

## Serbest Zaman Tatmininin Fiziksel Aktivite Tutumu Üzerine Etkisi\*

Cihan AYHAN<sup>1</sup>, İlimdar YALÇIN<sup>2</sup>, Fikret SOYER<sup>3</sup>

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite tutumunun serbest zaman tatmini üzerine etkisini belirlemektir.

**Yöntem:** Çalışmada, katılımcıların fiziksel aktiviteye karşı tutumlarını ölçmek amacıyla Schembre ve ark. (2015) tarafından geliştirilen Eskiler ve ark. (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği ve serbest zaman tatmin düzeylerini belirlemek üzere Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Serbest Zaman Tatmini Ölçeği kullanılmıştır. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi, verilerin toplanmasında ise yüz yüze anket yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı aracılığıyla Pearson Korelasyon Analizi, Regresyon Analizi ve MANOVA kullanıldı.

**Bulgular:** Araştırmaya 332 Erkek (%45,8), 393 Kadın (%54,2) olmak üzere toplam 725 kişi gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırma bulgularına göre, fiziksel aktiviteye karşı tutum ile serbest zaman tatmininin tüm alt boyutları arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre MANOVA sonuçları incelendiğinde, serbest zaman tatmini ölçeğinin tüm alt boyutlarında ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin öz düzenleme alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

**Sonuç:** Sonuç olarak; serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutlarının (psikolojik, fiziksel, rahatlama) fiziksel aktiviteye karşı tutumu pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Buna göre serbest zaman tatmin düzeyleri yüksek olan bireylerin, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Serbest Zaman, Serbest Zaman Tatmini, Fiziksel Aktivite Tutumu

### ABSTRACT

#### The Effect of Leisure Satisfaction on Physical Activity Attitudes

**Purpose:** The aim of this study is to determine the effect of physical activity attitude on leisure satisfaction in university students.

**Method:** The Cognitive Behavioral Physical Activity Scale developed by Schembre et al. (2015) and adapted to Turkish by Eskiler et al. (2016), was used to measure participants' attitudes towards physical activity. The Leisure Satisfaction Scale developed by Beard and Ragheb (1980) and adapted to Turkish by Gökçe and Orhan (2011), was used to determine leisure satisfaction levels. A convenience sampling method was used to select the sample, and a face-to-face survey method was preferred for collecting the data. In the analysis of the obtained data, Pearson Correlation Analysis, Regression Analysis, and MANOVA were used through SPSS package program.

**Results:** A total of 725 volunteers including 332 (45.8%) men and 393 (54.2%) women, participated in the study. According to results of current study, it was determined that there is a positive correlation between attitudes towards physical activity and all sub-scales of leisure

<sup>1</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya/TÜRKİYE. Mail: cihanayhan@subu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7633-1389

<sup>2</sup>Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bingöl/TÜRKİYE. Mail: ilimdaryalcin@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2877-9920

<sup>3</sup>Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir/TÜRKİYE. Mail: fikretsoyer@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8528-3622

\*10-13 Mayıs 2018 tarihleri arasında Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi kongresinde sunulmuştur.

satisfaction. When the MANOVA results were examined according to gender, it was determined that there was a significant difference in all sub-scales of leisure satisfaction scale and self-regulation sub-scale of cognitive behavioral physical activity scale.

**Conclusion:** As a result; psychological, physical, relaxation sub-scales of leisure satisfaction scale were found to affect the participants' attitude towards physical activity positively. Accordingly, it was found that individuals with high leisure satisfaction had higher cognitive behavioral physical activity attitudes.

**Keywords:** Physical Activity Attitude, Leisure Satisfaction, Leisure

## GİRİŞ

İnsanların hareketsiz yaşam tarzını benimsemeleri sonucunda, organizmanın fonksiyonlarında sorunlar ortaya çıkarak sağlık problemlerini de beraberinde getirmektedir. Artan yaşla birlikte sağlık problemlerinin artması fiziksel aktiviteye olan ihtiyacı artırmaktadır (Şanlı ve Atalay, 2009). Fiziksel aktivitenin yeterli ve düzenli bir şekilde yapılmasının ruhsal ve fiziksel sağlık açısından önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir (Bendíková ve Dobay, 2017; Karan, Koz ve Ersöz, 2004). Ancak günümüz toplumunda bireylerin fiziksel aktivite hakkında yeterince bilgi sahibi olmamaları ve yoğun iş yükünden dolayı zamanı verimli bir şekilde kullanamamalarından kaynaklı hareketsiz yaşam tarzı bireylerin çeşitli hastalıklarla karşılaşmasına neden olmaktadır. Bu doğrultuda bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları önemli bir yere sahiptir.

