

**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**SPOR MERKEZLERİNDE EGZERSİZ YAPAN
BİREYLERİN BOŞ ZAMAN FAALİYETLERİNE
YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ**

BURCU YILDIRIM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN:
DOÇ. DR. MEHMET DEMİREL**

KONYA-2023

**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**SPOR MERKEZLERİNDE EGZERSİZ YAPAN
BİREYLERİN BOŞ ZAMAN FAALİYETLERİNE
YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ**

BURCU YILDIRIM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN:
DOÇ. DR. MEHMET DEMİREL**

KONYA-2023



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Bilimsel Etik Sayfası



Öğrencinin	Adı Soyadı	Burcu Yıldırım		
	Numarası	18811701027		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
Tezin Adı	Spor Merkezlerinde Egzersiz Yapan Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi			

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Burcu YILDIRIM



ÖZET

ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Burcu YILDIRIM		
	Numarası	18811701027		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Mehmet DEMİREL		
Tezin Adı	Spor Merkezlerinde Egzersiz Yapan Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi			

Bu çalışmada, spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin boş zaman tutumlarını çeşitli değişkenler açısından incelemek amaçlanmıştır.

Çalışma grubu uygun örnekleme yöntemi ile belirlenerek Konya Meram ilçesindeki spor merkezlerinde egzersiz yapan 356 katılımcıdan oluşmuştur. Veriler yüz yüze anket tekniği ile toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen sosyodemografik veri formu ve 36 maddeden oluşan Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ) uygulanmıştır. Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programı ile değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra çeşitli değişkenlerin karşılaştırılması için bağımsız örneklem T-Testi ve One-Way ANOVA testleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Çalışma bulgularında katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, medeni durumu ve günlük boş zaman süreleri değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu gözlenmiştir ($p < 0,05$). Katılımcıların gelir düzeyi, boş zaman sürelerinin yeterliliği ve boş zaman faaliyetlerine katıldıkları grup değişkenlerine göre ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Sonuç olarak, spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin olumlu yönde ve iyi düzeyde bir boş zaman tutumu sergiledikleri görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Boş Zaman Tutumu, Egzersiz



ABSTRACT

ABSTRACT

Author's	Name and Surname	Burcu Yıldırım		
	Student Number	18811701027		
	Department	Recreation Management		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Doç. Dr. Mehmet DEMİREL		
Title of the Thesis/Dissertation	Investigation of Attitudes of Individuals Exercising in Sports Centers towards Leisure Activities			

In this study, it was aimed to examine the leisure time attitudes of individuals exercising in sport centers in terms of various variable.

The study group was determined by convenient sampling method and consisted of 356 participants who exercised in sports centers in Meram district of Konya. Data were collected by face-to-face survey technique. The sociodemographic data form determined in line with the purpose of the research and the Leisure Attitude Scale (LAS) consisting of 36 items were applied to the participants. The analysis of the data was evaluated with the SPSS 26.0 package program. In the analysis of the data, independent sample T-Test and One-Way ANOVA tests were used to compare various variables as well as descriptive statistics. Significance level was accepted as ($p < 0.05$).

In the study findings, it was observed that there were statistically significant differences according to the variables of gender, age, educational status, marital status and daily leisure time of the participants ($p < 0.05$). No statistically significant difference was found according to the income level of the participants, the adequacy of their leisure time and the group variables they participate in leisure activities ($p > 0.05$).

As a result, it has been observed that individuals exercising in sports centers exhibit a positive and good level of leisure time attitude.

Keywords: Recreation, Leisure Attitude, Exercise

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	vi
TEŞEKKÜR	vii
1. GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
GENEL BİLGİLER.....	3
1.1. Zaman.....	3
1.2. Boş Zaman	7
1.3. Rekreasyon.....	11
1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri	13
1.3.2. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması	14
1.4. Egzersiz Kavramı ve Rekreasyon İlişkisi	16
1.5. Tutum Kavramı ve Oluşumu.....	18
İKİNCİ BÖLÜM.....	21
YÖNTEM	21
2.1. Araştırma Modeli	21
2.2. Çalışma Grubu	21
2.3. Veri Toplama Aracı.....	21
2.3.1. Boş Zaman Tutum Ölçeği (36 madde)	21
2.4. Verilerin Analizi.....	22
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	23
BULGULAR.....	23
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	31
TARTIŞMA VE SONUÇ	31
KAYNAKÇA.....	39
EKLER	45
EK-1. Veri Toplama Formu	45

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri	23
Tablo 2. Ölçek Puanlarının Dağılımı	24
Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarına İlişkin T-Testi Tablosu	25
Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarına İlişkin Anova Testi Tablosu	25
Tablo 5. Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarına İlişkin Anova Testi Tablosu	26
Tablo 6. Medeni Durum Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarına İlişkin Anova Testi Tablosu	27
Tablo 7. Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarına İlişkin Anova Testi Tablosu	27
Tablo 8. Günlük Boş Zaman Süreleri Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarına İlişkin Anova Testi Tablosu	28
Tablo 9. Haftalık Boş Zaman Sürelerinin Yeterliliği Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarına İlişkin Anova Testi Tablosu.....	29
Tablo 10. Boş Zaman Faaliyetlerine En Çok Kimlerle Katılıyorsunuz sorusuna Verilen Yanıtlara Göre Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarına İlişkin Anova Testi Tablosu	30

TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans sürecim boyunca her kapısını çaldığımda bana sonsuz bilgi hazinesini her daim açan, tecrübeleriyle, öğütleriyle yoluma her daim ışık tutan, her tökezlediğimde elimden tutup kaldıran bana yol göstermekten asla bıkmıp usanmayan, beni her zaman anlamaya çalışan sadece danışman olarak adlandıramayacağım aynı zamanda bir üstat olan çok sevgili Doç. Dr. Mehmet DEMİREL'e sonsuz minnet ve şükranlarımla teşekkür ederim.

Tez sürecimin her aşamasında her zaman yanımda olan, her türlü yardımı benden hiçbir zaman esirgemeyen, aynı yola beraber çıkıp aynı yolda beraber yürümeye çalıştığımız, sevgisini, merhametini, bilgisini benden kaçınmadan paylaşan yol arkadaşım Arş. Gör. Abdullah KAYHAN'a sonsuz teşekkür ederim.

Yaşamımın kaynağı, maddi ve manevi desteklerini her zaman gösteren, hiç bıkmıp usanmadan yanımda olan çok sevdiğim aileme sabırları ve güvenleri için sonsuz teşekkür ederim.

BURCU YILDIRIM

1. GİRİŞ

Sanayileşme ile birlikte insan gücünün yerine makinalara bırakmış olması insanoğlunun daha fazla boş zamana sahip olmasını sağlamıştır. Bu durum beraberinde boş zamanları nasıl daha verimli, doğru ve etkin şekilde kullanım sorularını da gündeme getirmiştir. Sanayileşme ile birlikte yaşam faaliyetlerini olumlu etkileyen unsurların yanı sıra olumsuz pek çok unsurun insan sağlığını kötü etkilediği görülmektedir (Aytaç, 2002). Beton yığınları arasına sıkışmış, gelecek kaygısı taşıyan, birlikte insan olarak yaşamın gerektirdiği birçok sorumlulukları sırtlanmaya çalışan, ekonomik endişelerle geleceğine hep bir yatırım yapmakla çaba sarf eden aynı zamanda insan olmanın hakkını vermek için gayret gösteren insanoğlu tüm bu problemlerle başa çıkmaya çalışırken mental ve fiziki olarak pek çok tehdit ile karşı karşıya kalmaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Birey tüm bu tehditlerle başa çıkabilmek için boş zamanlarında çeşitli faaliyetlerde bulunmaktadır. Boş zaman faaliyetlerine katılım hedefleri birbirinden farklı olsa da ortak payda bireye keyif vermesi, eğlendirmesi ve psikolojik olarak dinlendirmesidir (Hazar, 2022).

Boş zaman faaliyetleri psikolojik açıdan bireyi yenileyen, sosyalleşmesini sağlayan ve becerilerinin gelişmesinde etkili olmaktadır. Aynı zamanda kişinin gönüllülük esasına dayılı olarak katılım sağladığı, içinde bulunduğu toplumun ahlaki, örf ve adetlerine uygun olarak seçtiği faaliyetler içerisinde doyum sağlamaktadır. Böylece toplumda mutlu, kendisiyle barışık, sorunlarla baş edebilen bireyler yetişir (Özer vd., 2009). Gündelik yaşamın sonucu olarak ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik sorunlarla başa çıkmada, bireyin zinde ve sağlıklı olmasını sağlamada rekreasyonel faaliyetlerin önemli rolü bulunmaktadır (Güngörmüş vd., 2014). Bu nedenle bireylerin boş zaman içerisinde neler yaptığı ve bu zamanlarını nasıl değerlendirdikleri önem taşımaktadır. Bireyin boş zamanlarında faaliyetlerde bulunabilecekleri çeşitli mekanlar mevcuttur.

Bireylerin rekreasyonel faaliyetlerde buldukları mekânlardan biri de spor merkezleridir. Bireyin bu spor merkezlerine, rekreasyonel etkinliklere ve boş zamana karşı tutumları oldukça önemlidir. Dolayısıyla bu kapsamda yapılan çalışmada spor

merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Zaman

İnsanoğlunun zaman olgusu üzerine düşünmeye başlaması insanlık tarihi kadar eskiye dayanmaktadır. Zamanı anlamaya çalışmak için ölçmeye, saymaya ve tanımlamaya dayalı pek çok uğraş içerisinde olmuştur. Üzerinde yapılan tartışmalar ile birlikte kadim bir kavram olan “zaman” kısaca “saatler, günler ve haftalar olarak da tanımlanmaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Kelime anlamı olarak zamanı Smith (1998), olayların geçmişten bugüne gelip, geleceğe doğru birbirini takip ettiği, bireyin kontrolü dışında kesintisiz devam eden süreç olarak tanımlamıştır. Başı ve sonu olmayan, bireylerin zihninde yarattığı, bundan sonra olacakların da içinde olup gideceğini ifade eden bir kavramdır (Sucu, 1996). Zaman, geçmişten bugüne gelen, geleceğe doğru birbirini takip eden kesintisiz bir süreç, harekete anlam kazandıran unsurdur (Tengilimoğlu vd., 2003; Tutar, 2007). Türk Dil Kurumu zamanı; olayların ardışıklığını görerek aklımızda yarattığımız ve olayların bundan sonra da içinde olup gideceklerini düşündüğümüz, başı ve sonu olmayan soyut kavram olarak tanımlamaktadır (TDK, 1982).

Dünyanın ilk oluşumunun milyonlarca yıl önce gerçekleşmeye başladığını, bu oluşum zincirine göre insan varlığının ise binlerce yıl ile tanımlanabilecek bir geçmişi olduğu bilinmektedir. Bu görüşe göre, zamanın varlığı insan ile değil, dünyanın yaratılışı ile başlamaktadır (Yağmur ve Gaberli, 2020). Evreni konu alan Cosmos adlı belgeselde büyük patlamadan bu yana geçen 13.8 milyar yılın tamamını tek bir Dünya yılı takvimine sıkıştırıp, her ayı bir milyar yıldan biraz fazla, her gün kırk milyondan biraz az tek bir saati neredeyse iki milyon yıla denk gelecek şekilde düşünüldüğünde; kozmik yılın ilk gününün Büyük Patlama ile başladığını ve insanoğlunun sadece son saniyesinde Dünya’da el değmemiş hiçbir yer bırakmadığı söylenmektedir (Sagan, 2014).

İnsanoğlunun zamanın bilincine ne zaman vardığı kesin olarak bilinmemektedir. Gök cisimlerinin hareketlerine bağlı olarak gece ve gündüzün

oluşumu, mevsimlerin sürekli olarak birbirini takip etmesi bu kavramın farkına varılmasında etken olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bizim yaşadığımız olaylar arasında yapılan kıyaslamaya dayalı kavram olarak da tarif edilmektedir (Tengilimoğlu vd., 2003). İnsanoğlu zamanı algılamada, doğal olayların birbirini tekrarlama, ağaçların yaprak dökmesi ve yeniden çiçek açması, hasat mevsimi gibi beşeri olaylardan da yararlanarak zaman akışını etrafındaki değişiklikler ile anlamlandırmışlardır (Tutar, 2007).

1900'lü yıllar ile beraber değişen olgulardan birisi de zamanın tanımlanması ve anlamlandırılmasıdır. Artık bireyler için zaman oldukça önem verilen, iyi kullanılması gereken, planlanabilir, denetlenebilir ve birçok şekilde daha kolay ölçülebilir bir kavram olmuştur. Bu nedenle de zaman, bireyler için aynı ölçüde değerlendirilen, tekrar edilemeyen, biriktirilemeyen, tüketmek durumunda olunan, değeri ise bazen bilinen bazen ise önemsenmeyen soyut bir kaynaktır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Zaman psikolojik yönden farklı algılanabilmektedir. Örneğin bir ders konusunu iyice kavratmak isteyen bir öğretmen için ders saati hızlıca geçer, aynı ders saati dersten sonra oyunu düşünen bir öğrenci için oldukça uzun gelebilir (Baymur, 1978). Nitekim ABD' de aynı zaman dilimine sahip olan yöneticiler üzerinde yapılan bir araştırmada, yöneticilerin sadece % 1' i yeterli zamanı olduğunu, her on kişiden biri % 10; dördü % 25; beşi ise %50 oranında yeterli zamanı olmadığını belirttikleri görülmüştür (Mackenzie, 1989). Bu durum, sorunun zamanın kendisinden çok kişinin kullanma becerisinde olduğunu göstermektedir.

