

Serbest Zaman Doyumunun Belirlenmesinde Egzersiz Ortamında Algılanan Özerklik Desteği ve Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçların Rolü: Fitness Merkezleri Üzerine Bir Çalışma

Hatice DEVECİ ŞİRİN^{1†}, Erkan Faruk ŞİRİN²

¹ Selçuk Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Konya.

² Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Konya.

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 08/03/2023

Kabul Tarihi: 22/17/2023

Online Yayın Tarihi: 31/12/2023

Öz

Bu araştırmada; fitness merkezleri üyelerinin egzersiz ortamında algıladıkları özerklik desteği ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarının serbest zaman doyum düzeylerini yordaması incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Ankara ve Konya illerinde faaliyet gösteren beş farklı fitness merkezinden amaçlı örneklem metoduyla seçilen, merkezlerinde en az 6 ay boyunca düzenli fiziksel etkinliklere katılan, gönüllü 164 kadın 235 erkek ($Ort_{yaş} = 22.28 \pm 1.94$) oluşturmaktadır. Katılımcılara kişisel bilgi formu ve verilerin toplanması amacıyla “Egzersiz Ortamında Eğitmeden Kaynaklanan Algılanan Özerklik Desteği Anketi” (EKAÖDA), “Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği” (ETPİÖ) ve “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” (SZDÖ) uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre fitness merkezleri üyelerinde SZDÖ alt boyutu olan psikolojik doyum boyutu ile EKAÖD ve ETPİÖ alt boyutu olan yeterlik boyutunun pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür. SZDÖ alt boyutları olan eğitimsel ve sosyal doyum boyutları ile EKAÖD ve ETPİÖ alt boyutları olan yeterlik ve ilişkisellik alt boyutlarının pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür. SZDÖ alt boyutları olan rahatlama ve fiziksel doyum boyutları ile EKAÖD ve ETPİÖ alt boyutu olan ilişkisellik boyutunun pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür. **Anahtar Kelimeler:** Egzersizde algılanan özerklik desteği, Egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar, Serbest zaman doyum

The Role of Perceived Autonomy Support in the Exercise Environment and Basic Psychological Needs in Exercise in Determining Leisure Satisfaction: An Study on Fitness Centers

Abstract

In this study, the role of perceived autonomy support in the exercise environment and the basic psychological needs in exercise in determining the leisure satisfaction levels of fitness center members have been examined. The study group consists of volunteer 164 women and 235 men (Average age = 22.28 ± 1.94), selected from five different fitness centers in Ankara and Konya provinces, and participating in regular physical activities for at least 6 months. In order to collect personal information form and data, the “The Perceived Autonomy Support Scale for Exercise Settings” (PASSSES), “Basic Psychological Needs in Exercise Scale” (BPNES), and “Leisure Satisfaction Scale”(LSS) were applied to the participants. According to the results of the study, a positive significant relationship has been found between psychological satisfaction dimension, which is the sub-dimension of leisure satisfaction, and the adequacy dimension, which is the sub-dimension of the perceived autonomy support from the instructor and the basic psychological needs in exercise. It has been observed that there is a positive significant relationship between educational and social satisfaction dimensions, which are the sub-dimensions of leisure satisfaction, and the adequacy and relationality dimensions, which are the sub-dimensions of the perceived autonomy support from the instructor and the basic psychological needs in exercise. A positive significant relationship has also been found between the dimensions of relaxation and physical satisfaction, which are the sub-dimensions of leisure satisfaction, and relationality dimension, which is the sub-dimension of the perceived autonomy support from the instructor and the basic psychological needs in exercise.

Keywords: Perceived autonomy support in exercise, Basic psychological needs in exercise, Leisure satisfaction

[†]Sorumlu Yazar: Erkan Faruk Şirin, E-posta: erkanfaruk@yahoo.com

GİRİŞ

Serbest zaman, bireyin işi, ailesi ve toplumsal sorumluluklarına ayırdığı zamanın dışında kalan ve zorunlulukların olmadığı bireyin dinlenmesi, sosyalleşmesi, eğlenmesi ve kişisel gelişimi için kullandığı özgür bir zaman birimidir (Brown ve Frankel, 1993). Serbest zaman doyumunu ise, boş zamanın temel işlevidir (Yaşartürk ve ark., 2017). Olumlu algılar veya duygular olarak yansıtılan genel bir serbest zaman deneyiminden mutlu veya memnun olmanın öznel farkındalığını ifade eder (Pohl ve ark., 2000). Serbest zaman doyumunu, önceki deneyimlere, kişinin kendi beklentilerine, deneyimden elde edilen başarıya veya serbest zaman etkinliklerine katılırken yaşanan tatmin duygularına dayanan göreceli bir standartla öznel bir karşılaştırmadır (Agyar, 2014). Bireyden bireye farklılık gösteren (Schermerhorn ve ark., 2010) serbest zaman doyumunu yapılan faaliyetlerin özelliklerinden, faaliyetin kimlerle gerçekleştirildiğinden, faaliyet ortamından ve benzeri birçok unsurdan etkilenmektedir.

Serbest zaman doyumunun sağlanmasında altı faktörden bahsedilmiştir (Beard ve Ragheb, 1980; Ragheb ve Tate, 1993). Serbest zaman doyumunu faktörlerinin ilki temel psikolojik bileşenlerle ilişkilendirilen ve bireyin kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını, yeni deneyimler yaşam arzusunu doyurduğu, yeteneklerine meydan okuduğu ve aynı zamanda seçme özgürlüklerini kullanarak tercih ettikleri faaliyetlere katılmaları ile ulaşılan psikolojik tatmin süreci olan “psikolojik doyum” faktördür (Beard ve Ragheb, 1980). “Eğitim doyumunu”, serbest zaman doyumunu faktörlerinin ikincisidir. Rekreatif katılımda keşfetme, öğrenme ve eğitimsel amaçlı katılımdan tatminin sağlanmasının yanında çevre ve kendini tanıma, keşfetme ve birey için entelektüel uyarılma ihtiyacının karşılanması ile ulaşılan tatmin sürecidir (Beard ve Ragheb, 1980). Rekreatif katılımda bireyin iletişim kurma, sosyalleşme, etkileşime girme gibi ihtiyaçlarını doyum için gerçekleşen, özdeşleşme, tanınma, bilinirlik, sosyal saygı gibi diğerleri tarafından duyulması beklenen saygı ihtiyacı ile ilgili tatmin olan “sosyal doyum” serbest zaman doyumunda üçüncü faktördür (Beard ve Ragheb, 1980; Ragheb ve Tate, 1993). Dördüncü faktör “rahatlama”dır. Rekreatif faaliyetlerde tercih edilen etkinlikler oyun teorisine göre rahatlatma ve gevşeme sağlamaktadır. Bu sebeple serbest zaman etkinliklerine katılımda elde edilen en belirgin kazanım bu rahatlatma faktörü olarak görülmektedir (Beard ve Ragheb, 1980). Serbest zaman aktivitelerinde bireylerin bedensel ve fiziksel tatmin yaşadığı beşinci faktör “fizyolojik doyumdur”. Fiziksel uygunlukla ilgili olan ve aktiviteyle fiziksel olarak güçlenen bireyler bedensel tatmin elde ederler. Enerjik hissetme ve fiziksel iyilik hali bireylerin bu aktivitelerden hoşnut olmalarına yardımcı olur (Bucher ve Koenig, 1965). Son faktör olan “estetik” rekreatif aktivitenin çekiciliğiyle ilgilidir. İyi tasarlanmış ve çekici bir aktivite ortamı bireylere görsel tatmin sağlar ve tercih sebebi olur. Estetik rekreatif aktivite ortamının bireye yeni deneyimlere açık olma algısı kazandırırken, bu farklılık tatmin sağlar (Beard ve Ragheb, 1980; Molnar, 2015).

Serbest zaman doyumunu demografik, sosyo-kültürel, eğitimsel, psikolojik ve ekonomik faktörlerin yanında yapılan etkinliklerin özelliklerinden, kimlerle etkinliğin gerçekleştirildiğine kadar pek çok faktörden etkilenmektedir. Değişen ve gelişen çevresel koşulların beraberinde getirdiği ihtiyaç ve arzularındaki değişim, bireylerin doyum düzeylerinde de farklılıkları beraberinde getirmiştir (Yurcu ve ark., 2018). Araştırmacılar birçoğu kişisel ve demografik özelliklerin (yaş, cinsiyet, gelir durumu, eğitim durumu gibi) serbest zaman

doyumunu etkilediği ve anlamlı ilişkileri rapor etmiştir (Amestoy ve ark., 2004; Longo ve ark., 2013). Sosyodemografik özelliklerin yanı sıra psikolojik faktörlerin de serbest zaman doyumunu ile ilişkili olduğu araştırmalar tarafından belirtilmiştir. Bu araştırmalarda; serbest zaman doyumunu ile mutluluk (Durmaz, 2020; Ito ve ark., Kaya, 2016; Liu ve Da, 2020; Mitas, 2016; Spiers ve Walker, 2008; Yazgeç, 2019), öznel iyi oluş (Hribernik ve Mussap, 2010; Kuykendall ve ark., 2015; Liang ve ark., 2013; Liu, 2014; Lloyd ve Auld, 2002; Mouratidis, 2019; Sirgy, 2012; Spiers ve Walker, 2008), yaşam kalitesi (Ngai, 2005; Pagán, 2015; Spiers ve Walker, 2008), yaşam doyumunu (Agyar, 2014; Chick ve ark., 2016; Choi ve Yoo, 2017; De Vos, 2019; Dikici, 2020; Freire ve Teixeira, 2018; Shin ve You, 2013; Wang ve ark., 2008), benlik saygısı (Freire ve Teixeira, 2018; Kim ve ark., 2015; Tsai ve ark., 2012) arasında ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Serbest zamanın yapısını oluşturan bileşenlerin de serbest zaman doyumunu etkilediği literatürde yer alırken, ilgili yazında bu bileşenler serbest zaman tutumu (Choi ve Yoo, 2017; Kim ve ark., 2015; Ragheb ve Tate, 1993), serbest zaman ilgilenimi (Chen ve ark., 2011; Lu ve Hu, 2005), serbest zaman katılımı (Walker ve ark., 2011), serbest zaman türü (Lu ve Hu, 2005; Shin ve You, 2013), serbest zaman can sıkıntısı, inanış ve algıları ve serbest zaman kaynağı şeklindedir (Beard ve Ragheb, 1980). Ayrıca, serbest zaman doyumunu, barınma, eğitim, istihdam, arkadaşlık ve aile ilişkileri dâhil olmak üzere yaşamın diğer yönleriyle olan tatminden çok bireyin psikolojik ihtiyaçların tatmini ve iyilik hali değişkenleriyle daha güçlü bir şekilde ilişkili olabilir (Newman ve ark., 2014). Serbest zaman sırasında psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, bireylerin iş günü boyunca yatırım yaptıkları fizyolojik ve psikolojik kaynaklarını yeniden inşa etmelerine ve genişletmelerine olanak tanır (Newman ve ark., 2014; Sirgy ve ark., 2017; Van Hooff ve Geurts, 2014). Kişinin serbest zamanlarından doyum duyması, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinden etkilenir (Gui ve ark., 2023). Bu bağlamda bireyin egzersiz ortamında karşılanan psikolojik ihtiyaçlarının tatmini serbest zamanda algılanan doyumunu etkileyebilir. Bu zamana kadar yapılan birçok araştırma optimal motivasyon, mutluluk, refah ve performans için bu ihtiyaçları karşılamamanın faydalarını desteklemektedir (Niemic ve Ryan, 2009; Ryan ve Deci, 2017; Ryan ve Deci, 2020; Slep ve ark., 2018; Vansteenkiste ve Ryan, 2013).

