

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Gül YAĞAR

YETİŞKİN BİREYLERDE EGZERSİZDE DAVRANIŞSAL DÜZENLEMELER, SERBEST  
ZAMAN ENGELLERİYLE BAŞ ETME STRATEJİLERİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE  
DÜZEYİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Rekreasyon Ana Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2016

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Gül YAĞAR

YETİŞKİN BİREYLERDE EGZERSİZDE DAVRANIŞSAL DÜZENLEMELER, SERBEST  
ZAMAN ENGELLERİYLE BAŞ ETME STRATEJİLERİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE  
DÜZEYİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Danışman

Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA

Rekreasyon Ana Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2016

**T.C.**  
**Akdeniz Üniversitesi**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,**

Gül YAĞAR'ın bu çalışması, jürimiz tarafından Rekreasyon Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Üye : Doç Dr. Faruk YAMANER (İmza)

Üye (Danışmanı) : Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA (İmza)

Üye : Doç. Dr. Hasan ŞAHAN (İmza)

Tez Başlığı: Yetişkin Bireylerde Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler, Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri ve Fiziksel Aktivite Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi

Onay: Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi : 24/06/2016

Mezuniyet Tarihi : 30/06/2016

(İmza)  
Prof. Dr. Zekeriya KARADAVUT  
Müdür

## **AKADEMİK BEYAN**

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Yetişkin Bireylerde Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler, Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri ve Fiziksel Aktivite Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımca yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

Gül YAĞAR

## İÇİNDEKİLER

ŞEKİLLER LİSTESİ.....	iii
TABLolar LİSTESİ.....	iv
GRAFİK LİSTESİ.....	v
GÖRSEL LİSTESİ .....	vi
KISALTMALAR LİSTESİ .....	vii
ÖZET.....	viii
SUMMARY.....	x
ÖNSÖZ.....	xii
GİRİŞ .....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### GENEL BİLGİLER

1.1. Serbest Zaman .....	3
1.2. Serbest Zaman İçerisinde Fiziksel Aktivite ve Egzersiz .....	3
1.3. Serbest Zaman Aktivitelerine Katılımda Motivasyon .....	8
1.4. Serbest Zaman Aktivitelerine Katılımda Engellerle Baş Etme .....	10

### İKİNCİ BÖLÜM

#### İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....	17
2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	18

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

#### DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILAN YETİŞKİN BİREYLERİN ENGELLERLE BAŞ ETME, MOTİVASYON DÜZEYLERİ VE EGZERSİZ

##### KATILIMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ:

##### ANTALYA İLİ ÖRNEĞİ ÜZERİNE ARAŞTIRMA

3.1. Araştırmanın Amacı .....	21
3.2. Araştırmanın Modeli.....	21
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	21
3.4. Veri Toplama Araçları.....	22

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu .....	22
3.4.2. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) .....	22
3.4.3. Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği (SZEBSÖ).....	22
3.4.4. Serbest Zaman Egzersiz Ölçeği .....	23
3.5. Verilerin Analizi.....	23
3.6. Araştırmanın Bulguları ve Yorumları.....	24
<b>SONUÇ.....</b>	<b>31</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>38</b>
<b>EK 1- Kişisel Bilgi Formu.....</b>	<b>47</b>
<b>EK 2- Serbest Zaman Egzersiz Ölçeği .....</b>	<b>47</b>
<b>EK 3- Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri .....</b>	<b>49</b>
<b>EK 4- Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) .....</b>	<b>51</b>

**ŞEKİLLER LİSTESİ**

Şekil 1.1 Motivasyon Türleri.....	10
-----------------------------------	----

## TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Kadın ve Erkek Katılımcıların Yaş, Boy, Kilo, BKİ Değerleri.....	24
Tablo 3.2. Katılımcıların Egzersize Devam Zamanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik Analiz Değerleri.....	24
Tablo 3.3. Katılımcıların Medeni Durumlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları.....	25
Tablo 3.4. Katılımcıların Serbest Zaman Egzersiz Skorları.....	25
Tablo 3.5. Katılımcıların Serbest Zaman Egzersiz Düzeyi Dağılımları .....	25
Tablo 3.6. Cinsiyetlerine Göre Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler ve Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri ile ilgili Tanımlayıcı İstatistikleri .....	26
Tablo 3.7. Katılımcıların Egzersize Devam Sürelerine Göre Serbest Zaman Egzersiz, Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Düzeylerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler .....	27
Tablo 3.8. Katılımcıların Egzersize Devam Sürelerine Göre Serbest Zaman Egzersiz, Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Düzeylerine Ait İstatistik Sonuçları.....	28
Tablo 3.9. Farklılığı Oluşturan Gruplar İçin Belirlenmiş Olan Çoklu Karşılaştırma Test İstatistiklerinin Tamhane's T2 Sonuçları .....	28
Tablo 3.10. Katılımcıların Yaşlarına Göre Serbest Zaman Egzersiz, Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Düzeyleri ile Aralarındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları .....	29
Tablo 3.11. Katılımcıların Serbest Zaman Egzersiz, Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Düzeyleri ile Aralarındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	29
Tablo 3.12. Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Düzeylerin Serbest Zaman Egzersiz Katılımı Üzerine Etkisinin Linear Regresyon Analizi Sonuçları.....	30



## GRAFİK LİSTESİ

Grafik 3.1. Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler ve Serbest Zaman Egzersize Katılım Ortalamaları .....	26
---	----

**GÖRSEL LİSTESİ**

Görsel 1.1. Türkiye’de Çekilen “Hadi Baba” Kamu Spotu.....	4
--	---

**KISALTMALAR LİSTESİ**

DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
BKI	Beden Kitle İndeksi
PAGA	Physical Activity Guidelines for Americans
USE	Uluslararası Sağlık Enstitüsü
CSEP	Canadian Society for Exercise Physiology

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı; fiziksel aktiviteye katılan yetişkin bireylerde egzersizde davranışsal düzenlemeler, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve egzersiz düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın evrenini Antalya ilinde yaşayan ve fiziksel aktiviteye düzenli katılım sağlayan bireyler oluştururken, araştırma örneklemini ise rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 185 kadın ( $Ort_{yaş}=36.31\pm 12.19$ ) ve 162 erkek ( $Ort_{yaş}=27.98\pm 8.26$ ) toplam 347 ( $Ort_{yaş}=32.42\pm 11.32$ ) yetişkin birey oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak; bireylerin serbest zaman içerisinde egzersiz aktifliğini ölçmek amacıyla Godin ve Shephard (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe adaptasyon çalışması Yerlisu Lapa ve Yağar (2015) tarafından yapılan “Serbest Zaman Egzersiz Anketi” kullanılmıştır. Katılımcıların serbest zamanlarında karşılaştıkları engellerle baş etmek için geliştirdikleri stratejilerinin düzeyini belirlemek amacıyla, Hubbard ve Mannell (2001) tarafından geliştirilen, Elkins (2004) tarafından rekreasyonel kampüs sporlarına modifiye edilen ve Beggs vd. (2005) tarafından geçerliği doğrulanan, Türkçe adaptasyonunun Yerlisu Lapa (2012) tarafından gerçekleştirilen “Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği” kullanılmıştır. Bireylerin öz-belirleme kuramı kapsamında egzersize güdüsel yönelimlerini belirlemek amacıyla, Markland ve Tobin (2004) tarafından geliştirilen, Ersöz vd. tarafından Türkçe adaptasyonu gerçekleştirilen “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2” kullanılmıştır.

Araştırmada tanımlayıcı istatistik dışında, çıkarımsal istatistiği ve farklılığı tespit etmek için homojenlik ve normal dağılım koşulları yerine geldiği için parametrik testlerden Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Tamhane’s T2 analizi uygulanmıştır. Korelasyon katsayıları ise normal dağılım gösterdiğinden Pearson Çarpım-Moment Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır. Ölçeklerde etki değerlerini belirlemek amacıyla Linear Regresyon Analizi yapılmış, ön koşulu olan homojenlik ve normal dağılım koşulları için One-Sample Kolmogorov-smirnov Testi uygulanmıştır. Ayrıca nitel verilerde korelasyon Pearson Ki Kare testi ile hesaplanmıştır. Toplanan veriler, SPSS 22.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Sonuç olarak; fiziksel aktiviteye düzenli katılan yetişkin bireylerde; egzersizde davranışsal düzenlemeler ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ile serbest zaman

egzersiz katılımları arasında pozitif ilişki olduğu yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Örnekleme dâhil edilen yetişkin bireylerin yaş değişkenine bağlı olarak; serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçekleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunurken serbest zaman egzersiz katılım ölçeğinde negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin egzersize devam süreleri ile kullanılan ölçekler arasındaki farka ilişkin bulgular ise egzersizde davranışsal düzenlemeler ve serbest zaman egzersiz katılım ölçeklerinde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme, Serbest Zaman Egzersizi, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler, Yetişkin Bireyler

## SUMMARY

### INVESTIGATE THE RELATIONSHIP BETWEEN BEHAVIORAL REGULATIONS IN EXERCISE, LEISURE NEGOTIATION STRATEGIES AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS IN ADULTS WHO PARTICIPATE IN PHYSICAL ACTIVITY

This study aims to investigate the relationship between behavioral regulations in exercise, leisure negotiation strategies scale and exercise levels in adults who participate in physical activity.

The population of the study is made up of individuals who live in the province of Antalya and participate in physical activity on a regular basis. The sample of the study consists of 347 participants ( $M_{age}=32.42\pm 11.32$ ), 185 females ( $M_{age}=36.31\pm 12.19$ ) and 162 males ( $M_{age}=32.42\pm 11.32$ ), selected with the random sampling method.

“Leisure Time Exercise Questionnaire” developed by Godin and Shephard (1985) in order to measure leisure time exercise activity of individuals and adapted to Turkish by Yerlisu-Lapa and Yağar (2015) was used as the data collection tool. In order to measure strategies developed by participants to cope with constraints encountered in their leisure time,

“Leisure Negotiation Strategies Scale” developed by Hubbard and Mannell (2001), modified for recreational campus sports by Elkins (2004), tested for validity by Beggs et al. (2005) and adapted to Turkish by Yerlisu-Lapa (2012) was used. In order to determine motivational orientations of individuals within the scope of self-determination theory, “Behavioral Regulations in Exercise Questionnaire-2” developed by Markland and Tobin (2004) and adapted to Turkish by Ersöz et al. was used.

Apart from descriptive statistics, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and Tamhane’s T2 Analysis, which are parametric tests, were used in the study to determine inferential statistics and differences since homogeneity and normal distribution conditions were met. Correlation coefficients were calculated with Pearson-Moment Correlation Coefficient in case of normal distribution. Linear Regression Analysis was performed to determine impact factors in the scales and One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test was used for homogeneity and normal distribution conditions, which are prerequisites for Linear Regression Analysis. In addition, Pearson’s Chi-Squared Test was used to calculate correlation in the qualitative data. SPSS 22.0 was used for data analysis.

In conclusion, a positive and linear correlation was found between behavioral regulations in exercise, leisure negotiation strategies and physical activity levels of adults who participate in physical activities on a regular basis. The age variable of adults participated in

the study showed a positive correlation with both leisure negotiation strategies and exercise levels, whereas it showed a negative correlation with behavioral regulations in exercise. When the difference between the scales used in the study with regard to exercise participation time of individuals, a significant difference was found between Behavioral Regulations in Exercise Questionnaire and Leisure Time Exercise Questionnaire.

**Keywords:** Leisure Negotiation, Leisure Time Exercise, Behavioral Regulations in Exercise, Adults

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde, yüksek lisansa başladığım ilk günden beri beni cesaretlendiren, destekleyen ve benden zamanını, ilgisini, hoşgörüsünü, bilgisini esirgemeyen, mesleki bakış açısı ve kişiliği ile kendime örnek aldığım saygıdeğer danışmanım ve hocam Tennur YERLİSU LAPA' ya öncelikli olarak teşekkürlerimi sunmak isterim.

Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda bana bir aile sıcaklığı oluşturan ve çalışmamın her aşamasında önerileri ve içten yaklaşımlarını esirgemeyerek çalışmaya katkıda bulunan değerli hocalarım Evren TERCAN KAAS, Mustafa YILDIZ ve Yüksekokul Müdürü Hasan ŞAHAN'a ve dostlarım Emine BAL ve Asiye Hande ULUDAĞ'a;

Hitit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ailesine, başta Yüksekokul Müdürü Faruk YAMANER'e, dostlarım Abdüsselam TURGUT ve Çisem DEMİRDÖKEN'e;

Yürüdüğüm yolda her zaman benimle el ele yürüyen, anneliğinin yanı sıra dostum ve sırdaşım olan, hayatta karşılaştığımız her şeye rağmen bana ayağa kalkıp yoluma kaldığım yerden devam etmeyi öğreten, kendime örnek aldığım ve kızı olduğum için her gün şükrettiğim, yaşayan en büyük ışığım ve koruyucum olan Annem'e;

Doğumuyla birlikte hayatımıza ışık olan, ailemizi tek renk olmaktan çıkaran ve bize bin bir çeşit renk katan, güvendiğim, inandığım ve varlığına şükrettiğim canımın canı Kardeşim'e;

Yepyeni bir hayata merhaba dediğim, geldiğim yeri güzelleştiren ve bana sevdiren, hem çalışma hayatımda hem de özel hayatımda bana eşlik eden ve yürüdüğüm yeni yolumda elimi tutan Emre YAMANER'e teşekkürü borç bilirim.

**Gül YAĞAR**  
**Antalya, 2016**



## GİRİŞ

Yaşanan sanayi devrimi ve teknolojik gelişmeyle birlikte elde edilen ekonomik refah düzeyi ve kazanılmış haklar, bireylere pek çok yönden fayda sağlamakla birlikte bazı zararlı sonuçlara da yol açmıştır. Değişen yaşam şekilleri bireylere daha fazla serbest zaman hakkı tanırken yeniliklerin neden olduğu hareketsiz yaşam fiziksel aktivitelere ve egzersize daha az zaman ayrılmasına neden olmuş; bu durum toplumlarda morbidite hızının yükselmesine ve sağlıksız bir toplumun inşasına yol açmıştır.

Fiziksel aktivitenin günlük yaşam içerisinde yeterince yer almaması giderek artan obezite problemini gündeme taşımış ve fiziksel aktivite bulaşıcı olmayan hastalık olarak nitelendirilmiştir. Günümüzde büyük bir öneme sahip olan bu hastalık ile mücadele uzun yıllardır devam etmekle birlikte “bireylerin neden yeterince fiziksel aktiviteye katılmadıkları sorusu” cevabı halen aranan önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel aktivitelere katılmayan bireylerin çoğunlukta olduğu günümüz dünyasında karşılına çıkan çeşitli engelleri aşarak belirli zamanlarını fiziksel aktivitelere veya egzersizlere ayıran bireylerin varlığı ikinci gruptaki bireyleri motive eden sebeplerin neler olabileceği konusunda dikkat uyandırmıştır. Bu tür bir motivasyonun, engeller ile baş edebilme ve egzersize katılım arasında anlamlı bir ilişki oluşturduğu ve çeşitli kuramlar ile desteklendiği bilinmektedir. Bu çalışmada Türkiye’de serbest zamanını egzersize katılarak geçirebilmeyi başarmış bireylerin motivasyon düzeyleri, serbest zaman engelleri ile nasıl baş ettikleri ve nihai olarak bu bireylerin egzersize nasıl katılım sağladıkları araştırılarak çalışmanın hem literatüre katkı sağlayacağı hem de serbest zaman hizmeti sunan kurum veya kuruluşlara ışık tutabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmanın birincil temel amacı bireylerin egzersizde davranışsal düzenleme durumlarının, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin ve serbest zaman aktivitelere katılım düzeylerinin ilişkisel durumlarının ortaya konulmasıdır.

Bu araştırmanın alt problemleri ise, yaş değişkeni açısından egzersizde davranışsal düzenleme durumlarının, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin ve serbest zaman egzersiz katılımı arasındaki ilişki durumunun incelenmesidir. Ayrıca, serbest zaman egzersiz katılım düzeyleri açısından egzersizde davranışsal düzenleme durumunun ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Çalışmaya katılan ve aynı zamanda serbest zamanlarını egzersiz yaparak değerlendiren bireylerin egzersizde davranışsal düzenleme durumlarının, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin ve serbest zaman egzersiz katılımlarının bazı demografik değişkenlere göre değişim göstereceği ve egzersizde davranışsal düzenleme durumlarının,

serbest zaman engelleri ile baş etme ve serbest zaman egzersiz katılımları ile ilişkili olacağı araştırma verilerine göre değerlendirilecektir.

## BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

### 1.1 Serbest Zaman

Serbest zaman insanların hayat kalitesi ile alakalı en temel ve en önemli bileşendir. Bütünsel açıdan bakıldığında serbest zaman; ruh, akıl ve bedene denge getirirken kişisel gelişim için ve belki de bazı bireylerin hayatında iş hayatından daha önemli ve kritik bir öneme sahip olan zaman dilimidir. Serbest zaman teriminin İngilizce karşılığı olan “leisure” kelimesi, Fransızca boş zaman anlamına gelen “loisir” kelimesi, yine İngilizcede “izin vermek” anlamına gelen “license” ve “özgürlük” anlamına gelen “liberty” kelimeleri de, Latincedeki “licere” kelimesinden gelmektedir (Jenkins ve Pigram, 2003: 279). Çoğu kimsenin anlamı üzerine anlaşmaya varamamasına rağmen, serbest zaman edebiyatında iki tane kullanıma hazır tema bulunmaktadır. Bunlar serbest zaman özgür zaman; zaman ücretli işe bağlı değildir, ücretsiz iş ve kişisel bakımı kapsar (Spinney ve Millward, 2011: 133) ve serbest zaman aktivitesi bireyin özgür zamanlarında içsel motivasyona dayalı bireysel tercihleri ile meşgul olduğu zamandır (Ateca-Amestoy vd., 2008: 65).

