

Fitness Katılımcılarının Serbest Zaman İlgilenim Düzeylerinin İncelenmesi Investigation of Free Time Interest Levels of Fitness Participants

*Ramazan Arslanboğa¹

¹ Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, rarslanboga@bingol.edu.tr, 0000-0002-9212-1912

ÖZET

Bu araştırma, fitness katılımcılarının serbest zaman ilgilenim düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma verileri anket yöntemiyle elde edilmiştir. Araştırmanın evrenini Bingöl ilinde bulunan altı ayrı fitness salonuna giden 810 katılımcı oluşturan örneklem grubu ise evrenden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 28'si kadın 213'ü erkek olmak üzere toplam 241 katılımcı oluşturmıştır. Veri toplama aracı olarak, birinci bölümde kişisel bilgiler, ikinci bölümde Kyle ve ark. (2007) tarafından geliştirilen Gürbüz, Çimen ve Aydın (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)" kullanılmıştır. Araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla, verilerin analizinde aritmetik ortalama, standart sapma ve frekans/yüzde gibi betimsel istatistiklerin yanında, normal dağılım (Kolmogorov-Smirnov) testi, t-testi (Mann-Whitney U), varyans analizi (Kruskal Wallis H) testi ve ilişki testi (Spearman correlation test) yapılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet, meslek, eğitim durumu ve medeni durum değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, İlgilenim, Fitness.

ABSTRACT

This study was conducted to investigate the free time levels of fitness participants. The research data were obtained by questionnaire method. The population of the study consisted of 810 participants attending six different fitness centers in Bingöl, while the sample group consisted of 241 participants, 28 of whom were women and 213 were men. As a data collection tool, personal information in the first section, Kyle et al. (2007) developed by Gürbüz, Çimen and Aydın (2018) adapted to Turkish "Free Time Involvement Scale (SZİÖ)" was used. In order to test the hypotheses of the study, in addition to descriptive statistics such as arithmetic mean, standard deviation and frequency / percentage, normal distribution (Kolmogorov-Smirnov) test, t-test (Mann-Whitney U), variance analysis (Kruskal Wallis H) test and Spearman correlation test was performed. As a result of the research, no statistically significant difference could be determined according to the variables of gender, occupation, education level and marital status.

Keywords: Free time, Interested, Fitness.

Citation: Arslanboğa, R. (2024). Fitness Katılımcılarının Serbest Zaman İlgilenim Düzeylerinin İncelenmesi, *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 237-243.

Gönderme Tarihi/Received Date:
15.05.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
09.08.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.09.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1484680>

*Corresponding author:
rarslanboga@bingol.edu.tr

GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin ilerlemesiyle beraber sosyal hayat değişmiş; bu değişiklik insanın çeşitli gereksinimlerinin olduğunu ispatlamıştır. Gelişmiş teknoloji, işleri pratik hale getirirken insanların serbest zamanlarını artırmıştır. Serbest zamanın artmasıyla ortaya çıkan değişikliklere insanların ayak uydurması onların yaşamlarını kolaylaştırma ömürlerini uzatmada ve sevdiği şeylere daha çok vakit ayırarak hayattan haz almalarını fazlaştırmada önemli derecede katkılar sağlamıştır. (Mansuroğlu, 2002). Bu durumların ortaya çıkmasıyla insanlar serbest zamanlarını daha iyi değerlendirmek ve serbest zamanlarından daha fazla zevk alıp mutlu olmak için farklı arayışlara girmişlerdir (Yetim, 2014).

Uzun zamandır tüketici davranışları literatüründe çok fazla çalışılan ve kişilerin ürün/hizmetin satın alınmasına yönelik karar verme basamaklarında etkili olan (Jamroz vd., 1996; Solomon, 2013) "ilgilenim" terimi, kişilerin eğlence seçimlerini araştırmak için boş zaman çalışmalarında da ilgi görmektedir (Jamroz vd., 1996; Yetim & Argan, 2013). Boş zamandan elde edilen simgesel değer, aktivitelerle ilgili alaka ile boş zaman katılımcıları için faaliyetlerin önemini anlatan Serbest zaman ilgilenimi (Havitz & Dimanche, 1997; 1999) aynı zamanda bireylerin faaliyete olan ilgilerinin gelişmesi için imkân sağlamaktadır (Wiley vd., 2000).

