

## Spor Tesislerine Rekreatif Amaçlı Katılımda Serbest Zaman Motivasyon Faktörlerinin ve Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi

Esin SAĞIROĞLU<sup>1</sup> , Ajlan SAÇ<sup>1</sup> , İsa SAĞIROĞLU<sup>1</sup> , Gökhan DOKUZOĞLU<sup>2</sup>   
Murat ÖZMADEN<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Trakya Üniversitesi, Kırıkpinar Spor Bilimleri Fakültesi, Edirne.

<sup>2</sup>Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın.

### Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 17.03.2022

Kabul Tarihi: 03.12.2022

DOI: 10.25307/jssr.1088686

Online Yayın Tarihi: 31.12.2022

### Öz

Bu araştırmada spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi amaçlandı. Araştırmanın evreni spor merkezlerine rekreatif egzersiz amacıyla katılan bireyleri kapsamaktadır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde spor merkezlerine rekreatif egzersiz amacıyla katılan bireyler oluşturdu. Anket formu Google Formlar üzerinden toplamda 275 kişiye ulaşılmış olup, eksik ya da hatalı görülen 16 anket formu analizden çıkartıldı. Analiz için 259 anket formu uygun bulundu. Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket üç bölümden oluştu. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formu, ikinci bölümde Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği “SZMÖ”, üçüncü bölümde Serbest Zaman Tatmin (Doyum) Ölçeği “SZTÖ” yer aldı. Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak istatistiksel analiz yapıldı. Araştırmada Serbest Zaman Motivasyonu ile Serbest Zaman Tatmini arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu görülmektedir ( $p < 0.01$ ). Spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan regresyon analizi sonucu serbest zaman motivasyon faktörlerinin serbest zaman tatminini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda Katılımcıların Serbest Zaman Motivasyon düzeyleri iyi düzeyde, Serbest Zaman Tatmin düzeyleri ise yüksek olduğu görülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Serbest Zaman, Motivasyon, Tatmin, Spor Tesisi, Fitness

## Investigation of Leisure Motivation Factors and Leisure Time Satisfaction Levels in Recreational Participation in Sports Facilities

### Abstract

In this study, it was aimed to examine the leisure motivation factors and leisure satisfaction levels in recreational participation in sports facilities. The universe of the research includes individuals who attend sports centers for recreational exercise. The sample of the study consisted of individuals who attended sports centers in Istanbul for recreational exercise. The questionnaire form was reached to 275 people in total through Google Forms, and 16 questionnaires that were found to be missing or incorrect were excluded from the analysis. 259 questionnaires were found suitable for analysis. The questionnaire used to collect the relevant data in the study consisted of three parts. The personal information form created by the researcher in the first part, the Leisure Motivation Scale “LMS” in the second part, and the Leisure Time Satisfaction (Satisfaction) Scale “LSS” in the third part were included. The obtained data were statistically analyzed using the SPSS 25.0 package program. In the study, it is seen that there is a significant and positive relationship between Leisure Motivation and Leisure Time Satisfaction ( $p < 0.01$ ). As a result of the regression analysis conducted to examine the leisure motivation factors and leisure time satisfaction levels in recreational participation in sports facilities, it was concluded that leisure motivation factors increase leisure satisfaction. As a result of the research, it is seen that the Leisure Time Motivation levels of the Participants are at a good level and their Leisure Time Satisfaction levels are high.

**Keywords:** Leisure, Motivation, Satisfaction, Sports Facility, Fitness

## GİRİŞ

Günümüz dünyasındaki küreselleşme ve teknoloji ile birlikte, yönetim anlayışı da etkilenmiş, çalışma sürelerinin kısalması boş zamanların artışına yol açmıştır (Altınışık vd., 2020; Turhal vd., 2020; Şahin vd., 2019). Bu durum, serbest zaman kavramının önemli bir hale gelmesini sağlamıştır. Serbest zaman etkinlikleri, gün geçtikçe geniş kitlelere yayılmaktadır. Bireyler, rutin iş hayatından uzaklaşmak ve kendilerini rahatlatmak için serbest zaman faaliyetlerine yönelmektedir. Serbest zaman ise kişiler arası ya da toplumun etkileşimleri kapsayan rekreasyon etkinliklerini içine alan zamansal dilimleri oluşturan bir kavramdır (Çevik vd., 2021). Bu etkinlikler aynı zamanda toplumda ki kültürel gelişime de katkı sağlarken (Aydın ve Yaşartürk, 2017; Altunay ve Balcı, 2018), insanların fiziksel ve psikolojik olarak daha iyi bir yaşam sürdürülebilmeleri için de oldukça önemlidir (Altınışık ve Çelik, 2021). Dolayısıyla serbest zaman etkinlikleri, toplumsal yaşam üzerinde etkin bir rol oynadığı için gereksinimi kaçınılmazdır (Aytaç, 2005). Serbest zaman anlamının tanımı üzerine yapılan araştırmalar genellikle bu kavramı; seçim özgürlüğü, stresten uzak olma ve kişisel tatmin gibi anahtar kelimelerle ilişkilendirerek tek biçimli olarak yorumlamaktadır (Watkins ve Bond, 2007).

