



**BİREYLERİN BOŞ ZAMANLARDAN SIKILMA ALGISI VE
MOTİVASYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

İlbey Furkan GÖZÜKARA

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

HAZİRAN 2019

İlbey Furkan GÖZÜKARA tarafından hazırlanan 'Bireylerin Boş Zamanlardan Sıkılma Algısı ve Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma' adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ-OY ÇOKLUĞU ile Hacı Bayram Veli Üniversitesi Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman (Başkan): Doç. Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu ~~onaylamıyorum~~/onaylıyorum.-----



Üye: Prof. Dr. Akyay UYGUR

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu ~~onaylamıyorum~~/onaylıyorum.-----



Üye: Doç. Dr. Hakan KOÇ

Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

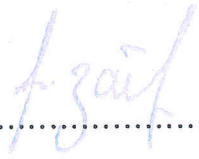
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu ~~onaylamıyorum~~/onaylıyorum.-----



Tez Savunma Tarihi:

25/06/2019

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.



Prof. Dr. Figen ZAİF

Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

İlbey Furkan GÖZÜKARA

25/06/2019

**BİREYLERİN BOŞ ZAMANLARDAN SIKILMA ALGISI VE MOTİVASYON DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**
(Yüksek Lisans Tezi)

İlbey Furkan GÖZÜKARA

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Haziran 2019

ÖZET

Bu araştırma, bireylerin boş zamanlardan sıkılma algısı ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda çalışma kapsamında, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasındaki değişimin varlığını yahut derecesini belirlemeyi amaçlayan, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen, Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ), Roger ve Morris (2003) tarafından geliştirilen, Aşçı, Kazak Çetinalp ve Altıntaş (2012) tarafından Türkçeye uyarlan Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (FASZMÖ) kullanılmıştır. Verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığı Skewness ve Kurtosis değerleri incelenerek belirlenmiş, veri setinin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Bu nedenle araştırma kapsamında parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmaya ilişkin verilerin analizinde, frekans (f), yüzde (%), aritmetik ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma (s) gibi tanımlayıcı istatistikler, ikili karşılaştırmalar için “Bağımsız Gruplar İçin T-Testi”, ikiden fazla grubun bulunduğu karşılaştırmalarda ise “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde anlamlı bir ilişkinin bulunması durumunda, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey HSD testi yapılarak çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Bireylerin “Serbest Zamanda Sıkılma Algıları” ile “Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonları” arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ise Pearson Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite serbest zaman motivasyonları ile serbest zamanda sıkılma algıları arasındaki ilişki incelendiğinde, uсталık alt boyutu ile sıkılma alt boyutu arasında ($r = ,476$; $p < ,000$), doyum alt boyutu arasında ($r = ,411$; $p < ,000$) pozitif yönde orta düzeyde, fiziksel durum alt boyutu ile sıkılma alt boyutu arasında ($r = ,260$; $p < ,00$), pozitif yönde düşük düzeyde, doyum alt boyutu arasında ($r = ,381$; $p < ,00$) pozitif yönde orta düzeyde, sosyal ilişki alt boyutu ile sıkılma alt boyutu arasında ($r = ,586$; $p < ,00$), doyum alt boyutu arasında ($r = ,382$; $p < ,00$) pozitif yönde orta düzeyde, psikolojik durum alt boyutu ile sıkılma alt boyutu arasında ($r = ,331$; $p < ,00$), doyum alt boyutu arasında ($r = ,391$; $p < ,00$) pozitif yönde orta düzeyde, görünüş alt boyutu ile sıkılma alt boyutu arasında ($r = ,382$; $p < ,00$), doyum alt boyutu arasında ($r = ,373$; $p < ,00$) pozitif yönde orta düzeyde, diğerlerinin beklentileri alt boyutu ile sıkılma alt boyutu arasında ($r = ,520$; $p < ,00$), doyum alt boyutu arasında ($r = ,290$; $p < ,00$) pozitif yönde orta düzeyde, zevk alt boyutu ile sıkılma alt boyutu arasında ($r = ,479$; $p < ,00$), doyum alt boyutu arasında ($r = ,406$; $p < ,00$) pozitif yönde orta düzeyde, rekabet alt boyutu ile sıkılma alt boyutu arasında ($r = ,593$; $p < ,00$), doyum alt boyutu arasında ($r = ,320$; $p < ,00$) pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Bilim Kodu : 130112
Anahtar Kelimeler : Rekreasyon, boş zaman, motivasyon, sıkılma algısı
Sayfa Adedi : 106
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU

A STUDY ON THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INDIVIDUALS' PERCEPTION OF BOREDOM FROM LEISURE TIME AND MOTIVATION LEVELS

(M.Sc. Thesis)

İlbey Furkan GÖZÜKARA

GAZİ UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES

June 2019

ABSTRACT

This study was conducted to investigate the relationship between individuals' perception of boredom and motivation. In this context, correlational research method among quantitative research models, which aims to determine the existence or degree of change between two and more variables, was used in the study. As a data collection tool, the Personal Information Form developed by the researcher, the Leisure Boredom Scale (SZSAÖ) developed by Iso-Ahola and Weissinger (1990) and adapted to Turkish by Kara, Gürbüz and Öncü (2014) and the Physical Activity and Free Time Motivation Scale (FASZMÖ) developed by Roger and Morris (2003) and adapted to Turkish by Aşçı, Kazak Çetinalp and Altıntaş (2012) was used. Skewness and Kurtosis values were determined by examining whether the data provided the normality assumption and the data set was found to have normal distribution. Therefore, parametric tests were used in the research. In the analysis of the data related to the research, descriptive statistics such as frequency (f), percentage (%), arithmetic mean ($\bar{x}$) and standard deviations (s); T-Test for Independent Groups for paired comparisons and Unidirectional Variance Analysis (ANOVA) for comparisons with more than two groups was used. In the case of a significant relationship in one-way analysis of variance, Tukey HSD test was used to compare multiple groups in order to determine which groups caused the difference. The Pearson Correlation Analysis was used to determine the relationship between physical activity and leisure time motivation and the perception of boredom from leisure. When the relationship between the participants' physical activity and leisure time motivations and the perception of boredom from leisure time was examined, statistically significant relationship was identified as moderate as follows : between the mastery sub-dimension and the boredom sub-dimension ($r = .476$; $p < .000$), between the saturation sub-dimension ($r = .411$; $p < .000$) in the positive moderate level, between the physical status sub-dimension and the boredom sub-dimension ($r = .260$; $p < .00$), positively low, between the satisfaction sub-dimension ($r = .381$; $p < .00$) in the positive moderate level, between the social relation sub-dimension and the boredom sub-dimension ($r = .586$; $p < .00$), between the satisfaction sub-dimension ($r = .382$; $p < .00$) positively moderate level, between psychological state sub-dimension and boredom sub-dimension ($r = .331$; $p < .00$) between the satisfaction sub-dimension ($r = .391$; $p < .00$) in the positive mid-level, between the appearance sub-dimension and boredom sub-dimension ($r = .382$; $p < .00$) between the saturation sub-dimension ($r = .373$; $p < .00$) in the positive direction in the medium level, in the low level of the expectations of the others ($r = .520$; $p < .00$) between the saturation sub-dimension ($r = .290$; $p < .00$) moderate in the positive direction, between the pleasure sub-dimension and the boredom sub-dimension ($r = .479$; $p < .00$), between the satisfaction sub-dimension ($r = .406$; $p < .00$) positively moderately, between competition sub-dimension and boredom sub-dimension ($r = .593$; $p < .00$), between satisfaction sub-dimension ($r = .320$; $p < .00$).

Science Code : 130112

Key Words : Recreation, leisure time, motivation, perception of boredom

Page Number : 106
Supervisor : Prof. Dr. Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU



TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezi kapsamında yürüttüğüm bu araştırmada, yalnızca bilgi ve birikimi ile değil manevi anlamda da bana yol gösterip desteklerini esirgemeyen çok değerli danışman hocam Sayın Doç. Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU'na, tez sürecimde fikir ve görüşleriyle tezime katkı sağlayan hocalarım Sayın Prof. Dr. Muharrem TUNA, Sayın Doç. Dr. Mehmet Alparslan KÜÇÜK, Sayın Doç. Dr. Bülent GÜRBÜZ, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ercan YAVUZ, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ramazan EREN, Sayın Öğr. Gör. Ayşe EREN ve Sayın Arş. Gör. Seda ERKEKLİ'ye derin saygılarımı ve minnettarlığımı ifade etmeyi borç bilirim.

Eğitim hayatım boyunca elde ettiğim başarıların arkasında bana güç veren saygıdeğer babam ilk öğretmenim Hüseyin GÖZÜKARA, düşünceli annem Gülcan GÖZÜKARA ile sevgili kardeşlerim Gülbey Mehmet GÖZÜKARA ve Göktuğ Enes GÖZÜKARA'ya sonsuz minnetlerimi sunar, teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLERİN LİSTESİ.....	xiv
KISALTMALAR.....	xv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

REKREASYON VE BOŞ ZAMAN ETKİNLİĞİ

1.1. Boş Zaman Kavramı	5
1.2. Boş Zamanın Tarihsel Gelişimi	8
1.2.1. Antik Yunan ve Boş Zaman Kavramı	9
1.2.2. Antik Roma Dönemi ve Boş Zaman Kavramı.....	10
1.2.3. Orta Çağ, Rönesans ve Reform Döneminde Boş Zaman Kavramı	11
1.2.4. Endüstri Devrimi Sonrası Boş Zaman Kavramı	12
1.3. Rekreasyon Kavramı.....	12
1.4. Rekreatif Etkinliklere Duyulan İhtiyacın Nedenleri	15
1.5. Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	16
1.5.1. Doğal Alan Rekreasyonu.....	17
1.5.2. Macera Rekreasyonu	17
1.6. Sıkılma Kavramı	18
1.7. Sıkılmanın Oluşum Şekilleri.....	19
1.8. Boş Zaman ve Sıkılma	20

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNETİM VE MOTİVASYON KAVRAMINA GENEL YAKLAŞIM

2.1. Motivasyon Kavramı	21
2.2. Motivasyon Çeşitleri.....	21
2.2.1. İçsel Motivasyon	22
2.2.2. Dışsal Motivasyon	22
2.3. Egzersiz Motivasyonu.....	23
2.3.1. Genel Egzersiz Motivasyonu.....	24
2.3.2. Özel Egzersiz Motivasyonu.....	25
2.4. Yönetim Teorilerinde Motivasyon.....	26
2.4.1. Bilimsel Yönetim Yaklaşımı Ve Klasik Kuramlar	26
2.4.2. Yönetim Süreci Yaklaşımı.....	27
2.4.3. Bürokrasi Yaklaşımı	28
2.5. İnsan İlişkileri Yaklaşımı ve Neoklasik Kuramlar.....	29
2.6. Modern Örgüt Kuramları	31
2.7. Başlıca Motivasyon Teorileri.....	32
2.7.1. Kapsam Teorileri	32
2.7.1.1. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi	33
2.7.1.2. Alderfer'in VİG Varoluş- İlişki Kurma- Gelişme Teorisi.....	37
2.7.1.3. Herzberg'in Çift Faktör Teorisi	38
2.7.1.4. McClelland'ın Başarı İhtiyacı Teorisi	41
2.7.1.5. Douglas McGregor'un X ve Y Modeli.....	42
2.7.2. Süreç Teorileri	43
2.7.2.1. Adams'ın eşitlik teorisi.....	44
2.7.2.2. Beklenti teorileri	44
2.7.2.2.1. Vroom'un beklenti teorisi.....	44

Sayfa

2.7.2.2.2. Porter-Lawler Geliştirilmiş Beklenti Kuramı	46
2.7.2.3. Locke'ın amaç teorisi	47
2.7.2.4. Skinner'ın edimsel şartlandırma teorisi	48
2.8. Boş Zaman Sıkılma Algısı ve Motivasyona İlişkin İlgili Çalışmalar	50

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**BOŞ ZAMAN SIKILMA ALGISI VE MOTİVASYON DÜZEYLERİ: AMPİRİK ANALİZ**

3.1. Araştırma Modeli	53
3.2. Araştırmanın Varsayım ve Sınırlılıkları.....	53
3.3. Araştırmanın Hipotezleri	54
3.4. Veri Toplama Araçları	57
3.5. Veri Toplama Yöntemi	58
3.6. Verilerin Analizi	60
SONUÇ	83
KAYNAKLAR	91
EKLER.....	101
EK1. Anket Formu.....	102
ÖZGEÇMİŞ.....	106

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 2.1. Olgun Olmayan Çalışan ile Olgun Olan Çalışanın Özellikleri.....	30
Çizelge 2.2. Çift Faktör Teorisi	39
Çizelge 2.3. Değer, Beklenti ve Araçsallık ve Motivasyon İlişkisi	46
Çizelge 3.1. Farklı Sapma Miktarları İçin Örneklem Büyüklükleri	59
Çizelge 3.2. Araştırmaya Katılan Bireylere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	61
Çizelge 3.3. Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği ile Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi	62
Çizelge 3.4. Yaş Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	63
Çizelge 3.5. Yaş Değişkenine Göre Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ölçeğinin Anova Testi Sonuçları	65
Çizelge 3.6. Cinsiyete değişkenine göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu ölçeğinin bağımsız örneklem t-testi sonuçları	65
Çizelge 3.7. Cinsiyete Değişkenine Göre SZSAÖ Alt Boyut Puanlarının Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	66
Çizelge 3.8. Medeni Durum Değişkenine Göre FASZMÖ Puanlarının Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	66
Çizelge 3.9. Medeni Durum Değişkenine Göre SZSAÖ Puanlarının Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	67
Çizelge 3.10. Çalışma Durumu Değişkenine Göre FASZMÖ Puanlarının Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	68
Çizelge 3.11. Çalışma Durumu Değişkenine Göre SZSAÖ Puanlarının Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	68
Çizelge 3.12. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	69
Çizelge 3.13. Yaş Değişkenine Göre SZSAÖ Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	70
Çizelge 3.14. Fiziksel Aktivite Katılımı Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA.....	71

Çizelge	Sayfa
Çizelge 3.15. Fiziksel Aktivite Katılımı Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA	72
Çizelge 3.16. Haftalık Fiziksel Aktivite Katılımı Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA	73
Çizelge 3.17. Haftalık Fiziksel Aktivite Katılımı Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA	74
Çizelge 3.18. Fitness Merkezine Üyelik Durumu Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları	75
Çizelge 3.19. Fitness Merkezine Üyelik Durumu Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları	75
Çizelge 3.20. Evde Yapılan İşler Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları	76
Çizelge 3.21. Evde Yapılan İşler Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları	77
Çizelge 3.22. Sportif Etkinlik Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları	77
Çizelge 3.23. Sportif Etkinlik Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları	78
Çizelge 3.24. Sosyal Etkinlik Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları	78
Çizelge 3.25. Sosyal Etkinlik Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları	79
Çizelge 3.26. Kültürel Sanatsal Etkinlik Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları	79
Çizelge 3.27. Kültürel Sanatsal Etkinlik Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları.....	80
Çizelge 3.28. Açık Alan Etkinlik Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları	80
Çizelge 3.29. Açık Alan Etkinlik Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları	81

Çizelge	Sayfa
Çizelge 3.30. Turistik Etkinlik Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları	81
Çizelge 3.31. Turistik Etkinlik Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları	82



ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 2.1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidi	34
Şekil 2.2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi ile Alderfer'in ERG Teorisinin Karşılaştırılması.....	38
Şekil 2.3. Vroom'un Güdüleme Modeli	45
Şekil 2.4. Lawler-Porter Motivasyon Modeli	47
Şekil 2.5. Klasik Şartlandırma	49
Şekil 2.6. Sonuçsal Şartlandırma	49
Şekil 3.1. Araştırma Modeli.....	53

KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar

Açıklamalar

α

Alpha değeri

$\bar{X}$

Aritmetik Ortalama

%

Yüzde

<

Büyüktür

>

Küçüktür

n

Örneklem

Ort

Ortalama

P

Anlamlılık düzeyi

s.s

Standart sapma

SPSS

Statistical Package For Social Sciences

Vb

Ve benzeri

GİRİŞ

Boş zaman kavramının tanımlanması noktasında zaman, aktivite, tutum ve kalite olarak farklı etkenlerin rol aldığı görülmektedir. Zaman muhtevalı boş zaman yaklaşımında, iş ve diğer bütün mecburiyetlerin haricinde kalan ve bireyin hür biçimde tercihlerini gerçekleştirebileceği zaman dilimi boş zaman olarak ifade edilmektedir. Aktivite muhtevalı boş zaman yaklaşımında, bireyin sahip olduğu boş zamanını hangi tür uğraşlarla değerlendirdiği tanımlama esnasında kilit noktadadır. Tutum yaklaşımı incelendiğinde kişinin, sahip olduğu boş zamanını haletiruhiyesine ve deneyimlerine göre değerlendirmesi gerektiği belirtilmektedir. Bu noktada bireylerin aynı aktiviteden farklı tecrübeler edinebileceği ve bunun neticesinde, değerlendirdikleri boş zamandan haz, kaygı yahut sıkılganlık hisleri ile ayrılacakları hususuna dikkat çekilmektedir. Kalite muhtevalı boş zaman yaklaşımında ise, kişinin sosyal yaşamına yönelik boş zamanın olumlu veya olumsuz etkileri ele alınmaktadır (Torkildsen, 2005).

Modern toplumlar için boş zaman kavramı, sanayi devrimi neticesinde yaşanan kentleşmenin getirdiği etkenlerle beraber, bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmıştır. Bilhassa 21. Yüzyılın üçüncü çeyreğinin başlarından itibaren oluşmaya başlayan tüketim toplumlarında boş zaman kavramı daha fazla ehemmiyet kazanmıştır. Bu dönemde yeni üretim erklerinin gelişmesi ile yeni bir ekonomik sistemin meydana gelmesine bağlı olarak toplumların daha fazla tüketebilmesi adına daha fazla boş zaman dilimlerine sahip olmaları gerektiği belirtilmiştir (Odabaşı, 2017).

Sıkılma kavramı, bireylerin olumsuz olarak nitelendirdiği ve imtina ettiği bir durum olarak değerlendirilmektedir. Kişinin dikkat ve ilgisinin farklı doğrultulara yönlenmesine sebebiyet verebilen sıkılma hissi neticesinde birey farklı seçenekler ve amaçlar belirleyerek kendisine sıkılma hissiyatı yaşatan durumdan uzaklaşmaya çalışabilmektedir (Bench ve Lench, 2013). Farklı düzeylerde sıkılma hissini tecrübe eden bireylerin zaman algılarının değişkenlik gösterebildiği belirtilmiştir. Yüksek seviyede sıkılma hissini yaşayan bireyler, zamanın daha yavaş bir biçimde ilerlediği algısına sahiptirler (James ve Allman, 2005).

Bireylerin amaç ve değerlerinin, içinde bulundukları vaziyet dahilinde karşılık bulamaması durumunda sıkılma hissiyatının vuku bulabileceği ifade edilmektedir.

Sıkılmaya sebebiyet veren etkenler çevresel olabileceği gibi, düşük motivasyon seviyesi ve benzeri kişisel nedenlerden dolayı da ortaya çıkabilmektedir (Locke ve Latham, 1990).

Boş zamanlardan sıkılma algısı, bireylerin zamanlarını beyhude olarak geçirme eğilimi gösterdikleri durumlarda meydana geldiği görülmektedir. Boş zamanın beklenen şekilde geçirilememesi yahut boş zamanlardan elde edilecek faydaların farkında olunmaması durumunda kişi boş zamanlardan sıkılma algısı mevcut hale gelebilmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Boş zamana odaklanma ve motive olma temayülünün boş zamanlardan sıkılma algısını doğrudan etkilediği görülmektedir. Bireyin boş zamana sahip olması ancak bunu kendini tatmin edici biçimde değerlendirememesi motivasyonunu zayıflatmakta kişide boş zamana yönelik bir sıkılma hissiyatı doğurmaktadır (Russell, 1996). Rekreatif aktivitelerle boş zamanlarını değerlendirmeyi tercih eden bireylerde boş zamanlardan sıkılma algısının meydana gelme ihtimalinin azaldığı belirtilmektedir (Caldwell, Darling, Payne ve Dowdy, 1999).

Bireylerin boş zamanlarında katılmayı tercih edecekleri etkinlikler, farklı nedenlere ve farklı tatmin düzeylerine göre değişebilmektedir. Bu noktada, rekreatif etkinliklere ilişkin davranışların ve buna yönelik motivasyon düzeyinin, bireyin boş zamanlardan sıkılma algısı üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir (Sato, Jordan ve Funk, 2014).

Tercih edilen davranışın başlangıcını, istikametini, yoğunluğunu ve niteliğini belirleyen bir kavram olan motivasyon, gereksinim kaynaklı eylemlerden oluşan bir süreç olmakla birlikte, gereksinme, uyarılma, davranış ve doyum olmak üzere dört safhadan oluşmaktadır (Maehr ve Meyer, 1997). Boş zamana ilişkin motivasyon algısı ise, kişinin söz konusu serbest zamanını ne şekilde değerlendirmeyi tercih edeceğini ve bu tercihlerinin arzu ve istekleri doğrultusunda şekillenmesini ifade etmektedir. Optimum düzeyde var olan motivasyon, boş zaman etkinliklerine katılıma mani olan faktörlerin ortadan kaldırılmasına ve bu sayede rekreatif ve fiziksel aktivitelere dahil olunma durumuna doğrudan etki etmektedir (Carroll ve Alexandris, 1997).

Toplumun fiziksel ve ruhsal gelişimine olumlu tesirler sağladığı ifade edilen fiziksel aktivitelerin, bireylerin boş zamanlarını tatmin edici bir biçimde değerlendirmelerine ve uygun motivasyon durumuna haiz olmaları ile birlikte engelleyici bir faktör olarak nitelendirilen sıkılma algılarının ortadan kalkabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda

araştırmada, bireylerin boş zamanlardan sıkılma algısı ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.





BİRİNCİ BÖLÜM

REKREASYON VE BOŞ ZAMAN ETKİNLİĞİ

1.1. Boş Zaman Kavramı

Boş zaman kavramı, bireyin gerekli ihtiyaçları dışında kalan, çalışmadığı ve kendi isteğiyle değerlendirdiği vakittir (Kılbaş, 2001). Bu kavramı, insanların günlük rutininden sonra kalan süreçte, gelişimleri için sanat veya sportif aktivitelerle uğraşmaları olarak da açıklamak mümkündür. İnsanlar kendi arzularıyla katıldıkları bu aktivitelerle, hem kendilerini yenileme hem de boş zamanlarını değerlendirme fırsatı bulmaktadır.

Boş zaman kavramı günümüzde gelişmiş veya gelişmekte olan toplulukların ilgi gösterdikleri bir alandır. Dünya genelinde boş zamana ayrılan vakit artarken çalışma saatlerine ayrılan süre azalmaktadır. Gelişmekte olan toplumlardaki işsizlik oranları göz önünde bulundurulduğunda boş zamanı olan bireylerin sayısal olarak üstün olmaları normal bir durumdur. Bu durum, bu denli fazla boş zamanı olan bireylerin vakitlerini nasıl değerlendirecekleri sorusunu meydana getirmektedir. Bundan dolayı boş zaman kavramı genç, yetişkin ve yaşlılar için önem arz eden ve geniş perspektiften ele alınan bir durumdur (Tezcan, 1994).

Literatürde boş zaman kavramı ile ilgili pek çok tanıma yer verilmiştir. Cotte (1998) boş zaman kavramı üzerinde objektif veya sübjektif değerlendirmelere yer verilebileceğini öne sürmüştür. Objektif açıdan ele alındığında boş zaman kavramını yer, zaman ve aktivite olarak; sübjektif açıdan ele alındığında ise psikolojik deneyimler olarak ifade etmek mümkündür. Örnek olarak operaya gitmek objektif açıdan değerlendirildiğinde boş zaman aktivitesi olarak kabul edilebilir. Sübjektif açıdan bakıldığında ise bireyin psikolojik haliyle paralel olarak ruhsal deneyim kazanması, mutlu olması, kendini rahat hissetmesi gibi psikolojik sonuçlara gereksinim duymaktadır. Beard ve Ragheb (1983) ise boş zaman kavramını, herhangi bir aktiviteye katılım gösteren bireylere etki eden memnun olma derecesine göre sınıflandırmaktadır. Bu etkiler, insan ihtiyaçlarında boş zaman aracılığı ile görülmektedir. Bu sınıflandırmalar; Psikolojik, eğitim, sosyal, dinlendirici, fiziksel ve estetik olarak sıralanmaktadır.

Boş zamanın özellikleri şu şekilde açıklanabilmektedir:

- Boş zamanlar, mesuliyet taşıyan bir vazife niteliğindedir.
- İş hayatının sebebiyet verdiği, fiziksel ve zihinsel yorgunluğu giderme ve dinlenme fırsatı vermektedir.
- Yeknesak bir yaşam biçiminden kurtulmayı sağlayan ve eğlence işlevi bulunmaktadır.
- Bedensel, zihinsel ve ruhsal nitelikler bakımından bireye gelişim sağlama fırsatı tanımaktadır.
- Bireyin hür iradesi ile nasıl, nerede ve ne şekilde değerlendireceğine karar verebildiği zaman dilimleridir (Tezcan, 1994).

Boş zaman; kişinin yaşamındaki sorumluluklardan bir süreliğine sıyrılabilirdiği ve bağımsız bir biçimde kendi tercihleri doğrultusunda faydalandığı, iş hayatının haricinde kalan zamanları ifade etmektedir. Boş zamanın sınıflandırılması noktasında karşımıza uzun ve kısa vadeli olmak üzere iki farklı boş zaman türü çıkmaktadır;

a) Uzun vadeli boş zamanlar

- Çocukluk dönemi boş zamanları.
- Yıllık izinler.
- Emeklilik dönemi boş zamanları.

b) Kısa vadeli boş zamanlar

- İş ile ilgili mesailerden arta kalan zamanlar.
- Haftalık tatiller
- Kısa süreli yıllık tatiller (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003).

Boş zamanlarda tercih edilecek davranışlar, gerçekleştirmek istenilen faaliyetler ve duyulan ihtiyaçlar belli başlı etkenler dahilinde, içinde bulunulan evreye bağlı olarak değişebilmektedir. Söz konusu evreler ve ihtiyaçlar şu şekilde ifade edilmektedir:

a) Gençlik evresi:

- Kişisel niteliklerin oluşması.
- Otoriteye karşı gelme temayülü.
- Cinsel, fiziksel, zihinsel ve ruhsal uyarılar.

b) Genç yetişkin evresi:

- Toplumsal niteliklerin gelişmesi.
- Daha komplike bir sosyal algı ve ilgi durumuna geçilmesi.
- Bir önceki evrede soyutlanma isteği duyulan aileye ve temsil ettiği değerlere tekrar entegre olma eğilimi.

c) Orta yaş evresi:

- İş ve aile yaşantısında en uygun şartlara yönelik arayış içinde olma.
- Üretime ve performansa önem verme.
- İdealleri sorgulama.

d) Bitiş evresi:

- Sosyal çevreye yönelik empati kurma.
- İhtiyaçlar ve davranışlarda köklü değişimler.
- Farklı etkenler dahilinde ilgi çeşitliliği (Balcı, Demirtaş, Gürbüz, İlhan ve Ersöz, 2003).