Hür İrade Kuramı'nın bir alt teorisi olan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı'na göre (Ryan ve Deci, 2000; Ryan ve Deci, 2017), bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkisellik olarak isimlendirilen üç temel psikolojik ihtiyacı bulunmaktadır. Kuram bireylerin gelişme, büyüme, bütünleşme, iyi olma ve ruh sağlıkları için bu ihtiyaçların tatmin edilmesinin önemini vurgulamaktadır (Andersen, 2000; Ryan ve Deci, 2000). Bu kuram özerkliği (autonomy); bireyin kendi eylemlerini başlatma ve birbirine zıt istek ve eğilimler arasından seçim yapma gücü olarak tanımlanırken; bireyin davranışlarını onaylaması, kabul etmesi ve arkasında durmasıdır (Andersen, 2000; Williams ve ark., 1996). Bireyin etkili bir şekilde hareket edebileceğini ve hedeflerine ulaşabileceğini düşünme derecesine odaklanan yeterlik (competence); bir işi yapmak için gerekli olan güce, bilgiye, beceriye sahip olma ve yapabileceğine inanma olarak tanımlanırken, zorlu görevlerde başarılı olmayı, ustalık ve yeterlilik duygusu geliştirmeyi ve istenen sonuçlara ulaşmayı gerektirir (Deci ve Ryan, 2000). Kişinin başkaları ile bağlantılı ve yer aldıkları sosyal çevreye ait olma ihtiyacı (Kowal ve Fortier, 1999) olarak belirtilen ilişkisellik (relatedness) ise; ilişkilerde özeni, saygıyı, güveni

gerektirmekte ve sıcaklığı, duyarlılığı ve duygusal kabulü içermektedir (Andersen, 2000). İlişkisel, kişilerin yaşamında yer alan önemli kişilerle ilişki içerisinde ve yakın olmasıyla (Reis ve ark., 2000) elde edilen ilişki desteği ve doyumunu hissetmesidir (Ingledew ve ark., 2004). Serbest zaman, bu üç temel psikolojik ihtiyacın sıklıkla karşılandığı önemli bir yaşam alanıdır (Gui ve ark., 2019).

Psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının bireyler üzerindeki olumlu etkisinin incelendiği pek çok çalışma olmasına karşın (Porter ve ark., 2010; Vogel ve ark., 2016), yapılan çalışmalarda tatmin edilen her bir psikolojik ihtiyacın olumlu etkisi ayrı ayrı değerlendirilmemiştir. Örneğin, serbest zaman faaliyetlerine katılımı elde edilen farklı bir doyum (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik) anlamlandırmak için, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların göreceli önemi ve sırası daha fazla araştırılmalıdır. Deci ve Ryan, (2000) üç psikolojik ihtiyacın ayrı ayrı işlev gördüğünü ve her ihtiyacın karşılanmasının bağımsız olarak önemli olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu açıdan yapılan araştırmada serbest zaman faaliyetlerine katılımı elde edilen her bir farklı doyum üzerindeki egzersiz ortamında karşılanan temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik ve ilişkililik) rolü, çalışmanın birinci kuramsal çerçevesini oluşturmada etkili olmuştur. Bu çalışmada Hür İrade Kuramının temelini oluşturan özerklik, yeterlik ve ilişkililik temel psikolojik ihtiyaçların serbest zaman doyumunu üzerindeki etkisi açıklanmaya çalışılacaktır.

Araştırmanın ikinci amacı olan egzersiz ortamında algılanan özerklik desteğinin serbest zaman doyumunu üzerindeki etkisi de önemli görülmektedir. Özerklik desteği öz-belirleme kuramına göre davranışların diğer kişiler tarafından kontrolünden ziyade özerkliğin desteği sonucu bireyin daha olumlu davranışlar gösterdiğini belirtmektedir (Deci ve Ryan, 1985a). Özerklik desteğinin, öğrenmeyi, becerileri ve yetkinliği artırması serbest zaman katılımında daha fazla gönüllü, öz düzenleyici davranışlara izin verdiği için, katılımcılar keşif, özerk davranışları da daha özgürce yapabilir (Guay ve ark., 2001). Bu nedenle, egzersiz ortamında özerklik desteği, serbest zaman katılımcılarının motivasyonunda önemli görülürken, serbest zaman doyumunu da etkileyebilir. Bu durum öz belirleme kuramı açısından ele alındığında, antrenör-sporcu/katılımcı ilişkisi fiziksel aktiviteye katılanların ya da sporcuların öz davranışları ve katılımıyla olduğu durumda, temel psikolojik ihtiyaçları karşılanarak uyum (psikolojik) ve sağlıkları artacaktır (Deci ve ark., 2001; Ryan ve Deci, 2011; Wilson ve ark., 2008).

Spor ve egzersiz ortamlarında özerklik desteğinin popülaritesi son yıllarda önemli ölçüde arttı ve önemli psikolojik, motivasyonel ve davranışsal sonuçları tahmin etmedeki gücünü belirlemeye yardımcı olacak nicel çalışmalara olan ihtiyaç çeşitli araştırmacılar tarafından (Balaguer ve ark., 2012; Mageau ve Vallerand, 2003; Pulido ve ark., 2018) vurgulanmıştır. Spor ve egzersiz ortamlarında özerklik desteği, katılan spor ve aktivitelerde özen ve anlayış iklimi sağlayan bir dizi antrenör veya eğitmen liderliğindeki davranışlara atıfta bulunur (Reeve, 2015). Özerklik desteğinin sağlanması genellikle katılımcılara seçimler sağlamak, görev/etkinlikler için gerekçe sağlamak ve sınırlar koymak, katılımcıların duygu ve düşüncelerini kabul etmek, kontrol edici olmayan, yeterliliğe dayalı geri bildirim sağlamak, arzu edilen davranışları harekete geçirmek için somut cezaların veya ödüllerin kullanılması gibi açık kontrollerden kaçınmak için adımlar atmaya içermektedir (Mageau ve Vallerand,

2003). Özellikle rekreasyonel etkinlikleri seçme ve inisiyatif kullanma imkanı verme, demokratik liderlik tarzı, katılımcıyı önemseme, olumlu geri bildirim ve görev odaklı bir etkinlik ortamına teşvik etme (Mageau ve Vallerand, 2003) gibi unsurlarla özerklik desteği sağlayan eğitmenlerin katılımcıların diğer psikolojik ihtiyaçlarını da öngördüğü gibi, katılımcıların serbest zaman doyumlarını da etkilediği düşünülmektedir (Amorose ve Anderson-Butcher, 2007; Gillet ve ark., 2010).

Egzersiz ve spor ortamında algılanan özerklik desteğinin egzersizden alınan zevki arttırdığı (Pulido ve ark., 2014), sporcu tükenmişliğini azalttığı (Adie ve ark., 2012; Amorose ve Anderson-Butcher, 2015) ve spor ve egzersiz bağlılığını öngördüğü belirtilmiştir (Mouratidis ve ark., 2010; Pedreno ve ark., 2015; Pulido ve ark., 2018). Ayrıca, yaşam doyumunu (Vilhjalmsson ve Thorlindsson, 1992) ve kişisel gelişimle (Fraser-Thomas ve ark., 2005) ilişkili bulunmuştur. Egzersiz ve spor ortamında egzersizi bırakma, özellikle genç katılımcılar arasında önemli bir sorundur ve özerklik desteği ile önlenebilir (Pelletier ve ark., 2001; Sarrazin ve ark., 2002). Özerklik desteğinin bir başka yararı serbest zaman tatmini, rekreasyonel aktivitelere katılmak için muhtemelen daha yüksek kaliteli motivasyon sağlamasıdır.

Yukarıda belirtilen araştırmalar, kuram ve kuramcılarının görüşleri genel olarak değerlendirildiğinde, egzersizde algılanan özerklik desteği ile egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların birey davranışlarını güdüleyen ve yönlendiren “güçlü” yapılar olduğu söylenilebilir. Özellikle, serbest zaman katılımında eğitmenlerden kaynaklanan algılanan özerklik desteği ve ilişkisellik, yeterlik ve özerklik gibi ihtiyaçların egzersizde algılanan benzer psikolojik ihtiyaçlar olarak benimsendiği düşünüldüğünde (Vlachopoulos ve ark., 2011), serbest zaman aktivitelerine katılımında algılanan özerklik desteğinin olması ve bireylerin ihtiyaçlarının karşılanması ile elde edilebilecek serbest zaman doyumunu üzerindeki önemi kaçınılmazdır.