Bireyler, serbest zamanlarında tükenen beden ve ruh sağlığını geri kazanmak ve eski haline getirmek için bir dizi rekreasyonel aktiviteye katılmaktadır. Bu etkinliklerde kendini gerçekleştirmek isteyen kişiler, serbest zaman etkinliklerinde birbirleriyle kişisel, sosyal ve psikolojik olarak etkileşimde bulunmaktadır (Akyüz vd., 2018). Gerçekleşen bu etkileşim sonucu olarak; kişiler, başarıya, sıkıntıdan kurtulmayı içsel ödüller olarak, sosyal bağlantılarını oluşturabilmek ve arkadaşlık olgularını güçlendirmeyi de dışsal ödüller şeklinde nitelendirmiştir (Gürbüz ve Henderson, 2011; Kara vd., 2018). Bu bilgiler doğrultusunda; kişilerin hayattaki mutluluk düzeyleri yaşam kaliteleri ile ilgili olduğu düşünülmektedir. İnsanların fiziksel ve psikolojik sağlıkları, kişilerin tatmin seviyelerini etkilemede önemli unsurlardır (Gürer, 2021). Bireyi mutlu edecek bir doyum noktası yoktur çünkü bir ihtiyaç biter, diğeri başlar. İnsanları iyi anlayabilmek için de motive etmeye gereksinim duyulmaktadır. Ayrıca motivasyonunun temelinde, ihtiyaçları karşılamak vardır (Aydın ve Yaşartürk, 2017).

Motivasyon, Vromm'un 1964 yılında ortaya koyduğu tanıma göre; insanları harekete geçiren ve hareket yönünü belirleyen, fikirleri, umutları, öğretileri, istekleri, gereksinimleri ve üzüntüleridir (Öztürk ve Dündar, 2003). Kişilerin istedik yönde uyarıcılar aracılığı ile motivasyon seviyesine ulaşması, serbest zaman etkinliklerine katılım sağlamada ve karşı karşıya kaldığı problemleri çözüme kavuşturmasında önemli bir rol oynamaktadır (Fawcett vd., 2009). Bu bağlamda; serbest zaman motivasyonu, kişilerin kendi istekleri ve arzuları doğrultusunda katılım sağladığı rekreatif faaliyetlerdir (Beşikçi, 2016). Serbest zaman motivasyonu, insanların sosyal gelişimlerinin yanısıra karakter özelliklerinin oluşmasını da etkilemektedir. Aynı zamanda yaşam, çalışma ve aile hayatının tatmin düzeylerinde olumlu anlamda bir tesir yaratmaktadır (Yıldız ve Dinçer, 2017). Dolayısı ile bireyler, serbest zaman etkinliklerine haz almak ve alınan hazzı tatmine dönüştürmek için katılmaktadırlar (Yıldız, 2020). Etkinliklerde sağlanan olumlu duygular, kişilerin serbest zaman doyumunu olarak ifade edilmektedir. Serbest zamanda sağlanan doyum, etkinliklerin tatmin düzeyini ortaya çıkarmaktadır (Uluç vd., 2020).

Serbest zaman tatmini bireylerin rekreatif etkinlikler sonucunda kendilerine kazandırdığı olumlu hisler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Siegenthaler ve O'Dell, 2000; Wang vd., 2008). Beggs ve Elkins (2010) yaptıkları çalışmada, üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonu ve doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın sonunda; iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Başka bir çalışmada ise Paupério vd., (2012), spor ve serbest zaman etkinliklerine katılım sağlayan bireylerin yaşam tatmin seviyelerinin arttığını ortaya çıkarmışlardır. Bu araştırmada, spor tesislerine rekreatif amaçlı katılım sağlayan bireylerin serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu araştırmada, nicel araştırma modeli kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki veya daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2015).

### Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini spor merkezlerine rekreatif egzersiz amacıyla katılan bireyleri kapsamaktadır. Maliyet ve ulaşılabilirlik unsurları da göz önüne alınarak araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde bulunan özel fitness spor salonlarına rekreatif egzersiz amacıyla katılan bireyler oluşturmuştur.

### Veri Toplama Araçları

**Kişisel Bilgi Formu:** Çalışmada katılımcılara ait cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek gibi bilgilerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından oluşturulan 4 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

**Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği "SZMÖ":** Katılımcıların serbest zaman motivasyonlarını belirlemek amacıyla Pelletier vd., (1991) tarafından geliştirilen, Güngörmüş (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği" (Leisure Motivation Scale, LMS) kullanılmıştır. Ölçek 7 alt boyut ve toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt boyutta toplam dört madde yer almaktadır.

- ✓ 2, 9, 16 ve 23. maddeler "Bilmek" alt boyutunu;
- ✓ 6, 13, 20 ve 27. maddeler "Başarmak" alt boyutunu;
- ✓ 4, 11, 18 ve 25. maddeler "Uyarılmak" alt boyutunu;
- ✓ 3, 10, 17 ve 24. maddeler "Özdeşim" alt boyutunu;
- ✓ 7, 14, 21 ve 28. maddeler "Belirlemek" alt boyutunu;
- ✓ 1, 8, 15 ve 22. maddeler "Dışsal Düzenleyen" alt boyutunu;
- ✓ 5, 12, 19 ve 26. maddeler ise "Motivasyonsuzluk" alt boyutunu oluşturmaktadır.

Ölçekte yer alan ifadeler "Hiç Katılmıyorum (1)" ve "Tamamen Katılıyorum (5)" şeklinde 5'li Likert tipi olarak değerlendirilmektedir. Güngörmüş (2012) tarafından Türkçe uyarlama

çalışması sonucunda, ölçek toplam iç tutarlılık katsayısı 0.80, “bilmek” alt boyutu için 0.76, “başarmak” alt boyutu için 0.74, “uyarılmak” alt boyutu için 0.72, “özdeşim” alt boyutu için 0.73, “belirlemek” alt boyutu için 0.71, “dışsal düzenleyen” alt boyutu için 0.83, “motivasyonsuzluk” alt boyutu için ise 0.70 olarak hesaplanmıştır.