Serbest zaman, çok karmaşık, kolay tarifi olmayan, farklı anlamlara gelen, göze çarpan bir zaman dilimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin refahı için önemli bir zaman dilimini ifade etmesi serbest zamana ilişkin farklı bakış açılarının geliştirilmesini ve serbest zaman üzerine pek çok çalışma yapılmasını sağlamıştır. Aristoteles’e göre serbest zaman, çalışan kesim için gerekli olan serbestliği ifade etmiş, fakat çalışma ve serbest zaman arasındaki ilişki sanayileşme öncesi dönemden bugüne kadar kavramsallaştırma ve uygulama açısından zorluklara maruz kalmıştır. Bu nedenle serbest zaman kavramı 1970’lerden günümüze kadar pek çok akademik çalışmaya konu olmuştur. Veblen’in (1899) tezine göre “dikkat çekici tüketim” olarak serbest zaman, çalışmaya ihtiyacı olmayan yüksek statü sınıfına ait bir zaman dilimi olarak belirtilmiştir. Veblen, “belirgin serbest zaman” olgusunu konumsal olarak iyi; yani bireyin toplumdaki yerini gösteren bir durum olarak tarif etmiştir (Veblen, 1899: 33).

Günümüz yazarlarından pek çoğu, serbest zamanı bir “aktivite” ya da düşünce tarzı, ya da zamanın bir parçası olarak görmektedir. Çoğu kez, bu üç boyut da bir araya gelmekte ve serbest zaman, hoşça giden aktiviteler olarak bireyin gönüllü olarak kendini şımartması, eğlenme amaçlı, kendi bilgi birikimini ya da beceri düzeyini geliştirmesi ya da toplumdaki hayatını yükseltmesi, kişisel, sosyal ve profesyonel görevlerini yerine getirdikten sonra arta kalan zaman olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaplan’ın (1975; Akt. Veal, 1992: 4) tanımına

göre serbest zaman, kısmen öz belirleme kuramını içeren etkinlik deneyimi, ekonomik olarak özgür zaman rollerine maruz kalan, hafıza ve sezme içinde psikolojik olarak tatmin edici, bağlantının ve yoğunluğun tüm çeşitliliğini potansiyel olarak kapsayan, aynı zamanda karakteristik normları ve kısıtlamaları içermektedir.

Avusturalya Sağlık Konseyi (1980) tarafından ise serbest zaman, genellikle zorunlu olmayan ve gönüllü olarak karakteristik iyimser düşünce durumu olarak tanımlanmıştır. Birey, kapsamlı bir etkinlik içerisinde olabilirken hiçbir etkinlikte de bulunmayabilir. Bunun yanında serbest zamanın kilit noktası, barışçıl ve üretime teşvik eden çevresel elementler ile bir arada olan tutumudur. Dumazedier (1960) tarafından yapılan bir başka tanımda ise serbest zaman, -iş, aile ve toplum zorunluluğunun dışında kalan- bireysel isteklerine geri dönen bir aktivite, ya rahatlama, eğlenme için ya da kendi tecrübelerini geliştirme ve doğal sosyal katılım sağlama, kendi yaratıcı becerileri için özgür egzersiz olarak tanımlamıştır (Akt. Veal,1992: 2-3).

Leitner ve Leitner (2004: 4) göre, serbest zaman, bireyin alternatifleri arasında serbestçe seçim yapabilmesidir. Üç temel işlevsel yaklaşıma sahiptir. Bunlar; rahatlama, eğlenme ve gelişimdir. Serbest zaman, zorunlu günlük aktivitelere, karışık ve hayal kırıklığı yükselmiş, yoğunlaştırılmış kentleşme ve toplumun neredeyse tüm olumsuz yönlerine çare olarak bilinçli ya da içgüdüsel olarak seçilmiştir. Serbest zaman içerisinde baskı yok edilmiş, tüm zorunluluklardan feragat edilmiştir. Kısaca serbest zaman, onarıcı ve yapıcı zaman dilimidir.

Yukarıda yapılan serbest zaman tanımlarından da anlaşılacağı gibi (Leitner ve Leitner: 2004: 4);

- ✓ İş zorunlu zaman dilimidir. Buna karşı serbest zaman, özgür zaman (zorunlu olmayan) dilimidir. İş, kısıtlama ya da taahhüt içerir.
- ✓ Kişisel bakım bireyin iyi olma halinin temeli olarak adanan zamandır. Serbest zaman bireyin temel iyi olma hali ile ilgili olmasına rağmen, kişisel bakım hayatın temel bir ihtiyacıdır, işten veya serbest zamandan önce yapılması gerekir.
- ✓ Katılım sağlanan herhangi bir aktivitenin bireyin kendi iradesi dâhilinde yer alması gerekmektedir.

## 1.2 Serbest Zaman İçerisinde Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Serbest zamanın tarihsel sürecinden bu yana içerisinde barındırdığı etkinlik çeşitlerine katılım içinde fiziksel aktivite içeren ve fiziksel aktivitenin yer almadığı etkinlikler olarak da ayırmak mümkündür. Fiziksel aktivite içermeyen serbest zaman etkinlikleri herhangi bir

hareket içermeyen bireysel aktivite tercihleridir. Fiziksel aktivite içermeyen serbest zaman aktivitesini (müzik dinlemek, televizyon izlemek gibi) Kanada İstatistik Kurumu (2011) sosyal ve bilişsel serbest zaman aktivitesi olarak; arkadaşlar ile birlikte sosyalleşme, hobiler ile meşgul olma gibi tipik bir şekilde kategorize etmiştir. Ancak fiziksel aktivite içermeyen serbest zaman aktiviteleri serbest zamanın fiziksel aktivite içeren diğer tüm formlarından ayrı tutulmuştur. Her iki serbest zaman teması iyi olma halini geliştirirken, her ikisinden de fayda sağlamak amacıyla yeterli zaman ayrılması gerekmektedir (Statistic Canada, 2011: 9).

Sağlık sektörü içerisinde hızlı bir yükseliş içerisine giren fiziksel aktivitede egzersiz, fiziksel aktivitenin gücünü ve önemi arttıran en önemli faktörlerden biridir (Blair vd., 1987: 53; Sağlık Bakanlığı, 2008; 7). Serbest zaman aktiviteleri içerisinde yer alan egzersiz ise birçok araştırmaya konu olmuş ve bu durum fiziksel aktivite ve egzersizin serbest zaman içerisinde önemli bir rolü olduğunu ortaya çıkarmıştır (Bulgu vd., 2007: 168; Çakır, 2009: 35; Kin-İşler, 2009: 34; Sağlık Bakanlığı, 2012: 8). Fiziksel aktiviteye aktif bir şekilde katılım sağlamanın, sağlık düzeyine pozitif bir etkisi olduğu bilinmektedir (Warburton vd., 2006: 801). Kanada Egzersiz Fizyolojisi Birliği (CSEP), 150 dakikalık orta şiddetli bir fiziksel aktivitenin, zihinsel ve fiziksel sağlık açısından beden gelişimine önemli katkısı olduğunu tespit etmiş ve halkına fiziksel aktiviteye katılım ile ilgili çağrıda bulunmuştur (Canadian Physical Activity Guidelines, 2012: 4). Sağlık bakanlığı tarafından hazırlanan obezite ve fiziksel aktivite eğitim modülleri kitapçığında, haftada 3 ya da 4 kez, 30 ile 60 dakika arasında fiziksel aktivite katılımının kilo kontrolü, kas güçlendirme ve genel beden sağlığı durumunda iyileşme sağlandığını saptamıştır (Sağlık Bakanlığı, 2011: 63).

Serbest zaman içerisinde katılım sağlanan fiziksel aktivite Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından hazırlanan kitapçıkta “enerji harcanması ile sonuçlanan iskelet kasları yoluyla meydana gelen herhangi bir bedensel hareket olarak” olarak tanımlamıştır (Sağlık Bakanlığı, 2012: 8). CSEP fiziksel aktivite için iki tane özellik belirtmiştir: kalp atımını ve nefes almayı yükselten hareketler ve herhangi bir bedensel hareket için ihtiyaç duyulan enerji tüketiminin iskelet kasları tarafından gerçekleştirilmesi olarak tanımlamıştır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ise (2014), “herhangi bir vücut hareketinin iskelet kasları tarafından enerji tüketimini gerektiren aktivite” ([http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/) (erişim tarihi: 25.05.2014)) olarak; Uluslararası Sağlık Enstitüsü (USE) (2014) tarafından ise fiziksel aktivite, kasların çalışması ve dinlenme halinden daha fazla enerji gerektiren herhangi bir beden hareketi (<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/phys/> (erişim tarihi: 25.05.2014)) olarak tanımlamıştır. Tanımı birçok farklı şekilde yapılırsa da, fiziksel aktivitenin herhangi bir

kısıtlaması yoktur, içerisinde spor, egzersiz, ev işi, günlük ve serbest zaman aktiviteleri yer alır. Egzersiz ise, belirli bir program bütününe sahip olan fiziksel aktivite türüdür ve fiziksel aktivite ve egzersiz bir arada önerilmektedir (Casperson vd.,1985: 126). Bu nedenle egzersiz ve fiziksel aktivite birçok çalışmada aynı başlık altında toplanmış ve çalışmalarda egzersiz ölçekleri kullanılmıştır (Fortier vd., 2011: 74; Loney vd., 2011: 64; Cooke vd., 2014: 218; Gomes vd., 2014: 630 ).

Fiziksel aktivite içeren serbest zaman ise Amerikalılar için Fiziksel Aktivite Rehberinde (PAGA) (Physical Activity Guidelines for Americans, 2008: 3), birey tarafından gerçekleştirilen fiziksel aktivite performansının günlük yaşamda önemli bir etkinlik haline dönüşmesi, düzenli bir şekilde yapılması ve bireyin takdirine bağlı olarak gerçekleştirilen etkinlikler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Serbest zamanın fiziksel aktivite içeren etkinlikler ile geçirilmesi kilo kontrolü, kemik ve kas sağlığı gelişimi, stresten arınma, depresyon ve birçok ölümcül hastalık riskinin azaltılması gibi beden ve ruh sağlığına faydası bulunmaktadır. Churilla (2007: 124) metabolik sendrom rahatsızlıkları (hipertansiyon, obezite vs.) bulunan bireylerde serbest zaman içerisinde egzersiz yapmanın olumlu sonuçlar verdiğini tespit etmiştir. Hsu (2006: 123) düzenli yapılan fiziksel aktivitenin, hafif zihinsel engelli bireyler için bir ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. McEwan (2001: 19) beden eğitiminin ve fiziksel aktivitenin, bireylerin tutumu üzerinde pozitif bir etki yarattığını, erkeklerin kadınlara göre daha pozitif bir tutum elde ettiklerini göstermiştir.

Sağlıklı bir vücut ağırlığına sahip olabilmesi için birçok otorite tarafından çeşitli egzersiz önerileri sunulmaktadır. Örneğin PAGA (2008: 21), her hafta en az 150 dakikalık orta ve yoğun şiddetli aerobik kapasiteye hitap eden egzersizler ya da yine buna eşdeğer olacak orta ve kuvvetli yoğun aerobik kapasiteye hitap eden egzersizlere zaman ayrılması gerektiği vurgulamıştır. Bunun yanı sıra, haftada iki veya daha fazla kas güçlendirme egzersizlerine, özellikle büyük kas gruplarını içeren bacak, omuz, sırt, kollar gibi uzuvları da içeren egzersize zaman ayrılması da beden kompozisyonu için önem arz etmektedir. Spor faaliyetlerini içeren, egzersiz ya da antrenman, yürüyüş, dans etme, bahçivanlık gibi rekreasyon faaliyetleri bu etkinlik içerisine dahil edilebilmektedir.

DSÖ (2014) yayınladığı “Health” adlı kitapçığında, 1980 ve 2008 yılları arasındaki 25 yaş ve üzeri fazla kilolu bireylerin dağılımı incelendiğinde Türkiye’de kendine pay çıkarmış ve bu payda % 5-10 arasında dağılım göstermektedir. Fiziksel inaktivite ile mücadele uzun yıllardır süren bir durum olduğu halde ülkemizdeki fiziksel aktivite düzeyi ve bunun alışkanlık halini almasının pek mümkün olmadığını geçtiğimiz yıl yayınlanan rapor belgelemiştir. Fiziksel aktivitenin yetersizliği nihayetinde pek çok hastalığın artışı ile odak

noktası halini almıştır. Örneğin, meme ve bağırsak kanserinde %10-16, kalp rahatsızlıklarında %22 ve diyabet hastalığında %10 gibi artışlar inaktif yaşam sürmenin topluma ve bireylerin yaşam kalitelerine negatif etkisi olmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2012: 7; Çakır, 2009: 35). Yine de DSÖ tarafından dünyaya fiziksel aktivite mücadelesi başlatılması birçok toplumun da kendi bireyleri için bir planlama içerisine girmesi gerektiğini anlatmıştır. Bunun için Avrupa Birliği, obezite ile mücadele etmek ve farkındalık yaratmak için kamu ve medya kuruluşlarında, üniversiteler ve spor işletmelerinde ortak projelerle birlikte çalışma yapmaktadırlar. Ülkemizde de toplumu fiziksel aktiviteye teşvik amaçlı bakanlıklarca yapılan projeler başlatılmıştır. Özellikle medya da son dönemlerde oldukça sık rastlanılmakta olan kamu spotu reklamlarında fiziksel aktivitenin pek çok hastalıkla mücadele ettiği, sigara ve alkol gibi bağımlılıklardan da insanları bir parça uzak tutmayı sağlayan en önemli serbest zaman etkinliği olarak lanse edilmektedir (Fotoğraf-1). Toplum için fiziksel aktivite seçilirken özellikle rahat uygulanabilir olması, ekonomik açıdan ulaşılabilirliği ve her alanda yapılacak bir egzersiz türü olması oldukça önemlidir. Bu sebepten dolayı yayınlanan kamu spotlarında genellikle tempolu yürüyüşler veya hafif şiddetli koşular yer almaktadır.



**Görsel 1.1 Türkiye’de Çekilen “Hadi Baba” Kamu Spotu**

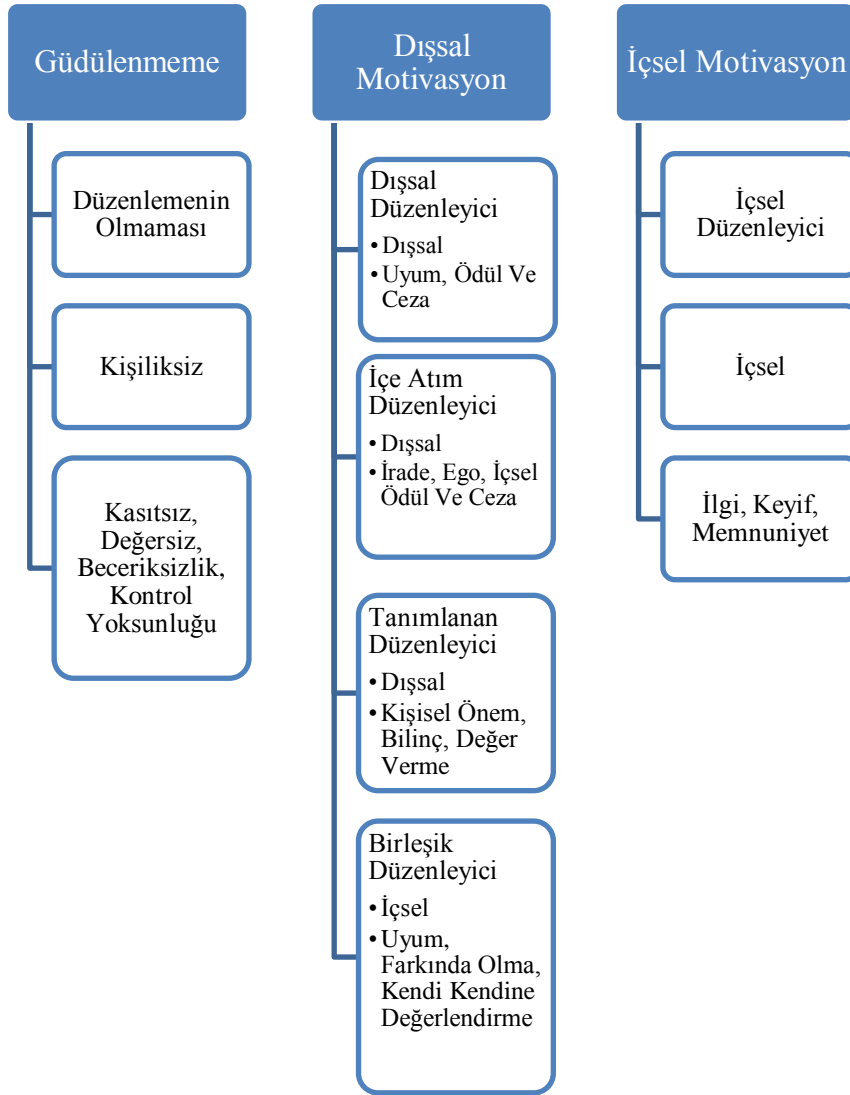
Birey, hem kendi içinden hem de dışardan gelen tetikleyiciler ile birlikte egzersize katılım sağlayıp sağlamayacağını kararını vermektedir. Bu iki ana motivasyon kaynağı ise bireyin zaman içerisinde kendi içinde yarattığı durum ve düşüncelerini aynı zamanda sosyal çevresinde bulunan bireylerin tutumu ile alakalıdır. Bireyin egzersize katılmasında içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının yüksek olması gerekmektedir. Bireylerin motivasyon kaynakları daha fazla paylaşıldığı ve daha geniş kitlelere bu mesajlar ulaştırıldığı zaman daha sağlıklı ve daha kaliteli bireyler yetişmeye başlayacaktır.