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde sınıf serbest zaman doyumunu, egzersiz ortamında temel psikolojik ihtiyaçları ve egzersiz ortamında algılanan özerklik desteğini aynı anda ele alan bir araştırma olmadığı görülmüştür. Bu çalışmanın odağında, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik ve ilişkisellik) her bir serbest zaman doyum faktörleriyle (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik) olan ilişkileri bulunmaktadır. Ayrıca, egzersiz ortamında algılanan özerklik desteğinin de her bir serbest zaman doyum faktörleriyle olan ilişkisinin belirlenmesi fitness merkezi katılımcıları özelinde incelenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma nicel araştırma yönteminde öne çıkan genel tarama modelinden ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Araştırmada fitness merkezi üyelerinin egzersiz sırasında algıladıkları özerklik desteği ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarının serbest zaman doyumu ile ilişkilerinin incelenmesi amacıyla oluşturulan hipotezler aşağıda sunulmuştur;

H₁: Serbest zaman doyumu psikolojik doyum alt boyutu ile egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar yeterlilik, ilişkililik, özerklik alt boyutları ve eğitmenen kaynaklanan algılanan özerklik desteği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

H₂: Serbest zaman doyumu eğitimsel doyum alt boyutu ile egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar yeterlilik, ilişkililik, özerklik alt boyutları ve eğitmenen kaynaklanan algılanan özerklik desteği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

H₃: Serbest zaman doyumu sosyal doyum alt boyutu ile egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar yeterlilik, ilişkililik, özerklik alt boyutları ve eğitmenen kaynaklanan algılanan özerklik desteği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

H₄: Serbest zaman doyumu fiziksel doyum alt boyutu ile egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar yeterlilik, ilişkililik, özerklik alt boyutları ve eğitmenen kaynaklanan algılanan özerklik desteği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

H₅: Serbest zaman doyumu rahatlama doyum alt boyutu ile egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar yeterlilik, ilişkililik, özerklik alt boyutları ve eğitmenen kaynaklanan algılanan özerklik desteği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

H₆: Serbest zaman doyumu estetik doyum alt boyutu ile egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar yeterlilik, ilişkililik, özerklik alt boyutları ve eğitmenen kaynaklanan algılanan özerklik desteği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

Çalışma Grubu

Araştırma grubunu, 2022 yılında Ankara ve Konya ilinde ticari olarak faaliyet gösteren kolayda örnekleme metoduyla seçilen 5 farklı ticari amaçlı fitness merkezinden hizmet satın alan üyeler arasından amaçlı örnekleme tekniği ile gönüllü katılım sağlayan 164 kadın ($X_{yaş} = 22.08$, $SS = 1.88$ yıl; $X_{egzersiz\ yılı} = 3.32$, $SS = 1.14$ yıl; ; $X_{haftalık\ gün} = 1.95$, $SS = 1.24$ gün) ve 235 erkek ($X_{yaş} = 22.42$, $SS = 1.99$ yıl; $X_{egzersiz\ yılı} = 4.98$, $SS = 2.25$ yıl; $X_{haftalık\ gün} = 1.99$, $SS = 1.13$ gün) toplam 399 kişi ($X_{yaş} = 22.28$, $SS = 1.94$ yıl) oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada, “Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)”, “Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (ETPIÖ)” ve “Egzersiz Ortamında Eğitmeden Kaynaklanan Algılanan Özerklik Desteği Anketi (EKAÖDÖ)” katılımcılara yüz yüze uygulanmıştır. Ölçeklerin kullanımları için gerekli izinler ilgili fitness merkezleri yöneticilerinden alınmıştır. Bu çalışmada kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Fitness üyelerinin demografik özelliklerinin yanı sıra etkinliğe katılım amacı, süresi gibi bilgileri almayı amaçlayan ifadelerden oluşan kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ): Fitness merkezi üyelerinin serbest zaman doyumunun belirlenmesi amacıyla Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Türk kültürüne/popülasyonuna Gökçe ve Orhan (2011) tarafından uyarlanan Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale/LSS) uzun formu kullanılmıştır. Ölçek 24 madde ve her boyutta dört madde olan 6 alt boyuttan (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fizyolojik, rahatlama ve estetik) oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert tipi yanıt anahtarı 1= “neredeyse hiç doğru değil” ile 5= “neredeyse her zaman doğru” arasında puanlandırılmıştır. Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe uyarlama çalışması sonucunda iç tutarlık katsayıları, “psikolojik” alt boyutu için 0.77, “eğitimsel” alt boyutu için 0.77, “sosyal” alt boyutu için 0.76, “fizyolojik” alt boyutu için 0.79, “rahatlama” alt boyutu için 0.80, “estetik” alt boyutu için 0.79 olarak hesaplanmıştır.

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (ETPIÖ): Fitness merkezi üyelerinin egzersiz ortamında psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının belirlenmesi amacıyla Vlachopoulos ve Mchailidou (2006) geliştirilen Vlachopoulos, Aşçı, Ersöz, Cutre, Murcia ve Moutao (2013) tarafından kültürlerarası bir çalışmayla Yunanca, İspanyolca, Portekizce ve Türkçe’ye uyarlan Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (Basic Psychological Needs in Exercise Scale/BPNES) kullanılmıştır. Ölçek 12 madde ve 3 alt boyuttan (yeterlik, özerklik, ilişkisellik) oluşmaktadır. Ölçek 5’li tipi yanıt anahtarı 1= “Hiç Katılmıyorum” ile 5= “Tamamen Katılıyorum” arasında puanlandırılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre Türk kültürü için uyum endeksleri ($\chi^2=284,57$, $p<.01$; CFI=0,912; RMSEA=0,074) tatmin edici düzeydedir (Vlachopoulos ve ark., 2013). Vlachopoulos ve arkadaşları (2013) tarafından kültürlerarası uyarlama çalışması sonucunda iç tutarlık katsayıları, “yeterlik” alt boyutu için 0.73, “Özerklik” alt boyutu için 0.78, “İlişkisellik” alt boyutu için 0.80 olarak hesaplanmıştır.

Egzersiz Ortamında Eğitmeden Kaynaklanan Algılanan Özerklik Desteği Anketi (EKAÖDA): Fitness merkezi üyelerinin egzersiz ortamında eğitmeden algıladıkları özerklik desteğinin belirlenmesi amacı ile Hagger ve ark., (2007) tarafından geliştirilen, Türk kültürüne/popülasyonuna Müftüler ve İnce (2012) tarafından uyarlanan “Egzersiz Ortamında Algılanan Özerklik Desteği Anketi”nin (The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSES) “Egzersiz Ortamında Beden Eğitimi ve Spor Eğitmeninden Kaynaklanan Algılanan Özerklik Desteği” çalışması kullanılmıştır. Ölçek 12 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 7’li tipi yanıt anahtarı 1= “Tamamen Katılmıyorum” ile 7= “Tamamen Katılıyorum” arasında puanlandırılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre Egzersiz Ortamında Beden Eğitimi ve Spor Eğitmeninden Kaynaklanan Algılanan Özerklik Desteği Ölçeği için uyum endeksleri ($\chi^2 =131.70$; $df=47$; $p< .001$; CFI= .98; TLI= .97; RMSEA= .08) tatmin edici düzeydedir (Müftüler ve İnce, 2012). Müftüler ve İnce (2012) tarafından Türkçe uyarlama çalışması sonucunda iç tutarlık katsayısı, 0.97 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar her üç ölçeğinde Türk popülasyonu için geçerli ve güvenilir ölçekler olduğunu göstermiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları gönüllülük ilkesi doğrultusunda ilgili merkezlerden alınan izinler ve belirtilen zamanlara uygun olarak egzersiz katılımı öncesi ya da sonrasında ortalama 15 dakikalık süre içerisinde gerekli araştırma açıklamaları yapılarak yüz yüze uygulanmıştır.

Araştırma Etiği

Bu çalışmanın etik onamı, Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 09.09.2022 tarihli toplantısında ve E-40990478-050.99-356386/128 sayılı kararı ile alınmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde ilk aşamada korelasyon ve regresyon işlemlerinin yapılabilmesi için öncelikle verilerin normallik sınaması yapılmıştır. Yapılan analizde çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri ± 2 arasında olduğu görülmüş (Tablo 1) ve parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir (George ve Mallery, 2010). Verilerin parametrik testlere uygunluğu belirlendikten sonra ölçekler arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi için Pearson korelasyon analizi ve son olarak fitness merkezi üyelerinin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik ve ilişkisellik) ve etkinlik ortamında algılanan özerklik desteğinin her bir serbest zaman doyum faktörleriyle (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik) ilişkisi çok değişkenli regresyon analizi yapılarak incelenmiştir. Betimsel istatistik yöntemlerinin de kullanıldığı araştırmada verilerin analizi SPSS 23 paket programından yararlanılarak yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler

Ölçekler	Alt Boyutlar	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Maks.
SZDÖ	Psikolojik	15,91	3,33	-1,207	1,435	4	20
	Eğitimsel	16,44	3,01	-1,247	1,094	4	20
	Sosyal	16,33	3,10	-1,242	1,777	4	20
	Fiziksel	16,51	3,10	-1,313	1,413	4	20
	Rahatlama	16,70	2,83	-1,414	1,284	4	20
	Estetik	16,74	2,96	-1,363	1,260	4	20
ETPİÖ	Yeterlik	4,01	,75	-1,288	1,432	1	5
	Özerklik	4,08	,70	-1,299	1,121	1	5
	İlişkisellik	4,05	,70	-1,456	1,037	1	5
EKAÖDA		62,03	15,20	-,832	,265	12	84

Araştırma kapsamında fitness merkezi üyelerinin SZDÖ alt boyutlarından aldıkları toplam puanlar incelendiğinde en yüksek ortalama estetik doyum alt boyutunda (16,74) en düşük ortalama ise psikolojik doyum (15,91) alt boyutundadır. ETPİÖ alt boyutlarından aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde ise psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin benzerlik göstermesinin yanında egzersiz ortamında en düşük yeterlik ihtiyacının (4,01) en yüksek özerklik (4,08) ihtiyacının karşılandığı tespit edilmiştir. Fitness merkezi üyelerinin

EKAÖDA'den aldıkları toplam puanlar incelendiğinde puanların aritmetik ortalaması 62,03 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlere yönelik korelasyon analizi

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel	Rahatlama	Estetik
Yeterlik	r	,603**	,605**	,596**	,571**	,552**	,457**
Özerklik	r	,574**	,580**	,556**	,567**	,543**	,485**
İlişkisel	r	,579**	,609**	,600**	,587**	,569**	,447**
EKAÖDA	r	,587**	,539**	,536**	,559**	,537**	,486**

p<0,01**

Tablo 2 incelendiğinde SZDÖ alt boyutları ile ETPIÖ alt boyutları ve EKAÖDÖ puanları arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu görülmektedir (p<0,001).

