman doyum genel puan ortalamalarında medeni duruma göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 4.11. Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Eğitim Durumu	n	X	ss	F	p	Fark
Psikolojik	İlkokul	25	4,20	,73	,451	,772	
	Ortaokul	31	3,94	,77			
	Lise	131	4,08	,82			
	Lisans	181	4,09	,75			
	Lisansüstü	21	4,12	,62			
Eğitimsel	İlkokul	25	4,30	,83	,435	,783	
	Ortaokul	31	4,08	,75			
	Lise	131	4,23	,80			
	Lisans	181	4,15	,79			
	Lisansüstü	21	4,21	,73			

Tablo 4.11 (Devam). Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Eğitim Durumu	n	X	ss	F	p	Fark
Sosyal	İlkokul	25	4,19	,82	,463	,763	
	Ortaokul	31	4,16	,73			
	Lise	131	4,04	,84			
	Lisans	181	4,02	,82			
	Lisansüstü	21	4,13	,71			
Fiziksel	İlkokul	25	4,33	,82	,199	,939	
	Ortaokul	31	4,36	,69			
	Lise	131	4,24	,82			
	Lisans	181	4,25	,71			
	Lisansüstü	21	4,26	,74			
Rahatlama	İlkokul	25	4,11	,84	,592	,669	
	Ortaokul	31	4,20	,68			
	Lise	131	4,03	,83			
	Lisans	181	4,01	,72			
	Lisansüstü	21	4,14	,65			
Estetik	İlkokul	25	4,26	,76	,593	,668	
	Ortaokul	31	4,24	,77			
	Lise	131	4,23	,78			
	Lisans	181	4,11	,74			
	Lisansüstü	21	4,17	,62			
Serbest Zaman Doyumu	İlkokul	25	4,23	,74	,250	,910	
	Ortaokul	31	4,16	,65			
	Lise	131	4,14	,72			
	Lisans	181	4,11	,64			
	Lisansüstü	21	4,17	,56			

Tablo 4.11’ deki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına göre; serbest zaman doyum puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.12. Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının aylık gelir durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

		Aylık Gelir	n	X	ss	F	p	Fark		
Psikolojik		Asgari ücret altı ^a	123	4,15	,76	2,375	,094	a>c		
		Asgari ücret ^b	55	4,21	,75					
		Asgari ücret üstü ^c	211	4,01	,77					
Eğitimsel		Asgari ücret altı ^a	123	4,29	,77	2,597	,076		a>c	
		Asgari ücret ^b	55	4,26	,72					
		Asgari ücret üstü ^c	211	4,10	,81					
Sosyal		Asgari ücret altı ^a	123	4,14	,82	1,621	,199			a>c
		Asgari ücret ^b	55	4,11	,73					
		Asgari ücret üstü ^c	211	3,99	,83					
Fiziksel		Asgari ücret altı ^a	123	4,36	,70	3,062	,048	a>c		
		Asgari ücret ^b	55	4,38	,74					
		Asgari ücret üstü ^c	211	4,18	,78					
Rahatlama		Asgari ücret altı ^a	123	4,11	,76	2,083	,126		a>c	
		Asgari ücret ^b	55	4,16	,68					
		Asgari ücret üstü ^c	211	3,97	,77					
Estetik		Asgari ücret altı ^a	123	4,24	,72	2,061	,129			a>c
		Asgari ücret ^b	55	4,30	,72					
		Asgari ücret üstü ^c	211	4,11	,77					
Serbest Zaman Doyumu		Asgari ücret altı ^a	123	4,22	,66	2,954	,053	a>c		
		Asgari ücret ^b	55	4,24	,63					
		Asgari ücret üstü ^c	211	4,06	,68					

Tablo 4.12’ deki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına göre; serbest zaman doyum alt boyutlarından fiziksel alt boyut puanlarında aylık gelir durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; asgari ücret altı gelire sahip olanların puan ortalaması asgari ücret üstü gelire sahip olanların puan ortalamasından anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.13. Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının egzersiz sıklıklarına göre karşılaştırma sonuçları

	Egzersiz Sıklığı	n	X	ss	F	p	Fark
Psikolojik	1-3 kez ^a	224	4,04	,76	1,461	,233	
	4-6 kez ^b	145	4,11	,79			
	Haftanın her günü ^c	20	4,34	,63			
Eğitimsel	1-3 kez ^a	224	4,15	,77	2,331	,099	
	4-6 kez ^b	145	4,18	,83			
	Haftanın her günü ^c	20	4,55	,58			

Tablo 4.13 (Devam). Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının egzersiz sıklıklarına göre karşılaştırma sonuçları

	Egzersiz Sıklığı	n	X	ss	F	p	Fark
Sosyal	1-3 kez ^a	224	4,00	,80	4,246	,015	c>a
	4-6 kez ^b	145	4,08	,82			
	Haftanın her günü ^c	20	4,54	,72			
Fiziksel	1-3 kez ^a	224	4,20	,77	4,172	,016	c>a
	4-6 kez ^b	145	4,31	,74			
	Haftanın her günü ^c	20	4,68	,49			
Rahatlama	1-3 kez ^a	224	3,95	,75	10,135	,000	c>a,b
	4-6 kez ^b	145	4,10	,75			
	Haftanın her günü ^c	20	4,70	,45			
Estetik	1-3 kez ^a	224	4,09	,77	5,770	,003	c>a
	4-6 kez ^b	145	4,24	,73			
	Haftanın her günü ^c	20	4,63	,45			
Serbest Zaman Doyumu	1-3 kez ^a	224	4,07	,67	5,552	,004	c>a
	4-6 kez ^b	145	4,17	,68			
	Haftanın her günü ^c	20	4,57	,47			

Tablo 4.13’deki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına göre; serbest zaman doyum alt boyutlarından sosyal, fiziksel, rahatlama, estetik ve serbest zaman doyum genel puan ortalamalarında egzersiz sıklıklarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; sosyal, fiziksel, estetik ve serbest zaman doyum genel puan ortalamalarında haftanın her günü egzersiz yapanların puan ortalaması haftada 1-3 kez egzersiz yapanların puan ortalamasından; rahatlama alt boyutunda ortalamalarında haftanın her günü egzersiz yapanların puan ortalaması haftada 1-3 kez ve 4-6 kez egzersiz yapanların puan ortalamasından anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.14. Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının fiziksel görünümüne göre karşılaştırma sonuçları

	Fiziksel Görünüm	n	X	ss	t	p
Psikolojik	Evet	226	4,09	,81	,332	,740
	Hayır	154	4,07	,70		
Eğitimsel	Evet	226	4,18	,80	,000	1,000
	Hayır	154	4,18	,79		
Sosyal	Evet	226	4,02	,80	-,437	,662
	Hayır	154	4,06	,83		
Fiziksel	Evet	226	4,26	,76	,181	,857
	Hayır	154	4,24	,76		

Tablo 4.14 (Devam). Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının fiziksel görünümüne göre karşılaştırma sonuçları

	Fiziksel Görünüm	n	X	ss	t	p
Rahatlama	Evet	226	4,02	,80	-,207	,836
	Hayır	154	4,04	,68		
Estetik	Evet	226	4,15	,78	-,452	,652
	Hayır	154	4,19	,72		
Serbest Zaman Doyumu	Evet	226	4,12	,69	-,114	,909
	Hayır	154	4,13	,64		

Tablo 4.14’ deki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına göre; serbest zaman doyum puanlarında fiziksel görünümüne göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.15. Katılımcıların serbest zaman doyum puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel	Rahatlama	Estetik	Serbest Zaman Doyumu
Yaş	r	-,025	-,056	-,020	-,091	-,078	-,060	-,063
	p	,628	,271	,699	,074	,124	,235	,218

Tablo 4.15’ deki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; serbest zaman doyum puanları ile yaş arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.16. Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının meslek gruplarına göre karşılaştırma sonuçları