### **1.3. Serbest Zaman Aktivitelerine Katılımda Motivasyon**

Egzersize düzenli katılım, fiziksel ve mental sağlığın iyi olması için bir zorunluluktur (Miles, 2007: 317). Fiziksel aktivite, bireyin öğrenme kapasitesi, sosyal iyi oluşunu desteklemesi ve liderlik, öz-disiplin, takım çalışması gibi becerilerini geliştirmesine yardım eder (Field vd., 2001: 109). Davranışsal teorilerden biri olan öz-belirleme teorisi egzersiz davranışlarını açıklamak için en uygun çerçeveye sahiptir (Moustaka vd., 2010: 269) ve



fiziksel aktiviteye katılım düzeyi ve fiziksel aktiviteden elde edilen çıktıları anlamamıza yardımcı olmaktadır. Öz-belirleme teorisi, çeşitli davranışların sorumluluğunu kavratan ve güçlendiren köklü bir teori olup bunun yanı sıra bireysel motivasyonun duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutta pozitif bir tutum sergileyeceğini öne sürmektedir (Vallerand, 2007: 59). Fiziksel aktiviteye katılım sürecinde bireyin motivasyon kaynağı öz-belirleme teorisi ile açıklanabilir. Teori, bireyin motivasyonu ve kişiliği ile ilgili büyük bir teori olup, bireylerin doğal gelişim eğilimleri ve onların doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçları ile ilgilenir. Bireyin, herhangi bir dış etki ya da müdahale olmaksızın yapmak istediklerini seçerken arkasında yatan motivasyon ile ilgilenir. Öz-belirleme teorisi bireysel motivasyonu ve kişiliği üzerine odaklanmıştır. Öz-belirleme teorisi, motivasyonun temel psikolojik ihtiyaçların üç ana temeline dayandırmıştır. Bunlar yetkinlik, özerklik ve ait olmaktır (Deci ve Ryan, 2000: 68). Bu üç temel ihtiyaç karşılandığı zaman motivasyon çatışma ortamında bile pozitif bir sonuç ortaya çıkarır. Teori fiziksel aktivite içerikli çeşitli davranışlar gerçekleştirilen iş (Gillet vd., 2012: 451), okul (Wehmeyer vd., 2013: 195) ve genel serbest zaman uğraşları (Leveresen vd., 2012: 1) üzerine motivasyonu incelemiştir.



**şekil 1.1 Motivasyon Türleri**

**Kaynak:** Ryan ve Deci, 2000: 61.

Motivasyon tiplerinin sınıflandırılması Ryan ve Deci (2000: 61) tarafından şekil 1.1'deki gibi sınıflandırılmıştır. z-belirleme kuramı içerisinde motivasyon süreci şekilde görüldüğü gibi, soldan sağa doğru ilerlemekte ve davranışsal düzenlemeleri belirtmektedir. Soldan sağa doğru ilerlendikçe öz-belirleme kavramının bireyde yer almamasından kavramın giderek oturması ve bireydeki motivasyonun açığa çıkış sürecini ele almaktadır (Ryan ve Deci, 2000; 72).

z-belirleme teorisi, çok tabakalı bir motivasyon perspektifi içermektedir. zerinde durduğu motive edici davranışı üç ana psikolojik g ile ifade eder. İlk sırada yer alan içsel motivasyon, aktiviteden kaynaklanan zevk ve neşenin dışarı yansımaları; ikinci sırada bulunan dışsal motivasyon, rahatsız edici bir davranıştan kaçınmak için aktiviteye katılmasıyken son olarak güdülenmeme ise davranışı sergilemekteki isteksizliktir (Moustaka vd., 2010: 269).

Sosyo-kültürel süreçte dışsal ve içsel motivasyon, bireyin doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçlarının tatminini davranışsal düzenlemeler ile ortaya koymuştur (Akt. Wilson vd., 2012: 40). Öz-belirleme teorisi, bireylerin kendi belirlediği motivasyon, pozitif davranışsal, bilişsel ve psikolojik çıktılarla kendini açığa vurur (Gagne vd., 2003: 380; Deci vd. 1999: 630). Fiziksel eğitim ele alındığında yapılan birçok çalışma pozitif çıktıların öz-belirleme düzenlemesinden kaynaklandığını göstermiştir (Standage vd., 2005: 412; Hein ve Hagger, 2007: 151).

Öz-belirleme kuramının en yüksek düzeyini içsel motivasyon temsil eder ve birey doğuştan gelen motivasyonunu, ilgi alanları ya da eğlenceli aktiviteler sırasında meydana çıkartır. İçsel motivasyon, öz belirleme kuramının içerisinde en özerk haldedir (Deci ve Ryan, 2008: 18). İçsel düzenlemeler, bireyin bir eylemi kendi arzusuyla yerine getirmesidir; eğlenme, keyif, ilgi ya da içten gelen tatmin için sergilenen davranışlardır (Wilson vd., 2012: 616). İçsel motivasyonda bireyin değer ve hedefi ile uyumlu davranış ve yaptığı iş ile içten gelen bir memnuniyet vardır (Williams, 2013: 27). Örneğin, birey sinemaya gittiği ya da bir egzersiz sınıfına katıldığı zaman faaliyetlerin doğal bir ödül olduğunu düşünür. Öz belirleme kuramı içerisinde sonraki eylem için bireyin içsel motivasyonunun, hedef ve değerleri ile uygun olan davranışları tarafından simgelenen düzenlemenin iç içe olması ile ilgilidir. Bir birey serbest zamanı içerisinde resim yaptığında kendini ressam olarak düşünebilir. Bu da bireyin kendi değerleri veya amaçlarını belirleyerek bir aktivite ile meşgul olmasıdır. Örneğe bakıldığında, resim faaliyetlerine katılan birey, tanımlanan düzenlemesi boyunca bunu gerçekleştirmiştir, çünkü kendi değerleri doğrultusunda yaptığı etkinliğin kendisini rahatlattığına inanmakta ve sağlığına fayda sağlayacağı için bir egzersiz sınıfına katılmaktadır (Williams, 2013: 12).

Öz-belirleme teorisinin bir diğer parçası olan dışsal düzenlemeler ise bireyin dışardan kazanacağı bir ödül ya da negatif bir sonuç doğuracak olaydan kaçınmasını kontrol etmeyi sağlayan motivasyon duygusudur (Deci ve Ryan, 2000: 72). Dışsal motivasyon, davranışa verilecek olan ödüller ya da davranış gerçekleşmediğinde mahrum kalınacak şeyler sebebiyle oluşur. Örneğin, birey meditasyona ya da yürüyüşe doktor önerisi ile katılım sağlıyor ise bu bir dışsal düzenlemedir. Birey, suçluluk psikolojisi ya da panik halinden kaçma, gurur gibi kişisel duygularından kaynaklanan nedenlerle davranışı gerçekleştirme gereği duyar (La Guardia, 2009: 96). Aktiviteyi gerçekleştirmeyen bireyler, kendilerini bu olumsuz ruh durumundan alı koymak için aktiviteye katılma isteğine sahiptir. Dış kaynaklar tarafından övülmeyi isteyen ya da sağlık problemleri sebebiyle aktivite yapan bireyler bu grup içerisine dâhil olurlar (Moustaka vd., 2010: 269).

Öz-belirleme teorisinin en altında yer alan güdülenmeme ise, içsel ve dışsal güdülenmenin eksikliği anlamına gelmektedir ve bireyin içine yansıttığı düzenlemeler ile başlar (Pelletier vd., 1995: 38). Bireyin etkinliğe değer vermediğini, bu etkinlikle ilgili bir sonuca ulaşacağına inanmadığını, kısaca bireyin sosyal ortamlara veya faaliyetlere katılmaya ilişkin azalmış psikolojik durumunu ifade eder (Wilson vd., 2012: 619).

Öz-belirlemenin fiziksel aktiviteye katılım için oldukça önemli olduğu konusu çalışmalarda ele alınmıştır. Koka (2013: 57) çocukların fiziksel aktivite içeren serbest zaman etkinliklerine katılımında içsel motivasyonun önemli bir yer tuttuğunu görmüştür. Pauline (2013: 64) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmasında içsel motivasyon kaynaklı katılımın olduğunu belirtmiştir.

Bireyin serbest zaman etkinlik fırsatlarını değerlendirme aşamasında dışsal motivasyon kaynağından çok içsel motivasyon kaynakları baş roldedir. Bireyin uyaranlar veya dürtüler aracılığı ile belirli bir motivasyon seviyesine ulaşması, serbest zaman etkinliği ile buluşmasına veya bu durumda karşılaştığı engeller ile baş etmesinde önemli rol üstlenmektedir. Bireyin içsel motivasyon kaynağı; kendi içindeki serbest zaman kavramının öneminden, etkinlik tercihlerine yönelik geliştirdiği davranış şeklerinden ve katılıma yönelik bireyi engelleyen faktörlerden etkilenir (Carroll ve Alexandris, 1997: 282). Serbest zamana katılım bireyin motivasyonu ile doğru ve yaşamında karşılaştığı engeller ile ters orantılı bir ilişki içerisindedir. Bireyin motivasyonu ne kadar yüksek ise serbest zamana katılımı da o derece fazla olmaktadır (Koka, 2013: 48; Pauline, 2013: 64).

#### **1.4. Serbest Zaman Aktivitelerine Katılımda Engellerle Baş Etme**

Gelişen sanayi toplumunda, bireyler ekonomik refah seviyelerini ve yaşam kalitelerini yükseltmek ile meşgul olurken gelişen ve değişen hayat tarzları ile birlikte yaşam kalitesi oldukça önemli bir kavram haline almaya başlamıştır (Aslan, 2002: 11). İstedikleri işi seçmekte ve uygulamakta, istediklerini satın almakta ve bunun yanında serbest zamanlarını değerlendirmeye başlamışlardır. Serbest zaman etkinliklerine katılan birey olduğu gibi katılım sağlamayan bireylerin de var olması konu üzerinde tartışma başlatarak araştırmacılara nedenlerini sorgulatmayı başarmıştır. Serbest zaman engelleri ile ilgili araştırmalar geçtiğimiz yıllarda önemini göstermiş, tutarlığı sayesinde literatürde yerini almış ve kendine bir yer edinmiştir. Bu durum, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerini serbest zamanın bir alt boyutu olmaktan kurtarmış, başlı başına bir alan olmasına sebep olmuştur (Jackson, 1990: 55; Kay ve Jackson, 1991: 301).

Etkinliklere katılımda bireyleri kısıtlayan birçok neden olduğu gibi var olan bu nedenlerle de çeşitli baş etme stratejileri oluşturan ve bu sayede katılım sağlayan bireyler de vardır. Bu sebeple, serbest zaman engelleri ile baş etme konusunda ilk önerinin arka planında, serbest zaman engelleriyle ilgili yapılan öncül araştırmalar faydalı ve ortak ancak evrensel olmayan varsayımlar üzerine tanımlanarak bu varsayımlara nasıl itiraz edilebileceği tartışılmış, ardından revize edilmiştir. Burada önemli olan iki varsayım bulunmaktadır; birincisi, engeller tarafından sadece bireyin serbest zaman davranışının etkilenebileceği yani serbest zaman etkinliklerine katılımı ve ikincisi, katılımı önleyebilecek tek noktanın mevcut engel durumu olmasıdır (Jackson vd.,1993: 2). Crawford ve Godbey (1987), bu engel durumunu “yapısal” olarak ifade ederken, Henderson vd. (1988) ve Jackson (1990) bunu “müdahale” olarak kullanmıştır (Akt: Jackson vd.,1993: 2; Akt: Elkins vd., 2007: 109). Bu sebeple “Engel” sözcüğü, bireyin serbest zaman aktivitelerine katılımına karşı negatif bir tutum sergilemesinden dolayı kullanılmaktadır (Çelik, 2011: 14). Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmayı, serbest zaman hizmetlerinden faydalanmayı (parklar, spor salonları gibi) ve mevcut aktiviteden tatmin olmayı ya da keyif almayı sınırlayan faktörlerin tümünü “serbest zaman engelleri” olarak tanımlanmıştır (Jenkins ve Pigram, 2003: 75). Gürbüz vd. (2010: 362) ise bireyin serbest zaman etkinliklerine bireysel katılımını etkileyen faktörler olarak tanımlamıştır.

Serbest zaman deneyimi üzerindeki önemli etkilerden biri olan serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım engelidir (Gürbüz vd., 2010: 362). Bireyin serbest zaman katılımında meydana gelen engel algılarının aktivitelere katılımının azalmasında ya da tamamlanmamasındaki kararda önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Alexandris vd., 2007: 649). Bireyin ya da çevresinin oluşturduğu serbest zaman engellerinin, aktivite tercihlerinin belirlenmesinde, memnuniyeti ve katılımı ile birlikte ortaya çıkan serbest zaman aktivitelerinin faydaları ile ilgili farkındalığını etkilediği bilinmektedir (Lee ve Scott, 2009: 138). Serbest zamana katılım üzerinde davranış yorumlaması ve bireyin ruh hali serbest zaman deneyimlemesinde oldukça önemli bir etkiye sahiptir.

Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılmama durumları birçok araştırmacı tarafından merak konusu olmuş ve serbest zaman engelleri ile ilgili yaptıkları araştırmalar sonucunda bireylerin engel algıları için belirli sınıflandırmalar yapmışlardır. Jackson (1990: 55)’in çalışmasında, serbest zamana katılmamayı ve serbest zaman engelleri ile ilgili üç ana gruptan bahsetmiştir. a. Serbest zamana katılmayan sadece iki anlamlı grup mevcuttur: biri katılmaya istekli olmayan, diğeri katılmaya istekli olan fakat engel ya da engellerin birleşiminden dolayı kendini alıkoyan; b. Serbest zaman aktivitesine karşı ilgi ve istek

eksikliği; c. Serbest zaman engellerinde rol oynayan negatif etkiler ve bunların tercihi ve katılımı etkilemesi. Ancak sadece engeller katılmamaya sebep olmaz. Öncül engelleyiciler arasında çok yakın bir ilişki vardır ve katılımcıda “istek yoksunluğuna” sebep olur. Buna ek olarak, sadece “istek yoksunluğu” değil aynı zamanda “ilgi yoksunluğu” da yol açar, bunlarla birlikte kişisel ve çevresel faktörler de katılıma etki eder (Akt. Aslan, 2002: 12). Jackson vd. (1993: 4) kişinin deneyimlediği engelleri hiyerarşik bir düzende sıralamıştır. Onlara göre; iç faktörler davranışın en güçlü belirleyicileri iken, dış faktörler en az etkiye sahiptir. Yapısal engel kavramı, bir çevrede dış koşullardan kaynaklanan somut faktörlerdir. Bir diğer faktör olarak içsel engeller ise, serbest zaman tercihleriyle ilgili psikolojik özellikleri içerir. Serbest zaman aktivitelerine katılım düzeyi veya katılmama durumu, bu faktörlerin kendi içinde ve birbirleriyle olan ilişkisi sonucu oluşan bir sonuçtur. Pellitier vd. (1995: 36), serbest zaman engellerini içsel ve dışsal olarak iki sınıfa ayırmıştır. Zaman ve para eksikliği, uzaklık, yeterli olanağın bulunmaması gibi sebepler dışsal engel sınıfına dâhil edilmişken; bireyin yeterliği, becerisi, bilgi ve ilgi alanları ise içsel engeller olarak sınıflandırılmıştır. Çevresel engeller, bireyin sebep olmadığı, kendi isteği dışında meydana gelen ve engel olamadığı durumlardır. Gürültü, arkadaş eksikliği, zaman (Williams, 2013:8), para (Riediger, 2001: 42) gibi nedenler çevresel engellere dâhil edilmektedir. Kişisel engeller ise bireyin sebep olduğu engellerdir. İlgi ve yetenek eksikliği, bedensel ve ruhsal sağlık gibi nedenler örnek olarak gösterilebilir.