Zaman, fiziksel (gerçek) zaman, biyolojik zaman ve psikolojik zaman olarak üçe ayrılmaktadır (Passig, 2003). Fiziksel zaman, dünya, güneş, ay vb. hareketlerinden anlaşılabilen, saat ile ölçülebildiği, geçmişten geleceğe doğru hareket ederek sürekliliği olan gerçek zamandır. Biyolojik zaman, canlıların yaşamla ilgili zaman algısı olup biyolojik süreçlerin oluşumunu ifade eder. Her türlü canlının çiftleşme dönemleri, kış uykusuna yatma dönemleri, yemek yeme gibi vücut fonksiyonlarını düzenleyen vücut saati vardır. Fiziksel ve biyolojik zaman objektif zaman olup saat ile ölçülebilen zamandır. Psikolojik zaman ise sübjektif zaman olarak adlandırılan

hissedilebilen veya algılanan zamandır. Kişi saate bakmaksızın geçen süreyi kısa ya da uzun olarak algılar. Saatin gösterdiği zaman olarak da ifade edilen objektif zaman, çok kesin birimlerle ölçülürken; sübjektif zamanın anlaşılması zordur (Gürbüz ve Aydın, 2012; Sabuncuoğlu ve Tüz, 1996).

Zamanın yanlış ve verimsiz kullanılması sadece kişiyi değil bütün toplumu etkileyebilmektedir. Zamanı iyi kullanmak, insanın kendisine, çalışma hayatına, toplumsal yaşantıya, biyolojik ve fizyolojik gereksinimlerinin karşılanmasına ayırdığı zaman arasındaki dengeye kurmasına bağlıdır (Kılbaş, 2004). Ek olarak zaman insan yaşamında önemli bir unsur olan, yapılan ve yapılacak işler üzerinde baskı oluşturan ve harekete geçiren bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanın gelişmesinde birçok alanda zaman anlayışının payı büyüktür. Bu anlayış bireyler kadar toplum için de geçerli olmaktadır. İş hayatını, sosyal ilişkilerini, eğlence ve dinlenme alışkanlıklarını bu anlayış içerisinde organize eden toplumlar, diğer toplumlara göre daha fazla gelişme göstermiştir. Descartes'e göre toplumlar ileri ya da geri olarak değil, ülkelerin ve zenginliklerinin zamanı planlı ve programlı kullanarak çalışmalarından ve dinlenmelerinden kaynaklanmaktadır (Köktaş, 2004).

Kalkınmış ve sanayileşmiş ülke insanı zamanı düz çizgi halinde akıp giden ve geri dönülmez bir olgu olarak görmektedir (Akarçay, 2020). Böylece zamanı geri getiremeyeceklerini düşündükleri için işin gerçekleştirilme süreci birbirine yakından bağlı olup bir aşamada meydana gelebilecek bir gecikme veya olumsuzluk diğer aşamaları da etkilediği düşünülmektedir. Kalkınmamış ülkelere ise zaman yenilenen bir özelliğe sahip olduğundan dolayı tekrar gelecek düşüncesiyle günlük işlerini erteleyebilmektedir (Canan, 2014).

Zamanı etkili ve verimli kullanabilme bir eğitim işi olduğundan dolayı burada en büyük sorumluluk okul ve aileye düşmektedir. Zamanı iyi şekilde kullanmak önemlidir. Zamanı iyi kullanabilmek için öncelikle kişinin kendisini iyi tanıması, hedef ve amaçlarını iyi bilmesi, sınırlarını iyi çizmesi gerekmektedir. Gereksiz ayrıntılarda vakit kaybetmek yerine, kısa zamanda çok iş yapabilmelidir (Uzunoğlu, 1992). Daha verimli olarak kullanmak zorunda olunan zamanı insanlar, iş ve işe ilişkin harcanan "çalışma zamanı" başta uyku olmak üzere temel gereksinimler için harcanan

“ var olma zamanı” ve tüm eylemlerinden bağımsız olarak tamamen özgür bir seçimle kullanabilecekleri “ boş zaman” olarak üç farklı biçimde tanımlamışlardır (Çakır, 2017).

İnsan hiç ölmeyecekmiş gibi çalışarak mutluluğu aramak ve refahını arttırmak durumundadır. Her canlı gibi insanlar için de söz konusu olan ölüm gerçeği bireyi çalışmaktan vazgeçiremez. Bu çalışma mücadelesi bireylerde yorgunluğa ve bir strese sebep olmaktadır. Sürekli bu strese maruz kalan bireyin bir süre sonra fizyolojik ve psikolojik sorunlar yaşaması kaçınılmazdır. Dolayısıyla bu strese karşı rahatlatıcı aktiviteler yapacağı bir boş zamana ihtiyacı vardır (Arvasi, 1982).

Çalışma saatleri içerisinde yorulmuş, bunalmış, tükenmiş birey çalışma dışı zamanda yapacakları aktiviteler ile yeniden dinlenecek, eğlenecek ve psikolojik olarak tekrardan yenilenecek böylelikle çalışma zamanında daha motive çalışma hayatını sürdürecektir. ABD ve çoğu gelişmiş Avrupa ülkeleri çalışma sürelerini kısalttığı görülmektedir. Çalışma kültürünün yoğun olarak yaşandığı Japonya gibi ülkelerde de çalışma sürelerini azaltmak, tatilleri uzatmak, fazla mesailerini kaldırmak gibi önlemler kendini göstermektedir (Karaküçük, 2008). 2022 yılı içerisinde çalışanların huzuru, rahatlığı ve iş dışında da kendilerine vakit ayırabilmelerine imkân sağlayan haftada 4 gün çalışma süresi Belçika’da da kabul görmüştür.

Sanayileşmiş ülkeler için çalışma ortamının ve refah düzeyinin gereği olarak çalışma saatlerinin azalarak boş zamanın artması gereklilik haline gelmiştir. Çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman birbirini tamamlamalı ve dengede olmalıdır. Aristo çalışılmayan zamanda ne yapılması gerektiğini şöyle açıklamıştır: “ Hiç şüphesiz, boş zamanları hep oyunla geçirecek değiliz, çünkü o taktirde eğlenmek hayatın amacı olmuş olur. Ciddi işlerle uğraşanlar için eğlenmek zaruridir. Çalışanların dinlenmesi gerekmektedir. Dinlenme eylemi eğlendiricidir. Boş zamanlarımız hem çalışanlara, hem çalışmayanlara hayatın zevkini ve saadetini tattırır” (Koçer, 1980).

1.2. Boş Zaman

Dünya Boş Zaman ve Rekreasyon Birliği'nin (World Leisure and Recreation Association) tanımına göre "Boş zaman, bireylerin yaratıcılık özelliklerini geliştirdiği, tatmin ve hoşnutluk duyduğu, eğlenmesini sağlayan, yararları ile mutlu eden özel bir yaşam bölümüdür (Yağmur ve Gaberli, 2020).

Boş zamanın varlığı ve tanımı pek çok faktör ile ilişkilendirilebildiği için kavramın tanımını yapmak bu kadar basit bir eylem değildir. Bir ülkenin gelişmişlik düzeyi, sosyoekonomik ve kültürel yapısı gibi pek çok faktörlere bağlı olarak boş zaman tanımlamaları da değişkenlik göstermektedir. Ancak tüm tanımlamaların ortak noktası gönüllülük ilkesine bağlı olarak bireye keyif vermesi, eğlendirmesi ve psikolojik olarak dinlendirmesidir. Literatürde boş zaman ile ilgili farklı bilim dalları kavramı, uygulanış ve ele alış biçimi açısından farklı şekillerde değerlendirmişlerdir. Sosyologlar, boş zamanı kişilerin kendilerini yeniledikleri zaman dilimi olarak tanımlarken spor alanında ki araştırmacılar boş zamanı, iş dışı zamandan geriye kalan zaman diliminde bir aktivite için harcanan zamanlar olarak tanımlama yoluna gitmişlerdir. Kavram, sosyolojik olarak hangi tarihsel süreç içerisinde ele alındığı dikkate alınarak kültür öğelerinden ve toplumun üretim süreçlerinden bağımsız olarak açıklanamayacağı düşünülmektedir. Boş zamanın ticari sömürüye yatkın doğası dev endüstrilerin planlamalarına göre anlam kayması yaşayarak yeni anlamlar kazandığı görülmektedir (Argan, 2007).

Kapitalist uygarlık açısından boş zaman, çalışma süresi içerisinde yorgun, bitkin ve bıkmış duruma gelen bireyleri çalışma dışı zamanda keyfi olarak katılacakları etkinliklerle çalışmaya hazır, yeniden toparlanma, bireyden alınacak verimliliği artırma gibi amaçlarla kullanabilecekleri bir meta olarak görülmesine yol açmıştır. İlk dönem kapitalistler boş zaman hakkını hiç de hoş karşılamamışlar fakat sonralarda boş zamanlarda bireylerin üretilen ürünleri tüketebilmeleri için pazar haline dönüştürme çabaları hızlı bir artış göstermiştir (Aytaç, 2005).

Antik Yunan' da boş zaman, iyilik, güzellik, bilgi üretmek ve düşünmek olarak nitelendirilmiştir. Bu dönemde boş zaman bir şey yapılmayan zaman değil aksine

seçkinlik, derin düşünme ve estetik oluşturma zamanıydı. Bu yüzden boş zaman çalışmayla ilişkilendirilmekten uzak idi. Çalışma alt sınıfa aidiyet içeriyorken, boş vakit, seçkinlere/iktidar çevrelere ait bir ayrıcalık olarak görülmekteydi (Juniu, 2000).

Roma döneminde Antik Yunan’ da gözlenen boş zaman anlayışının aksine, boş zaman sınıfsal bir hak değildi ve dolayısıyla bir sosyal statü ve bir yaşam tarzını ifade etmediği bilinmektedir. Bu dönemde boş zaman çalışma dışında bir zamandı ve çalışmayı destekleyici, toplumsal gönenç sağlayıcı bir işlevi vardı. Yönetici kesim tarafından boş vaktin farklı eğlenceler, oyunlar, sporlar, gladyatör dövüşleri vs. ile optimal düzeyde geçirilmesi sağlanıyordu. Boş zaman gündelik yaşamın bir parçası haline gelmişti (Juniu, 2000).

Orta dönemde Yunan düşüncesinin aksine boş zaman, çalışmadan kaçma ve hangi etkinliğe katılacağını seçme özgürlüğünü ifade ediyordu. Bu dönemde insanın maddi ve bedensel yanını geliştirmekten ziyade ruhsal, rasyonel yönü geliştirmek için kullanması ile birlikte bir sosyal temsil alanıydı. Ortaçağ’ın sonlarına doğru üretim ve tüketim araçlarında büyük dönüşümler yaşandı. Yaşanan bu dönüşümle birlikte israf, lüks ve gösterişin sahnelendiği bir alan haline dönüşen boş zaman, soyluluğun bir nişanı olarak değerlendirilmeye başlandı (Juniu, 2000).

Sanayi Devrimi ile birlikte ortaya çıkan yeni değerler, boş zamanı tembellik ve savurganlık ile ilişkilendirmekteydi (Sağcan, 1986). Bu dönemde yeni keşiflerin ortaya çıkması ve hızlı üretime geçmek amacıyla fabrikaların kurulması insanların çalışmaya büyük önem vermesine neden olmuştur. Bu dönemde insanların verimli çalışmaları sayesinde kişisel ve toplumsal kalkınmanın sağlanabileceği ve yüksek refah seviyesine ulaşılabilceği düşünülmüştür (Lafarge, 1993). Bu zamana dek en büyük erdem kabul edilen ve yalnızca zengin ve seçkinlere özgü olan tembellik, artık bir hastalık olarak kabul edilir olmuştur. Çalışma kutsanarak yaşamın temel ereği haline gelmiştir (Aytaç, 2005).

Endüstriyel üretimde, makinalaşmadaki artış, çalışma sürelerini aşağı çekerken boş vakitlerin artmasını sağlamıştır. Boş zamanın artışı teknolojik gelişme ve üretim

artışıyla atbaşı bir gelişim gösterdi. Emek, zaman ve insan gücü daha az kullanılmak suretiyle daha fazla üretim mümkün hale gelmiştir. Üretimde makinaların etkin kullanılması bireyin daha çok idareyi sağlayıcı fonksiyonunu ön plana çıkararak boş zamanlarında bir artışı meydana getirdi. Özellikle sıkıcı işlerde çalışanlar için boş zaman, soluklanmak ve çalışma için gerekli enerjiyi depolamak üzere hayati bir önem kazandı (Aytaç, 2002). Boş zaman kavramının günümüzdeki halini alması ve yoğun bir araştırma konusu haline gelmesi ise daha sonraki yıllarda gerçekleşmiştir. Çalışma ve üretim odaklı iş yaşamındaki yoğunluk zamanla bireyleri hem fiziksel hem de psikolojik olarak olumsuz şekilde etkilemeye başlamış, boş zamanlarda gerçekleştirilebilecek olan faaliyetlerin hem fiziksel hem de psikolojik yorgunluğu azaltıcı olabileceği görüşü ortaya çıkmıştır (Öztürk, 2018).