	Meslek Grubu	n	X	ss	F	p	Fark
Psikolojik	Öğrenci ^a	98	4,12	,78	1,971	,098	
	Ev Hanımı ^b	40	4,03	,82			
	Memur ^c	31	4,22	,62			
	Öğretmen ^d	25	3,70	,86			
	Diğer ^e	195	4,10	,75			
Eğitimsel	Öğrenci ^a	98	4,23	,78	2,657	,033	e>d
	Ev Hanımı ^b	40	4,12	,87			
	Memur ^c	31	4,21	,59			
	Öğretmen ^d	25	3,71	,99			
	Diğer ^e	195	4,23	,76			
Sosyal	Öğrenci ^a	98	4,06	,80	2,565	,038	
	Ev Hanımı ^b	40	3,89	1,00			
	Memur ^c	31	4,08	,66			
	Öğretmen ^d	25	3,64	,98			
	Diğer ^e	195	4,13	,76			

Tablo 4.16 (Devam). Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının meslek gruplarına göre karşılaştırma sonuçları

	Meslek Grubu	n	X	ss	F	p	Fark
Fiziksel	Öğrenci ^a	98	4,34	,69	1,540	,190	
	Ev Hanımı ^b	40	4,25	,89			
	Memur ^c	31	4,23	,63			
	Öğretmen ^d	25	3,93	,97			
	Diğer ^e	195	4,27	,74			
Rahatlama	Öğrenci ^a	98	4,09	,72	1,890	,112	
	Ev Hanımı ^b	40	3,81	,98			
	Memur ^c	31	4,06	,56			
	Öğretmen ^d	25	3,81	,91			
	Diğer ^e	195	4,10	,72			
Estetik	Öğrenci ^a	98	4,20	,70	2,699	,030	e>d
	Ev Hanımı ^b	40	4,16	,89			
	Memur ^c	31	4,13	,57			
	Öğretmen ^d	25	3,72	,94			
	Diğer ^e	195	4,23	,73			
Serbest Zaman Doyumu	Öğrenci ^a	98	4,17	,65	2,568	,038	e>d
	Ev Hanımı ^b	40	4,04	,83			
	Memur ^c	31	4,15	,45			
	Öğretmen ^d	25	3,75	,83			
	Diğer ^e	195	4,18	,64			

Tablo 4.16’ deki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına göre; serbest zaman doyum alt boyutlarından eğitimsel, estetik ve serbest zaman doyum genel puan ortalamalarında meslek gruplarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; diğer meslek gruplarının puan ortalaması öğretmenlerin puan ortalamasından anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.17. Katılımcıların boş zaman ilgilenimleri ile serbest zaman doyum puanları arasındaki ilişki sonuçları

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel	Rahatlama	Estetik	Serbet Zaman Doyumu
Çalışan Davranışı	r	,513**	,490**	,410**	,494**	,432**	,495**	,543**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Resepsiyon Hizmetleri	r	,512**	,491**	,414**	,436**	,360**	,437**	,509**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Temizlik Hijyen	r	,471**	,450**	,404**	,390**	,441**	,445**	,499**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Ödeme ve teşvik	r	,505**	,459**	,420**	,430**	,381**	,402**	,499**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Sağlık ve fitness	r	,485**	,448**	,381**	,444**	,337**	,413**	,481**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Kullanıma Hazırlık	r	,451**	,459**	,337**	,420**	,358**	,393**	,464**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

Tablo 4.17’ deki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; katılımcıların boş zaman ilgilenim puanları ile serbest zaman doyum puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 4.18. Serbest zaman doyumunu psikolojik boyutun yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	,821	,233	---	3,523	,000
Çalışan Davranışı	,045	,086	,042	,527	,598
Resepsiyon Hizmetleri	,170	,060	,177	2,827	,005
Temizlik Hijyen	,173	,055	,174	3,160	,002
Ödeme ve teşvik	,195	,078	,170	2,504	,013
Sağlık ve fitness	,077	,082	,070	,940	,348
Kullanıma Hazırlık	,100	,065	,097	1,539	,125
R= ,60	$R^2_{adj}= ,35$				
$F_{(6,382)} = 35,448$	$p= ,000$				

Tablo 4.18’deki çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise resepsiyon hizmetleri ($\beta= ,177$; $t= 2,827$; $p=,005$), temizlik hijyen ($\beta= ,174$; $t= 3,160$; $p=,002$) ve ödeme ve teşvik’in ($\beta= ,170$; $t= 2,504$; $p=,013$) psikolojik alt

boyut üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik alt boyuta ait toplam varyansın %35'inin boş zaman ilgilenimiyle açıklandığı ifade edilebilir.

Tablo 4.19. Serbest zaman doyumu eğitimsel boyutun yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	1,005	,246	---	4,091	,000
Çalışan Davranışı	,034	,091	,031	,378	,706
Resepsiyon Hizmetleri	,193	,063	,195	3,033	,003
Temizlik Hijyen	,157	,058	,154	2,731	,007
Ödeme ve Teşvik	,150	,082	,127	1,832	,068
Sağlık ve Fitnes	,030	,086	,026	,347	,728
Kullanıma Hazırlık	,174	,068	,166	2,558	,011
R= ,57 R^2_{adj} = ,32					
$F_{(6,382)} = 30,826$ $p= ,000$					

Tablo 4.19'daki çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise resepsiyon hizmetleri ($\beta= ,195$; $t= 3,033$; $p=,003$), temizlik hijyen ($\beta= ,154$; $t= 2,731$; $p=,007$) ve kullanıma hazırlık'ın ($\beta= ,170$; $t= 2,504$; $p=,013$) eğitimsel alt boyut üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Eğitimsel alt boyuta ait toplam varyansın %32'sinin boş zaman ilgilenimiyle açıklandığı ifade edilebilir.

Tablo 4.20. Serbest zaman doyumu sosyal boyutun yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	1,269	,269	---	4,724	,000
Çalışan Davranışı	,045	,099	,040	,456	,649
Resepsiyon Hizmetleri	,135	,069	,133	1,948	,052
Temizlik Hijyen	,200	,063	,190	3,174	,002
Ödeme ve Teşvik	,209	,090	,172	2,331	,020
Sağlık ve Fitnes	,043	,094	,037	,459	,647
Kullanıma Hazırlık	,022	,075	,021	,300	,764
R= ,49 R^2_{adj} = ,23					
$F_{(6,382)} = 20,234$ $p= ,000$					

Tablo 4.20'deki çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi

sonuçları incelendiğinde ise temizlik hijyen ($\beta = ,190$; $t = 3,174$; $p = ,002$) ve ödeme ve teşvik'in ($\beta = ,172$; $t = 2,331$; $p = ,020$) sosyal alt boyut üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Sosyal alt boyuta ait toplam varyansın %23'ünün boş zaman ilgilenimiyle açıklandığı ifade edilebilir.

Tablo 4.21. Serbest zaman doyumu fiziksel boyutun yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	1,424	,243	---	5,861	,000
Çalışan Davranışı	,200	,090	,189	2,225	,027
Resepsiyon Hizmetleri	,097	,063	,103	1,548	,123
Temizlik Hijyen	,087	,057	,089	1,526	,128
Ödeme ve Teşvik	,104	,081	,092	1,281	,201
Sağlık ve Fitnes	,077	,085	,071	,900	,369
Kullanıma Hazırlık	,086	,067	,085	1,277	,203
R= ,53 $R^2_{adj} = ,27$					
$F_{(6,382)} = 24,701$ $p = ,000$					

Tablo 4.21'deki çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise çalışan davranışının ($\beta = ,189$; $t = 2,225$; $p = ,027$) fiziksel alt boyut üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel alt boyuta ait toplam varyansın %27'sinin boş zaman ilgilenimiyle açıklandığı ifade edilebilir.

Tablo 4.22. Serbest zaman doyumu rahatlatma boyutun yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	1,501	,250	---	6,007	,000
Çalışan Davranışı	,201	,092	,188	2,170	,031
Resepsiyon Hizmetleri	,005	,065	,006	,082	,935
Temizlik Hijyen	,248	,059	,253	4,243	,000
Ödeme ve Teşvik	,170	,083	,150	2,046	,041
Sağlık ve Fitnes	-,082	,088	-,075	-,936	,350
Kullanıma Hazırlık	,053	,069	,052	,763	,446
R= ,50 $R^2_{adj} = ,23$					
$F_{(6,382)} = 20,692$ $p = ,000$					

Tablo 4.22’deki çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise temizlik ve hijyen ($\beta = ,253$; $t = 4,243$; $p = ,000$) ve ödeme ve teşvik’in ($\beta = ,150$; $t = 2,046$; $p = ,041$) rahatlama alt boyutu üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Rahatlama alt boyuta ait toplam varyansın %23’ünün boş zaman ilgilenimiyle açıklandığı ifade edilebilir.