Serbest zaman, mutluluk ve ideal yaşamı ifade etmek için kullanılan, sevinç veren bir zaman dilimidir (Lin vd., 2014). Dilimize "katılım", "ilginlik", ve "ilgilenim" anlamı olarak çevrilen (Çakır, 2007) ve günümüzde tüketici davranışları alanında genel olarak çalışılan Involvement terimi; serbest zaman araştırmacıları da kişilerin eğlence seçimlerini inceleme çalışmalarına başlamıştır (Jamroz vd., 1996; Yetim & Argan, 2013). Boş zamandan kalan simgesel değer, faaliyetlere olan alaka ve katılımcılar için faaliyetlerin önemini anlatan serbest zaman ilgilenimi (Havitz & Dimanche, 1999) bununla birlikte kişilerin faaliyete olan ilgilerinin artmasına imkân sağlayan yöntemleri, serbest zamanla ilgili ehemmiyeti anlaması gibi olanaklar da elde etmektedir (Wiley vd., 2000). İlgilenim kavramı, günümüzde tüketici davranışlarını anlamak ve açıklamak için sıkça kullanılan bir terim olmanın yanında (Jamroz vd., 1996; Yetim & Argan, 2013) bilgi, aktivite ve ürün seçimi için duyulan heves, heyecan ve ilgi, tüketici davranışlarının anahtarını da oluşturur (Jamroz vd., 1996). Serbest zaman çalışmalarında araştırmacılar ilgilenim konusunu, toplumun serbest zaman faaliyet tercihleriyle ilgilenim seviyeleri arasındaki bağları saptamak ve araştırmak için ilk dikkate almaları 1980'lerin ortasında olmuştur. (Havitz & Mannell, 2005).

Fitness'in sözlüklerde geçen kelime anlamı fiziksel uygunluk'tur. Fit ve fitness olarak da dilimize girmiştir. İnsanların günlük yaşamlarında vücudun formda kalmasını sağlamak, sağlıklı bir yaşam, rahat hareket edebilme, zinde hissetmek gibi anlamlara da gelmektedir. Spor yapan kişiler fit olmayı, formda olmayı, vücudunun orantılı ve kuvvetli olmasını için çaba sarf ederler (Uz, 2015). Dengeli bir fitness programının günlük yaşama entegre edilmesi, insanların sağlık sorunları yaşama riskini azaltmanın yanı sıra çalışma becerilerini artırdığı da kanıtlanmış bir gerçektir. (Uz, 2015; Voigt vd., 1998; Sarıkaya vd., 2023).

İnsanların fitness merkezlerini tercih etmelerindeki sebep sağlıklı bir yaşam ve zinde kalma isteğidir. Son dönemde, insanların rekreatif ihtiyaçları giderek artıyor ve bu talebi karşılamak isteyen işletmelerin sayısında da belirgin bir artış gözleniyor. Teknolojinin gelişimiyle birlikte, insanlar hareketsiz bir yaşam tarzına doğru yönlendiriliyor ve bu durum birtakım sağlık problemlerini beraberinde getiriyor. Bu nedenle, insanlar daha aktif olmak ve verimli zaman geçirebilmek için fitness merkezlerine yöneliyorlar (Bektaş, 2015).

Günümüzde insanların yaşam standartlarının düşmesi, zihinsel ve fiziksel olarak yıpranmasındaki sebep, çoğalan sıkı ve rekabetçi yaşam stildir. Spor merkezleri ve fitness salonları son zamanlarda meydana gelen bu olayı iyi tespit etmiş ve işletmelerinin kuruluş gayesi olarak dile getirmişlerdir. Fitness merkezleri kişilerin zihinsel ve fiziksel olarak iyi bir seviyeye gelmelerinin yanında özellikle sosyalleşmek için de çok müsait yerlerdir (Taşdemir, 2015).

Serbest zamanının birçok farklı tanımı vardır. Serbest zaman, kısaca Tezcan, 1994; tarafından, uyku, çalışılan zaman ve yapmak zorunda olduğun durumlar dışında kalan zaman olarak tanımlanmış ve bu zaman içerisinde yapılan etkinlikler de serbest zaman faaliyetleri olarak ifade edilmiştir. Bu benzetme özellikle işi olmayan, ev hanımı, geçici süreliğine çalışan ve emeklilerin olduğu modern toplumlar içerisinde birtakım çelişkiler ve kısıtlamalar taşımaktadır (Hills vd., 2000). Serbest zamanı iyi veya kötü durumlar meydana getirebilir. Yapıcı kullanılırsa şahsi ve müşterek gelişimi artırır. Aksi kullanılırsa umutsuzluk, depresyon gibi problemler meydana getirebilir (Karaküçük, 1997).

Kemp ve Pears (1997) bu kavramı iş, uyku, yemek yeme durumu ve diğer yapmak zorunda olduğun işler dışında artan zaman olarak tanımlanırken; kişinin kimi faaliyetler yaparak arta kalan zamanı en iyi şekilde geçirmesini önemsemektedir. "Artık Zaman" olarak tanımladığımız serbest zamanı Broadhurts (2001) ise; bireyin iş, çalışma, uyku ve evdeki işlerden sonra serbest bir şekilde kullanabileceği zaman olarak anlamlandırır. Serbest zamanı çalışmak zorunda olduğun zaman dışındaki zaman olarak tanımlamak kimi ana hatalara neden olabilir. Bu sebeple, bu tür çalışmalar yapan birçok araştırmacı bu kavramı zaman etkeniyle açıklamakta ve diğer yapmak zorunda olduğun işler için ayrılan zamanı da bu tanımlamalara koymaktadır (Karaküçük & Gürbüz, 2007).