**Serbest Zaman Tatmin (Doyum) Ölçeği “SZTÖ”:** Katılımcıların Serbest Zaman Tatmin düzeylerini belirlemek amacıyla Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ölçek, Idyll Arbor, Inc. (1991) tarafından 24 maddeden ve yine 6 alt boyuttan oluşan kısa forma dönüştürülmüştür. Ölçeğin Türkçeye uyarılması Gökçe (2008) tarafından yapılmış ve ölçek 5’li Likert tipinde “Neredeyse hiç doğru değil”, “Neredeyse her zaman doğru” şeklinde 1 ile 5 arasında puanlandırılmıştır. Beard ve Ragheb (1980) tarafından ölçeğin uzun formu için yapılmış ve güvenilirlik analizinde her bir boyut için alınan ölçek toplam iç tutarlılık katsayısı 0.85 ve 0.96 arası değişmektedir. Ölçeğin kısa formunda ise ölçek toplam iç tutarlılık katsayısı 0.93’tür. SZTÖ’ nün alt boyutları ise sırasıyla; Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Fiziksel, Rahatlama ve Estetik olmak üzere 6 başlık adı altında incelenmektedir. Her bir alt boyutta toplam 4 madde yer almaktadır.

- ✓ 1, 2, 3 ve 4. maddeler “Psikolojik” alt boyutunu;
  - ✓ 5, 6, 7 ve 8. maddeler “Eğitimsel” alt boyutunu;
  - ✓ 9, 10, 11 ve 12. maddeler “Sosyal” alt boyutunu;
  - ✓ 13, 14, 15 ve 16. maddeler “Fiziksel” alt boyutunu;
  - ✓ 17, 18, 19 ve 20. maddeler “Rahatlama” alt boyutunu;
  - ✓ 21, 22, 23 ve 24. maddeler ise “Estetik” alt boyutunu oluşturmaktadır.
- Çalışmamızda ölçeğe ait faktör analizi aşığıda verilmiştir.

### **Araştırma Yayın Etiği**

Bu araştırma Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü tarafından 26/05/2021 tarih ve 2021.05.49 sayılı kararla gerekli izinler sağlanarak yapılmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Çalışmada kullanılacak ölçme aracının katılımcılara uygulanması için en uygun zamanlar belirlenerek katılımcılara Google Formlar üzerinden ulaştırılmış ve katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Toplamda 275 kişiye ulaşılmış olup aykırı uç değerler analizi sonucu 16 ölçek formu değerlendirmeye alınmamış ve toplamda 259 form değerlendirmeye alınmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Bu çalışmada araştırma bulguları, katılımcılardan elde edilen veriler üzerinde doğrultusunda SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. Veri setindeki uç değerler ve çok değerlikenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelenmiş aykırı uç değerler gösteren veri, veri setinden çıkartılmıştır. İstatistiksel açıdan, frekans, yüzde ve güvenilirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır. Ayrıca korelasyon analizi ve regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Demografik değişkenler

Değişkenler	f	%	
Yaş	25 ve altı	77	29,7
	26-30 yaş	47	18,1
	31-35 yaş	47	18,1
	36-40 yaş	35	13,5
	41 yaş ve üstü	53	20,5
	Toplam	259	100,0
Cinsiyet	Kadın	108	41,7
	Erkek	151	58,3
	Toplam	259	100,0
Eğitim Durumu	Lise ve altı	26	10,0
	Lisans -Önlisans	193	74,5
	Lisansüstü	40	15,4
	Toplam	259	100,0
Meslek	Öğrenci	51	19,7
	İşçi	71	27,4
	Memur	36	13,9
	Çalışmıyor	29	11,2
	Diğer	72	27,8
	Toplam	259	100,0

Tablo 1’de katılımcılara ait bilgilere yer verilmiştir. Kendi kategorisinde en yüksek değişkenler sırasıyla; yaş değişkeninde 25 yaş ve altı katılımcılar (% 29,7), cinsiyet değişkeninde erkek katılımcılar, eğitim durumunda Lisans-Önlisans mezunları (%74,5) meslek değişkeninde diğer sosyal statüye sahip olanlar (%27,8), katılımcılardan oluşmaktadır.

**Tablo 2.** Güvenirlik analizi sonuçları

Ölçek	Cronbach Alpha Katsayısı
Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (SZMÖ)	0,847
Serbest Zaman Tatmin (Doyum) Ölçeği (SZTÖ)	0,939

Ölçeklere ilişkin güvenirlik analizi sonucu Serbest Zaman Motivasyon Ölçeğinin Cronbach alpha değeri 0,847 iken, Serbest Zaman Tatmin Ölçeğinin Cronbach alpha değeri 0,939 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre de ölçeklerin yüksek derecede güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

**Tablo 3.** Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler

Değişkenler	Minimum	Maksimum	$\bar{x}$	Ss
SZMÖ	1,75	5,00	3,37	,429
SZTÖ	2,04	5,00	3,86	,603

\* Çok Düşük (1.00-1.80), Düşük (1.81-2.60), Orta (2.61-3.40), Yüksek (3.41-4.20), Çok Yüksek (4.21-5.00).

Katılımcıların Serbest Zaman Motivasyon düzeyleri iyi düzeyde, Serbest Zaman Tatmin düzeyleri ise yüksek olduğu görölmektedir.