Bireylerin boş zaman yönelik yaklaşımlar farklı kişisel özellikler neticesinde çeşitlilik gösterebilmekte, kişinin algı ve ihtiyaçları doğrultusunda boş zamana yönelik bakış açısı şekillenmektedir. Cordes ve Ibrahim (1996)'e göre bu bakış açıları neticesinde boş zaman çeşitliliğini şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Sosyalleşme.
- Dinlenme.
- Gelişme.
- Egzersiz.
- İyi hissetme.

- Yansıma.
- Bakım.

Sahip olunan boş zaman diliminin değerlendirme noktasında bireylerin davranışlarını etkileyen ve bu sayede kişiden kişiye değişim göstermesini sağlayan çeşitli faktörler olduğu görülmektedir. Bu faktörleri şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Sosyal faktörler.
- Kültürel faktörler.
- Sınıfsal farklılık,
- Aile yapısı.
- Arkadaş çevresi.
- Ekonomik faktörler.
- Cinsiyet.
- Yaş (Yetiş, 2008).

1.2. Boş Zamanın Tarihsel Gelişimi

İnsanların yeryüzündeki ilk mücadelesi hiç kuşkusuz hayatta kalabilmek üzerinedir. İlk çağlarda insanoğlunun hayatta kalmak amacı ile yiyecek aramak, kendini savunmak, sığınak bulmak, giyinmek ve tehlikelere karşı kendini korumak gibi çeşitli günlük uğraşları vardı. Bundan dolayı eski çağlarda yaşamış insanların yaşamlarında boş zaman kavramının izlerini bulmak kolay bir durum değildir (Meyer, Brightbill ve Sessoms, 1964). Ancak insanoğlunun varoluşundan dolayı hayatta kalma, çalışma, avlanma gibi ihtiyaçlarının yanı sıra, kendine vakit ayırabilme, tembellik etme gibi istekleri de bulunmaktadır. Bu sebeplerden dolayı tembellik etmenin bir ihtiyaç olduğu konusunu ilk olarak inceleyen Antik Yunandaki aristokratlar fazla çalışmanın, insanın kendini kötü hissettiren bir durum olabileceğini savunmuşlardır (Yaylı, 2014).

Boş zaman kavramı tarih öncesine kadar uzanan bir kavramdır. Bu kavram, en eski uygarlıklardan bu yana sınıf ayrımı ile özdeşleştirilmiştir. Boş zaman kavramı ilkel döneme kadar uzanmaktadır (Torkildsen, 2005). İlkel dönemdeki boş zaman kavramını, insanların yaşamlarını sürdürebilmek için avlanma ve korunma vakitleri dışında kalan dönem olarak kabul etmek mümkündür. Bu vakitleri birtakım ritüeller ve seremoniler ile

değerlendiren insanlar için bu aktiviteler boş zamanda gerçekleştirilen eylemlerdi (Argan, 2013).

Medeniyetin oluşmaya başlamasıyla birlikte tarımda gelişme görülmektedir. Yerleşik hayata geçilmesinin başlangıç noktası olarak kabul edilen tarım toplumları, boş zaman kavramının da meydana gelmesinde öncülük etmişlerdir. Mısır, Asur ve Babil uygarlıklarında kültürel olarak erken gelişim gösterdiklerinden dolayı boş zaman aktiviteleri fazlaca görülmektedir. ‘Bereketli Hilal’ olarak adlandırılan, Dicle ve Fırat nehirlerinin arasında kalan bölge iki kuvvetli uygarlık tarafından kontrol edilmiştir. Bu toprakların kuzeyinde Asurlular güneyinde ise Babiller bulunmaktadır. M.Ö. 2900 ile 330 yılları arasında hükümdarlık süren bu iki uygarlık güreş, boks, bir takım masa oyunları, okçuluk gibi çeşitli rekreatif aktivitelere yer veriyordu. Her ne kadar avcılık önemli bir aktivite olsa da Asurlular, dans ve ziyafetleriyle ünlüydüler (McLean ve Hurd, 2012). Bu uygarlıklardaki soylular, ordu ve din görevlileri asil tabaka olarak nitelendirilmektedir. Asillerde boş zaman aktiviteleri olarak alkol tüketmek ve kumar oynamak yaygın görülen davranışlardır. Antik mısırdaki çocukların, top, bebek ve model hayvanlar, zıplama-kurbağa ve seksek gibi oyunlar oynadıkları söylenmektedir. Aynı zamanda moda ile ilgilerinin olduğu da gözlenmektedir. O dönemlerde yaşayan çoğu insanın saçlarının kısa olduğuna dair kalıntılarda mevcuttur. Kadın ve erkeklerin farklı renklerde mücevherler kullandıkları da söylenmektedir (Torkildsen, 2005).

Toplumbilimcilere göre boş zaman kavramı tarihin her aşamasında önemli olmuştur. Ancak bu kavram insanlık tarihinin bazı bölümlerinde farklı anlamlarda kullanılmış, günümüze gelindiğinde ise daha farklı bir anlam kazanmıştır. Bilhassa endüstri devriminden sonra insanların çalışma hayatının farklı bir yön almasıyla boş zamanı değerlendirme bir ihtiyaç olarak meydana çıkmış ve endüstri toplumlarında git gide yaygınlaşarak hayatın bir akışı haline gelmiştir (Güçlü, 2013).

1.2.1. Antik Yunan ve Boş Zaman Kavramı

Antik Yunan döneminde boş zaman kavramı hiçbir şey yapılmayan vakitler olarak değil, iyilik, gerçeklik veya yararlı bilgilerle ilgilenmek, bu bilgiler üzerine fikirler üretmek, bu fikirleri anlamak ve hissetmek olarak bilinirdi. Boş zaman kavramı seçkinlik, farklılık, estetik haz, beğeniler ve derinlemesine fikir üretimi gibi süreçleri temsil eden,

sınıfsal sembol olarak görülürdü. Boş zaman kavramı aristokratik bir kavram olarak değerlendirilen ayrıcalık ve üstünlük kavramlarını simgelemekteydi (Juniu, 2000).

İnsanların en yüksek felsefi ve kültür seviyesine ulaştıkları dönem Antik Yunan'da altın çağ olarak adlandırılan milattan önce 500 yılından 400 yılına kadar olan dönemdir. Sanat, öğrenme ve spor gibi alanlara büyük bir ilgi duyan Atinalılarda, bu alanların çoğunlukla devlet ile ilgili meselelere katılım ve oy kullanabilen aristokratlar için olduğu söylenmektedir (McLean ve Hurd, 2012). Dönemin en etkin filozoflarından Aristotile boş zaman kavramının bir ihtiyaç olduğunu savunmaktadır. Aristotile boş zaman kavramının yalnızca zorunluluktan meydana gelen özgürlük olmadığını, kaliteli bir yaşam sürdürebilmek için gerekli olduğunu söylemektedir. Bireye entelektüel gelişim, ruhsal rahatlama ve hayattan keyif alma şansı sunduğundan bahsetmektedir (Edginton, DeGraaf, Dieser ve Edginton, 2005). Aristotile ve Platon, maddi nedenlerden dolayı özgürce değerlendirilen boş zaman kavramını; kişiye erdem, gelişme ve yapmak istediği şeyin en mükemmeli yapma imkanı sağlayan bir kavram olarak tanımlamışlardır.

İlk defa Yunan filozoflar tarafından ortaya atılan çalışma ve boş zaman ayrımı, Antik Yunanlılarda, zanaat ile uğraşan ve ahlaki çıkarımları göz önünde bulunduran vatandaşlar tarafından gerçekleştirilmektedir. Çalışma, zanaat ve hayatın getirdiği mecburiyet olarak düşünülürken, boş zaman kavramı; müzik ve dramaya katılım, kendini ahlaki olarak sorgulayan bireylerin varlığı, bu kavramın yalnızca oyun değil aynı anda öğrenme ve kendini gerçekleştirmeyi amaç olarak gören bir toplum olduğu görülmektedir (Spracklen, Lashua, Sharpe ve Swain, 2017).

1.2.2. Antik Roma Dönemi ve Boş Zaman Kavramı

Antik Roma dönemindeki boş zaman kavramı Antik Yunan dönemindeki aksine kitlelerin yararlanabileceği hamam, amfi tiyatro ve arena gibi halk tarafından deneyimlenebilen organizasyonları içermekteydi. Bu organizasyonlardan ise estetik hazlara nazaran fayda beklenmekteydi. Antik Roma döneminde sportif faaliyetler savaş hazırlık amacı ile düzenlenmekteydi. Halkı mutlu etmek adına Roma yöneticileri ücretsiz yeme içme ve eğlence aktiviteleri sunmaktaydılar. Ancak bu dönemde kötü muamele görmelerinin yanında köleler, eğlence aktivitelerinde bir araç olarak kullanılmaktaydılar (Torkildsen, 2005). Bu dönemdeki boş zaman etkinlikleri sanatsal ve ortaya bir üretim

çıkaran etkinliklerden ziyade barbarca, kanlı ve ahlaki olarak düşük değerli eğlenceler şeklinde düzenlenmekteydi (Meyer ve diğerleri, 1969).

Askeri olarak ileri düzeyde olan Romalılar geniş bir alana yayılmış bir imparatorluktur. Roma imparatorluk askerlerinin savaş bölgesine kolay bir şekilde ulaşabilmeleri ve mühimmat, yemek gibi savaş ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için yollar yapmışlardır. Aynı zamanda bu bölgelere giderken yol uzunluğu hesaba katılarak ara istasyonlar (han, dinlenme bölgeleri vb.) inşa etmişlerdir. Bu istasyonları ve kazanılan toprakları görmek isteyen Romalı halk ise boş zaman aktivitesi olarak turizm sektörüne katılım göstermişlerdir (Eralp, 1983).

Antik Roma uygarlığı savaşçı bir medeniyet olmanın yanı sıra mimari ve inşaat gibi alanlarda da ileri bir uygarlıktı. Bu sayede şehirleşmeyi çok iyi bir şekilde hayata geçirmeyi başarmışlardı. Ancak şehirleşme ile birlikte sınıf ayrımı da ortaya çıkmıştı. Bu sınıflaşma alt, orta ve üst sınıf olarak üç kısma ayrılmıştı. Zaman içerisinde bu sınıflaşmadan ‘Plebler’ (yarı-aylak) olarak adlandırılan sınıf daha fazla ön plana çıkmaya başlamıştı. Plebler, bedensel işlerde çalışmayı reddeden ancak üst sınıfın da aşağısında olan bir sınıftı. Romalı devlet adamları Plebler sınıfının yönetilmesi için bir takım festival ve sportif organizasyonlardan oluşan etkinlikler yapmışlardı (Spracklen ve diğerleri. 2017).

1.2.3. Orta Çağ, Rönesans ve Reform Döneminde Boş Zaman Kavramı

Roma İmparatorluğu’nun çöküşünden itibaren başlayan, büyük ölçüde tarım ve feodal yapının hakim olduğu Orta Çağ, yaklaşık olarak bin yıl sürmüştür. Orta Çağ döneminde günün büyük bir bölümünün çalışma saatleri oluşturmaktadır. Bu dönemde, işçi, lord şövalyeler ve din adamları olmak üzere üç sınıf mevcuttur. Katı kuralları bulunan kiliselerin toplum üzerinde büyük bir etkisinin olduğunu görmek mümkündür. Kiliselerin katı kurallarından dolayı toplum boş vakitlerinde şarkı söyleme-dinleme, dans ve orta oyunları gibi çeşitli aktiviteler gerçekleştirebilmektedir. Soylular, lordlar ve din adamları gibi yüksek tebaanın, edebiyat, drama ve modern danslar gibi aktiviteler tahsis edildiği görülmektedir. Şövalyeler arasında sportif organizasyonlar olarak dövüşlerde düzenlenmektedir. Orta Çağ’da, kilisenin uygulamış olduğu katı kurallardan dolayı toplumun eğlenmek veya öğrenmek için fazla bir seçeneği bulunmamaktadır (Meyer ve diğerleri, 1969).

1.2.4. Endüstri Devrimi Sonrası Boş Zaman Kavramı

Endüstri devriminin 18. yüzyılda Britanya’da başlayarak yüzyıl boyunca Avrupa’nın farklı kısımlarına yayıldığı söylenmektedir (Edginton ve diğerleri, 2006). Bu yüzyıl içerisinde dünya genelinde birçok değişikliğin yaşandığı gözlemlenmektedir. Avrupa kıtasından Amerika kıtasına büyük göçlerin yaşandığı, demokrasi kavramının geliştiği, bilimsel bilgi ve teknolojinin ilerleme kaydettiği bir dönem olarak bahsedilmektedir. Bu yüzyılda gerçekleşen endüstri devriminin toplumların yaşayış şekillerini değiştirdiği bunun yanı sıra boş zaman ve rekreasyon gibi kavramlarda da değişimlere neden olduğu belirtilmektedir (McLean ve Hurd, 2012).

Boş zaman kavramı ile ilgili değişimler;

- Kentlerden şehirlere olan göçlerin bir neticesi olarak kırsal rekreasyondan kopuş,
- Endüstri devriminin başlangıcında çalışma saatlerinin fabrikaların sistemine bağlı olduğu düşünüldüğünde şehir veya endüstriyel çevrede gelişim gösteren yeni kent eğlencelerinin kişilerin boş vakitlerini değerlendirdiği aktiviteler haline gelmesi,
- Endüstri devriminin ilk yıllarında iş gücüne ihtiyaç duyulmasından kaynaklı olarak günlük 12 saat gibi bir süreyi bulan uzun çalışma saatleri neticesinde boş zaman kavramının, iş gücünün karşılığı olarak görülmesi,
- Büyük bir yüzdeyi kapsayan çalışan sınıfın, kentlerde boş zaman ihtiyaçlarının ortaya çıkması,
- Viktorya döneminden sonra ortaya çıkan boş zaman artışının, toplu ve ticari boş zaman artışına etki etmesi,
- Ulaşımı kolaylaştıran tren yollarının inşası gibi teknolojik gelişmelerinde boş zaman fırsatlarının artışına neden olması şeklinde sıralanmaktadır (Bull, Hoose ve Weed, 2003; Page ve Connell, 2010).

1.3. Rekreasyon Kavramı

Latince ‘recreatio’ kelimesinden türeyen rekreasyon, Türkçedeki anlamına bakıldığında boş ya da serbest vakitleri etkin bir biçimde kullanma olarak adlandırılmaktadır. Bu da birey veya toplulukların serbest zamanlarında istekli ve etkili bir

biçimde rahatlatıcı ve haz veren aktiviteler anlamına gelmektedir (Suiçmez, 2000: Akgül, 2015).

Literatürde üzerine pek çok tanım yapılan rekreasyonu Kültür ve Turizm Bakanlığına, bireylerin serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri, yapmak zorunda oldukları işler dışında, kişilerin boş zamanlarını özgür bir biçimde kullanabildiği bireyin fiziksel olarak yenilenmesi ile psikolojik olarak sınırlarını zorunlu faaliyetlerin aksine, bireyin kendi iradesiyle belirlediği ve sosyal ve fiziksel çevrenin farklılığı anlamına gelen aktiviteler anlamında da tanımlamaktadır (Karaküçük, 2017). Bir başka tanıma göre rekreasyon; bireyin meslek, aile ve toplumsal görevlerini gerçekleştirdikten sonra, dinlenmek, eğlenmek, sosyalleşmek, meslek dışı öğrenimini geliştirmek veya topluma bireysel olarak isteği doğrultusunda katılmak amacı ile kendi seçeceği işler ve meşguliyetler olarak da tanımlanmaktadır (Kırtepe, 2011). Daha sade bir tanımlama ile rekreasyon, bireyi zorunlu iş ve aktivitelerden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak gerçekleştirilen aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Kraus, 1985).

Serbest zaman (leisure) ve serbest zamanı değerlendirme (recreation) kavramları aynı anlamı ifade etmekle birlikte; serbest zaman bireyin çalışma zamanının, yaşantısını idame ettirebilmek için gerek duyduğu zamanının dışında olan ve kendi istekleri doğrultusunda harcayabileceği zamandır. Serbest zamanı değerlendirme ise bu vakitlerde yapılan etkinlik veya aktiviteler ile ilgilidir (Burton ve Bucher, 1974).

Kavramların farklı olarak açıklanabilmesi için birtakım ifadeler kullanılmaktadır.

- Rekreasyon, boş vakitleri değerlendirmek için yapılır, bir iş değildir. Kar amacı gütmaz.
- Rekreasyon ile birey, gönüllü olarak ve tamamen kendi istek ve arzusu ile katıldığı etkinliklerde bulunur.
- Rekreasyon aktiviteleri, katılımcılara haz veren, onları eğlendirme amacı taşıyan etkinliklerdir.
- Rekreasyon etkinlikleri, hem bireysel hem de toplumsal fayda sağlar.
- Toplumsal yargılara karşı değildir. Kişilerin fiziksel ihtiyaçları gibi hayati bir önem taşımamaktadır (Torkildsen, 2005).

Rekreasyon etkinliklerinin, toplumsal yapıya ve bireylerin ihtiyaçlarına bağılı olarak değişim içerisinde olduğu görülmektedir. Genel anlamda toplumsal, özel olarak da bireysel etki fonksiyonlarına sahip olan rekreatif etkinlikler, toplumun ve bireyin sosyo-ekonomik, yaşı, cinsiyet gibi farklı parametreleri ile yakın ilişkiye sahiptir. Bunun yanı sıra, kişinin bu etkinliklerine katılımı, toplumun sahip olduğu değer yargılarından da etkilenmektedir. Sosyal anlamda önemli etkileşim faktörlerini yüklenmiş olan Rekreasyon kavramının özelliklerini şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Bireylerin gönüllü bir biçimde katıldığı etkinliklerdir.
- Kişiyi özgürlük ve bağımsızlık hissiyatı yaşayabilmektedir.
- Rekreasyon etkinliklerine iştirak mecburiyeti bulunmamaktadır.
- Boş zamanın değerlendirilmesinde önemli bir araçtır.
- Her yaş ve cinsiyetten bireyin, etkinliklere katılım sağlamalarına fırsat vermektedir.
- Rekreasyon etkinlilerinde tercih edilecek takaddüm bireyin kendisine aittir.
- Rekreasyonel etkinlikler, açık yahut kapalı alan gözetmeksizin her mevsim ve iklimde icra edilebilmektedir.
- Faaliyet zenginliği açısından bireylere geniş olanaklar sağlayan bir boş zamanı değerlendirme aracıdır.
- Haz ve neşe sağlayan etkinlikler bütünüdür.
- Evrensel olma özelliği bulunmaktadır.
- Kişinin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine fırsat tanıyan etkinlikler içermektedir.
- Rekreasyonel etkinlikler, kişisel amaçlara göre şekillenebilmektedir.
- Bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal nitelik kapasitesini artırmaya yönelik faaliyetlerden oluşmaktadır
- Rekreasyon aktiviteleri, faaliyete ilişkin becerisi olsun olmasın, herkesin planlı yahut plansız gerçekleştirebileceği bir özelliğe sahiptir (Karaküçük, 2001).

Bireylerin iş yaşantısındaki problemler uyarı eksikliğinden meydana gelmekte ve bu durum çalışma hayatındaki verimin azalmasına sebep olmaktadır. Rekreasyon etkinlikleri bireyde uyarıcı etki yapmakla beraber verimi arttırmaktadır (Başaran, 1992). Rekreatif aktiviteler bireyin çalışma verimini pozitif yönde etkilediğinden dolayı fiziksel ve zihinsel

aktivitelerde bulunan bireyler için çeşitli rekreasyon programlarının oluşmasına ve uygulanmasına neden olmuştur. Materyalist düşünceye göre planlanan ve uygulanan rekreatif organizasyonlarda öncelik olarak üretimin artırılması hedeflenmektedir. Rekreasyon bu düşüncede yalnızca iş yaşantısının bir ögesi olarak belirtilmiştir (Erkan, 1986).

Rekreasyon aktiviteleri, kişisel özellik ve nitelikleri fark etmeksizin, ihtiyaç ve ilgi alanlarına karşılık verebilen, kolaylıkla uygulanabilen faaliyetleri içermektedir. Bu bağlamda rekreasyon aktivitelerine şu şekilde tasniflemek mümkündür:

- Müzik faaliyetleri.
- Sportif faaliyetler.
- Eğitsel oyunlar.
- Dans.
- Sanatsal faaliyetler.
- Dış mekan faaliyetleri.
- Bilimsel ve kültürel faaliyetler (Leitner ve Leitner, 2004).

1.4. Rekreatif Etkinliklere Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Rekreatif aktivitelere farklı sebeplerle ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenler genel olarak kişisel veya toplumsal açıdan olmak üzere iki başlık altında incelenmektedir. Rekreatif aktivitelere duyulan ihtiyacın bireysel sebepleri ile açıklanmaya çalışılan, kişilerin içsel faktörlerin etkisinde kalarak bu aktivitelere katılım eğilimleridir. Kişiler rekreatif aktivitelere katılarak hem fiziksel hem de ruhsal açıdan sağlıklarını iyileştirebilmekte, sosyalleşebilmekte, yaratıcılık ve kişisel becerilerini geliştirebilmekte, iş yaşantısına pozitif bir katkı sunabilmekte, verimliliklerini arttırabilmekte ve bütün bu yaptıkları sonucunda kendini mutlu hissetmektedir. Rekreatif aktivitelere bireysel açıdan olduğu gibi toplumsal olarak da ihtiyaç duyulmaktadır. Rekreatif aktivitelere katılım sağlayan bireyler arasında dayanışma ve bütünleşme sağlanmakla birlikte bu tür aktiviteler sayesinde daha demokratik bir toplumsal yapı oluşturmak mümkün olabilmektedir (Eroler, 2015; Bedir, 2016).

1.5. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Kültürel farklılıkların mevcudiyeti rekreasyonun kategorize edilmesinin çeşitlilik gösterebileceğini öngörmüştür (Eroğlu, 1978). Buna göre rekreasyon çeşitli gruplarda ele alınarak incelenmiştir. Tribe'e (1995) göre rekreatif etkinlikler evde yapılan aktiviteler, ev dışında yapılan aktiviteler ve seyahat ve turizm olarak 3 grupta incelenmiştir. Karaküçük (2001)'e göre rekreasyon sınıflandırılması; bireyin rekreasyon aktivitelerine katılmasına neden olan amaçlar, istekler ve zevklerin etkin olduğu görüşünü savunmaktadır.

Karaküçük (2001)'ün sınıflandırması iki ana başlıkta toplanmıştır:

a) Amaçlara göre rekreasyonun sınıflandırılması: Birey hangi amaç ve istek doğrultusunda bir rekreatif etkinliğe karar vermişse, buna uygun bir rekreasyon çeşidi ortaya çıkmaktadır.

- Dinlenme amacı ile yapılan rekreatif etkinlikler: Boş vakitlerin, tamamı ile dinlenmek, beden ve ruh sağlığının sürdürülebilmesi veya korunabilmesi için yapılan aktiviteler olarak değerlendirilmesidir.
- Kültürel amaçlı yapılan rekreatif etkinlikler: Toplumsal ilişkiler kurma ve bu ilişkileri geliştirmeye yönelik serbest vakit değerlendirme aktiviteleridir.
- Sportif amaçlı yapılan rekreatif etkinlikler: Aktif olarak spor yapan veya pasif olarak seyirci, taraftar veya yönetici olarak boş vakitlerinin sportif etkinlikler aracılığıyla değerlendirilmesidir.
- Turizm amaçlı yapılan rekreatif etkinlikler: İlk olarak tatil dönemlerinde bulunduğu yerden başlayarak başka yerler gezmek, görmek amacı ile serbest vakitlerin değerlendirilmesidir.
- Sanatsal amaçlı yapılan rekreatif etkinlikler: Sanatın pek çok farklı alanından biri veya birkaçı ile uğraşarak serbest vakitlerinin değerlendirilmesidir.

b) Çeşitli kriterlere göre rekreasyon sınıflandırılması:

- Yaş faktörüne göre: Farklı yaş gruplarının bireysel özelliklerine göre tercih ettikleri aktivitelerdir.

- Faaliyetlere katılan kişi sayısına göre: Bireysel, grup olarak, kitlesel veya aile bireyleri olarak katılım gösterilen rekreatif aktivitelerdir.
- Zamana göre: Mevsimsel olarak yapılabilen rekreatif aktivitelerdir. Buna ek olarak, günlük, hafta sonlarıyla emeklilik dönemlerini de içinde bulunduran uygun serbest vakitlerde gerçekleştirilebilen aktivitelerdir.
- Kullanılan mekana göre: Açık veya kapalı yerlerde yapılan etkinliklerdir.
- Sosyolojik içeriğe göre: Halkın belirli kesimlerinin desteği neticesinde bireylerin katılım gösterdiği rekreatif aktivitelerdir.

1.5.1. Doğal Alan Rekreasyonu

Doğal alan rekreasyonu; doğada yürümek, kamp yapmak, balık tutmak, kayak yapmak, at binmek, golf oynamak, su kayağı yapmak, motor ve hava sporlarını da kapsayan birtakım etkinlikler aracılığıyla kişilerin doğal çevreyle etkileşim halinde bulunmalarını sağlayan aktiviteler olarak ifade edilmektedir (Cordes ve Ibrahim, 1996).

Doğal alan rekreasyonu ile ilgili literatürde farklı anlamlar taşıyan birçok tanım yapılsa da ilk görülen tanımlama ‘Açık Alan İnceleme Komisyonu (ORRRC)’ tarafından yapılan 1962 yılındaki tanımdır. Oluşturulan inceleme komisyonunun raporuna dayanarak doğal alan rekreasyonu anlamsal olarak geniş bir aktivite yelpazesini kapsayan ve bu doğrultuda beyzbol, futbol, birtakım konserler ve yaz aylarında dönemsel olarak gerçekleştirilebilen vb. etkinlikleri kapsadığı söylenmiştir (Yavaş, 2017).

Doğal alan rekreasyonu etkinlikleri arasında yer alan doğa sporları önemli bir yere sahiptir. Ancak, katılımcılar tarafından tercih edilen etkinlikler kapsamında bir takım risk faktörleri içerir. Bu tür aktivitelere katılım gösteren katılımcılar olumlu fayda elde ederken doğanın insanoğluna sunduğu güzelliklerden faydalanıp, fırsatları motivasyonel olarak değerlendirme imkanı yaratırlar (Plummer, 2009).