Serbest zaman doyumunun farklı tanımları ve yaklaşımları olduğu bilinmektedir. Serbest zaman doyumunu, serbest zaman gereksiniminin bilerek veya bilmeyerek tamamlanması olarak değerlendirilir (Demir vd., 2013). Bireyin hayat doyumunu algısını da büyük ölçüde etkileyen serbest zaman doyumunu yaşam standardının artmasında ve buna yönelik güzel tutumlar yüklenilmesinde büyük bir etki sağlamaktadır (Siegenthaler & O'Dell, 2000; Wang vd., 2008). Böylece serbest zaman faaliyetlerinin farklı doyum yaratabildiğini açıklamaktadır. Boş zaman faaliyetlerinin sadece sıklığı ve devamlılığıyla değerlendirilmesi değil, ayrıca kişilerin nasıl bir duygu ve düşünce ile katıldığı da önemli derecede etkilidir. Böylece, kişinin boş zaman tavrı, tutum ve algıları bireysel tecrübesi üzerinde önemlidir (Lloyd & Auld, 2002; Pearson, 1998).

Csikszentmihalyi (1990) en uygun deneyim kuramı, satranç, dans ve kaya tırmanışı gibi serbest zaman etkinliklerini kullanarak akıcı deneyimlerin psikolojik temelini tanımlamıştır. Akıcılık, bir aktivitenin içsel olarak değerli ve tatmin edici bulunması durumunda gerçekleşen bir deneyim olarak bilinir. Csikszentmihalyi (1990) bu deneyimleri sekiz başlık olarak ortaya koymuş ve tanımlamıştır. Bu başlıklar şunlardır; Etkinliği yerine getirmede yetkinlik hissi, konsantrasyon gereksinimi, etkinliğin amaçlarının net olması, etkinlikten hemen geri dönüt alınabilmesi, etkinliğe derin ve odaklı bir katılım olduğu hissi, etkinliğin tamamlanmasına yönelik kontrol hissi, etkinlik esnasında kişisel farkındalık hissini kaybolması, etkinlik esnasında zaman duygusunun kesildiği hissi.

İlgilenimin, yön, sıklık ve devamlılık gibi dâhili niteliklerin alıcıya harekete geçirmesidir. Zaichkowsky (1986) ilgilenimi sadece bir ölçüden oluşan bir yapı olarak nitelemektedir. Fakat Laurent ve Kapferer (1985), tüketici ilgilenimini alınana mal ile kısıtlamakla beraber, alınan malın ilgili algılanan önem, tehlike, zevk ve sembolik değerlerle oluşan farklı boyutlu bir yapı olarak incelemektedir. Ürüne yönelik tüketici ilgileniminin, 800 katılımcı ve 20 ürün gruplamalarında yaptıkları çalışma neticesinde 5 değişkenden oluştuğunu ileri sürerler (Laurent & Kapferer, 1985). Önem, riskin önemi, risk olasılığı, haz düzeyi, işaret değeri ilgilenim değişkenleri olarak sıralanmaktadır (Laurentn& Kapferer, 1985).

Ürüne ait ilgilenim seviyesi tüketiciden tüketicie farklılık göstermektedir. Kimi tüketiciler bir kıyafeti için şahsi görünüm ve sosyal olarak kendini kabul ettirme arzusu sebebiyle daha fazla ilgilenimle bir şekilde satın almaya gidebilir. Başka tüketiciler ise benzer ürünü biraz daha az ilgilenimle bir şekilde yorumlayabilir. Ürüne ait tüketici ilgilenimi fazladan daha aza doğru bir sırada yer alır. Tüketicileri fazla veya az ilgilenime sahip olmaya iten farklı değişkenlerden söz edilebilir (Zaichkowsky, 1986).

Ürün tüketici için önemli ise, ürünün duygusal çekiciliği varsa, ürüne yönelik sürekli bir alaka varsa, ürün risk içeriyorsa gibi değişkenler göz önünde tutularak nitelikleri belirlenebilir.

İlgilenim çeşitlerini sürekli ilgilenim ve durumsal ilgilenim (Rothschild ve Houston, 1980) ve yüksek ve düşük ilgilenim (Krugman, 1965) olarak dört farklı şekilde yorumlayabiliriz. Sürekli ilgilenim: Alıcının ürüne göstereceği alakanın içinde bulunduğu vaziyetten bağımsız, uzun bir süre devam eden ilgi ya da düşkünlüğe denir (Rothschild & Houston, 1980). Durumsal ilgilenim: Bu ilgilenim çeşidinde alıcı internet kayağını kullanarak daha kısa sürede karar bilgi alma ve karar verme durumunu kullanır. Yüksek ilgilenim: Yüksek ilgilenimde planlanan alışverişlerde endişe durumları söz konusudur. Bilgi verme ortamı basılı medya olabilir çünkü bilgiye çok fazla ihtiyaç duyulur (Krugman, 1965). Düşük ilgilenim: Düşük ilgilenim tüketicileri kitle iletişim araçlarından eylemsiz bir şekilde bilgi sahibi olabilirler. İnternet ve televizyonun yüksek ilgilenim, basılı reklam ortamları ise orta düzey bir ilgilenimin olduğu söylenebilir (Assael, 2005).