**Tablo 4.** Değişkenlere yönelik korelasyon analizi sonuçları

	Bilmek	Başarmak	Uyarılmak	Özdeşim	Belirlemek	Dışsal Düzenleyen	Motivasyonsuzluk
Psikolojik	,549**	,622**	,588**	,577**	,486**	,060	-,211**
	,000	,000	,000	,000	,000	,335	,001
Eğitimsel	,571**	,504**	,560**	,643**	,436**	,136*	-,202**
	,000	,000	,000	,000	,000	,029	,001
Sosyal	,432**	,477**	,427**	,491**	,339**	,096	-,136*
	,000	,000	,000	,000	,000	,125	,029
Fiziksel	,487**	,512**	,501**	,495**	,515**	-,086	-,350**
	,000	,000	,000	,000	,000	,168	,000
Rahatlama	,361**	,423**	,406**	,407**	,228**	-,096	-,328**
	,000	,000	,000	,000	,000	,124	,000
Estetik	,423**	,510**	,432**	,470**	,364**	-,079	-,268**
	,000	,000	,000	,000	,000	,203	,000

Tablo 4'e göre katılımcıların Serbest Zaman Motivasyonunda psikolojik alt boyutu ile Serbest Zaman tatminin bilmek, başarmak, uyarılmak, özdeşim ve belirlemek alt boyutları arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görölrken ( $p<0.05$ ), Serbest Zaman Motivasyonunda psikolojik alt boyutu ile motivasyonsuzluk alt boyutu arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu görölmektedir ( $p<0.05$ ). Serbest Zaman Motivasyonunda eğitimsel alt boyutu ile Serbest Zaman tatminin bilmek, başarmak, uyarılmak, özdeşim ve belirlemek alt boyutları arasında orta düzeyde, dışsal düzenleyen alt boyutuyla çok düşük düzeyde anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görölrken ( $p<0.05$ ), Serbest Zaman Motivasyonunda eğitimsel alt boyutu ile motivasyonsuzluk alt boyutu arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu görölmektedir ( $p<0.05$ ). Serbest Zaman Motivasyonunda sosyal alt boyutu ile Serbest Zaman tatminin bilmek, başarmak, uyarılmak, özdeşim ve belirlemek alt boyutları arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu görölrken ( $p<0.05$ ), Serbest Zaman Motivasyonunda sosyal alt boyutu ile motivasyonsuzluk alt boyutu arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu görölmektedir ( $p<0.05$ ). Serbest Zaman Motivasyonunda fiziksel alt boyutu ile Serbest Zaman tatminin bilmek, başarmak, uyarılmak, özdeşim ve belirlemek alt boyutları arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görölrken ( $p<0.05$ ), Serbest Zaman Motivasyonunda fiziksel alt boyutu ile motivasyonsuzluk alt boyutu arasında orta düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu görölmektedir ( $p<0.05$ ). Serbest Zaman Motivasyonunda rahatlama alt boyutu ile; Serbest Zaman tatminin bilmek, başarmak, uyarılmak ve özdeşim alt boyutları arasında orta düzeyde, belirlemek alt boyutuyla ise ile düşük düzeyde anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görölrken ( $p<0.05$ ), Serbest Zaman Motivasyonunda rahatlama alt boyutu ile motivasyonsuzluk alt boyutu arasında orta düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu görölmektedir ( $p<0.05$ ). Serbest Zaman Motivasyonunda estetik alt boyutu ile Serbest Zaman tatminin bilmek, başarmak, uyarılmak, özdeşim ve belirlemek alt boyutları arasında orta

düzye de anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülrken ( $p<0.05$ ), Serbest Zaman Motivasyonunda estetik alt boyutu ile motivasyonsuzluk alt boyutu arasında orta düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 5.** Serbest zaman motivasyonun serbest zaman tatmininde psikolojik üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	Standart Hata	Beta	t	p	R <sup>2</sup>	Durbin Watson
Psikolojik	Sabit	,458	,278	-	1,646	,101	,452	1,172
	Bilmek	,034	,097	,030	,348	,728		
	Başarmak	,355	,076	,322	4,670	,000		
	Uyarılmak	,155	,088	,141	1,764	,079		
	Özdeşim	,191	,099	,165	1,933	,054		
	Belirlemek	,133	,068	,118	1,941	,053		
	Motivasyonsuzluk	-,050	,041	-,058	-1,202	,231		

$p<0,05^*$

Tablo 5'e yapılan regresyon analiz sonucuna göre, kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Bağımsız değişkene ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; Serbest Zaman Motivasyonunun sadece başarmak alt boyutunun serbest zaman tatminin psikolojik alt boyutu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu görülmektedir ( $t=4,670$   $p<0.05$ ). Serbest zaman tatminin psikolojik alt boyutu üzerindeki değişimin %45.2'sinin açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş  $R^2=0.452$ ). Serbest Zaman Motivasyonunun başarmak alt boyutundaki 1 birimlik artış serbest zaman tatminin psikolojik alt boyutu üzerinde 0.355'lik artışa neden olmaktadır ( $\beta=0.355$ ).

**Tablo 6.** Serbest zaman motivasyonun serbest zaman tatmininde eğitimsel üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	Standart Hata	Beta	t	p	R <sup>2</sup>	Durbin Watson
Eğitimsel	Sabit	,004	,319	-	,012	,990	,446	1,812
	Bilmek	,054	,111	,042	,486	,628		
	Başarmak	,107	,088	,085	1,224	,222		
	Uyarılmak	,124	,101	,099	1,228	,220		
	Özdeşim	,575	,114	,435	5,062	,000		
	Belirlemek	,038	,081	,029	,471	,638		
	Motivasyonsuzluk	-,111	,055	-,113	-1,995	,047		
	Dışsal	,163	,054	,171	3,011	,003		
Düzenleyen								