1.5.2. Macera Rekreasyonu

Kişilerin beklenti ve istekleri birbirinden farklı olduğu gibi macera deneyimleme anlayışı da farklıdır. Bazı katılımcılar için düşük risk faktörü olan birtakım etkinlikler macera olarak adlandırılırken bazıları için durum daha farklıdır. Aynı biçimde yüksek risk

faktörleri içeren bir aktivitede bazı bireyler için macera olarak adlandırılırken bazı bireyler için ise bu durum potansiyel bir tehlike olarak adlandırılabilir. Kişinin geçmiş tecrübeleri ve karakter özellikleri bu süreci algılaması için önemli bir etkidir (Page ve Bentley, 2005).

Macera rekreasyonu Addison (1999) tarafından yüksek macera, macera rekabeti, rekreasyon ve boş zaman olmak üzere toplam dört kategoride incelenmiştir. Bu kategorilerde bireylerin meydan okuma ve özgürlük aşamaları kategorize edilmiştir. Boş zaman en düşük seviyede meydan okuma ve özgürlük derecesini gösterir. Yüksek macera ise en yüksek seviyede mücadele etmeyi ve özgürlüğü göstermektedir (Morgan ve Fluker, 2006).

1.6. Sıkılma Kavramı

Sıkılma Latince 'enodiare' yaşamdan bıkmak; Antik Yunan'da ise 'acedia' bezmek ve İngilizcede 'boredom' can sıkıntısı anlamında kullanılan benzer kavramlar ilk olarak İngilizcede 1764 yılında yazılı olarak kullanılmıştır. Günümüzde kullanımı ise sıkılma kavramı tek monoton, tek düze bir yaşam kapsamı altında incelenmektedir (Martin, Sadlo ve Stew, 2006).

Sıkılma kavramı Antik Yunan'dan beri ele alınan ve kökeni eski tarihlere dayanan bir konudur. Eski Yunancadaki 'acedia' kelimesinin günümüzde sıkılma anlamı olarak kullanıldığı bilinmektedir. Hristiyanlığın gösterdiği gelişim ile beraber sıkılma olarak isimlendirilen 'acedia' Hristiyan inancına göre en önemli günahlardan bir tanesi olarak kabul görmüştür. Aynı dönemde 'acedia' kelimesine eş anlamlı olarak kullanılabilecek birçok tanımlamalar yapılmıştır. Örneğin, 'ruhun kuruması, tarif edilemeyen acı, arzuların felci, miskinlik' gibi pek çok tanımlamalar erken dönem Hristiyanlığın sıkılma kavramı ile ilgili görüşlerinin bir aynası olması bakımından önem arz etmektedir (Kuhn, 2017).

Sıkılma kavramının tanımlanması ve açıklanması noktasında literatür incelendiğinde, karşımıza çıkan ifadeleri şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Uzun süreli monotonluk.
- Düşük uyarılmışlık.

- Tatminsizlik, olumsuz deneyim.
- Katlanılması zor durum.
- Dikkat dağınıklığı.
- Yavaş ilerleyen zaman.
- Kaygı.
- Cansızlık ve bezginlik.
- Depresyon, umutsuzluk ve yalnızlık (İskender, 2018).

Genel olarak ele alındığında, serbest zaman aktivitelerine katılım yaşam kalitesi ve doyumunu etkilemektedir (Jennen ve Uhlebeck, 2004). Fakat rahatsızlık verici bir duygu olarak adlandırılan sıkılma kavramı, aktiviteye ilişkin uyarılma düzeyi veya aktiviteye yüklenen anlam ile ilişki içerisindedir. Yani kişinin katılım gösterdiği aktivite onun beklentilerini karşılamıyor, aktiviteye yüklenen anlam bir tatminsizlik durumuna yol açıyor ise o aktivite can sıkıntısı durumu ile sonuçlanmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990).

1.7. Sıkılmanın Oluşum Şekilleri

Sıkılma kavramı iki şekilde ele alınır. Bunlar durumsal ve kronik can sıkıntısıdır. Çoğu zaman durumsal can sıkıntısı kişinin etrafında olan olaylara karşı gösterdiği olumsuz durumun yansıması olarak geçici can sıkıntısı olarak ifade edilmektedir (Fahlman ve diğerleri, 2009). Sıkılma durumu kişinin çevresinde oluşan olaylara karşılık uyarılma seviyesinin düşük olması sonucunda oluşabilmektedir. Bu tür bir sıkılma durumu gün içerisinde azalabileceği gibi artışta gösterebilmektedir. Durumsal can sıkıntısı durumu düşük uyarılmışlığın nörolojik bir sonucu olarak tatminsizlik, ilgisizlik, asabiyet vb. olumsuz durumlara neden olmaktadır (Vogel-Walcutt, Fiorella, Carper ve Schatz, 2012).

Kronik can sıkıntısı bireyin sıkılmaya olan yatkınlığının ve sıkılma durumuna karşı olan duyarlılığının artması sonucunda hassasiyet seviyesine bağlı olarak uzun süreli bir can sıkıntı durumudur. Bu durum kişinin, bireysel özelliklerinin yansımasının bir neticesidir. Can sıkıntısı durumuna yatkın olan bireyler çevrelerinde gelişen olayları olumlu olarak değil olumsuz olarak değerlendirme eğilimi gösterirler (Barnett ve Klitzing, 2006). Can sıkıntısı durumuna olan yatkınlık pek çok farklı problemle ilişkilendirilmektedir. Can sıkıntısına yatkınlığı olan bireyler öfke kontrolünde zorluk yaşar ve ani sinir nöbetleri yaygın olarak görülebilir (Dahlen, Martin, Ragan ve Kuhlman, 2004).

Can sıkıntısının kişinin fiziksel karakteristiği ile dışa vurum şekli Toohey (2014) tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

- Düz zemine dayanmış dirsekler, ağırlaşmış vücudu destekleyen kollar sıkılma kavramının en sık rastlanan halidir.
- Bele dayanmış eller; kişinin canına tak ettiğinin habercisi ve sıkılma durumunun belirtisidir.
- Esnemek; sıkılma durumunun kolayca fark edilmesini sağlayan bir durumdur.
- Sabit gözler; küçük bir oda sanki büyük bir odaymışçasına sabit bir yere odaklanan gözler sıkılma durumunun habercisidir.
- Bükük bir boyun; hüznü olma durumunun habercisi olması dışında sıkılma durumunun da habercisidir.

1.8. Boş Zaman ve Sıkılma

Sıkılma ve boş zaman kavramı arasındaki ilişki ilk olarak Neulinger (1974) tarafından ortaya çıkmış ve bu konuda boş zaman aktivitelerinin gerçekleştirildiği süreç içerisinde can sıkıntısı diye bir şey olamayacağını kişinin kendini sıkılma sürecine girmeye başladığında boş zaman kavramının anlamını yitireceğini ifade etmiştir.

Ahola ve Weissinger (1990) bu duruma ilişkin boş zamanda sıkılma algısı; boş vakit içerisinde gerçekleştirilen deneyimlerle karşı aktivitenin yetersiz olmasından kaynaklı düşük uyarı düzeyi, tatmin olmama durumu olarak algılanan kişisel bir durum olarak tanımlanmıştır. Diğer bir deyişle; kişinin ilgisini çekebileceği bir deneyim yaşayamamasından dolayı ortaya çıkan bir tatminsizlik durumudur (Shaw, Caldwell ve Kleiber, 1996).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNETİM VE MOTİVASYON KAVRAMINA GENEL YAKLAŞIM

2.1. Motivasyon Kavramı

Motivasyon kavramının kökeni Latince ‘movere’ kelimesinden gelmektedir. Literatürde pek çok tanımı yapılan motivasyon kavramı, Türk Dil Kurumu tarafından hedefe giden zihinsel bir durum olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca motivasyon, bir öğrencinin eğitime olan yatırım konusundaki kararlı duruşunu belirten zihinsel, duygusal ve davranışsal faktörlerin tümü olarak tanımlanabilmektedir (Senemoğlu, 2007; Türkan, 2009).

Motivasyon kavramı psikoloji literatüründen ortaya çıkmış bir kavramdır. Kişinin hal, tutum, davranış, tavır ve hareketlerinin üstünlüğünü belirleyen ve nasıl bir yön izleyeceğini gösteren bir olgudur (Lundy ve Cowling, 1996). Ayrıca motivasyon kavramı, hareketin başlamasını sağlayan, hareketi yönlendiren ve sürdüren, bireyin hedefe ulaşmasında yardımcı olan, içsel ve dışsal kaynaklı, kişinin kendini harekete geçirmesini sağlayan bir olgudur (Sternberg ve Williams, 2002).

Motive olma durumu, kişilerin belirli birtakım durumlara karşı duyduğu ihtiyaçtan meydana gelmektedir. Kişi tatmin edilmeyen istek ve arzularının etkisiyle harekete geçmek için gerekli olan dürtüyü elde eder. Kişi bu noksanlığı veya ihtiyacı tatmin etme durumunda son aşama olan doyum evresine geçmiş bulunmaktadır. Birey bu evreye ulaşamaması veya bu evrede kendi istek ve arzularından tatmin olamaması durumunda kendini boşlukta hissetmektedir. Bireyde büyük arzu eksikliği ve dengesizlikler yaratılmasına sebep olan bu durum, eğer birey bütün bu evreleri tamamlamışsa bir sonraki istek ve arzusu için motive olma sürecinin baştan başlatmaktadır (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2013).

2.2. Motivasyon Çeşitleri

Motivasyon, içsel ve dışsal motivasyon olmak üzere genelde iki ana başlıkta toplanmaktadır.

2.2.1. İçsel Motivasyon

Kısaca içsel motivasyon, kişinin kendi kendini motive etme durumu ile başlayan süreçtir. İçsel motive olmuş olan bireyler başarılı olabilmek için içsel bir açlığa sahiptirler. Bu özelliğe sahip olan kişiler kendi kendisini yönetebilme, kendi kararlarını verebilme gibi özelliklere sahiptirler. Bu motivasyon türü kişilerin kendi temel ihtiyaçlarından kaynaklanmaktadır. İçsel motivasyonda davranışın amacı ve kişinin psikolojik süreci önem arz etmektedir (Wu, 2003).

İçsel motivasyonun iki aşaması bulunmaktadır. Bu aşamalar:

- Zihinsel Aşamalar: Bireyin hedeflerini gerçekleştirebilmesi için nereye gitmesi gerektiğini psikolojik aşamalardan geçerek oluşturma durumudur.
- Fiziksel Aşamalar: Bireyin hedeflerini gerçekleştirebilmesi için amaca uygun yürümesidir, yani hareket ve hareketlilik oluşturma durumu olarak ifade edilir (Koruç, 2002).

2.2.2. Dışsal Motivasyon

Davranışın oluşma amacı kişinin dışında, çevresel faktörlerden kaynaklanabilir, bu duruma dışsal motivasyon denir. Bu durumda verilen ödül ve cezalar, aile, sporcu, antrenör, öğretmen vb. durumlar bireylerin almış oldukları sosyal destek ve cesaretlendirmeler dışsal motivasyon durumunun örneklerini ifade etmektedir (Wu, 2003).

Dışsal motivasyon durumu çevremizdeki bireyler tarafından bizi hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyen özellikler barındıran, maddi ve manevi olarak karşımıza çıkabilen, davranışın tekrarlanmasını arttırıp azaltabilen pekiştirmelerdir. Dışsal motivasyonun maddi durumunda karşımıza çıkan en önemli öge para ödülü iken, manevi durumunda övgü, yergi gibi durumlar karşımıza çıkmaktadır (Konter, 1995).

Analizlere göre verilen ödüller iki ayrı fonksiyon olarak karşımıza çıkarlar:

- Kontrol Etmeyi Sağlayan Ödüller: Ödülün kontrol aşaması eğer bir süzgeçten geçiyormuşçasına yapılıyor ise kişi bu durumdan mutsuz olarak motivasyon seviyesi

düşmektedir. Sporcular etkinliklere katılarak ödül kazanma odaklı olduklarında yüksek kontrol seviyesi ile karşı karşıya gelirlerse kendilerini rahat hissedemez ve pozitif bir performans sergileyemez. Fakat kontrol düzeyi düşük ise daha rahat bir davranış sergileyerek performanslarını daha güçlü bir şekilde sergileyebilmektedir.

- **Bilgi Verici Ödüller:** Bilgi verici ödüller, kişilerin performansındaki yeterli olma durumu hakkında bilgi verme gayesini taşımaktadır. Bu tür ödüller içsel motivasyonu tetikleyici bir özelliğe sahiptir. Ödülün bilgi verici aşamaları olumlu ve belirginse, içsel motivasyonu artırıcı bir etki görülür. Ancak aynı koşullar altında, dıştan gelen bilgiler olumsuz bir özelliğe sahip ise bu durum içsel motivasyona zarar verebilecek bir özelliğe sahip olmaktadır.

2.3. Egzersiz Motivasyonu

Egzersiz, iskelet kaslarının aktif olarak kasılması neticesinde, bazal seviyenin üzerinde enerji tüketimini sağlayan fiziksel hareketlerin alt limiti olarak tanımlanmaktadır. Bunun yanı sıra, maksatlı biçimde düzenlenmiş, istemli ve fiziksel uygunluk kapasitesini artırmayı amaçlayan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Yüksel, 2003). İnsan vücudu hareket etmeye ve fiziksel aktivitelere dahil olmaya elverişli bir yapıya sahiptir. Ancak egzersiz yaşam tarzının bir parçası olarak sürdürülmediği durumlarda kişinin fiziksel fonksiyonları zayıflayabilmekte, bu da pek çok hastalığa sebebiyet verebilmektedir (Yan, 2007).

Bireyin boş zamanlarında egzersize zaman ayırması, yaşama yönelik bakış açısına olumlu etki etmekle birlikte, sosyal uyum ve kabul görme imkanı sağlamaktadır. Fiziksel ve ruhsal açıdan iyi oluş ve mutluluk hissiyatı sağlayan egzersiz, optimist düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yetilerini geliştirmektedir. Bedensel anlamda sağladığı pozitif etkiler neticesinde bireyin öz güven seviyesini artırmaktadır (Horne ve Tierney, 2012). Tüm bu faydalarına rağmen bireylerin egzersize zaman ayırmamalarında en önemli etkenlerden birisinin, yetersiz motivasyon düzeyi olduğu düşünülmektedir (Ntoumani ve Ntoumanis, 2006).

İnsanların egzersize yönelik motivasyonlarını etkileyen çeşitli etkenlerin olduğu görülmektedir. Bazı bireyler, egzersiz aracılığı ile boş zaman dilimlerini eğlence

geçirmeyi hedeflerken, bazı bireyler ise fiziksel anlamda iyi görünmek, bu sayede toplumda kabul görmek gibi gayeler ile güdülenmektedirler (Markland ve Ingledew, 1997).

Bireylerin egzersiz yapma noktasında sergiledikleri davranışlar ve bu doğrultuda belirledikleri amaçlar, aktiviteden umulan yahut elde edilen faydayı ifade etmektedir. Kişinin yaşam biçimi ve imkanları, rekreasyonel etkinliklere yönelik çevresel etmenler, kişilik özellikleri, cinsiyet, sosyo-ekonomik şartları, medeni durum, yaş ve eğitim durumu gibi pek çok farklı etmen, bireyin egzersize olan ihtiyacını ve motivasyonunu doğrudan etkilemektedir (Ardahan ve Lapa, 2010).

Bu noktada, fiziksel etkinliklere ve egzersize yönelik motivasyon türleri incelendiğinde, karşımıza genel ve özel olmak üzere iki tip egzersiz motivasyonu çıkmaktadır.

2.3.1. Genel Egzersiz Motivasyonu

Kişinin aktif olma isteği, onaylanma ve takdir görme arzusu, arkadaş arama, çevre edinme, ünlü olma gibi kişiyi spora yönlendiren sosyal gereksinimlerdir (Başer, 1998).

Kişileri sportif faaliyetlere yönlendiren sosyal ve psikolojik gereksinimler:

- Etkin olma arzusu: Özellikle çocuk ve genç bireyler, yaşları gereği sahip oldukları fazla enerjiyi düzenli bir sportif aktivite ile harcayabilir.
- Kendini bulma: Kişi başarısız ve eksik yönlerini spor yaparak telafi edip kendini iyi hissedebilir. Bütün bireylerde kendini tanıyıp keşfetme gereksinimi mevcuttur.
- Kendini anlatma, kanıtlama: Birey kendini diğer kişilere en mükemmel şekilde kanıtlama yoluna egzersiz ile gidebilir. Sporla birlikte toplumsal normlara uyma ve bu normları sürdürebilme gibi yetilere sahiptir.
- Tanınma, ün kazanma gereksinimi: Tanınmak isteyen bireylerin kendini adadığı bir yol olarak spor kavramı karşımıza çıkmaktadır. Tanınmak ve ünlenmek isteyen bireylerin başvurduğu yollardan bir tanesidir.

- Prestij, üstünlük sağlama gereksinimi: Spor, kişilere birtakım özellikler kazandırmaktadır. Fiziksel olarak kendini spora adanmış bir birey yaşadığı toplum içerisinde bir prestij elde etmiş olur.

- Egemen olma arzusu: Bireyin kendine ve içerisinde bulunduğu topluluğa liderlik etmesi en kolay spor yoluyla elde edilebilmektedir. Bu maddede karşımıza liderlik kavramı çıkmaktadır.

- Macera hevesi: Hemen hemen her bireyde bir macera arzusu bulunmaktadır. Bu macera hevesi en kolay sportif bir aktivite yoluyla elde edilebilmektedir. Yüksek adrenalin bünyesinden bulunduran atlama, motor yarışları gibi sonuçları merak uyandıran sportif faaliyetler sporun her alanına bir macera duygusu empoze etmektedir. Macera hissini yaşamak isteyen bireylerin spor veya egzersizle tanışmama durumu kaçınılmazdır.

- Bir karar verme halinde olma arzusu: Sporcular bir branşa yöneldikten sonra antrenmanlar aracılığıyla müsabakalarda ve içinde bulundukları diğer durumlarda bir karar gücüne sahip olmaktadır. Yani spor aracılığı ile tam ve bağımsız karar verme süreci başlamış olur. Bu durum, böyle bir ihtiyacı olan bireyler için yeterli bir motivasyon kaynağıdır (Başer, 1998).

2.3.2. Özel Egzersiz Motivasyonu

Tümüyle biyolojik içerikli bir motivasyon türü olan özel egzersiz motivasyonu hareket etmek, güçlü olmak, hareket ederek rahatlamak, sağlıklı olmak gibi dürtülerden meydana gelmektedir. Oyun, sağlık ve performans sporu gibi gereksinimleri içerir (Başer, 1998).

İçsel motivasyona ulaşmak isteyen bireyler birtakım aşamaları tamamlamak zorundadır. Bu aşamalar;

- Bireyin kendine olan inancının tam olması,
- Kimsenin bilmediği yeteneklerini farkına varmak,
- Yaşantısını coşkulu bir şekilde sürdürmek,
- Gelişim ve gelişebilmeye açık olmak,

- Sağlık yönünden faydalı birtakım alışkanlıklar edinmek, enerjisini yüksek tutmak ve arttırmak, bireyin kendisine zararlı olabilecek alışkanlıklardan vazgeçmesi,
- Fiziksel olarak karşı tarafı etkileyebilmek,
- Başarılı bir kişilik oluşturabilmek,
- Etkili bir iletişim becerisine sahip olmak,
- Kaygı, şüphe ve korku gibi olumsuz duyguları yenebilmek,
- Gerginliği kontrol altında tutabilmek,
- Başarısızlığı yenebilmek,
- Zamanı verimli bir şekilde kullanabilmek,
- Bilinmeyi araştırmak (George, 1997).

Literatürden elde edilen bilgiler ışığında, bireylerin sahip oldukları boş zaman dilimlerini rekreasyonel etkinlikler ile değerlendirmeleri hususunda, söz konusu aktivitelere yönelik sıkılma algılarının ve egzersiz motivasyon seviyelerinin kritik önem içeren olgular oldukları düşünülmektedir.

2.4. Yönetim Teorilerinde Motivasyon

2.4.1. Bilimsel Yönetim Yaklaşımı Ve Klasik Kuramlar

Sanayi toplumunun gelişim sürecinde önem kazanan pozitivist bilim anlayışının benzer bir yansıması örgütlerde görülebilir. Modern toplumlar, olayların nedenini açıklamada, geleneksel toplumun metafizik ve dinsel açıklama yöntemleri yerine neden sonuç ilişkisine dayalı pozitivist bilimin yöntemlerini ve akılcılığını kullanan toplumlardır. Sanayileşmeyle birlikte sosyal bilimlerde pozitivist yaklaşımlardan etkilenmiştir (Zencirkıran, 2015:14).

Taylor, Bilimsel Yönetim İlkeleri kitabında(1911), insanların beceriksiz, verimsiz ve yanlış yönlendirilmiş hareketleri sonucu; kalifiye insanları ortaya çıkarıp yetiştirecek sistemli bir işbirliği olmadığından dolayı, verimli bir şekilde ve uygun şekilde örgütlenmiş işbirliği içindeki gruplar kurulamadığı; iyi tasarlanmış sistemler insanlardan önce gelmediğı için Taylor’a göre çok yüksek miktarlarda kayıpları yaşanmaktadır(ztaş, 2014:85).

Taylor, bilimsel yönetim yaklaşımında, yönetim yapısının ve üretim sürecinin yeniden yapılandırılarak verimliliğin artırılması üzerinde durur. Taylor'un bilimsel yönetimini oluşturan temel ilkeler şunlardır(Taylor, 2005:90).

- Gelişigüzel yöntemler değil bilim
- İhtilaf değil uyum.
- Bireysellik değil işbirliği.
- Sınırlı üretim değil, maksimum üretim.
- Her işçinin en üst verimlilik ve refah düzeyine geliştirilmesi.

Taylor yaptığı çalışmalarda, boş ve faydasız hareketleri ve boşuna harcanan zamanı ortadan kaldırarak en çabuk ve en etkili iş yapmak için gereken yeniliklerin neler olduğunu ortaya koymaya çalışmıştır. Bu konuda; standartlaşma, hareket ve zaman etüdü, verimlilik, fonksiyonel ustabaşılık ve kontrol gibi alanlar üzerinde durmuştur(Topaloğlu ve Koç,2017:72).

Taylor'un “bilimsel yönetim yaklaşımında yöneticilere planlama ve koordinasyonu sağlayan, çalışanlara ise denileni yapan ve yalnızca para ile motive olan bir unsur olarak bakılmıştır. Taylor'un çalışanları pasif gören yaklaşımı bugün halen bazı durumlarda ve örgütlerde geçerli sayılmaktadır. 21. yüzyılda bazı çalışanları sadece para ile motive olabildiği, bazı çalışanların sorumluluk almaktan kaçındığı ve katı kontrole dayanan açık ve ayrıntılı bir şekilde tanımlı olan işlerde başarılı olabildikleri haller söz konusudur(Sökmen, 2013:22)

2.4.2. Yönetim Süreci Yaklaşımı

Taylor'un kitabının yayınlanmasından beş yıl sonra bu kez Henri Fayol 1916 yılında genel ve Endüstriyel Yönetim adını taşıyan kitabı ile tüm yöneticiler için uyulması gereken belli başlı yönetim faaliyetlerini analitik biçimde ayrıntılı olarak ilk defa incelemekte ve bu faaliyetleri kendi içinde fonksiyonlara ayırmaktadır((Eren,1996:19).

Henri Fayol, bir işletmenin amacına ulaşabilmesi için çeşitli faaliyetlere ihtiyaç duyulduğunu ve görevlerin farklı insan ve insan grupları tarafından yapılması gerektiğini

ileri sürmüştür. Fayol her organizasyonda faaliyetlerin altı kısımda toplanabileceğini ifade etmiştir. Bu faaliyetler şunlardır(Ertürk, 1995:11-12).

- Teknik faaliyetler(üretim ve imalat faaliyetleri)
- Ticari faaliyetler(satın alma)
- Finansal faaliyetler(sermaye araştırılması)
- Muhasebe faaliyetleri(kayıtların ve istatistiklerin tutulması ve hazırlanması, bilanço)
- Güvenlik faaliyetleri(işyeri ve işgörenlerin korunması)
- Yönetim faaliyetleri (planlama, organizasyon, emir komuta, koordinasyon, denetim)

Fayol en önemi organizasyon faaliyeti olan yönetim fonksiyonunu 14 temel yönetim ilkesine dayandırmıştır. Bunlar; işbölümü, yetki ve sorumluluk, disiplin, komuta birliği, yönetim birliği, genel çıkarların üstünlüğü, iyi bir ödüllendirme sistemi, merkeziyetçilik, kademe zinciri, düzen, adil ve eşit davranma, personel devamlılığı, inisiyatif, birlik ve beraberlik ruhu olmak üzeredir. (Uygur, 2009:36).

2.4.3. Bürokrasi Yaklaşımı

Max Weber, insanların duygusallıktan ve öznelliklerinden etkilenmeyecek ve makine gibi işleyecek bir örgüt tasarlamaya çalışmıştır. Ancak sosyolog Max Weber'in 1900'ün başlarında ortaya attığı "Bürokratik Örgüt Modeli"temelde aşağıdaki özelle sahiptir(Demirci, 2009: 172).

- Fonksiyonel uzmanlaşmaya dayanan işbölümü,
- Açık ve seçik olarak belirlenmiş bir hiyerarşik yapı
- Her kademde işlerin nasıl yapıldığı ile ilgili ayrıntılı ilke ve yöntemlerin geliştirilmesi
- İlişkilerin kişisel temele dayandırılmadan mevkinin gerektirdiği biçimde yürütülmesi
- Teknik yetenek esasına dayanan işgören seçimi ve terfi sistemi,
- Yasal yetkinin uygulanmasıdır.

Fayol'un yönetim süreci yaklaşımı ve Weber'in bürokrasi yaklaşımı biçimsel örgüt yapısının oluşturulması üzerinde durmuşlardır. Her üç yaklaşımın ortak noktası örgütlerde etkinlik ve verimliliğin artırılmasıdır ve bunun sağlanmasında en iyi örgüt yapısına ve otorite ilişkilerin kurulmasına yoğunlaşmıştır(Bolat ve diğerleri, 2008:37). Klasik yönetim yaklaşımı maddi faktörler düzenlendikten sonra insanların öngörülen doğrultu ve şekilde davranacağını varsayımı ve örgüte kapalı sistem anlayışı ile ele almıştır. Klasik yönetim yaklaşımı bu yönü ile mekanik yapıları olarak adlandırılan yapıları önermiştir(Koçel ,2007:149).