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı: Bu araştırma fitness sporu ile uğraşan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerini belirlemek için yapılmıştır.

Araştırmanın Modeli: Araştırma, betimsel ve ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Veriler kişisel bilgiler bölümü ve bir ölçekten oluşan anket yoluyla toplanmıştır. Fitness katılımcılarına ve fitness merkezlerine çalışmada elde edilecek verilerin araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacağı belirtilmiş ve fitness katılımcılarına araştırmaya gönüllü katılım esasına göre dâhil edilmişlerdir.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi: Araştırmanın evrenini 2019- 2020 yılında Bingöl ilinde bulunan altı ayrı fitness salonuna giden 810 katılımcı oluşturmuştur. Araştırmanın evreni tespit edilirken, 10 fitness merkezi arasından 6 fitness merkezi rastgele seçilmiştir. Seçilen 10 fitness merkezine 810 anket gönderilmiş, geri dönen 390 anketten 241'i araştırmada kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu ise evrenden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 28'si kadın 213'ü erkek olmak üzere toplam 241 katılımcı oluşturmuştur.

Veri Toplama Teknikleri ve Araçları: Bu araştırmanın veri toplama aracı, fitness katılımcılarının kişisel bilgilerinin (yaş, cinsiyet, medeni durumu, eğitim durumu, meslek, aylık ortalama hane geliri, haftada kaç gün spor merkezine gitmesi, spor merkezinde spor yaparken ortalama günlük harcadığı zaman, ne kadar süredir egzersiz yapıyor olduğu) sorgulandığı birinci bölüm, serbest zaman ve ilgilenim düzeylerinin (serbest zaman ilgilenim ölçeği) sorgulandığı ikinci bölüm olmak üzere iki bölümden oluşmuştur.

Serbest Zaman ilgilenim Ölçeği (SZİÖ): Kyle ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Gürbüz vd., (2015) tarafından yapılan "Serbest Zaman İlgiilenim Ölçeği-SZİÖ" kullanılmıştır. Serbest Zaman İlgiilenim Ölçeği eşit dağılımlı (3'er maddelik) 5 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı ise 0.89 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları (1) Çekicilik (2) Önem verme (3) Sosyal İlişki (4) Özdeşleşme (5) Kendini İfade şeklindedir. 5'li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Kesinlikle Katılmıyorum- (5) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde yanıtlanmaktadır.

Verilerin Analizi: Kyle ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Gürbüz vd., (2015) tarafından yapılan "Serbest Zaman İlgiilenim Ölçeği-SZİÖ" kullanılmıştır. Serbest Zaman İlgiilenim Ölçeği eşit dağılımlı (3'er maddelik) 5 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı ise 0,89 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları (1) Çekicilik (2) Önem verme (3) Sosyal İlişki (4) Özdeşleşme (5) Kendini İfade şeklindedir. 5'li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Kesinlikle Katılmıyorum- (5) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde yanıtlanmaktadır.

Araştırma Yayın Etiği: Araştırmanın etik uygunluğu için Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan 04.06.2024 tarih ve 24/12 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde bulgular, Serbest Zaman İlgiilenim Ölçeğinden (SZİÖ) elde edilen veriler üzerinde uygulanan betimsel ve çıkarımsal istatistik yöntemler aracılığıyla rapor edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre İstatistiksel Dağılımları

Cinsiyet	N	%	Medeni Durum	N	%
Kadın	28	11.6	Evli	178	73.9
Erkek	213	88.4	Bekâr	63	26.1
<i>Toplam</i>	<i>241</i>	<i>100.0</i>	<i>Toplam</i>	<i>241</i>	<i>100.0</i>
Meslek	Eğitim Durumu				
Çalışmayan	105	43.6	Lise ve altı	83	34.4
Özel sektör	56	23.2	Üniversite ve üstü	158	65.6
Kamu	80	33.2	<i>Toplam</i>	<i>241</i>	<i>100.0</i>
<i>Toplam</i>	<i>241</i>	<i>100.0</i>			
Aile Aylık Gelir	Yaş				
Ortalama	24.8349		Ortalama	26.6200	
Standart sapma	2634.04		Standart sapma	8.58000	
Minimum	0.00		Minimum	13	
Maksimum	15000.00		Maksimum	68	

Tablo 1'i incelediğimizde katılımcıların %11,6'sı kadın, %88,4'ü erkek, %73,9'u evli, %26,1'i bekâr, %43,6'sı çalışmayan, %23,2'si özel sektör çalışanı, %33,2'inin ise kamu çalışanı olduğu görülmektedir. Katılımcıların %34,4'ünün lise ve altı öğretim programlarından mezun olduğu, %65,6'sı ise üniversite ve üstü öğretim programlarından mezun olduğu belirlenmiştir. Aile aylık gelir düzeyi değişkenine göre ortalama 24,83, yaş değişkenine göre ortalama 26,62 şeklinde bulunmuştur.