Serbest zamanda engeller ve katılım sıklığı, özel etkinlik tercihleri, etkinliğin devamlılığı ve rekreasyon uzmanlığı gibi serbest zaman etkinliklerine katılımın davranışsal yönleri arasındaki ilişki bir çok araştırmacı tarafından pek çok yönleriyle çalışılmıştır (Hubbard ve Mannell, 2008: 198; Alexandris vd., 2007: 648; Williams, 2013: 4). Araştırmaların tümünün ortak noktası serbest zaman etkinliklerine katılmaktan alı koyan en güçlü faktörün bireyin bilişsel durumundan kaynaklanan engeller olduğu ortaya çıkmıştır (Alexandris ve Carroll., 1997: 109). Genel anlamda bireysel engeller, demografik faktörlerle, diğer engellerden daha iyi açıklanmıştır. Sosyo-demografik değişkenler arasında istihdam durumu, mali durum ve eğitim seviyesi gibi birkaç değişken daha kişisel engellerin önemine karar vermede önemli bulunurken, çevresel ve yapısal engellerin önemi için cinsiyetin kritik bir etken olduğu belirtilmiştir (Tcha ve Lobo, 2003: 13).

Serbest zaman engelleri katılıma etki edebilir veya engelleyebilir olmasına rağmen bireyler çoğu zaman engellerle baş ederek bir parça da olsa katılım sağlayabilir (Jackson-1990: 55; Jackson vd., 1993: 1; Elkins vd., 2007: 107). Serbest zaman engelleri ile ilgili çalışmalar da serbest zaman engellerinin ortadan kaldırılması için içsel ve dışsal desteğe ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir (Chen ve Pang, 2012: 1075; Kennelly vd., 2013: 466; Boo

vd., 2013: 269). Motivasyonun serbest zaman etkinliklerine katılımı oldukça önemli bir rol üstlendiği ve özellikle içsel ve dışsal motivasyon düzeyinin serbest zaman etkinliklerine karşı bireyin tutumunu belirlediği anlaşılmıştır.

Jackson (1990: 55); serbest zaman engellerinin sadece katılımı değil katılmamayı da etkilediğini, fakat bunun bağlılık, etkinlik uzmanlığı ve bireyin katılımdan elde ettiği tatmin gibi pek çok davranışsal dayandırmalardan kaynaklandığını belirtmişlerdir. Bu çıktıları daha çok, bireyin sınırlarla mücadele etme yeterliği, onlarla baş edebilmek için stratejisinin olup olmaması belirlemektedir (Alexandris vd, 2007: 655). Araştırmalarda temel alınan noktalardan biri de bireyin hayatındaki serbest zaman davranışlarıdır. Aynı zamanda katılımı sağlayan nedenlerin de var olması araştırmacıların dikkatini çekmiş ve motivasyonun aktiviteye katılımı önemli bir etkisi olduğu görülmüştür (Akt. Jackson vd., 1993: 1). Bu nedenle bireyi serbest zaman aktivitesine hem iten hem de aktiviteye katılımını engelleyen sebeplerin bilinmesi (Tercan, 2014: 261) katılımı etkileyen faktörleri aydınlığa kavuşturmuştur (Ekici, 1997: 67). Jackson (1990: 55) bireylerin karşılaştığı engellere rağmen aktiviteye katılımına engel olmadığını görmüşlerdir. Önceleri aşılabilir bariyerler olarak bilinen serbest zaman engellerinin karşı konulmaz etkilerine rağmen, oldukça fazla sayıda birey çeşitli baş etme stratejilerini kullanarak özellikle kendi istediği ve belirlediği aktivitelere aktif katılım sağlamıştır (Godbey vd., 2010: 115).

Engellerle baş etme stratejileri pek çok sınıflamaya tabi olsa da en çok kullanılan sınıflama tipi davranışsal ve bilişeldir. Bilişsel stratejiler, genel olarak, bilişsel uyumsuzluğun azaltmaya dayanmaktadır. Tercih edilmemiş ya da kısıtlanmış alternatif aktivitelerin değersizliği, uzun süreli katılımı ve ilgiyi azaltmaya yönelik stratejilerdir (Lee ve Scott, 2009; 142). Bilişsel stratejiler ya faaliyetin kendisi (örneğin, beceri edinimi) ile ya da günlük yaşamdaki (örneğin, zaman yönetimi) eylemlerle ilgilidir. Davranışsal stratejiler, bilişsel uyumsuzluk kuramına dayalı geliştirilen ve serbest zaman katılımında algılanan değer ile ilgilidir (Alexandris vd., 2007: 652). Davranışsal stratejiler, bireyin yaşam tarzı olmamasına rağmen alternatif serbest zaman aktivitelerini kendi yaşam tarzı ile değiştirerek veya uyum sağlatarak dâhil olduğu stratejilerdir. Çalışma takvimine uymayan veya kendi ekonomik harcamalarından kısarak katıldığı aktivite çeşitleri, davranışsal stratejilere örnek olarak verilebilir. Serbest zaman ve davranışsal stratejiler ilişkisi, bireyin katılım sıklığının azalması, alternatif mekânların seçimi ve katılım zamanının süresi ile ilgili direk değişiklikleri içerir (Lyu ve Oh, 2014: 482). Aktivite seçiminde katılımın olabilmesi için, serbest zaman engelleri ve baş etme stratejileri arasındaki uyum en önemli şarttır (Lee ve Scott, 2009: 142).

Engeller hayatın her alanında bireyin karşısına çıkmakta ancak karşılaştığı engellere nasıl çözüm bulunduğuna da toplumsal yaşantısında olduğu kadar rekreasyonel faaliyetlerini gerçekleştirmeye de yansıtılmaktadır. Bu süreçte engeller ile baş etme becerisi yüksek olan birey, serbest zaman aktivitelerinde aktif bir şekilde yer almaya başlamıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) bulaşıcı olmayan ve dördüncü sırada ölüme sebep olan hastalık olarak adlandırdığı fiziksel aktivite yapmayan birey kategorisinde yer almaktan kendisini kurtarmakla kalmayıp kendisini Dünyada alarm halini almış ve her geçen yıl hareketsiz yaşamdan kaynaklı ölüm riski taşıyan birey kategorisinden de uzak tutmayı başarmıştır (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/> (erişim tarihi: 29.05.2014)).



## İKİNCİ BÖLÜM

### İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Serbest zaman literatürü incelendiğinde, egzersizde davranışsal düzenlemeler kapsamında yer alan motivasyon yöneliminin etkisiyle bireylerin karşılaştığı engelleri aşmaya yardımcı baş etme stratejilerinin egzersize katılımının değerlendirildiği pek çok çalışmanın yer aldığı dikkat çekmektedir. Elde ettiğimiz çalışma bulguları literatür tarafından desteklenmektedir. Literatürde yer alan birkaç çalışma örneğine bu bölümde yer verilmiştir.

#### 2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Arslan vd. (2003), öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlık sorunları arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yaptıkları çalışmalarında, yaş ortalaması 40.51 olan 232 öğretim üyesinin fiziksel aktivite alışkanlıklarının yetersiz olduğunu, fiziksel aktivite yapmayan öğretim üyelerinin daha çok sağlık sorunu yaşadığını ve fiziksel aktiviteye katılmayan bireylerin mesleki ve pek çok hastalığa yakalanma risklerine açık olduğunu saptamışlardır.

Bulgu vd. (2007: 178), fiziksel aktiviteye katılımın kadınların günlük yaşantılarındaki değişimlerini incelemişlerdir. Nitel araştırma yöntemi kullanarak 53 kadınla yaptıkları görüşmeler sonrasında serbest zaman aktivitesi olarak fiziksel aktiviteye katılımın yaşam şekillerini pozitif yönde etkilediğini ve yaşam kalitelerinin bu oranda pozitif yükselttiğini bulmuşlardır.

Özkan ve Kin-İşler (2009: 65), üniversite öğrencileri üzerinde fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk ve koroner risk faktörlerinin arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya katılan bireylerden elde ettikleri sonuçlara göre, kadın ve erkek öğrencilerde fiziksel uygunluk parametrelerinin (esneklik, vücut kompozisyonu, kassal kuvvet-dayanıklılık) kan basıncı, trigliserid, kolesterol gibi koroner risk faktörleri üzerinde fiziksel aktivite düzeyinde etkili olduğunu sonucuna varmışlardır.

Kızıltan ve Arpacı (2009: 66), yaş ortalamalarının 53,4 olan diyabetik hastalığa sahip bireylerin antropometrik değerlerine ve beslenme durumlarına bakmış ve diyabetik hastalığa sahip bireylerde metabolik hastalık tablosu için önemli bir risk olan yüksek bel çevresinin ve beden kütle indeksinin düzenli fiziksel aktiviteye katılımı ile azaltılabileceği ve glisemi kontrolünün sağlanabileceğini yaptıkları araştırma sonucunda elde etmişlerdir.

Karamelik ve Aktop (2009: 76), 7 haftalık serbest zaman aktivitesine katılımın fiziksel algılama ve benlik saygısı üzerine etkisini incelemiştir. Çalışmaya Akdeniz

üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri gönüllü olarak katılmış ve fiziksel aktivite içermeyen serbest zaman aktivitelerinin fiziksel algılama ve benlik saygısı üzerinde bir etkisinin olmadığını tespit etmişlerdir.

Akyol vd. (2012: 12) tarafından yapılan araştırmalar sonucu yayınlana raporda fiziksel aktivitenin her yaş grubunda gerekli olduğu ve inaktif yaşam biçiminin toplumsal olarak ölümcül hastalıklara yakalanma riskinin arttığı saptanmıştır.

Özşaker (2012: 130), genç yetişkinlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir araştırma yapmıştır. Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmede günlük çektiklerini saptamıştır. Cinsiyet, refah seviyeleri, tesislerin yetersizliği ve alternatif etkinliklerin olmaması, gençlerin serbest zaman etkinliklerine katılmada önemli etkenler olduğunu saptamıştır.

Yerlisu-Lapa vd. (2012: 58), beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman motivasyonlarının katılım sıklığına etkisini araştırmışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda, serbest zaman motivasyonunun bireylerin katılım sıklığına pozitif yönde etkisinin olduğunu saptamışlardır.

Yerlisu-Lapa ve Tercan (2013: 408), üniversitede okuyan ve seçmeli beden eğitimi dersi alan öğrencilerin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin cinsiyete ve rekreatif aktivitelere katılım düzeyine (süre/sıklık) göre farklılaşıp farklılaşmadığını sebepleri araştırmışlardır. Katılım düzeylerine göre bireylerde engellerle baş etme düzeylerinde farklılık gösterdiğini saptamışlardır.

Çoruh ve Karaküçük (2014: 860), cinsiyet değişkenine göre rekreasyon faaliyetlerine katılım eğilimlerini incelemişlerdir. Yaptıkları çalışma sonucunda, üniversite öğrencilerinin zaman ve ilgi eksikliğinden dolayı katılmalarında farklılaşmaların gözlemlendiğini saptamışlardır.

## **2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Churilla (2007: 124), 1999-2004 yılları arasındaki Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Taramasını konu almış ve serbest zaman fiziksel aktivite ve metabolik sendrom arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Haftada ortalama 736.55 met ile 1360.15 met arası fiziksel aktivite yapan yetişkin bireylerin metabolik sendrom hastalıklarına yakalanma riskinin daha az olduğunu vurgulamışlardır.

Ma (2008: 68) yaptığı çalışmada, psikolojik iyi hali, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman katılımı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Yaptığı çalışma sonucunda, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman katılımı arasında doğrusal pozitif ilişki olduğunu saptamıştır.

Son vd. (2008: 277), park aktivitelerine gönüllü katılım sağlayan bireylerin serbest zaman engelleri, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, motivasyon ve fiziksel aktivitenin, yaş ve cinsiyet ile arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Serbest zaman içerisinde fiziksel aktiviteye katılım sağlayan bireyler üzerinde serbest zaman engelleri ile baş etme becerilerinin; katılım sağlayacağı aktivite türü üzerinde motivasyonun, oldukça önemli rol oynadığını vurgulamışlardır. Buna ek olarak ise, yaş etkeninin önemli bir ayırt edici özellik olduğunu belirlemişlerdir.

Wilhelm Stanis (2008: 57), serbest zaman da fiziksel aktiviteye katılımı toplumsal engelleri araştırmış ve fiziksel aktiviteye katılım sağlayan bireylerin engellerle baş etme stratejilerini daha iyi kullandıkları ve fiziksel görünüm itibarıyla daha sağlıklı göründükleri sonucuna ulaşmıştır.

Wilhelm Stanis vd. (2009: 27) park ziyaretçilerinin serbest zaman fiziksel aktivite, engelleri ve baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. 12 ay boyunca topladıkları veriler sonunda devlet bünyesinde bulunan parkların bireylerin ya orta şiddette ya da yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katıldıklarını belirlemişlerdir. Katılımcıların en çok finansal yönetim boyutuyla baş etme stratejilerini geliştirdiklerini saptamışlardır.

Chen ve Pang (2012: 1079), serbest zaman motivasyonu hakkında farklı kültürlerin derleme çalışmasını yaparak farklılıklarını saptamaya çalışmışlardır. Yaptıkları çalışmada serbest zaman motivasyonunun ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin bir arada olduklarını vurgulamışlardır. Özellikle içsel motivasyonunun baş etme stratejileri üzerinde önemli bir oynadığını saptamışlardır. Serbest zaman aktivitelerine katılan bireyler için motivasyonun tek başına yeterli olmadığını bunun yanında rol oynayan serbest zaman deneyimi, serbest zaman ihtiyacı gibi birçok kavramında payının olduğunu sonucuna varmışlardır.

Kennelly vd. (2013: 480) amatör triatlon sporcuları üzerinde serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerini araştırmışlardır. 21 Avustralyalı triatlon sporcu ile yüz yüze görüşme yöntemini uygulayarak araştırmalarını yapmışlardır. Araştırma sonucunda ise sporcuların fırsat maliyetlerini, kendi performanslarına faydalı olup olmadığını ve kendi kendine karar verme yöntemi ile serbest zaman katılımcı olup olamayacaklarını sorgulamışlardır. Sporcuların bilişsel ve davranışsal baş etme yöntemlerini bir arada kullanarak fiziksel aktivite programına katılıp katılmamaya karar verdiklerini saptamışlardır.

Sas-Nowosielski vd. (2013: 201) yetişkin bireylerde değişen aktivite düzeyi içerisinde sporda öz-yeterliklerinin, algılanan spor yeterliklerinin ve algılanan davranışsal kontrolünü araştırmışlardır. Bireylerin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri öğretildiği zaman

fiziksel aktivite katılımının arttığını ve bununla birlikte fiziksel fitness ve motor becerilerinin o ölçüde yükseldiğini vurgulamışlardır.

Thangavhuelelo vd. (2013: 1009) Afrika ülkeleri içinde yönetici pozisyonunda çalışan yetkinlerin serbest zaman fiziksel aktivitesi ve bazı psikolojik parametrelerinin arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İnceleme sonucunda, fiziksel sağlığın ve iyi hal durumunun korunması ve yükselmesi için serbest zaman fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyulduğunu belirtmişlerdir.

Williams (2013: 23), çalışan kadınların zaman engeline karşı serbest zaman aktivitelerine katılım durumlarını incelemiştir. Kadınların serbest zaman aktivitelerine katılımında engellerle baş ederek motivasyonun oldukça önemli olduğunu belirtmiştir.

Gunnel ve vd. (2014: 28) yetişkin bireylerde amaç, motivasyon, psikolojik tatmin ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelemek için, araştırmaya katılan bireylere 6 aylık bir fiziksel aktivite programı uygulamıştır. Program öncesinde ve sonrasında değerlendirmeye aldığı motivasyon ve psikolojik ihtiyaçların egzersiz sırasında tatmin olduğu sonucunu gözlemişler ve bireylerin özerklerinin ve bireysel özgürlüklerinin oldukça fazla etkilendiğini vurgulamışlardır.

Lyu ve Oh (2014: 493), rekreasyon uzmanlarının serbest zaman engelleri ile baş etme süreçlerinde serbest zaman sürekliliğini teşvik etmelerini incelemişlerdir. Yaptıkları araştırma sonucunda serbest zaman katılımcılarının zaman konusunda büyük problem yaşadıklarını ancak buna rağmen katılımcılarını sürekliliğe motive ederek bu kısıtlayıcı ile baş etmeye yardımcı olduklarını saptamışlardır.

Literatür incelendiğinde yapılan çalışma motivasyon ve engellerle baş etmenin fiziksel aktivite ve egzersize katılımı arttırdığı göstermektedir. Motivasyonu yüksek olan bireyin, engellerle baş etme seviyesinin arttığını ve bireyin engellerle baş ederek egzersize katılımı ve devamlılığı arttırdığı yapılan çalışmalarla tespit edilmiştir.

**ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**  
**DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILAN YETİŞKİN BİREYLERİN**  
**ENGELLERLE BAŞ ETME, MOTİVASYON DÜZEYLERİ VE EGZERSİZ**  
**KATILIMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ:**  
**ANTALYA İLİ ÖRNEĞİ ÜZERİNE ARAŞTIRMA**

**3.1. Araştırmanın Amacı**

Egzersizin hem psikolojik hem de fizyolojik faydalarının sayısının artması sebebiyle serbest zamanlarında egzersize katılan yetişkin bireylerin, egzersizde davranışsal düzenlemeler, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersiz düzeyi ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**3.2. Araştırmanın Modeli**

Çalışma nicel araştırma yöntemi ile yapılmış olup, çalışmanın yöntemi amacına göre tanımlayıcı, yapılaş zamanına göre kesitsel, veri toplama yöntemine göre anket çalışmasıdır. Araştırma tarama modelinde tasarlanmıştır.