Tablo 3. Serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından psikolojik doyumun yordanmasına ilişkin doğrusal regresyon analizi

Yordanan Değişken	Yordayan Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
Psikolojik	(Sabit)	3,911	,783		4,993	,000*
	EKAÖDA	,064	,012	,292	5,315	,000*
	Yeterlik	,988	,374	,222	2,642	,009*
	Özerklik	,388	,378	,081	1,025	,306
	İlişkisel	,613	,390	,128	1,571	,117
Multiple R= ,653 R ² =,426						
Adj R ² = ,420 F _(4,394) = 73,108; p=0,00 < ,001						

p<0,001*

Araştırma bulgularına göre, SZDÖ psikolojik doyum boyutu, EKAÖDA ve ETPIÖ alt ölçekleri ile anlamlı bir model oluşturmaktadır. EKAÖD ve yeterlik, özerklik ve ilişkisel ETPIÖ psikolojik doyum boyutunun toplam varyansının %42,6'sını açıklamaktadır (R= ,494 R²=,244, F_(4,394) = 73,108; p=0,000 <,001). Yapılan Regresyon Analizi sonucunda, psikolojik doyum ile EKAÖD (β= ,29; p<,001) ve yeterlik temel psikolojik ihtiyacı (β= ,22; p<,001) arasında pozitif yönde ilişki olduğu, özerklik (β= ,08; p>,05) ve ilişkisel (β= ,13; p>,05) ETPIÖ alt ölçeklerinin ise psikolojik doyumunu yordama etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 4. Serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından eğitimsel doyumun yordanmasına ilişkin doğrusal regresyon analizi

Yordanan Değişken	Yordayan Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
Eğitimsel	(Sabit)	5,169	,715		7,225	,000*
	EKAÖDA	,036	,011	,181	3,273	,001*
	Yeterlik	,762	,342	,189	2,232	,026*
	Özerklik	,335	,346	,078	,969	,333
	İlişkisel	1,139	,357	,263	3,193	,002*
Multiple R= ,646 R ² =,417						
Adj R ² = ,411 F _(4,394) = 70,383; p=0,000 <,001						

p<0,001*

Tablo 4 incelendiğinde, SZDÖ eğitimsel doyum boyutu, EKAÖDA ve ETPIÖ alt ölçekleri ile anlamlı bir model oluşturmaktadır. EKAÖDA ve yeterlik, özerklik ve ilişkisel ETPIÖ eğitimsel doyum boyutunun toplam varyansının %41,7'sini açıklamaktadır (R= ,646 R²=,417, F_(4,394) = 70,383, p=0,000 <,001). Yapılan Regresyon Analizi sonucunda, eğitimsel doyum ile EKAÖDA (β= ,18; p<,001) ve yeterlik temel psikolojik ihtiyacı (β= ,19; p<,001) ve

ilişkiselik ($\beta = ,26$; $p < ,05$) arasında pozitif yönde ilişki olduğu, özerklik ($\beta = ,08$; $p > ,05$) ETPIÖ alt ölçeğinin ise eğitimsel doyumunu yordama etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 5. Serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından sosyal doyumun yordanmasına ilişkin doğrusal regresyon analizi

Yordanan Değişken	Yordayan Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
Sosyal	(Sabit)	5,047	,744		6,784	,000*
	EKAÖDA	,040	,011	,197	3,526	,000*
	Yeterlik	,858	,355	,206	2,417	,016*
	Özerklik	,036	,359	,008	,099	,921
	İlişkiselik	1,281	,371	,287	3,455	,001*
	Multiple R= ,637 R ² =,405					
Adj R ² = ,399 F _(4,394) = 67,134; p=0,000 < ,001						

p<0,001*

Tablo 5 incelendiğinde, SZDÖ *sosyal doyum* boyutu, EKAÖDA ve ETPIÖ alt ölçekleri ile anlamlı bir model oluşturmaktadır. EKAÖDA ve yeterlik, özerklik ve ilişkiselik ETPIÖ sosyal doyum boyutunun toplam varyansının %40,5'ini açıklamaktadır (R= ,637 R²=,405, F_(4,394) = 67,134; p=0,000 < ,001). Yapılan Regresyon Analizi sonucunda, sosyal doyum ile EKAÖDA ($\beta = ,20$; $p < ,001$) ve yeterlik temel psikolojik ihtiyacı ($\beta = ,21$; $p < ,001$) ve ilişkiselik ($\beta = ,29$; $p < ,05$) arasında pozitif yönde ilişki olduğu, özerklik ($\beta = ,01$; $p > ,05$) ETPIÖ alt ölçeğinin ise sosyal doyumunu yordama etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 6. Serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından fiziksel doyumun yordanmasına ilişkin doğrusal regresyon analizi

Yordanan Değişken	Yordayan Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
Fiziksel	(Sabit)	5,294	,745		7,107	,000*
	EKAÖDA	,054	,011	,262	4,677	,000*
	Yeterlik	,328	,356	,079	,922	,357
	Özerklik	,482	,360	,109	1,340	,181
	İlişkiselik	1,139	,371	,255	3,068	,002*
	Multiple R= ,635 R ² =,403					
Adj R ² = ,397 F _(4,394) = 66,526; p=0,000 < ,001						

p<0,001*

Tablo 6 incelendiğinde, SZDÖ *fiziksel doyum* boyutu, EKAÖDA ve ETPIÖ alt ölçekleri ile anlamlı bir model oluşturmaktadır. EKAÖDA ve yeterlik, özerklik ve ilişkiselik ETPIÖ sosyal doyum boyutunun toplam varyansının %40,3'ünü açıklamaktadır (R= ,635 R²=,403, F_(4,394) = 66,526, p=0,000 < ,001). Yapılan Regresyon Analizi sonucunda, fiziksel doyum ile EKAÖDA ($\beta = ,26$; $p < ,001$) ve ilişkiselik temel psikolojik ihtiyacı ($\beta = ,26$; $p < ,001$) arasında pozitif yönde ilişki olduğu, yeterlik ($\beta = ,08$; $p > ,05$) ve özerklik ($\beta = ,11$; $p > ,05$) ETPIÖ alt ölçeklerinin ise fiziksel doyumunu yordama etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 7. Serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından rahatlamanın yordanmasına ilişkin doğrusal regresyon analizi

Yordanan Değişken	Yordayan Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
Rahatlama	(Sabit)	6,842	,695		9,842	,000*
	EKAÖDA	,046	,011	,248	4,316	,000*
	Yeterlik	,328	,332	,087	,989	,323
	Özerklik	,314	,336	,078	,935	,350
	İlişkisellik	1,085	,347	,267	3,132	,002*
	Multiple R= ,612 R ² =,375					
Adj R ² = ,368 F _(4,394) = 59,041; p=0,000 < ,001						

p<0,001*

Tablo 7 incelendiğinde, SZDÖ *rahatlama* boyutu, EKAÖDA ve ETPIÖ alt ölçekleri ile anlamlı bir model oluşturmaktadır. EKAÖDA ve yeterlik, özerklik ve ilişkisellik ETPIÖ sosyal doyum boyutunun toplam varyansının %37,5'ini açıklamaktadır (R= ,612 R²=,375, F_(4,394) = 59,041; p=0,000 <,05). Yapılan Regresyon Analizi sonucunda, rahatlama ile EKAÖDA (β = ,25; p<,001) ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyacı (β = ,27; p<,001) arasında pozitif yönde ilişki olduğu, yeterlik (β = ,09; p>,05) ve özerklik (β =,08; p>,05) ETPIÖ alt ölçeklerinin ise rahatlama yordama etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 8. Serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından rahatlamanın yordanmasına ilişkin doğrusal regresyon analizi

Yordanan Değişken	Yordayan Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
Estetik	(Sabit)	8,145	,778		10,464	,000*
	EKAÖDA	,054	,012	,277	4,499	,000*
	Yeterlik	,131	,372	,033	,354	,724
	Özerklik	1,016	,376	,240	2,702	,007*
	İlişkisellik	,145	,388	,034	,373	,710
	Multiple R= ,530 R ² =,281					
Adj R ² = ,274 F _(4,394) = 38,547; p=0,000 < ,001						

p<0,001*

Tablo 8 incelendiğinde, SZDÖ *estetik doyum* boyutu, EKAÖDA ve ETPIÖ alt ölçekleri ile anlamlı bir model oluşturmaktadır. EKAÖDA ve yeterlik, özerklik ve ilişkisellik ETPIÖ *estetik doyum* boyutunun toplam varyansının %28,1'ini açıklamaktadır (R= ,530 R²=,281, F_(4,394) = 38,547; p=0,000 <,001). Yapılan Regresyon Analizi sonucunda, estetik doyum ile EKAÖDA (β = ,28; p<,001) ve özerklik temel psikolojik ihtiyacı (β = ,24; p<,001) arasında pozitif yönde ilişki olduğu, yeterlik (β = ,03; p>,05) ve ilişkisellik (β = ,03; p>,05) ETPIÖ alt ölçekleri ise estetik doyum yordama etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatürde psikolojik ihtiyaç doyumunun genel ve bağlamsal esenlik ve olumlu duygulanım ile pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu gösteren birçok araştırma yapılmıştır (Vlachopoulos ve Karavani, 2009; Wilson ve ark., 2006; Wilson ve ark., 2009). Ayrıca egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ile zevk/ilgi, egzersize yönelik tutum, egzersiz niyeti, içsel kontrol odağı ve egzersize katılım sıklığı (Vlachopoulos, 2007; Vlachopoulos ve Michailidou, 2006), yaşam memnuniyeti (Edmunds ve ark., 2007) ve egzersiz davranışı (Vlachopoulos ve Neikou, 2007) ilişkileri incelenmiştir. Bu çalışmada literatürde rastlanılmayan egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların serbest zaman doyumunu yordama güçleri test edilirken, egzersizde algılanan özerklik desteğinin de serbest zaman doyumunu üzerindeki etkisi test edilmiştir.

Araştırmada yapılan çok değişkenli regresyon analizi bulgularına göre serbest zaman psikolojik doyumunu en fazla yordayan değişken egzersiz ortamında eğitmenen kaynaklanan özerklik desteğidir. İlgili literatür özerklik desteğinin uluslararası ve kültürler arasında psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkisi vurgulamıştır (Deci ve Ryan, 2008b). Fiziksel aktivite ve spor aktivitelerinde sporculara/katılımcılara özerklik desteği sağlayan en önemli kaynak antrenör/egzersiz uzmanı/eğitmandir (Mageau ve Vallerand, 2003; Moustaka ve ark., 2012). Araştırmamız sonuçları göstermiştir ki egzersiz ortamında eğitmenen kaynaklanan özerklik desteğinin, katılımcıların kendini gerçekleştirme, kişisel ve sosyal gelişim alt temalarından olan psikolojik doyumunu (Gürel ve Özşenler, 2021) olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Farklı bir anlatımla fitness merkezleri üyelerinin egzersizde algıladıkları özerklik desteği arttıkça serbest zaman psikolojik doyum düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca eğitmenen ya da egzersiz sırasında egzersiz uzmanından algılanan özerklik desteğinin etkinliklere katılımı ve yaratıcılığı arttırdığı, birçok eğitimsel ve psikolojik edinimi sağladığı, içsel güdülenmeyi arttırdığı farklı çalışmalarla belirlenmiştir (Amorose ve Anderson-Butcher, 2007; Edmunds ve ark., 2006; Gillet ve ark., 2010; Puente ve Anshel, 2010). Bununla beraber egzersiz uzmanı ve eğitmenen algılanan destek (özerklik) bireylerin içsel güdülenme üzerinde olumlu etki göstermekte, en iyisini yapma konusunda performanslarını zorlamakta ve kendi istek ve ilgilerine odaklanmalarına yardımcı olmaktadır (Andersen, 2000). Yine araştırma bulgularına göre benzer etki derecesine sahip olan egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından yalnızca yeterlik ihtiyacı ile serbest zaman psikolojik doyum arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, fitness merkezleri üyelerinin özerklik ve ilişkisellik gibi egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları karşılama düzeylerinin etkisi gözlemlenmezken, yeterlik ihtiyaçları karşılama düzeyi arttıkça serbest zaman psikolojik doyum düzeyleri de artmaktadır. Bu bulgudan yola çıkarak temel psikolojik ihtiyaçların serbest zaman doyumuna etkisi değerlendirildiğinde yeterlik ihtiyacının karşılanmasının serbest zaman psikolojik doyumunu belirlemede etkili olduğu görülmüştür. Alan yazına bakıldığında, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların serbest zaman doyumunu ilişkisine dair herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple literatürde yine kısıtlı sayıda araştırma yapılan serbest zaman doyumuyla egzersiz davranışı, katılımı, egzersiz güdülenmesi çalışmalarına yer verilmiştir. Bu araştırma ile kısmen benzerlik gösteren çalışmalardan birinde serbest zaman dans etkinliklerine katılan bireylerin ilişkililik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında, yeterlilik ve özerklik ihtiyacına nazaran daha yüksek bir ilişki belirlenmiştir (Goulmaris ve ark., 2014). Benzer