Tablo 4.23. Serbest zaman doyumu estetik boyutun yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	1,433	,241	---	5,956	,000
Çalışan Davranışı	,248	,089	,235	2,784	,006
Resepsiyon Hizmetleri	,100	,062	,106	1,601	,110
Temizlik Hijyen	,190	,056	,195	3,375	,001
Ödeme ve Teşvik	,040	,080	,035	,496	,620
Sağlık ve Fitnes	,045	,084	,042	,538	,591
Kullanıma Hazırlık	,013	,067	,013	,189	,850
R = ,54 $F_{(6,382)} = 25,529$	$R^2_{adj} = ,28$ $p = ,000$				

Tablo 4.23’deki çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise çalışan davranışı ($\beta = ,235$; $t = 2,784$; $p = ,006$) ve temizlik ve hijyen’in ($\beta = ,195$; $t = 3,375$; $p = ,001$) estetik alt boyutu üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Estetik alt boyuta ait toplam varyansın %28’inin boş zaman ilgilenimiyle açıklandığı ifade edilebilir.

BÖLÜM V. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma fitness katılımcılarının boş zaman ilgilenimlerinin serbest zaman doyumu üzerindeki etkiyi ortaya koymak amacıyla İstanbul Büyükşehir Belediyesi bünyesinde seçilen dört farklı fitness merkezi örnekleminde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmalar, demografik değişkenlerin boş zaman ilgilenimi ve serbest zaman doyum düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, araştırmada katılımcıların demografik özellikleri; cinsiyetleri, yaşları, medeni durum, eğitim durumu, aylık gelirleri, meslek, haftalık egzersiz yapma sıklığı ve fiziksel görünümünden memnun olma gibi çeşitli sorular sorularak boş zaman ilgilenimi ve serbest zaman doyum düzeylerindeki anlamlı farklılıklara bakılarak incelenmiştir.

Araştırma sonucunda fitness katılımcıların boş zaman ilgilenimleri açısından cinsiyet, aylık gelirleri, fiziksel görünümüne göre anlamlı farklılık olmadığı; ancak katılımcıların medeni durum, eğitim, egzersiz sıklığına ve meslek gruplarına göre anlamlı farklılık olduğu ve yaş ile anlamlı ilişki içerisinde olduğu sonucuna varılmıştır.

Elde edilen bulgular sonucunda cinsiyete göre boş zaman ilgilenimlerinin anlamlı farklılık göstermediği ortaya konulmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının nedenine bakıldığında her iki katılımcı grubu olan kadın ve erkeklere bakıldığında serbest zaman aktivitelerine yönelmesinde sebep ya da düşüncelerinin farklılık göstermemesi aslında birbiri ile benzerlik göstermesinden kaynaklı olduğu söylenilebilir. Bu sonuca benzer şekilde Yetim (2014)'in yaptığı çalışmada cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırma, bu araştırmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin boş zaman ilgileniminin medeni durum değişkenine göre bakıldığında ödeme ve teşvik alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Evli katılımcıların bekar katılımcılara göre puan ortalamaları göre daha yüksektir. Bu sonucun ortaya çıkmasının nedenine bakıldığında medeni durum değişkenine göre evli katılımcıların bekar katılımcılara kıyasla ödeme ve teşvik alt boyutuna göre finansal özgürlükleri sayesinde yüksek bir doyum sağladığı düşünülebilir. Yetim (2014)'in çalışmasındaki bulgular bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Bulgulara göre katılımcıların medeni durumlarına göre farklılaşma durumunda bazı alt boyutların anlamlı farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumuna göre boş zaman ilgilenimlerinde sağlık ve fitness alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre lisans düzeyinde eğitim alanların puan ortalaması lise düzeyinde eğitim alanlardan anlamlı derecede yüksektir. Bu sonucun ortaya çıkmasının nedenine bakıldığında eğitim durumu değişkenine göre eğitim

düzeyi arttıkça yani lisans düzeyi eğitime sahip olanların lise düzeyine kıyasla eğitime sahip olanların egzersize yönelik ilgi ve doyumunu da buna paralel artış gösterdiği söylenebilir. Alanyazına bakıldığında araştırma sonucunu destekleyen bulgular mevcuttur. Havitz ve arkadaşları (2013), Yetim (2014) ve Yüksel (2015) tarafından yapılan çalışmalarda, eğitim düzeyinin belirleyici bir değişken olduğunu belirlemişler ve eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte ilgilenim seviyelerinin de arttığı sonucuna varmışlardır.

Araştırmaya katılan bireylerin aylık gelirlerine göre boş zaman ilgilenimlerinde anlamlı düzeyde farklılık olmadığı bulgusu ortaya konulmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının nedenine bakıldığında aylık gelir değişkenine göre bağlantılı olarak ekonomik açıdan boş zaman aktivitelerine yönelik beklenti düzeylerinin fazla olmaması söylenilebilir. Literatürde bu çalışma ile paralellik göstermeyen çalışmalar mevcuttur. Yetim (2014) çalışmasında fitness katılımcılarının aylık gelire ilişkin farklılaşma durumunda bazı alt boyut faktörlerinde anlamlı farklılık bulunduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular sonucunda araştırmaya katılan bireylerin fiziksel görünümüne göre boş zaman ilgileniminin serbest zaman doyum alt boyutları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı bulgusu ortaya konulmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının nedenine bakıldığında fiziksel görünümüne değişkenin belirleyici bir faktör olmadığı söylenilebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin egzersiz sıklıklarına göre boş zaman ilgilenimleri boyutları temizlik ve hijyen, ödeme ve teşvik puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Haftanın her günü egzersiz yapanların puan ortalaması haftada 1-3 kez ve 4-6 kez egzersiz yapanların puan ortalamasına göre anlamlı derecede yüksektir. Bu sonucun ortaya çıkmasındaki nedenlere bakıldığında egzersiz sıklıklarına göre haftanın hemen hemen her günü egzersiz yapanlar ile haftanın birkaç günü egzersiz yapan kişiler arasındaki farklılığı katılımcıların aktiviteye karşı bağlılıkları, ilgileri, isteklerinin daha yoğun olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuca bakıldığında ilgilenim düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin de bu aktivitelere katılım sıklığının arttığını ortaya koymuş olmaktadır ve alanyazında eldeki çalışmayı destekler niteliktedir (Wiley ve ark., 2000; Yetim, 2014).

Araştırmaya katılan bireylerin fiziksel görünümüne göre boş zaman ilgilenimleri boyutları puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında bireylerin fiziksel görünümünden benzer şekilde memnun olduğu sonucu çıkarılabilir. Ayrıca fiziksel görünümün boş zaman ilgilenimini etkileyen bir değişkenin olmadığı söylenilebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkeni ile boş zaman ilgilenimleri arasında anlamlı ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının nedenine bakıldığında yaş değişkeninin çalışma üzerinde belirleyici bir faktör olduğu söylenilebilir. Bu çalışma ile