Boş zaman günümüze gelinceye kadar farklı değersel imgeleriyle yüklü bir faaliyet alanı olarak görülmüştür. Çalışmanın belli zorunluluklar içermesine karşılık, boş zamanın kapsadığı eylemlerin zorunluluk içermemesi bağlamında bireye tanıdığı özgürlük ile belli şeylerin üretimi aracılığıyla bireyin kendisini gerçekleştirilmesi olarak değerlendirilebilecek ayırım tarihsel süreç içerisinde dönüşüme uğramıştır. Boş zaman, Antikçağ’ da felsefe, Ortaçağ’ da din ile meşgul olunan zaman olarak değerli görülürken kapitalizm ile birlikte ilkin bedensel çalışmanın karşıtı olarak değersiz görülerek ihmal edilmiş, daha sonra ise yaşanan ekonomik krizler ile çalışmaya hizmet eden ek zaman olarak değerlendirilmiştir. Dahası elde edilmesi için çaba harcanması gereken bir zaman dilimi olarak yüceltilmiştir. Bu bağlamda endüstrileşme boş zamanı, en alt sınıftan en üst sınıfa kadar toplumun bütün katmanlarını kapsayan bir yapıya dönüştürmüştür (Bahadır, 2016).

İnsanlık tarihinin önemli bir olgusu olan boş zaman ve boş zamana sahip olma duygusunun literatürde yer alan etimolojik kavramsal tanımları çalışmanın bütünlüğü açısından önem arz etmektedir. Bu kapsamda literatürde yer alan boş zaman kavramı antik Grekçe “Leisure” kavramının çevirisi olarak Türkçe’ ye girmiştir (McLean ve Hurd, 2015). Aristoteles leisure kavramını, özgür zaman olarak tanımlamıştır (Wichasin, 2007). Torkildsen leisure kavramını, düşünme zamanı, felsefe, derin düşünme ve kendini geliştirme olarak tanımlamıştır (Torkildsen, 1993).

Leisure kavramını açıklamak üzere araştırma yapan Goodale ve Witt, leisure kavramını, insanların çalışma, uyku ve kişisel ihtiyaçlar için ayrılan zamandan geride kalan artık zaman olarak tanımlamışlardır. Bu zamanı ekonomik olgulardan, sosyal ve fiziksel kısıtlama ve tüketimlerden uzakta ya da özgür kalınan zaman olarak nitelendirmişlerdir (Goodale ve Witt, 1991). Tezcan (1982) boş zamanı insanların, iş yaşamlarını sürdürmek ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak üzere ihtiyaç duydukları zaman diliminin dışında kalan artık zamanı özgürce, dinlenerek, kariyer sağlama, eğlenme amacıyla kullandıkları zaman olarak tanımlamıştır. Müftügil (2011) ise boş zamanı bireylerin çalışma ve çalışma hayatı ile ilgili sorumluluklarına, kendisinin ve aile fertlerinin yaşam standartları sağlanması için ayırdığı zamanın dışında kalan özgür bir zaman olarak tanımlamaktadır. Sonuç olarak literatürde ifade edilen birçok boş zaman tanımlamasından yola çıkılarak boş zaman olgusu, insanların çalışma ve iş hayatı için tanımlanan zorunlu zamanın ve tüm fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak üzere ayrılan serbest zaman dışında kalan süreçtir. Ayrıca bu zaman dilimi bireylerin özgürce hiçbir baskı altında olmadan seçecekleri etkinlikleri içermelidir (Yaylı, 2014).

Endüstrileşme ile birlikte boş zamanın daha da artması, bireylerin bu sahip oldukları zamanlarını nasıl daha etkili ve verimli kullanacakları sorusunu da gündeme getirmiştir. Boş zaman hakkının elde edilmesi ve genişletilmesi hükümet politikalarında ilk olarak Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra çeşitli Avrupa ülkelerinde yer almıştır. Konunun 1930'lu yıllarda Uluslararası Çalışma Örgütü ve Birleşmiş Milletlerin gündemine alınması uluslararası platforma taşınmış oldu. 1936 yılında birçok Avrupa ülkesinin uygulamaya aktarmaya başladığı görülmüştür (Karaküçük, 2008). İnsan Hakları Evrensel Bildirisinin 24'üncü maddesinde her bireyin dinlenmeye, boş zamana ve ücretli tatil hakkına sahip olduğu da belirtilmiştir (Kapani, 1991).

Endüstrileşmenin bir sonucu olarak toplumsal yaşam ve kültür de yeniden şekillenerek boş zamanın da şekillenmesine neden olmuştur. Endüstrileşmenin büyümlü havasına kapılarak köylerden kentlere göç eden kalabalık kitleler kentlerde çalışmanın getirdiği olumsuz havadan etkilenmiş ve boş zamanlarında eğlendirici deneyimlere yönelmişlerdir. Kentler bu bireylere boş zamanlarında vakit geçirebilecekleri alanlarla

birlikte sirkler, konserler, tiyatro ve operalar gibi alanlar sunmuştur (Harvey, 2013). Kentlerde yaşayan bireylerin gündelik yaşamın getirdiği bir takım streslerle başa çıkması ve yaşamlarının hareketsiz bir hale dönüşmesiyle yaşamı riske sokan bazı fizyolojik ve psikolojik sorunlarla başa çıkması gerekmektedir (Güngörmüş vd., 2014). Bireylerin karşılaştığı bu sorunları en aza indirmede rekreasyonel egzersizlerin önemli bir etken olduğu birçok çalışma ile ortaya konmuştur (Çağlar vd., 2009; Hamer vd., 2002). Rekreasyonel amaçlı fiziksel aktiviteler, sağlıklı yaşamın bir parçasıdır (Doğaner ve Balcı, 2017). Rekreasyonel amaçlı fiziksel aktiviteler bireyleri rahatlatır, tazeler ve zorluklarla başa çıkmasını sağlar (Jensen ve Naylor, 1999; Sarol ve Çimen, 2017).

Bireylerin boş zamanı elde etmelerinin ardından bu zamanın nasıl değerlendirildiği gündeme gelmiştir. Bu kapsamda etkili yöntemlerden biri rekreatif faaliyetlerdir. Boş zaman beraberinde çeşitli etkinliklere yönelme güdüsünü geliştirmiştir ve bu da rekreasyon kavramını ortaya çıkarmıştır.

1.3. Rekreasyon

Günümüz yoğun ve yorucu iş ve şehir yaşamının getirdiği stresli, rutin ortamlar bireyleri yıpratabilmektedir. Bu durum insan sağlığını birçok açıdan olumsuz etkileyebilmektedir. Bununla birlikte endüstrileşmedeki yenilikler sayesinde çalışma saatlerinin azalması gibi etkenler boş zamanları değerlendirme etkinliklerini yaşamın önemli bir parçası haline getirmiştir. Boş zamanın pozitif kullanımının artmasının ruhen sağlıklı kişiler oluşmasına katkıda bulunduğu da ortaya konmuştur (Passmore ve French, 2001). Rekreasyon faaliyetinde bulunan kişilerin davranış şekilleri incelendiğinde, kişilerin rahatlamış, motive olmuş, yenilenmiş olduğu ortaya çıkmıştır (Yılmaz, 2004).

Rekreasyon Türk Dil Kurumu sözlüğünde “ insanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 1982). Rekreasyon teriminin İngilizce karşılığı olan recreation kelimesi, sözlük anlamında yeniden yaratma, canlandırma, yeniden yaratılmış şey, eğlence, dinlenme ve boş zamanı hoşça vakit geçirme yolu olarak ifade

etmektedir. Rekreasyon, katılanın gönüllü olarak seçtiği ve boş zamanını değerlendirdiği etkinlikleri kapsamaktadır. Bu etkinlikler, müzikal uğraşlar, sportif ve sanatsal etkinlikler, oyunlar, hüner gerektiren etkinlikler, doğa etkinlikleri, sosyal ve kültürel etkinlikler olarak genel başlıklar altında toplanabilir (Hazar, 2022). Rekreasyon, boş zaman içinde, bireyin ekonomik, toplumsal, yaşadığı toplumun yapısı ile uyumlu olarak yapılan, özgürce seçiminin sonucu düşünsel ve fiziksel yönden yenilenmesini amaçlayan bir terim olarak da tanımlanmaktadır (Bozdal ve Şahin, 2019).

Aktivite ile ilişkilendirilen rekreasyon, boş zaman aktivitesi, memnuniyet, rahatlama ve keyif alma gibi kelimelerle ilişkilendirilmektedir (Torkildsen ve Taylor, 2012). Torkildsen (1998)'e göre rekreasyon hareketten ziyade duygusallık içermekte olup, sadece fiziksel bir deneyim olarak değil içsel bir deneyim olarak da ifade edilmesi gerekir. Sonuçta rekreasyon tanımlamalarında kişisel haz, psikolojik rahatlama, yenilenme, mutluluk duygusu gibi içsel ihtiyaçların da olduğu görülmektedir.

İnsanoğlu ilk çağlardan günümüze kadar boş zamanlarında çeşitli aktivitelerle uğraşmışlardır. Arkeolojik buluntular ilkel toplumların güreş, dans, boğa sporları, savaş oyunları gibi rekreasyon aktivitelerine katıldıklarını ortaya koymuştur. En popüler olan aktivitelerin ise savaş oyunları olduğu bilinmektedir (Karaküçük vd., 2016). Antik Yunan' da eğitim faaliyetlerine paralel olarak müzik, şiir, tiyatro, jimnastik ve atletik yarışmalardan oluşan eğlence faaliyetleri yapılmaktaydı. Ayrıca arp ve flüt konserleri, resim ve heykel yapımı en önemli rekreasyon faaliyetleri arasında yer almaktaydı (Kozak vd., 2013).

Beden ve zihin birliğine inanan Yunan filozoflar, oyunun önemli olduğunu düşündükleri için halkın küçük yaşlardan itibaren rekreatif faaliyetlere katılmalarına özen göstermişlerdir. Antik Yunan'da, boş zamanların geçirilebileceği parklar, egzersiz alanları, spor salonları, stadyumlar inşa edilmiştir (Torkildsen, 1998).

Roma döneminde spor ve jimnastiğe büyük önem verilmiş, koşu, atlama, kılıç ve mızrak oyunu, güreş, yüzme, ağırlık atma gibi çok sayıda rekreatif faaliyetler yapılmıştır (Matthews, 2007).

Orta Çağ'da en popüler rekreasyon faaliyeti okçuluk etkinliği olmuştur. Soylu erkekler, sporun yanı sıra satranç, dama, mızrak dövüşü, müzik ve dans gibi rekreasyon aktiviteleri yaparken kadınlar ise ev içi aktiviteler düzenleyerek evlerinde şahin besleyip ava çıktıkları bilinmektedir (McLean ve Hurd, 2015). Orta Çağ'da düzenlenen rekreasyon aktivitelerine Pieter Breughel'in (1560) "Çocuk Oyunları" tablosu en güzel örnektir. Tabloda kızak, tahta at binme, körebe, evcilik, misket, bowling, halat çekme, topaç, okçuluk, sılıkla yürüme, birdirbir ve paten gibi doksandan fazla oyun betimlenmiştir.

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra gelişmiş ülkelerde yaşanan refah artışı ile birlikte rekreasyon faaliyetlerine daha fazla zaman ayrılmaya başlanmıştır (Kurar ve Baltacı, 2014). Günümüzde rekreasyon, zihinsel, ruhsal ve bedensel olarak rahatlamak isteyen bireyler için temel ihtiyaç haline gelmiştir (Hazar, 2022).

1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

Yapılan rekreasyon tanımları ile bağlantılı olarak, rekreasyon aktivitelerinin bireylere mutluluk, yaratıcılık, tatmin, rekabet etme gücü, özgürlük, daha geniş dünya görüşü, fiziksel ve ruhsal denge sağlaması gerektirdiği ortaya çıkmaktadır (Gökdeniz vd., 2009). Rekreasyonun birçok temel özellikleri bulunmaktadır (Hazar, 2022; Karaküçük, 2008).

- Rekreasyon faaliyetleri her yaştaki bireyin istek ve ilgisine göre gönüllü olarak boş zamanlarında katıldığı, katılan üzerinde olumlu etkileri bulunan, yaş, gelir, cinsiyet, meslek vb. faktörlere göre değişiklik gösteren etkinliklerdir.
- Rekreasyonel faaliyetler toplumun, gelenek, görenek, örf ve adetlerine uygun olarak ve sosyal değerler göz ardı edilmeksizin açık veya kapalı alanlarda uygulanabilmektedir.