şekilde psikolojik ihtiyaçların giderilmesinin yaşam doyumunu (iyi-oluşu) ve olumlu duygulanımı pozitif etkilediği belirlenmiştir (Sheldon ve ark., 1996). Kirkland ve ark., (2011) temel psikolojik ihtiyaçlar karşılanmasının egzersiz yapma güdüsü artırdığını belirtmiştir. Ayrıca Kelecek ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada, kadın ve erkek egzersiz katılımcılarının tutkunluk düzeylerinin bireyin özgürce aktivite seçme, aktivitede kendi kapasiteleri ölçüsünde yeterli olduklarını hissetme, diğer katılımcılar ile iletişim kurarak kendilerini ifade etme konusundaki psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada ve egzersize katılım nedenlerini açıklamada önemli olduğunu belirtmiştir. Başka bir araştırmada düzenli egzersize katılan bireylerin üç temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının egzersiz yapma davranışı (güdülenme sistemleri) üzerindeki etkisini inceleyen Edmunds ve arkadaşları (2008), bu ihtiyaçların karşılanmasının bireyde davranışların içselleştirilmesine ve daha fazla özerk güdülenmeye sahip olunmasında egzersiz davranışı üzerinde dolaylı etkiye yol açtığını ve sadece yeterlik ihtiyacının (ilişkisellik ve özerklik yokken) karşılanmasının egzersize katılımı doğrudan belirleyici etkisini bildirmiştir. Bu bulgular değerlendirildiğinde bu çalışma bulguları ile benzerlik gösterdiği söylenilebilir. Diğer taraftan öz belirleme kuramı da yüksek düzeylerde karşılanan temel psikolojik ihtiyaçların bireylerin duygularında olumlu etkilerle sonuçlandığını vurgulamaktadır. Bunu destekler nitelikte temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının olumlu sonuçları doğuracağı Baumeister ve Leary (1995) ile Sheldon ve Bettencourt'in (2002) çalışmalarında bulgulanmıştır. Ayrıca Deci ve Ryan (2008a) çalışmasında ortaya konulan, içsel motivasyonu ve olumlu duygulanımı psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının olumlu etkilediği sonucu da benzerdir. Bu araştırma bulguları kısmen de olsa araştırma bulgularını desteklemektedir.

Araştırma sonucu elde edilen bir diğer bulgu, serbest zaman eğitimsel doyumunu en fazla yordayan değişkenlerin sırasıyla egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından ilişkisellik, yeterlilik ve yine egzersiz ortamında eğitmenden kaynaklanan özerklik desteği olmasıdır. Bu fitness merkezleri üyelerinin egzersizde algıladıkları psikolojik ihtiyaçların (ilişkisellik, yeterlilik) karşılanmasının ve özerklik desteğinin, onların eğitimsel doyumunu düzeylerini olumlu etkilediğini göstermektedir. Yani bu tür serbest zaman aktivitelerinde bireylerin psikolojik ihtiyaçları ne kadar çok karşılanırsa, bireylerin eğitimsel doyumunu da benzer düzeyde artacaktır. Başka bir deyişle, özellikle ilişkisellik temel psikolojik ihtiyacının karşılanmasının yanında, yeterlilik temel psikolojik ihtiyacının da karşılanması ve egzersizde algılanan desteğin üst düzeyde olması, bireyin serbest zaman aktivitelerine keşfetme, öğrenme ve eğitimsel hedeflerle katılıp tatmin olmasına katkı sağlamaktadır. Alan yazında bulunan yeterlilik ihtiyacının tanımlarına bakıldığında ortak nokta bir işi yapabilmek için gereken beceri, güç ve bilgiye sahip olma ve o işi yapabileceğine inanmadır. Yani kişinin kendine has bireysel süreçleriyle alakalıdır ve bu alaka memnuniyet duygusunu beslemektedir (Deci ve Ryan, 2002; Hendrick ve ark., 1988;). Bu yüzden ki yeterlilik ihtiyacının direk olarak eğitimsel doyuma yüksek düzeyde bir etkiye sahip olması beklenen bir durum olabilir. Çünkü bireyin serbest zaman aktivitelerine eğitimsel amaçlarla katılıp tatmin olması yani eğitimsel doyum bir bilgi birikimi ve yeterlik ilişkisi olası bir durumdur. Yine yeterlilik kadar etkili olmasa da egzersizde ilişkisellik temel psikolojik ihtiyacının karşılanması da eğitimsel doyum üzerinde olumlu bir etkisi gözlenmiştir. Yeterlik kişinin göstermeye çalıştığı kapasite ve bunun sonucu elde ettiği tatminle beraber aktivitelerde yetkin hissetmesiyle ilişkisellik doyumunu

bireyler arası bir etkileşimi, süreci yansıtmaktadır (Connolly ve ark., 2004; Deci ve Ryan, 2002). Bu doğrultuda ilişkisellik ve eğitimsel doyumun ilişkisi belirli düzeyde açıklanabilir. Son olarak eğitimsel doyumunu egzersiz ortamında eğitmenden kaynaklanan özerklik desteğinin etkilediği belirlenmiştir. Serbest zamanlarda yeni deneyimler yaşama isteği ve bu istekleri doyurma ihtiyacında olan birey, rekreasyonel aktivitelere eğitimsel amaçlar kapsamındaki öğrenme ve keşfetme doyumunu çevrenin geri bildirimleri etkilemektedir. Bu noktada en önemli geri bildirim kaynağı bireyin rekreasyonel aktivite esnasında en yakınında bulunan ve etkisi önemli görülen antrenörden/eğitmenden kaynaklanan özerklik desteğidir. Bu doğrultuda bireyin rekreasyonel aktivite esnasında en yakınında bulunan antrenörün/eğitmenin olumlu ve olumsuz eleştirileri bu ihtiyacın karşılanıp karşılanmamasını (Ryan ve ark., 2009) belirlemektedir.

Araştırmada serbest zaman sosyal doyumunu en fazla yordayan değişkenlerde eğitimsel doyumla benzer bir şekilde sırasıyla egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından ilişkisellik, yeterlilik ve yine egzersiz ortamında eğitmenden kaynaklanan özerklik desteği olmasıdır. Sosyal doyumunu yordamada ilişkisellik ve yeterlilik psikolojik ihtiyaçların etkisi benzer düzeyde iken, egzersiz ortamında eğitmenden kaynaklanan özerklik desteğinin etkileme oranı biraz daha düşük bulunmuştur. Fitness merkezi üyelerinin egzersizde algıladıkları ilişkisellik ve yeterlilik psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının yanında özerklik desteğinin de sağlanması, onların sosyal doyumunu olumlu etkilemektedir. Bu nedenle araştırmada bireylerin katılımı sağladıkları, yeni kişilerle tanışma, iletişim kurma, etkileşime geçme, özdeşleşme, sosyalleşme yani kişinin sosyal ilişkilerini geliştirebilmek ve koruyabilmek için ulaştığı doyum (Beard ve Ragheb, 1980; Ragheb ve Tate, 1993) olarak ifade edilen sosyal doyumun açıklanmasında yeterlilik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyacın karşılanması önemli bulunmuştur. Serbest zaman sosyal doyum serbest zaman aktivitelerine katılımı oluşma eğilimi gösterse de işlevsel olabilmesi için egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması noktasında çevresel desteklere ihtiyaç duyar. Aslında kişiler tabiatından kaynaklı gelişme ve sosyal yapılar ile bütünleşme eğilimindedir. Kişilerin temel psikolojik ihtiyaçları, kişisel tercihleri ve sosyal çevre ile desteklenirse gelişim ve toplumsal birliktelik/bütünleşme yaşayabilirler (Ryan ve Deci, 2000). Son olarak sosyal doyumunu egzersiz ortamında eğitmenden kaynaklanan özerklik desteğinin etkilediği görülmüştür. Egzersiz ortamında bireyin sosyal doyuma ulaşmaları içerisinde buldukları sosyal yapının da onları desteklemeleri ile katıldıkları etkinlikleri kendisinin yönlendirmesi (Reis ve ark., 2000) noktasında özerkliği destekleyici faktörlere bağlıdır. Bu bağlamda düşünüldüğünde egzersize katılan bireyler serbest zaman sosyal doyumunu sağlarken çevreden sağlanan özerklik desteğine ihtiyaç duyarlar ve öz belirleme düzeyleri yükselir (Deci ve Ryan, 1987; Williams ve ark., 2000).

Araştırmada bir diğer sonuçta, serbest zaman fiziksel doyumunu en fazla yordayan değişkenlerin benzer etki dercesine sahip olmakla beraber sırasıyla egzersiz ortamında eğitmenden kaynaklanan özerklik desteği ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından ilişkisellikdir. Bu sonuç bireylerin beden ve fizik güçlerini geliştiren egzersizlere katılımı ile bedensel doyum elde etmelerini ifade eden “fiziksel doyum”da egzersiz ve egzersiz alanı ile kurdukları sosyal ilişkinin önemli olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın yanında bireyler yaşamının rutininden kurtulma, yeni insanlarla tanışma ve iletişim kurma gibi psikolojik amaçlarla serbest zaman aktivitelerine veya gruplara katılabilirler.