2.5. İnsan İlişkileri Yaklaşımı ve Neoklasik Kuramlar

Neoklasik örgüt teosi,1920'lerde klasik örgüt teorisinin insanın örgüt içerisindeki önemini görmezden gelen bakış açısına karşı insana, davranışlarına ve örgüt içi sosyal ilişkilere önem veren bir yaklaşım şeklinde ortaya çıkmıştır(Keskin, Akgün ve Koçoğlu,2016: 179). Neoklasik anlayışın oluşmasında Elton Mayo'nun Hawthorne fabrikalarında yaptığı çalışmaların önemli katkıları olmuştur. Araştırmanın il bölümünde ışıklandırmanın iş verimliliğine etkisi araştırılmış, ikini bölümde ise fiziksel yorgunluğun iş verimliliğine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda teknik ve fiziksel koşulların kontrol edildiği, bunlarda değişikliklerin olmadığı ortamlarda dahi verimlilik artışının devamlı olmasının nedenleri olarak grup oluşturma, grupta sevgi ve arkadaşlık güçlü olması gibi etmenler verimlilik artışına neden olmuştur(Eren, 1996:19).

Örgütün sosyal ve beşeri yönünü öne alan Neo-klasik görüşün önderliğini yapan Mayo, Roethlisberger ve onların izini takip eden Bakke, Hite, Garner, Moore, Davis, McGroger, Dubin, Likert, Argyris, Seldom, Barnard ve daha birçok araştırmacı, ortaya koydukları çalışmalarda,dönemin en önemli sorununun bireyler ve örgütler arasındaki işbirliği ruh ve anlayışının geliştirilmesi olduğunu ileri sürmüştür(Sökmen, 2010:65).

Kurt Lewin'in geliştirdiği Alan Kuramı ile bireysel davranışları, grup yapı ve davranışları ile grup dinamikleri konularına önemli katkıda bulunmuştur(Can, 2001:18). Lewin, Kuvvet Alan Analizi ve Değişim Modelleri geliştirilmiş, örgüt içinde değişim sürecini ve değişime karşı direnci insan faktörünü birinci sıraya alarak incelemiştir. Ona göre örgüt, birbirine zıt iki grup gücün çarpışma alanıdır ve örgütü anlayarak bu güçler arasında dengeyi sağlamak zorunda olan yönetici, davranış bilimleri ile psikolojiden

yararlanmalıdır. Ona göre yönetici, örgütün yalnız kısa süreli amaç ve verimliliği ile değil, uzun süreli amaç ve verimliliğini de temel almalıdır(Sökmen, 2010:69).

Çalışanların motivasyon ve tatmini kendi aralarında kurdukları sosyal ilişkilerde bulmaya çalıştığını ortaya koyan Hawthorne deneyleri, daha sonra yapılan Yankee City, Hanwood ve Tavistock kömür ocakları gibi deneylerle daha ileriye götürülmüştür(Can, 2001:16). Beşeri ilişkiler ekolü insana sosyal ve psikolojik bir varlık olarak yaklaşmaktadır. Bireyin işe motivasyonunda en güçlü motifin ekonomik güdüler olmadığını, toplumsal ve psikolojik güdülerin daha etkili olduğunu savunur. Doğal grupların biçimsel gruplardan daha etkili olduğunu ve bireyletin kişiliklere gösterilen saygının onları üretimde daha etkili hale getirdiği savunmaktadır(Sabuncuoğlu ve Tüz, 2001:21).

1930’lu yıllar ve sonrasında örgüt içerisinde insan ve insan ilişkilerine daha çok önem vermeye başlanmış ve “İnsan İlişkileri Yaklaşımı” olarak adlandırılan yönetim anlayışı ortaya çıkmıştır. Hawthorne araştırmalarından sonra çalışan motivasyonunu arttırmaya yönelik motivasyon teorileri ve araştırmalarında bir çeşitlilik yaşanmıştır(Zencirkıran, 2015:25). Chris Argyris, Frederick Herzberg ve Douglas Mc. Gregor gibi örgüt psikologları insanların özdenetim ve yaratıcılık kapasitelerini kullanmalarını sağlayacak, zenginleştirilmiş, motive edici işler yaratmak için bürokratik yapıların liderlik tarzlarının ve iş örgütlenmesinin genel olarak nasıl değiştirilebileceğini ortaya koyarlar(Morgan, 1998:48). Chris Argyris klasik yönetim yaklaşımının çalışanların gelişmesinde önleyici etki yapmakta olduğunu, bu yüzden çalışanlara iş yerinde yükselme ve serbest yetki kullanma imkanı vererek motive etmenin, örgütsel amaçlara ulaşmada önemli bir yol olduğunu ortaya koymak için olgunlaşma teorisini geliştirmiştir(Akat ve diğerleri, 2002:70). Argyris’e göre kişiler geliştikçe olgun olmayan insan özelliğinden olgun olan insan özelliğine doğru değişirler. Bu iki durumun başlıca özellikleri Çizelge 2.1’de verilmiştir(Koçel,2007:176).

Çizelge 2.1.Olgun Olmayan Çalışan ile Olgun Olan Çalışanın Özellikleri

Olgun Olmayan’ın Özellikleri	Olgun Olan’ın Özellikleri
Pasif	Aktif
Bağımlılık	Bağımsızlık
Sınırlı davranış gösterme	Değişik davranışlar gösterebilme
Yüzeysel ilgi	Derin ilgi
Kısa dönem bakış açısı	Uzun dönem bakış açısı
Astlık durumu	Üstlük durumu
Kendi duyarlılığından yoksunluk	Kendine duyarlı olma

Kişiler bu iki uç arasında herhangi bir yerde bulunabilirler.

Yönetimde insan boyutunu ele alan araştırmacılardan birisi de Rensis Likert'tir. Likert 1961 yılında Yönetimin Yeni Yönleri ve 1967 yılında ise İnsan Organizasyonu adlı kitabı yazmıştır. Özellikle insan organizasyon başlığı taşıyan eserinde insan ilişkileri ve insan davranışlarını detaylı analiz etmiştir(Aktan,2008). Likert örgütlerin yürürlükte olan yönetim sistemlerinin 1'den 4'e kadar uzanan bir süreklilik içinde olduğunu açıklamıştır. Sistem 1'de yönetim astlara ender karar verme sürecine katılma imkanı sağlamaktadır ve onlara güvenmemektedir. Sistem 2'de yönetimin astlara güveni vardır ve bu bir beyin hizmetkarına karşı gösterdiği güven duygusu biçiminde oluşmuştur. Sistem 3'de yönetimin astlara önemli ölçüde, tam olmayan güveni vardır. İletişim çift yönlüdür. Sistem 4'de ise yönetimin astlara güveni tamdır. Karar verme eşgüdümlü olarak yürütülmektedir(Topaloğlu ve Koç,2017:97).

2.6. Modern Örgüt Kuramları

Modern (çağdaş) örgüt kuramının iki önemli yaklaşımı söz konusudur: Sistem Yaklaşımı ve Durumsallık Yaklaşımı. Modern örgüt kuramları, klasik ve neoklasik kuramların ihmal ettiği çevre boyutunu da analize dahil etmişlerdir. Başka bir ifadeyle, örgüte açık sistem olarak yaklaşmışlardır(Demirci, 2009:173).

Sistem, aralarında belirli ilişkiler bulunan ve bir bütünü oluşturan elemanlar topluluğu olarak tanımlanabilir. Sistem basit olarak girdi, süreç ve çıktı unsurları ve dış çevre ve geriye doğru bilgi akışı unsurlarını kapsar. Sistemler içinde bulundukları çevre ile ilişkili olup, aralarında enerji, bilgi ve materyal enerjisi varsa açık sistem, dış çevre ile ilişkisi yoksa kapalı sistem olarak adlandırılır. Biyolojik ve sosyal sistemler açık mekanik sistemler ise kapalı sistemlerdir(Mucuk, 2001:164).

Sistem Yaklaşımı, Klasik Örgüt Kuramı'nın incelediği iş, yapı ve yönetimi; Neoklasiklerin incelediği birey ve grup davranışlarını, enformel yapıları; hedefler, değerler, örgüt kültürü vb unsurları örgütün birbirlerini tamamlayan, birbirleriyle etkileşim ve karşılıklı bağımlılık içerisinde bulunan alt sistemleri olarak tanımlar(Öztaş, 2014:211)

Durumsallı yaklaşımına göre “her zaman ve her yerde geçerli” bir örgüt yapısından söz edilemez ve örgütlerle ilgili her şey koşullara bağlıdır. Yöneticilerin uygulamada yaptıkları her şey koşullara yani duruma bağlı değişmektedir (Can, 2001:46). Bu yaklaşım, çeşitli durumlarda ilişkili olarak gerekli olduğunda, diğer yönetim yaklaşımlarından bağımsız ya da onların kombinasyonu halinde kullanılmasını ifade eder (Şahin, 2008:71). Klasik ve neoklasik yönetim yaklaşımlarında ağırlık iş ve insan üzerine yoğunlaşırken, durumsallık yaklaşımında ağırlık teknoloji, sosyal davranış ve çevre şartları üzerine odaklanmaktadır (Bolat ve diğerleri, 2008:54). Durumsallık yaklaşımı, liderlik, örgütsel değişim, motivasyon ve örgütsel yapıya kadar pek çok alanda uygulanabilmektedir. Örneğin, motivasyon bağlamında yapılan bir araştırmada, işçilere verile ödülün bir işletmede işe geç gelmeyi azalttığı, fakat başka bir işletmede ise çok az etki yaptığı görülmüştür. Bu farklılık işletmelerin içinde bulundukları çevrenin farklı olmasından kaynaklanmaktadır (Şahin, 2008:71).

Burn ve Stalker(1961), Chandler (1962), Lawrence ve Lorsch (1967), Thompson (1967) gibi durumsallık teorisyenleri örgütsel yapı ile örgütün içinde bulunduğu koşullar arasında ilişki bulmaya çalışmışlardır. Yüksek örgüt performansının belirleyicisi olan yapısal ilkeleri analiz etmeye odaklanan durumsallık yaklaşımı teorisyenleri, örgüt çevresi ve örgüt yapısı arasındaki ilişkiyi tespit eden ilkelerin keşfedilmesinin farklı çevresel koşullarda etili olan farklı örgüt yapılarının tasarlanmasının sağlayacağını önermişlerdir(Keskin, Akgün ve Koçoğlu,2016:221).

2.7. Başlıca Motivasyon Teorileri

2.7.1. Kapsam Teorileri

Yönetim kuramcıları tarihsel süreç içerisinde çalışanların işlemden memnun olmadıklarını ve çalışma nedenlerinin yalnızca ücrete bağlı olduğunu savunmuşlardır. Ancak zamanla bu düşünce sisteminin bir takım eksiklikleri olduğu ve revize edilmesi gerektiği düşünülmüştür. Böylelikle bireylerin çalışma nedenleri, sergiledikleri davranışların temel etmenleri araştırılmaya başlanmıştır.

Kapsam teorileri az önce de belirtildiği gibi kişinin davranışını yönlendiren nedenleri araştırmışlardır. Diğer bir deyişle insan ihtiyaçlarının doğası ve insanları neyin güdülediği

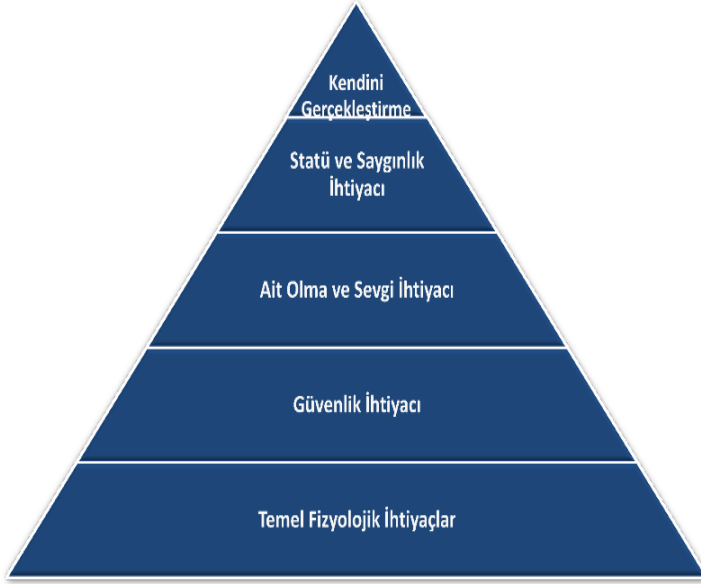
üzerine durmuşlardır(Mullins, 2002:443). Hangi ihtiyaçların ve güdülerin kişileri belirli bir şekilde davranmaya ittiğini inceleyen kapsam teorileri motivasyonda içsel faktörlerin önemine dikkat çekmişlerdir(Schermerhorn ve diğerleri, 1994:87). Diğer bir deyişle kişilerin ihtiyaçları olan motivlere, yani kişinin içinde olan faktörlere ağırlık veren teorilerdir. Yöneticilerin, çalışanları belirli yönde çalışmaya sevk eden sebepleri anlayabilirlerse bu faktörlere hitap ederek onları daha iyi kurum amaçları doğrultusunda yönetebilirler hipotezine dayanır (Koçel, 2007:304). Kapsam teorileri başlığı altında Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi, Herzberg’ün Çift Faktör, Alderfer’in VIG ve McClelland’ın Başarı İhtiyacı teorileri ele alınacaktır.

2.7.1.1. Maslow’unihtiyaçlar hiyerarşisi

Abraham Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi işgören motivasyonunu temelinde ortaya atılmamış olsa da motivasyon teorilerinin en fazla tanınanı olma özelliğine sahiptir. Abraham Maslow’un, yönetimde insan boyutunu analiz eden “İhtiyaçlar Teorisi” iki ana varsayım üzerine kurulmuştur. Bunlardan birincisi, bireyin sahip olduğu her davranışın belirli ihtiyaçları gidermeye yönelik olduğuna dayanmaktadır. Birey ihtiyaçlarını gidermek adına belirli bir yönde davranış sergiler, dolayısıyla ihtiyaçlar davranışı etkileyen önemli bir faktördür. İkinci varsayım ise; bireyin duyduğu ihtiyaçların sırası ile ilgilidir. Bireyin önceliklerinin sıralandığı basamaklar vardır. Alt basamaklarda yer alan ihtiyaçlar giderilmeden üst basamaklardaki ihtiyaçlar bireyi davranışa sevk etmez (Koç ve Topaloğlu, 2017:97-98).

Maslow’a göre insanlar belirli bir ihtiyaçları doğrultusunda hareket ederler. Bu yaklaşıma göre bireyin ihtiyaçları beş kademe içerisinde sınıflandırılabilir. Maslow’a göre ilk basamakta yer alan ihtiyaçlar, bireylerin en temel ve ilkel fizyolojik temelli ihtiyaçlarıdır. En üst basamaktaki ihtiyaçlar ise en yüksek düzeydeki ihtiyaçları oluşturmaktadır. Birey öncelikli olarak ilk basamaktaki ihtiyaçlarını gidermeye yönelecektir. Bu benzerlikteki ihtiyaçlar giderildiği takdirde, daha yüksek seviyedeki ihtiyaçlar ortaya çıkacaktır.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi modelinde yer alan beş basamaktan oluşan piramit aşağıdaki şekildeki gibidir:



şekil 2.1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidi

Fizyolojik ihtiyaçlar: Yaşamı sürdürmek için hava, su, yiyecek, barınak gibi en temel ihtiyaçlardır. İnsanın sadece ekmekle yaşayabileceğı oldukça doğru bir söylemdir. Ancak ortada hiç ekmek olmadığında? Peki, ortada bir sürü ekmek olduğunda ve karnı sürekli olarak tok olduğunda, insanın arzularına ne olur? Diğer ihtiyaçlar (üst seviyelerdeki) birdenbire ortaya çıkar ve fizyolojik açlığın aksine, organizmaya hakim olurlar. Bu ihtiyaçlar sırasıyla giderildiğinde, yeni (ve daha üst) ihtiyaçlar tekrar ortaya çıkar ve bu şekilde devam eder. Temel insani ihtiyaçların görelı güçlölük hiyerarşisi içinde organize olduğunu söyleyerek kastedilen budur(Maslow, 1943). Uyku, seks ve yeme-içme gibi temel fizyolojik kaynaklı ihtiyaçlar, Maslow'a göre, tüm ihtiyaçlar içerisinde en önemli olan ihtiyaçlardır. Fizyolojik ihtiyaçlarını gidermemiş birey için diğer ihtiyaçların önemi yoktur. Aç ve susuz olan bir kişi, öncelikli olarak bu ihtiyacını doyuracak ve diğer ihtiyaçlarını doyurmaya yönelecektir. Maslow insani ihtiyaçların bir hiyerarşı içinde düzenlendiğini öne sürmüştür.

Güvenlik ihtiyaı: Birey fizyolojik ve ekonomik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, bugünkü çalışma ortamında fiziksel güvenliğinin sağlanması yanı sıra geleceğinin güvence altına alınması ister. Örneğın, sağlık kontrollerinden geçmesi ve geleceğini güvence altına alan sosyal sigorta ve emeklilik haklarından yararlanılması (Sabuncuoğlu ve

Tüz, 2008:52). Fizyolojik ihtiyaçlar göreceli olarak tatmin edilmiş ise güvenlik ihtiyaı ortaya çıkmaktadır. Doğal afet, savaş, yoksulluk gibi durumlarda güvenlik ihtiyaı bireye tamamen hakim olabilmektedir. Bireyin zihni bu ihtiyaı gidermeye yönelebilmektedir. Yetişkin bireylerde bu ihtiyaını tatmin etmiş kişiye ayırt etmek oldukça zordur. Toplumsal sahnede bu ihtiyaç güdüsüyle hareket etmek hoş karşılanmamaktadır. Maslow, güvenlik ihtiyaını açıkça tespit etmek için ekonomik ve sosyal bakımdan yoksul, otorite ve kanunların yok sayıldığı toplumlarda yaşayan bireylere bakılması gerektiğini savunmaktadır

Sosyal ihtiyaçlar: Kişinin günlük yaşamında zamanının büyük kısmını işyerinde geçirir ve bu süre içinde çalışma arkadaşlarıyla ilişki kurar. Bu ihtiyaç düzeyindeki kişi, kendine sosyal evre oluşturmaya, bir gruba ait olmaya, başkalarıyla sosyal ilişkiler geliştirmeye çalışır(Zencirkıran, 2015:63). Hiyerarşinin ilk iki basamağı olan temel fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları giderildikten sonra, bireylerde bir sosyal gruba bağlanma ihtiyaı önem kazanmaya başlar. İnsanlar tek başına yaşamlarını sürdüremezler. Başkalarıyla birlikte yaşama, başkaları tarafından kabul görme, arkadaşlık, sevmeye ve sevilme gibi ihtiyaçlar insanlar için oldukça önemlidir. Birey sosyal olma ihtiyaını gidermediği takdirde aidiyet duygusundan yoksun, yalnız ve terk edilmiş hissedecektir. Ait olma isteği, bireyin sosyal ihtiyaçlarından kaynaklanmaktadır

Saygınlık ihtiyaı: Sosyal ihtiyaın bir st seviyesinde bulunan bu ihtiyaç; kişinin yaptıklarının başkaları tarafından olumlu karşılanmasını, saygın bir kişi olarak kabul edilmesini, kendisine hürmet edilmesini ve güvenilmesini içerir(Aslan, 2002:103). Hiyerarşinin ilk iki basamağı olan temel fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları giderildikten sonra, bireylerde bir sosyal gruba bağlanma ihtiyaı önem kazanmaya başlar. İnsanlar tek başına yaşamlarını sürdüremezler. Başkalarıyla birlikte yaşama, başkaları tarafından kabul görme, arkadaşlık, sevmeye ve sevilme gibi ihtiyaçlar insanlar için oldukça önemlidir. Birey sosyal olma ihtiyaını gidermediği takdirde aidiyet duygusundan yoksun, yalnız ve terk edilmiş hissedecektir. Ait olma isteği, bireyin sosyal ihtiyaçlarından kaynaklanmaktadır

Kendini gerçekleştirme ihtiyaı: Kişinin kapasitesinin en st sınırına varması olarak tanımlanabilir. İlk dört ihtiyaç eksiksiz olarak doyurulduğu zaman kendini gerçekleştirme ihtiyaı artan oranda hissedilmeye başlar. Böylece bireyler yapmak istediklerini yapmaya daha fazla zaman ayırmaya başlarlar. Maslow’a göre bu aşamada

bireylerin istekleri ve ihtiyaçları eşitlenebilmektedir. Bireyler ne olmak istiyorlarsa onu olmalı, isteklerini gerekleştirebilmelidirler. Örneğin; müzisyen müzik yapabilmeli, ressam resim yapabilmeli ve şair şiir yazabilmelidir. Bu noktada kendini gerçekleştirmiş bireyden söz etmek mümkün olacaktır(Maslow, 1943).

İlk basamakta yer alan fizyolojik ihtiyaçların giderilmesiyle birlikte, kişi daha üst basamaklardaki ihtiyaçlarını gidermeye yönelmektedir. Teoriye göre, tatmin edilmiş bir ihtiyaç artık kişiyi motive etmeyecektir. Bu nedenle, astlarını motive etmek isteyen yönetici, kişilerin içinde bulundukları ihtiyaçlar basamağını göz önüne alarak karşılanmamış ihtiyaçlarını karşılamaya yoğunlaşmalıdır.

Teori ayrıca ihtiyaçları düşük ve yüksek düzeyli ihtiyaçlar olarak ikiye ayırmaktadır. Buna göre, fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyacı düşük düzeyli, sosyal ihtiyaçlar, saygınlık ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçları ise yüksek düzeyli ihtiyaçlar olmaktadır. Bu ayırım, düşük düzeydeki ihtiyaçların dışsal, yüksek düzeydeki ihtiyaçların ise içsel olarak tatmin edildiğini ileri sürmektedir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine sonradan iki basamak eklenmişti. Bunlar bilme/tanıma ve estetik ihtiyaçlarıdır. Bilme/tanıma ihtiyacı; insanı anlamlı hale getiren ihtiyaçtır. Zira insan en azından olup biteni öğrenmek ister. Bu istekler de insanı araştırmaya, okumaya ve öğrenmeye sevk eder(Izgar, 2003:88). Estetik ihtiyaçlar; insanları güzele, iyiye, doğruya yöneltme gibi ihtiyaçlardır. Böylece insanlar kötölük ve çirkinliklerden uzaklaştırıcı davranışlara yönelmektedir. Bu yaratıcı faaliyetlere yönelik ihtiyaçlar bireye içsel tatmin sağlayan ihtiyaçlardır(Silah, 2005:94).

Maslow'un ihtiyaç hiyerarşisinden iki ana varsayım türetilir. Bunlar:

- Tatmin edilen bir ihtiyaç, davranışın motive edici ürünü değildir.
- Daha düşük seviyedeki ihtiyaçlar karşılandığı ölçüde, bir sonraki yüksek dereceli ihtiyaç seviyesi davranışta en etkin belirleyici olur(Hamner ve Organ 1978, 139).

İşlerin bazı insan ihtiyaçlarını karşılayan unsurları kapsaması, çalışanların motive etme potansiyellerini belirler (Imel 1982, 3). Bir kişinin istek düzeyi, ihtiyaçlar hiyerarşisi ile yakından ilgilidir. Ayrıca tutumlar, kişinin ihtiyaçlarının karşılanması için aldığı bireysel rotayı da belirleyecektir (Haimann 1973, 219).

Ancak, teori popüler olmasına rağmen pek çok eleştiriye maruz kalmıştır(Robbins, 1998:170). Maslow'un katı kurallar ve sınırlar koyduğu teorisi, her insan için aynı sırayı ya da her insanın yaşamının değişik aşamaları için aynı sırayı takip etmemektedir. Bazen bir ihtiyaç bir üst basamaktan daha önce önem kazanmış olabilir(Zencirkıran, 2015:65). Farklı kültürlerde teoriden belirtilenden farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin; Hofstede'in kültür ölçeğinde belirsizlikten kaçınma özelliğinin yüksek olduğu ülkelerde (Japonya ve Yunanistan) güvenlik ihtiyacı, kendini gerçekleştirme ihtiyacından çok daha fazla motivasyon sağlayabilmektedir(Schermerhorn ve diğerleri, 1994:88).

2.7.1.2. Alderfer'in VİG Varoluş- İlişki Kurma- Gelişme Teorisi

Alderfer'in, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi teorisini temel alarak, Maslow'un teorisinin iş organizasyonlarına uyarlanmış biçimi olarak sayılabilen bir teoridir. Maslow'un teorisinde bazı eksiklikler olduğunu gözlemleyen Alderfer, bu teoriden yola çıkarak ve onu geliştirerek iş organizasyonlarına uygun bir teori oluşturmuştur. ERG harflerinin açılımı ise şöyledir: (E)istence, (R)elatedness, (G)rowth. Türkçe literatürde ise VİG olarak adlandırılan bir teoridir. Türkçe anlam olarak bakıldığında; var olma, ilişki kurma ve gelişme kelimelerinin baş harflerinin kullanılmasıyla oluşturulmuştur.

Varoluş ihtiyacı: Kişinin varlığını sürdürmesi için gerekli olan en temel ihtiyaçları içermektedir. Varoluş ihtiyacı, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ilk iki basamağa karşılık gelmektedir.

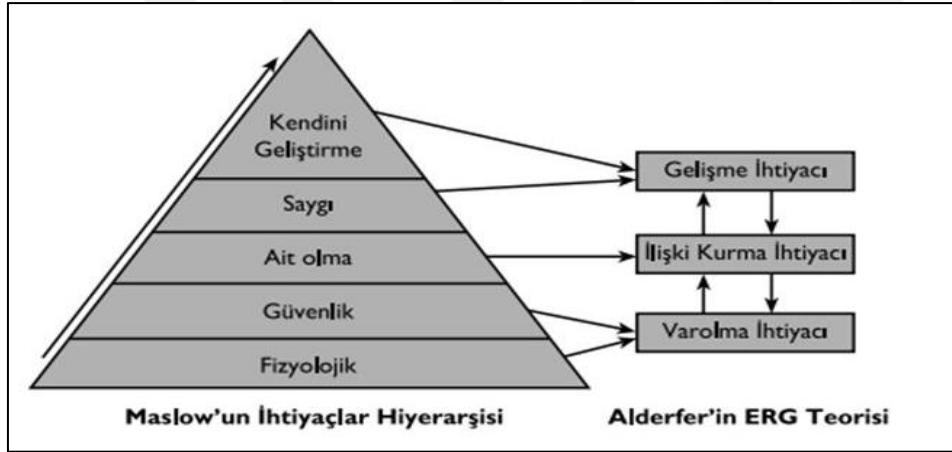
İlişki kurma ihtiyacı: Kişinin diğerleriyle iletişim ve ilişki kurma arasındaki ilişki kurma arzusunu ifade etmektedir. Maslow'un sosyal ihtiyaçlarının bu teorideki karşılığıdır.