- Bireylerde haz ve neşe sağlayan çok çeşitli faaliyetleri bünyesinde bulundurmaktadır.
- Rekreatyonel etkinlik katılımcıları zamanı, etkinlik türünü ve mekanı kendileri seçer, iki veya daha fazla faaliyetlere ilgi duyarak gerçekleştirme imkanları bulunmaktadır.
- Rekreatyon faaliyetlerinin bireylere göre belirli amaçları vardır ve etkinliklerin belirlenmesinde insan ihtiyaçları dikkate alınmalıdır.
- Rekreatyon bireye özgürlük hissi verir ve kendini kanıtlama, başarı kazanma, takdir edilme, toplumsal statü kazanma, yeni deneyimler edinme ihtiyaçlarını karşılamaktadır.
- Rekreatyon eylemi, planlı veya plansız, beceri sahibi kişilerle veya beceri sahibi olmayan kişilerle ya organize ya da organize olmamış mekanlarda yapılabilir.

Sonuç olarak rekreatyon; boş zamanlarda, araçlı, araçsız, açık veya kapalı alanlarda, kent içi veya kent dışında, bir organizasyon içinde ya da dışında gönüllü olarak özgürce seçilen zevk ve neşe verici her türlü etkinliklerden oluşmaktadır (Karaküçük, 2008).

1.3.2. Rekreatyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması

Rekreatyonel faaliyetler gerçekleştirildiği yerin özelliğine göre iç mekan (indoor) ve dış mekan (outdoor) olarak sınıflandırılmaktadır (Manning ve Valliere, 2001). Açık alan rekreatyonu, açık alanlarda gerçekleştirilen rekreatyon aktiviteleri olarak tanımlanmaktadır (Hazar, 2022). Açık alan etkinliklerine bakıldığında; suda, karada, havada gerçekleştirilen etkinlikler bütünüdür (Ardahan ve Lapa, 2011). Kapalı alan rekreatyonu, binalarda veya üzeri kapalı mekanlarda gerçekleştirilen, hava şartlarının birincil derece etken rol oynamayan rekreatyonel faaliyetlerdir (Sevil vd., 2012).

Rekreasyonel faaliyetler katılımcıların milliyetlerine göre de ulusal ve uluslararası olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Ulusal rekreasyon ülke sınırları içerisinde ulusal festival ve sergilerden oluşurken, uluslararası rekreasyon, ülke sınırları içi ve ülke sınırları dışında gerçekleştirilen etkinliklerdir (Hazar, 2022).

Katılımcıların yaşlarına göre rekreasyon faaliyetleri, çocuk, genç, yetişkin ve üçüncü kuşak rekreasyon şeklinde sınıflandırılmaktadır (Kılbaş, 2004).

Katılımcıların sayısına göre rekreasyon faaliyetleri, bireylerin tek başlarına bireysel olarak gerçekleştirebilecekleri gibi bir gruba dahil olarak grup halinde de gerçekleştirilebilir. Futbol, voleybol, basketbol ve gezi turları grup rekreasyonuna örnek gösterilebilir.

Rekreasyon faaliyetlerini fonksiyonel açıdan gruplandırdığımızda, ticari, estetik, sosyal, sağlık, fiziksel, sanatsal, turistik ve kültürel olmak üzere sekiz grupta incelenmektedir (Hazar, 2022).

Zamansal açıdan rekreasyon faaliyetleri günübirlik, hafta sonu ve uzun süreli rekreatif etkinlikler olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır. Günübirlik rekreasyon faaliyetleri, bireyin yakın çevresinde, gün içindeki boş zamanlarında gerçekleştirdiği rekreasyon faaliyetleridir. Hafta sonu rekreasyon faaliyetleri, insanların kent yaşamından biraz da olsa uzaklaşmak üzere kent çevresinde ya da kent merkezinden uzakta bir destinasyonda bir gece konaklamayı kapsayan bireysel ya da toplu olarak gerçekleştirdikleri etkinliklerdir. Uzun süreli rekreasyon faaliyetleri ise, tüm yıl boyunca çalışan bireylere işverenin tanıdığı yıllık izin süreleri içerisinde bireyler yaşadıkları şehir dışına veya ülke dışına çıkmak için tatil planı yapmaktadırlar. Bu süre içerisinde gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleridir (Yaylı, 2014).

Etkinliklere katılma şekline göre rekreasyon faaliyetleri, aktif katılımlı ve pasif katılımlı olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. Aktif katılımlı rekreasyon faaliyetleri bireylerin aktif rol oynadıkları etkinlikler iken pasif katılımlı rekreasyon faaliyetleri bireyin aktif olarak enerji sarf etmedikleri rekreasyon faaliyetleridir (Argan, 2016).

1.4. Egzersiz Kavramı ve Rekreasyon İlişkisi

Egzersiz, fiziksel uygunluğun bir veya birkaç faktörünün (dayanıklılık, esneklik, kas uygunluğu vb.) muhafaza edilmesini veya geliştirilmesini hedefleyen sistemli, programlı ve tekrara dayanan fiziksel aktivitelerin tamamı olarak ifade edilmektedir (Özer, 2020).

Yüzyıllar içinde yapılan birçok araştırma hastalıklar ve hareketsizlik arasında ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu ilişkiden dolayı egzersizin bir yaşam tarzına dönüşmesi gereklilik haline gelmiştir. Sağlığın elde edilmesi ve sürdürülmesinde hareketsiz geçen saatlerin azaltılması birincil amaç edinilmeli ve düzenli egzersiz programının yaşam rutininin bir parçası olması nihai hedef olmalıdır (Aslankeser, 2021).

Endüstri devrimi ile birlikte rekreasyon ve spor faaliyetleri bir ivme kazanarak gelişmeye başlamıştır. Bu devrimle birlikte teknoloji ilerlemiş, bireylerin kendilerine ayırdığı boş zamanda artış yaşanmıştır. Bunun sonucunda da sportif rekreasyon faaliyetleri hız kazanmıştır (Hazar, 2022).

Sanayileşme ve teknolojik gelişmelerin toplumlara olumlu katkıları olduğu kadar olumsuz pek çok yansımaları da bulunmakta ve gündelik yaşamda bu yansımalar kolaylıkla görülebilmektedir. Gündelik yaşamın beraberinde getirdiği fizyolojik ve psikolojik sorunlarla başa çıkmada ve organizmayı sağlıklı ve diri tutmada, boş zamanda yapılan rekreasyonel egzersizlerin önemli bir rolü bulunmaktadır (Rhodes ve Dean, 2009). Örneğin, artan obezite ve bel fıtığı gibi hareketsizlikten kaynaklanan problemleri azaltmak ve engellemek için, doğa yürüyüşleri, parklarda yapılan aktiviteler, egzersiz programları gibi rekreasyon faaliyetleri önerilmektedir. Rekreasyon faaliyetleri her yaş grubu bireylerin bedensel ve ruhsal gelişimi zihinsel ve fiziksel sağlığını koruması, sosyalleşmenin sağlanması için hayati bir önem taşımaktadır. Yaşam tarzlarından kaynaklanan sağlık problemlerini önleyebilmek için rekreasyon alanları ve aktiviteleri, sağlığı olumlu yönde etkileyen uygun ortamlar olarak öne çıkmaktadır (Yağmur ve Gaberli, 2020).

Dünya nüfusunun önemli bir oranının kentlerde yaşadığı düşünüldüğünde, bu ortamda yaşayan bireylerin iş ve gündelik yaşamında bir takım streslere maruz kalarak hayatın monotonlaştığı ve hareketsiz bir yaşamın ortaya çıkarak yaşamı riske atan bazı sorunlarla başa çıkılması gerekmektedir. Bireyin karşı karşıya kaldığı fizyolojik ve psikolojik birtakım sorunları minimuma indirmede rekreasyonel egzersizlerin önemli bir rolü olduğu yapılan bir çok araştırmada ortaya konmuştur (Çağlar vd., 2009; Hamer vd., 2002).

Bireyin boş zamanlarında faaliyetlerde bulunabilecekleri çeşitli mekanlar mevcuttur. Bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek, kendilerini zinde hissetmek ve egzersiz yapmak için tercih ettikleri yerlerden biri de spor merkezleridir. Bu merkezlerde hizmet alan birçok insan arz talep ilişkisi kapsamında beklentileri değişebilmektedir. Spor merkezlerinde yapılan egzersizler aracılığıyla kasların ekipmanlı ya da ekipmansız çalıştırılması ve güçlendirilmesi hedeflenmektedir. Böylelikle bireylerin kas gelişimi sağlanırken, ruh ve beden sağlığı da olumlu etkilenmektedir. Günümüzde birçok spor merkezi sadece fiziksel sağlığı amaçlamakla kalmayıp müşterilerine daha iyi bir deneyim ve iyi hissetmeleri için çaba göstermektedir (Demirel, 2013).

Günümüzde bireylerin rekreasyonel faaliyetlerde bulunması ihtiyaç haline gelmiştir. Rekreasyonel ihtiyaçlar bireylerin sadece bir sebebe bağlı olarak katıldıkları etkinlikler değildir. Birden fazla motivasyonel güdüler ile bu etkinliklere dâhil olurlar (Çuhadar vd., 2019).

Birçok ülke hayat boyu fiziksel aktiviteyi ve rekreatif etkinlikleri teşvik edici yatırımlar ve uygulamalar yapmaktadırlar. Bu uygulamalar fiziksel aktiviteyle ilişkili olarak kazanılan faydalarının yanı sıra rekreasyonu da vurgulamaktadır (MacPhail vd., 2010). Fiziksel aktiviteye teşvikte ve eğlence sektöründe önemli bir yer tutan rekreasyon alanları, bireylerin hayat akışları içerisinde bir takım değişiklikleri sağlamalarına olanak sağlamaktadır. Bu nedenle rekreasyon alanlarının fiziksel aktivite amaçlı kullanılmasında etkili olan nedenlerin belirlenmesi, kullanıcıları bu konuda kısıtlayan engellerin tespiti, bu alanları tercih etmelerinde etkili olan

tutumlarının ve unsurların belirlenmesi kullanıcıların memnuniyet düzeyini artırıcı etki sağlayabilir (Özbey ve Çelebi, 2011)

1.5. Tutum Kavramı ve Oluşumu

İlk defa 1960 yılında Rosenberg ve Hovland tarafından incelenmeye ve sınıflandırılmaya başlayan tutum kavramının literatürde pek çok tanımı mevcuttur. Fikirlere ya da objelere olumlu ya da olumsuz geri durma (Travers, 1982), bireyin çevresindeki herhangi bir konuya karşı sahip olduğu bir tepki öneğilimi (Baysal, 1981) olarak tanımlanmaktadır. Ozankaya (1975), toplum bilimleri sözlüğünde tutumu tanımlarken; “ Belli nesnelere, olaylara, kişilere karşı belli biçimde davranma yolunda toplumsal olarak kazanılmış eğilim ya da yönelim” şeklinde ifade etmiştir. Krech ve diğerleri de (1980) tutumu, kişinin algı dünyasının bir yönü ile motivasyon algı ve öğrenme süreçlerinin sürekli bir organizasyonu olarak tanımlamışlardır.

Ünal (1981) ‘e göre tutumlar, bireyi eyleme yönlendiren bir niteliğe sahiptir. Davranışlara rehberlik edebilecek değerler haline dönüşürler. Tutumlar zaman içinde birikir, etkileşirler, birbirlerine bağlanarak ve birbirlerini değiştirerek genel yapılar oluştururlar. Bu genel yapılar zamanla bireyde yerleşip alışkanlıklarını belirtirler. Tutumlar yeni ve farklı deneyimler sonucu değişebilirler. Ancak yerleşmiş tutumların değişmesi zordur. Tutumların bireyi eyleme teşvik etmesi, zararlı olandan korunmak için önlem almasına veya alınması yönünde çabaya yardımcı olur.

Tutum tanımlarına baktığımızda tutumun bireye özgü bir eğilim olduğu görülmektedir. Ancak tutum, gözle görülemediği için görülebilen davranışlara sebep olduğundan, davranışların gözlemlenmesi sonucu, bireylerin boş zaman tutumlarının nasıl olduğu anlaşılabilir (Akgül, 2011). Bununla birlikte tutum bir davranış olarak değil, davranışa hazırlayıcı bir eğilim olarak da karşımıza çıkar (Çöllü ve Öztürk, 2006).

Kentleşme hızının artması, teknolojinin ilerlemesi ve kitle iletişim araçlarının etkisi gibi faktörler bireylerin tutumlarında farklılıklar meydana getirmektedir. Tutum, genel olarak, bireye atfedilen ve onun obje ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını oluşturan bir eğilimdir. Bu eğilimler bireyin yaşadığı toplumun sosyokültürel

çevresinin bir ürünüdür. Tutumun konusu herhangi bir şey olabileceği gibi boş zaman da olabilir (Erdoğan, 2003).

Tutumlar, insan davranışlarının belirleyicilerinden biridir. Bireyin tutumları, davranışlarını etkiler (Morgan, 2009). Tutum bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üç boyutu ile birey davranışlarını tahmin etmeye yarayan psikolojik bir yapıdır (Anderson, 1988).

Tutum ve davranışlarımızı belirlemede sağlıklı bir toplum için rekreasyon aktiviteleri önem arz etmektedir. Bireyin boş zamanlarının verimli şekilde geçmesini sağlayacak rekreasyonel aktivitelere katılımın artması bu aktivitelere yönelik sonradan öğrenilecek tutumlar ile yakından ilişkilidir. Böylece boş zamana karşı tutum davranışları, boş zamana ve boş zaman aktivitelerine yönelik düşünceleri, duyguları ve davranışları tecrübe, duygu, anı ve bilgilerden derlenerek oluşan olumlu ve olumsuz tepkiler olduğu bilinmektedir (Teaff, 1975).