Katılınan serbest zaman etkinliklerinin bütünleştirici ve sosyalleştirici rolü kurulan arkadaşlıklar ile paylaşımın artmasını ve ilişkilerin yakınlaşmasını ve gelişmesini de kolaylaştırarak fiziksel doyumun artmasında etkili olmuştur. Ayrıca elde edilen bu doyumun artmasında etkili olan fitness merkezlerindeki ilişkisellik psikolojik ihtiyacın karşılanması, üyelerin kendine güvenlerinin arttığı, öznelliklerinin sağlandığı, kendilerine ait alanlarda kültürel sermayelerini de geliştirdiği ve bunun sonucu olarak da kişisel ve fiziksel güçlenmelerine olumlu çıkarımlar sağlandığı sonucuna varılabilir. Literatür doğrultusunda bu araştırmanın sonuçlarına benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır ancak ilgili literatüründe fiziksel doyum ile ilgili olmasa da Ersöz ve Özcan (2020) egzersiz katılımında yeterlik, özerklik ve ilişkililik (ilişkisellik) ihtiyacının karşılanmasının fiziksel aktivite düzeyinde artışa sebep olduğu belirtilmiştir. Araştırmanın bu bölümünde son olarak fiziksel doyumunu egzersiz ortamında eğitmenden kaynaklanan özerklik desteğinin etkilediği görülmüştür. Dolayısıyla yapılan çalışmada serbest zaman fiziksel doyumunu egzersiz ortamında eğitmenden kaynaklanan özerklik desteği algısı etkilemekte, fitness merkezlerinde bireylere doğrudan veya dolaylı olarak kendini gerçekleştirme imkanı sunulması, fitness merkezleri üyelerinin bu konudaki doyumunu da olumlu etkilemiştir.

Serbest zaman rahatlama doyumunda araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde rahatlama doyumunu en fazla yordayan değişkenler sırasıyla egzersiz ortamında eğitmenden kaynaklanan özerklik desteği ve yine egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından ilişkisellik olmasıdır. Genel olarak serbest zaman etkinliklerinden elde edilen fayda ve beklenti, sağlık ve rahatlama olarak ayrılırken serbest zaman doyumunu söz konusu olduğunda etkinliğin önde gelen çıktılarında biri olan “rahatlama” (Beard ve Ragheb, 1980), Bradburn (1969) tarafından psikolojik iyi oluş ve öznel mutluluk ile ilişkilendirilerek açıklanmıştır. Etkinlik için rahatlama ise beceri gelişimi, fiziksel yeterlilik, sağlık, sosyalleşme gibi farklı yönleriyle önemli görülmektedir (Alexandris ve ark., 2008; Wiley ve ark., 2000). Ayrıca rahatlama, hayata dair olumlu bir bakış, gelişime özgü özerk kararlar, çevre ile kurulan faydalı ve pozitif ilişkileri anlamında barındıran işlevsel bir kavramdır (Deci ve Ryan, 2008b). Birçok araştırmaya göre kişiler arası ilişkilerde memnun olan bireylerin memnun olmayanlara göre daha pozitif, mutlu ve sağlıklı olduğu bilinmektedir (Reis ve ark., 2000). Bu bağlamda ilişkisellik temel psikolojik ihtiyacı ile rahatlama doyumunun ilişkisi beklenen bir durum olarak görülebilir. Başka bir deyişle, çalışma hayatında olan bireyler için serbest zamanlarını sorumluluklarından uzaklaşma ve rahatlama zamanı olarak değerlendiren bireyler, bu merkezlerde kurdukları ilişkilerle kendilerine özel alanlar yaratmaları bu durumu açıklayabilir. İlişkisellik psikolojik ihtiyacın karşılanması ile fitness üyelerinin rahatlama ihtiyaçları doyuma ulaşmış ve serbest zamanlarını kendi ihtiyaçları doğrultusunda değerlendirerek fitness merkezlerinde diğer üyelerle sosyal ilişki ve doyurucu etkileşim içerisinde olmuşlardır. Ayrıca insan tabiatında yer alan aitlik hissi, yine bu alanda etkilidir. Bir grup ve topluluğa ait olma, onlarla zaman geçirme, etkileşimde bulunma, ilişki ve paylaşım içerisinde olma temel ihtiyaçlarımız arasındadır. Bu sayılanların tamamı kişilerin duyguları üzerinde etkilidir (Yiğit, 2012). Ingledew ve Markland (2008) yaptıkları çalışmada sosyal tanınma, mücadele ve yarışma güdülenmelerini, ilişkisellik tarafından oluşan sosyal katılım güdülenmesi olarak değerlendirmiştir. Sosyal katılım güdülenmesi ise içsel düzenlemeler ile pozitif bir ilişki içerisindeydir. Bunun yanı sıra serbest zaman aktivitelerinde ilişki psikolojik ihtiyaçların

karşılanmasının yanında egzersiz ortamında eğitmenen kaynaklı desteğin (kendine güven, kendinden hoşnut olma, kapasitenin farkında olma ve yapabileceklerine inanç, bedensel başarı hissi vb.), elde edilen rahatlama doyumun etkilediği belirlenmiştir. Eğitmenen kaynaklı desteğin, kazanılan fiziksel sağlık, psikolojik rahatlama, tatmin ve mutluluk gibi kazanımlar, fitness merkezleri üyeleri için serbest zaman aktivitelerini yaşamlarının bir parçası haline getirmelerinde etkili olabilir.

Son olarak araştırmada elde edilen diğer bir sonuçta, serbest zaman estetik doyumunu en fazla yordayan değişkenlerin sırasıyla egzersiz ortamında eğitmenen kaynaklanan özerklik desteği ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından özerklikdir. Araştırma egzersiz ortamında eğitmenen kaynaklanan özerklik desteğinin, fiziksel ortamlarda yapılan serbest zaman aktivitelerinin bireye ilginç gelmesi ve yeni deneyimler yaşamasına yönelik algısı olan (Beard ve Ragheb, 1980) estetik doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Estetik serbest zaman aktivitelerini çekici hale getirmede bireyler için tamamlayıcı son noktadır. Bu tür mekanların ilginç, hoş ve güzel tasalanmış olmasının estetik doyumunu arttıracığı söylenilebilir. Bununla beraber serbest zaman aktivitelerinde egzersiz ortamında eğitmenen kaynaklı desteğin yanında özerklik psikolojik ihtiyaçların karşılanması da estetik doyumunu arttırmıştır. Öz Belirleme Kuramı'na göre özerklik kendi eylemlerini başlatabilmeyi, seçim yapabilmeyi, düzenleyebilmeyi, kendi kendini yönetecek bilinçte olmayı ve bu davranışlarının arkasında durabilmeyi gerektirir. Özerklik ayrıca değerleri, duyguları ve davranışları barındırır. Araştırmada çıkan bu sonuca göre bireylerin özerk kararlar alabildikleri ortamlarda estetik duygu durumlarının olumlu yönde gelişebileceği varsayılmaktadır. Dolayısıyla, fitness üyeleri kendilerine seçme fırsatı sunulan bir merkezde kendilerini daha rahat hissedebilirler (özerklik ihtiyacı bir ölçüde karşılanır) ve ardından pozitif duygular (Nix ve ark., 1999; Skinner ve ark., 2005) ve estetik doyum düzeyleri bireylerde oluşturulabilir.

Sonuç olarak fitness merkezleri üyelerinin egzersiz ortamında algıladıkları özerklik desteği ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların serbest zaman doyumunu etkilediği belirlenmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde literatürde yer alan çalışmaların temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması içsel motivasyonu ve bireyler üzerindeki olumlu etkileri olduğu sonucu (Deci ve Ryan, 2008a; Sheldon ve Bettencourt, 2002) bizim araştırma sonucumuzu desteklemiştir. Gözden kaçırılmaması gereken bir nokta vardır ki üç temel psikolojik ihtiyaç da birbiriyle etkileşim içerisinde gelişmesidir. Bu nedenle araştırmada serbest zaman doyumunu alt boyutlarıyla ayrı ayrı kurulan regresyon modelleri değerlendirildiğinde anlamlı etkiye sahip olmayan egzersizde temel psikolojik ihtiyaç alt boyutlarının da modele olumlu katkısı vardır. Özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma birbirinden bağımsız değildir ve birbirlerinin gelişimine yardımcı olan ihtiyaçlardır (Artıran, 2015). Buradan yola çıkarak söylenebilir ki bu araştırmanın sonucuna göre bir boyut hariç (estetik doyum) özerklik ihtiyaçları serbest zaman doyumunu etkiliyor olmasa da, ihtiyaçlar birbirlerinin gelişiminde etkili oldukları için bunların doyum sağlaması dolayısıyla yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyacını da etkileyecektir. Özerklik ihtiyacı, ilişki ihtiyacı ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının doğrudan olmasa da dolaylı olarak serbest zaman doyumuna katkı sağlayacağı da düşünülmektedir (Deci ve Ryan, 2008a).

ÖNERİLER

Genel olarak bu araştırma, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ve egzersiz ortamında algılanan özerklik desteğinin serbest zaman doyumunu olumlu yönde arttıracak şekilde ortaya koymuştur. Dolayısıyla, serbest zaman katılımında fiziksel aktivite programlarını sunanlar ve eğitmenler katılımcıların doyumunu ile ilgili pozitif bir algıya sahip olmalarına yardımcı olacak önlemler almaları tavsiye edilmektedir. Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması da bu konuda çok önemlidir. Bu doğrultuda araştırmadan elde edilen sonuçlar serbest zaman etkinliklerinde görev yapan eğitmenler tarafından serbest zaman doyumunun artırılmasında, doyumsuzluğun önlenmesinde kullanılabilir. Serbest zaman aktivitelerinde yine bu programları sunanlar ve eğitmenler katılımcıların ihtiyaçlarını ve doyumlarını karşılamak ve yükseltmek için egzersiz ortamında algılanan özerklik desteği ve temel psikolojik ihtiyaçları egzersiz değişim basamakları, tercih edilen fiziksel aktivite ve iş türüne göre değerlendirilebilirler.

Araştırmada katılımcıların serbest zaman doyumunda hemen hemen tüm alt boyutlarda ilişkisellik temel psikolojik ihtiyacın karşılanması önemli görülmüştür. Serbest zaman katılımında doyumun sağlanması için önemli unsurlardan biri sosyal çevre olduğundan ilişkisellik ihtiyacını karşılayabilmek için bireyin güdülenmesini sağlayacak çevresel faktörler belirlenmeli ve buna uygun ortamlar oluşturulmalıdır. Tabii ki bu araştırmanın bazı sınırlıkları vardır. İlki araştırma gurubunun Ankara ve Konya illerindeki ticari fitness merkezlerine üye olan katılımcılarla gerçekleştirilmiş olmasıdır. Daha sonraki çalışmalarda serbest zaman doyumunu, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz ortamında algılanan özerklik desteği arasındaki ilişkiyi farklı örneklem gruplarıyla sayı artırılarak analiz etmek sonuçların daha genellenebilir olmasını sağlayabilir. Ayrıca araştırmada belirlenen kuramın farklı motivasyon kuramlarıyla (yeterlilik, Başarı hedefi vb) da denemesi faydalı olabilir. Bu modellere serbest zaman katılımında kişilik, kaygı gibi psikolojik kavramlar ilave edilerek yeni modeller denenebilir.