$p<0,05^*$

Tablo 6'da yapılan regresyon analiz sonucuna göre, kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Bağımsız değişkene ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; Serbest Zaman Motivasyonunda özdeşimin serbest zaman tatmininde eğitimsel alt boyutu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkisinin

olduğu ( $t=5,062$   $p<0.05$ ), Serbest Zaman Motivasyonunda motivasyonsuzluğun serbest zaman tatmininde eğitimsel alt boyutu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu ( $t=-1,995$   $p<0.05$ ) ve dışsal düzenleyen alt boyutlarının serbest zaman tatminin eğitimsel alt boyutu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu görölmektedir ( $t=3,011$   $p<0.05$ ). Serbest zaman tatminin eğitimsel alt boyutu üzerindeki değişimin %44,6'sının açıklandığı görölmektedir (Düzenlenmiş  $R^2=0.446$ ). Serbest Zaman Motivasyonunun özdeşim alt boyutundaki 1 birimlik artış serbest zaman tatminin eğitimsel alt boyutu üzerinde 0.575'lik artışa neden olurken ( $\beta=0.575$ ), Serbest Zaman Motivasyonunun motivasyonsuzluk alt boyutundaki 1 birimlik artış serbest zaman tatminin eğitimsel alt boyutu üzerinde -.111'lik artışa neden olurken ( $\beta=-.111$ ), Serbest Zaman Motivasyonunun dışsal düzenleyen alt boyutundaki 1 birimlik artış serbest zaman tatminin eğitimsel alt boyutu üzerinde 0.163'lük artışa neden olmaktadır ( $\beta=0.163$ ).

**Tablo 7.** Serbest zaman motivasyonun serbest zaman tatmininde sosyal üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	Standart Hata	Beta	t	p	R <sup>2</sup>	Durbin Watson
	Sabit	,690	,356	-	1,936	,054		
	Bilmek	-,014	,124	-,011	-,110	,913		
Sosyal	Başarmak	,313	,097	,257	3,219	,001	,269	1,792
	Uyarılmak	,028	,113	,023	,250	,803		
	Özdeşim	,387	,127	,302	3,054	,002		
	Belirlemek	,038	,087	,031	,440	,661		
	Motivasyonsuzluk	,003	,053	,003	,048	,962		

$p<0,05^*$

Tablo 7'de yapılan regresyon analiz sonucuna göre, kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görölmektedir ( $p<0.05$ ). Bağımsız değişkene ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; Serbest Zaman Motivasyonunda başarmanın serbest zaman tatmininde sosyal alt boyutu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu ( $t=3,219$   $p<0.05$ ), ve özdeşim alt boyutlarının serbest zaman tatminin sosyal alt boyutu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu görölmektedir ( $t=3,054$   $p<0.05$ ). Serbest zaman tatminin eğitimsel alt boyutu üzerindeki değişimin % 26,9'unun açıklandığı görölmektedir (Düzenlenmiş  $R^2=0.269$ ). Serbest Zaman Motivasyonunun başarmak alt boyutundaki 1 birimlik artış serbest zaman tatminin sosyal alt boyutu üzerinde 0.313'lük artışa neden olurken ( $\beta=0.313$ ), Serbest Zaman Motivasyonunun özdeşim alt boyutundaki 1 birimlik artış serbest zaman tatminin sosyal alt boyutu üzerinde 0.387'lik artışa neden olmaktadır ( $\beta=0.387$ ).



**Tablo 8.** Serbest zaman motivasyonun serbest zaman tatmininde fiziksel üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	Standart Hata	Beta	t	p	R <sup>2</sup>	Durbin Watson
Fiziksel	Sabit	1,623	,307	-	5,294	,000	,425	1,748
	Bilmek	,095	,106	,080	,894	,372		
	Başarmak	,214	,084	,183	2,560	,011		
	Uyarılmak	,050	,097	,043	,517	,606		
	Özdeşim	,059	,109	,048	,537	,591		
	Belirlemek	,370	,075	,309	4,914	,000		
	Motivasyonsuzluk	-,228	,046	-,251	-4,988	,000		

p<0,05\*

Tablo 8’de yapılan regresyon analiz sonucuna göre, kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görölmektedir (p<0.05). Bağımsız değişkene ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; Serbest Zaman Motivasyonunda başarmanın serbest zaman tatmininde fiziksel alt boyutu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu (t=2,560 p<0.05), belirlemek alt boyutlarının serbest zaman tatminin fiziksel alt boyutu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu görölmektedir (t=4,914 p<0.05) ve Serbest Zaman Motivasyonunda motivasyonsuzluğun serbest zaman tatmininde fiziksel alt boyutu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu (t=-4,988 p<0.05). Serbest zaman tatminin eğitimsel alt boyutu üzerindeki değişimin %42,5’inin ağıklandığı görölmektedir (Düzenlenmiş R<sup>2</sup>=0.425). Serbest Zaman Motivasyonunun başarma alt boyutundaki 1 birimlik artış serbest zaman tatminin fiziksel alt boyutu üzerinde 0.214’lük artışa neden olurken ( $\beta$ =0.214), Serbest Zaman Motivasyonunun belirlemek alt boyutundaki 1 birimlik artış serbest zaman tatminin fiziksel alt boyutu üzerinde 0.370’lik artışa, Serbest Zaman Motivasyonunun motivasyonsuzluk alt boyutundaki 1 birimlik artış serbest zaman tatminin fiziksel alt boyutu üzerinde -.228’lik artışa neden olurken ( $\beta$ =-.228) neden olmaktadır.