benzerlik gösteren çalışmalar mevcuttur. Yetim (2014) çalışmasında fitness katılımcılarının yaş gruplarına ilişkin farklılaşma durumunda bazı alt boyut faktörlerinde anlamlı farklılık bulunduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin meslek gruplarına göre boş zaman ilgilenimi kullanıma hazırlık puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Öğrenci ve ev hanımların puan ortalaması öğretmenlerin puan ortalamasından anlamlı derecede yüksektir. Bu sonucun ortaya çıkmasının nedenine bakıldığında meslek grupları değişkenine göre öğrenci ve ev hanımlarının anlamlı farklılık göstermesinde diğer meslek gruplarına göre daha fazla boş zaman dilimine sahip oldukları söylenebilir. Bu sonuca benzer şekilde Yetim (2014)'in yaptığı çalışmada öğrencilerin daha fazla katılım gösterdiği sonucu ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinde cinsiyet, medeni durum, aylık gelir, egzersiz sıklıklarına, meslek gruplarına göre anlamlı farklılığın olduğu ancak eğitim, fiziksel görünümüne göre anlamlı farklılığın olmadığı ve yaş ile anlamlı ilişki içinde olmadığı sonucuna varılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman doyum alt boyutlarından psikolojik ve eğitimsel alt boyut puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu araştırma ile paralellik gösteren sonuçlar mevcuttur. Bu sonucun ortaya çıkmasındaki nedenlere bakıldığında cinsiyet değişkenine göre bireylerin serbest zamanlarında fitness ile ilgilenmek istemelerinin her iki katılımcı içinde farklı düşünceleri olmasından kaynaklı olabilir. Yanı sıra çoğunlukla kadın katılımcıların aktif olarak fitness merkezini kullanmaları tesise yönelik, çalışana yönelik ya da antrenöre yönelik istek ve beklentilerinin büyük oranla karşılanmasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Demografik değişkenler açısından farklı grupların serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada serbest zaman doyum düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu belirtilmiştir (Gökçe, 2008). Benzer şekilde Özgür (2021)'ün fitness katılımcıları üzerine yapmış olduğu çalışmada serbest zaman doyumunun bazı alt boyutlarına ilişkin bulguların katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucu ortaya konulmuştur. Özdemir (2019)'in fitness merkezlerinde düzenli şekilde egzersiz yapan bireyler üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcıların serbest zaman doyumlarını etkileyen demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda egzersiz katılımcılarında serbest zaman doyum düzeyleri kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman doyum alt boyutlarından psikolojik ve eğitimsel alt boyut puanları ve serbest zaman doyum genel puan ortalamalarında medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasındaki

nedenlere bakıldığında araştırmaya dahil edilen bekar katılımcıların evli katılımcılara göre fitness antrenmanından sağladıkları doyum seviyesinin daha yüksek olmasından kaynaklandığı söylenilebilir. Araştırma ile paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur. Yazgeç (2019)'in çalışmasında genç ve yetişkin bireyler üzerine yapılan bir çalışmada egzersiz katılımcılarında serbest zaman doyumunun medeni durum değişkenine göre incelenmesi amaçlanmış olup, serbest zaman ölçeğinin fizyolojik alt boyutuna ilişkin bulguların medeni durum değişkenine göre bazı alt boyutlarda evli katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Benzer diğer bir çalışmada ise düzenli egzersiz yapmak için fitness merkezlerini tercih eden bireyler üzerinde yapılan serbest zaman doyum düzeyinin medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirtilmiştir (Özdemir, 2019). Başka bir çalışmada devlet memurlarının serbest zaman doyum düzeyi ile ilişkili demografik değişkenlerin incelendiği çalışmada, serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyut puanlarında katılımcıların medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Öztaş, 2018). Buna karşın alanyazında araştırma ile paralellik göstermeyen bazı çalışmalar mevcuttur. Serbest zaman doyum düzeyleri arasında medeni duruma göre fark olup olmadığı incelenmiş ve anlamlı farklılık görülmemiştir (Gökçe, 2008). Araştırmaya katılan fitness katılımcılarının medeni durum değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerine bakıldığında evli ve bekar katılımcıların serbest zaman doyumlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Özgür, 2021).

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim düzeyine göre serbest zaman doyum alt boyutları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı bulgusu ortaya konulmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde eğitim düzeyinin belirleyici bir faktör olmamasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise serbest zaman doyumunun eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularına ulaşılmıştır. Bu konuda paralellik gösteren çalışmalara bakıldığında; serbest zamanlarını gençlik merkezlerinde değerlendiren bireyler üzerine yürütülen bir çalışmada katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirtilmiştir (Dikici, 2020). Başka bir çalışmada ise Beşikçi (2016) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin aktivitelere katılma sebeplerinin ve serbest zaman doyumlarının incelenmesi amaçlanmış olup ilgili konuda eğitim düzeylerine göre bakıldığında serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin serbest zaman doyumlarının anlamlı farklılık göstermediği belirtilmiştir. Özdemir (2019) tarafından yapılan çalışmada fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin bazı demografik değişkenlere göre serbest zaman doyum düzeyleri incelenmiş olup araştırma sonucunda eğitim düzeylerine göre bakıldığında

katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Araştırma ile paralellik göstermeyen çalışmalar da mevcuttur. Bu sonuca bağlı olarak Gökçe (2008)'nin çalışması ile benzerlik göstermektedir. Serbest zaman doyum düzeyi ile örnekleme oluşturan bireylerin eğitim düzeyleri arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda altı alt boyuttan, estetik alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Aynı şekilde benzerlik göstermeyen bir diğer çalışma ise Durmaz (2020) 'ın araştırmasıdır. Gençlik merkezlerinde rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin serbest zaman doyumlarının incelenmesi amaçlanmış olup çalışmada eğitim düzeyine göre bakıldığı zaman serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları arasında anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin aylık gelirlerine göre serbest zaman doyum alt boyutları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulgusu ortaya konulmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasındaki neden olarak çalışmanın dört farklı ilçedeki, dört farklı fitness merkezinde yapıldığı için bireylerin sosyal ekonomi durumlarının farklı özelliklere göre şekillenmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Dikici (2020) tarafından yapılan bir çalışmada serbest zamanlarını gençlik merkezlerinde geçiren öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerini etkileyen demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış olup araştırmada aylık gelir düzeyi değişkenine göre bakıldığı zaman üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinde anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Başka bir araştırma ise Özdemir (2019) tarafından yapılan fitness merkezlerinde düzenli şekilde spor yapan bireylerin serbest zaman doyum düzeylerindeki aylık gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yiğit (2018) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite toplulukları aracılığıyla gerçekleştirilen serbest zaman aktivitelerine katılan kişilerin aylık gelir durumuna bakıldığında katılımcıların serbest zaman doyumlarında anlamlı farklılık göstermediği belirtilmiştir. Araştırma ile paralellik göstermeyen çalışmalar da mevcuttur. Numanoğlu (2020) tarafından yapılan bir çalışmada serbest zamanları değerlendirmek amaçlı yüzme havuzlarını kullanan bireylerin aylık gelir düzeyi ile serbest zaman doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bununla birlikte anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır. Başka bir çalışmada ise yetişkin bireylerin ekonomik bakımdan refah düzeyini yüksek gören egzersiz yapan katılımcılarda serbest zaman doyum düzeyinin refah düzeyini düşük gören katılımcılardan daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır (Yazgeç, 2019).

Araştırmaya katılan bireylerin egzersiz sıklıklarına göre serbest zaman doyum alt boyutlarından sosyal, fiziksel, rahatlama, estetik ve serbest zaman doyum genel puan ortalamalarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sonuçlara göre haftanın her günü egzersiz yapanların puan ortalaması haftada 1-3 kez egzersiz yapanların puan ortalamasından;

rahatlama alt boyutunda ortalamalarında haftanın her günü egzersiz yapanların puan ortalaması haftada 1-3 kez ve 4-6 kez egzersiz yapanların puan ortalamasından anlamlı derecede yüksektir. Bu sonucun ortaya çıkmasındaki nedenlere bakıldığında egzersiz sıklıklarına göre haftanın her günü egzersiz yapanlar ile haftanın birkaç günü egzersiz yapan kişiler arasındaki farklılığı katılımcıların aktiviteden haz, tatmin ve memnuniyet duymalarından dolayı olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin fiziksel görünümüne göre serbest zaman doyum alt boyutları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı bulgusu ortaya konulmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde fiziksel görünümüne göre bakıldığında dış görünüşün doyum sağlayıp sağlayamaması durumunda belirleyici bir faktör olmamasından kaynaklı olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş grupları ile serbest zaman doyum alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı bulgusu ortaya konulmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde yaş gruplarına göre bakıldığında yaş aralıkları açısından çalışma üzerinde herhangi belirleyici bir faktör olmamasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Araştırma ile paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur. Fitness katılımcılarının yaşları ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Özgür, 2021). Aynı şekilde bu sonuca bağlı olarak Gökçe (2008)'nin çalışması da benzerlik göstermemektedir. Serbest zaman doyum düzeyi ile örnekleme oluşturan bireylerin yaş gruplarına göre farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğrenciler üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada egzersiz yapmak amacıyla gençlik merkezlerini tercih eden öğrencilerde serbest zaman doyum düzeyinin yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (Dikici, 2020). Fitness merkezlerinde düzenli şekilde egzersiz yapan bireyler üzerinde yapılan diğer bir çalışmada ise yaş gruplarına göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Özdemir, 2019). Aynı şekilde Öztaş (2018)'in yaptığı çalışmada da devlet memurlarında serbest zaman doyum ile ilişkili demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış olup, yaş grubu değişkenine göre ele alındığı zaman katılımcıların serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarına ilişkin puanlarının yaş gruplamalarına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Buna karşın alanyazında mevcut çalışmalara bakıldığında ise serbest zaman doyumunun yaş unsuruna göre bazı farklılıklar gösterdiği görülmüştür. Güreş sporu ile ilgilenen sporcular üzerinde yürütülen bir çalışmada farklı demografik değişkenlere göre sporcuların serbest zaman doyum düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış olup, yaş grupları değişkenine göre ele alındığı zaman serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puanların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Çelik, 2018).

Araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman doyum alt boyutlarından eğitimsel, estetik ve serbest zaman doyum genel puan ortalamalarında meslek gruplarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde meslek gruplarına göre bakıldığında meslek grupları arasında belirleyici bir faktör etkisine olduğu düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin boş zaman ilgilenimleri ile serbest zaman doyumları arasında anlamlı ilişkiler olduğu; bunun yanı sıra boş zaman ilgilenimin serbest zaman doyumunu anlamlı şekilde etkilediği bulgusu ortaya konulmuştur. Bir başka deyişle ilgilenimin artması doyumunu da arttırmaktadır (Tablo 4.17 ve Tablo 4.18-4.23).

Bireyin kendi motive unsurunu bularak, doyum sağlayabileceği alanı bulması ve bu alanda kendini rahatlatılabileceği, dinlenebileceği ve haz alabileceği boş zaman faaliyetlerine yönelmesi ilgilenimin artmasına olanak tanıyabileceği düşünülmektedir. Birey boş zamanlarını ilgi duyduğu ve zevk alabileceğini düşündüğü aktiviteler ile harcarsa, serbest zaman doyumunu yüksek olabilir. Bu araştırmaya bakıldığında ise ele alınan ilgilenim serbest zaman aktivitesi, fitness egzersizine yönelik ilgilenimdir. Fitness egzersizleri, insanların fiziki olarak aktif olmalarını ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini teşvik etmektedir. Genellikle fitness katılımcıları boş zamanlarını spor ve egzersiz yapmaktan keyif aldıkları bilinmektedir. Aynı zamanda fitness merkezleri ve spor salonları gibi ortamlar, bireylerin sosyal etkileşimi için de bir fırsat sunmaktadır. Bu nedenle fitness egzersizine yönelik ilgilenimin artması, sosyal bir varlık olan bireyin serbest zaman dilimlerinde haz almasına ve doyum sağlanmasına katkıda bulunmaktadır. Böylece katılımcılar, benzer ilgi alanlarına sahip diğer insanlar ile tanışma fırsatı yakalayabilir ve egzersiz yaparken de birlikte motive unsurunu dürtülemiş olabilirler. Böylece egzersizi yalnız başına yapmaktansa ortak bir amaca sahip olarak spor arkadaşı edinerek birbirlerine destek olmasına olanak tanınmasıyla yapılan antrenmanların keyifli, eğlenceli hale getirildiği, hazzı ulaşmayı kolaylaştırdığı söylenebilir. Böylelikle fitness katılımcıların sosyal etkileşimlerini ve doyumunu arttırdığı düşünülebilir. İnsanların serbest zamanlarında uğraşı olarak ilgilenimlerini fitness egzersizine yönlendirmeleri, fitness merkezine veya spor salonlarına gitmeyi tercih etmeleri bunun bir etkisi olduğu düşünülebilir. Bu demektir ki, fitness katılımcıları genellikle egzersiz yaparak bu doyum düzeylerini artırabilirler. Fitness merkezleri, bireylerin birbirleriyle tanışmasına ve egzersiz yaparken birbirlerine destek olmasına olanak tanıyabilir. Bu da fitness katılımcılarının sosyal bağlarının güçlenmesine ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olabilir. Bunlara ek olarak, yapılan bu çalışmada fitness egzersizine ilgisi olan ve boş zamanlarını bu aktivite ile kullanmaları fitness'e yönelimi olan bireyler tarafından yapılması ilgilenimi arttırmaktadır. Fitness egzersizi ile uğraş sağlayan bireyler doyum hissiyatını sağladıkça ve düzeyi arttıkça

zamanın akıp gittiğini, nasıl geçtiğini bile fark etmeyebilirler. Bu nedenle, boş zamanı doğru şekilde kullanmak, hem keyifli bir deneyim sunar hem de kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağlayabilir. Bu durum ise ilgilenim ile doyum arasındaki ilişkiyi güçlendirebilmektedir.

Boş zaman diliminde yapılan aktiviteler, genel olarak çalışma veya diğer günlük rutinlerle dolu olan zaman dilimlerinde gerçekleştirilen kişisel ilgi alanlarına yönelik çeşitli etkinliklere ve tercihlere bağlı olarak değişebileceğini söylemek yanlış olmaz. Bu aktiviteler ise kişinin zevk alabileceği, kendini geliştirebileceği veya sadece dinlenebileceği gibi birçok farklı alanda olabilir. Serbest zaman doyumunu ise, kişinin boş zamanını ne kadar tatmin edici bulduğu ile ilgilidir. Bu, kişinin boş zamanını nasıl geçirdiğine, bu aktivitelerden ne kadar keyif aldığına ve kendini ne kadar mutlu hissettiğine bağlıdır. Buna bağlı olarak boş zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumunu etkilediği düşünülmektedir. Yani, bir kişi boş zamanını keyifli ve tatmin edici bir şekilde geçirirse, daha yüksek bir serbest zaman doyumunu yaşayabilir. Aksine, kişi boş zamanını sıkıcı veya tatmin edici olmayan bir şekilde geçirirse, daha düşük bir serbest zaman doyumunu yaşayacaktır. Bu nedenle ilgilenim ve doyumun birbirini etkileyen bir çark gibi düşünebiliriz. İkisi de birbirini desteklemekte ve biri artarsa diğeri de artar veya biri azalırsa diğeri de azalır şeklinde yorumlanabilir. Yani, bir aktivite ne kadar tatmin edici ve zevkli ise, bireylerin serbest zaman doyumları da o kadar yüksek olacaktır. Örneğin bir kişinin hoşuna gitmeyen bir boş zaman aktivitesi, serbest zaman doyumunu azaltabilirken, kişinin keyifle yaptığı bir aktivite, serbest zaman doyumunu artırabilir.

Serbest zaman stres, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması gibi kişinin olumsuzluklarla baş etmesine yardımcı olmakta (Chang, Yeh, Pai and Huang, 2018) sosyalleşmesine, yeni arkadaşlıklar kurmasına, (Coleman, D. 1993) mutluluk algısına ve doyuma da katkıda bulunduğu bilinmektedir. Bu bağlamda kişideki stres seviyesinin azalmasıyla beraber mutlu olmasına, gevşemesine ve rahatlamasına fırsat vermektedir. Bireylerin boş zamanlarında ilgilendikleri aktiviteler dinlenmek, rahatlamak ve mutlu olmak için yapıldığı kanıtlanmış bir gerçektir. Böylece kişiye istendik bir yönde ruh hali kazandırmakta ve hayata dair beklenti düzeyini de karşılamaktadır (Yoon, K. J., 2018). Oluşan beklentinin karşılanması doyumunu da pozitif olarak etkilediği düşünülmektedir (tablo 3).