Tutumun 3 ögesi bulunmaktadır. Bunlar, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal öğelerdir. Bilişsel (zihinsel) ögesi, bireyin çevresel uyarıcılar aracılığıyla doğrudan (görerek, izleyerek, kendi okuyarak vb.) ya da dolaylı olarak (medya aracılığıyla vb.) bilgiye, tecrübeye ve inanca sahip olmasını ifade etmektedir (Akgül, 2011). Boş zamana yönelik tutumların bilişsel ögesi; boş zaman aktivitelerine yönelik inanç, bilgi, mutluluk, sağlık gibi kavramlarla olan ilişkilerinin bilinmesi ve bireye kazandırdığı faydaların farkında olunmasından oluşmaktadır (Ragheb ve Beard, 1982).

Tutumun duyuşsal (duygusal) ögesi, bireyin herhangi bir olaya, duruma, tutum nesnelere ilişkin olumlu veya olumsuz değerlendirmesini ifade etmektedir (Akgül, 2011). Boş zamana yönelik tutumların duyuşsal boyutuna göre; bireyin katılım gösterilen aktivitelerde tecrübelerinin değerlendirilmesi, bu aktivitelerden keyif alıp almama durumlarının belirlenmesi, katılım gösterdikleri süre boyunca hissettikleri duyguları ortaya koymaktır (Ragheb ve Beard, 1982).

Tutumun davranışsal ögesi, bireyin eylemlerinden gözlemlenebilen, tutum nesnelere karşı olumlu ya da olumsuz davranma eğiliminden oluşur. Boş zamana yönelik tutumların davranışsal boyutuna göre; bireyin boş zaman aktivitelerine yönelik

davranışsal eğilimleri, bu aktivitelere hem geçmişte hem de bugün katılım sıklığını içermektedir (Ragheb ve Beard, 1982).. Örneğin; egzersiz yapmaya olumlu bakan (duyusal öge) bir kişi, spor merkezine üye olarak, bu konuda olumlu bir davranış gösterirken; hareketsiz hayatın zararlarını bildiği (bilisel öge) halde bu durumdan rahatsız olmayan biri egzersiz yapmayabilir. Yani bu üç öge birbiriyle sürekli iletişim halindedir. Bundan dolayı, kişinin belirli bir yönde davranma eğilimi, bir tutum nesnesine karşı olan olumlu-olumsuz tavrı değiştiğinde farklılaşabilir (Akgül, 2011).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Çalışma nicel bir çalışma olup betimsel tarama modeli tercih edilmiştir. Çalışma kapsamında spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumları incelenmiştir.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini spor merkezleri, örneklemini ise Konya Meram ilçesinde bulunan spor merkezlerinde egzersiz yapan 356 gönüllü birey oluşturmuştur. Örnekleme yöntemi olarak uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme, araştırmanın kolaylıkla ulaşılabileceği örneklem elemanlarını almayı içerir (Yener ve Abdulkadir, 2007).

Çalışma grubuna ait demografik özellikler Tablo 1’ de yer almaktadır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmanın verileri yüz yüze anket tekniği ile toplanmıştır. Araştırmaya başlamadan önce Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul onayı 2021/353 nolu karar sayısı ile alınmıştır. Katılımcılara, araştırmanın amacı doğrultusunda literatür taraması ile belirlenen; sosyodemografik veri formu ve 36 maddeden oluşan Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ) uygulanmıştır.

2.3.1. Boş Zaman Tutum Ölçeği (36 madde)

Araştırmada, Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen “Leisure Attitude Scale: LAS” ve Türkçe uyarlaması Akgül ve Gürbüz (2011) tarafından yapılan “Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ)” kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) .81 (Bilişsel) ile .92 (Duyuşsal ve Davranışsal) arasında değiştiği ve toplamda .97 olarak bulunmuştur (Akgül ve Gürbüz, 2011). Bu araştırmada BZTÖ’nün iç tutarlılık katsayıları .84 (Davranışsal) ile .92 (Duyuşsal ve Bilişsel)

arasında değiştiği ve toplamda .95 olarak belirlenmiştir. BZTÖ' de yer alan bilişsel (a) soruları ilk 12 maddelerden, duyuşsal (b) soruları 13. İle 24. Maddeler arasında, davranışsal (c) soruları ise 25. İle 36. Maddelerden oluşmaktadır. 5'li likert tipi olan ölçekte ifadeler; Kesinlikle katılmıyorum – Katılmıyorum – Kararsızım – Katılıyorum – Kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten en az 36 puan, en fazla ise 180 puan alınabilmektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Veri setinin normallik dağılımı varsayımı test etmek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. George (2011) alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2 ile +2 arasında değiştiğinde bu alt boyutlarında normal dağılım gösterdiğini belirtmiştir. Buna göre yapılan incelemeler sonucunda verilerin normal bir dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde tanımlayıcı istatistiksel modellerin yanı sıra Boş Zaman Tutum Ölçeği ile çeşitli değişkenlerin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem T-Testi, One-Way ANOVA testleri kullanılmıştır. Grup içi anlamlılık değerlerinin tespiti ve karşılaştırılması için post hoc testlerinden Tukey HSD oklu karşılaştırma testinden yararlanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, spor merkezlerinde egzersiz yapan 356 bireyin katıldığı anket formlarından elde edilen bulguların istatistiksel sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir. Katılımcıların boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumları aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Erkek	259	72,8
	Kadın	97	27,2
	Toplam	356	100,0
Yaş	18-24 Yaş	203	57,0
	25-31 Yaş	92	25,8
	32 ve Üstü	61	17,1
	Toplam	356	100,0
Öğrenim Durumu	Lise	79	22,2
	Yüksekokul	63	17,7
	Fakülte	168	47,2
	Lisansüstü	46	12,9
	Toplam	365	100,0
Medeni Durum	Evli	80	22,5
	Bekar	263	73,9
	Diğer	13	3,7
	Toplam	356	100,0
Gelir Düzeyi	Çok Kötü	59	16,6
	Kötü	73	20,5
	Normal	45	12,6
	İyi	49	13,8
	Çok İyi	130	36,5
	Toplam	356	100,0
Günlük Boş Zaman Süreleri	Hiç Yok	20	5,6
	1-2 saatten az	39	11,0
	1-2 saat	71	19,9
	3-4 saat	120	33,7

	5-6 saat	69	19,4
	7 saat ve üzeri	37	10,4
	Toplam	356	100,0
Haftalık Boş Zaman Sürelerinin Yeterliliği	Kesinlikle Yetersiz	65	18,3
	Yetersiz	74	20,8
	Normal	118	33,1
	Yeterli	71	19,9
	Kesinlikle Yeterli	28	14,8
	Toplam	356	100,0
Boş Zaman Faaliyetlerine En Çok Kimlerle Katılıyorsunuz?	Yalnız	52	14,6
	Aile	89	25,0
	Arkadaş Grubu	192	53,9
	Diğer	23	6,5
	Toplam	356	100,0

Tablo 1’de görüldüğü gibi çalışma grubu %72,8’i erkek, %27,2’si kadın bireyler olmak üzere toplam 356 katılımcıdan oluşmuştur. Katılımcıların %57’sinin 18-24 yaş grubunda olduğu, %47,2’sinin öğrenim durumunun fakülte olduğu, %73,9’unun medeni durumunun bekar olduğu, %36,5’inin gelir düzeyinin çok iyi olduğu, %33,7’sinin günlük boş zaman sürelerinin 3-4 saat olduğu, %33,1’inin haftalık boş zaman sürelerinin normal yeterlilikle olduğu ve %53,9’unun boş zaman faaliyetlerine en çok arkadaş grubuyla katıldığı görülmüştür.

Tablo 2. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
BZTÖ- a (Bilişsel)	12	356	4,10	,664	-1,11	1,74
BZTÖ- b (Duyuşsal)	12	356	3,99	,695	-1,05	1,31
BZTÖ- c (Davranışsal)	12	356	3,69	,789	-,513	,254
BZTÖ Toplam Puan	36	356	141,43	22,62	-,998	1,606

Tablo 2’de çalışma kapsamındaki katılımcıların Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ) alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve çarpıklık ile basıklık değerleri verilmiştir. Buna göre BZTÖ alt boyutlarında en yüksek ortalamanın 4,10 ile

“Bilişsel (BZTÖ- a)” alt boyutunda olduğu görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarına İlişkin T-Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	T	p
BZTÖ- a (Bilişsel)	Erkek	4,06	,703	-1,710	,088
	Kadın	4,20	,536		
BZTÖ- b (Duyuşsal)	Erkek	3,92	,711	-2,635	,009
	Kadın	*4,14	,626		
BZTÖ- c (Davranışsal)	Erkek	3,60	,777	-3,613	,000
	Kadın	*3,94	,776		

Cinsiyet değişkenine göre Boş Zaman Tutum Ölçeği alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarında katılımcıların boş zaman tutumu ve cinsiyetleri arasında “Bilişsel” alt boyutunda anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$), “Duyuşsal” ve “Davranışsal” alt boyutlarında ise anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, oluşan bu farkın her iki alt boyutta da kadın bireylerin lehine olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarına İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Tukey	
BZTÖ- a (Bilişsel)	18-24 Yaş	4,07	,696	4,239	,015	1-3	
	25-31 Yaş	4,01	,542				2-3
	32 ve üstü	*4,31	,684				
BZTÖ- b (Duyuşsal)	18-24 Yaş	3,94	,697	5,351	,005	1-3	
	25-31 Yaş	3,90	,659				2-3
	32 ve Üstü	*4,24	,691				
BZTÖ- c (Davranışsal)	18-24 Yaş	3,62	,809	3,246	,040	1-3	
	25-31 Yaş	3,72	,712				
	32 ve Üstü	*3,90	,805				

Yaş değişkenine göre Boş Zaman Tutum Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre, katılımcıların boş zaman tutumu ile yaşları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Bu anlamlı farklılıkların tespitine

yönelik yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testinde anlamlı farkların “32 ve Üstü” yaş grubunun lehine olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarına İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Tukey
BZTÖ- a (Bilişsel)	Lise	4,01	,767	2,756	,027	2-4
	Yüksekokul	3,94	,791			
	Fakülte	4,14	,560			
	Lisansüstü	*4,29	,583			
BZTÖ- b (Duyuşsal)	Lise	3,88	,830	3,308	,014	1-4
	Yüksekokul	3,89	,759			
	Fakülte	3,99	,596			
	Lisansüstü	*4,26	,625			
BZTÖ- c (Davranışsal)	Lise	3,56	1,001	2,399	,030	1-4
	Yüksekokul	3,58	,739			
	Fakülte	3,72	,669			
	Lisansüstü	*3,96	,800			

Öğrenim durumu değişkenine göre Boş Zaman Tutum Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre, katılımcıların boş zaman tutumu ile öğrenim durumları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Bu anlamlı farklılıkların tespitine yönelik yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testinde anlamlı farkların “Lisansüstü” grubunun lehine olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Medeni Durum Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarına İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Tukey	
BZTÖ- a (Bilişsel)	Evli	4,23	,545	2,718	,067		
	Bekar	4,05	,682				
	Diğer	4,26	,849				
BZTÖ- b (Duyuşsal)	Evli	4,11	,638	3,308	,078		
	Bekar	3,93	,697				
	Diğer	4,18	,896				
BZTÖ- c (Davranışsal)	Evli	*3,87	,749	2,399	,002	1-2	
	Bekar	3,61	,789				2-3
	Diğer	*4,21	,703				

Medeni durum değişkenine göre Boş Zaman Tutum Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre, katılımcıların boş zaman tutumu ile medeni durumları arasında “Davranışsal” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Bu anlamlı farklılığın tespitine yönelik yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testinde anlamlı farkın evli ve bekar grupları arasında “Evli” grubunun lehine, bekar ve diğer grupları arasında ise “Diğer” grubunun lehine olduğu belirlenmiştir. Diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 7. Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarına İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Tukey
BZTÖ- a (Bilişsel)	Çok Kötü	4,09	,714	,640	,634	
	Kötü	4,05	,721			
	Orta	4,21	,614			
	İyi	4,01	,392			
	Çok İyi	4,12	,706			
BZTÖ- b (Duyuşsal)	Çok Kötü	3,96	,743	1,940	,103	
	Kötü	3,97	,658			
	Orta	4,20	,472			
	İyi	3,80	,641			
	Çok İyi	4,00	,762			
	Çok Kötü	3,69	,912	1,540	,190	

BZTÖ- c (Davranışsal)	Kötü	3,51	,760
	Orta	3,77	,560
	İyi	3,67	,682
	Çok İyi	3,78	,842