Tutum, bireyin günlük yaşamda karşılaştığı çeşitli durum, kişi ve nesnelere olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmesidir (Kırel, Kayaoğlu ve Gökdağ, 2004; Franzoi, 2004; Gerrig ve Zimbardo, 2014). Tutumların oluşmasında ve şekillenmesinde yaşam deneyimleri, toplumsallaşma süreçleri, bilgi düzeyi ve yaşanılan bölgenin coğrafi özellikleri belirleyici olmaktadır (İnceoğlu, 2010). Ancak tutum yalnızca bu değişkenlere göre değil aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılım sürecinde de farklılık göstermektedir. Bireylerin fiziksel etkinliklere katılım tutumlarını; psikolojik, sosyal, çevresel ve duygusal faktörler etkilemektedir (Schembre ve ark., 2015). Ayrıca günümüzde bireylerin çalışma ve sosyal hayatlarının yoğun geçmesinden dolayı bireyler kendilerine yeterince zaman ayıramamaktadırlar. Özellikle serbest zaman yaratma ve yaratılan bu serbest zaman değerlendirme noktasında pek çok kişi başarısız olmaktadır. Bu tür sorunlar da kişinin mutsuzluğuna, aile ve iş yaşamının olumsuz etkilenmesine sebep olmaktadır. Ancak serbest zamanların verimli bir şekilde değerlendirilmesi bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları problemleri çözmesine ve kişiler arası ilişkilerinin güçlenmesine yardımcı olmaktadır (Agate ve ark., 2009). Bireylerin serbest zaman etkinlikleri aracılığıyla elde etmiş oldukları bu faydalar nedeniyle serbest zaman tatmini yaşamaları muhtemeldir.

Serbest zaman tatmini, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımları sonucunda elde ettikleri pozitif duygular (Beard ve Raghep, 1980), serbest zamanlarından ne kadar memnun oldukları (Kovacs, 2007) ve katıldıkları bu tür etkinlikler ile istek, ilgi ve ihtiyaçlarının karşılanması (Mannel ve Kleiber, 1997) olarak tanımlanmaktadır.

Bireyler serbest zamanlarını keyif aldıkları etkinliklerle geçirdiklerinde, bu etkinliklere karşı daha olumlu bir tutum geliştirebilirler. Örneğin, bir kişi pilates yapmaktan keyif aldığına, pilates ile ilgili daha olumlu düşünme eğiliminde olabilir ve bu da pilates pratiğini sürdürme motivasyonunu artırarak aktiviteye yönelik olumlu tutum sergilemesine katkıda bulunabilir.

Serbest zaman aktiviteleri, bireylerin stres düzeylerinin azaltılması (Ajzen ve Driver, 1992; Chang, Chang ve Yeh, 2023; Choi, Oh ve Jun, 2023; Iwasaki ve ark., 2001), mutluluk ve özgüven düzeylerinin artırılması, kişisel ilişkilerin gelişmesi gibi fiziksel, ruhsal ve sosyal faydalar sağlamasına yardımcı olmaktadır (Iso-Ahola, 1997; Lu ve Argyle, 1994; Tinsley ve Tinsley, 1986). Bu olumlu deneyimler doğrultusunda aktivitelerden tatmin olan bireyin fiziksel aktivitelere yönelik olumlu bir tutum geliştirmesi muhtemeldir. Bu bağlamda araştırmanın ana hipotezi aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur.

H: Serbest zaman tatmininin fiziksel aktivite tutumu üzerine pozitif etkisi vardır. Bu hipotez doğrultusunda araştırmanın amacı, serbest zaman tutumunun fiziksel aktivite tutumu üzerine etkisinin incelenmesidir.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Araştırma, nicel araştırma deseni esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Çok sayıda elemandan oluşan bir evrede, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir örneklem üzerinde taramanın yapıldığı genel tarama modeli uygulanmıştır (Karasar, 2012).