**Tablo 9.** Serbest zaman motivasyonun serbest zaman tatmininde rahatlama üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	Standart Hata	Beta	t	p	R <sup>2</sup>	Durbin Watson
Rahatlama	Sabit	2,512	,298		8,428	,000	,271	1,528
	Bilmek	-,099	,104	-,095	-,952	,342		
	Başarmak	,249	,081	,247	3,066	,002		
	Uyarılmak	,190	,094	,188	2,019	,045		
	Özdeşim	,179	,106	,168	1,684	,093		
	Belirlemek	-,083	,073	-,080	-1,135	,257		
	Motivasyonsuzluk	-,178	,044	-,228	-4,020	,000		

p<0,05\*

Tablo 9’da yapılan regresyon analiz sonucuna göre, kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görölmektedir (p<0.05). Bağımsız değişkene ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; Serbest Zaman Motivasyonunda başarmanın serbest zaman

tatmininde rahatlama alt boyutu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu ( $t=3,066$   $p<0.05$ ), Serbest Zaman Motivasyonunda uyarılma alt boyutunun serbest zaman tatmininde rahatlama alt boyutu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu görölmektedir ( $t=2,019$   $p<0.05$ ), Serbest Zaman Motivasyonunda motivasyonsuzluğun serbest zaman tatmininde rahatlama alt boyutu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu görölmektedir ( $t=-4,020$   $p<0.05$ ). Serbest zaman tatmininde rahatlama alt boyutu üzerindeki değişimin %27,1'inin açıklandığı görölmektedir (Düzenlenmiş  $R^2=0.271$ ). Serbest Zaman Motivasyonunun başarıma alt boyutundaki 1 birimlik artış serbest zaman tatmininde rahatlama alt boyutu üzerinde 0.249'luk artışa neden olurken ( $\beta=0.249$ ), Serbest Zaman Motivasyonunun uyarılmak alt boyutundaki 1 birimlik artış serbest zaman tatmininde rahatlama alt boyutu üzerinde 0.190'lık artışa, Serbest Zaman Motivasyonunun motivasyonsuzluk alt boyutundaki 1 birimlik artış serbest zaman tatmininde rahatlama alt boyutu üzerinde -.178'lik artışa neden olurken ( $\beta=-.178$ ) neden olmaktadır.

**Tablo 10.** Serbest zaman motivasyonun serbest zaman tatmininde estetik üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	Standart Hata	Beta	t	p	$R^2$	Durbin Watson
Estetik	Sabit	1,714	,294		5,822	,000	,302	1,520
	Bilmek	-,041	,102	-,039	-,403	,687		
	Başarmak	,335	,080	,325	4,170	,000		
	Uyarılmak	,015	,093	,014	,161	,872		
	Özdeşim	,209	,105	,193	2,000	,047		
	Belirlemek	,090	,072	,085	1,244	,215		
	Motivasyonsuzluk	-,123	,044	-,153	-2,802	,005		

$p<0,05^*$

Tablo 10'da yapılan regresyon analiz sonucuna göre, kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görölmektedir ( $p<0.05$ ). Bağımsız değişkene ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; Serbest Zaman Motivasyonunda başarımanın serbest zaman tatmininde estetik alt boyutu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu ( $t=4,170$   $p<0.05$ ), Serbest Zaman Motivasyonunda özdeşim alt boyutunun serbest zaman tatmininde estetik alt boyutu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu görölmektedir ( $t=2,000$   $p<0.05$ ), Serbest Zaman Motivasyonunda motivasyonsuzluğun serbest zaman tatmininde rahatlama alt boyutu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu görölmektedir ( $t=-2,802$   $p<0.05$ ). Serbest zaman tatmininde rahatlama alt boyutu üzerindeki değişimin %30,2'sinin açıklandığı görölmektedir (Düzenlenmiş  $R^2=0.302$ ). Serbest Zaman Motivasyonunun başarıma alt boyutundaki 1 birimlik artış serbest zaman tatmininde estetik alt boyutu üzerinde 0.335'lik artışa neden olurken ( $\beta=0.249$ ), Serbest Zaman Motivasyonunun özdeşim alt boyutundaki 1 birimlik artış serbest zaman tatmininde rahatlama alt boyutu üzerinde 0.209'luk artışa, Serbest Zaman Motivasyonunun motivasyonsuzluk alt boyutundaki 1 birimlik artış serbest zaman tatmininde rahatlama alt boyutu üzerinde -.123'lük artışa neden olurken ( $\beta=-.123$ ) neden olmaktadır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı İstanbul ilinde yaşayan bireylerin bazı demografik özelliklerine göre spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesine yönelik muhtemel anlamlı farklılıkların belirlenmesidir.

Katılımcıların serbest zaman motivasyon düzeyleri ölçek ortalaması dışsal düzenleyen ve motivasyonsuzluk alt boyutları haricinde iyi düzeydeyken, dışsal düzenleyen alt boyutunda düşük, motivasyonsuzluk alt boyutunda çok düşük olduğu görülmektedir. Serbest zaman tatmin düzeyleri ise ölçek ortalama ve tüm alt boyutlarında yüksek olduğu görülmektedir.

Yerlisu Lapa vd., (2012) katılımcıların serbest zaman motivasyon ölçeğinden aldığı puanlar incelendiğinde en yüksek ortalamanın “Uyaran Yaşama” boyutunda, en düşük puanın ise “Motivasyonsuzluk” boyutunda olduğu görülmektedir. Mutlu vd., (2011) tarafından yine Kayseri ilinde spor tesislerinde sağlık ve zindelik programlarına katılan bireylere yapılan araştırmada benzer şekilde en az puan “Motivasyonsuzluk” boyutunda iken, en fazla puan “Uyaran Yaşama” boyutunda olmuştur. Bu anlamda Kayseri ilinde yaşayan beden eğitimi ve spor öğretmenleriyle zindelik ve sağlık programlarına katılan bireylerin benzer motivasyon özellikleri sergiledikleri görülmektedir. Fortier vd., (1995) rekreasyon katılımcıları ile sporcuların serbest zaman motivasyonlarının karşılaştırıldıkları araştırmada rekreasyon yapan bireylerin en düşük puanları motivasyonsuzluktan oluştuğu ifade edilmiştir.