Çalışmada birinci araştırma sorusu olarak; katılımcıların egzersize devam sürelerine göre egzersizde davranışsal düzenleme durumları, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin ve serbest zaman egzersiz katılımlarının farklılaşıp farklılaşmadığını sorgulanmıştır.

İkinci araştırma sorusu olarak; katılımcıların yaş değişkenine göre serbest zaman egzersizlerine katılım düzeyleri, egzersizde davranışsal düzenleme durumları ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri arasındaki ilişki tespit edilmeye çalışılmıştır.

Çalışmada üçüncü araştırma sorusu ise; katılımcıların egzersizde davranışsal düzenlemeler durumları, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve egzersize katılımları arasındaki ilişki sorgulanmıştır.

**3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Tez çalışmasının evreni, Antalya ilinde ikamet eden ve serbest zamanlarında düzenli fiziksel aktiviteye katılan yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Örneklem grubu ise rastgele örneklem yöntemi ile seçilen 185 kadın ( $Ort_{yaş}=36.31\pm 12.19$ ) ve 162 erkek ( $Ort_{yaş}=27.98\pm 8.26$ ), toplamda 347 ( $Ort_{yaş}=32.42\pm 11.32$ ) bireyden oluşmuştur.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak 4 bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır.

#### 3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmanın ilk bölümünde, serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan yetişkin bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, boy, kilo ve egzersize devamlılık sürelerini tespit etmek amacıyla kişisel bilgi formu geliştirilmiştir.

#### 3.4.2. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2)

Egzersiz yapan bireylerin öz-belirleme kuramı kapsamında güdüsel yönelimlerini belirlemek amacıyla Markland ve Tobin (2004) tarafından geliştirilen “Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2)” ve Ersöz ve ark. (2012) tarafından Türkçe’ye adapte edilen EDDÖ-2 kullanılmıştır. EDDÖ-2 19 madde ve beş alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar: dışsal düzenleme, içeatımla düzenleme, özdeşimle düzenleme, içsel düzenleme ve güdülenmeme alt ölçekleridir. Türkçe adaptasyon çalışmasında orijinal ölçekten farklı olarak içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve güdülenmeme olmak üzere 4 alt ölçek saptanmış, özdeşimle düzenleme alt ölçeğini ortaya koyan 3 madde içsel düzenleme alt ölçeğinde yer almıştır. Cronbach’s Alpha güvenilirlik katsayıları güdülenmeme için ( $\alpha = .69$ ), dışsal düzenleme için ( $\alpha = .67$ ), içe atımla düzenleme için ( $\alpha = .77$ ) ve içsel düzenleme için ( $\alpha = .81$ ) olarak bulunmuştur. EDDÖ-2, “kesinlikle doğru değil”, “bazen doğru” ve “kesinlikle doğru” derecelerinden oluşan 0-4 arasında puanlaması olan 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçek 14 yaşından itibaren uygulanabilmektedir. Ölçek bu çalışma içerisinde tek bir boyut olarak ele alınmış ve Cronbach’s Alpha katsayısı 0.72 olarak bulunmuştur.

#### 3.4.3. Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği (SZEBSÖ)

Hubbard ve Mannell (2001) tarafından geliştirilen, Elkins (2004) tarafından rekreasyonel kampüs sporlarına modifiye edilen ve Beggs vd. (2005) tarafından geçerliği doğrulanan, Türk üniversite öğrenciler için Türkçe adaptasyonu Yerlisu-Lapa (2014) tarafından gerçekleştirilmiş olan “Leisure Negotiation Strategies Scale (LNSS) - Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği (SZEBSÖ)” kullanılmıştır. Orijinal ölçek toplam 31 maddeden ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri olarak nitelendirilen altı alt faktörden oluşmaktadır. Bu alt faktörler; Zaman Yönetimi Stratejileri, Beceri Kazanma Stratejileri, Kişilerarası İlişkiler, İçsel Onaylama Stratejileri, Fiziksel Uygunluk Stratejileri ve Finansal Yönetim olarak adlandırılmaktadır. Yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach’s Alpha

katsayısı 0.85-0.91 arasında değişirken, doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksleri (GFI=0.85, AGFI=0.82, NFI=0.87, TLI=0.90, CFI=0.91, RMSA=0.072, SRMR=0.074) olarak bulunmuştur. Yapılan açımlayıcı faktör analizine göre de 31 soruluk ölçeğin 4 sorusu bitişik olduğu için çıkarılmış ve 27 sorudan oluşan 6 faktörlük ölçeğin açıklanan varyans oranı % 53.86 olarak bulunmuştur. Ölçek 5’li Likert tip olup, “Asla” dan “Çok sık” a doğru 1 ile 5 puan arası değerlendirmeye sahiptir. Bu çalışmada ölçek tek bir boyut olarak değerlendirilmiş ve Cronbach’s Alpha katsayısı 0.78 olarak bulunmuştur.

#### 3.4.4. Serbest Zaman Egzersiz Ölçeği

Veri toplama aracı olarak bireylerin serbest zaman içerisinde egzersiz aktifliğini ölçmek amacı ile Godin ve Shephard (1985) tarafından geliştirilen, Yerlisu-Lapa ve Yağar (2015) tarafından yetişkin bireylerde Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması yapılan “Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZEAL)-Leisure Time Exercise Questionnaire (LTEQ)” kullanılmıştır. Anket son 7 günde en az 15 dk. serbest zamanda yapılan fiziksel aktivite ile ilgili sorular içermekte ve son haftada kaç kez katılım sağlanan a) Zorlayıcı şiddette fiziksel aktiviteleri, b) Orta şiddette fiziksel aktiviteleri, c) Hafif şiddette fiziksel aktiviteleri belirlemeyi hedeflemektedir. Anketin toplam skoru hesaplaması için; zorlayıcı şiddette aktiviteler 9, orta şiddetli aktiviteler 5 ve hafif şiddette aktiviteler 3 skor ile çarpılarak toplanmaktadır.

Formül şu şekildedir;

Haftalık serbest zaman aktivitesi skoru = (9 x zorlayıcı şiddette) + (5 x orta şiddette) + (3 x hafif şiddette)

Hesaplanan değerler toplanarak genel olarak serbest zaman içerisinde bireyin aktifliğini değerlendirir. Bu değerlendirmede; 24 ve üzeri: “Aktif”, 14 ile 23 arası: orta düzeyde aktif, 13 ve altı: “yeteri kadar aktif değil” şeklinde üç düzey olarak sınıflandırılmıştır.

#### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde frekans (%), aritmetik ortalama ( $\bar{X}$ ) ve standart sapma (Ss) kullanılmıştır. Egzersiz katılım sürelerine göre farklılığı tespit etmek için, parametrik koşullar yerine geldiği için, Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA analizi sonucunda çıkan farkın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Tamhane’s T2 testi uygulanmıştır. Baş etme stratejileri, egzersizde davranışsal düzenlemeler ve egzersiz zaman katılımı arasındaki ilişkiyi tespit etmek için, korelasyon katsayıları ise normal dağılım gösterdiği için “Pearson Çarpım-Moment Korelasyon

Katsayısı” ile hesaplanmıştır. Ölçeklerin etki değerlerini belirlemek için Linear Regresyon Analizi yapılmış, ön testi için One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi yapılmıştır. Ayrıca nitel verilerde korelasyon Pearson Ki-Kare testi ile hesaplanmıştır. Sonuçlar .05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Toplanan veriler, SPSS 22.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

### 3.6. Araştırmanın Bulguları ve Yorumları

Bu bölümde çalışmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular amaca uygun olarak sunulmuştur.

**Tablo 3.1. Kadın ve Erkek Katılımcıların Yaş, Boy, Kilo, BKİ Değerleri**

	Kadın	Erkek	Toplam
<i>Yaş</i>	36.31±12.19	27.98±8.26	32.42±11.32
<i>Boy (cm)</i>	164±0.6	178±0.6	170±0.9
<i>Kilo (kg)</i>	65.14±9.11	72.05±7.36	68.37±9.01
<i>BKİ (kg/m<sup>2</sup>)</i>	24.09±3.65	22.75±2.53	23.47±3.27

Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 32.42 olarak belirlenmiş olup, kadın katılımcıların yaş ortalaması 36.31 ve erkek katılımcıların yaş ortalaması 27.98’dir. Katılan bireylerin genel boy oranları 170 cm; kadın katılımcıların 164 cm ve erkek katılımcıların 178 cm’dir. Toplam vücut ağırlık ortalamaları ise 68.37 kg ve kadınlarda 65.14 kg, erkeklerde ise 72.05 kg olarak tespit edilmiştir. Bireylerin genel BKİ değerleri 23.47 kg/m<sup>2</sup> ile WHO (1995) yılındaki beden kitle indeksi değerlerine göre “normal” sınıflamaya aittir. Kadın katılımcılarda ise 24.09 kg/m<sup>2</sup> ve erkek katılımcılarda 22.75 kg/m<sup>2</sup>’dir (Tablo 3.1).

**Tablo 3.2. Katılımcıların Egzersize Devam Zamanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik Analiz Değerleri**

<i>Egzersizde Devam Süreleri</i>	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
3 ay-6 ay arası	62	33.5	42	25.9	104	29.9
6 ay-1 yıl arası	30	16.2	24	14.8	54	15.5
1 yıl-3 yıl arası	41	22.2	34	21.0	75	21.6
3 yıl-5 yıl arası	17	9.2	18	11.1	35	10.2
5 yıl ve üzeri	35	18.9	44	27.2	79	22.8

Katılımcıların egzersize devam sürelerinin değerleri grubun çoğunluğunun % 29.9 ile 3 ay-6 aydır egzersize devam ettiğini; ikinci sırada ise % 22.8 ile 5 yıl ve daha fazla süredir egzersiz katılımcısı olduğunu belirtmişlerdir. 1 yıl ile 3 yıl arasında egzersize devam edenler



% 21.6, 6 ay-1 yıl arası egzersize devam edenler % 15.5 ve % 10.2 ile 3 yıl-5 yıl arasında egzersize devam eden katılımcılar oluşturmuştur (Tablo 3.2).

**Tablo 3.3. Katılımcıların Medeni Durumlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları**

<i>Medeni Durum</i>	<b>Kadın</b>		<b>Erkek</b>		<b>Toplam</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Bekâr	91	26.2	131	37.7	222	63.9
Evli	94	27.1	31	9.0	125	36.1

Çalışmaya katılan bireylerin %63.9u bekâr ve %36.1i evlidir. Kadın katılımcıların %26.2si evli ve %27.1i bekârken, erkek katılımcıların %37.7si bekâr ve %9u evlidir.

**Tablo 3.4. Katılımcıların Serbest Zaman Egzersiz Skorları**

	<b>n</b>	<b>X</b>
<i>Hafif Şiddette Egzersiz</i>	52	8.67±3.57
<i>Orta Şiddette Egzersiz</i>	78	18.08±2.52
<i>Yüksek Şiddette Egzersiz</i>	185	51.68±21.21

Katılımcıların toplamdaki skorları ise; hafif şiddette egzersiz ortalama 8.67, orta şiddette egzersiz katılımı ortalama 18.08 ve yüksek egzersiz 51.68 ortalama skor olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.4).

**Tablo 3.5. Katılımcıların Serbest Zaman Egzersiz Düzeyi Dağılımları**

	<b>Kadın</b>		<b>Erkek</b>		<b>Toplam</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<i>Hafif Şiddette Egzersiz</i>	52	11.5	12	3.5	52	15.0
<i>Orta Şiddette Egzersiz</i>	78	15.0	26	7.5	78	22.5
<i>Yüksek Şiddette Egzersiz</i>	185	26.8	124	35.7	217	62.5

$$\chi^2=26.76, p<.001, \phi=.278$$

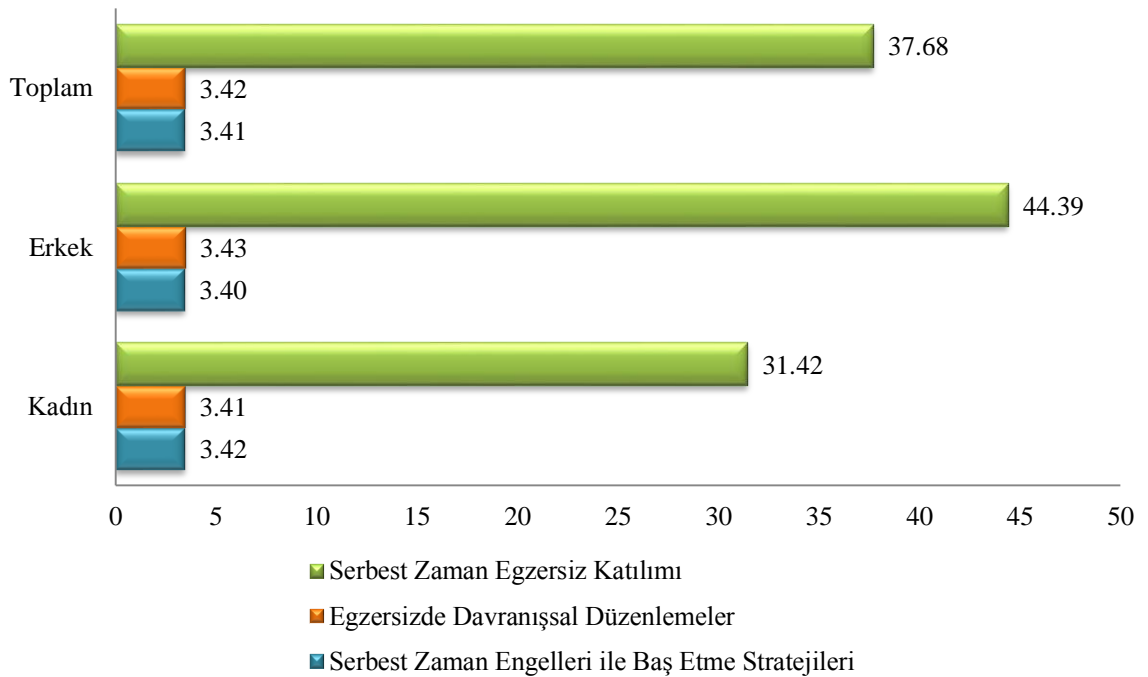
Tablo 3.5’de çalışmaya katılan bireylerin serbest zaman egzersiz düzeyi dağılımlarına göre, katılımcıların 52’i (% 15) hafif şiddetli egzersize, 78’si (% 22.5) orta şiddetli egzersize ve 217’si (% 62.5) yüksek şiddetli egzersize katılım sağlamaktadır. Bu dağılıma göre hafif şiddette egzersize katılan bireylerin 40’i (% 11.5) kadın ve 12’ i (% 3.5) erkek; orta şiddette egzersize katılan bireylerin 52’i (% 15) kadın ve 26’si (% 7.5) erkek; yüksek şiddette egzersize katılan bireylerin 93’si (% 26.8) kadın ve 124’i (% 35.7) erkek katılımcıdan oluşturmaktadır. Yapılan ki-kare analizi sonucu öğrencilerin cinsiyetleri ile serbest zaman egzersiz düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $p<.001$ ).

Çalışmaya katılan yetişkin bireylerin, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, egzersizde davranışsal düzenlemeler ve serbest zaman egzersiz katılım ölçeklerine verdikleri cevapları belirtmek amacıyla tanımlayıcı istatistik bilgileri Tablo 3.6'da yer almaktadır.

**Tablo 3.6. Cinsiyetlerine göre Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler ve Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri ile ilgili Tanımlayıcı İstatistikleri**

	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
<i>Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri</i>	185	3.42±.43	162	3.40±.44	347	3.41±.44
<i>Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler</i>	185	3.41±.47	162	3.43±.47	347	3.42±.50
<i>Serbest Zaman Egzersiz Katılımı</i>	185	31.42±23.50	162	44.39±24.82	347	37.68±24.89

Katılımcıların serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeğinin genel ortalama puanı 3.41'dir. Katılımcılar geneline ait olarak serbest zaman engelleri ile baş etme düzeyleri orta düzeyde görülmektedir. Kadın ve erkek katılımcıların skorları birbirine yakın ve sırasıyla 3.42 ve 3.40'dır. Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeğinde ise katılımcıların toplamında orta düzey bir motivasyon belirlenmiştir. Genelde 3.42, kadın katılımcılarda 3.41 ve erkek katılımcılarda 3.43 puandır. Serbest zaman egzersiz katılımında toplam skorda 37.62, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre biraz daha düşük olduğu belirlenmiştir ve sırasıyla 31.42 ve 44.39'dur (Tablo 3.6).



**Grafik 3.1. Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler ve Serbest Zaman Egzersize Katılım Ortalamaları**

Grafik 3.1'e bakıldığında erkeklerin serbest zaman egzersiz katılımının 44.39 ile kadınlara göre (31.42) yüksek olduğu görülmektedir. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ile egzersizde davranışsal düzenlemeler veri sonuçlarının ise her iki grupta da birbirine yakın olduğu şekilden görülmektedir.