Chen ve arkadaşları (2013: 1197) araştırmalarında serbest zaman doyumunu, serbest zaman motivasyonu ve boş zaman ilgileniminin genç bireylerde serbest zaman etkinliklerine katılımları üzerine etkisini incelemişlerdir. Sonuç olarak serbest zaman aktivitelerine karşın yüksek ilgilenimli olan genç bireylerin, aynı zamanda kişisel doyum düzeylerinin de gelişim

gösterdiğini saptamışlardır. Aynı şekilde Yetim (2014)'in fitness merkezi katılımcılarına yaptığı bir çalışmada, boş zaman ilgilenim faktörlerinin fitness merkezine yönelik tatmin ve sadakat arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Nitekim boş zaman ilgileniminin, boş zaman sadakati ve tatmini arasındaki ilişkinin olumlu olduğu sonucuna varmıştır. Bu araştırmalar boş zaman ilgileniminin, doyumu olumlu yönde arttırdığını desteklediğini ifade eden çalışmalardır. Çevik ve arkadaşlarının (2021) öğretmenler üzerine yapılan çalışmasında serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisini incelenmişlerdir. Sonucunda serbest zaman ilgileniminin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır.

Chen ve arkadaşlarına göre (2013) ilgilenim boyutlarına ilişkin yaptıkları açıklamalara bakılarak, bu çalışmada ortaya çıkan çekicilik boyutu ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Ayrıca aktiviteyi çekici kılan şey, bireyin bakış açısı ve aktiviteden aldığı haz olduğunu belirtmişlerdir. Bu demektir ki; bireylerin fitness'e karşı yönelik olumlu tutumları bu aktiviteyi çekici kılmakta, özgüveni arttırmakta, kendini geliştirmesine katkıda bulunmakta, daha iyi bir ruh haline sahip olmasına yardımcı olmakta, spor esnasında veya sonrasında alınan hazzı daha da arttırdığı söylenebilir. Bunun yanı sıra insan sosyal bir varlıktır ve bu aktivitenin diğer bir yönü de bireyi soyutlayıcı olmaması bu sporu daha da teşvik edici faktörlerden olduğu söylenebilir. Bu düşünceye paralel olarak serbest zaman değerlendirmesinde bireylerin sosyalleşmesi ve toplumsal yaşamın devamlılığı (Arslan, 2013) sosyal etkileşim, merkeze karşı aidiyet duygusunun oluşturulması ve geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Compton ve Hormachea, 1979).

Bunların yanı sıra boş zaman ilgilenimini arttıran sağlık, temizlik personel tutum faktörleri gibi etkilerinin önemli olduğuna varılabilir. Bu düşünceye paralel olarak Öztürk ve Seyhan (2005)'in yapmış olduğu bir çalışmada müşterilerin işletmeden istenen doyumun sağlanması, tesisten memnun bir şekilde ayrılması, işletmenin diğer işletmeler ile rekabet edebilmesi için önem teşkil etmektedir. Bu da çalışan davranışında yani yönetici ve personelde görülen eksikliklere yönelik önlem alınması ile gerçekleştirilebileceğini savunmuşlardır. Müşteriyi doyuma ulaştırma da personel davranışları yadsınamayacak derecede önemlidir.

Sonuç olarak boş zaman ilgilenimi, benzer ilgi alanları ve hobilerle ilgili olduğundan alanların çeşitliliği ve yoğunluğu serbest zaman doyumunu belirleyen önemli faktörlerden biridir. Ancak, boş zamanın kalitesi ve düzeyi de önemli olmakla beraber bunlar arasında da dengeli bir ilişki olması gerektiğini unutmamak gerekir.

Araştırma sonucunda aşağıdaki önerilerde bulunabılır. Bu öneriler uygulamadan önce fitness merkezlerinin imkanları dikkate alınarak hedef kitlenin gereksinimlerine göre yapılmalıdır.

- Çalışmanın farklı evren ve örneklem grupları ile çeşitli fitness merkezleri ve üyelere uygulanmasıyla farklı sonuçlar elde edilebilir. Böylece bu farklılıkların literatüre zengin bir bakış açısı sunacağı da düşünülmektedir.
- Haftanın her günü egzersiz yapanların ilgilenimlerinin ve doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanında haftanın her günü egzersiz yapanların sayısının az olduğu gözlemlenmiştir. Haftanın her günü egzersiz yapanların sayılarını arttırabilmek için haftalık egzersiz programları düzenlemek, spor etkinlikleri grupları oluşturmak ve fitness'ın fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlık üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayarak insanların düzenli fiziksel aktiviteye katılımını teşvik edebilir.
- Öğretmenlerin ilgilenimlerinin ve doyumlarının düşük olduğu bulunmuştur. Bu nedenle öğretmenlerin ilgilenimlerinin ve doyumlarının arttırılmasına yönelik çeşitli etkinliklerin yapılması önerilmektedir. Öğretmenlerin ilgi düzeylerini arttırmak için pedagojik bir bakış açısı ile birlikte fitness öğretim yöntemlerini çeşitlendirmek faydalı olabilir.
- Evli katılımcıların doyumlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Evlilerin doyumlarını artırıcı faaliyetlerin yapılması önerilmektedir. Evli bireylerin birlikte vakit geçirme ve aralarındaki bağı güçlendirmeye yönelik etkinlikler düzenlenebilir.
- Lise düzeyinde eğitim alanların lisans düzeyinde eğitim alanların ilgilenimlerinin düşük olduğu bulunmuştur. Lise düzeyinde eğitime sahip olan bireylere yönelik eğlenceli ve motive edici egzersiz programları oluşturmak, aylık hedefler belirlemek ve ulaşan kişilere küçük ödüllerle teşvik etmek önerilebilir.
- Erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre doyumlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Erkek katılımcıların doyumları arttırmaya yönelik özel olarak ilgilenmek ve ihtiyaçlarını anlamak, sağlıklı yaşam ve egzersiz hakkında brief vermek katılımlarını ve motivasyonlarını artırabilir.

KAYNAKLAR

- Ağduman, F. (2014). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Akyüz, H. (2015). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Alexandris, K., Douka, S., & Balaska, P. (2012). Involvement with active leisure participation: does service quality have a role?. *Managing Leisure*, 17(1), 54-66.
- Argan, M. (2007). *Eğlence pazarlanması*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Alpullu, A., & Yılgin, A. (2019). Leisure time management in Marmara University and Kilis 7 Aralık University students training in sports sciences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 122-128.
- Ateca-Amestoy, V., Serrano-del-Rosal, R., & Vera-Toscano, E. (2008). The leisure experience. *The Journal of Socio-Economics*, 37(1), 64-78.
- Ardahan, F., & Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi, *Spor Bilimleri Spor Bilimleri Dergisi*. 21(4): 129-136.
- Arslan, S.(2013). *Serbest zaman-rekreasyon ve serbest zaman eğitimi*. (1.Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Arslan, F., & Bakır, N. (2010). Tüketicilerin ilgilenim düzeylerine göre alışveriş merkezlerini tercih etme nedenleri ve sadakate etkisi. *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 28(1), 227-259.
- Aytaç, Ö. (1997) Modern toplumda boş zaman olgusu. Dünya’da ve Türkiye’de Sosyolojik Gelişmeler, Ankara, *Sosyoloji Derneği Yayınları* (1), 341–356.
- Bagozzi, R. P. (1992). The self-regulation of attitudes, intentions, and behavior. *Social psychology quarterly*, 178-204.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Beşikçi, T. (2016). *Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çok hafif hava araçları (ÇHHA) pilot örneği*. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Bozdağ, Ö. (2020). Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisi: Batman Üniversitesi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 5 (2), 221-222.
- Bull, C., Hoose, J., & Weed, M. (2003). *An introduction to leisure studies*. Pearson Education.
- Burnkrant, R. E., & Sawyer, A. G. (1983). Effects of involvement and message content on information-processing intensity. *Information processing research in advertising*, 12(2), 46-64.
- Compton, D. M., & Hormachea, C. R. (1979). *Facilitating leisure development of inmates in local and county jails*. Correctional Recreation Project, Center for Public Affairs, Virginia Commonwealth University.