Güler (2017) yaptığı çalışmada elde edilen bu bulgular katılımcıların genel olarak boş zaman motivasyon ölçeğinden orta seviyenin üzerinde puan aldıkları ifade etmiştir. Buna göre katılımcıları serbest zaman motivasyonlarının orta düzeyin biraz üzerinde olduğu görülmektedir. Benzer şekilde bizim yaptığımız çalışmada olduğu gibi motivasyonsuzluk alt boyutunda en düşük puan ortalamasına sahip olduğu ifade edilmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında motivasyonsuzluk alt boyutunda benzer sonuçlara ulaşılmışken, yaptığımız çalışmada dışsal düzenleyen alt boyutunda da düşük bir ortalama puana sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ise ölçek ortalama ve tüm alt boyutlarında yüksek olduğu görülmektedir. Demiral (2018) araştırmasında çalışmamızla paralel olarak serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutlarının genel olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Polat ve Aycan (2014) gençlik merkezi üyelerinde de bir tatmin düzeylerinin orta değer üzerinde olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Yerlisu Lapa vd., (2012) çalışmalarında katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tüm bu sonuçlar araştırma bulgularımız ile paraleldir.

Katılımcıların serbest zaman motivasyonları ile serbest zaman tatmin düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Sadece serbest zaman motivasyon ölçeğinin motivasyonsuzluk alt boyutunda anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Serbest zaman tatmininin ölçülmesine yönelik üniversite öğrencileri ve gençler üzerinde yapılan çalışmalarda ise katılımcıların serbest zaman aktivitelerine

katılımları sonucunda elde ettikleri tatmin düzeyi araştırılmış ve aktiviteye yönelik katılım motivasyonu ile tatminin paralel şekilde oluştuğu sonucuna ulaşmıştır (Karlı vd., 2008). Beşikçi (2016), araştırmaya katılan pilotların serbest zaman motivasyonu ve tatmin düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan çalışmada her iki ölçek arasında orta düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ve bulunan ilişkilerde pilotların motivasyon seviyelerinin artmasıyla tatmin seviyeleri de artış gösterirken benzer şekilde motivasyon seviyeleri azalırken tatmin seviyelerinin azaldığını belirtilmektedir. Serbest zaman tatmininin fazla olmasının serbest zaman katılım motivasyonunu arttırdığı belirtilmektedir (Losier vd., 1993). Ağduman (2014), Atatürk Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini kavramlarının birbiriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Demiral (2019) yaptıkları serbest zaman tatmin toplam puanları ile boş zaman motivasyonu toplam puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmışlardır. Serbest zaman motivasyonu durumu ile serbest zaman tatmin düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bizim yaptığımız çalışma sonucu ve literatürdeki çalışmalara bakıldığında birbirini destekleyen nitelikte çalışmalar olduğu görülmektedir. Ayrıca serbest zaman tatmini ölçeceği alt boyutlarının seviyesinde artış olurken serbest zaman motivasyonu ölçüğünün “motivasyonsuzluk” alt boyutu seviyesinde azalma olmaktadır. Benzer şekilde “motivasyonsuzluk” alt boyutunda görülen artışa ters olarak serbest zaman tatmin ölçeceği alt boyutlarının seviyesinde azalma olmaktadır. “Motivasyonsuzluk” alt boyutu ile öteki alt boyutlar arasındaki ilişkinin negatif yönde ve anlamlı olması da çalışmada ortaya çıkan sonucu desteklemektedir. Yapılan araştırma neticesinde:

- Araştırmamız literatürdeki diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında, konuyla ilgili yapılacak sonraki araştırmalarda, her bir spor tesisine ayrı ayrı çalışmalar yapılabilir.
- Çeşitli açık ve kapalı alanlarda spor faaliyetleri yapılarak motivasyonel açıdan rekreasyonel faaliyetlere katılımın desteklenmesi sağlanmalıdır.
- Bu çalışma spor tesislerini kullanan bireylere uygulanmıştır. Araştırma grubu daha da zenginleştirilerek hem takım sporu hem de bireysel spor yapan bireylerle ilgili çalışmalar yapılarak alana katkı sağlanabilir.
- Spor tesisleriyle ilgili daha fazla araştırma yapılarak kişilerin fitness ve pilates egzersizleri gibi faaliyetlere olan ilgisinin artırılması önerilebilir.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:** Araştırma Dizaynı-E.S; A.S.; Verilerin Toplanması-İ.S., istatistik analiz- G.D; Makalenin hazırlanması, E.S; A.S; M.Ö.