**Tablo 3.7. Katılımcıların Egzersize Devam Sürelerine göre Serbest Zaman Egzersiz, Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Düzeylerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler**

		<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>
<i>Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler</i>	3 Ay-6 Ay	104	3.34±0.43
	6 Ay- 1 Yıl	54	3.47±0.56
	1-3 Yıl	75	3.36±0.59
	3-5 Yıl	35	3.47±0.44
	5 yıldan fazla	79	3.55±0.46
<i>Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejileri</i>	3 Ay-6 Ay	104	3.36±0.37
	6 Ay- 1 Yıl	54	3.43±0.51
	1-3 Yıl	75	3.37±0.51
	3-5 Yıl	35	3.45±0.36
	5 yıldan fazla	79	3.51±0.42
<i>Serbest Zaman Egzersiz Katılımı</i>	3 Ay-6 Ay	104	32.86±23.12
	6 Ay- 1 Yıl	54	32.52±19.93
	1-3 Yıl	75	32.21±21.82
	3-5 Yıl	35	41.29±28.71
	5 yıldan fazla	79	51.16±26.36

Tablo 3.7 genel olarak incelendiğinde, egzersizde davranışsal düzenlemeler ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeklerinin egzersize devamlılık süreleri birbirine yakın değerler içermektedir. Bu da katılımcıların egzersize katılım sürelerine göre egzersizde davranışsal düzenlemeler ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerine göre bir farklılık içermediğini göstermektedir ( $p<0.05$ ). Serbest zaman egzersizine katılım skorlarında ise 5 yıldan daha fazla süre ile egzersiz devamlılığı sağlayan katılımcıların egzersiz yapma değerlerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Katılımcılara ilişkin ortalama ve dağılım özelliklerine ait yukarıda verilen temel betimleyici bilgilerinden sonra, egzersizde davranışsal düzenlemeler, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersiz düzeyi puanları ve egzersize devamlılık süreleri arasında anlamlı fark olup, olmadığı ANOVA ile test edilmiştir.

**Tablo 3.8. Katılımcıların Egzersize Devam Sürelerine Göre Serbest Zaman Egzersiz, Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Düzeylerine Ait İstatistik Sonuçları**

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
<i>Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler</i>	Gruplararası	2.48	4	.621	2.516	.041*
	Grupiçi	84.42	342	.247		
	Toplam	86.90	346			
<i>Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri</i>	Gruplararası	1.19	4	.297	1.544	.189
	Grupiçi	65.87	342	.193		
	Toplam	67.06	346			
<i>Serbest Zaman Egzersiz Katılımı</i>	Gruplararası	20920.22	4	5.230.055	9.239	.000**
	Grupiçi	193600.90	342	566.085		
	Toplam	214521.13	346			

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.001$

Tablo 3.8’te görüldüğü gibi, egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeğinin gruplar arasında farklılaştığı ( $F=2.516$ ;  $p < 0.05$ ); serbest zaman egzersizine katılım ölçeğinin gruplar manidar şekilde farklılaştığı ( $F=9.239$ ;  $p < 0.01$ ) saptanmıştır. Ancak serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeğinin gruplar arasında bir fark saptanmamıştır. Gruplar arasında beliren bu farkın kaynağını belirlemek üzere karşılaştırmalar yapmak için post-hoc test istatistiğinin belirlenmesi gerekmektedir. Söz konusu farklılığı oluşturan gruplar için belirlenmiş olan çoklu karşılaştırma test istatistiklerinin Tamhane’s T2 sonuçları Tablo 3.9’da verilmiştir.

**Tablo 3.9. Farklılığı Oluşturan Gruplar için Belirlenmiş olan Çoklu Karşılaştırma Test İstatistiklerinin Tamhane’s T2 Sonuçları**

	Devam	Devam	Ortalama Farkı	Ss	p
<i>Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler</i>	3 Ay-6 Ay	5 yıldan fazla	-.20758*	.06652	.021
		3 Ay-6 Ay	18.30879**	3.73362	.000
<i>Serbest Zaman Egzersiz Katılımı</i>	5 yıldan fazla	6 Ay- 1 Yıl	18.64604**	4.01973	.000
		1-3 Yıl	18.95122**	3.89188	.000

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.001$

Tablo 3.9, bütün devamlılık süreleri ile yapılan analizler sonucu sadece fark olan çoklu karşılaştırma test sonuçlarını içermektedir. Tamhane’s T2 çoklu karşılaştırma testine göre; egzersizde davranışsal düzenlemeler puanı devam süreleri ile kıyaslandığında, 3-6 ay arası devam eden ile 5 yıldan daha fazla süre ile egzersiz yapan bireyler arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $F=2.516$ ,  $p < 0.05$ ). Serbest zaman egzersize katılım puanlarına göre 5 yıldan

fazla egzersize devam eden bireyler ile 3-6 ay arası, 6 ay-1yıl arası ve 1-3 yıl arası egzersize devam eden bireyler arasında fark olduğu belirlenmiştir ( $F=9.239$ ,  $p<0.001$ )

**Tablo 3.10. Katılımcıların Yaşlarına göre Serbest Zaman Egzersiz, Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Düzeyleri ile Aralarındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları**

	Yaş
<i>Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri</i>	$r= .028$
<i>Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler</i>	$r= .142^*$
<i>Serbest Zaman Egzersiz Katılımı</i>	$r= -.216^*$

\* $p<0.05$

Tablo 3.10’da çalışmaya katılan yetişkin bireylerin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, egzersizde davranışsal düzenlemeler ve egzersize katılım puanlarını katılımcıların yaşları arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Bu sonuçlara göre; serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri toplam puanında ( $r=.028$ ) pozitif doğrusal ilişki olduğu ve ilişki düzeyinin düşük olduğu; egzersize katılım puanlarında ( $r=-.216$ ) negatif doğrusal ilişkinin; egzersizde davranışsal düzenlemeler toplam puanında ( $r=.142$ ) ise pozitif doğrusal bir ilişkinin olduğu ve ilişki düzeyinin düşük olduğu saptanmıştır.

**Tablo 3.11. Katılımcıların Serbest Zaman Egzersiz, Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Düzeyleri ile aralarındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları**

	1	2	3
<i>Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri</i>			$r=.127^*$
<i>Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler</i>	$r=.486^{**}$		
<i>Serbest Zaman Egzersiz Katılımı</i>		$r=.200^{**}$	

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.001$

Tablo 3.11’de serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, egzersizde davranışsal düzenlemeler ve egzersize katılım puanlarını katılımcıların arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları verilmiştir. Bu sonuçlara göre; egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği ile serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ( $r=.486$ ,  $p<0.001$ ) ile arasında ve serbest zaman egzersiz katılımı ( $r=.200$ ,  $p<0.001$ ) ile arasında pozitif doğrusal ilişki olduğu saptanmıştır. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersiz katılımı ( $r=.127$ ,  $p<0.05$ ) ile arasında pozitif doğrusal ilişki saptanmıştır.

Pearson Korelasyon analizi sonuçları doğrultusunda serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeklerinin serbest zaman egzersiz katılımı üzerindeki gücü belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 3.12).

**Tablo 3.12. Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Düzeylerin Serbest Zaman Egzersiz Katılımı üzerine Etkisinin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

		<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>	<i>β</i>	<i>t</i>
<i>Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri</i>	<i>Serbest Zaman</i>	.127	.016	5.672	.127	2.38*
<i>Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler</i>	<i>Egzersiz Katılımı</i>	.200	.040	14.435	.200	3.80**

\* $p < 0.01$  \*\* $p < 0.05$

Tablo 3.12'ye göre, serbest zaman egzersiz katılımının serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ( $R=.127$ ,  $R^2=.016$ ,  $F=5.672$ ,  $p<.01$ ) ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ( $R=.200$ ,  $R^2=.04$ ,  $F=14.435$ ,  $p<.05$ ) üzerindeki etkisi incelendiğinde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Serbest zaman egzersiz katılımının varyansının serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği % 2'sini düzeyinde ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği % 4'ünü açıkladığı belirlenmiştir.

## SONUÇ

Yapılan araştırma; serbest zamanlarında egzersize katılan yetişkin bireylerde egzersize devamlılık sürelerine göre egzersizde davranışsal düzenlemelerinin, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin ve serbest zaman egzersiz katılımlarının farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek, bireylerin yaş değişkeni ile serbest zaman egzersizlerine katılım düzeyleri, egzersizde davranışsal düzenlemelerinin ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin ve yetişkin bireylerin egzersizde davranışsal düzenlemeler, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersiz katılımları arasındaki ilişkiyi, egzersizde davranışsal düzenlemeler ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeklerinin serbest zaman egzersiz katılımı üzerine etkilerini saptamaya yöneliktir.

Antalya ilinde yaşayan ve araştırmamıza gönüllü olarak katılan yetişkin bireylerin 32.42 yaş ortalamasına ve 23.47 kg/m<sup>2</sup> BKİ değerlerine sahip olduğu saptanmıştır. Bireylerin egzersize katılım oranlarına bakıldığında, genel olarak %62'lik gibi büyük oranda yüksek şiddetli serbest zaman egzersizlerine katıldıkları tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin daha çok egzersize yeni başladıkları ve giderek artan bir devamlılık oranına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin serbest zaman egzersiz katılımları literatür ile karşılaştırıldığında hemen hemen aynı sonuçlarla birbirini desteklemektedir.

Keating vd. (2006: 25), 20 yaş ortalamasına sahip 1843 üniversite öğrencisinin fiziksel aktivite katılımını değerlendirmişlerdir. Katılımcıların BKİ değerleri orta düzey ve kabul edilebilir kiloya sahiptir. Katılımcıların yaşları arttıkça fiziksel aktiviteye katılımın da düştüğü gözlenmiştir.

Penedo ve Dahn (2005: 189), mental ve fiziksel sağlığın fiziksel aktivite ile ilgisini incelemişlerdir. Yaptıkları incelemelerin sonuçlarına göre; düzenli fiziksel aktivite katılımı, fiziksel sağlığa faydasıyla birlikte mental sağlık yönünden de önemli rol üstlenmektedir. Bireylerin gönüllü katıldığı fiziksel aktivitelerin stresin getirdiği etkileri azalttığı, depresyonu engellediği ve bağışıklık sistemini güçlendirdiği görülmektedir.

Godin vd. (2010: 91), sosyal yapı, sosyal biliş ve fiziksel aktivite arasındaki durumu araştırmışlardır. Çalışmalarına katılan bireylerden elde ettikleri sonuçları göre, bireylerin %41'si yüksek düzeyde egzersiz katılımcısı olduğunu belirlemiş ve fiziksel aktivite davranışını en çok sosyal yapının etkilediğini tespit etmişlerdir.

Sabâu (2014: 195), genç yetişkin grubunun serbest zaman spor aktivitelerini araştırmıştır. Araştırma sonucu, pasif serbest zaman aktivitelerine daha çok katılan, kısaca fiziksel olarak hareketsiz bireylerin yetiştiğini vurgulamıştır. Ortalama BKİ değerlerinin 26.5

kg/m<sup>2</sup> olan bireylerin yetersiz fiziksel aktivite yaptığını ve fiziksel aktivite davranışlarının değiştiğini vurgulamıştır.

Amireault ve Godin (2015: 25), 24 ve 64 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite katılımlarını ölçmüşlerdir. Çalışmada katılımcılar, BKİ değerleri ortalama 25.4 kg/m<sup>2</sup> ile ortalama bir düzeye sahip bireylerdir. Çalışmada aktif katılım sağlayan bireylerin spor merkezlerine daha çok katılan bireyler olduğunu ve yüksek şiddetli egzersize katıldıklarını tespit etmişlerdir.

Arslan vd. (2003), öğretim üyelerinin fiziksel aktiviteye katılma durumlarına göre sağlık sorunlarını tespit etmeye yönelik bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmaya katılan öğretim üyelerinin sağlık sorunları incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılmayan bireylerde çok daha fazla sağlık sorunu olduğu saptanmıştır.

Dlugonski vd. (2011: 1129), multipl skleroz hastalarında fiziksel aktivitenin önemini araştırmışlardır. Bireylerin internet aracılığı ile yaptıkları fiziksel aktivite programlarını rapor etmeleri istenmiş ve 12 haftalık bu program sonucunda fiziksel aktivitenin multipl skleroz hastalığı olan bireylerde fiziksel aktiviteye yönelimin arttığını belirlemişlerdir.

Serbest zaman içerisinde fiziksel aktiviteye katılım sağlayan bireylerde mental ve fiziksel sağlığın olumlu yönde etkilendiği birçok araştırma ile desteklenmiştir. Bireylerin mental sağlığı açısından fiziksel aktivitenin en gerekli serbest zaman aktivitesi olarak bireylerin hayatlarında yer alması gerekliliği literatür tarafından da ön görülmüştür.

Çalışmaya katılan bireylerin, egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği ortalama puan üzerinden hesaplama yapıldığı için bireylerin ortalama motivasyon seviyesine sahip oldukları belirlenmiştir. Egzersizde davranışsal düzenlemeler puanları incelendiğinde bireylerin egzersize motive olma durumları orta seviyededir. Motivasyon ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin motivasyonunun artması ile fiziksel aktiviteye katılımın yükseldiği tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda literatür incelendiğinde beklenen sonucun ortaya çıkması, yapılan çalışmanın literatür tarafından desteklendiğini göstermiştir. Egzersize devam süresi bireylerin katılımının devamlılığı anlamına gelmekte ve birey ne kadar uzun süre ile egzersize devam ederse motivasyonunun o yönde yüksek olduğunu göstermektedir. Çalışmaya katılan bireylerin devamlılık düzeylerine göre egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeğinin genel toplam puanı karşılaştırıldığında, en az süre ile katılım sağlayan ve en uzun süre ile egzersize devamlılığını sürdüren katılımcılarda anlamlı bir farklılık görülmüştür. Elde edilen sonuç ise çalışmada yer alan en süre olan 3-6 ay arası devamlılık durumunda olan bireyler ile 5 yıl ve daha olan bireyler arasında motivasyon düzeyleri arasındaki farkı ortaya çıkarmıştır. Çalışma grubundan elde edilen sonuçlar,



literatürün desteklediği ölçüde çıkmış ve çalışmanın anlamlılığını ortaya koymada fayda sağlamıştır.

Chiu ve Kayat (2011: 43), tutum, öz-yeterlik ve motivasyonun serbest zaman fiziksel aktivite katılımı üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Elde ettikleri sonuçlara göre, motivasyon ve öz-yeterlik durumu bireyin serbest zaman fiziksel aktivite katılımında en belirgin etkiye sahip olduğunu vurgulamışlardır.

Fortier vd. (2011: 77), fiziksel aktivite danışmanlık çalışmalarında bireylerin üzerindeki müdahalenin motivasyonlarına, fiziksel aktivite katılımlarına ve fiziksel aktivite davranışlarındaki etkilerini incelemişlerdir. Bireylerin ciddi bir motivasyon kaynağı ile kendi başlarına katıldıkları fiziksel aktivite arasında bir ilişki saptamışlardır.

Hashim vd. (2011: 423), fiziksel aktivite ve egzersiz motivasyonu ile ilgili yaptıkları araştırmalarına 300 katılımcı dâhil olmuştur. Sonuç olarak ise, fiziksel aktivitenin dışsal motivasyon faktörlerinden etkilendiğini saptamışlardır.

Mutlu vd. (2011: 60) ele aldıkları çalışmalarında, bireyleri serbest zaman aktivitelerine motive eden faktörleri incelemişlerdir. 515 kişi egzersiz katılımcısı ile çalıştıkları araştırmalarında motivasyon düzeylerinin ortalama bir değere sahip olduklarını belirlemişlerdir. Bireyleri serbest zaman egzersiz faaliyetleri içerisine motive eden kaynakların bir uyarıcı yaşamaya, var olan aktiviteyi başarma isteğinin en önemli etkenler olduğunu saptamışlardır.

Breslin vd. (2012: 7), ilköğretim öğretmenlerinin egzersiz motivasyonlarını ve öz yeterliklerini incelemişlerdir. 22 öğretmenin katıldığı çalışmalarında egzersize katılımı içsel motivasyonun çok önemli rol oynadığını saptamışlardır.

Yerlisu-Lapa vd. (2012: 58), beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerinde, yaşam tatmini, motivasyon ve katılımı incelemişlerdir. Katılımcılarından elde ettikleri 3.24 orta dereceli motivasyon puanına sahip ve % 65'i aktif olarak serbest zamanın içerisinde yer almaktadır. Çalışmalarında elde ettikleri sonuçlara göre, motivasyon düzeyi ile serbest zaman katılım sıklığı arasında pozitif bir ilişkinin varlığını tespit etmişlerdir.

Kaupuzs (2013: 13), 19 yaş ortalamasına sahip 98 birey ile fiziksel aktivite ve egzersiz motivasyonu ile aralarındaki ilişkiyi incelemiş ve bireylerin daha çok yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye katıldıklarını belirlemiştir. Fiziksel aktivite ve içsel motivasyon arasında pozitif doğrusal bir ilişki saptanmıştır.

Beggs vd. (2014: 184), yaptıkları araştırmada, belirli yaş gruplarının serbest zaman motivasyonunu incelemişler ve çıkan sonuçlara göre, 18-24 yaş arası bireylerde en yüksek

motivasyon düzeyi belirlenmiştir. Yaş değişkenini büyüdükçe motivasyon skorlarının düştüğü vurgulanmıştır.