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

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: İçerik, EFS., Araştırma Dizaynı, HDŞ, EFS., Denetim, EFS., Materyal, HDŞ., Veri Toplama ve İşleme, EFS., HDŞ., Analiz ve Yorumlama, HDS., Literatür Tarama, EFS.; HDŞ., Eleştirel İnceleme, HDŞ. tarafından gerçekleştirilmiştir.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Tarih: 09.09.2022

Sayı/Karar No: E-40990478-050.99-356386/128

KAYNAKLAR

- Adie, J. W., Duda, J.L., ve Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well-and ill-being of elite youth soccer players: A Longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 51-59. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.07.008>
- Ağyar, E. (2014). Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish women. *Social Indicators Research*, 116(1), 1-15. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0268-0>
- Alexandris, K., Kouthouris, C., Funk, E., ve Chatziagianni E. (2008). Examining the relationships among leisure constraints, involvement and attitudinal loyalty among Greek recreational skiers. *European Sport Management Quarterly*, 8(3), 247-264. <https://doi.org/10.1080/16184740802224175>
- Amestoy, V.A., Rosal, R.S., ve Toscano, V.E. (2004). The Leisure experience: Me and the others. *Working Paper IESA*, 18(4), 1-19. Erişim adresi: <https://dlwqtxts1xzle7.cloudfront.net/49895764>
- Amorose, A.J., ve Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A Test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654-670. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.11.003>
- Amorose, A.J., ve Anderson-Butcher, D. (2015). Exploring the independent and interactive effects of autonomy-supportive and controlling coaching behaviors on adolescent athletes' motivation for sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(3), 206-218. <https://doi.org/10.1037/spy0000038>
- Andersen, S. (2000). Fundamental Human Needs: Making Social Cognition Relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-276. Erişim adresi: <https://www.jstor.org/stable/1449619>
- Artıran, M. (2015). *Akılci duygucu davranışçı kuram ve öz-belirlenim kuramı çerçevesinde yeni bir ölçek: Akılci-duygucu öz-belirlenim (ADÖB) ölçeği'nin geliştirilmesi*. Doktora tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., ve Duda, J.L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well-and ill-being of young soccer players: A Longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1619-1629. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.731517>
- Baumeister, R.F., ve Leary, M.R. (1995). The Need of belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beard, J.G., ve Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33. <https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969416>
- Bradburn, N.M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Brown, B.A., ve Frankel, B.G. (1993) Activity through the years: Leisure, leisure satisfaction and life satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10, 1-17. <https://doi.org/10.1123/ssj.10.1.1>
- Chen, C.T, Hu, J.L., Wang, C.C., ve Chen, C.F. (2011). A Study of the effects of internship experiences on the behavioural intentions of college students majoring in leisure management in Taiwan. *Journal of Hospitality Leisure Sport and Tourism Education*, 10(2), 61-73. <https://doi.org/10.3794/johlste.102.294>
- Chick, G., Hsu Y., Yeh C., Hsieh C., Bae S., ve Iarmolenko S. (2016). Cultural consonance in leisure, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in urban Taiwan, *Leisure Sciences*, 38(5), 402-423. <https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1141734>
- Choi, S., ve Yoo, Y. (2017). Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: Proposing leisure prioritization and justification, *World Leisure Journal*, 59(2), 140-155. <https://doi.org/10.1080/16078055.2016.1216886>
- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A., ve Pepler, D. (2004). Mixed-gender groups, dating, and romantic relationships in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 14, 185- 207. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2004.01402003.x>
- De Vos, J. (2019). Analysing the effect of trip satisfaction on satisfaction with the leisure activity at the destination of the trip, in relationship with life satisfaction. *Transportation* 46(3), 623-645. <https://doi.org/10.1007/s11116-017-9812-0>
- Deci, E.L., ve Ryan, R.M. (1985a). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.

- Deci, E.L., ve Ryan, R.M. (1985b). The general causality orientations scale: Self determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Deci, E.L., ve Ryan, R.M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1024>
- Deci, E.L., ve Ryan, R.M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions. In E.L. Deci., y R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*. (pp. 431-441). University of Rochester Press.
- Deci, E.L., ve Ryan, R.M. (2008a). Hedonia, eudaimonia, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Deci, E.L., ve Ryan R.M. (2008b). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49, 14-23 <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Deci, E.L., Ryan, R.M., Gagne, M, Lronr, D., Usunov, J., ve Kornazheva, B. (2001). Need satisfaction, motivation and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930-942. <https://doi.org/10.1177/01461672012780>
- Dikici, İ. (2020). *Serbest zamanlarını gençlik merkezlerinde değerlendiren üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum, yaşam doyum ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Durmaz, H. (2020). *Gençlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumları ile doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki: Manisa Gençlik Merkezleri örneği*. Yüksek lisans tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., ve Duda, J.L. (2006). A Test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 2240-2265. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00102.x>
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., ve Duda, J.L. (2007). Perceived autonomy support and psychological need satisfaction in exercise. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 35– 51). Human Kinetics.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., ve Duda, J.L. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 38, 375e388. <https://doi.org/10.1002/ejsp.463>
- Ersöz, G., ve Özcan, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarını öngörmeye egzersizde davranışsal düzenlemelerin ve hedef yönetiminin rolü. *Turkish Studies-Social*, 15(1), 321-341. <http://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.37045>
- Fraser-Thomas, J.L., Côté, J., ve Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An Avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Freire, T., ve Teixeira, A. (2018). The Influence of leisure attitudes and leisure satisfaction on adolescents' positive functioning: The role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 9(1349), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01349>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A Simple guide and reference, 17.0 update*. Pearson.
- Gillet, N., Vallerand, R.J., Amoura, S., ve Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A Test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 155-161. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.004>
- Guay, F., Boggiano, A.K., ve Vallerand, R.J. (2001). Autonomy support, intrinsic motivation, and perceived competence: Conceptual and empirical linkages. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(6), 643-650. <https://doi.org/10.1177/0146167201276001>
- Gui, J., Kono, S., He, Y., ve Noels, K.A. (2023). Basic psychological need satisfaction in leisure and academics of Chinese international students during the COVID-19 pandemic. *Leisure Sciences*, 1-20. <https://doi.org/10.1080/01490400.2023.2167027>
- Gui, J., Kono, S., ve Walker, G.J. (2019). Basic psychological need satisfaction and affect within the leisure sphere. *Leisure Studies*, 38(1), 114-127. <https://doi.org/10.1080/02614367.2018.1539866>
- Gürel, E., ve Özşenler, S. (2021). Türkiye'de kişisel gelişim yazını: Meta-tematik bir analiz. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1096-1116. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1181861>

- Goulmaris, D., Mavridis, G., Genti, M., ve Rokka, S. (2014). Relationships between basic psychological needs and psychological well-being in recreational dance activities. *Journal of Physical Education & Sport*, 14(2), 277-284. <https://doi.org/10.7752/jpes.2014.02042>
- Gökçe, H., ve Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-147. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/sbd/issue/16383/171376>
- Hendrick, S.S., Hendrick, C., ve Adler, N.L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 980-988. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.980>
- Hribernik, J., ve Mussap, A.J. (2010). Research note: Leisure satisfaction and subjective wellbeing. *Annals of Leisure Research*, 13(4), 701-708. <https://doi.org/10.1080/11745398.2010.9686871>
- Inglewed, D., Markland, D., ve Sheppard, K. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, 1921-1932. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.021>
- Ingledeu, D.K., ve Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, 23, 807-828. <https://doi.org/10.1080/08870440701405704>
- Ito, E., Walker, G.J., Liu, H., ve Mitas, O. (2016). A Cross-cultural/national study of Canadian, Chinese, and Japanese university students' leisure satisfaction and subjective well-being. *Leisure Sciences*, 39(2), 186-204. <https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1165637>
- Kaya, S. (2016). The relationship between leisure satisfaction and happiness among College students. *Universal Journal of Educational Research*, 4(3), 622-631. <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.040322>
- Kelecek, S., Kara, F.M., Altıntaş, A., ve Aşçı F. (2013). *Egzersiz katılımçılarının tutkunluk düzeylerinin psikolojik ihtiyaçları ve egzersize katılım güdüsünü belirlemedeki rolü*. The 55th ICHPER?SD Anniversary World Congress & Exposition içinde. İstanbul.
- Kirkland, R.A., Karlin, N.J., Stellino, M.B., ve Pulos, S. (2011). Basic psychological needs, satisfaction, motivation, and exercise in older adults. *Activities, Adaptation and Aging*, 35, 181e196 <https://doi.org/10.1080/01924788.2011.596764>
- Kim, S., Sung, J., Park, J., ve Dittmore, S.W. (2015). The relationship among leisure attitude, satisfaction, and psychological wellbeing for college students. *Journal of Physical Education and Spor*, 15, 70-76. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.01012>
- Kowal, J., ve Fortier, M. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, 139(3), 355-369. <https://doi.org/10.1080/00224549909598391>
- Kuykendall, L., Tay, L., ve Ng., V. (2015). Leisure engagement and subjective wellbeing: A Meta- analysis. *Psychological Bulletin*, 141, 364-403. <https://doi.org/10.1037/a0038508>
- Liang, J., Yamashita, T., ve Brown, J. S. (2013). Leisure satisfaction and quality of life in China, Japan, and South Korea: A Comparative study using Asia Barometer. Asia Barometer 2006. *Journal of Happiness Studies*, 14, 753-769. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9353-3>
- Liu, H. (2014). Personality, leisure satisfaction and subjective well-being of serious leisure participants. *Social Behavior and Personality*, 42(7), 1117-1126. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.7.1117>
- Liu, H., ve Da, S. (2020). The relationships between leisure and happiness - A Graphic elicitation method. *Leisure Studies*, 39(1), 111-130. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1575459>
- Lloyd, K., ve Auld, C. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57, 43-71. <https://doi.org/10.1023/A:1013879518210>
- Longo, E., Badia, M., ve Orgaz, B.M. (2013). Patterns and predictors of participation in leisure activities outside of school in children and adolescents with cerebral palsy. *Research in Developmental Disabilities*, 34(1), 266-275. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.08.017>
- Lu, L., ve Hu, C. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325-342. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-8628-3>
- Mageau, G.A., ve Vallerand, R.J. (2003). The coach-athlete relationship: A Motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883-904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>