Gelişme ihtiyacı: Kişinin kendini geliştirmeye ve potansiyelini gerçekleştirmeye yönelik arzusunu ifade etmekte ve Maslow'un teorisindeki kendini gerçekleştirme ihtiyacına karşılık gelmektedir(Cook ve diğerleri, 1997:189).

Alderfer'in modeli, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine benzemekle birlikte, bazı yönleriyle ayrılmaktadır. Maslow'un teorisine göre, düşük seviyedeki ihtiyaçların tatmin edilmesi kişinin daha yüksek seviyedeki ihtiyaçlarını tatmin etmeye yönelmesine yol açarken, Alderfer bu hiyerarşiye tam olarak katılmamaktadır. Ona göre kişi, üst düzey bir

ihtiyacını tatmin etmede hayal kırıklığına uğrarsa, daha alt seviyedeki ihtiyaçlar daha güçlü hale gelebilir. Alderfer bunu hayal kırıklığı-geri çekilme süreci olarak tanımlamaktadır(Robbins, 1990:173). ERG modelinde, vazgeçme ve hüsrana yaşam ilkesi de yer almaktadır. Yani bireyin üst kademedeki bir ihtiyaçta yaşadığı başarısız tatmin duygusu, alt kademedeki başka ihtiyacını harekete geçirerek bireyi alt düzey ihtiyaçların tatminsizliğine götürebilmektedir.

Alderfer'in varolma ihtiyacı Maslow'un fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarına, ilişki kurma ihtiyacı ait olma ve sevmeye (sosyal) ihtiyacına, gelişme ihtiyacı ise saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacına karşılık gelmektedir. Aşağıda Şekil 2.2'de Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi ile Alderfer'in ERG Teorisi karşılaştırmalı bir şekilde gösterilmektedir:



Şekil 2.2.Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi ile Alderfer'in ERG Teorisinin Karşılaştırılması

2.7.1.3. Herzberg'in Çift Faktör Teorisi

Motivasyon konusundaki bir diğer çalışma Herzberg tarafından yapılmıştır. Herzberg'in 1959 yılında yayınladığı "İşe Motivasyon" adlı eseri çok ses getirmiştir. Bu eserde Herzberg, bireyin kendi sistemi içinde çalışmanın hangi koşullarını arzu edilemez bulduğunu saptamak istemiş ve bu durumdan kaçınması gerektiğini belirtmiştir(Sabuncuoğlu ve Tüz, 2008:55). Mühendis ve muhasebeciler üzerinde yapıla söz konusu araştırmada çalışanlara kendilerini işlerinde en iyi ve en kötü hissettikleri zamanlar sorulmuştur. Alınan cevapların içerik analizi sonucunda çalışanların iş tatmini ve tatminsizliği ile ilgili iki boyut ortaya çıkmıştır(Weiss, 1996:86). Çalışma bu nedenle çift faktör adıyla anılmaktadır. Bu boyutlar şunlardır(Schermerhorn ve diğerleri, 1994:89).

- Hijyen faktörleri: iş güvencesi, çalışma koşulları, denetim niteliği, kişiler arası ilişkiler, ücret ve işletme politikası gibi iş ortamıyla ilgili faktörleri içermektedir.
- Motive edici faktörler: sorumluluk, başarı duygusu, tanınma, ilerleme fırsatı gibi işin kendisiyle ilgili faktörleri kapsamaktadır.

Çizelge 2.2. Çift Faktör Teorisi

Tatminsizlik ↔ Tatminsizliğin Olmaması	Tatminin Olmaması ↔ Tatmin
İş güvencesi	Başarı duygusu
Ücret	İşin anlamlı olması
Çalışma koşulları	Sorumluluk
Kişiler arası ilişkiler	Gelişme ve ilerleme
Denetim	Tanınma
Şirket politikaları	

Kaynak: Weiss, J. W. (1996). *Organizational behavior and change: managing diversity, cross-cultural Dynamics and ethics* (1th Edition). Minneapolis: West Publishing Company.

Hijyen faktörleri dışsal, motive edici faktörleri içsel faktörler olarak ifade edilebilir. Hijyen faktörleri tatmin sağlamazken, bu faktörlerin yokluğu ve yetersizliği tatminsizliğe yol açmaktadır. Aynı şekilde motive edici faktörler ise tatmini sağlarken, yokluklarının tatminsizliğe yol açmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, iş tatminin sağlayan ve kişiyi motive eden faktörler adı altında ele alınan ve işin kendisiyle ilgili olan içsel faktörler, hijyen faktörleri işin kendisiyle ilgili olan dışsa faktörleri içermektedir (Davis ve Newstorm, 1999:113).

Herzberg'e göre, hijyen motive edemez ve bu hedefe ulaşmak için kullanıldığında uzun vadede olumsuz etkiler yaratabilir. "Hijyenik" bir ortam, bir işle ilgili hoşnutsuzluğu önler. Ancak böyle bir ortam, bir kişinin memnuniyetsizliğinin olmamasına yönelik yapılan asgari bir düzenlemenin ötesine götüremez. Hijyenleri hemen hemen her zaman ölçmek, kontrol etmek ve manipüle etmek motive edicilerden daha kolaydır. Motive edici faktörler daha karmaşıktır, subjektiftir ve genellikle ölçmek için çok zordur. Ancak, yönetim hijyenlere yoğunlaşıp motivasyonları ihmal ettiği ölçüde, işçiler muhtemelen daha fazla hijyen arayacaklardır (Hamner ve Organ 1978, 155). Bu, motive olmuş bir işgücünü geliştirme konusunda olumsuz bir etkiye sahiptir.

İnsan doğası gereği değişken bir psikolojik yapıya sahiptir ve buna bağlı olarak her bireyin motivasyonel ve hijyen faktörleri birbirinden farklı olabilmektedir. Örgüt içerisinde popülasyonun tamamına bakılarak istatistiksel olarak kesin yargılara ulaşmak mümkün

değildir. Herzberg, motivasyonel faktörlerin etki edebilmesi adına bireyin hijyen faktörlerinin var olması ve tatmin edilmesi gerektiğini savunmaktadır. Buna binayen, bireyin bağlı olduğu örgüt bünyesinde hijyen faktörlerinin tatmin edilmediği takdirde, motivasyonel faktörlerin herhangi bir olumlu etki uyandırmayacağını belirtmektedir. Bu bağlamda bakıldığında tıpkı Maslow'un teorisinde olduğu gibi giderilmesi gereken bazı öncelikler vardır.

Bu teoriye göre, motivasyonu sağlamanın yolu işin kendisini iyileştirmekten geçmektedir. Dolayısıyla, iş zenginleştirme motivasyonu sağlamada en uygun araç olarak ileri sürülmüştür(Cook ve diğerleri, 1997:190). Herzberg'in teorisi çeşitli nedenlerle eleştirilmiştir. Bunlar aşağıdaki gibidir:

- Teorinin evrensel kabul edilebilmesi için daha fazla test edilebilecek çalışmanın yapılması,
- Güdülemeyi bir bütün olarak açıklamada yetersiz kalması,
- Özellikle gelişme düzeyini tamamlayamamış ülkelerde hijyen faktör olarak kabul edilen maddelerin güdüleyici özellik göstermesi,
- Hijyen ve özendirici faktörlerin teoride belirtilen işlevlerinin dışında güdüleme etkisinin olması,
- Herzberg'in kullandığı metodolojinin prosedür açısından sınırlı olması, tatmin için ayrıntılı bir ölçü kullanılmaması, önceki araştırmalarla tutarlı olmaması ve durumsal değişkenleri göz ardı etmesidir(Deniz, 2005:147).

Herzberg, iş tatminine yol açan faktörlerin temelde içsel olduğunu, iş memnuniyetsizliğine yol açan faktörlerin ise temel olarak dışsal olduğunu öne sürmektedir. İçsel faktörler işin kendisi, başarı, terfi, takdir görme ve sorumluluğu içermektedir. Dışsal faktörler ise denetleme, kişilerarası ilişkiler, çalışma koşulları, maaş, şirket politikaları ve yönetimi içermektedir. Herzberg, iş ortamında mevcut olan dışsal faktörlerin eksik olması durumunda içsel faktörlerin iş tatminine yol açmayacağını göstermektedir. İçsel bir motivasyon hali yaşayan bir çalışan, işine kendini adanma ve onunla kendini gerçekleştirme eğilimindedir. İçsel bir motivasyon durumunda, çalışan iş davranışlarını işin kendisinden elde edilen sonuçlara bağlar. Bu tür içsel sonuçlar, başkalarının katılımından bağımsız çalışanlar tarafından yaşanır.

Turizm sektöründe yapılan çalışmalarda, ücretler ve ek ödemelerin turizm sektöründe çalışan işgörenlerin motivasyonu ile yakından ilgili olmasına rağmen, düşük ücret alan işgörenleri de iş motivasyonlarının yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca düşük ücretin ve yan ödemelerin yokluğunun memnuniyetsizliği artırdığı ancak bu ekonomik faktörlerin varlığının uzun dönemde işgören motivasyonunu etkilemediği belirtilmiştir(Kulkarni, 2002).

Çift Faktör teorisi çalışanların güdüleme gayretlerine yeni bir ışık tutmuştur. Yöneticiler moralle ilgili sorunla karşı karşıya kaldıklarında genellikle hijyen faktörlerine eğilerek daha yüksek ücret, daha fazla sosyal sigorta ve emeklilik planları, daha iyi çalışma ortamı sağlamaya çalışırlar. Bunun yanı sıra başarıma, sorumluluk, ilerleme ve gelişme takdir edilme fırsatı veren, şevk veren işler güdüleyici olabilir(Aslan, 2002:107-108).

2.7.1.4. McClelland'ın Başarı İhtiyacı Teorisi

David McClelland tarafından ortaya atılan başarıma ihtiyacı teorisi, kapsam teorileri arasında dikkat çekenlerden bir tanesidir. McClelland insan ihtiyaçlarını üç ana grupta toplamıştır. Bunlar, başarı, bağlılık ve güçlülük ihtiyaçlarıdır. Bu ihtiyaçlar her bireyde bulunmakla birlikte önem derecesi bireyden bireye farklılık göstermektedir. Başarı teorisi, Maslow'un teorisindeki üst düzey ihtiyaçlara benzerlik göstermektedir. Bu teoride, ismini de almış olduğu başarı ihtiyacı ön plandadır. Bireyin sorumlu olduğu işin üstesinden gelmesi, başarılı olma arzusu ve amaçlarına ulaşma dürtüsü önemli unsurlardır.

McClelland'ın teorisi Maslow ve Alderfer'in teorisine benzemekle birlikte onlardan ihtiyaçlar arasında hiyerarşi gözetmemesi ve bu ihtiyaçlar arsında ileri veya geri hareketliliğe değinmemesi açısından ayrılmaktadır. McClelland kültürel olarak öğrenilen, diğer bir deyişle sonradan edinilen veya eğitimle değiştirilebilecek olan ihtiyaçların üzerinde durmuş, ihtiyaçların tatmin edilmesinden çok verimliliği arttırmaya uygun ihtiyaçların yaratılması ve geliştirilmesini incelemiştir(Weiss, 1996:92).

Zamanla kazanılan ihtiyaçlar üç başlık altında incelenebilir:

- Başarı İhtiyacı: Başarılması güç ve karmaşık görevleri en iyi şekilde yerine getirmeye

- Güç İhtiyacı: Başkalarını kontrol etme ve onların davranışlarını etkilemeye,
- Yakın İlişki İhtiyacı: Başkalarıyla arkadaşça ilişkiler kurma, gruplara katılarak sevmeye ve sevilmeye duyulan eğilimi ifade etmektedir(Schermerhorn ve diğerleri, 1994:90).

Başarı güdüsü, büyük amaçlar edinmekte önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda bireyler başarı elde etmek adına daha çok çalışıp, daha çok mutlu olurlar. Sosyolojik açıdan ele alındığında, refah düzeyi yüksek toplumların başarı güdüsünün fazla olduğu gözlemlenmiştir (Sevinç, 2015:948).

2.7.1.5. Douglas McGregor'un X ve Y Modeli

Douglas McGregor bu teorisiyle yönetim bilimine önemli bir katkıda bulunmuştur. "X-Y" teorileri tarihi açısından iki farklı döneme denk gelmektedir. "X Teorisi", "Klasik Yönetim Yaklaşımı" döneminde ortaya konulmuştur. "Y Teorisi" ise "Neo-klasik Yönetim Yaklaşımı" döneminde geliştirilmeye başlanmıştır. "X-Y" teorileri içerik bakımından tamamen farklıdır.

McGregor (1906-1994) birey ile güdülenme arasındaki ilişkiyi iki başlık altında incelemiştir. Modele göre, yöneticilerin çalışanları hakkında iki tür beklenti ve tahmin şekilleri vardır. Başka bir deyişle McGregor'a yöneticiler çalışanlarını zihinlerinde kurulu iki modelden birine yerleştirirler(Hodson, 2001:19). Bu iki kurulumda yöneticinin zihnindeki bireyler iki zıt kutbu temsil etmektedir. Bir taraftaki çalışan işini seven ve kendi işine veren/adayan yapıya sahipken diğer taraftaki çalışan ise işi savsaklayan ve işini sevmeyen bir yapıdadır. McGregor olumlu olan yapıya Y modeli, olumsuz olan yapıya da X modeli adını vermiştir. McGregor'un X ve Y modeli aşağıda açıklanmıştır(Solmuş, 2004:152-153, Özkalp ve Kirel,2011:282-283).

X modeli şu görüşleri içerir:

- Birey, çalışmaktan hoşlanmaz, mümkün oldukça uzaklaşır. Bu nedenle de bireyin sürekli yönlendirilmesi, hatta denetlenmesi gerekmektedir.

- Bireyler, doğal yapılar gereği işten hoşlanmaz ve ancak zorlamayla çalışmaya yönelir. Hatta bireyi çalışmaya yönleltmek için cezalandırma yöntemine başvurmak gerekmektedir.
- Önemli olan parasal güdülerdir.
- Birey, çoğunlukla sorumluluktan kaçır.
- Bireylerin çoğunluğu yaratıcı değillerdir ve değışime karşı da tepki gösterirler.
- Birey için önemli olan örgütün amaçları değıl, bireysel çıkarıdır.
- Birey için iş güvencesi, kişisel ilerleme veya bireysel iş tatmininden önemlidir.

Y modeli şu görüşleri içerir:

- Birey için çalışma, eğlence ve oyun gibi doğal bir aktivitedir.
- Birey, kendine hedefler koymasđ durumunda, kendini kontrol edebilir, herhangi bir dışsal kontrol mekanizmasına gerek yoktur.
- Bireyleri harekete geçiren yalnızca parasal güdüler değıl aynı zamanda örgütte ilerleme, kendini geliştirme ve başarma güdüleride bireyleri çalışmaya güdüler.
- Bireyler sorumluluk almaktan hoşlanabilirler.
- Yaratıcılık özelliğini yalnızca yönetici ve üst kademe çalışanda olduğu düşüncesi doğru değildir. Toplumun geniş kesimleri fırsatlar sunulduğunda yaratıcılığını kullanabilir.
- Bireye örgütün amaçları ve hedefleri en iyi şekilde anlatıldığı takdirde, sadece bireysel amaçları için değıl, örgütsel amaçlar içinde çaba harcayacaktır.
- Birey için öncelik iş güvencesi değildir. Çalışmadan tatmin elde etme, ilerleme kendini gerçekleştirme gibi unsurlar önem kazanmaktadır.

İki model değeriendirildiğinde; X tipi çalışanın sıkıcı, vaktin geçmek bilmediğı, rutin ve niteliksiz işlerde, Y tipi çalışan ise, ilginç eğlenceli, kişiyi eğlendiren yüksek statülü işlerde çalıştığı düşünülebilir(Hodson, 2001:21)

2.7.2. Süreç Teorileri

Süreç teorileri motivasyonunun kaynağını dışsal değışkenlere dayanarak açıklamaya çalışmışlardır. Bu değışkenler, algılanan ya da gerçek olan performans, amaçlar, hedefler ve görevler gibi iş yeri boyutlarıdır(Weiss, 1996:95). Bu kısımda süreç teorilerinden

Adams'ın Eşitlik Teorisi, Vroom'un Beklenti Teorisi, Skinner'in Edimsel Şartlandırma Teorisi ve Locke'in Amaç Teorisi üzerinden durulacaktır(Sabuncuoğlu, 2009:89).

2.7.2.1. Adams'ın eşitlik teorisi

Adams tarafından ortaya atıla teorinin temeli sosyal karşılaştırma olgusuna dayanmaktadır. Buna göre insanlar kendi çabalarını ve buna bağlı olarak elde ettikleri sonuçları diğerleriyle karşılaştırmaktadır. Söz konusu karşılaştırma sonucunda kişi tarafından herhangi bir eşitsizlik durumu algılanırsa bu onun motivasyonunu etkilemektedir. Bu duruma da kişi eşitliği sağlama yönünde hareket etmektedir(Cook ve diğerleri, 1997:198). Kişi olumlu veya olumsuz bir eşitsizlik algılandığında bu eşitsizliği gidermek için aşağıdaki davranışlarda bulunabilir(Schermerhorn ve diğerleri, 1994:94).

- Girdileri değiştirme (örneğin; performansını düşürme)
- Çıktıları değiştirme (örneğin, daha yüksek ücret isteme)
- İşi bırakma
- Karşılaştırma noktasını değiştirme (örneğin; başka bir kişi ile yeni bir karşılaştırma yapma)
- Karşılaştırmadaki eşitsizliğe akla uygun bir sebep bulma (örneğin; eşitsizliğin geçici olduğu ve ilerde düzeleceğini varsayım)
- Karşılaştırma yaptığı kişinin girdi ve çıktılarını değiştirmek için harekete geçme (örneğin; o kişiden kendi işlerine yardım etmesini isteme)

2.7.2.2. Beklenti teorileri

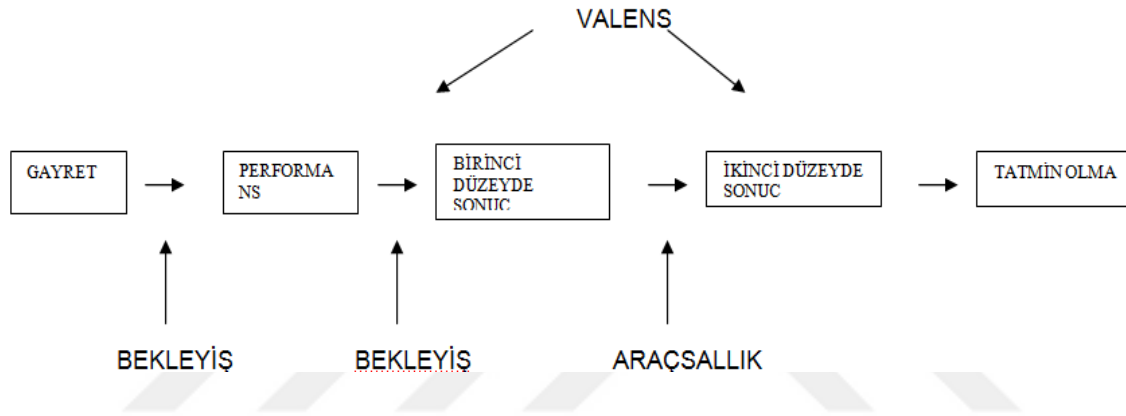
Süreç teorilerindem önemli bir yere sahip olan beklenti teorileri içerisinde V.Vroom Beklenti Kuramı ile Lawler ve Porter tarafından geliştirilmiş beklenti kuramı yer almaktadır. Bu teoriler, bekleyiş ya da ümit olarak da ele alınabilir.

2.7.2.2.1. Vroom'un beklenti teorisi

Vroom, motivasyon kaynağından çok, işgörenlerin işle ilgili çabalarını açıklamaya çalışmıştır. Vroom'un teorisinin temelini, işle ilgili çabalar, performans ve işi yapma karşılığında elde edilecek ödüller arasındaki ilişki oluşturmaktadır(Cook ve diğerleri,

1997:199). Teori, kişinin çeşitli davranış alternatifleri arasında karar vermek için kullandığı süreçleri incelemiştir(Chiang ve Jang, 2007).

Beklenti teorisi, belirli şekilde davranma eğilimini, bu davranışın belli bir şekilde sonuçlanacağı beklentisine ve bu sonucun kişi tarafından arzu edilebilirlik derecesine bağlı olarak açıklanmaktadır(Robbins, 1998:186). Teoriye göre kişiler yapabileceklerini ve yapmak istediklerini yapacaklardır(Weiss, 1996:101). Aşağıdaki şekilde de görüldüğü gibi teori beklenti, araçsallık ve değer olmak üzere başlıca üç değişken arasındaki ilişkileri açıklanmaktadır.



Şekil 2.3.Vroom'un Güdüleme Modeli

• **Beklenti:** Kişinin işle ilgili harcadığı çabaların onu beklenen performansa ulaştırmaolasılığına ilişkin algıları olarak tanımlanabilir. Beklenti, 1 ile 0 arasında değişen değerler alır. Eğer işgören harcayacağı çabaların istenen performansa yol açacağına inanmıyorsa beklenti sıfırdır. Öte yandan eğer işgören iş ile ilgili çabalarının görevin başarıyla tamamlanmasına yol açacağı konusunda kesin bir inanca sahipse o zaman da beklenti 1'dir(Davis ve Newstorm, 1989:130).

• **Araçsallık:** Performansın, kişi tarafından istenen bazı sonuçlar doğurma olasılığıdır. Diğer bir ifadeyle, performans ve ödül arasındaki ilişkiyi ifade etmektedir. İşgören, performansının belirli ödüllere yol açacağını düşünmektedir. Araçsallık 0 ile 1 arasında değişen değerler almaktadır. Çalışan performansının ödüllendirilebileceğine inancı yüksekse araçsallık 1'e yakın değerler alırken, bu inancı düşükse araçsallık 0'a yakın değerler alınacaktır(Cook ve diğerleri, 1999:201).

• **Değer:** Kişinin sonuçlara verdiği değer olarak tanımlanabilir. Diğer bir deyişle, örgütsel ödüllerin işgören tarafından arzu edilebilirlik derecesini ifade etmektedir. Kişilerin tercihleri olumlu veya olumsuz yönde olabileceği için değer, negatiften pozitif kadar değişen değerler alabilir. Eğer işgören terfi etmeyi istiyorsa, o zaman bu ödül onun için yüksek değerlere sahiptir. Ancak kişi bir sonucu arzu etmiyorsa zaman o ödül onun için negatif olacaktır. Kişinin ödüle karşı kayıtsız olduğu durumlarda değer 0 olacaktır(Sabuncuoğlu, 2009:91).

Bu durumda motivasyon bu üç değişkenin bir fonksiyonu olmaktadır.

$$\text{Motivasyon} = \text{Beklenti} \times \text{Değer} \times \text{Araçsallık}$$

Çizelge 2.3. Değer, Beklenti ve Araçsallık ve Motivasyon İlişkisi

Durum	Beklenti	Araçsallık	Motivasyon
1	Yüksek pozitif	Yüksek	Güçlü motivasyon
2	Yüksek pozitif	Düşük	Orta şiddette motivasyon
3	Yüksek pozitif	Yüksek	Orta şiddette motivasyon
4	Yüksek pozitif	Düşük	Düşük motivasyon
5	Yüksek negatif	Düşük	Zayıf kaçınma
6	Yüksek negatif	Düşük	Orta şiddette kaçınma
7	Yüksek negatif	Yüksek	Orta şiddette kaçınma
8	Yüksek negatif	Yüksek	Güçlü kaçınma

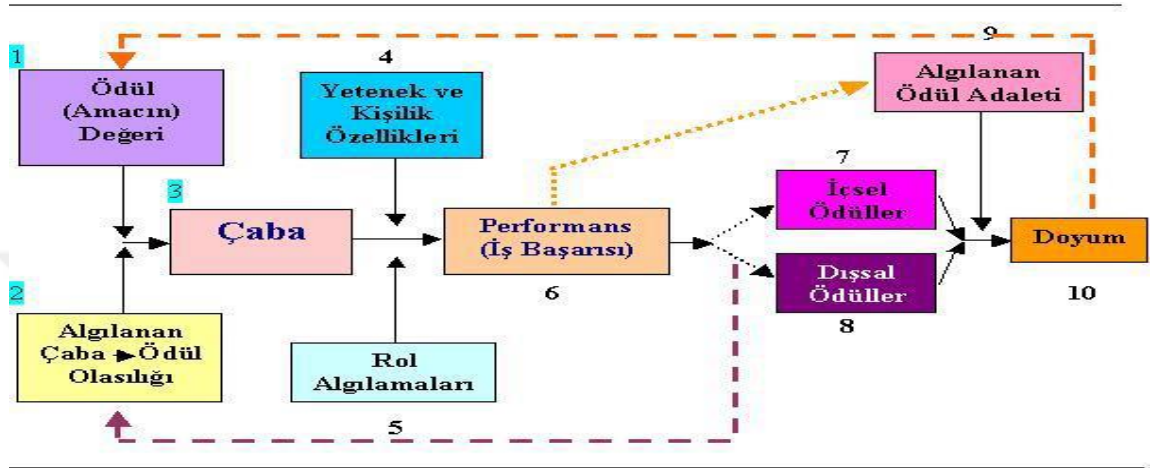
Kaynak: Davis, K., Newstrom, J. W. (1987). *Human behavior at work: organizational behavior* (8th Edition). Newyork: McGraw- Hill Book Company.

İşgören belirli bir düzeyde performans gösterebileceğine ve bunun kendisi tarafından istenen sonuçlara yol açacağına inanıyorsa ve bu sonuçlara değer veriyorsa en güçlü şekilde motive olacaktır. Değer, araçsallık ve beklenti değişkenlerinin farklı kombinasyon durumunda motivasyonun ne şekilde değişebileceği tabloda verilmiştir.

2.7.2.2.2. Porter-Lawler Geliştirilmiş Beklenti Kuramı

Bu modelde ödülün değerine ve olasılığına göre motivasyonun ve gayretin derecesi dikkate alınmıştır. Bu değerler incelenecek olursa , bir işi başarmak için bireyin sarf edeceği enerjinin yanı sıra ,becerisi ve bilgisi, o ödevi algılamış olmasını da içermektedir. Ödül ise parasal bir kazanç ve terfi olabileceği gibi tatmin olma ve başarıma hissi gibi tamamen içe dönük bir durumda olabilecektir.