Gelir düzeyi değişkenine göre Boş Zaman Tutum Ölçeği alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarında katılımcıların boş zaman tutumu ve gelir düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 8. Günlük Boş Zaman Süreleri Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarına İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Tukey
BZTÖ- a (Bilişsel)	Hiç Yok	3,67	,744	3,051	,010	1-4
	1-2 Saatten Az	4,04	,584			1-5
	1-2 Saat	4,01	,612			
	3-4 Saat	*4,16	,602			
	5-6 Saat	*4,25	,670			
	7 Saat ve Üzeri	4,05	,858			
	BZTÖ- b (Duyuşsal)	Hiç Yok	3,67			,827
1-2 Saatten Az		3,99	,773			
1-2 Saat		3,93	,650			
3-4 Saat		4,06	,623			
5-6 Saat		4,04	,614			
7 Saat ve Üzeri		3,89	,926			
BZTÖ- c (Davranışsal)		Hiç Yok	3,66	,812	1,795	,113
	1-2 Saatten Az	3,35	,755			
	1-2 Saat	3,71	,777			
	3-4 Saat	3,75	,729			
	5-6 Saat	3,78	,689			
	7 Saat ve Üzeri	3,70	1,101			

Günlük boş zaman süreleri değişkenine göre Boş Zaman Tutum Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre, katılımcıların boş zaman tutumu ile günlük boş zaman süreleri arasında “Bilişsel” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Bu anlamlı farklılığın tespitine yönelik

yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testinde anlamlı farkın hiç yok ve 3-4 saat grupları arasında “3-4 saat” grubunun lehine, hiç yok ve 5-6 saat grupları arasında ise “5-6 saat” grubunun lehine olduğu belirlenmiştir. Diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 9. Haftalık Boş Zaman Sürelerinin Yeterliliği Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarına İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Tukey
BZTÖ- a (Bilişsel)	Kesinlikle Yetersiz	3,99	,624	1,691	,151	
	Yetersiz	4,06	,713			
	Normal	4,07	,624			
	Yeterli	4,20	,746			
	Kesinlikle Yeterli	4,31	,504			
BZTÖ- b (Duyuşsal)	Kesinlikle Yetersiz	3,89	,800	,830	,507	
	Yetersiz	3,97	,764			
	Normal	3,98	,561			
	Yeterli	4,01	,785			
	Kesinlikle Yeterli	4,17	,478			
BZTÖ- c (Davranışsal)	Kesinlikle Yetersiz	3,68	,940	2,135	,076	
	Yetersiz	3,65	,831			
	Normal	3,72	,730			
	Yeterli	3,56	,756			
	Kesinlikle Yeterli	4,06	,501			

Haftalık boş zaman sürelerinin yeterliliği değişkenine göre Boş Zaman Tutum Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarında katılımcıların boş zaman tutumu ve haftalık boş zaman sürelerinin yeterliliği arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 10. Boş Zaman Faaliyetlerine En Çok Kimlerle Katılıyorsunuz sorusuna Verilen Yanıtlara Göre Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarına İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Tukey
BZTÖ- a (Bilişsel)	Yalnız	4,12	,665	,179	,911	
	Aile	4,10	,669			
	Arkadaş Grubu	4,08	,669			
	Diğer	4,18	,632			
BZTÖ- b (Duyuşsal)	Yalnız	4,02	,755	,603	,613	
	Aile	3,98	,706			
	Arkadaş Grubu	3,95	,680			
	Diğer	4,15	,643			
BZTÖ- c (Davranışsal)	Yalnız	3,75	,896	,872	,456	
	Aile	3,62	,826			
	Arkadaş Grubu	3,68	,732			
	Diğer	3,90	,860			

Boş zaman faaliyetlerine en çok kimlerle katılıyorsunuz sorusuna verilen yanıtlara göre Boş Zaman Tutum Ölçeği alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarında katılımcıların alt boyut değerlerinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma Konya ilinde spor merkezlerinde bulunan 356 katılımcının gönüllülüğü ile egzersiz yapan bireylerin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının nasıl ve neler olduğuna dair bir araştırma özelliğindedir. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular yorumlanarak değerlendirilmiş ve daha sonrasında ise bu bulgular literatürdeki diğer araştırma bulguları ile karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

Tablo 2’de çalışma kapsamındaki katılımcıların Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ) alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları en yüksek 4,10 ile Bilişsel (BZTÖ- a) alt boyutunda hemen ardından 3,99 ile Duyuşsal (BZTÖ- b) alt boyutunda, en düşük ortalama ise 3,69 ile Davranışsal (BZTÖ- c) alt boyutunda olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin bilişsel olarak boş zamanlarını etkili şekilde değerlendirmeye yönelik olumlu tutumları olduğu söylenebilir. Ölçek toplamında katılımcıların boş zaman tutumlarının iyi düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular doğrultusunda spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumları cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, medeni durum, gelir düzeyi, günlük boş zaman süreleri, haftalık boş zaman süreleri ve faaliyetlere en çok kimlerle katılım sağladıkları yönündeki değişkenlere göre tartışılmıştır.

Tablo 3’de cinsiyet değişkenine göre yapılan t testi sonucunda kadın ve erkekler arasında bilişsel alt boyutta anlamlı bir fark görülmemiştir fakat duyuşsal ve davranışsal alt boyutta her ikisinde de kadınların lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha iyi boş zaman tutumuna sahip olduğunu göstermektedir. Ancak araştırmaya katılan kadın sayısının erkek katılımcılara oranla daha az olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Bu durum kadın katılımcıların lehine anlamlı bir fark yaratmış olabilir. Ayrıca kadınların boş zamanlarında katıldıkları etkinlikler içerisinde gönüllü olmak istemesi ve katıldığı rekreatif etkinlikten daha fazla haz alıyor olması da kadınların lehine anlamlı farklılık çıkmasını sağlamış olabilir. Kadın ve erkeklerin farklı sosyodemografik ve sosyokültürel deneyimlerinin olması, toplumda kadınlara yüklenmiş olan bazı

sorumlulukların varlığı da bu farkın büyük sebeplerinden olduğu söylenebilir. Literatüre baktığımızda da bireylerin boş zaman tutum davranışlarının cinsiyet faktörü ile yakından ilişkili olduğunu söylemek mümkündür (Lapa vd., 2012).

Cinsiyet değişkenine göre literatürdeki diğer çalışmalara bakıldığında mevcut çalışma ile paralellik gösteren sonuçlar bulunmaktadır. Serdar (2020) sağlık ve zindelik merkezlerine üye olan bireylerin serbest zamana yönelik tutumlarını incelediği bir çalışmada bilişsel ve duyuşsal alt boyutlarda kadınların lehine anlamlı bir fark olduğunu gözlemlemiştir. Benzer şekilde Kaya ve Gürbüz (2015) örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir çalışmada boş zaman tutumunun cinsiyete göre farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir. Durmaz (2020) Manisa ilinde yürüttüğü çalışmada gençlik merkezlerinden hizmet alan bireylerden katılımcılar elde ederek bilişsel ve duyuşsal alt boyutlarda cinsiyete göre farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Elit sporcular üzerine yapılan bir çalışmada cinsiyet değişkenine göre davranışsal ve bilişsel alt boyutlarda istatistiksel bir fark bulunmamıştır. Ancak duyuşsal alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur (Yaşartürk, 2016). Mevcut çalışmada cinsiyet değişkeninin alt boyutlarında çıkan sonuçların aksine Akgül (2011), Londra ve Ankara illerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumlarını incelemek amaçlı yaptığı çalışmada Ankara'daki bireylerin cinsiyet değişkenine göre bilişsel alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülürken, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Londra'daki bireylerin tutumlarında ise cinsiyete göre farklılık tespit edilmemiştir. Mevcut çalışmanın aksine Akgül'ün çalışmasında Ankara'daki erkek bireylerin boş zaman tutumlarının daha olumlu olduğu görülmüştür. Yıldırım (2019)'ın, üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumlarını incelediği çalışmasında cinsiyet değişkeni ile boş zaman tutumları arasında farklılığın olduğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkenine göre literatüre bakıldığında mevcut çalışma ile paralellik göstermeyen çalışma sonuçları bulunmaktadır. Yiğiter ve Yıldız (2018), Düzce Emniyet Müdürlüğü personelinin boş zaman tutumlarını ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin neler olduğuna dair yaptıkları çalışmada cinsiyete göre tüm alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Spor ve crossfit merkezlerine üye bireyler

üzerine yapılan çalışmada cinsiyet farklılığının egzersize katılımı etkilemediği, her iki cinsiyetin de benzer sebeplerle katılım gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Sağiroğlu ve Ayar, 2017). Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumlarının incelendiği bir çalışmada da cinsiyete göre farklılık bulunmamıştır (Sanin, 2019). Bakay (2018)'ın, öğrencilerin boş zaman faaliyetlerine karşı tutumlarını incelediği çalışmada cinsiyet değişkenine göre herhangi alt boyutta farklılık görülmemiştir.

Lapa (2012), cinsiyet değişkeninin serbest zaman etkinliklerine katılım motivasyonunda belirleyici rol oynadığını belirtmiştir. Kadın ve erkeklerin farklı amaçlar ile spor merkezlerine katılım sağladıklarını belirten çalışmalar olduğu gibi (Güdül, 2008), cinsiyet değişkenine göre spor merkezlerine yönelme düzeyleri arasında bir fark olmadığını söyleyen (Ayar, 2017; Çuhadar vd., 2019) çalışmalar da mevcuttur.

Tablo 4'e bakıldığında mevcut çalışmada katılımcıların yaş değişkenine göre boş zaman tutumu alt boyutlarında 32 ve üstü yaş grubu bireylerin lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Bu durumun sebebi olarak bu yaştaki bireylerin nesnelere, olaylara ve çevrelerine karşı belirli bir bilgi birikimi, deneyim ve tutuma sahip olmasından kaynaklı olduğunu söylemek mümkündür. Bu yaştaki bireylerin daha fazla aktivite imkanlarının olduğunu bilmesi, hangi aktivitelerden keyif aldığını keşfetmiş olması da bir diğer önemli faktörün olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Böylece yaşları ilerleyen bireylerin tutumlarının da daha olumlu olacağı söylenebilir. Literatürde mevcut çalışmanın sonuçları ile paralellik gösteren ve paralellik göstermeyen çalışmalar bulunmaktadır. Bu farklılığın nedeni her katılımcının spor merkezlerinden beklentilerinin farklılık göstermesi olabilir.

Çelik (2014)'in Ankara Polis Koleji öğrencilerinin boş zaman tutumlarını incelediği çalışmada yaş değişkeni ile tutumları arasında bilişsel ve duyuşsal alt boyutta anlamlı farklılık görülmüştür fakat davranışsal alt boyutunda farklılığın olmadığını tespit etmiştir.

Alandaki bazı araştırmacılar yaş değişkenine göre boş zaman tutumunun anlamlı bir fark yaratmadığını ortaya koymuşlardır. Yiğiter (2018), emniyet personeli

üzerinde yaptığı çalışmada yaşa göre anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Akgül (2011) çalışmasında Ankara'daki bireylerin yaş değişkenine göre boş zaman tutumlarında herhangi bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşmış ancak Londra'daki bireylerde yaş değişkenine göre farklılık gözlemlenmiştir. Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin incelendiği bir çalışmada, bireylerin rekreasyon etkinliklerine yönelme düzeylerinin yaş gruplarına göre değişmediği görülmüştür (Çuhadar vd., 2019). Benzer şekilde üniversite öğrencilerinin tutumlarının incelendiği çalışmada yaş değişkeni ile boş zaman tutumu arasında farklılık görülmemiştir (Akyüz ve Türkmen, 2016).

Tablo 5'de boş zaman tutumu alt boyutlarının öğrenim durumu değişkenine göre test sonuçlarına bakıldığında üç alt boyutunda da lisansüstü öğrenim durumuna sahip bireylerin lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Bu durumun sebebi lisansüstü grup bireylerinin diğer grup bireyelerine göre eğitim seviyelerinin yüksek olması ve daha bilinçli olmasından kaynaklanabilir. Aynı zamanda eğitim düzeyi yüksek kişilerin sağlıklılarını daha dikkat etme konusunda bilgili oldukları da söylenebilir. Güngörmüş vd. (2014), yaptığı bir çalışmada sağlıklı yaşam bilincini kazanmada eğitim düzeyinin etkili olduğu, eğitim düzeyinin arttıkça yaşam bilinci kazanımının da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Çuhadar vd. (2019)'ne göre lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireyler ile lise mezunu bireylerin kıyaslanmasında, lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin sağlıklı olmak için rekreasyonel etkinliklere yönelme düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumlarının incelendiği Bartın Üniversitesi çalışmasında öğrenim durumu değişkeni ile boş zaman tutumu arasında duyuşsal boyutta anlamlı farklılık gözlenmemişken, bilişsel ve davranışsal alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür (Akyüz ve Türkmen, 2016).

Tablo 6'da medeni durum değişkenine göre boş zaman tutum ölçeği alt boyutları arasında yapılan test sonucuna göre, katılımcıların boş zaman tutumu ile medeni durumları arasında davranışsal alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu anlamlı farklılığın evli ve bekar gruplar arasında evli grubun lehine, bekar ve diğer gruplar arasında ise diğer grup bireyelerinin lehine olduğu görülmüştür.

Bilişsel ve duyuşsal alt boyutta ise herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu durumun sebebi evli bireylerin hem kendileri hem de aile bireyelerine karşı daha fazla sorumluluk sahibi olduklarından kaynaklanabilir. Bu yüzden sağlık açısından evli katılımcıların bekar grup katılımcılarına göre fiziksel olarak sağlıklı kalmak için spor merkezlerini tercih ettiği belirtilmiştir (Bıyıklı, 2007).