### **Araştırma Grubu ve Verilerin Toplanması**

Genel tarama modelinin kullanıldığı bu çalışmanın araştırma grubunu, Sakarya Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 332 Erkek (%45,8), 393 Kadın (%54,2) olmak üzere toplam 725 kişi gönüllü olarak katılım göstermiştir. Anketler üniversite öğrencileri arasından kolayda örnekleme ve yüz yüze anket yöntemi kullanılarak seçilen 800 katılımcıdan toplanmıştır. Toplanan verilerden eksik ve hatalı olan 75 tanesi çıkarılmıştır.

## **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada, katılımcıların fiziksel aktiviteye karşı tutumlarını ölçmek amacıyla Schembre ve ark. (2015) tarafından geliştirilen, Eskiler ve ark. (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (Cognitive Behavioral Physical Activity Questionnaire; CB PAQ) kullanılmıştır. Ölçek 3 alt boyut ve toplam 15 ifadeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan tüm ifadeler “1. Kesinlikle katılmıyorum” , ..... , 5. Kesinlikle katılıyorum” şeklinde 5’li Likert Tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Orijinal çalışmada toplam Cronbach’s Alpha kat sayısı .840, mevcut çalışmada .75 olarak tespit edilmiş olup kabul edilebilir düzeydedir.

Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerini belirlemek için ise Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Serbest Zaman Tatmini Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 6 alt boyuttan 24 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert tipinde olup, ölçekte yer alan tüm ifadeler “Neredeyse hiç doğru değil”, ....., “Neredeyse her zaman doğru” ifadelerine göre 1 ile 5 arasında puanlandırılmıştır. Orijinal çalışmada toplam Cronbach’s Alpha kat sayısı .90, mevcut çalışmada .95 olarak tespit edilmiş olup kabul edilebilir düzeydedir.

## **Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22 paket programından faydalanılmış ve değişkenlerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılımını sağlamak için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri değerlendirilerek kontrol edilmiştir. Bu değerler +2 ve -2 arasında kontrol edilip değerlendirmeye alınmıştır (George ve Mallery, 2001). Bu değerlendirme sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu bağlamda araştırmadan tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra, Pearson Korelasyon Analizi, Regresyon Analizi ve Çok Yönlü Varyans Analizi Testi (MANOVA) uygulanmıştır. MANOVA testinden önce bağımsız grupların homojenliği Levene Testi ile kontrol edilmiştir. Ayrıca MANOVA testinden önce hata varyanslarının homojenliği de Wilks’ Lambda ile test edilmiştir. Çalışmada hata düzeyi  $p < 0.05$  olarak alınmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Fiziksel Aktivite Tutumu ile Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişki

Değişkenler		1	2	3	4	5	6	7
Psikolojik (1)	r	1						
	p							
Eğitimsel (2)	r	,687**	1					
	p	,000						
Sosyal (3)	r	,610**	,733**	1				
	p	,000	,000					
Fiziksel (4)	r	,711**	,673**	,673**	1			
	p	,000	,000	,000				
Rahatlama (5)	r	,584**	,583**	,619**	,648**	1		
	p	,000	,000	,000	,000			
Estetik (6)	r	,466**	,540**	,636**	,589**	,635**	1	
	p	,000	,000	,000	,000	,000		
Fiziksel Aktivite Tutumu (7)	r	,473**	,405**	,424**	,529**	,485**	,392**	,695**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

\*\*p<0,001; N=725

Korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, serbest zaman tatmini tüm alt boyutları ile fiziksel aktivite tutumu arasında orta düzeyde pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir (p<0.05; Tablo 1).