Quartioli ve Maeda (2014: 95), fiziksel aktivitede öz-belirleme kuramı sedanter davranışlarını, 875 yüksek lisans öğrencisi katılımı ile araştırmıştır. Psikolojik ihtiyaçların ve davranışsal düzenlemelerin, orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite ile arasında pozitif doğrusal ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Vancampfort (2014: 40), 129 şizofren hastasında, fiziksel aktiviteye katılımı ve egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeğinin aralarındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasının sonucunda elde ettiği sonuçta fiziksel aktiviteye katılım ve davranışsal düzenlemeler arasında pozitif doğrusal bir ilişki mevcuttur.

Çalışmada ele alınan bir diğer konu ise, serbest zamanlarında egzersize katılan bireylerin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileridir. Serbest zaman engelleri ile baş etme ölçeğinde ortalama puan üzerinden hesaplama yapıldığı için en yüksek skor 5.00 en düşük skor 1.00 olarak ele alınmış ve çalışmaya katılan bireylerin 3.41 puan ile ortalama bir baş etme seviyesine sahip oldukları belirlenmiştir. Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılma ve devamlılık göstermeleri için karşılıklarına çıkan ve engel olarak nitelendirilen durumlarla baş etmeleri gerekmektedir. Devamlılık durumu ise bireylerin serbest zaman engelleri ile hangi ölçüde baş ettiklerini gösteren bir zaman dilimidir. Çalışmaya dâhil olan bireylerin egzersize devamlılık süreleri incelendiğinde uzun vadeli katılım sağlayan bireylerin, daha az süre ile devam eden bireylere oranla engeller ile baş etme yetilerinin daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Bu elde edilen sonuç ise bireylerin egzersize katılımda engellerle baş etme yetilerinin ne kadar önemli olduğunu göstermiştir. Bu sonuçta literatür ile karşılaştırıldığında anlamlı ölçüde benzerlik göstermiş ve çalışmayı desteklemiştir.

Elkins vd. (2007: 116), kampüs içindeki spor aktivitelerine katılan bireylerde serbest zaman engelleri ile baş etmede serbest zaman tatmini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, katılımcıların verdikleri cevaplar neticesinde serbest zaman tatmini bireylerin engellerle baş etmesini sağlayarak, serbest zaman aktivitelerine katılımı arttırdığını saptamışlardır.

Lyu ve Oh (2014: 493), rekreasyon uzmanlarının, serbest zaman katılımına devamlılık içerisinde serbest zaman engelleri ile baş etme süreçlerini değerlendirmiştir. Farklı baş etme stratejilerinin aktiviteye katılım sıklığını değiştirdiğini, bilişsel baş etme stratejilerinin ve bireyin baş etmeye yönelik tutumunun oldukça büyük önem taşıdığını saptamışlardır.

Çalışmaya katılan yetişkinlerin serbest zaman katılım düzeylerine göre dağılımlarında kadınların daha çok hafif ve orta şiddetli egzersizlere katıldıkları, erkeklerin ise yüksek şiddetli egzersize katılım sağladıkları tespit edilmiştir. Demir ve Demir (2006: 47), bireylerin

serbest zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaptıkları araştırmanın sonuçlarında, katılanların cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiğini saptamışlardır.

Balcı ve İlhan (2006: 18), üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerini belirlemek için yaptıkları çalışmada, bireylere birçok fiziksel aktivite tercihi sunmuşlardır. Bireylerin cinsiyetlerine göre farklılığa baktıklarında, erkeklerin daha çok yoğun egzersizlere katıldıklarını belirlemiştir.

Katılım sağlayan yetişkin bireylerin yaş değişkeni ile serbest zaman egzersiz katılım düzeyleri, egzersizde davranışsal düzenlemeleri ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, egzersize katılım düzeyi ile yaş değişkeni arasında negatif; davranışsal düzenlemeler ölçeği ve engeller ile baş etme düzeyi ile yaş değişkeni arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sas-Nowosielski vd. (2013: 201), 18 ve 75 yaş arası 532 katılımcıdan oluşan ve yetişkin bireylerde değişen aktivite düzeyi içerisinde sporda öz-yeterliklerinin, algılanan spor yeterliklerinin ve algılanan davranışsal kontrolünü incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, orta ve yüksek düzey serbest zaman egzersiz katılımcılarından oluştuğunu saptamıştır. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri öğretildiği zaman fiziksel aktivite katılımının arttığını ve bununla birlikte fiziksel fitness ve motor becerilerinin o ölçüde yükseldiğini saptamışlardır. Genç yetişkinlerde baş etme stratejileri daha kolay bir şekilde uygulanırken, diğer gruplarda bu durumun giderek azaldığını vurgulamışlardır.

Çalışmaya katılan bireylerin, egzersizde davranışsal düzenlemeleri, serbest zaman egzersizlerine katılım düzeyleri ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çıkan sonuçlarda serbest zaman egzersiz katılımının her iki ölçek ile arasında pozitif doğrusal bir ilişkiye sahip olduğu sonucu tespit edilmiştir. Bireylerin serbest zaman egzersiz katılımları literatürde de bahsedildiği gibi hem motivasyon hem de engellerle baş etme yetilerine göre ivme kazanmıştır. Bu durumda çalışmamızın ana problem cümlesini destekleyen bir sonuç vermiştir. Motivasyon durumu bir bireyin ne kadar iyi ise engellerle baş etmesi de o denli kuvvetli olmakta ve serbest zaman içerisinde egzersize katılımı yüksek olmaktadır. Literatür incelendiğinde ise çalışma sonunda elde edilen verilerin doğruluğunu göstermektedir.

Chen ve Pang (2012: 1079), serbest zaman motivasyonu ile ilgili yaptıkları literatür incelemesinde, serbest zaman motivasyonunun, engeller ile baş etme durumunda oldukça önemli olduğunu vurgulamıştır. İçsel ve dışsal motivasyon arasındaki ilişkinin serbest zaman aktivitelerine katılımda büyük rol oynadığı sonucuna varmışlardır.

Son vd. (2008: 284), 50 yaş üzerindeki park aktivitelerine gönüllü katılım sağlayan bireylerin yaş ve cinsiyet değişkeninin, serbest zaman engelleri, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, motivasyon ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Serbest zaman içerisinde fiziksel aktiviteye katılım sağlayan bireyler üzerinde serbest zaman engelleri ile baş etme becerilerinin; katılım sağlayacağı aktivite türü üzerinde de motivasyonun oldukça önemli bir rol oynadığını vurgulamışlardır. Buna ek olarak ise, yaş ve cinsiyet değişkeninin önemli bir ayırt edici özellik olduğunu belirlemişlerdir.

Son vd. (2009: 108), 50 yaş ve üzerindeki 271 bireyin serbest zaman fiziksel aktivite katılımında engeller ile baş etme stratejilerindeki tutumlarını açıklamak üzerine bir çalışma yapmışlardır. Çalışmalarının sonunda, motivasyon ve engellerle baş etme arasında etkileşimli bir ilişkinin olduğunu saptamışlardır. Bireylerin motivasyonu yükseldikçe, serbest zaman içerisinde fiziksel aktiviteye katılım konusunda orta dereceli bir tutumdan yüksek dereceli bir tutum sergilediklerini vurgulamışlardır.

Williams (2013: 23), zaman engelleri, amaçlara ulaşma ve motivasyonun çalışan kadınların serbest zaman aktivitelerine fiziksel olarak aktif ve pasif katılımlarına etkilerini araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda, zaman engelleri, amaçlara ulaşma ve motivasyon bireylerin fiziksel olarak katılmalarında psikolojik olarak iyi oluş yükselmelerinde en önemli etki eden faktörler olduğunu saptamıştır.

Yapılan çalışmadan elde edilen bulgular neticesinde ileride yapılacak çalışmalara yardımcı olması amacıyla bazı öneriler geliştirilmiştir. Egzersiz yapmaya yönelten faydaların varlığının toplumu bilinçlendirmek ve egzersize yöneltmek amacıyla akademisyenlerin ve eğitimcilerin bu söz konusu durumlar hakkında daha fazla kişiye ulaşmaları gerekmektedir. Egzersizin olumlu etkisi göz önünde bulundurularak;

- Araştırmacılar tarafından serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri geliştirmeye yönelik olarak çeşitli eğitimler ve programlar geliştirilebilir. Serbest zaman engelleri ile baş etme yetisini güçlendirmeye yönelik eğitimler ve programlar geliştirilebilir.

- Serbest zaman egzersizine katılımı artırmaya yönelik olarak aktiviteler, eğitim ve programlar geliştirilebilir. Serbest zamanın değerlendirilmesine yönelik olarak farkındalık eğitim ve seminerleri, çeşitli serbest zaman egzersizleri tanıtım programları bireylerin serbest zaman egzersizine katılımlarını artırma konusunda yardımcı olabilir.

- Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, egzersizde davranışsal düzenlemeler ve serbest zaman egzersizine katılım kavramlarının psiko-sosyal alanlar literatürüne katkı sağlaması amacı ile Antalya ilinde yaşayan yetişkinler örnekleminde gerçekleştirilen bu araştırmanın başka illerde de gerçekleştirilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

- Farklı değişkenler ile farklı örneklem gruplarında araştırma tekrarlanabilir ve yapısal eşitlik modellemesi ile ilişkiler incelenebilir.

## KAYNAKÇA

- Alexandris, K., Kouthouris, C. ve Girgolas, G. (2007). "Investigating the Relationships among Motivation, Negotiation, and Alpine Skiing Participation". *Journal of Leisure Research*, 39(4): 648-667.
- Amireault, S. ve Godin, G. (2015). "The Godin-Shephard leisure-time physical activity questionnaire: Validity evidence supporting its use for classifying healthy adults into active and insufficiently active categories". *Perceptual & Motor Skills: Physical Development & Measurement*, 120(2): 604-622.
- Aslan, N. (2002). "The impact of leisure constraints on leisure participation". *Ege Eğitim Dergisi*, 1(2): 11-24.
- Ateca-Amestoy, V., Serrano-del-Rosal, R. ve Vera-Toscano, E. (2008). "The leisure experience". *The Journal of Socio-Economics*, 37: 64-78.
- Balcı, V. ve İlhan, A. (2006). "Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi". *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1): 11-18.
- Beggs, B. A., Elkins, D. J. ve Powers, S. (2005). "Overcoming barriers to participation in campus recreational sports". *Recreational Sports Journal*, 29(2): 143-155.
- Beggs, B., Kleparski, T., Elkins, D. ve Hurd, A. (2014). "Leisure motivation of older adults in relation to other adult life stages". *Activities, Adaptation & Aging*, 38: 175-187.
- Blair, S. N., Kohl, H. W. ve Powell, K.E. (1987). "Physical activity, physical fitness, exercise and the Public's health". *The Cutting Edge in Physical Education and Exercise Science Research*: 53-69.
- Breslin, G., Hanna, D., Lowry, R., Mckee, D., McMullan, K., Haughey, J. T. ve Moore, N. (2012). "An exploratory study of specialist and generalist teachers: predicting self-efficacy in delivering primary physical education". *Working Papers in Health Sciences*, Autumn: 1-9.
- Boo, S., Carruthers, C. P. ve Busser, J. A. (2014). "The constraints experienced and negotiation strategies attempted by nonparticipants of a festival event". *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 31: 269-285.
- Bulgu, N., Koca Arıtan, C. ve Aşçı, F.H. (2007). "Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite". *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 18(4): 167-181.
- Canadian Physical Activity Guidelines. (2012). Canadian Society for Exercise Physiology, Canada.

- Carroll B. ve Alexandris K. (1997). "Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece". *Journal of Leisure Research*, 29(3): 279-299.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. ve Christenson, G. M. (1985). "Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research". *Public Health Reports*, 100(2): 126-131.
- Chen, M. ve Pang, X. (2012). "Leisure motivation: An integrative review". *Social Behavior and Personality*, 40(7): 1075-1082.
- Chui, K.L. ve Kayat, K. (2010). "Psychological determinants of leisure time physical activity participation among public university students in Malaysia". *ASEAN Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 2(2): 35-49.
- Churilla, J. R. (2007). *The Relationship Between Leisure-Time Physical Activity and The Metabolic Syndrome Among U.S. Adults*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Tennessee, Knoxville.
- Cooke, R., Trebaczyk, H., Harris, P. ve Wright, A. J. (2014). "Self-affirmation promotes physical activity". *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 217-223.
- Çakır, B. (2009). "Sağlık politikalarında fiziksel aktivitenin teşviki uygulamaları ve stratejileri". Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı, 20-22 Kasım 2009, Ankara, s. 35-38.
- Çelik, G. (2011). *Kamu Kuruluşlarında Çalışan Engelli Bireylerin Serbest Zaman Engellerinin ve Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi (Antalya İli Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Çoruh, Y. ve Karaküçük, S. (2014). "Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörler". *International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue 1*: 854-862.
- Deci, E. L., Koestner, R. ve Ryan, R. M. (1999). "A meta-Analytic Review of experiments examining the effects of extrinsic reward on intrinsic motivation". *Psychological Bulletin*, 125(6): 627-668.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). "Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains". *Canadian Psychology*, 49(1): 14-23.
- Demir, C. ve Demir, N. (2006). "Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama". *Ege Akademik Bakış*, 1(6): 36-48.

- Dlugonski, D., Motl, R. W., McAuley, E. (2011). "Increasing physical activity in multiple sclerosis: replicating Internet intervention effects using objective and self-report outcomes". *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 48(9): 1129-1136.
- Ekici, S. (1997). *Yükseköğretim Gençliğinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Turizme Katılımları Üzerine Bir Araştırma (Muğla İli Örneği)*. Yayınlamamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Elena, S. (2014). "Young people and leisure-time sport activities". *Science, Movement and Health*, 14(2): 191-195.
- Elkins, D.J., Beggs, B.A. ve Choutka, E. (2007). "The contribution of constraint negotiation to the leisure satisfaction of college students in campus recreational sports". *Recreational Sports Journal*, 31, 107-118.
- Ersöz, G., Aşçı, F. H. ve Altıparmak, E. (2012). "Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği-2: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması". *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1): 22-31.
- Field, T., Diego, M. ve Sanders, C. E. (2001). "Exercise is positively related to adolescents' relationships and academic". *Adolescence*, 36(141): 105-110.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11407627>
- Fortier, M. S., Wiseman, E., Sweet, S. N., O'Sullivan, T. L., Blanchard, C. M., Sigal, R. J. ve Hogg, W. (2011). "A moderated mediation of motivation on physical activity in the context of the Physical Activity Counseling randomized control trial". *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2): 71-78.
- Gagne, M., Ryan, R. M. ve Bargmann, K. (2003). "Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts". *Journal of Applied Sport Psychology*, 15: 372-390.
- Gillet, N., Gagne, M., Sauvagere, S. ve Fouquereau, E. (2013). "The role of supervisory autonomy support, organizational support, and autonomous and controlled motivation in predicting employees' satisfaction and turnover intentions". *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22(4): 450-460.
- Godbey, G., Crawford, D. W. ve Shen, S. X. (2010). "Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades". *Journal of Leisure Research*, 42(1): 111-134.
- Godin, G. ve Shephard, R. J. (1985). "A simple method to assess exercise behavior in the community". *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10(3): 141-146.



- Godin, G., Sheeran, P., Conner, M., Belanger-Gravel, A., Gallani, M. C. B. J. ve Nolin, B. (2010). "Social structure, social cognition, and physical activity: A test of four models". *British Journal of Health Psychology*, 15, 79-95.
- Gomes, T. N., dos Santos, F. K., Zhu, W., Eisenmann, J. ve Maia, J. A. R. (2014). "Multilevel analyses of school and children's characteristics associated with physical activity". *Journal of School Health*, 84: 668-676.
- Gunnell, K. E., Crocker, P.R. E., Mack, D. E., Wilson, P. M. ve Zumbo, B. D. (2014). "Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months". *Psychology of Sport and Exercise*, 15: 19-29.
- Gürbüz, B., Yenel, İ. F., Akgül, M. B. ve Karaküçük, S. (2010). "Measuring constraints to leisure activities: Demographic differences". *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport*, 10(2): 362-364.
- Hashim, H. A., Golok, F. ve Ali, R. (2011). "Profiles of exercise motivation, physical activity, exercise habit, and academic performance in Malaysian adolescents: A cluster analysis". *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 3(6): 416-428.
- Hein, V. ve Hagger, M. S. (2007). "Global self-esteem, goal achievement orientations, and self-determined behavioural regulations in a physical education setting". *Journal of Sports Sciences*, 25(2): 149-159.
- Hubbard, J. ve Mannell, R. (2001). "Testing competing models of the leisure constraint and negotiation process in a corporate employee recreation setting". *Leisure Sciences*, 23(3): 145-163.
- Hsu, S.Y. (2006). *Examining the Applicability Of The Transtheoretical Model To Regular Leisure-Time Physical Activity For Taiwanese Adults With Mild Intellectual Disabilities*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Illinois, Urbana.
- Jackson, E. L. (1990). "Variations in the desire to begin a leisure activity: Evidence of antecedent constraints?" *Journal of Leisure Health*, 22(1): 55-70.
- Jackson, E. L., Crawford, D. W. ve Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15(1): 1-11.
- Jenkins, J. M. ve Pigram, J. J. (ed.). (2003). *Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation*, Routledge, New York.