Cinsiyet değişkeni ile bağımlı değişkenler arasındaki anlamlı farklılığın tespitine yönelik t-testi sonuçları tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Çekicilik	1. Kadın	28	103.21	2890.00	2484.000	.149
	2. Erkek	213	123.34	26271.00		
Önem Verme	1. Kadın	28	113.13	3167.50	2761.500	.523
	2. Erkek	213	122.36	25993.50		
Sosyal İlişki	1. Kadın	28	112.36	3146.00	2740.000	.484
	2. Erkek	213	122.14	26015.00		
Özdeşleşme	1. Kadın	28	107.64	3014.00	2608.000	.279
	2. Erkek	213	122.76	26147.00		
Kendini İfade	1. Kadın	28	112.52	3150.50	2744.500	.492
	2. Erkek	213	122.12	26010.50		

* $P < 0,05$; $N (241)$

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde, anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann-Withney U testi sonucunda, cinsiyet değişkeni ile çekicilik ($U=2484.000$, $p>0.05$), önem verme ($U=2761.500$, $p>0.05$), sosyal ilişki ($U=2740.000$, $p>0.05$) özdeşleşme ($U=2608.000$, $p>0.05$) ve kendini ifade ($U=2744.500$, $p>0.05$), alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Medeni durum değişkeni ile bağımlı değişkenler arasındaki anlamlı farklılığın tespitine yönelik t-testi sonuçları tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Medeni Durum	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Çekicilik	1. Evli	178	116.90	20809.00	4878.000	.123
	2. Bekâr	63	132.57	8352.00		
Önem Verme	1. Evli	178	116.78	20787.00	4856.000	.113
	2. Bekâr	63	132.92	8374.00		
Sosyal İlişki	1. Evli	178	116.16	20676.50	4745.500	.069
	2. Bekâr	63	134.67	8484.50		
Özdeşleşme	1. Evli	178	117.86	20979.50	5048.500	.239
	2. Bekâr	63	129.87	8181.50		
Kendini İfade	1. Evli	178	114.68	20413.50	4482.500	.018
	2. Bekâr	63	138.85	8747.50		

* $P < 0,05$; $N (241)$

Katılımcıların medeni durum değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann-Withney U testi sonucunda, medeni durum değişkeni ile çekicilik ($U=4878.000$, $p>0.05$), önem verme ($U=4856.000$, $p>0.05$), sosyal ilişki ($U=4745.500$, $p>0.05$) ve özdeşleşme ($U=5048.500$, $p>0.05$) değişkenleri ile medeni durum değişkeni arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken, kendini ifade ($U=4482.500$, $p<0.05$), değişkeni ile medeni durum değişkeni arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Medeni durum değişkenine göre sıra ortalamaları değerlerine bakıldığında, bekâr katılımcıların kendini ifade (138,85), sıra ortalamasının, evli katılımcıların kendini ifade (114,68) sıra ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Düzeylerinin Meslek Durumu Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Meslek	N	Sıra Ort.	Sd	χ^2	P
Çekicilik	1. Kamu	80	127.09	2	4.028	.133
	2. Özel sektör	56	131.17			
	3. Öğrenci/İşsiz	105	110.94			
Önem Verme	1. Kamu	80	132.13	2	4.694	.096
	2. Özel sektör	56	125.00			
	3. Öğrenci/İşsiz	105	110.39			
Sosyal İlişki	1. Kamu	80	128.34	2	4.815	.090
	2. Özel sektör	56	131.33			
	3. Öğrenci/İşsiz	105	109.90			
Özdeşleşme	1. Kamu	80	126.69	2	.961	.618
	2. Özel sektör	56	121.13			
	3. Öğrenci/İşsiz	105	116.59			
Kendini İfade	1. Kamu	80	129.24	2	3.280	.194
	2. Özel sektör	56	126.37			
	3. Öğrenci/İşsiz	105	111.86			

* $P < 0,05$; $N (241)$

Katılımcıların meslek değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde, anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda, meslek değişkeni ile çekicilik χ^2 (sd=2, n=241) = 4.028, p>0.05), önem verme χ^2 (sd=2, n=241) = 4.694, p>0.05) sosyal ilişki χ^2 (sd=2, n=241) = 4.815, p>0.05), özdeşleşme χ^2 (sd=2, n=241) = .961, p>0.05) ve kendini ifade χ^2 (sd=2, n=241) = 0.889, p>0.05) alt boyutları arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanamamıştır.