**Tablo 2.** Serbest Zaman Tatmininin Fiziksel Aktivite Tutumu Üzerine Etkisi

Değişken	$\beta$	t	P	R <sup>2</sup>	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	F
(Sabit)		-2,061	,040			
Psikolojik	,155	3,204	,001			
Eğitimsel	-,046	-,900	,369			
Sosyal	,028	,550	,583	,326	,320	57,786
Fiziksel	,282	5,477	,000			
Rahatlama	,199	4,354	,000			
Estetik	,034	,768	,443			

Bağımlı Değişken: Fiziksel Aktivite Tutumu  
Yöntem: Enter

Serbest zaman tatmini modelini oluşturan psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel ve rahatlama alt boyutlarının fiziksel aktivite tutumunu yordama gücünü ortaya koymak amacıyla eş zamanlı (enter) çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde serbest zaman tatmini ölçeğinin psikolojik, fiziksel ve rahatlama alt boyutlarının fiziksel aktivite tutumunu pozitif yönde etkilediği ve bu alt boyutların fiziksel aktivite tutumunu %32 oranında yordadığı tespit edilmiştir. Modele girmeyen eğitimsel, sosyal ve estetik alt boyutlarının fiziksel aktiviteye karşı tutumu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 2).

**Tablo 3.** Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Tutumu ve Serbest Zaman Tatminine İlişkin MANOVA Analizi

Kaynak	Bağımlı Değişken	Karelerin Toplamı	SD	Ortalama Kare	F	p	Dzt Partial Eta
Cinsiyet	Psikolojik	21,38	1	21,38	30,13	,000	,039
	Eğitimsel	25,76	1	25,75	31,98	,000	,041
	Sosyal	27,87	1	27,87	34,74	,000	,045
	Fiziksel	14,53	1	14,53	20,21	,000	,026
	Rahatlama	29,62	1	29,62	46,07	,000	,059
	Estetik	12,91	1	12,90	15,57	,000	,020
	Sonuc Beklentisi	2,52	1	2,52	4,78	,029	,005
	Öz Düzenleme	35,41	1	35,41	48,20	,000	,061
	Kişisel Engeller	,20	1	,19	,289	,591	,001
Hata	Psikolojik	513,03	723	,710			
	Eğitimsel	582,16	723	,805			
	Sosyal	580,13	723	,802			
	Fiziksel	519,76	723	,719			
	Rahatlama	464,89	723	,643			
	Estetik	599,29	723	,829			
	Sonuc Beklentisi	381,23	723	,527			
	Öz Düzenleme	531,05	723	,735			
	Kişisel Engeller	488,25	723	,675			
Toplam	Psikolojik	9840,62	725				
	Eğitimsel	10094,12	725				
	Sosyal	9711,12	725				
	Fiziksel	11045,12	725				
	Rahatlama	9587,00	725				
	Estetik	9380,06	725				
	Sonuc Beklentisi	11566,76	725				
	Öz Düzenleme	7842,72	725				
	Kişisel Engeller	7443,92	725				

Wilks Lambda= 0,902;  $F_{(1,723)}=8,610$

Tabloda görüldüğü üzere yapılan tek yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks Lambda= 0,902;  $F_{(1,723)}=8,610$ ;  $p= 0,000$ ) değerler, katılımcıların cinsiyete göre serbest zaman tatmini ölçeğinin tüm alt boyutları ve fiziksel aktivite tutumunun öz düzenleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ( $p<0.05$ ; Tablo 3).

## TARTIŞMA

Katılımcıların fiziksel aktivite tutumunun serbest zaman tatmini üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yürütülen bu araştırmadan elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların fiziksel aktivite tutumu toplam puanları ile serbest zaman tatmini tüm alt boyutları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre katılımcıların serbest zaman tatmin

düzeyleleri arttııkça fiziksel aktivite tutumlarının da artış gösterdiği görülmüştür. Bu durum, serbest zaman etkinliklerinin pozitif duygular kazandırması ve bu etkinliklerin katılımcıların ilgi ve ihtiyaçlarını karşılaması nedeniyle fiziksel aktiviteye karşı tutumlarının da olumlu yönde etkileneceğinden kaynaklanabilir.