Herkes kendi performansı ile başkalarının performansını karşılaştırır ve kendi performansının nasıl bir ödülle ödüllendirilmesi gerektiği bir anlayışa ulaşır. Eğer kişinin fiilen aldığı içsel ya da dışsal ödül bu algılanan ödülde az ise kişi tatmin olmayacaktır. Tatmin olma derecesine göre valens ve beklenti etkilenecek ve süreç yeniden işleyecektir. Bu durum aşağıda Şekil 4’de görülmektedir (Özler, 2013:149).



Şekil 2.4. Lawler-Porter Motivasyon Modeli

Bu teoriye yöneltilen en önemli eleştiri ise, bu teoriler çok kompleks olmalarından ötürü test edilmelerinin zor olduğudur. Diğer bir eleştiri ise, bu teorilerin iddia ettiği gibi bireylerin belirli bir davranış sergilemeden önce ayrıntılı, mantıklı, aritmetik hesaplamalara teşebbüs ettikleri konusunda duyulan şüphesinde düğümlenmektedir.

2.7.2.3. Locke’ın amaç teorisi

Locke, bir amaç doğrultusunda çalışma niyetinin motivasyonunu temel kaynağı olduğunu ileri sürmüştür. Diğer bir deyişle, amaçları kişiye neyin yapılması ve bunun için ne kadar çaba harcaması gerektiğini söylemektedir. (Robbins, 1998:193). Araştırmalar da amaçların motivasyona etkisini ispatlamıştır. Özellikle başarılması güç amaçların, işgören tarafından kabul gördüğü durumlarda daha yüksek performansa yol açtığı görülmüştür (Sabuncuoğlu, 2009:92). Ancak, amaçların kişiyi motive edebilmesi için belirgin, ölçülebilir, gerçekçi ve kabul edilebilir olmaları gerekmektedir. Ayrıca amaçlara zaman sınırının konması önemlidir. Amaç belirleme ile ilgili çalışmalar aşağıdaki sonuçları ortaya çıkarmıştır (Weiss, 1996:108):

- Başarılması güç amaçlar daha yüksek motivasyon sağlamaktadırlar.
- Belirgin amaçlar yüksek motivasyon sağlamaktadırlar.
- Geri bildirim başarılması güç ve belirgin amaçların motivasyon üzerindeki olumlu etkisini arttırmaktadır.
- Amaçların yönetim ve işgörenler tarafından birlikte belirlenmesi, amaçların kabul edilebilirliğini ve amaçlara bağlılığı arttırmakta, böylelikle kişisel ve örgütsel amaçların uyumu sağlanarak motivasyon artmaktadır.

Diğer bir ifadeyle amaç teorisine göre davranışların temel sebebi bireylerin bilinçli amaç ve niyetleridir. Davranışlar da bu amaç ve niyetlere göre şekillenir. Amaç teorisine göre yöneticiler çalışan bireylerin davranışlarını doğrudan etkileyebilirler. Bunun için yöneticilerin spesifik ve ulaşılması güç, ancak astlar tarafından kabul edilen amaçlar belirlemeleri ve bu amaçları yerine getirmeye çalışan astlarına performanslarına yönelik bir geri bildirim sağlamaları gerekmektedir.

2.7.2.4.Skinnner'in edimsel şartlandırma teorisi

Teori, Amaç Teorisi'ne karşıt bir görüş olarak tanımlanabilir. Çünkü Amaç Teorisi kişinin amaçlarının davranışı yönlendirdiği yönünde bilişsel bir yaklaşım sergilemekteyken, Edimsel Şartlandırma Teorisi pekiştirmelerin davranışı şekillendirdiği yönünde davranışsal bir yaklaşım izlenmektedir(Robbins, 1998:197).

Bu teorinin takipçileri davranışın dışsal olarak şekillendirildiği görüşünü savunmaktadırlar. Diğer bir ifadeyle, herhangi bir davranış aldığı tepkiye bağlı olarak tekrarlanacaktır. Örneğin; çalışanın davranışı örgüt tarafından arzu edilir bir davranışsa bu davranışın ödüllendirilmesi (olumlu pekiştirme) davranış tekrarlanmasını sağlayacaktır. Eğer davranış arzu edilmeyen bir davranışsa bu davranışın cezalandırılması veya olumsuz pekiştirilmesi o davranışın tekrarlanmasını önleyecektir(Sabuncuoğlu, 2009:93).

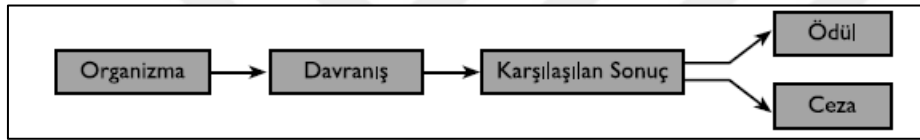
Şartlandırma teorisi kendi içinde «klasik» ve «sonuçsal» olarak ikiye ayrılır. Klasik şartlandırmada özellikle Pavlov tarafından köpekler üzerinde yapılan deneylere dayanmıştır. Pavlov'dan esinlenen Skinner ise yeni bir motivasyon teorisi olarak sonuçsal şartlandırma türünü geliştirmiştir. Sonuçsal şartlandırmanın ana fikri şudur: İnsanlar belli birtakım amaçları gerçekleştirmek, var olan ihtiyaçlarını karşılamak veya önceki

şartlanmalar nedeniyle birtakım davranışlarda bulunurlar. Bu tip şartlandırmada, davranışlar belirli uyarılar tarafından harekete geçirilmektedir. Bu durum aşağıdaki gibi gösterilebilir. Klasik şartlandırmaya örnek olarak, “Pavlov’un Köpeği” deneyi verilebilir.

UYARI ORGANİZMA → DAVRANIŞ

Şekil 2.5. Klasik Şartlandırma

Bu teorinin ikincisi ise sonuçsal şartlanmadır. Motivasyon teorisi olarak ele alınan sonuçsal şartlandırma kuramında, canlının belirli bir davranışın sonucunda haz ve keyif almışsa bu davranışı sonucu acı hissetmiş ise davranışı tekrar etmek istemeyeceği düşüncesi ortaya konulmuştur.



Şekil 2.6.Sonuçsal Şartlandırma

Belirli bir olumlu davranış göstermek ve onları pekiştirmek adına dört farklı yöntemden söz edilmektedir. Bunlar, aşağıdaki gibi sıralanabilir.

Olumlu pekiştirme, davranışın olumlu geri bildirim ile desteklenmesi ve teşvik edilmesiyle, olumsuz pekiştirme ise istenmeyen bir davranışı ortadan kaldırmak için o davranıştan sonraki olumsuz sonuçların ortadan kaldırılmasıdır. Olumlu pekiştirme istenen davranışları pekiştirmek için, olumsuz pekiştirme ise istenmeyen davranışları ortadan kaldırmak için gerçekleştirilir(Davis ve Newstorm,1989:139). Cezalandırma olumsuz pekiştirilmeyle çok sık karıştırılmaktadır. İstenmeyen bir davranışın ortadan kalkmasını sağlamak için çalışan olumsuz sonuçlarla karşı karşıya bırakmak olarak tanımlanabilir. Ceza istenmeyen davranış ortaya çıktığında verilir, olumsuz pekiştirme ise istenen davranış gerçekleştirildiğinde kaldırılır(Davis ve Newstorm,1989:139). Söndürme bir davranış karşılandığında herhangi bir sonuçla karşılaşılması durumu olarak ifade edilmektedir. Öğrenilen davranışın gelecekte tekrar edilmesi gerekmektedir. Eğer herhangi bir pekiştirme olmazsa, davranış zaman içinde kaybolacaktır.

Teori motivasyon sağlama konusunda etkili olduğu düşünülse de teori, insan açısından sakıncalı bulunmaktadır. Burada insan davranışın belirli bir doğrultuda manipüle edilmesi ve insanların bilişsel davranışlarının yok sayılması söz konusudur. Bu da bireyin kendini gerçekleştirmesine kısıtlamaktadır(Davis ve Newstorm,1989:141).

2.8. Boş Zaman Sıkılma Algısı ve Motivasyona İlişkin İlgili Çalışmalar

Ağduman (2014) yaptığı çalışmada, Atatürk üniversitesinde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilere arasından öğrenciyeserbest zaman tatmin ve motivasyon ölçeklerini uygulamıştır.Araştırmasının sonuçlarına göre kadın öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek serbest zaman tatmindüzeyine sahip olduğu, serbest zaman aktivitelerine daha fazla katılan öğrencilerindaha katılanlara göre tatmin seviyesinin daha yüksek olduğu ve şehirde yaşayanöğrencilerin ilçe ve köyde yaşayanlara göre serbest zaman aktivitelerine daha çokkatıldığı tespit edilmiştir.

Iso-Ahola ve Weissinger'e göre boş zamanda sıkılma algısı, bireylerde mevcut olan olumludeneyimler içerisindeki çatışmayı yansıtan ruh hali ve olumsuz düşünce yapısıdır.Bireylerde boş zamanda sıkılma algısı genel olarak zaman öldürme veya zamanın anlamsızgeçirilmesi ile kendini göstermektedir. Boş zamanda sıkılma algısının daha ziyadezamanını anlamlı ve dolu bir şekilde geçirme noktasında yetersiz olan ve boş zamandeneyimlerinden elde edilecek olan faydaların farkında olmayan bireylerde oluşması dahaolasıdır(Iso-Ahola ve Weissinger, 1990).

Kaya (2011) üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve serbest zaman motivasyonları üzerine yaptığı çalışma sonucundaÜniversiteöğrencilerinin büyük bir çoğunluğu serbest zamanlarını aktif geçirmediğini veüniversite tesis ve olanaklarının rekreatif etkinlikler açısından yeterli bulmadıklarınıbelirtmişlerdir. Ayrıca üniversite öğrencileri en fazla sosyo-kültürel etkinlikleri tercihederken, sanatsal etkinlikleri tercih edenler ise en az sayıya sahiptir. Öğrenciler ençok katılım sağladıkları aktiviteler ise; spor yapmak, internette vakit geçirmek vemüzik dinlemektir. En az rekreatif etkinlikler ise kitap okuma, tiyatro ve sinemayagitmek tercihlerinde bulunmuşlardır.

Iso-Ahola ve Weissinger (1987) bireylerde boş zamanda sıkılma algısına sebep olanfaktörleri: boş zaman farkındalığının eksik olması, boş zamana karşı olumsuz tutuma

sahipolma, motivasyon kaynaklarının yetersiz olması ve boş zaman kısıtlarının fazla olmasıolarak sıralamışlardır. Boş zamanda sıkılma algı düzeyi engellerin olduğu durumlarda dahayüksek olmaktadır. Üstün (2013) tarafından Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında öğrenim görenüniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere ya da etkinliklere katılmaya motiveeden faktörleri araştırmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonlarının, cinsiyet, serbestzaman değerlendirme türleri, serbest zamanı nerede değerlendirdikleri, başarı düzeyive öğrenim gördükleri bölümlere göre anlamlı farklılık olduğunu, yaş değişkeninegöre ise anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

Hamilton(1981) ise bireyin hangi içsel motivasyon araçlarının kendisi için uygun olduğunuöğrenmesi ve hangi becerilere sahip olduğunun farkında olması ile birlikte sıkılmaduygusunu azaltabileceğini belirtmektedir.Kara ve Özdedeoglu (2015) serbest zamanda sıkılma algısı ve boş zaman engelleri arasındaki ilişkinin incelenmesi isimli çalışmasında Ankara ilindeki rekreasyonelaktivitelere hem katılan hem de katılmayan bireyleri serbest zamanda sıkılma algısıve algılanan engellerinde arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlara göre en düşük puan ortalaması sıkılma alt boyunda olduğu tespitmişedilmiştir.

Leung (2008)araştırmasında boş zamanda sıkılma algısı ile cep telefonu bağımlılığı arasında ilişkiolduğu sonucuna ulaşmıştır.Boş zaman aktiviteleri “riskli uğraşlar” ve “sağlığa zararlı aktiviteler” biçiminde(atipik/sapkın) değerlendirilebilir. Faydalı ve anlamlı uğraşların yeterli olmadığıdurumlarda bireylerde sağlığa zararlı ve riskli davranış içeren aktivitelere yönelim artabilir.

Ayverdi ve Kara (2015) Ankara ilinde lisans eğitimi alan ve beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin serbestzamanda sıkılma algılar ve alkol kullanma nedenlerinin cinsiyet ile farklılık olupolmadığını incelemişlerdir. Sonuç olarak katılımcıların sıkılma algılarında belirleyicibir şekilde alkol kullanma nedenlerinden olduğunu tespit etmişlerdir.

Wilcock meşguliyet kaynaklı boş zamanda can sıkıntısı risk faktörlerini “meşguliyeteksikliği” ve “dengesiz meşguliyetler” olarak ikiye ayırmıştır. Meşguliyet eksikliği, dışsalfaktörlerin bireylerin kendi arzusu ile yaptığı seçimlerine ve uğraşlarına

oranla baskıngeldiği durumlarda meydana gelmektedir. “Dengesiz meşguliyet” kaynaklı can sıkıntısırisk faktörleri ise bireyin uğraşlarının fiziksel, sosyal ve ruhsal ihtiyaçlarını karşılamadayetersiz olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır. “Meşguliyet eksikliği” veya “dengesizmeşguliyet” risk faktörlerine sahip olan bireylerde boş zamanda can sıkıntısı beklenen birsonuçtur (Wilcock, 1998).

Gücal ve Kara (2015) serbest zamanda sıkılma algısının serbest zamana yüklenenanlamı belirlemeye yönelik yaptığı çalışmasında, doyum, sıkılma, sosyal etkileşim ve hedef yöneliminde cinsiyet ağısından bir farklılık tespit etmiştir.

Kleiber ve diğerleri (1993) ergenler üzerine yaptıkları çalışmalarında boş zamanaktiviteleriyle ilgilenmenin sıkılma duygusundaki azalmaya katkı sağladığınıbelirlemişlerdir. Aynı zamanda boş zaman meşguliyetlerinin bireylere özgürlük sağladığıve içsel motivasyonlarını artırdığı sonuçlarına ulaşmışlardır.

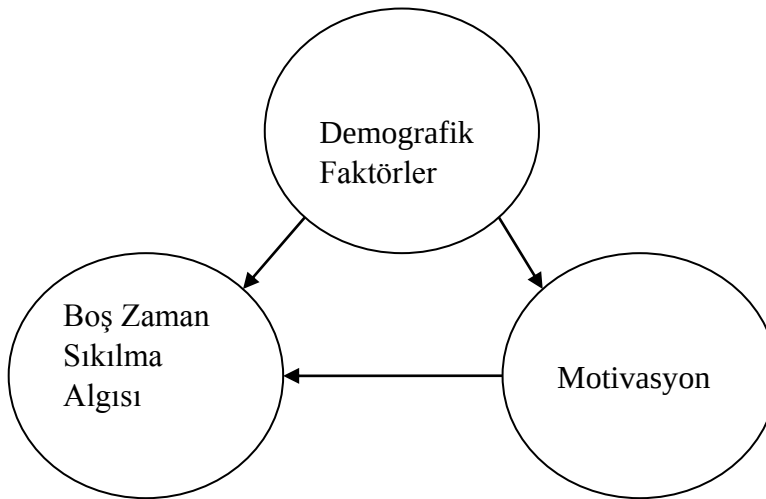
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BOŞ ZAMAN SIKILMA ALGISI VE MOTİVASYON DÜZEYLERİ: AMPİRİK ANALİZ

Araştırmanın bu bölümünde uygulaması yapılan çalışmayla ilgili amaç, önem, evren ve örneklem, araştırmanın varsayımları ve hipotezleri, sınırlılıkları ve araştırma soruları açıklanmış daha sonra veri toplama tekniğinden bahsedilerek verilerin analizinde kullanılan yöntemler açıklanmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulguların analiz edilmesiyle elde edilen sonuçlara yer verilmiş ve konuyla ilgili öneriler geliştirilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, bireylerin boş zamanlarından sıkılma algısı ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bundan dolayı çalışma kapsamında; iki ve daha çok sayıdaki değişkenin arasında birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2009:77).



Şekil 3.1. Araştırma Modeli

3.2. Araştırmanın Varsayım ve Sınırlılıkları

Araştırmanın varsayım ve sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

- Bu çalışmada uygulanan yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.

- Seçilen örneklem grubunun araştırmanın evrenini temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.
- Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu, çalışmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.
- Bu çalışmada yer alan çalışanların veri toplama araçlarına verdikleri cevapların çalışmanın ciddiyeti dâhilinde, samimi ve gerçeklere uygun olarak verildiği varsayılmıştır.
- Araştırma, 2019 yılının Mart-Nisan ayları arasında Ankara ilinin Gölbaşı, Etimesgut, Keçiören ve Yenimahalle ilçelerinde 18 yaşından büyük bireylerle sınırlı kalmıştır.
- Araştırma TÜİK'ten alınan verilerle sınırlı kalmıştır.
- Elde edilen veriler, geliştirilen veri toplama formundaki ifadelere verilen cevaplarla sınırlıdır.

3.3.Araştırmanın Hipotezleri

Bu başlık altında, yukarıda araştırma modelinde sunulan ilişkilere yönelik hipotezlere yer verilmiştir.

H₁: Bireylerin fiziksel aktivite ve serbest zaman alt boyut algıları ile serbest zamanda sıkılma algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H₂:Bireylerin fiziksel aktivite ve serbest zaman alt boyut algıları demografik faktörlere göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{2.1}:Bireylerin fiziksel aktivite ve serbest zaman alt boyut algıları yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{2.2}:Bireylerin fiziksel aktivite ve serbest zaman alt boyut algıları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{2.3}:Bireylerin fiziksel aktivite ve serbest zaman alt boyut algıları medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{2.4}:Bireylerin fiziksel aktivite ve serbest zaman alt boyut algıları çalışma öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{2.5}:Bireylerin fiziksel aktivite ve serbest zaman alt boyut algıları öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{2.6}:Bireylerin fiziksel aktivite ve serbest zaman alt boyut algıları fiziksel aktiviteye katılma sıklığına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{2.7}:Bireylerin fiziksel aktivite ve serbest zaman alt boyut algıları haftalık fiziksel etkinliğe katılma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{2.8}:Bireylerin fiziksel aktivite ve serbest zaman alt boyut algıları fitness merkezine üye olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{2.9}:Bireylerin fiziksel aktivite ve serbest zaman alt boyut algıları evde yapılan işlerin durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{2.10}:Bireylerin fiziksel aktivite ve serbest zaman alt boyut algıları sportif etkinliklere katılım durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{2.11}:Bireylerin fiziksel aktivite ve serbest zaman alt boyut algıları sosyal etkinliklere katılım durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{2.12}:Bireylerin fiziksel aktivite ve serbest zaman alt boyut algıları kültürel-sanatsal etkinliklere katılım durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{2.13}:Bireylerin fiziksel aktivite ve serbest zaman alt boyut algıları açık alandaki etkinliklere katılım durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{2.14}:Bireylerin fiziksel aktivite ve serbest zaman alt boyut algıları turistik etkinliklere katılım durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H₃:Bireylerin motivasyon algısı demografik faktörlere göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{3.1}:Bireylerin motivasyon algısı yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{3.2}:Bireylerin motivasyon algısı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{3.3}:Bireylerin motivasyon algısı medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{3.4}:Bireylerin motivasyon algısı çalışma öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{3.5}:Bireylerin motivasyon algısı öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{3.6}:Bireylerin motivasyon algısı fiziksel aktiviteye katılma sıklığına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{3.7}:Bireylerin motivasyon algısı haftalık fiziksel etkinliğe katılma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{3.8}:Bireylerin motivasyon algısı fitness merkezine üye olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{2.9}:Bireylerin motivasyon algısı evde yapılan işlerin durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{3.10}:Bireylerin motivasyon algısı sportif etkinliklere katılım durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{3.11}:Bireylerin motivasyon algısı sosyal etkinliklere katılım durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{3.12}:Bireylerin motivasyon algısı kültürel-sanatsal etkinliklere katılım durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{3.13}:Bireylerin motivasyon algısı açık alandaki etkinliklere katılım durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_{3.14}:Bireylerin motivasyon algısı turistik etkinliklere katılım durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

3.4.Veritoplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak; a) Kişisel Bilgi Formu, b) Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği, c) Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda gösterilmektedir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”; araştırma grubunu oluşturan bireylerin yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, çalışma durumu, eğitim durumu, fiziksel aktiviteye katılım durumu, spor merkezine üyelik durumu ve serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri ile ilgili demografik sorulardan oluşmaktadır.

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)

Ölçeğin özgün formu Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından serbest zamana yönelik sıkıntı algılamalarında oluşan bireysel farklılıkları ölçmek için geliştirilirken, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu, “Sıkılma (5 madde)” ve “Doyumsuzluk (5 madde)” olmak üzere 2 alt boyuttan ve toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler 5’li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Ölçek maddeleri, “Kesinlikle Katılmıyorum (1)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kararsızım (3)”, “Katılıyorum (4)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (5)” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten en az 10 puan, en fazla ise 50 puan alınabilmektedir. Ölçeğe ilişkin iç tutarlık katsayıları, “Sıkılma” alt boyutu için .72, “Doyumsuzluk” alt boyutu için ise .77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan iç tutarlılık katsayısı, “Sıkılma” alt boyutu için .73, “Doyumsuzluk” alt boyutu için ise .67 olarak bulunmuştur.

Fiziksel Aktivite ve Serbest Zamanda Motivasyon Ölçeği (FASZMÖ)

Fiziksel Aktivite ve Serbest Zamanda Motivasyon Ölçeği (FASZMÖ), Roger ve Morris (2003) tarafından bireyleri fiziksel aktivite ve serbest zamana motive eden

faktörleri belirlemek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Aşçı, Kazak Çetinkalp ve Altıntaş (2012) tarafından yapılmıştır. 5’li likert tipinde derecelendirilen ölçek, “Uсталık (4 madde)”, “Fiziksel Durum (4 madde)”, “Sosyal İlişki (5 madde)”, “Psikolojik Durum (4 madde)”, “Görünüş (4 madde)”, “Diğerlerinden Beklenti (3 madde)”, “Zevk (5 madde)”, “Rekabet (5 madde)” olmak üzere 8 alt boyuttan ve 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler, “Kesinlikle Katılmıyorum (1)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kararsızım (3)”, “Katılıyorum (4)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (5)” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 34, en yüksek puan ise 170’tir. Bu çalışmada hesaplanan iç tutarlılık katsayılarının, “Uсталık” alt boyutu için .79, “Fiziksel Durum” alt boyutu için .86, “Sosyal İlişki” alt boyutu için .87, “Psikolojik Durum” alt boyutu için .83, “Görünüş” alt boyutu için .79, “Diğerlerinden Beklenti” alt boyutu için .76, “Zevk” alt boyutu için .81 ve “Rekabet” alt boyutu için .88 olduğu tespit edilmiştir.

3.5.Ver i Toplama Yöntemi

Bu araştırmada kullanılan ölçek formu, bireylere, çalışma saatleri dışında, şehir merkezleri, alışveriş merkezleri ve halka açık umumi mekânlarda, doğrudan araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Araştırmaya katılan bireylere ölçekleri doldurtmadan önce çalışmanın konusu hakkında bilgi verilmiştir. Elden doldurulan ölçeklerin yanıtlanma süresi yaklaşık olarak 10-15 dakika olarak gözlemlenmiştir. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık olarak 28.03.2019 – 28.04.2019 tarihleri arasında 4 haftalık bir süreçte gerçekleşmiştir.

Araştırmanın evrenini Ankara’da ili Gölbaşı, Etimesgut, Keçiören ve Yenimahalle ilçelerinde ikamet eden 2.278.472 birey oluşturmaktadır (<http://www.tuik.gov.tr>). Ankara ilinin merkezi konumda olmasının yanı sıra çalışan nüfusun fazla olmasından dolayı Ankara ili araştırma alanı olarak seçilmiştir. Fakat, araştırmanın bu kadar geniş bir alanı kapsamaması söz konusu çalışanların tamamına ulaşmada bir takım güçlükleri beraberinde getirmektedir. Bu sebeple çalışmada belirlenen evren üzerinden örneklem alma yoluna gidilmiştir. Araştırmacılara kolaylık olması bakımından $\alpha= 0,05$ için örneklem hataları için farklı evren büyüklüklerinden çekilmesi gereken örneklem büyüklükleri hesaplanarak aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Çizelge 3.1. Farklı Sapma Miktarları İçin Örneklem Büyüklükleri

Evren büyüklüğü	Sapma Miktarı				
	+ 1%	+ 2%	+ 3%	+ 4%	+ 5%
500					218
1.000	**	**	**	375	278
2.000	**	**	696	462	322
3.000	**	1334	787	500	341
4.000	**	1500	842	522	350
5.000	**	1622	879	536	357
6.000		1715	906	546	361
8.000		1847	942	558	367
10.000	4899	1936	964	566	370
20.000	6489	2144	1013	583	377
30.000	7275	2223	1031	589	379
40.000	7745	2265	1039	591	381
50.000	8057	2291	1045	593	381
100.000	8763	2345	1056	597	383
500.000 to ∞	9423	2390	1065	600	384

Kaynak: Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri (13. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.