Tablo 7' e bakıldığında katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre boş zaman tutumu alt boyutları arasında yapılan test sonuçlarında katılımcıların boş zaman tutumu ve gelir düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada katılımcıların gelir durumları değişkeni sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında tüm alt boyutlarda en yüksek ortalamanın çok iyi gelir durumuna sahip olduğunu düşünenler yer almaktadır. Böylece katılımcıların gelir oranları ile gider oranlarının dengeli olduğu söylenebilir. Katılımcıların verdikleri cevaplar göz önüne alınarak boş zaman tutumları ile gelir düzeylerini nasıl algıladıklarının öneminin olmadığını söylemek mümkündür.

Literatürde gelir düzeyi değişkenine göre benzer sonuçlar görülen çalışmalar mevcuttur. Akgül (2011), yaptığı çalışmada hem Londra hem de Ankara'daki bireylerin boş zaman tutumları ile gelir düzeyleri arasında bir değişiklik tespit etmemiştir. Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının incelendiği çalışmada gelir düzeyi değişkeni ile boş zaman tutumları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir (Arguz ve Erdoğan, 2018).

Gelir durumu değişkenine göre literatüre baktığımızda mevcut çalışma ile paralel sonuçlar göstermeyen çalışmalar bulunmaktadır. Yaşartürk (2016)' ün yaptığı çalışmada gelir düzeyine göre bilişsel alt boyutta anlamlı bir fark bulunmazken, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarda anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Özel spor merkezlerini tercih eden bireylerin spora yönelme nedenlerinin araştırıldığı bir çalışmada gelir düzeyi ile spora yönelmeleri arasında büyük farklılık görülmemiştir (Akça ve Sunay, 2012). Öğrencilerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının incelendiği bir çalışmada gelir düzeyi ile boş zaman tutumu arasında bir farklılık tespit edilmemiştir (Denkel vd., 2020). Benzer şekilde öğrencilerin boş zaman tutumları ile boş zaman aktivitelerine katılımı engelleyen faktörlerin incelendiği çalışmada gelir

düzeyi yüksek bireylere oranla gelir düzeyi düşük bireylerin aktiviteleri nerede yapacaklarını bilmemesi gibi çeşitli etkenlerden etkilendikleri görülmüştür (Önal, 2017). Literatürdeki çalışmalara baktığımızda bireylerin gelir düzeyi arttıkça rekreatif faaliyetlerden daha fazla yararlanma imkanının olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 8’de boş zaman tutumunun günlük boş zaman süreleri değişkenine göre, bilişsel alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edildiği görülmüştür. Bu farkın 3-4 saat ile 5-6 saat boş zamana sahip olanların lehine olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre hiç boş zamanı olmayan bireylerin bu grup bireyelerine göre daha olumsuz bir tutum sergilediği sonucuna ulaşılabilir. Günlük hiç boş zamanı olmayan bireylerin boş zaman faaliyetlerine de olumlu bir tutum sergilemesi beklenemez. Birey ancak sağlık sorunu açısından spor merkezinde egzersiz yapmak üzere katılım sağlıyorsa aynı zamanda rekreatif bir etkinliğe dâhil olduğunun bilincinde olmayabilir. Sadece boş zamanlarını değerlendirmek için spor merkezinde egzersiz yapan bireyin bile boş zaman tutumunun farkında olduğunu söylemek mümkündür. Literatür bulgularına bakıldığında günlük boş zaman süresinin artması boş zaman aktivitelerine dahil olma isteğini de arttırdığını söylemek mümkündür. Günlük boş zaman süresi arttıkça boş zaman tutumunun da arttığı söylenebilir.

Literatürde günlük boş zaman süreleri değişkeni ile boş zaman tutum değerlendirmelerine bakıldığında Bartın üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılmış çalışmada günlük boş zaman süreleri değişkenine göre boş zaman tutumları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir (Akyüz ve Türkmen, 2016). Kamu ve özel sektör personelin boş zaman tutumlarının incelendiği çalışmada günlük boş zaman süreleri değişkeni ile boş zaman tutumu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çalışmada aynı zamanda iş hayatının bireyleri sınırlandırarak boş zaman yönelimlerini olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Korkutata ve Özavci, 2022).

Tablo 9’a bakıldığında haftalık boş zaman sürelerinin yeterliliği değişkenine göre boş zaman tutumu alt boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir. Ölçeğin her üç alt boyutunda da “kesinlikle yeterli” diyen katılımcıların ortalamaları daha fazladır. Bu durum çalışmaya katılan bireylerin boş zaman sürelerini yeterli

bulduğunu göstermektedir. Bununla birlikte en düşük ortalamayı bilişsel ve duyuşsal alt boyutta “kesinlikle yetersiz” cevabı alırken, davranışsal alt boyutta en düşük ortalamayı “yeterli” cevabı almaktadır. Kesinlikle yeterli cevabını veren katılımcıların boş zaman tutumlarının daha iyi olduğu söylenebilir. Bu durumda katılımcıların verdikleri cevaplara göre boş zaman süresini yeterli bulanların boş zaman yeterliliği azaldıkça tutumları olumsuz yönde etkilenmektedir.

Literatürde boş zaman yeterliliği değişkenine göre mevcut çalışma ile paralellik gösteren, örneklemini Ankara ve Londra’daki öğrencilerin oluşturduğu bir çalışmada boş zaman yeterliliği ile boş zaman tutumları arasında fark görülmemiştir (Akgül, 2011). Benzer şekilde Sanin (2019), yılında yaptığı çalışmada haftalık boş zaman süresinin yeterliliğine göre bilişsel alt boyutta anlamlı bir farklılık görülmemiş fakat davranışsal alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Kamu ve özel sektör çalışanları üzerinde yapılan çalışmada haftalık boş zaman yeterlilikleri sorulduğunda davranışsal alt boyutta anlamlı farklılık bulunmamıştır (Korkutata ve Özavci, 2022). Mevcut çalışma ile paralellik göstermeyen Çelik (2014)’in çalışmasında öğrencilerin, haftalık sahip olunan boş zaman süresinin yeterliliği değişkeni ile boş zaman tutumu arasında anlamlı farklılık görülmüştür.

Tablo 10’da boş zaman faaliyetlerine en çok kimlerle katılıyorsunuz sorusuna verilen yanıtlara göre üç alt boyutunda da anlamlı farklılık olmadığı ve katılımcıların faaliyetlere en çok arkadaş grupları ile katılım sağladıkları tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında, bireyleri spora yönelten etkenlerin başında arkadaş faktörünün önemli etkisi olduğu görülmektedir (Akça ve Sunay, 2012).

Sonuç olarak, bu çalışmada spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin boş zaman tutumlarının iyi düzeyde ve olumlu olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgulara bakıldığında cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, medeni durum, günlük boş zaman süreleri değişkeni ile boş zaman tutumları arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Gelir düzeyi, haftalık boş zaman sürelerinin yeterliliği ve boş zaman faaliyetlerine en çok kimlerle katılım sağladıkları değişkenine göre ise anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bireylerin tutum davranışları birçok faktörden etkilenmektedir. Yaşam döngüsü içerisinde insan doğası gereği birçok olumlu veya

olumsuz etkenlere maruz kalabilmektedir. Bunun sonucunda birey aynı etkenlere bir daha maruz kalmamak ya da aynı olayı bir daha deneyimlemek istemediği için olaylara, nesnelere olumlu ya da olumsuz tepkiler verir. Bunlar da bizim tutumlarımızı oluşturur. Sağlıklı kalabilmek ve sağlığı sürdürebilmek için olumlu tutumların oluşması önem arz etmektedir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda mevcut çalışma sadece tek bir il ile sınırlandırılmıştır. Ülkedeki farklı sosyokültürel değerlere sahip şehirlerde aynı çalışma uygulanıp sonuçları toplanarak yeniden değerlendirilme yapılabilir. Mevcut çalışmada kadın katılımcı sayısının azlığı dikkat çekmektedir. Aynı çalışma kadın ve erkek bireylerin eşit sayıda olmasına özen gösterilerek yeniden değerlendirme yapılabilir. Mevcut çalışmanın yapıldığı zaman dilimi içerisindeki ekonomik süreç ile şu anda içinde bulunulan ekonomik süreç aynı değildir. Gelir düzeyi değişkeni daha iyi ayarlanarak aynı çalışma farklı meslek gruplarını da içerisine alarak tekrardan yapılandırılabilir.

KAYNAKÇA

- Akarçay, G. Ö. (2020). COVID Sonrası Dünyayı yersiz yurtsuz bir ‘gözetimsel bakış’ üzerinden yeniden okumak. *Strata İlişkisel Sosyal Bilimler Dergisi. Covid-19 Özel Sayısı*, 223.
- Akça, N. Ş., Sunay, H. (2012). Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1474-1493.
- Akgül, B. (2011). Farklı kültürlerdeki bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının değerlendirilmesi: Ankara-Londra örneği. (Yayımlanmamış doktora tezi). *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Akgül, B. M., Gürbüz, B. (2011). Boş Zaman Tutum Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 37-43.
- Akyüz, H., Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın üniversitesi örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 340-357.
- Anderson, L. W. (1988). Attitudes and their measurement. *Educational research, methodology and measurement: An international handbook*, 421-426.
- Ardahan, F., Lapa, T. Y. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- Argan, M. (2007). *Eğlence pazarlaması (1. Baskı)*. Ankara: Detay Yayıncılık. 452-455.
- Argan, M. T. (2016). Eskişehir, Turkey as a crossroads for leisure, travel and entertainment. *Cities: The International Journal of Urban Policy and Planning*, 56, 74-84.
- Arguz, İ., Erdoğan, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-9.
- Arvasi, S. A. (1982). *Diyalektiğimiz ve estetiğimiz. (1. Baskı)*. Türkmen Yayınevi. İstanbul.75.
- Aslankeşer, Z. (2021). Rekreasyonda fiziksel aktivite ve egzersiz. In G. S. Güneş, Varol, F. (Der.).289-313 (Ed.), *Rekreasyon Disiplinlerarası Yaklaşım ve Örnek Olaylar*.
- Ayar, H. (2017). Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımı etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Fırat üniversitesi sosyal bilimler dergisi*, 12(1), 231-260.
- Aytaç, Ö. (2005). Kapitalizm ve boş zaman. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 1-22.
- Bahadır, M. (2016). Antikçağ’dan günümüze boş zaman üzerine bir değerlendirme. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 103-116.
- Bakay, M. (2018). *Ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının belirlenmesi* Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Baymur, F. (1978). *Genel Psikoloji. (1. Baskı)*. İnkılap Kitabevi. İstanbul. 210-219.

- Baysal, A. C. (1981). Sosyal ve örgütsel psikolojide tutumlar. *İstanbul: İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi*.
- Bıyıklı, T. (2007). Vücut imgesinin ve özel spor salonlarının egzersize başlama ve devam etme motivasyonu üzerine etkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Gazi Üniversitesi, Ankara*.
- Bozdal, Ö., Şahin, H. M. (2019). Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 220-235.
- Brueghel, P. (1560). *Çocuk Oyunları*. Vikipedi. (Erişim tarihi: 10.12.2022). [https://tr.wikipedia.org/wiki/%C3%87ocuk_Oyunlar%C4%B1_\(tablo\)#:~:text=%C3%87ocuk%20Oyunlar%C4%B1%2C%20%C3%87ocuklar%C4%B1n%20Oyunu%20ya,daki%20Sanat%20Tarihi%20M%C3%BCzesinde%20sergilenmektedir](https://tr.wikipedia.org/wiki/%C3%87ocuk_Oyunlar%C4%B1_(tablo)#:~:text=%C3%87ocuk%20Oyunlar%C4%B1%2C%20%C3%87ocuklar%C4%B1n%20Oyunu%20ya,daki%20Sanat%20Tarihi%20M%C3%BCzesinde%20sergilenmektedir).
- Canan, İ. (2014). *İslam'da zaman tanzimi*. Işık Akademi Yayınları. 15-21.
- Çağlar, E., Asçi, F. H., Deliceoglu, G. (2009). Does participation motivation of youth soccer players change with regard to their perceived ability? *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 9(1).
- Çakır, O. (2017). Boş zaman ve boş zaman teorileri. *Rekreasyonel liderlik ve turist rehberliği. Detay Yayıncılık*, 6-33.
- Çelik, Z. (2014). Ankara polis koleji öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Çöllü, E. F., Öztürk, Y. E. (2006). Örgütlerde inançlar-tutumlar tutumların ölçüm yöntemleri ve uygulama örnekleri bu yöntemlerin değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 9(1-2), 373-404.
- Çuhadar, A., Yusuf, E., Demirel, M., Demirel, D. H. (2019). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 153-161.
- Demirel, H. (2013). Rekreasyonel spor/fitness programı sunan işletmelerde hizmet kalitesi. (Yayımlanmamış doktora tezi). *Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Denkel, M., Sağiroğlu, İ., Taşkın, C., Ayar, H. (2020). Öğrencilerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutum düzeylerinin değerlendirilmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(5).
- Doğaner, S., Balcı, V. (2017). Ankara üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklıkları ve nedenleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 119-128.
- Duran, A. (2013). Vücut geliştirme ve fitness salonlarına giden bireylerin beklentileri. *KKTC Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Durmaz, H. (2020). *Gençlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumları ile doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki: Manisa Gençlik Merkezleri örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). *Ulusal tez merkezi*.
- Erdoğan, Ş. (2003). Öğretmen adaylarının çevre sorunlarına yönelik tutumları. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2).
- George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference, 17.0 update, 10/e*. Pearson Education India.