### **Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler**

**Kurul Adı:** Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

**Tarih:** 26/05/2021

**Sayı No:** 2021/05

## KAYNAKLAR

- Ağduman, F. (2014). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Erzurum.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M., ve Zorba, E. (2018). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1086-1096. <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i2.5355>
- Altınışik, Ü. Turhal, S. N., Çelik, A. & Yetim, A. (2020). Employability perceptions of sports manager candidates. *Ambient Science*, 7(Sp1), 275-279. <https://doi.org/10.21276/ambi.2020.07.sp1.oa38>
- Altınışik, Ü., & Çelik, A. (2021). Investigation of service quality perceived by fitness center consumers. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 10(15), 3225-3229. <https://doi.org/10.53350/pjmhs2115103225>
- Altunay, B. R., ve Balcı, V. (2018). Ankara ili keçiören ilçesindeki ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonu. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 50-63. <https://doi.org/10.17155/omuspd.412516>
- Aydın, İ., ve Yaşartürk, F. (2017). Fitnes katılımcıların rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyon düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Sp2), 142-152.
- Aytaç, Ö. (2005). Kapitalizm ve boş zaman. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 1-22.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction, *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33. <https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969416>
- Schroeder, S. A., Cornicelli, L., Fulton, D. C., & Merchant, S. S. (2019). The influence of motivation versus experience on recreation satisfaction: How appreciative-versus achievement-oriented recreation experience preferences relate to hunter satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 50(2), 107-131. <https://doi.org/10.1080/00222216.2018.1557502>
- Beşikçi, T. (2016). *Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çok hafif hava araçları (çhha) pilot örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Manisa.
- Çevik, A., Özmaden, M., Tezcan, E., ve Dokuzoğlu, G. (2021). Öğretmenlerin Serbest Zaman İlgilenimlerinin Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 784-790. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1003895>
- Demiral, S. (2018). *Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi: (Şavşat-Karagöl örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Batman.
- Demiral, S. (2019). Geleneksel sporlarımızdan kuşak güreşi sporcu ve yöneticilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 56-72.

Sağıroğlu, E., Saç, A., Sağıroğlu, İ., Dokuzoğlu, G., ve Özmaden, M. (2022). Spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 472-486.

Fawcett, L. M., Garton, A. F., & Dandy, J. (2009). Role of motivation, self-efficacy and parent support in adolescent structured leisure activity participation. *Australian Journal of Psychology*, 61(3), 175-182. <https://doi.org/10.1080/00049530802326792>

Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Provencher, P.J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: a test of their relationship with sport motivation, *International Journal of Sport Psychology*, 26, 24-39.

Güler, H. (2017). *Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin boş zaman engellerinin boş zaman motivasyonlarına etkisinin araştırılması (Bartın Üniversitesi örneği)*. Yüksek Lisans tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Bartın.

Güngörmüş, H. A. (2012). The study of validity and reliability of turkish version of leisure motivation scale. Energy education science and technology part B. *Social and Educational Studies*, 4(3), 1209-1216.

Gürbüz, B. ve Henderson, K. A. (2011). Serbest zamanın anlamının incelenmesi: Türkiye perspektifi. *Uluslararası Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi, Başkent Üniversitesi, Antalya*.

Gürer, B. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde spor yapan bireylerin serbest zaman motivasyonlarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 24-35. <https://doi.org/10.25307/jssr.894818>

Idyll Arbor, Inc. (1991). *Leisure satisfaction measure*. (Mounir G. Ragheb, Jacob G. Beard Editors). [https://www.idyllarbor.com/agora.cgi?p\\_id=A146&xm=on](https://www.idyllarbor.com/agora.cgi?p_id=A146&xm=on). (10.09.2015).

Kara, F. M., Emir, E., Gürbüz, B., ve Öncü, E. (2018). Serbest zamanın anlamı: yetişkin bireyler örneği. *Sportmetre Dergisi*, 16(3),187-195. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000386](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000386)

Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., ve Koçak, S. (2008). Serbest zaman tatmin ölçeği'nin (SZTÖ-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 80-91

Losier, G. F., Bourque P. E., & Vallerand, R. J. (1993). A motivational model of leisure participation in the elderly. *The Journal of Psychology*, 127(2), 153-170.

Mutlu, İ., Yılmaz, B., Sevindi, T., Göngörmüş, H. A., 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.

Öztürk, Z. ve Dündar, H. (2003). Örgütsel motivasyon ve kamu çalışanlarını motive eden faktörler. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(2), 57-67.

Paupério, T., Corte-Real, N., Dias, C., & Fonseca, A. (2012). Sport, substance use and satisfaction with life: What relationship? *European Journal of Sport Science*, 12(1), 73-80.

Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., Blais, M. R., Brikre, N. M., & Green-Demers, I. (1991). Leisure and mental health: Relations between motivation for lesiure activities and psychological well-being. *Canadian Journal of Behaviorial Sciences*, 27(2), 140-156.

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.

Sağıroğlu, E., Saç, A., Sağıroğlu, İ., Dokuzoğlu, G., ve Özmanen, M. (2022). Spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımda serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 472-486.

şahin, S., Çelik, A., ve Altınışık, Ü. (2019). Güreş hakemlerinin örgütsel sinizm tutumlarının incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 285-295. <https://doi.org/10.33689/spormetre.621711>

Turhal, S. N., Altınışık, Ü., & şahin, M. Y. (2020). Leisure management skills of faculty of sport sciences students. *Ambient Science*, 7(Sp1), 203-207. <https://doi.org/10.21276/ambi.2020.07.sp1.0a28>

Uluç, E. A., Duman, S., ve Acar, H. (2020). Üniversitede okuyan uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyumuna olan etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 407-419. <https://doi.org/10.38021/asbid.840550>

Wang E.S., Chen L.S, Lin J.Y., & Wang M.C. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43(169), 177-184.

Watkins, M., & Bond, C. (2007). Ways of experiencing leisure. *Leisure sciences*, 29(3), 287-307.

Lapa-Yerlisu, 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. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000220](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000220)

Yıldız, S., ve Dinçer, M. Z. (2017). Turizm fakültesi öğrencilerinin bazı demografik özelliklerine göre serbest zaman motivasyonlarının incelenmesi: Akdeniz üniversitesi örneği. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 4(Sp1), 353-362.

Yıldız, Y. (2020). Yağlı güreş sporcularının serbest zaman doyumları ile mutluluk düzeyleri ilişkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 346-355. <https://doi.org/10.38021/asbid.834089>



Bu eser **Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.