Bu tabloya ek olarak örneklem büyüklüğünü saptamak için kullanılan bazı formüller şunlardır (Özdamar, 2003:116):

N: Evren birim sayısı

n: Örneklem büyüklüğü

P: Evrendeki X'in gözlenme oranı

Q (1-P): X'in gözlenmeme oranı

Z : Z tablosunda Sayısı (istenilen güven aralığında)

B= Örneklem hatası

$$n = \frac{\frac{Npq}{(N-1)B^2 + pq}}{Z^2}$$

Örneklem 0.05 hata payı ile $n > 384$ olarak hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında 430 bireye ulaşılmıştır. Ancak bazı anketlerin eksik doldurulması nedeniyle analiz dışında bırakılmış ve toplamda 394 kişiye ulaşılmıştır. Araştırma, Ankara ili, Gölbaşı, Etimesgut, Keçiören ve Yenimahalle ilçelerinde ikamet eden 18 yaşından büyük bireyler üzerinde uygulanmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Verilerin analizine geçmeden önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığı Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerleri incelenerek belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, Skewness değerlerinin -0.74 ile -0.25 arasında, Kurtosis değerlerinin ise -0.95 ile -0.71 arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Kurtosis ve Skewness değerleri incelendiğinde, Tabachnik ve Fidell (2013) ile George ve Mallery (2010)'nin belirttiği sınırlar içerisinde (-1.5 ile +1.5; -2.0 ile +2.0) yer alan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Bu yüzden araştırma kapsamında parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmaya ilişkin verilerin analizinde, frekans (f), yüzde (%), aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (s) gibi tanımlayıcı istatistikler, ikili karşılaştırmalar için “Bağımsız Gruplar İçin T-Testi”, ikiden fazla grubun bulunduğu karşılaştırmalarda ise “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde anlamlı bir ilişkinin bulunması durumunda, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey HSD testi yapılarak çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Bireylerin “Serbest Zamanda Sıkılma Algıları” ile “Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonları” arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ise Pearson Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 24 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir:

Çizelge 3.2. Araştırmaya Katılan Bireylere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	Grup	F	%
Yaş	18-25	112	28,4
	26-34	141	35,8
	35-44	78	19,8
	45 ve Üzeri	63	16,0
Cinsiyet	Erkek	250	63,5
	Kadın	144	36,5
Medeni Durum	Evli	215	54,6
	Bekâr	179	45,4
Çalışma Durumu	Çalışıyor	294	74,6
	Çalışmıyor	100	25,4
Eğitim Durumu	İlköğretim	46	11,7
	Lise	106	26,9
	Üniversite/Yüksekokul	190	48,2
	Lisansüstü	52	13,2
Fiziksel Aktivite Katılımı	Hiç Katılmıyorum	141	35,8
	Düzensiz Katılıyorum	180	45,7
	Düzenli Katılıyorum	73	18,5
Haftalık Fiziksel Aktivite Katılımı	Hiç	134	34,0
	Çok Nadir	95	24,1
	Bazen	110	27,9
	Sık Sık	55	14,0
Fitness Üyelik Durumu	Hayır	309	78,4
	Evet	85	21,6
Cevabınız Evet ise; Fitness Üyelik Süresi	0-6 Ay	28	7,1
	6 Ay-1 Yıl	20	5,1
	1 Yıl Üstü	37	9,4
	Boş	309	78,4
Evde Yapılan İşler	Katılıyorum	262	66,5
	Katılmıyorum	132	33,5
Sportif Etkinliklere Katılım	Katılıyorum	181	45,9
	Katılmıyorum	213	54,1
Sosyal Etkinliklere Katılım	Katılıyorum	201	51,0
	Katılmıyorum	193	49,0
Kültürel-Sanatsal Etkinliklere Katılım	Katılıyorum	144	36,5
	Katılmıyorum	250	63,5
Açık Alandaki Etkinliklere Katılım	Katılıyorum	173	43,9
	Katılmıyorum	221	56,1
Turistik Etkinliklere Katılım	Katılıyorum	115	29,2
	Katılmıyorum	279	70,8
TOPLAM		394	100,0

Araştırmaya katılan bireylerin, %35,8'i (n=141) 26-34 yaş, %28,4'ü (n=112) 18-25 yaş, %19,8'i (n=78) 35-44 yaş, %16'sı (n=63) 45 ve üzeri yaş aralığındadır. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde, %63,5'inin (n=250) erkek, %36,5'inin (n=144) kadın bireylerden oluştuğu görülmektedir. Medeni durumlarına baktığımızda, %54,6'sının (n=215) evli, %45,4'ünün (n=179) ise bekâr olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin çalışma durumları incelendiğinde ise, %74,6'sının (n=294) çalıştığı, %25,4'ünün (n=100)

çalışmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların, %48,2'si (n=190) üniversite, 26,9'u (n=106) lise, 13,2'si (n=52) lisansüstü, 11,7'si (n=46) ilköğretim mezunudur. Fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre baktığımızda, %45,7'sinin (n=180) düzensiz katılım gösterdiği, %35,8'inin (n=141) hiç katılmadığı, %18,5'inin (n=73) ise düzenli olarak katılım gösterdikleri tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin haftalık fiziksel aktivite katılım düzeyleri incelendiğinde, %34'ünün (n=134) hiç katılmadığı, %27,9'unun (n=110) bazen katıldığı, %24,1'inin (n=95) çok nadir katıldığı, %14'ünün (n=55) ise sıklıkla katılım gösterdiği belirlenmiştir. Katılımcıların %78,4'ü (n=309) herhangi bir fitness merkezine üye değilken, %21,6'sının (n=85) fitness üyesi bulunmaktadır. Katılımcıların fitness merkezlerine üyelik sürelerine bakıldığında, %9,4'ünün (n=37) 1 yıl üstü, %7,1'inin (n=28) 0-6 ay, %5,1'inin (n=20) ise 6 ay-1 yıldır üyelikleri devam etmektedir. Bireylerin evde yapılan işlere katılım oranları incelendiğinde, %66,5'inin (n=262) katılım gösterdiği, %33,5'inin (n=132) katılım göstermediği belirlenmiştir. Katılımcıların %54,1'i (n=213) sportif etkinliklere katılmadığını belirtirken, %45,9'u (n=181) ise katılım gösterdiğini ifade etmiştir. Sosyal etkinliklere katıldığını ifade eden bireylerin oranı %51 (n=201) iken, katılım göstermeyenlerin oranı %49'dur (n=193). Bireylerin, %63,5'i (n=250) kültürel ve sanatsal etkinliklere katılmazken, %36,5'i (n=144) katılım gösterdiklerini ifade etmiştir. Açık alan etkinliklerine katılım oranları incelendiğinde, %56,1'inin (n=221) katılmadığı, %43,9'unun (n=173) ise etkinliklere katıldığı belirlenmiştir. Katılımcıların %70,8'inin (n=279) turistik etkinliklere katılmadığı belirlenirken, katılım gösterenlerin oranı %29,2 (n=115) olarak bulunmuştur.

Çizelge 3.3.Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği ile Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi

Alt Boyutlar	n=394	Sıkılma	Doyum
Uсталık	R	,476**	,411**
	P	,000	,000
Fiziksel Durum	R	,260**	,381**
	P	,000	,000
Sosyal İlişki	R	,586**	,382**
	P	,000	,000
Psikolojik Durum	R	,331**	,391**
	P	,000	,000
Görünüş	R	,382**	,373**
	P	,000	,000
Diğerlerinin Beklentileri	R	,520**	,290**
	P	,000	,000
Zevk	R	,479**	,406**
	P	,000	,000
Rekabet	R	,593**	,320**
	P	,000	,000

Çizelge 3.3'te ustalık alt boyutu ile sıkılma alt boyutu arasında ($r = ,476$; $p < ,000$), doyum alt boyutu arasında ($r = ,411$; $p < ,000$) pozitif yönde orta düzeyde, fiziksel durum alt boyutu ile sıkılma alt boyutu arasında ($r = ,260$; $p < ,00$), pozitif yönde düşük düzeyde, doyum alt boyutu arasında ($r = ,381$; $p < ,00$) pozitif yönde orta düzeyde, sosyal ilişki alt boyutu ile sıkılma alt boyutu arasında ($r = ,586$; $p < ,00$), doyum alt boyutu arasında ($r = ,382$; $p < ,00$) pozitif yönde orta düzeyde, psikolojik durum alt boyutu ile sıkılma alt boyutu arasında ($r = ,331$; $p < ,00$), doyum alt boyutu arasında ($r = ,391$; $p < ,00$) pozitif yönde orta düzeyde, görünüş alt boyutu ile sıkılma alt boyutu arasında ($r = ,382$; $p < ,00$), doyum alt boyutu arasında ($r = ,373$; $p < ,00$) pozitif yönde orta düzeyde, diğerlerinin beklentileri alt boyutu ile sıkılma alt boyutu arasında ($r = ,520$; $p < ,00$), doyum alt boyutu arasında ($r = ,290$; $p < ,00$) pozitif yönde orta düzeyde, zevk alt boyutu ile sıkılma alt boyutu arasında ($r = ,479$; $p < ,00$), doyum alt boyutu arasında ($r = ,406$; $p < ,00$) pozitif yönde orta düzeyde, rekabet alt boyutu ile sıkılma alt boyutu arasında ($r = ,593$; $p < ,00$), doyum alt boyutu arasında ($r = ,320$; $p < ,00$) pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Çizelge 3.4. Yaş Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş Grubu	n	$\bar{X}$	S.S	Sd	F	p	Farkın kaynağı
1. Ustalık	1) 18-25	112	3,48	0,976	3	2,819	,04	2>1
	2) 26-34	141	3,76	1,076	390			2>4
	3) 35-44	78	3,50	1,127	393			
	4) 45 ve üstü	63	3,36	0,989				
2. Fiziksel Durum	1) 18-25	112	3,75	0,975	3	4,695	,00	2>1
	2) 26-34	141	4,19	0,866	390			2>4
	3) 35-44	78	3,93	1,037	393			
	4) 45 ve üstü	63	3,83	1,084				
3. Sosyal İlişki	1) 18-25	112	3,43	0,991	3	1,201	,31	
	2) 26-34	141	3,61	1,148	390			
	3) 35-44	78	3,41	1,187	393			
	4) 45 ve üstü	63	3,33	1,098				
4. Psikolojik Durum	1) 18-25	112	3,67	0,950	3	2,478	,06	
	2) 26-34	141	4,00	1,002	390			
	3) 35-44	78	3,84	1,020	393			
	4) 45 ve üstü	63	3,76	1,028				
5. Görünüş	1) 18-25	112	3,71	0,941	3	2,937	,03	2>3
	2) 26-34	141	3,92	0,981	390			2>4
	3) 35-44	78	3,62	1,097	393			
	4) 45 ve üstü	63	3,52	0,974				

Çizelge 3.4. (devam) Yaş Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

6. Diğ. Beklentileri	1) 18-25	112	3,26	1,173	3	1,120	,34
	2) 26-34	141	3,24	1,358	390		
	3) 35-44	78	2,96	1,150	393		
	4) 45 ve üstü	63	3,20	1,137			
7. Zevk Alma	1) 18-25	112	3,60	0,949	3	2,204	,09
	2) 26-34	141	3,82	1,023	390		
	3) 35-44	78	3,59	1,052	393		
	4) 45 ve üstü	63	3,47	0,985			
8. Rekabet	1) 18-25	112	3,34	1,138	3	1,062	,37
	2) 26-34	141	3,40	1,374	390		
	3) 35-44	78	3,18	1,123	393		
	4) 45 ve üstü	63	3,12	1,116			

Çizelge 3.4'te yaş değişkenine göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği puanlarının tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre sosyal ilişki, psikolojik durum, diğerlerinin beklentileri, zevk alma ve rekabet alt boyutlarında katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtlardan elde edilen puanlamaların istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür ($p < ,05$). Öte yandan Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği'nin ustalık, fiziksel durum ve görünüş alt boyutlarında yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmüştür. Anlamlı farkın kaynağını belirlemek için gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre ustalık alt boyutunda 26-34 yaş grubu ortalamalarının ($\bar{X}_2=3,76$) sırasıyla 18-25 yaş ($\bar{X}_1=3,48$) ve 45 ve üstü yaş grubu ($\bar{X}_4=3,36$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa işaret ettiği ve bu farklılıkların ortalamalar bakımından 26-34 yaş grubu ($\bar{X}_2=3,76$) lehine gerçekleştiği görülmüştür ($F_{(3-390)}=2,189$; $p < ,05$). Fiziksel durum alt boyutundaki anlamlı farkın kaynağı ise 26-34 yaş grubu ortalamalarının ($\bar{X}_2=4,19$) sırasıyla 18-25 yaş ($\bar{X}_1=3,75$) ve 45 ve üstü yaş grubu ($\bar{X}_4=3,83$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farka işaret ettiği ve bu farkın ortalamalar bakımından 26-34 yaş grubu ($\bar{X}_2=4,19$) lehine gerçekleştiği görülmüştür ($F_{(3-390)}=4,695$; $p < ,05$). Son olarak görünüş alt boyutundaki anlamlı farkın kaynağı incelendiğinde 26-34 yaş grubu ortalamalarının ($\bar{X}_2=3,92$) sırasıyla 35-44 yaş ($\bar{X}_3=3,62$) ve 45 ve üstü yaş grubu ($\bar{X}_4=3,52$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farka işaret ettiği ve bu farkın ortalamalar bakımından 26-34 yaş grubu ($\bar{X}_2=3,92$) lehine gerçekleştiği görülmüştür ($F_{(3-390)}=2,937$; $p < ,05$).

Çizelge 3.5.Yaş Değişkenine Göre Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ölçeğinin Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş Grubu	n	$\bar{X}$	S.S	Sd	F	p	Farkın kaynağı
1. Sıkılma	1) 18-25	3,16	0,994	0,994	3	0,042	,99	
	2) 26-34	3,18	1,094	1,094	390			
	3) 35-44	3,16	0,883	0,883	393			
	4) 45 ve üstü	3,21	1,022	1,022				
2. Doyum	1) 18-25	3,53	0,873	0,873	3	1,042	,37	
	2) 26-34	3,69	0,762	0,762	390			
	3) 35-44	3,53	0,794	0,794	393			
	4) 45 ve üstü	3,62	0,819	0,819				

Çizelge 3.5'te yaş değişkenine göre Serbest Zaman Sıkılma Algısı ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde sıkılma ve doyum alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmemiştir ($p < .05$).

Çizelge 3.6. Cinsiyete değişkenine göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu ölçeğinin bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S.S	Sd	t	p
1. Uсталık	Erkek	250	3,65	1,051	392	1,970	.06
	Kadın	144	3,43	1,046			
2. Fiziksel Durum	Erkek	250	4,03	0,959	392	2,059	.04
	Kadın	144	3,82	1,010			
3.Sosyal İlişki	Erkek	250	3,59	1,065	392	2,714	.01
	Kadın	144	3,28	1,151			
4. Psikolojik Durum	Erkek	250	3,91	0,989	392	2,022	.04
	Kadın	144	3,70	1,010			
5. Görünüş	Erkek	250	3,80	0,983	392	1,672	.09
	Kadın	144	3,63	1,024			
6. Diğ. Beklentileri	Erkek	250	3,26	1,224	392	1,727	.09
	Kadın	144	3,04	1,241			
7. Zevk Alma	Erkek	250	3,75	0,976	392	2,385	.02
	Kadın	144	3,50	1,043			
8. Rekabet	Erkek	250	3,38	1,200	392	1,831	.02
	Kadın	144	3,15	1,250			

Çizelge 3.6’da cinsiyete göre fiziksel aktivite ve serbest zaman motivasyonu ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret edip etmediği değerlendirilmiştir. Test sonuçlarına göre fiziksel durum, sosyal ilişki, psikolojik durum, zevk alma ve rekabet alt boyutlarında gruplar arasında gerçekleşen ortalamaların istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar oluşturduğu ve bu durumun erkek katılımcılar lehine gerçekleştiği görülmüştür ($p<,05$). Bu bulgu erkek katılımcıların fiziksel aktivite ve serbest zaman motivasyon düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Öte yandan ölçeğin ustalık, görünüş ve diğerlerinin beklentileri alt boyutlarında oluşan ortalamaların cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür ($p>,05$).

Çizelge 3.7. Cinsiyete Değişkenine Göre SZSAÖ Alt Boyut Puanlarının Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S.S	Sd	t	p
1. Sıkılma	Kadın	250	3,24	1,012	392	1,639	.10
	Erkek	144	3,07	1,005			
2. Doyum	Kadın	250	3,65	0,815	392	1,604	.11
	Erkek	144	3,51	0,799			

Çizelge 3.7’de cinsiyet değişkenine göre SZSAÖ alt boyutlarında gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına yer verilmiştir. Öncelikle bu testin ön koşulları arasında yer alan Levene testinin ölçeğin tüm alt boyutlarında H_0 hipotezini sağladığı görülmüş ve böylece analizin yorumlanması aşamasına geçilmiştir. Buna göre ölçeğin sıkılma ve doyum alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre ortalamalar açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür ($p>,05$).

Çizelge 3.8. Medeni Durum Değişkenine Göre FASZMÖ Puanlarının Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	S.S	Sd	t	p
1. Ustalık	Evli	215	3,65	1,035	392	1,643	.10
	Bekar	179	3,47	1,068			
2. Fiziksel Durum	Evli	215	4,02	0,940	392	1,359	.18
	Bekar	179	3,88	1,030			
3.Sosyal İlişki	Evli	215	3,53	1,125	392	1,104	.27
	Bekar	179	3,41	1,082			

Çizelge 3.8. (devam) Medeni Durum Değişkenine Göre FASZMÖ Puanlarının Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

4. Psikolojik Durum	Evli	215	3,92	0,977	392	1,755	,08
	Bekar	179	3,74	1,023			
5. Görünüş	Evli	215	3,74	1,012	392	0,083	,93
	Bekar	179	3,73	0,989			
6. Diğ. Beklentileri	Evli	215	3,22	1,257	392	0,714	,48
	Bekar	179	3,13	1,206			
7. Zevk Alma	Evli	215	3,70	1,018	392	0,957	,34
	Bekar	179	3,60	0,994			
8. Rekabet	Evli	215	3,37	1,198	392	1,277	,20
	Bekar	179	3,21	1,248			

Çizelge 3.8’de medeni durum değişkenine göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu (FASZMÖ) ölçeğinden elde edilen puanların grup ortalamaları arasında anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığı analiz edilmiştir. Öncelikle bu testin ön koşulları arasında yer alan Levene testinin ölçeğin tüm alt boyutlarında H_0 hipotezini sağladığı görülmüş ve böylece analizin yorumlanması aşamasına geçilmiştir. T-testi sonucunda FASZMÖ tüm alt boyutlarında medeni durum değişkenine göre grup ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmadığı görülmüştür ($p>,05$).

Çizelge 3.9. Medeni Durum Değişkenine Göre SZSAÖ Puanlarının Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	S.S	Sd	t	p
1. Sıkılma	Evli	215	3,23	,940	392	1,256	,21
	Bekar	179	3,10	1,090			
2. Doyum	Evli	215	3,57	0,759	392	-0,774	,44
	Bekar	179	3,63	0,869			

Çizelge 3.9’deki medeni durum değişkenine göre gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonucunda SZSAÖ tüm alt boyutlarında grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür ($p>,05$).

Çizelge 3.10. Çalışma Durumu Değişkenine Göre FASZMÖ Puanlarının Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Çalışma Durumu	N	$\bar{X}$	S.S	Sd	t	p
1. Uсталık	Çalışıyor	294	3,54	1,077	392	-0,841	,40
	Çalışmıyor	100	3,64	0,978			
2. Fiziksel Durum	Çalışıyor	294	4,01	0,989	392	1,861	,06
	Çalışmıyor	100	3,80	0,949			
3.Sosyal İlişki	Çalışıyor	294	3,42	1,141	392	-1,656	,10
	Çalışmıyor	100	3,63	0,984			
4. Psikolojik Durum	Çalışıyor	294	3,81	1,021	392	-0,758	,45
	Çalışmıyor	100	3,90	0,941			
5. Görünüş	Çalışıyor	294	3,71	1,020	392	-0,848	,40
	Çalışmıyor	100	3,81	0,942			
6. Diğ. Beklentileri	Çalışıyor	294	3,08	1,259	392	-2,911	,00
	Çalışmıyor	100	3,49	1,104			
7. Zevk Alma	Çalışıyor	294	3,62	1,017	392	-1,239	,22
	Çalışmıyor	100	3,76	0,973			
8. Rekabet	Çalışıyor	294	3,19	1,253	392	-2,869	,00
	Çalışmıyor	100	3,59	1,078			

Çizelge 3.10’da çalışma durumu değişkenine göre gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde FASZMÖ’nün Diğerlerinin beklentileri ve rekabet alt boyutlarında grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar oluşturduğu ve bu farkların çalışmayan katılımcıların lehine olduğu görülmüştür ($p<,05$). Öte yandan ölçeğin ustalık, fiziksel durum, sosyal ilişki, psikolojik durum, görünüş ve zevk alma alt boyutlarında oluşan ortalamaların istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür ($p>,05$).

Çizelge 3.11. Çalışma Durumu Değişkenine Göre SZSAÖ Puanlarının Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Çalışma Durumu	N	$\bar{X}$	S.S	Sd	t	p
1. Sıkılma	Çalışıyor	294	3,12	1,020	392	-1,846	,07
	Çalışmıyor	100	3,34	0,975			
2. Doyum	Çalışıyor	294	3,62	0,805	392	0,714	,48
	Çalışmıyor	100	3,55	0,829			

Çizelge 3.11’de Çalışma durumu değişkenine göre gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonucunda SZSAÖ tüm alt boyutlarında grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür ($p>,05$).

Çizelge 3.12.Eğitim Durumu Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	S.S	Sd	F	p	Farkın kaynağı
1. Uсталık	1) İlköğretim	46	3,57	1,020	3	0,270	,85	
	2) Lise	106	3,62	1,052	390			
	3) Üniversite	190	3,52	1,043	393			
	4) Lisansüstü	52	3,63	1,138				
2. Fiziksel Durum	1) İlköğretim	46	3,82	0,754	3	1,049	,37	
	2) Lise	106	3,86	0,982	390			
	3) Üniversite	190	4,04	1,017	393			
	4) Lisansüstü	52	3,96	1,030				
3.Sosyal İlişki	1) İlköğretim	46	3,59	1,018	3	4,288	,01	2>3 4>3
	2) Lise	106	3,65	1,067	390			
	3) Üniversite	190	3,27	1,154	393			
	4) Lisansüstü	52	3,75	0,968				
4. Psikolojik Durum	1) İlköğretim	46	3,95	0,869	3	0,292	,83	
	2) Lise	106	3,78	1,013	390			
	3) Üniversite	190	3,83	1,015	393			
	4) Lisansüstü	52	3,86	1,051				
5. Görünüş	1) İlköğretim	46	3,73	0,786	3	0,126	,94	
	2) Lise	106	3,72	1,032	390			
	3) Üniversite	190	3,73	1,025	393			
	4) Lisansüstü	52	3,82	1,037				
6. Diğ. Beklentileri	1) İlköğretim	46	3,54	1,046	3	7,099	,00	1>3 2>3 4>3
	2) Lise	106	3,43	1,185	390			
	3) Üniversite	190	2,89	1,266	393			
	4) Lisansüstü	52	3,41	1,148				
7. Zevk Alma	1) İlköğretim	46	3,64	0,964	3	1,136	,33	
	2) Lise	106	3,71	1,020	390			
	3) Üniversite	190	3,57	1,006	393			
	4) Lisansüstü	52	3,84	1,018				
8. Rekabet	1) İlköğretim	46	3,55	1,016	3	5,380	,00	1>3 2>3 4>3
	2) Lise	106	3,51	1,118	390			
	3) Üniversite	190	3,04	1,269	393			
	4) Lisansüstü	52	3,54	1,263				

Çizelge 3.12’de eğitim durumu değişkenine göre FASZMÖ alt boyutlarında gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre sosyal ilişkiler, diğerlerinin beklentileri ve rekabet alt boyutlarında grup ortalamaları arasındaki farkların istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($p<,05$). Farkın hangi ikililer arasında gerçekleştiğini

tespit etmek üzere çoklu karşılaştırma (post-hoc) testine başvurulmuştur. Gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre sosyal ilişkiler alt boyutunda üniversite grubuna üye katılımcıların ($\bar{X}_3=3,27$) sırasıyla lise grubundaki katılımcılarla ($\bar{X}_2=3,65$) ve lisansüstü grupta yer alan katılımcılarla ($\bar{X}_4=3,75$) olan kıyasının anlamlı farklılığa dayanak oluşturduğu görülmüştür ($F_{(3-390)}=4,288$; $p<,05$). Anlamlı fark tespit edilen alt boyutlardan diğerlerinin beklentileri alt boyutunda üniversite grubuna üye katılımcılarla ($\bar{X}_3=2,89$) sırasıyla; ilköğretim ($\bar{X}_1=3,54$), lise ($\bar{X}_2=3,43$) ve lisansüstü grupta ($\bar{X}_4=3,41$) yer alan katılımcıların ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı farklılaştığı görülmüştür ($F_{(3-390)}=7,099$; $p<,05$). Rekabet alt boyutunda ise yine benzer şekilde üniversite grubuna üye katılımcılarla ($\bar{X}_3=3,04$) sırasıyla; ilköğretim ($\bar{X}_1=3,55$), lise ($\bar{X}_2=3,51$) ve lisansüstü grupta ($\bar{X}_4=3,54$) yer alan katılımcıların ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı farklılaştığı görülmüştür ($F_{(3-390)}=5,380$; $p<,05$). Bu bulgular, ortaya çıkan anlamlı farkların her üç alt boyut açısından da üniversite grubuyla anlamlı farklılaşan diğer eğitim grupları lehine gerçekleştiğini göstermiştir. Öte yandan eğitim durumu değişkenine göre FASZMÖ'nün ustalık, fiziksel durum, psikolojik durum, görünüş ve zevk alma alt boyutlarında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık bulunmadığı görülmüştür ($p>,05$).

Çizelge 3.13.Yaş Değişkenine Göre SZSAÖ Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	S.S	Sd	F	p	Farkın kaynağı
1. Sıkılma	1) İlköğretim	46	3,1565	0,79656	3	2,157	,09	
	2) Lise	106	3,3566	0,99867	390			
	3) Üniversite	190	3,0558	1,05009	393			
	4) Lisansüstü	52	3,2577	1,03001				
2. Doyum	1) İlköğretim	46	3,5261	,72094	3	0,768	,51	
	2) Lise	106	3,5245	,96073	390			
	3) Üniversite	190	3,6589	,73657	393			
	4) Lisansüstü	52	3,6038	,81408				

Çizelge 3.13'te yaş değişkenine göre SZSAÖ tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçeğin sıkılma ve doyum alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür ($p>,05$).