Eğitim durumu değişkeni ile bağımlı değişkenler arasındaki anlamlı farklılığın tespitine yönelik t-testi sonuçları tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Eğitim Durumu	N	Sıra ort.	Sıra top.	U	P
Çekicilik	1. Lise/Altı	83	112.70	20809.00	5868.000	.297
	2. Üniversite/Üstü	154	122.40	8352.00		
Önem Verme	1. Lise/Altı	83	119.27	20787.00	6369.000	.965
	2. Üniversite/Üstü	154	118.86	8374.00		
Sosyal İlişki	1. Lise/Altı	83	120.51	20676.50	6265.500	.802
	2. Üniversite/Üstü	154	118.19	8484.50		
Özdeşleşme	1. Lise/Altı	83	115.78	20979.50	6123.500	.594
	2. Üniversite/Üstü	154	120.74	8181.50		
Kendini İfade	1. Lise/Altı	83	112.27	20413.50	5832.000	.265
	2. Üniversite/Üstü	154	122.63	8747.50		

*P<0,05; N (241)

Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann-Withney U testi sonucunda, medeni durum değişkeni ile çekicilik (U=5868.000, p>0.05), önem verme (U=6369.000, p>0.05), sosyal ilişki (U=6265.500, p>0.05), özdeşleşme (U=6123.500, p>0.05) ve kendini ifade (U=5832.000, p<0.05), değişkenleri ile medeni durum değişkeni arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Serbest zaman ilgileniminin yaş değişkeni ile aylık gelir değişkenine göre korelasyonlar analizi tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Düzeylerinin Yaş ve Aylık Gelir Değişkeni Arasındaki Korelasyonlar Analizi Sonuçları

	Yaş	Aylık Gelir	Çekicilik	Önem Verme	Sosyal İlişki	Özdeşleşme
Aylık Gelir	.651**					
Çekicilik	.120	.086				
Önem Verme	.153*	.074	.674**			
Sosyal İlişki	.115	.101	.721**	.600**		
Özdeşleşme	.091	.075	.761**	.769**	.648**	
Kendini İfade	.019	.082	.759**	.630**	.688**	.749**

*P<0,05; **P<0,01; N (241)

Yaş ve aylık gelir değişkenleri ile bağımlı değişkenler arasında, anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan spearman korelasyon testi sonucunda, yaş değişkeni ile önem verme (r= .153; p<0.05) alt boyutu arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki, yaş değişkeni ile aylık gelir (r= .651; p<0.01) alt boyutu arasında ise istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilirken, yaş değişkeni ile diğer alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, insanların serbest zaman ilgilenimlerinin çeşitlik düzeyleri, onların rekreasyon aktivitelerine olan ilgilenim düzeylerini ortaya çıkartmaktır. Fitness merkezlerine giden katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeylerini ortaya koyan bulgular ışığında şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında %11,6'sı kadın, %88,4'ü erkek, %73,9'u evli, %26,1'i bekâr olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre evli katılımcıların %43,6'sı çalışmayan, %23,2'si özel sektör çalışanı, %33,2'sinin ise kamu çalışanı olduğu görülmektedir. Katılımcıların %34,4'ünün lise ve altı öğretim programlarından mezun olduğu, %65,6'sı ise üniversite ve üstü öğretim programlarından mezun olduğu belirlenmiştir. Erkeklerin fazla oranda oluşunun sebebi fitness sporu ile daha çok erkek bireylerin ilgilenmesinden kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Öncelikle, serbest zaman, ilgilenim ve serbest zaman ilgilenimi ile ilgili bu konularda yapılan çalışmalar ayrıntılı biçimde incelenmiştir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde cinsiyet değişkeni ile çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade, alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Yönet 'in (2018) serbest zaman ilgilenim düzeylerinde cinsiyet değişkeni ile alt boyutları açısından farklılık gösterip göstermediğine bakılmış ve anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buda bizim yaptığımız çalışmayla çelişmektedir. Cinsiyetin farklılıklarının serbest zaman ilgilenimini etkilediği çoğu çalışmada gösterilmektedir (Shaw vd., 1995; Culp, 1998). Geniş yön ve büyük bir aralığa sahip serbest zaman ilgilenimi, bazı kişilerin katılımını kısıtlayan, istek ve mutlu olma seviyelerini azaltan sınırlayıcılara maruz kaldığı saptanmıştır (Yönet, 2018). Rekreasyon alanları ve spor merkezleri artırılarak, insanların sağlıklı yaşam konusunda bilgilendirmek amacıyla

sempozyumlar düzenlemek, insanları bu alanlara yönlendirmek için teşvik edici reklamlara önem verilmesi insanları bu konu hakkında bilgi sahibi yapacak ve bu alanlara katılımı artıracaktır.

Katılımcıların medeni durum değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde, medeni durum değişkeni ile çekicilik, önem verme, sosyal ilişki ve özdeşleşme değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken, kendini ifade değişkeni ile medeni durum değişkeni arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sıra ortalamaları değerlerine bakıldığında ise bekâr katılımcıların kendini ifade sıra ortalamasının, evli katılımcıların kendini ifade sıra ortalamasından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu söz konusu durumun evliler ve bekârlar arasındaki farklılıktan kaynaklandığı gözlemlenmiştir. Buna göre medeni durum açısından bekârların kendini ifade düzeylerinin, evlilerden daha yüksek olduğu söylenebilir. Aydın'ın (2016) serbest zaman ilgilenim düzeylerinde medeni durum değişkeni ile alt boyutları açısından farklılık gösterip göstermediğine bakılmış ve anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiş, bu da bizim yaptığımız çalışmayla çelişmektedir. Keyif alma, sosyalleşme isteği, kendini ifade etme gibi çoğu etkeni içinde barındıran boş zaman faaliyetleri için kişinin bu tür faaliyetlere ilgi gösterdiği saptanmıştır (Selvi & Altan, 2014; Öztürk, 2007).