- Goodale, T. L., Witt, P. A. (1991). *Recreation and leisure: Issues in an era of change* (3rd ed.). Venture Pub.
- Gökdeniz, A., Hacıoğlu, N., Dinç, Y. (2009). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi örnek animasyon uygulamaları. (güncellenmiş ikinci baskı). *Ankara: Detay Yayıncılık, 15-16.*
- Güngörmüş, H., Yenel, İ., Gürbüz, B. (2014). Bireyleri Rekreasyonel Egzersize Güdüleyen Faktörlerin Belirlenmesi Demografik Farklılıklar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 11(1).*
- Gürbüz, M., Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9 (2), 1-20*
- Hamer, M., Karageorghis, C. I., Vlachopoulos, S. P. (2002). Motives for exercise participation as predictors of exercise dependence among endurance athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 42(2):233-8.*
- Harvey, D. (2013). *Paris, Modernitenin Başkenti* (Çev. B. Kılınçer). İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Hazar, A. (2022). *Rekreasyon ve animasyon: rekreasyon ve animasyon teorisi, animasyon hizmetlerinin yönetimi, geleneksel kültür canlandırması, uygulamalı animasyon etkinlikleri. (5. Baskı).* Ankara: Detay Yayıncılık.
- Jensen, C., Naylor, J. (1999). *Recreation and Careers*. USA: NTC Contemporary Publishing Company.
- Juniu, S. (2000). Downshifting: Regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research, 32(1), 69-73.*
- Kapani, M. J. (1991). *İnsan haklarının uluslararası boyutları. (4. Baskı).* İstanbul: Bilgi Yayınevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme (6. Baskı).* Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme. (1. Baskı).* 73-89. Ankara: Gazi kitabevi.
- Karaküçük, S., Kaya, S., Akgül, B. (2016). *Rekreasyon bilimi. (1. Baskı).* Ankara: Gazi Kitabevi, 7-18.
- Kaya, S., Gürbüz, B. (2015). An Examination of university students' attitudes towards leisure activities. *Pamukkale Journal of Sport Sciences, 6(3), 46-60.*
- Kılbaş, K., Ş. (2004). *Rekreasyon serbest zamanı değerlendirme. (1. Baskı).* Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti., Ankara. 23-35.
- Koçer, H. A. (1980). *Eğitim tarihi:(İlk çağ).* Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, (89).
- Korkutata, A., Özavci, R. (2022). Kamu ve özel sektörde çalışan personelin boş zaman tutumlarının incelenmesi. *Turar Turizm ve Araştırma Dergisi, 11(2), 158-176.*
- Kozak, M. A., Evren, S., Çakır, O. (2013). Tarihsel süreç içinde turizm paradigması. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 24(1), 7-22.*
- Köktaş, Ş. K. (2004). *Rekreasyon: Boş zamanı değerlendirme. (3. Baskı).* Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Krech, D., Crutchfield, R. (1980). *Sosyal Psikoloji. (3. Baskı).* (Çev. Güngör E.). İstanbul Ötüken Yayıncılık s, 159.

- Kurar, İ., Baltacı, F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 39-52.
- Lafarge, P. (1993). *Tembellik hakkı* (Ç. V. Günyol, Trans.). Telas Yayınları.
- Lapa, T. Y., Ağyar, E., Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.
- Mackenzie, R. A. (1989). *Zaman tuzağı* (M. Y. Dizisi, Ed.). İstanbul: İlgı Yayınları.
- MacPhail, A., Lyons, D., Quinn, S., Hughes, A. M., Keane, S. (2010). A framework for lifelong involvement in sport and physical activity: the Irish perspective. *Leisure Studies*, 29(1), 85-100.
- Manning, R. E., Valliere, W. A. (2001). Coping in outdoor recreation: Causes and consequences of crowding and conflict among community residents. *Journal of Leisure Research*, 33(4), 410-426.
- Matthews, S. (2007). *The Road to Rome: Travel and travellers between England and Italy in the Anglo-Saxon centuries*. BAR Publishing.
- McLean, D. D., Hurd, A. R. (2015). *Recreation and leisure in modern society*. Burlington, MA: Jones And Bartlett Learning. 346.
- Morgan, C. T. (2009). *Psikolojiye giriş*. (Çev. Eski, R. ve Karakaş, S.). Eğitim Yayınevi.
- Müftügil, A. S. (2011). *Compulsory religion education and religious minorities in Turkey*. (Doktora tezi). Universiteit van Amsterdam
- Ozankaya, Ö. (1975). *Toplumbilim terimleri sözlüğü* (Vol. 415). Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Önal, L. (2017). Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin boş zaman tutumları ile boş zaman aktivitelerine katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
- Özbey, S., Çelebi, M. (2011). Rekreasyon temelleri. *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Spor Yayınevi, 241(270), 22-24.
- Özer, B., Gelen, İ., Öcal, S. (2009). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının günlük problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(12), 235-257.
- Özer, K. (2020). *Fiziksel Uygunluk*. (7. Baskı). İstanbul : Nobel Akademik Yayıncılık.
- Öztürk, Y. (2018). Boş zaman, rekreasyon ve turizm kavramları arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı bir analizi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(2), 31-42.
- Passig, D. (2003). Future-time-span as a cognitive skill in future studies. *Futures Research Quarterly*, 19(4), 27-48.
- Passmore, A., French, D. (2001). Development and administration of a measure to assess adolescents' participation in leisure activities. *Adolescence*, 36(141), 67.
- Ragheb, M. G., Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167.

- Rhodes, R. E., Dean, R. N. (2009). Understanding physical inactivity: Prediction of four sedentary leisure behaviors. *Leisure Sciences*, 31(2), 124-135.
- Sabuncuoğlu, Z., Tüz, M. (1996). *Örgütsel Psikoloji. (2. Baskı). Ezgi Kitapevi Yayınları. Bursa.*
- Sagan, C. (2014). *Cosmos: Bir uzay serüveni. 15 Haziran 2022 tarihinde <https://www.belgeseltivi.com/cosmos-bir-uzay-seruveni-tum-bolumler-belgesel.html> adresinden erişildi.*
- Sağcan, M. (1986). Recreation and tourism (rekreasyon ve turizm). *İzmir: Cumhuriyet Press (Basımevi).*
- Sağiroğlu, İ., Ayar, H. (2017). Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımı etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 167-179.
- Sanin, B. (2019). *Türkiye'deki meslek yüksekokulları spor yönetimi programı öğrencilerinin boş Zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının İncelenmesi. (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi*
- Sarol, H., Çimen, Z. (2017). Why people participate leisure time physical activity: a Turkish perspective. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 8(1).
- Serdar, E. (2020). Serbest zaman tutumu, serbest zaman doyumunu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişki. (Doktora tezi). Ulusal tez merkezi. .
- Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, O., Çeliksoy, M. A., Kocaekşi, S. (2012). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. *Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.*
- Smith, H. W. (1998). *Hayatı ve zamanı yönetmenin 10 dağal yasası. (çev. Adalet Çelbiş). İstanbul: Sistem Yayıncılık.*
- Sucu, Y. (1996). Yönetimsel Zamanın Etkin Kullanılması. *El Kitabı, Bolu.*
- TDK. (1982). Türkçe sözlük. Ankara: TDK Yayını. 884. In
- Teaff, J. E. (1975). *An Elderly Leisure Attitude Schedule. Distributed by ERIC Clearinghouse. (32).*
- Tengilimoğlu, D., Tutar, H., Altınöz, M., Başpınar, N. Ö., Erdönmez, C. (2003). Zaman yönetimi. (Editör: Hasan Tutar). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tezcan, M. (1982). Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Ankara.
- Torkildsen, G. (1993). *Torkildsen's guides to leisure management. Longman Group UK Ltd. 256.*
- Torkildsen, G. (1998). *Leisure and Recreation Management (4 ed.). E & FN Spon.*
- Torkildsen, G., Taylor, P. (2012). *Torkildsen's sport and leisure management. London: Routledge.*
- Travers, R. M. W. (1982). *Essentials of learning: The new cognitive learning for students of education. MacMillan Publishing Company.*
- Tutar, H. (2007). Zaman Yönetimi. (2. Baskı). Ankara: Seçkin yayıncılık San ve Tic. AŞ, Sözkese Matbaacılık. 52.
- Uzunoğlu, S. (1992). Zaman sermayesi. *Zaman Gazetesi*, 13, 27.
- Ünal, C. (1981). *Genel tutumların veya değerlerin psikolojisi üzerine bir araştırma. Ankara Üniversitesi Basımevi. 34.*
- Wichasin, P. (2007). A Study of Thai women as health tour participants in relation to lifestyle and leisure practice. (Doktora tezi). Bournemouth University.

- Yağmur, Y., Gaberli, Ü. (2020). Rekreasyon: Tarihsel Gelişim, Teoriler, Farklı Alanlarla İlişkiler ve Güncel Gelişmeler. *Rekreasyonel Liderlik içinde*, (ss. 389-404), Ankara: Nobel Bilimsel Eserler.
- Yaşartürk, F. (2016). Elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihlerinde tutum, sıkılma algısı ile yaşam doyumlarının incelenmesi.(Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Yaylı, A. (2014). *Rekreasyona giriş. (1. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık. 8.*
- Yener, Ö., Abdulkadir, G. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*(15), 394-422.
- Yerlisu, L. T., Ağyar, E., Bahadır, Z. (2012). Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10*(2), 53-59.
- Yıldıran, M. K. (2019). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutum düzeylerinin boş zamanda sıkılma algısını belirlemedeki rolünün incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi.*
- Yıldız, H., Yiğiter, K. (2018). Düzce Emniyet Müdürlüğü personelinin boş zaman tutumlarının ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR), 5*(25), 1983-1995.
- Yılmaz, S. (2004). Serçeme vadisinin rekreasyonel kullanım potansiyelinin belirlenmesi. *Ekoloji, 13*(51), 1-6.

EKLER

EK-1. Veri Toplama Formu

SORU NO	BOŞ ZAMAN TUTUM ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Karasızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akıllıca kullanmaktır	()	()	()	()	()
2	Boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır	()	()	()	()	()
3	İnsanlar çoğunlukla arkadaşlık ilişkilerini boş zamanlarında geliştirirler	()	()	()	()	()
4	Boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar	()	()	()	()	()
5	Boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır	()	()	()	()	()
6	Boş zaman aktiviteleri çalışma verimini artırır	()	()	()	()	()
7	Boş zaman aktiviteleri enerjiyi yenilemeye yardımcı olur	()	()	()	()	()
8	Boş zaman aktiviteleri kişisel gelişim için bir araç olabilir	()	()	()	()	()
9	Boş zaman aktiviteleri bireylerin rahatlamasına yardımcı olur	()	()	()	()	()
10	İnsanlar boş zaman aktivitelerine ihtiyaç duyar	()	()	()	()	()
11	Boş zaman aktiviteleri sosyal ilişkiler için iyi bir fırsattır	()	()	()	()	()
12	Boş zaman aktiviteleri önemlidir	()	()	()	()	()
13	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olduğumda zaman çok çabuk geçiyor	()	()	()	()	()
14	Boş zaman aktivitelerim bana keyif veriyor	()	()	()	()	()
15	Boş zaman aktivitelere değer veririm	()	()	()	()	()
16	Boş zamanım boyunca kendim olabiliyorum	()	()	()	()	()
17	Boş zaman aktivitelerim bana zevkli deneyimler sağlar	()	()	()	()	()
18	Boş zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum	()	()	()	()	()
19	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum					
20	Boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır	()	()	()	()	()
21	Boş zaman aktiviteleri ile sık sık meşgul olmanın uygun olduğunu düşünüyorum	()	()	()	()	()
22	Boş zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum	()	()	()	()	()
23	Boş zaman aktivitelerinden hoşlanıyorum	()	()	()	()	()
24	Boş zaman aktiviteleri dikkatimin tamamını alıyor	()	()	()	()	()
25	Boş zaman aktivitelerine sık sık katılıyorum	()	()	()	()	()

26	İmkanım olsa bu boş zaman aktiviteleri için harcadığım zaman miktarını artırırım	()	()	()	()	()
27	Gelir durumum müsaade ettiği ölçüde boş zaman aktivitelerimde kullanmak üzere araç gereç satın alırım	()	()	()	()	()
28	Zamanım ve param yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılırım	()	()	()	()	()
29	Boş zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcarım	()	()	()	()	()
30	Seçme şansım olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşarım	()	()	()	()	()
31	Plansız bile olsa bazı boş zaman aktivitelerine katılırım	()	()	()	()	()
32	Boş zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim	()	()	()	()	()
33	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum	()	()	()	()	()
34	Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılırım	()	()	()	()	()
35	Boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harçayabilirim	()	()	()	()	()
36	Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım	()	()	()	()	()