Araştırma bulgularına göre, serbest zaman tatmini alt boyutlarının (psikolojik, fiziksel ve rahatlama) fiziksel aktivite tutumunu pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların bu etkinlikler sonucunda ruhsal ve fiziksel açıdan kendini iyi hissederek mutluluk hissi duyması bu duruma sebep olarak gösterilebilir. Serbest zamanın keyifli ve tatmin edici geçirilmesi, kişilerin fiziksel aktiviteleri daha olumlu bir şekilde algılamalarına ve bu aktivitelere daha istekli olmalarına katkı sağlayabilir. Özellikle spor veya egzersiz aktiviteleri serbest zamanın bir parçası olarak keyifli hale geldiğinde, kişilerin daha fazla motive olmasına katkı sağlayarak fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca serbest zaman aktiviteleri, stresi azaltmanın bir yolu olarak kullanılabilir. Stresin azalması, kişilerin fiziksel aktivitelere daha olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine ve bu aktiviteleri bir rahatlama kaynağı olarak görmelerine yardımcı olabilir. Bu bağlamda serbest zaman aktivitelerinden tatmin olan bireylerin fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutum sergilemeleri muhtemeldir. Tatmin duygusunun duygusal yargıları içerdiği bilinmektedir (Lai ve Chen, 2011). Bireylerin etkinliklerin çıktısı olarak mutluluk, mental iyi oluş gibi olumlu duygular yaşaması fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum sergilemesine katkıda bulunacaktır. İlgili literatürde yer alan çalışmalarda tatminin tutum üzerine önemli ve pozitif bir etkiye sahip olduğu rapor edilmiştir (Choi ve Chou, 2016; Lee ve ark., 2014). Öte yandan eğitimsel, sosyal ve estetik alt boyutlarının yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebi ise, serbest zaman aktivitelerine katılma amacının temelinde rahatlama, kendini yenileme, hayatın stresinden uzaklaşma gibi etmenler yer aldığından (Torkildsen, 2010) kişiler aktivitelere katılmada eğitimsel farklılıkları göz ardı etmiş, sosyal statüye önem vermemiş ve mekâna yönelik estetik kaygı gütmemiş olabilirler.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu ise serbest zaman tatmininin fiziksel aktivite tutumunu yaklaşık %32 oranında yordadığı şeklindedir. Geri kalan %68'lik kısmın bireylerin etkinliklere yönelik motivasyonları, ilgilenimleri, akış düzeyleri ve etkinliklere katılım engelleri gibi değişkenlerden oluştuğu düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarında serbest zaman tatmininin tüm alt boyutlarında (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama, estetik) cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Tüm alt boyutlarda bu farklılığın erkek katılımcıların lehine olduğu görülmüştür. İlgili alan

yazında bu sonuçları destekleyen ampirik çalışmalar yer almaktadır (Kabanof, 1982; Vong, 2005; Serdar ve Mungan Ay, 2016; Çakır, 2017). Cinsiyete göre fiziksel aktivite tutumu incelendiğinde fiziksel aktivite tutumunun öz düzenleme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş ve erkeklerin tutum puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. İlgili alan yazında bu sonuçları destekleyen ampirik çalışmalar yer almaktadır (Güllü, 2007; Yıldız, Arı ve Yılmaz, 2017).

## **SONUÇ ve ÖNERİLER**

---

Serbest zaman tatmininin fiziksel aktiviteye karşı tutumu pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Buna göre bireylerin serbest zaman tatmin düzeyleri arttıkça, fiziksel aktivite tutum düzeyleri de artış göstermektedir. Özellikle üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin artırılması amacıyla üniversite kampüsünde veya yakınında ücretsiz veya uygun fiyatlı fitness merkezleri, yüzme havuzları, spor salonları gibi spor tesisleri ve açık hava spor alanları oluşturulabilir. Üniversite spor kulüpleri ve organizasyonları öğrencilere çeşitli serbest zaman etkinliklerine katılma fırsatları sunabilir. Bu kulüplere katılmak hem sosyal etkileşimi artırabilir hem de bireylerin fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutum sağlamalarına katkıda bulunabilir. Üniversite, öğrencilere yoga, pilates, aerobik, dans veya grup egzersiz dersleri gibi düzenli rekreasyonel etkinlik programları sunabilir. Bu programlar öğrencilerin serbest zaman etkinliklerinden tatmin olmasına katkıda bulunarak fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum kazanmalarına yardımcı olabilir.

## **KAYNAKLAR**

---

- Agate, J. R., Zabriskie, R. B., Agate, S. T., Poff, R. (2009). Family leisure satisfaction and satisfaction with family life. *Journal of leisure research*, 41(2), 205-223.
- Ajzen, I., Driver, B.L. (1992). Application of the theory of planned behavior to leisure choice. *J. Leis. Res.*, 24, 207–224.
- Beard, J.G., Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal Of Leisure Research*, 12 (1): 20–33.
- Bendíková, E., Dobay, B. (2017). Physical and sport education as a tool for development of a positive attitude toward health and physical activity in adulthood. *European Journal of Contemporary Education*, 6(1), 14-21.