Dolayısıyla, bireyin evlilikten sonra toplum kuralları, aile bilinci, aileye zaman ayırma gerekliliği ve sorumluluk sahibi olması, bekâren bu sorumluluğun olmamasının getirdiği rahatlık kendini ifade etme ve sosyal hayatını istediği gibi yaşamasının getirdiği rahatlıkla bu sonucu bağdaştırabiliriz. Bunun birlikte evlilerin eşleriyle beraber gelip spor yapabileceği alanlar veya spor merkezleri yaratarak bu farklılığı ortadan kaldırabiliriz.

Katılımcıların meslek değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde, meslek değişkeni ile çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade alt boyutları arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanamamıştır. Yetim'in (2014) serbest zaman ilgilenim düzeylerinde meslek değişkeni ile alt boyutları açısından farklılık gösterip göstermediğine bakılmış ve anlamlı farklılık tespit edilmiş, bu da bizim yaptığımız çalışmayla çelişmektedir.

Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde, medeni durum değişkeni ile çekicilik, önem verme, özdeşleşme ve kendini ifade değişkenleri ile medeni durum değişkeni arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Aydın'ın (2016) serbest zaman ilgilenim düzeylerinde eğitim durumu değişkeni ile alt boyutları açısından farklılık gösterip göstermediğine bakılmış ve anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiş, bu da bizim yaptığımız çalışmayla örtüşmektedir. Bu çalışmanın aksine Havitz vd., (2013) ve Yetim (2014) araştırmalarında, eğitim seviyesinin belirleyici olduğunu ortaya çıkarmışlardır ve bu değişkenin artmasıyla ilgilenim seviyesinin de arttığı belirlenmiştir.

Yaş ve aylık gelir değişkenleri ile çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade alt boyutları arasında yapılan test sonucunda, yaş değişkeni ile önem verme alt boyutu arasında istatistiksel olarak düşük seviyede pozitif yönlü anlamlı ilişki, yaş değişkeni ile aylık gelir alt boyutu arasında ise istatistiksel olarak orta seviyede pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Aydın'ın (2016) yaş değişkeni ve gelir değişkeni ile alt boyutları açısından farklılık gösterip göstermediğine bakılmış ve anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiş, bu da bizim yaptığımız çalışmayla çelişmektedir. Bunun sonucunda yaş arttıkça insanların kendi sağlığına ve sosyal hayatına daha çok dikkat ettiği ve daha kaliteli yaşamaya önem verdiklerini söyleyebiliriz. Böylece her yaş gurubundaki insanların sağlıklı bir yaşam için serbest zamanlarında spor ve egzersiz yapmaları, belli bir yaştan sonra daha sağlıklı yaşayabileceği ön görülür bir fikirdir. Aylık gelir durumuna göre ise, bireylerin belli bir yaştan sonra kendi ekonomik özgürlüklerini kazanmasıyla kendine yaptığı harcamalarla birlikte daha kaliteli bir yaşam için spor salonuna gitme, sosyal alanlarda daha fazla zaman geçirme, kendi sağlığına dikkat etme gibi durumlar bu sonucu destekler nitelikte olabilir. Spor merkezlerinin aylık gelir düzeylerine göre üye kaydı almaları veya açılacak yeni spor merkezlerinin her bireyin bütçesine uygun üye kaydı oluşturmaları spor yapmak ve sağlıklı yaşamak isteyen her bireye imkân sağlayacaktır.

Sosyal ve entelektüel memnuniyeti açısından incelendiğinde bireyler için fitness merkezine gitme stresi azaltma, sağlıklı olma, fit olma ve fiziksel gelişime yardımcı olmasının fitness yapan bireylerin tercihi açısından önem taşıdığı söylenebilir (Oktay, 2016).

Kaynaklar

- Assael, H. (2005). A demographic and psychographic profile of heavy internet users and users by type of internet usage. *Journal of advertising research*, 45(1), 93-123. <https://doi.org/10.1017/S0021849905050014>
- Aydın, İ. (2016). *Fitness Katılımcılarının Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bektaş, M. (2015). İstanbul'da zincir fitness merkezlerinde sunulan hizmetlerin üye memnuniyeti açısından değerlendirilmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul*.
- Broadhurst, R. (2002). *Managing environments for leisure and recreation*. Routledge.
- Çakır, V. (2007). Tüketici ilgilenimini ölçmek. *Selçuk İletişim*, 4(4), 163-180. <https://dergipark.org.tr/en/pub/josc/issue/19014/200748>
- Culp, RH (1998). Ergen kızlar ve açık hava rekreasyonu: Kısıtlamaları ve etkili programlamayı inceleyen bir vaka çalışması. *Boş Zaman Araştırmaları Dergisi*, 30 (3), 356-379.
- Demir, Ş., Yeşiltepe, B., & Demir, M. (2013). Kamu kurumu ile otel yöneticilerinin serbest zaman algılaması ve değerlendirilmesine yönelik bir karşılaştırma. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (39), 1-17. <https://dergipark.org.tr/en/pub/abuhsbd/issue/32923/365754>
- Gürbüz, B., Çimen, Z., & Aydın, İ. (2018). Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği: Türkçe Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265. <https://doi.org/10.33689/spormetre.480235>