- Karamelek, G. ve Aktop, A. (2009). "Serbest zaman aktivitesinin kendini fiziksel algılama ve benlik saygısı üzerine etkilerinin incelenmesi". *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı*, 20-22 Kasım 2009, Ankara, s. 66.
- Kaupužs, A. (2013). "The relationship between physical activity and exercise motivation of the first year students from Rezekne Augstskola". *Lase Journal of Sport Science*, 4(1): 3-15.
- Kay, T. ve Jackson, G. (1991). "Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation". *Journal of Leisure Research*, 23(4): 301-313.
- Keating, X. D., Huang, Y., Guan, J., Deng, M., Zhu, L. ve Dwan, C. (2006). "An examination of Southern Chinese collegiate leisure-time exercise patterns". *The ICHPER Journal of Research*, 1(2): 18-26.
- Kennelly, M., Moyle, B. ve Lamont, M. (2013). "Constraint negotiation in serious leisure: A study of amateur triathletes". *Journal of Leisure Research*, 45(4): 466-484.
- Kızıltan, G. ve Arpacı, S. (2009). "Fiziksel aktivitenin diyabetik hastaların antropometrik ölçümleri ve beslenme durumları üzerine etkisi". *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı*, 20-22 Kasım 2009, Ankara, s. 66.
- Kin-İşler, A. (2009). "Fiziksel aktiviteye metabolik yanıtlar". *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı*, 20-22 Kasım 2009, Ankara, s. 34.
- Koka, A. (2013). "The effect of teacher and peers need support on students' motivation in physical education and its relationship to leisure time physical activity". *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 19: 48-62.
- La Guardia, J. G. (2009). "Developing who I am: A self-determination theory approach to the establishment of healthy identities". *Educational Psychologist*, 44(2), 90-104.
- Lee, S. ve Scott, D. (2009). "The process of celebrity fan's constraint negotiation". *Journal of Leisure Research*, 41(2): 137-155.
- Leitner, M. J. ve Leitner, S. F. (2012). *Leisure Enhancement*. Fourth Edition, Sagamore Publishing, Urbana.
- Leveresen, I., Danielson, A. G., Wold, B. & Samdal, O. (2012). "What they want and what they get: Self-reported motives, perceived competence, and relatedness in adolescent leisure activities". *Child Development Research*, 2012: 1-11.  
<http://dx.doi.org/10.1155/2012/684157>
- Loney, T., Standage, M., Thompson, D., Sebire, S. J. ve Cumming, S. (2011). "Self-report vs. objectively assessed physical activity: Which is right for public health?" *Journal of Physical Activity and Health*, 8: 62-70.

- Lyu, S. O. ve Oh, C. (2014). "Recreationists' constraints negotiation process for continual leisure engagement". *Leisure Sciences*, 36: 479–497.
- Ma, S. (2008). *Relationships Among Psychological Well-Being, Leisure Negotiation and Leisure Participation*. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University, Bloomington.
- Markland, D. & Tobin, V. (2004). "A modification to the behavioral regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 191-196.
- McEwen, D. P. (2001). *Relationship Between Student Attitudes Towards Physical Education and Student Leisure Time Physical Activity Levels*. Unpublished Master Dissertation. University of Prince Edward Island, Stratford.
- Miles, L. (2007). "Physical activity and health". *Nutrition Bulletin*, 32(4): 314-363.
- Moustaka, F. C., Vlachopoulos, S. P., Vazou, S., Kaperoni, M. ve Markland, D. A. (2010). "Initial validity evidence for the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 among Greek exercise participants". *European Journal of Psychological Assessment*, 26(4): 269-276.
- Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H. A., Sevindi, T. ve Gürbüz, B. (2011). "Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması". *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1): 54-61.
- Özkan, A. ve Kin-İşler, A. (2009). "Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk ve koroner risk faktörleri arasındaki ilişki". *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı*, 20-22 Kasım 2009, Ankara, s. 65.
- Özşaker, M. (2012). "Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme". *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1): 126-131.
- Pauline, J. S. (2013). "Physical activity behaviors, motivation, and self-efficacy among college students". *College Student Journal*, 47(1): 64-74.
- Pelletier, L.G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M. & Blais, M. R. (1995). "Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports". *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17: 35-57.
- Physical Activity Guidelines for Americans. (2008). U.S. Department of Health and Human Services, USA.

- Quartiroli, A. ve Maeda, H. (2014). "Self-determined engagement in physical activity and sedentary behaviors of us college students". *International Journal of Exercise Science*, 7(1): 87-97.
- Riediger, M. (2001). *On The Dynamic Relations Among Multiple Goals: Inergoal Coflict and Intergoal Facilitation in Younger and Older Adulthood*. Unpublished Doctoral Dissertation. Psychologie und Sportwissenschaft der Freien Universität, Berlin.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000a). "Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions". *Contemporary Educational Psychology* 25: 54-67.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000b). "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being". *American Psychologist*, 55(1): 68-78.
- Sağlık Bakanlığı. (2008). *Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Beslenme Durumunun Saptanması*. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Ankara.
- Sağlık Bakanlığı. (2012). *Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı, Ankara.
- Sas-Nowosielski, K., Grabara, M. ve Hadzik, A. (2013). "Perceived control variables and leisure-time physical activity of adults". *TRENDS in Sport Sciences*, 4(20): 197-203.
- Son, J. S., Kerstetter, D. L. ve Mowen, A. J. (2008). "Do age and gender matter in the constraint negotiation of physically active leisure?" *Journal of Leisure Health*, 40(2): 267-289.
- Son, J. S., Mowen, A. J ve Kerstetter, D. L. (2009). "Illuminating identity and health in the constraint negotiation of leisure-time physical activity in mid to late life". *Journal of Park and Recreation Administration*, 27(3): 96-115.
- Spinney, J. E. ve Millward, H. (2011). "Weather impacts on leisure activities in Halifax, Nova Scotia". *International Journal of Biometeorology*, 55(2): 133-145.  
doi:10.1007/s00484-010-0319-z
- Standage, M., Duda, J. L. ve Ntoumanis, N. (2005). "A test of self-determination theory in school physical education". *British Journal of Educational Psychology*, 75: 411-433.
- Statistics Canada (2011). *General Social Survey – 2010 Overview of the Time Use of Canadians*. Statistics Canada, Canada.

- Tcha, S. S. ve Lobo, F. (2003). "Analysis of constraints to sport and leisure participation - the case of Korean immigrants in Western Australia". *World Leisure*, 3: 13-23.
- Tercan, E. (2014). "Perceived social support from family, participation in recreational sport activities, leisure negotiation and life satisfaction in university students". *Mevlana International Journal of Education*, 4(1): 260-273.
- Thangavhuelelo, T., Monyeki, M. A., Strydom, G. L., Amusa, L. O. ve Temane, M. Q (2013). "Leisure-time physical activity and some psychological parameters among some executive employees in selected African countries". *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 19(4): 999-1013.
- Vallerand, R. J. (2007). "Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity: A Review and a Look at the Future". Tenenbaum, G. (Ed.) ve Eklund, R. C. (Ed.). *Handbook of Sport Psychology*, Third Edition. John Wiley & Sons, Inc., New Jersey, s. 59-83.
- Vancampfort, D. (2014). "The self-determination theory and physical therapy: From research to clinical recommendations". *5th International Conference Utrecht Abstract Book*, 5-7 February 2014, Netherlands, s. 40.
- Veal, A. J. (1992). "Definitions of leisure and recreation". *School of Leisure, Sport and Tourism*, Working Paper No.4: 1-8.
- Veblen, T. (1899). *The Theory of the Leisure Class*. Macmillan, New York.
- Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Shogren, K., Williams-Diehm, K., & Soukup, J. H. (2013). "Establishing a causal relationship between intervention to promote self-determination and enhanced student self-determination". *Journal of Special Education*, 46(3), 195-210.
- Wilhelm Stanis, S. A. (2008). *Constraints to Leisure Time Physical Activity on Public Lands: Integrating Stages of Change*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University Of Minnesota, Minnesota.
- Wilhelm Stanis, S. A., Schneider, I.E. ve Anderson, D. H. (2009). "State Park visitors' leisure time physical activity, constraints, and negotiation strategies". *Journal of Park and Recreation Administration*, 27(3): 21-41.
- Williams, T. (2013). *Conflict between women's physically active and passive leisure pursuits: The role of self-determination and influences on well-being*. Unpublished Master Dissertation. University of Ottawa, Ottawa.
- Wilson, P. M., Sabiston, C. M., Mack, D. E. ve Blanchard, C. M. (2012). "On the nature and function of scoring protocols used in exercise motivation research: An empirical study

of the behavioral regulation in exercise questionnaire”. *Psychology of Sport and Exercise*, 13: 614-622.

Yerlisu-Lapa, T., Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012). “Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği)”. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2): 53-59.

Yerlisu-Lapa, T. ve Tercan, E. (2013). “Üniversite öğrencilerinin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin rekreatif aktivitelere katılımlarına göre analizi”. *II. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Kitabı*, 31 Ekim-03 Kasım 2013, Aydın, s. 408-416.

Yerlisu-Lapa, T. (2014). “Leisure negotiation strategies scale: A study of validity and reliability for university students”. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(3): 201-215.

DSÖ (2014). [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/) (erişim tarihi: 25.05.2014).

USE (2014). <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/phys/> (erişim tarihi: 25.05.2014)

**EK 1- KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

**1. Cinsiyet** : Kadın ( ) Erkek ( )

**2. Doğum Tarihiniz (Gün/Ay/Yıl)** : .....

**3. Boy** : .....

**4. Kilo** : .....

**5. Medeni Durum** : Bekar ( ) Evli ( )

**6. Egzersize aralıksız olarak kaç aydır devam ediyorsunuz?**

3-6 Ay ( ) 6 ay- 1 Yıl ( ) 1-3 Yıl ( ) 3-5 Yıl ( ) 5 Yıldan fazla ( )

## EK 2- SERBEST ZAMAN EGZERSİZ ÖLÇEĞİ

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

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

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

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

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

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

Haftada\_\_\_\_\_kez

**b) Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite ( Fazla Yorucu Olmayan)**

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

Haftada\_\_\_\_\_kez

**c) Hafif Şiddetli Fiziksel Aktivite (Yorucu Olmayan)**

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

Haftada\_\_\_\_\_kez



### EK 3- SERBEST ZAMAN ENGELLERİ İLE BAŞ ETME STRATEJİLERİ

Aşağıdaki soru dizisi serbest zaman aktivitelerindeki engellerinizi (partner yokluğu, zamansızlık, utangaç olma, kalabalık, kişisel sağlık problemi ...) nasıl ele aldığınız baş ettiğiniz ile ilgilidir. Lütfen aşağıdaki ölçeği kullanarak her cümleye ilişkin katılma ve katılmama durumunuza en uygun sayıyı işaretleyiniz.

Stratejileriniz;	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Aktivite süremi kısa keserim.	1	2	3	4	5
2. Daha erken kalkarım veya daha geç yatarım.	1	2	3	4	5
3. Daha iyi organize olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
4. İş, okul ve aileye ayırdığım süreyi kısa tutarım (keserim).	1	2	3	4	5
5. Derslerimi programlayarak katılım için kendime zaman tanırım.	1	2	3	4	5
6. Diğer serbest zaman aktivitelerini kısa tutarım (keserim).	1	2	3	4	5
7. Normalde katılmayı planladığım zamanı değiştirdim.	1	2	3	4	5
8. Tesislerin çok kalabalık olmadığı zamanlarda katılmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
9. Kampüs (bilgi) kaynaklarını kullanarak hangi aktivitelerin sunulduğunu öğrenirim.	1	2	3	4	5
10. Yeni beceriler/aktiviteler öğrenmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
11. Beceri sahibi değilsem de gururumu yenerek (bir yana bırakarak), elimden gelenin en iyisini yaparım.	1	2	3	4	5
12. Eğer beceri sahibi değilsem, aktiviteyi yapabilmek için yardım isterim.	1	2	3	4	5
13. Pratik (Tekrar) yaparım böylece aktivitede daha iyi olurum.	1	2	3	4	5
14. Aktivitelere hemcinslerimle katılırım.	1	2	3	4	5
15. Aktivitelere birlikte katılacak kişiler bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
16. Beni götürecekle (teşvik edecek) birini bulurum.	1	2	3	4	5
17. Arkadaşlarımı benimle birlikte katılma konusunda cesaretlendiririm (teşvik ederim).	1	2	3	4	5
18. Aktivite seçimimi arkadaşlarımın yapmak istediklerine göre ayarlarım.	1	2	3	4	5
19. Tanımadığım kişilerle aktiviteye katılmaya istekliyim.	1	2	3	4	5
20. İyi olduğum aktivitelere katılırım.	1	2	3	4	5
21. Özellikle rekabetçi (yarışmaya dayalı) olmayan aktivitelere katılırım.	1	2	3	4	5
22. Çekişmeden uzak aktiviteleri seçmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
23. Düzenli beslendiğim için katılmak içimden gelir.	1	2	3	4	5
24. Uykusuz kalmadığım için katılmak içimden gelir.	1	2	3	4	5
25. Fiziksel uygunluğumu geliştirmeye çalıştığım için katılabilirim.	1	2	3	4	5
26. Yaralanmaları önlemek için uygun koruyucu malzemelerini kullanırım.	1	2	3	4	5
27. Bütçemi ayarlamaya çalışarak aktivitelere katılabilirim.	1	2	3	4	5

28. Malzeme/kıyafetlerim konusunda kendimce çözümler üretirim.	1	2	3	4	5
29. İşim olduğu için katılmamı sağlayacak paraya sahibim.	1	2	3	4	5
30. Katılabilmek için diğerlerinden malzeme/kıyafet ödünç alırım.	1	2	3	4	5
31. Daha düşük maliyetli (ucuz) serbest zaman aktivitelerine katılırım.	1	2	3	4	5

#### EK 4- EGZERSİZDE DAVRANIŞSAL DÜZENLEMELER ÖLÇEĞİ-2 (EDDÖ-2)

Aşağıda insanların niçin egzersize katıldığı ve egzersiz yapmayı sürdürdüğü ile ilgili ifadeler verilmiştir. Bu ifadeler 0 ile 4 arasında derecelendirilmektedir. “0” ifadesi size kesinlikle uygun olmadığını; “2” durumun size bazen uygun olduğunu; “4” ise bütünüyle uygun olduğunu ifade etmektedir. Kendi durumunuzu her iki uçtaki (0-4) ya da ortadaki rakamla (2) belirleyebileceğiniz gibi bu uçlardan herhangi birine yakın başka bir rakamı da işaretleyerek belirleyebilirsiniz. Burada doğru ya da yanlış yanıt bulunmamaktadır. Bu çalışmanın amacına ulaşabilmesi için yanıtlarınızın içinizden geldiği gibi ve dürüst olması önem taşımaktadır.

	Kesinlikle Doğru değil		Bazen Doğru		Kesinlikle Doğru	
1. Başkaları için egzersiz yapmam gerektiğini söyledikleri için yaparım.	1	2	3	4	5	
2. Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5	
3. Egzersiz yapmanın yararlarına önem veririm.	1	2	3	4	5	
4. Eğlenceli olduğu için egzersiz yaparım.	1	2	3	4	5	
5. Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum.	1	2	3	4	5	
6. Arkadaşlarım/ailem/eşim egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için yapıyorum.	1	2	3	4	5	
7. Bir egzersiz seansını kaçırdığımda utanıyorum.	1	2	3	4	5	
8. Düzenli egzersiz yapmak benim için önemli.	1	2	3	4	5	
9. Neden egzersiz yapma zahmetine gireyim anlamıyorum.	1	2	3	4	5	
10. Egzersiz yapmaktan zevk alıyorum.	1	2	3	4	5	
11. Egzersiz yapıyorum çünkü yapmazsam çevremdekiler benden hoşlanmayacak.	1	2	3	4	5	
12. Egzersiz yapmanın gerekliliğini anlamış değilim.	1	2	3	4	5	
13. Bir süre egzersiz yapmayınca kendimi başarısız hissediyorum.	1	2	3	4	5	
14. Düzenli egzersiz için çaba sarf etmenin önemli olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	
15. Egzersizin keyifli bir etkinlik olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	
16. Egzersiz yapma konusunda arkadaşlarımın/ailemin baskısını hissediyorum.	1	2	3	4	5	
17. Düzenli egzersiz yapmazsam kendimi huzursuz hissediyorum.	1	2	3	4	5	
18. Egzersiz yapmaktan haz ve doyum alıyorum.	1	2	3	4	5	
19. Egzersiz yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	

**ÖZGEÇMİŞ**

- Adı ve SOYADI** : Gül YAĞAR
- Doğum Tarihi ve Yeri** : 28.07.1986 - Ankara
- Medeni Durumu** : Bekâr
- Eğitim Durumu**
- Mezun Olduğu Lise** : İnönü Lisesi , Ankara, 2004
- Lisans Diploması** :Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Teknolojisi Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümü, Ankara, 2010
- Yüksek Lisans Diploması** :Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Antalya, 2016
- Tez Konusu** :Yetişkin Bireylerde Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler, Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri ve Fiziksel Aktivite Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi
- Yabancı Dil** : İngilizce
- İş Deneyimi**
- Çalıştığı Kurumlar** :Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Araştırma Görevlisi, 2013-2015  
Hitit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümü, Araştırma Görevlisi, 2012-2013  
Hitit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümü, Araştırma Görevlisi, 2015-Devam Ediyor
- E-Posta** :gulyagar@hitit.edu.tr