- Chang, K. Y., Chang, W. H., Yeh, Y. C. (2023). The Effect of Role Stress and Emotional Exhaustion on Well-being Among Pilots: The Moderating Effect of Leisure Participation. *The International Journal of Aerospace Psychology*, 1-14.
- Choi, Y. H., Choo, H. J. (2016). Effects of Chinese consumers' relationship benefits and satisfaction on attitudes toward foreign fashion brands: The moderating role of country of salesperson. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 28, 99-106.
- Choi, C., Oh, K. R., Jun, M. G. (2023). COVID-19 Obesity: Differences in Infection Risk Perception, Obesity Stress, Depression, and Intention to Participate in Leisure Sports Based on Weight Change. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 4, p. 526). MDPI.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Eskiler, E., Küçükbiş, F., Gülle, M. (2016). Orta dönem çocuk ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik tutumların sosyal pazarlama bağlamında değerlendirilmesi. *ERPA International Congresses on Education 2016 - Book of Proceedings*, 716-722.
- Franzoi, S.L. (2003). *Social psychology. (Third Edition)*. Boston: Mc. Graw Hill.
- George, D., Mallery, M.P. (2001). *Using SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Gerrig, R.J., Zimbardo, P.G. (2014). *Psikoloji ve yaşam*. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Gökçe, H., Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Güllü, M. (2007). Orta Öğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Araştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.
- Iso-Ahola, S. E. (1997). A psychological analysis of leisure and health. In J. Haworth (Ed.), *Work leisure and well-being* (pp. 105-131). New York: Routledge.
- İnceoğlu, M. (2010). *Tutum Algı İletişim*. Beşinci baskı. İstanbul: Beykent Üniversitesi Yayınevi.
- Kabanoff, B. (1982). Occupational and sex differences in leisure needs and leisure satisfaction. *Journal of Occupational Behavior*, 3, 233-245.

- Karan, Ö., Koz, M., Ersöz, G.(2004). İstanbul ilindeki huzurevlerinde kalan 65 yaş ve üstündeki bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 7(3): 143-147.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. Nobel Yayın Dağıtım, 21.Baskı, Ankara.
- Kırel, Ç. Kayaoğlu, A., Gökdağ, R. (2004). Sosyal Psikoloji. Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Yayını, Yayın No: 1570.
- Kovacs, A. (2007). The leisure personality: relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction. (Doctoral Dissertation). USA: Indiana University, School of Health, Physical Education and Recreation.
- Lai, W. T., Chen, C. F. (2011). Behavioral intentions of public transit passengers—The roles of service quality, perceived value, satisfaction and involvement. *Transport policy*, 18(2), 318-325.
- Lee, C. K., Reisinger, Y., Kim, M. J.,Yoon, S. M. (2014). The influence of volunteer motivation on satisfaction, attitudes, and support for a mega-event. *International Journal of Hospitality Management*, 40, 37-48.
- Lu, L., Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *Journal of Kaohsiung Medical Science*, 10, 89-96.
- Lu, Y., Zuzanek, J., Mannell, R. C. (2001). The effects of physically active leisure on stress-health relationships. *Canadian journal of public health*, 92, 214-218.
- Mannell, R. C., Kleiber, D. A. (1997). A social psychology of leisure. Venture Publishing Inc..
- Serdar, E., Mungan Ay, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2): 1303-1414.
- Schembre, S.M., Durand, C.P., Blissmer, B.J., Greene, G.W. (2015). Development and validation of the cognitive behavioral physical activity questionnaire. *American Journal of Health Promotion*, 30(1), 58-65.
- Şanlı, E., Atalay Güzel, N. (2009). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi - yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (3), 23-32.

- Tinsley, H. E., Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8(1), 1-45.
- Torkildsen, G. (2010). *Sport and Leisure Management*. (6th.Edition). USA: Routledge,
- Vong Tze N. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24 (2), 195-207.
- Yıldız, A. B., Arı, Ç., Yılmaz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Örneği). *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 35-45.