- Colton, J. W. (1995). *The Benefits of outdoor recreation: exploring the benefits of wilderness river rafting*. (Master's Thesis). University of Alberta Department of Geography Edmonton, Canada, 8-10.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of leisure research*, 25(2), 111-128.
- Chick, G., Hsu, Y. C., Yeh, C. K., Hsieh, C. M., Bae, S. Y., & Iarmolenko, S. (2016). Cultural consonance in leisure, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in urban Taiwan. *Leisure Sciences*, 38(5), 402-423.
- Celsi, R. L., & Olson, J. C. (1988). The role of involvement in attention and comprehension processes. *Journal of Consumer Research*, 15(2), 210-224.
- Chen, Y.C., Li, R.H., & Chen, S.H. (2013). Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement, and leisure satisfaction: a structural equation model. *Social Indicators Research*, 110 (3), 1187-1199.
- Cheng, E., Patterson, I., Packer, J. & Pegg, S. (2010). Identifying the satisfactions derived from leisure gardening by older adults. *Annals of Leisure Research*, 13(3), 398.
- Cömert, Y., & Durmaz, Y. (2011). Tüketicinin tatmini ile satın alma davranışlarını etkileyen faktörlere bütünsel yaklaşım ve Adıyaman ilinde bir alan çalışması. *Journal of Yaşar University*, 1(4), 351-375.
- Çakır, V. (2007). Tüketici ilgilenimini ölçmek. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi, Akademik Dergisi*, 4(4): 163-180.
- Çakır, V. (2006). *Reklam ve marka tutumu*. Tablet Yayınları.
- Çelik, G. (2011). *Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Çelik, G., Tercan, E. & Yerlisu Lapa, T. (2014). Leisure constraints and leisure satisfaction in the recreational activities of employees with disabilities. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 36(2): 33-46.
- Çevik, A., Özmaden M., Tezcan E., & Dokuzoğlu G. (2021). Öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10 (1): 784 – 790.
- Çilingir, Z., & Yıldız, S. (2010). "Tüketicilerin ürünlere olan ilgileniminin marka sadakati üzerindeki etkisi: sembolik nitelikteki bir ürün grubu için İstanbul ili pilot çalışması". *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 79-100.
- 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.
- Chang, Y. C., Yeh, T. M., Pai, F. Y., & Huang, T. P. (2018). Sport activity for health! The effects of karate participants' involvement, perceived value, and leisure benefits on recommendation intention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 953.
- 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), 73-91.
- Demir, M., & Demir, S. (2014). İşgörenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.

- Dikici, İ. (2020). *Serbest zamanlarını gençlik merkezlerinde değerlendiren üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum, yaşam doyum ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Du Cap, M.C. (2002). *The perceived impact of the acadia advantage program on the leisure lifestyle and leisure satisfaction of the students at acadia university*. (Master Thesis). Acadia University, Master of Recreation Management, Canada.
- Durmaz, H. (2020). *Gençlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumları ile doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki: Manisa gençlik merkezleri örneği*, (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Ekenci, G., & Karaküçük, S. & (1995). Okulların boş zamanları değerlendirme rekreasyon eğitimindeki rolü. *Milli Eğitim Dergisi*, (128), 62–66.
- Evans, J., Jamal, A., & Foxall, R. (2006). Individual aspects of consumer behaviour. Wiley Publishing, Hoboken.
- Franken, A., & Raaij, V. (1981). Satisfaction with leisure time activities, *Journal of Leisure Research*, 13. 227-352.
- Foulquie, P. (1994). *Pedagoji sözlüğü, boş zaman*. Cenap Karakaya (Çev.). İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.
- Gulam, A. (2016). Recreation–need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1(2), 157-160.
- Güngörmüş, A. & Yenel, F. (2020). Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler, *Lap Lambert Academic Publishing*, Beau Bassin.
- Gökçe H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Gökçe, H. & Orhan, K. (2011) Serbest zaman doyum ölçeğinin türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Güldür, B. (2020). *Hentbol sporcularının serbest zaman ilgilenim ve benlik algısı düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2003). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi: Örnek animasyon uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hargrove, K. L. (2011). *Becoming an outdoors-woman: relationships among frequency of participation in bow programs, enduring involvement, and leisure satisfaction*. Middle Tennessee State University.
- Havitz, M. E., Kaczynski, A. T., & Mannell, R. C. (2013). Exploring relationships between physical activity, leisure involvement, self-efficacy, and motivation via participant segmentation. *Leisure Sciences*, 35(1), 45-62.
- Havitz, M., & Mannell, C. (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 37(2), 152- 177.

- Havitz, E., & Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 29(3): 245-278.
- Hedonism (2023, December). <https://tr.wikipedia.org/wiki/Hedonizm>. (Erişim tarihi: 29 Aralık 2020).
- Henderson, K. (2010). Leisure studies in the 21st century: The sky is falling?. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 32 (4), 391-400.
- Jamrozy, U., Backman, S.J., & Backman, K.F. (1996). Involvement and opinion leadership in tourism. *Annas of Tourism Research*, 23(4), 908-924.
- Johnson, B.T., & Eagly, A.H. (1989). Effects of involvement on persuasion: a metaanalysis. *Psychological Bulletin*, 106(2), 290-314.
- Jung, Guo-Ming (2007). "Structural equation modeling between leisure involvement, consumer satisfaction, and behavioral loyalty in fitness centers in taiwan". ProQuest Dissertations and Theses.
- Karabaş, S. (2018). E-ticaret ve üniversite öğrencilerinin elektronik ticarete ilişkin tutum ve ilgilenim düzeylerinin belirlenmesi: Bir alan araştırması. *Akademik Bakış Dergisi*, 68, 83-104.
- Kalfa, S. (2017) *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi (Uşak üniversitesi örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Kandemir, D., Atakan, S. & Demirci, C. (2013) İlgilenim kavramı ve Türkçe ilgilenim ölçeklerinin değerlendirilmesi: Tüketici ilgilenimi, sürekli ilgilenim ve satın alma kararı ilgilenimi. *İşletme ve Finans Dergisi*, 28(330), 21-48.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon (Boş zamanları değerlendirme) kavram, kapsam ve bir araştırma*. (5. Basım). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon (Boş zamanları değerlendirme)*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kardaş, T. (2018). *Rekreasyon*. Karacabey, K. (Ed) *Rekreasyona Giriş*. İzmir: Erol Ergün Basın Yayınevi.
- Karaca, A. (2015). *Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler [Scientific research methods: Concepts, principles and techniques]*. (32. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. Search in.
- Kensinger, M. (2004). *Leisure experiences of young adults with developmental disabilities: a case study*. (Doctoral Dissertation). University of Florida. America.
- Kerstetter, L. & Kovich, M. (1997). "The Involvement Profiles of Division I Women's Basketball Spectators". *Journal of Sport Management*, 11: 234-249.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi, 378.
- Kocaer, G. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bartın ili örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