- Gürbüz, B. & Karaküçük, S. (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 3-10.
- Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1999). Leisure involvement revisited: Drive properties and paradoxes. *Journal of leisure research*, 31(2), 122-149. <https://doi.org/10.1080/00222216.1999.11949854>
- Havitz, M. E., & Mannell, R. C. (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 37(2), 152-177. <https://doi.org/10.1080/00222216.2005.11950048>
- Jamroz, U., Backman, S. J., & Backman, K. F. (1996). Involvement and opinion leadership in tourism. *Annals of Tourism Research*, 23(4), 908-924. [https://doi.org/10.1016/0160-7383\(96\)00022-9](https://doi.org/10.1016/0160-7383(96)00022-9)
- Krugman, H. E. (1965). The impact of television advertising: Learning without involvement. *Public opinion quarterly*, 29(3), 349-356. <https://doi.org/10.1086/267335>
- Kyle, G., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W., & Jodice, L. (2007). A modified involvement scale. *Leisure studies*, 26(4), 399-427. <https://doi.org/10.1080/02614360600896668>
- Lin, H. C., Chen, K. Y., & Kuo, K. P. (2014). Relationship between leisure involvement and subjective well-being: moderating effect of spousal support. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(1), 131-146.
- Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social indicators research*, 57(1), 43-71. <https://doi.org/10.1023/A:1013879518210>
- Tezcan, M. *Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi*. Ankara: Atilla Kitabevi, 1994.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekân rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 53-62. <https://dergipark.org.tr/en/pub/akdenizfderg/issue/1586/19703>
- Oktay, E. (2016). *Fitness Sektöründe Tüketici Memnuniyetine Etki Eden Unsurların İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk Akçalar, S. (2007). *Ortopedik engellilerin sosyalleşmesine sporun etkisi*, Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Pearson, S. K., Bowen, W. H., Rosalen, P. L., Miguel, J. C., & Shih, A. Y. (1997). Assessing the cariogenic potential of some infant formulas, milk and sugar solutions. *The Journal of the American Dental Association*, 128(7), 865-871. <https://doi.org/10.14219/jada.archive.1997.0336>
- Rothschild, M. L., & Houston, M. J. (1980). Individual differences in voting behavior: Further investigations of involvement. *ACR North American Advances*.
- Sarıkaya, M., Avcı, P., Kılınçarslan, G., Bayraktar, A., & Kayantaş, İ. (2023). Does Acute Fatigue in Fitness Athletes Have an Effect on Balance Performance? *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 694-702. <https://doi.org/10.38021/asbid.1212280>
- Selvi, Ö., & Altan, S. (2014). Popüler Kültür ve Spor İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Erciyes İletişim Dergisi*, 3(3). <https://doi.org/10.17680/akademia.v3i3.1005000210>
- Shaw, S. M., Kleiber, D. A., & Caldwell, L. L. (1995). Leisure and identity formation in male and female adolescents: A preliminary examination. *Journal of leisure research*, 27(3), 245-263. <https://doi.org/10.1080/00222216.1995.11949747>
- Siegenthaler, K. L., & O'Dell, I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*, 22(4), 281-296. <https://doi.org/10.1080/01490409950202302>
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. Gazi Kitabevi.
- Taşdemir, B. (2015). *Fitness Merkezlerinde Üye Beklentileri Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Omay, U. (2008). Boş zamanın manipülasyonu ve çalışma. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 10(3), 122-147. <https://dergipark.org.tr/en/pub/iguc/issue/25498/268883>
- Uz, İ. (2015). *Fitness Merkezine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Voigt, E., Szendrey, G., & Mikulas, J. (1998). Integrated pest management in grapevines in Hungary.
- Yetim, G., & Argan, M. (2018). Boş zaman ilgilenim faktörleri ile fitness merkezine yönelik tatmin ve sadakat arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 49-62. <https://doi.org/10.18037/ausbd.550625>
- Yetim G. (2014). *Boş zaman ilgileniminin boş zaman tatmini ve sadakati üzerine etkisi: eskişehir'deki fitness merkezleri üzerine araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Yönet, E. (2018). *Lise Öğrencilerinin Sportif Serbest Zaman İlgilenim, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Zaichkowsky, J. L. (1986). Conceptualizing involvement. *Journal of advertising*, 15(2), 4-34.
- Wang, E. S. T., Chen, L. S. L., Lin, J. Y. C., & Wang, M. C. H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43(169), 177-185.
- Wiley, C. G., Shaw, S. M., & Havitz, M. E. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure sciences*, 22(1), 19-31. <https://doi.org/10.1080/014904000272939>