- Molnar, D. (2015). *Anatomy of a park: Essentials of recreation area planning and design*. Waveland Press.
- Mouratidis, K. (2019). Built environment and leisure satisfaction: The role of commute time, social interaction, and active travel. *Journal of Transport Geography*, 80, 102491. <https://doi.org/10.1016/j.jtrangeo.2019.102491>
- Mouratidis, A., Lens, W., ve Vansteenkiste, M. (2010). How you provide corrective feedback makes a difference: The Motivating role of communicating in an autonomy-supporting way. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(5), 619-637. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.5.619>
- Moustaka, F.C., Vlachopoulos, S.P., Kabitsis, C., ve Theodorakis, Y. (2012). Effects of an autonomy-supportive exercise instructing style on exercise motivation, psychological well-being, and exercise attendance in middle-age women. *Journal of Physical Activity and Health*, 9,138-150. <https://doi.org/10.1123/jpah.9.1.138>
- Müftüleri, M., ve İnce, M.L. (2012). *Adaptation and validation of the perceived autonomy support scale for exercise settings*. In 2nd International Social Sciences in Physical Education and Sport Congress içinde, Ankara.
- Ngai, V.T. (2005) Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China, *Leisure Studies*, 24(2), 195-207, <https://doi.org/10.1080/02614360412331313502>
- Newman, D.B., Tay, L., ve Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555-578. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>
- Niemiec, C.P., ve Ryan, R.M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom. *School Field*, 7(2), 133-144. <https://doi.org/10.1177/147787850910431>
- Nix, G.A., Ryan, R.M., Manly, J.B., ve Deci, E.L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266-284. <https://doi.org/10.1006/jesp.1999.1382>
- Pagan, R. (2015). How do Leisure activities impact on life satisfaction evidence for German people with disabilities, *Applied Research Quality Life*, 10 (4), 557-572. <https://doi.org/10.1007/s11482-014-9333-3>
- Pedreno, N.B., Ferriz-Morel, R., Rivas, S., Almagro, B., Saenz-Lopez, P., Cervello, E., ve Moreno-Murcia, J.A. (2015). Sport commitment in adolescent soccer players. *Motricidade*, 11(4), 3-14. <https://doi.org/10.6063/motricidade.2969>
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., ve Briere, N.M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A Prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306. <https://doi.org/10.1023/A:1014805132406>
- Pohl, S., Borrie, W., ve Patterson, M. (2000). Women, wilderness, and everyday life: A documentation of the connection between wilderness recreation and women's everyday lives. *Journal of Leisure Research*, 32(4), 415-434. <https://doi.org/10.1080/00222216.2000.11949925>
- Porter, H., Iwasaki, Y., ve Shank, J. (2010). Conceptualizing meaning-making through leisure experiences. *Loisir et Société*, 33(2), 167-194. <https://doi.org/10.1080/07053436.2010.10707808>
- Puente, R., ve Anshel, M.H. (2010). Exercisers' perceptions of their fitness instructor's interacting style, perceived competence, and autonomy as a function of self-determined regulation to exercise, enjoyment, affect, and exercise frequency. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 38-45. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00723.x>
- Pulido, J.J., Sanchez-Oliva, D., Amado, D., Gonzalez-Ponce, I., ve Sanchez-Miguel, P.A. (2014). Influence of motivational processes on enjoyment, boredom and intention to persist in young sportspersons. *South African Journal for Research in Sport Physical Education and Recreation*, 36(3), 135-149. <https://hdl.handle.net/10520/EJC163541>
- Pulido, J.J., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P.A., Amado, D., ve García-Calvo, T. (2018). Sport commitment in young soccer players: A Self-determination perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(2), 243-252. <https://doi.org/10.1177/1747954118755443>
- Ragheb, M.G., & Tate, R.L. (1993). A Behavioral model of leisure participation, based on leisure attitude, *Motivation and Satisfaction. Leisure Studies*, 12(1), 61-70. <https://doi.org/10.1080/02614369300390051>
- Reeve, J. (2015). Giving and summoning autonomy support in hierarchical relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(8), 406-418. <https://doi.org/10.1111/spc3.12189>
- Reis, H., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J., ve Ryan, R. (2000). Daily well-being: The Role of autonomy, competence and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435. <https://doi.org/10.1177/01461672002660>

- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of Integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-428. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
- Ryan, R.M., ve Deci, E.L. (2000). Self – Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well- being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R.M., Williams, G.C., Patrick, H., ve Deci, E.L. (2009). Self-determination theory and, physical activity: the dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, Article 107e124. Erişim adresi: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009_RyanWilliamsPatrickDeci_HJOP.pdf
- Ryan, R.M., ve Deci, E.L. (2011). A Self-determination theory perspective on social, institutional, cultural, and economic supports for autonomy and their importance for well-being. In V. I. Chirkov, R. M. Ryan & K. M. Sheldon (Eds.), *In human autonomy in cross-cultural context* (pp. 45-64). Springer.
- Ryan, R.M., ve Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press.
- Ryan, R.M., ve Deci, E.L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, Article 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., ve Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418. <https://doi.org/10.1002/ejsp.98>
- Schermerhorn, J.R., Hunt, J.G., Osborn, R.N., ve Uhl-Bien, M. (2010). *Organizational behavior (11th edn.)*. Wiley.
- Sheldon, K.M., Ryan, R.M., ve Reis, H.R. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279. <https://doi.org/10.1177/014616729622120>
- Sheldon, K.M., ve Bettencourt, B. (2002). Psychological needs satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25-38. <https://doi.org/10.1348/014466602165036>
- Shin, K., ve You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7(2), 53-62. <https://doi.org/10.1017/prp.2013.6>
- Skinner, E., Johnson, S., ve Snyder, T. (2005). Six dimensions of parenting: A Motivational model. *Parenting: Science and Practice*, 5(2), 175-235. https://doi.org/10.1207/s15327922par0502_3
- Slemp, G.R., Kern, M.L., Patrick, K.J., ve Ryan, R.M. (2018). Leader autonomy support in the workplace: A meta-analytic review. *Motivation and Emotion*, 42(5), 706-724. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9698-y>
- Spiers, A., ve Walker, G.J. (2008). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life. *Leisure Sciences*, 31(1), 84-99. <https://doi.org/10.1080/01490400802558277>
- Sirgy, M.J. (2012). *The psychology of quality of life Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia*. Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-4405-9>.
- Sirgy, M.J., Uysal, M., ve Kruger, S. (2017). Towards a benefits theory of leisure well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 12(1), 205–228. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9482-7>
- Tsai, C.Y., Liu, L.W., ve Wu, M.T. (2012). Relationship among leisure satisfaction, spiritual wellness, and self-esteem of older adults. *World Academy of Science, Engineering and Technology International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*, 6, 3659–3662. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1327702>
- Van Hooff, M., ve Geurts, S. (2014). Need satisfaction during after work hours: Its role in daily recovery. *Stress & Health*, 30, 198-208. <https://doi.org/10.1002/smi.2595>
- Vansteenkiste, M., ve Ryan, R.M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23, 263-280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- Vlachopoulos, S.P., ve Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: the basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10, Article 179e201. https://doi.org/10.1207/s15327841mpee1003_4

- Vlachopoulos, S.P. (2007). Psychometric evaluation of the basic psychological needs in exercise scale in community exercise programs: A Cross-validation approach. *Hellenic Journal of Psychology* 4, 52-74. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/2007-05362-00>
- Vlachopoulos, S.P., ve Neikou, E. (2007). A Prospective study of the relationships of autonomy, competence, and relatedness with exercise attendance, adherence, and dropout. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47, 475-482. Erişim adresi: <https://www.proquest.com/openview/99a7e583e59c8f96b7c5478313b195b1/1?pq-origsite=gscholar&cbl=4718>
- Vlachopoulos, S.P., Katartzi, E.S., ve Kontou, M.G. (2011). The basic psychological needs in physical education scale. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30, 263-280. <https://doi.org/10.1123/jtpe.30.3.263>
- Vlachopoulos, S., Asci, F., Cid, L., Ersoz, G., Gonzalez-Cutre, D., Moreno-Murcia, J., ve Moutao, J. (2013). Cross-culture invariance of the basic psychological needs in exercise scale and latent mean differences among Greek, Spanish, Portuguese, and Turkish Samples. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 622-631. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.03.002>
- Vlachopoulos, S.P., ve Karavani, E. (2009). Psychological needs and subjective vitality in exercise: A cross-gender situational test of the needs universality hypothesis. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, Article 207e222. Erişim adresi: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009_VlachopoulosKaravani_HJOP.pdf
- Vilhjalmsson, R., ve Thorlindsson, T. (1992). The Integrative and physiological effects of sport participation: A Study of adolescents. *Sociological Quarterly*, 33(4), 637-647. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1992.tb00148.x>
- Vogel, R.M., Rodell, J.B., ve Lynch, J.W. (2016). Engaged and productive misfits: How job crafting and leisure activity mitigate the negative effects of value incongruence. *Academy of Management Journal*, 59(5), 1561-1584. <https://doi.org/10.5465/amj.2014.0850>
- Walker, G.J., Halpenny, E., Spiers, A., ve Deng, J. (2011). A Prospective panel study of Chinese-Canadian Immigrants' leisure participation and leisure satisfaction. *Leisure Sciences*, 33(5), 349-365. <https://doi.org/10.1080/01490400.2011.606776>
- Wang, E.S., Chen, L.S., Lin, J.Y., ve Wang, M.C. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43, 177-184. Erişim adresi: <https://go.gale.com/ps/i.do?p=HRCA&u=anon~eeda74a&id=GALE|A177361753&v=2.1&it=r&sid=googleScholar&asid=67f195d9>
- Wiley, C.G., Shaw, M., ve 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>
- Williams, G., Grow, V., Freedman, Z., Ryan, R., ve Deci, E. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 115-126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.115>
- Williams, G., Frankel, B., Campbell, D., ve Deci, E. (2000). Research on relationship-centered care and healthcare outcomes from the rochester biopsychosocial program: A Self-determination theory integration. *The Journal of Collaborative Family Healthcare*, 18(1), 79-91. <https://doi.org/10.1037/h0091854>
- Wilson, P., Mack, D., ve Grattan, K. (2008). Understanding motivation for exercise: A Self-Determination theory perspective. *Canadian Psychology*, 49, 250-256. <https://doi.org/10.1037/a0012762>
- Wilson, P.M., Mack, D.E., Blanchard, C.M., ve Gray, C.E. (2009). The role of perceived psychological need satisfaction in exercise-related affect. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, Article 183e206. Erişim adresi: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009_WilsonMackBlanchardGray_HJOP.pdf
- Wilson, P.M., Longley, K., Muon, S., Rodgers, W.M., ve Murray, T.C. (2006). Examining the contributions of perceived psychological need satisfaction to well-being in exercise. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(3,4), 243-264. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2007.00008.x>
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., ve Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 239-252. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjcss/issue/33182/369780>
- Yazgeç, G. (2019). *Doğa ve macera rekreasyonu etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi: Fethiye Destinasyonu örneği*. Yüksek lisans tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Yiğit, R. (2012). Konya ilinde öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite Öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının bir kısım değişkenler bakımından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27, 317-326. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61804/924629>

Yurcu, G., Kasalak, M.A., ve Akıncı, Z. (2018). Turistlerin boş zaman motivasyonu ve tatminini etkileyen faktörler: Beldibi Örneği. *MANAS Journal of Social Studies*, 7(2), 518-536. <https://dergipark.org.tr/en/pub/mjss/issue/40519/485969>



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