- Koç, E. (2012). Tüketici davranışı ve pazarlama stratejileri: Global ve yerel yaklaşım: pazarlama ve tüketici davranışı kavramlarının İngilizceleriyle. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Konter, E. (2013). *Eylemde bulunan bir varlık olarak insan neden oynar?* İzmir: Bassaray Matbaası.
- Kovacs, A. (2007). *The leisure personality: relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction*. (Doctoral Dissertation). USA: Indiana University, School of Health, Physical Education and Recreation, India.
- Köktaş, K. (2004). *Rekreasyon: Boş zamanı değerlendirme*. Ankara: Nobel, İletişim Yayınları.
- Krugman, H. Polat, E. (1965). The impact of television advertising: Learning without involvement. *Public Opinion Quarterly*, 29(3), 349-356.
- Kropoktin, P. (1997). Keyifli iş. Saatçioğlu, N. (Çev.) *Üç aylık düşünce dergisi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları. 1997.
- Kyle, G., Graefe, A., & Manning, R. (2003). Satisfaction derived through leisure involvement and setting attachment. *Leisure/Loisir*, 28(3-4), 277-305.
- Laurent, G., & Kapferer, J. (1985). Measuring consumer involvement profiles. *Journal of Marketing Research*, 22(1), 41-53.
- Lee, D., & Trail, G. (2011). The influence of personal values and goals on cognitive and behavioral involvement in sport. *Journal of Sport Management*, 25(6), 593-605.
- Leitner, M.J. ve Leitner, S.F. (2004). *Leisure enhancement*. (Third Edition). The Haworth Press, New York, London, Oxford.
- Michaelidou, N., & Dibb, S. (2008). Consumer involvement: a new perspective. *The Marketing Review*, 8(1), 83-99.
- Mitchell, A. A. (1979). Involvement: a potentially important mediator of consumer behavior. *ACR North American Advances*, 191-196.
- Munusturlar, S. (2016). *Boş zaman ve rekreasyon kavramı*, içinde, M. Akyıldız Munusturlar (Ed.) *Rekreasyon Yönetimi*, Anadolu Üniversitesi Yayını No: 3414, Eskişehir. 2-27
- Numanoğlu, H. (2020). *Rekreatif amaçlı yüzme havuzuna giden bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Odabaşı, Y., & Barış, G. (2002). *Tüketici davranışı*. İstanbul: MediaCat Akademi.
- Oxford, (2018). "Fitness" <https://en.oxforddictionaries.com/definition/fitness> [erişim tarihi: 27 Kasım 2018]
- Özbey S., & Çelebi M. (2003). *Spor bilimlerine giriş*: Bölüm IX Rekreasyon. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Özbek, V., & Külahlı, A. (2016). Tüketicilerin ilgilenim, memnuniyet ve sadakat düzeyleri cinsiyete göre değişmekte midir?. *Business & Management Studies: An International Journal*, 4(3), 316-340.
- Özdemir, Ş. (2019). *Büyük ölçekli fitness merkezi kullanıcılarının tatmininin, ilgilenim ve mutluluk düzeylerine etkisinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Özgür, Ö. (2021). *Fitness katılımcılarının serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği)*, (Yüksek Lisans Tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Öztürk, H. (2013) *Sanayi çalışanlarının rekreatif aktivitelere katılımlarının örgütsel bağlılık ve tükenmişlik düzeylerine etkisi (Gaziantep uygulaması)*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, S. (2007). *Ortopedik engellilerin sosyalleşmesine sporun etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, Y., & Seyhan, K. (2005). Konaklama işletmelerinde sunulan hizmet kalitesinin artırılmasında işgören eğitiminin yeri ve önemi. *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, (1), 121-140.
- Passmore, A., & French, D. (2001). Development and administration of a measure to assess adolescents' participation in leisure activities. *Adolescence*, 36(141), 67.
- Philipp, F. (1997). Race, gender, and leisure benefits. *Leisure Sciences*, 19 (3), 191-207.
- Polat, A. T., Güngör, S., & Adıyaman, S. (2012). Çevresindeki kentsel rekreasyon alanlarının görsel kalitesi ile kullanıcıların demografik özellikleri arasındaki ilişkiler. *KSÜ Doğa Bilimleri Dergisi Özel Sayı*, 70-79.
- Richins, M. L., & Bloch, P. H. (1986). After the new wears off: The temporal context of product involvement. *Journal of Consumer Research*, 13(2), 280-285.
- Rothschild, M. L. (1984). Perspectives on involvement: current problems and future directions. *ACR North American Advances*, 11, 216-217.
- Sandıkçı, M., & Günay, F. (2014). Afyonkarahisar'ın rekreasyon alan ve faaliyetlerinin konaklama süresi üzerindeki etkisi. *Afyon Kocatepe University Journal of Social Sciences*, 16(1).
- Stebbins, R. A. (2005). Choice and experiential definitions of leisure. *Leisure Sciences*, 27(4), 349-352.
- Sönmezoğlu, U., Polat, E., & Aycan, A. (2014). Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 219-229.
- Şen, M., & Akpınar, E. (2016). Serbest zaman okumalarının sosyal bilgiler dersindeki akademik başarıyı yordamaya etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 176-201.
- Tezcan, N. (2007). *Rekreasyon etkinliklerin çalışanların performansları üzerine etkilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*, Glasgow: Routledge, Psychology Press, E-Book, London.
- Ulus, Y. (2016). İlgilenim. *Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi*, 12(45), 569-586.
- Uslu, A. (2022). *Spor yöneticilerinde liderlik ve yönetim*. Ankara: Gazi Kitabevi, 92-93.

- Uygurtaş, M. (2011). *Alışveriş merkezlerinde çalışan gençlerin serbest zaman kullanımları üzerine bir çalışma*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ünal, S. (2008). *İçgüdüsel alışveriş*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yazgeç, G. (2019). *Doğa ve macera rekreasyonu etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi: Fethiye destinasyonu örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Yetim, G. (2014). *Boş zaman ilgileniminin boş zaman tatmini ve sadakati üzerine etkisi: Eskişehir'deki fitness merkezleri üzerine araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Yetim, G., & Argan, M. (2018). Boş zaman ilgilenim faktörleri ile fitness merkezine yönelik tatmin ve sadakat arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 49-62.
- Lapa, T. Y. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993.
- Zaichkowsky, L. (1985). Masuring the İnvolvement Construct. *Journal of Consumer Research*, 12(3), 341-352.
- Yiğit, İ. (2018). *Üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Yoon, K. J. (2018). 'The satisfaction of leisure activities of pre-school teachers on teacher efficacy and teacher satisfaction. *The Korea Entertainment Industry Association Journal*, 12(6), 119-134.
- Walker, G. J., & Wang, X. (2009). The meaning of leisure for Chinese/Canadians. *Leisure Sciences*, 31(1), 1-18.
- Wang M, Chen L, Shui J & Wang E. (2008). The Relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games, San Diego, *Libra Publishers*, 43,169.
- Wu H. (2010) *The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and emotional intelligence among elementary school teachers in Northern Taiwan*, University of Incarnate Word, School of Graduate Studies, Unpublished doctoral thesis, Taiwan.

EKLER

Ek-1: Ölçme Araçları

Sevgili Katılımcı;

Bu çalışma; İBB fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireyler üzerinde yapılmaktadır. Sorulara ve ölçek maddelerine vereceğiniz dürüst ve samimi cevaplar bu araştırma için önemlidir. Elde edilen veriler, tamamen gizli tutulacak olup, sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Bu nedenle, lütfen sorularınızı dikkatli bir biçimde okuyarak size en uygun olan yanıtı işaretleyiniz. Çalışmamıza katılımınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Danışman: Doç. Dr. Aytekin ALPULLU

Yağmur ÖZTÜRK
Marmara Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı

1. Cinsiyetiniz	Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız	
3. Medeni durumunuz	Evli () Bekar ()
4. Eğitim durumunuz	İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü ()
5. Aylık geliriniz	2824 ve altı () 2825 (asgari ücret) () 2826 ve üstü ()
6. Mesleğiniz	
7. Haftalık egzersiz yapma sıklığınız	Haftada 1 – 3 kez () Haftada 4 – 6 kez () Haftanın her günü ()
8. Fiziksel görünümünüzden memnunsunuz?	Evet () Hayır ()

BOŞ ZAMAN İLGİLENİM ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne de Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Bu fitness merkezinin bulunduğu çevreyi seviyorum					
2.					
3. Buranın üyelik ücretinin makul olduğunu düşünüyorum					
4.					
5. Benim için formda olmak önemlidir					
6.					
7. Fitness eğitmenlerinden memnunum					
8.					
9. Koşu bandı ve bisiklet gibi kardiyo ekipmanların kullanımı kolaydır ve ihtiyaçlarımı karşılar					
10.					
11. Boş zamanımın büyük bir bölümünü burada geçiriyorum					
12.					
13. Çalışanlar yardım konusunda istekli ve ihtiyaçlarımı karşılamaya özen gösterir					
14.					
15. Burası aerobik, kuvvet ve esneklik gibi çeşitli antrenman hizmetleri sunar					
16.					
17. Resepsiyon verimli çalışır					
18.					
19. Burayı telefonla aradığımda çok kibar karşılanırım					
20.					
21. Fitness çalışanları sıcak davranır					
22.					
23. Fitness çalışanları işlerinde profesyoneldir					
24.					
25. Fitness çalışanları ekipmanların kullanılabilirliği konusunda özen gösterir					
26.					
27. Soyunma odaları temiz ve yeterli donanımdadır					
28.					
29. Havlu hizmetleri yeterli ve uygundur					
30.					

SERBEST ZAMAN DOYUMU ÖLÇEĞİ	Neredeyse hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Çoğu kez doğru	Neredeyse her zaman doğru
1.					
2. Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.					
3.					
4.					
5.					
6. Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14. Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20. Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.					
21.					
22.					
23.					
24.					

BİLİMSEL FAALİYETLER

Makale

Öztürk, Y., & Alpulu, A. (2019). Boş Zaman İlgilenimi ile Serbest Zaman Doyumu Arasındaki İlişki: İBB Örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*- Kabul Aldı.