Çizelge 3.14.Fiziksel Aktivite Katılımı Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA

Alt Boyutlar	Yanıt Düzeyi	n	$\bar{X}$	S.S	Sd	F	p	Farkın Kaynağı
Uсталık	1) Hiç Katılmıyorum	141	3,5993	1,19556	2	1,169	,312	
	2) Düzensiz Katılıyorum	180	3,4861	,93120	391			
	3) Düzenli Katılıyorum	73	3,6986	1,03829	393			
Fiziksel Durum	1) Hiç Katılmıyorum	141	3,9043	1,06388	2	,291	,748	
	2) Düzensiz Katılıyorum	180	3,9833	,87469	391			
	3) Düzenli Katılıyorum	73	3,9829	1,07636	393			
Sosyal İlişki	1) Hiç Katılmıyorum	141	3,5504	1,21094	2	1,173	,311	
	2) Düzensiz Katılıyorum	180	3,3811	1,02280	391			
	3) Düzenli Katılıyorum	73	3,5562	1,08998	393			
Psikolojik Durum	1) Hiç Katılmıyorum	141	3,8511	1,08808	2	1,291	,276	
	2) Düzensiz Katılıyorum	180	3,7653	,94180	391			
	3) Düzenli Katılıyorum	73	3,9863	,96095	393			
Görünüş	1) Hiç Katılmıyorum	141	3,7979	1,04536	2	2,843	,059	
	2) Düzensiz Katılıyorum	180	3,6181	,96533	391			
	3) Düzenli Katılıyorum	73	3,9247	,97065	393			
Diğerlerinin Beklentileri	1) Hiç Katılmıyorum	141	3,4515	1,25681	2	5,385	,005	1>2
	2) Düzensiz Katılıyorum	180	3,0167	1,18614	391			
	3) Düzenli Katılıyorum	73	3,0731	1,23008	393			
Zevk	1) Hiç Katılmıyorum	141	3,6298	1,15039	2	,482	,618	
	2) Düzensiz Katılıyorum	180	3,6311	,89238	391			
	3) Düzenli Katılıyorum	73	3,7589	,98373	393			
Rekabet	1) Hiç Katılmıyorum	141	3,4511	1,26070	2	2,195	,113	
	2) Düzensiz Katılıyorum	180	3,1644	1,14904	391			
	3) Düzenli Katılıyorum	73	3,3096	1,29916	393			

Çizelge 3.14'te katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım değişkenine göre anova sonuçları incelendiğinde, ustalık($F_{(2-393)}=1,169, p>.05$), fiziksel durum($F_{(2-393)}=,291, p>.05$), sosyal ilişki($F_{(2-393)}=1,173, p>.05$), psikolojik durum($F_{(2-393)}=1,291, p>.05$), görünüş($F_{(2-393)}=2,843, p>.05$), zevk ($F_{(2-393)}=,482, p>.05$), rekabet ($F_{(2-393)}=2,195, p>.05$), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Diğerlerinin beklentileri ($F_{(2-393)}=5,385, p<.05$), alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan post-hoc tukey analiz sonuçlarına göre, hiç fiziksel aktivite yapmayan bireylerin düzensiz olarak fiziksel aktiviteye katılan bireylere göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.15. Fiziksel Aktivite Katılımı Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA

Alt Boyutlar	Yanıt Düzeyi	N	$\bar{X}$	S.S	sd	F	p	Farkın Kaynağı
Sıkılma	1) Hiç Katılmıyorum	141	3,2794	,95435	2	1,220	,296	
	2) Düzensiz Katılıyorum	180	3,1300	,98218	391			
	3) Düzenli Katılıyorum	73	3,0849	1,17659	393			
Doyum	1) Hiç Katılmıyorum	141	3,5234	,80699	2	1,226	,294	
	2) Düzensiz Katılıyorum	180	3,6200	,77592	391			
	3) Düzenli Katılıyorum	73	3,6986	,89450	393			

Çizelge 3.15'te katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım değişkenine göre anova sonuçları incelendiğinde, sıkılma ($F_{(2-393)}=1,220, p>.05$), doyum ($F_{(2-393)}=1,226, p>.05$), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Çizelge 3.16. Haftalık Fiziksel Aktivite Katılımı Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA

Alt Boyutlar	Yanıt Düzeyi	n	$\bar{X}$	S.S	sd	F	p	Farkın Kaynağı
Uсталık	1) Hiç	134	3,6828	1,18542	3	2,336	,073	
	2) Çok Nadir	95	3,4605	,97120	390			
	3) Bazen	110	3,4136	,93813	393			
	4) Sık Sık	55	3,7682	1,02159				
Fiziksel Durum	1) Hiç	134	3,9347	1,08991	3	,099	,961	
	2) Çok Nadir	95	3,9737	,91200	390			
	3) Bazen	110	3,9364	,90832	393			
	4) Sık Sık	55	4,0091	,99065				
Sosyal İlişki	1) Hiç	134	3,6537	1,22999	3	2,639	,049	1>2
	2) Çok Nadir	95	3,3958	,99402	390			1>3
	3) Bazen	110	3,2782	1,03697	393			
	4) Sık Sık	55	3,5636	1,05486				
Psikolojik Durum	1) Hiç	134	3,9235	1,09691	3	1,761	,154	
	2) Çok Nadir	95	3,7447	1,01909	390			
	3) Bazen	110	3,7182	,92065	393			
	4) Sık Sık	55	4,0227	,84200				
Görünüş	1) Hiç	134	3,8470	1,06195	3	1,569	,196	
	2) Çok Nadir	95	3,6553	1,00145	390			
	3) Bazen	110	3,6182	,91227	393			
	4) Sık Sık	55	3,8636	,99631				
Diğerlerinin Beklentileri	1) Hiç	134	3,5398	1,24306	3	6,933	,000	1>2
	2) Çok Nadir	95	3,0316	1,16497	390			1>3
	3) Bazen	110	2,8667	1,18451	393			
	4) Sık Sık	55	3,2061	1,22976				
Zevk	1) Hiç	134	3,7000	1,18480	3	,849	,468	
	2) Çok Nadir	95	3,5284	,92295	390			
	3) Bazen	110	3,6473	,83410	393			
	4) Sık Sık	55	3,7745	,99335				
Rekabet	1) Hiç	134	3,5761	1,29616	3	4,572	,004*	1>2
	2) Çok Nadir	95	3,1579	1,08917	390			1>3
	3) Bazen	110	3,0364	1,14048	393			
	4) Sık Sık	55	3,3564	1,29254				

Çizelge 3.16’da katılımcıların haftalık fiziksel aktiviteye katılım değişkenine göre anova sonuçları incelendiğinde, ustalık ($F_{(3-393)}=2,336, p>.05$), fiziksel durum ($F_{(3-393)}=.099, p>.05$), psikolojik durum ($F_{(3-393)}=1,761, p>.05$), görünüş ($F_{(3-393)}=1,559, p>.05$), zevk ($F_{(3-393)}=.849, p>.05$), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sosyal ilişki ($F_{(3-393)}=2,639, p<.05$), diğerlerinin beklentileri ($F_{(3-393)}=6,933, p<.05$), Rekabet ($F_{(3-393)}=4,572, p<.05$), alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan post-hoc tukey analiz sonuçlarına göre, bu alt boyutlarda hiç fiziksel aktivite yapmayan bireylerin çok nadir vebazen fiziksel aktiviteye katılan bireylere göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.17. Haftalık Fiziksel Aktivite Katılımı Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA

Alt Boyutlar	Yanıt Düzeyi	n	$\bar{X}$	S.S	Sd	F	p	Farkın Kaynağı
Sıkılma	1) Hiç	134	3,3030	,93736	3	2,948	,033	1>3
	2) Çok Nadir	95	3,2947	,94839	390			
	3) Bazen	110	2,9655	1,07135	393			
	4) Sık Sık	55	3,0764	1,11321				
Doyum	1) Hiç	134	3,5418	,78283	3	,560	,636	
	2) Çok Nadir	95	3,6316	,82890	390			
	3) Bazen	110	3,5927	,83718	393			
	4) Sık Sık	55	3,7018	,79988				

Çizelge 3.17’de katılımcıların haftalık fiziksel aktiviteye katılım değişkenine göre anova sonuçları incelendiğinde, doyum ($F_{(2-393)}=.560, p>.05$), alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sıkılma ($F_{(2-393)}=1,220, p<.05$), alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan post-hoc tukey analiz sonuçlarına göre, hiç fiziksel aktivite yapmayan bireylerin bazen fiziksel aktiviteye katılan bireylere göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.18.Fitness Merkezine Üyelik Durumu Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yanıt Düzeyi	N	$\bar{X}$	S.S	t	sd	p
Uсталık	Hayır	309	3,5688	1,08932	,100	392	,921
	Evet	85	3,5559	,91318			
Fiziksel Durum	Hayır	309	3,9620	,99958	,270	392	,787
	Evet	85	3,9294	,92309			
Sosyal İlişki	Hayır	309	3,4958	1,14308	,741	392	,459
	Evet	85	3,3953	,96262			
Psikolojik Durum	Hayır	309	3,8261	1,03778	,411	392	,681
	Evet	85	3,8765	,85706			
Görünüş	Hayır	309	3,7403	1,02382	,041	392	,968
	Evet	85	3,7353	,91560			
Diğerlerinin Beklentileri	Hayır	309	3,2179	1,27071	1,079	392	,281
	Evet	85	3,0549	1,08482			
Zevk	Hayır	309	3,6673	1,03829	,488	392	,626
	Evet	85	3,6071	,88772			
Rekabet	Hayır	309	3,3094	1,23838	,479	392	,632
	Evet	85	3,2376	1,16598			

Çizelge 3.18.'de katılımcıların fitness merkezine üyelik değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, ortalık ($t_{(392)}=,100$, $p>.05$), fiziksel durum ($t_{(392)}=,270$, $p>.05$), sosyal ilişki ($t_{(392)}=,741$, $p>.05$), psikolojik durum ($t_{(392)}=,411$, $p>.05$), görünüş ($t_{(392)}=,041$, $p>.05$), diğerlerinin beklentileri ($t_{(392)}=1,079$ $p>.05$), zevk ($t_{(392)}=,488$, $p>.05$), rekabet ($t_{(392)}=,479$, $p>.05$), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Çizelge 3.19.Fitness Merkezine Üyelik Durumu Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yanıt Düzeyi	N	$\bar{X}$	S.S	t	sd	p
Sıkılma	Hayır	309	3,1955	,99823	,760	392	,447
	Evet	85	3,1012	1,06262			
Doyum	Hayır	309	3,5683	,82077	1,483	392	,139
	Evet	85	3,7153	,76555			

Çizelge 3.19’da katılımcıların fitness merkezine üyelik değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, sıkılma ($t_{(392)}=,760$, $p>.05$), doyum ($t_{(392)}=1,483$, $p>.05$), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir

Çizelge 3.20.Evde Yapılan İşler Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yanıt Düzeyi	n	$\bar{X}$	S.S	t	sd	p
Uсталık	Katılıyorum	262	3,4552	1,07485	2,974	392	,003
	Katılmıyorum	132	3,7860	,97445			
Fiziksel Durum	Katılıyorum	262	3,8807	1,00684	2,122	392	,034
	Katılmıyorum	132	4,1023	,91841			
Sosyal İlişki	Katılıyorum	262	3,3290	1,11266	3,728	392	,000
	Katılmıyorum	132	3,7621	1,03883			
Psikolojik Durum	Katılıyorum	262	3,7691	1,00745	1,902	392	,058
	Katılmıyorum	132	3,9716	,97715			
Görünüş	Katılıyorum	262	3,6460	1,02550	2,625	392	,009
	Katılmıyorum	132	3,9242	,92461			
Diğerlerinin Beklentileri	Katılıyorum	262	3,0865	1,23872	2,192	392	,029
	Katılmıyorum	132	3,3737	1,20504			
Zevk	Katılıyorum	262	3,5550	1,00373	2,783	392	,006
	Katılmıyorum	132	3,8515	,98775			
Rekabet	Katılıyorum	262	3,1496	1,21115	3,344	392	,001
	Katılmıyorum	132	3,5803	1,19716			

Çizelge 3.20’de katılımcıların evde yapılan işler değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, psikolojik durum ($t_{(392)}=1,902$, $p>.05$), alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Uсталık ($t_{(392)}=2,974$, $p<.05$), fiziksel durum ($t_{(392)}=2,122$, $p<.05$), sosyal ilişki ($t_{(392)}=3,728$, $p<.05$), görünüş ($t_{(392)}=2,625$, $p<.05$), diğerlerinin beklentileri ($t_{(392)}=2,192$ $p<.05$), zevk ($t_{(392)}=2,783$, $p<.05$), rekabet ($t_{(392)}=3,344$, $p<.05$), alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında bu alt boyutlarda ev işlerine katılmayan bireylerin puan ortalamalarının katılan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.21.Evde Yapılan İşler Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yanıt Düzeyi	n	$\bar{X}$	S.S	t	sd	p
Sıkılma	Katılıyorum	262	3,1031	1,00386	2,000	392	,046
	Katılmıyorum	132	3,3182	1,01619			
Doyum	Katılıyorum	262	3,4901	,82609	3,859	392	,000
	Katılmıyorum	132	3,8182	,73410			

Çizelge 3.21’de katılımcıların evde yapılan işler değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, sıkılma ($t_{(392)}=2,000$, $p<.05$), doyum ($t_{(392)}=3,859$, $p<.05$), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında bu alt boyutlarda ev işlerine katılmayan bireylerin puan ortalamalarının katılan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.22.Sportif Etkinlik Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yanıt Düzeyi	n	$\bar{X}$	S.S	t	sd	p
Uсталık	Katılıyorum	181	3,7141	1,04154	2,593	392	,010
	Katılmıyorum	213	3,4401	1,04819			
Fiziksel Durum	Katılıyorum	181	4,0055	1,01378	,942	392	,347
	Katılmıyorum	213	3,9120	,95546			
Sosyal İlişki	Katılıyorum	181	3,5856	1,10192	1,850	392	,065
	Katılmıyorum	213	3,3793	1,10366			
Psikolojik Durum	Katılıyorum	181	3,9572	1,00583	2,210	392	,028
	Katılmıyorum	213	3,7347	,98727			
Görünüş	Katılıyorum	181	3,8536	1,02366	2,101	392	,036
	Katılmıyorum	213	3,6420	,97193			
Diğerlerinin Beklentileri	Katılıyorum	181	3,2781	1,22198	1,416	392	,158
	Katılmıyorum	213	3,1017	1,24030			
Zevk	Katılıyorum	181	3,7492	1,00866	1,728	392	,085
	Katılmıyorum	213	3,5737	1,00078			
Rekabet	Katılıyorum	181	3,4387	1,19668	2,178	392	,030
	Katılmıyorum	213	3,1709	1,23261			

Çizelge 3.22’de katılımcıların sportif etkinlik değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, fiziksel durum ($t_{(392)}=.942$, $p>.05$), sosyal ilişki ($t_{(392)}=1,850$, $p>.05$), diğerlerinin beklentileri ($t_{(392)}=1,416$, $p>.05$), zevk ($t_{(392)}=1,728$, $p>.05$), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Uсталık ($t_{(392)}=2,593$, $p<.05$), psikolojik durum ($t_{(392)}=2,210$, $p<.05$), görünüş ($t_{(392)}=2,101$, $p<.05$), rekabet ($t_{(392)}=2,178$, $p<.05$), alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği

tespit edilmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında bu alt boyutlarda sportif etkinliklere katılan bireylerin puan ortalamalarının katılmayan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.23. Sportif Etkinlik Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yanıt Düzeyi	n	$\bar{X}$	S.S	t	df	p
Sıkılma	Katılıyorum	181	3,2972	1,05843	2,219	392	,027
	Katılmıyorum	213	3,0714	,96083			
Doyum	Katılıyorum	181	3,7028	,86785	2,333	392	,020
	Katılmıyorum	213	3,5127	,74939			

Çizelge 3.23'te katılımcıların sportif etkinlik işler değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, sıkılma ($t_{(392)}=2,219$, $p<.05$), doyum ($t_{(392)}=2,333$, $p<.05$), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında bu alt boyutlarda sportif etkinlikler katılan bireylerin puan ortalamalarının katılmayan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.24. Sosyal Etkinlik Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yanıt Düzeyi	n	$\bar{X}$	S.S	t	sd	p
Uсталık	Katılıyorum	201	3,5609	1,06170	,097	392	,923
	Katılmıyorum	193	3,5712	1,04603			
Fiziksel Durum	Katılıyorum	201	3,9925	,97817	,775	392	,439
	Katılmıyorum	193	3,9158	,98806			
Sosyal İlişki	Katılıyorum	201	3,4726	1,09275	,027	392	,978
	Katılmıyorum	193	3,4756	1,12300			
Psikolojik Durum	Katılıyorum	201	3,8968	1,00696	1,212	392	,226
	Katılmıyorum	193	3,7746	,99300			
Görünüş	Katılıyorum	201	3,7612	1,01128	,445	392	,657
	Katılmıyorum	193	3,7163	,99093			
Diğerlerinin Beklentileri	Katılıyorum	201	3,0663	1,25831	1,918	392	,056
	Katılmıyorum	193	3,3040	1,19836			
Zevk	Katılıyorum	201	3,7065	,97817	1,049	392	,295
	Katılmıyorum	193	3,6000	1,03582			
Rekabet	Katılıyorum	201	3,2289	1,23764	1,079	392	,281
	Katılmıyorum	193	3,3617	1,20502			

Çizelge 3.24'te katılımcıların sosyal etkinlik değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, ustalık ($t_{(392)}=.097, p>.05$), fiziksel durum ($t_{(392)}=.775, p>.05$), sosyal ilişki ($t_{(392)}=.027, p>.05$), psikolojik durum ($t_{(392)}=1,212, p>.05$), görünüş ($t_{(392)}=.445, p>.05$), diğerlerinin beklentileri ($t_{(392)}=1,918, p>.05$), zevk ($t_{(392)}=1,049, p>.05$), rekabet ($t_{(392)}=1,079, p>.05$), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Çizelge 3.25. Sosyal Etkinlik Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yanıt Düzeyi	n	$\bar{X}$	S.S	t	sd	p
Sıkılma	Katılıyorum	201	3,1323	1,10932	,856	392	,392
	Katılmıyorum	193	3,2197	,89990			
Doyum	Katılıyorum	201	3,6507	,86001	1,269	392	,205
	Katılmıyorum	193	3,5472	,75409			

Çizelge 3.25'te katılımcıların sosyal etkinlik değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, sıkılma ($t_{(392)}=.856, p>.05$), doyum ($t_{(392)}=1,269, p>.05$), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Çizelge 3.26. Kültürel Sanatsal Etkinlik Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yanıt Düzeyi	n	$\bar{X}$	S.S	t	sd	p
Uсталık	Katılıyorum	144	3,6233	1,15040	,819	392	,413
	Katılmıyorum	250	3,5330	,99303			
Fiziksel Durum	Katılıyorum	144	3,8559	1,09016	,521	392	,129
	Katılmıyorum	250	4,0120	,91224			
Sosyal İlişki	Katılıyorum	144	3,6000	1,15025	1,719	392	,086
	Katılmıyorum	250	3,4016	1,07576			
Psikolojik Durum	Katılıyorum	144	3,8472	1,11455	,155	392	,877
	Katılmıyorum	250	3,8310	,93121			
Görünüş	Katılıyorum	144	3,7743	1,08443	,528	392	,598
	Katılmıyorum	250	3,7190	,95021			
Diğerlerinin Beklentileri	Katılıyorum	144	3,3611	1,21215	2,189	392	,029
	Katılmıyorum	250	3,0800	1,23637			
Zevk	Katılıyorum	144	3,7222	1,08289	1,016	392	,310
	Katılmıyorum	250	3,6152	,96055			
Rekabet	Katılıyorum	144	3,4542	1,24647	1,983	392	,048
	Katılmıyorum	250	3,2016	1,20053			

Çizelge 3.26'da katılımcıların kültürel sanatsal etkinlik değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, ustalık ($t_{(392)}=.819, p>.05$), fiziksel durum ($t_{(392)}=.521, p>.05$), sosyal ilişki ($t_{(392)}=1,719, p>.05$), psikolojik durum ($t_{(392)}=.155, p>.05$), görünüş

($t_{(392)}=,528$, $p>.05$), zevk ($t_{(392)}=,310$, $p>.05$), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Diğerlerinin beklentileri ($t_{(392)}=2,189$ $p<.05$), rekabet ($t_{(392)}=1,983$, $p<.05$), alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında bu alt boyutlarda kültürel ve sanatsal etkinliklere katılan bireylerin puan ortalamalarının katılmayan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.27. Kültürel Sanatsal Etkinlik Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yanıt Düzeyi	n	$\bar{X}$	S.S	t	sd	p
Sıkılma	Katılıyorum	144	3,3736	1,06180	2,985	392	,003
	Katılmıyorum	250	3,0608	,96567			
Doyum	Katılıyorum	144	3,6736	,86961	1,370	392	,172
	Katılmıyorum	250	3,5576	,77302			

Çizelge 3.27’de katılımcıların kültürel sanatsal etkinlik değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, doyum ($t_{(392)}=1,370$, $p>.05$), alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sıkılma ($t_{(392)}=2,985$, $p<.05$), alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında bu alt boyutlarda kültürel ve sanatsal etkinliklere katılan bireylerin puan ortalamalarının katılmayan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.28. Açık Alan Etkinlik Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yanıt Düzeyi	n	$\bar{X}$	S.S	t	sd	p
Uсталık	Katılıyorum	173	3,4494	1,11607	1,952	392	,052
	Katılmıyorum	221	3,6572	,99338			
Fiziksel Durum	Katılıyorum	173	3,9075	1,07771	,848	392	,397
	Katılmıyorum	221	3,9921	,90183			
Sosyal İlişki	Katılıyorum	173	3,3884	1,10300	1,362	392	,174
	Katılmıyorum	221	3,5412	1,10666			
Psikolojik Durum	Katılıyorum	173	3,8540	1,03430	,300	392	,764
	Katılmıyorum	221	3,8235	,97583			
Görünüş	Katılıyorum	173	3,6720	1,10416	1,181	392	,238
	Katılmıyorum	221	3,7919	,90998			
Diğerlerinin Beklentileri	Katılıyorum	173	2,9807	1,22036	2,903	392	,004
	Katılmıyorum	221	3,3409	1,22328			
Zevk	Katılıyorum	173	3,5908	1,01725	1,109	392	,268
	Katılmıyorum	221	3,7041	,99829			
Rekabet	Katılıyorum	173	3,1422	1,26817	2,191	392	,029
	Katılmıyorum	221	3,4127	1,17389			

Çizelge 3.28’de katılımcıların açık alan etkinlik değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, ustalık ($t_{(392)}=1,952$, $p>.05$), fiziksel durum ($t_{(392)}=.848$, $p>.05$), sosyal ilişki ($t_{(392)}=1,362$, $p>.05$), psikolojik durum ($t_{(392)}=.300$, $p>.05$), görünüş ($t_{(392)}=1,181$, $p>.05$), zevk ($t_{(392)}=1,109$, $p>.05$), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Diğerlerinin beklentileri ($t_{(392)}=2,903$, $p<.05$), rekabet ($t_{(392)}=2,191$, $p<.05$), alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında bu alt boyutlarda açık alan etkinliklere katılmayan bireylerin puan ortalamalarının katılan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.29. Açık Alan Etkinlik Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yanıt Düzeyi	n	$\bar{X}$	S.S	t	sd	p
Sıkılma	Katılıyorum	173	3,0960	1,03240	1,376	392	,170
	Katılmıyorum	221	3,2371	,99338			
Doyum	Katılıyorum	173	3,6162	,83567	,350	392	,726
	Katılmıyorum	221	3,5873	,79190			

Çizelge 3.29’da katılımcıların açık alan etkinlik değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, sıkılma ($t_{(392)}=1,376$, $p>.05$), doyum ($t_{(392)}=.350$, $p>.05$), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Çizelge 3.30. Turistik Etkinlik Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yanıt Düzeyi	n	$\bar{X}$	S.S	t	sd	p
Uсталık	Katılıyorum	115	3,5804	1,14111	,175	392	,861
	Katılmıyorum	279	3,5600	1,01616			
Fiziksel Durum	Katılıyorum	115	3,8261	1,13467	1,675	392	,095
	Katılmıyorum	279	4,0081	,90942			
Sosyal İlişki	Katılıyorum	115	3,5670	1,19235	1,070	392	,285
	Katılmıyorum	279	3,4358	1,06865			
Psikolojik Durum	Katılıyorum	115	3,7543	1,15990	1,052	392	,294
	Katılmıyorum	279	3,8710	,92741			
Görünüş	Katılıyorum	115	3,6739	1,13031	,832	392	,406
	Katılmıyorum	279	3,7661	,94246			
Diğerlerinin Beklentileri	Katılıyorum	115	3,3333	1,27504	1,559	392	,120
	Katılmıyorum	279	3,1207	1,21285			
Zevk	Katılıyorum	115	3,6783	1,11220	,303	392	,762
	Katılmıyorum	279	3,6444	,96218			
Rekabet	Katılıyorum	115	3,4000	1,26519	1,107	392	,269
	Katılmıyorum	279	3,2502	1,20338			

Çizelge 3.30’da katılımcıların turistik etkinlik değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, ustalık ($t_{(392)}=,175$, $p>.05$), fiziksel durum ($t_{(392)}=1,675$, $p>.05$), sosyal ilişki ($t_{(392)}=1,070$, $p>.05$), psikolojik durum ($t_{(392)}=1,052$, $p>.05$), görünüş ($t_{(392)}=,832$, $p>.05$), diğerlerinin beklentileri ($t_{(392)}=1,559$, $p>.05$), zevk ($t_{(392)}=,303$, $p>.05$), rekabet ($t_{(392)}=1,107$, $p>.05$), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Çizelge 3.31. Turistik Etkinlik Değişkenine Göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yanıt Düzeyi	n	$\bar{X}$	S.S	t	sd	p
Sıkılma	Katılıyorum	115	3,2957	1,14074	1,521	392	,129
	Katılmıyorum	279	3,1254	,95143			
Doyum	Katılıyorum	115	3,5965	,93957	,055	392	,956
	Katılmıyorum	279	3,6014	,75274			

Çizelge 3.31’de katılımcıların turistik etkinlik değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, sıkılma ($t_{(392)}=1,521$, $p>.05$), doyum ($t_{(392)}=,055$, $p>.05$), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

SONUÇ

Bu çalışmada bireylerin boş zamanlardan sıkılma algısı ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişki farklı değişkenler açısından incelenmiştir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile fiziksel aktivite ve serbest zaman motivasyonu ölçeği ve serbest zaman sıkılma algısı ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Anlamlı farklılık çıkmamasına rağmen kadın bireylerin puan ortalamalarının erkek bireylerin puan ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Akyüz ve ark. (2018) tarafından Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisini araştırdıkları çalışmada cinsiyet değişkeni ile serbest zaman motivasyonu ölçeğinin alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yaşartürk ve ark.(2017) tarafından yapılan “Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli çalışmada cinsiyet değişkenine göre, serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Aydın (2016) fitness katılımcıları üzerinde yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Çakır ve Parlakkılıç (2015) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algı düzeylerinin toplam puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Kaya (2011) Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre, serbest zaman motivasyonu alt boyutları ve toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Bu sonuçlar çalışmamızdan çıkan sonuç ile benzerlik göstermektedir. Alan yazında araştırmamızdan çıkan sonuçtan farklı olarak kadınların erkeklere göre serbest zamanlarda daha fazla motive olduklarını ve sıkılma algısı puanlarının daha yüksek olduğunu ifade eden çalışmalarda mevcuttur (Doğan ve ark. 2019; Kalfa, 2017; Beşikçi, 2016; Gücal ve Kara 2015; Yerlisu Lapa ve ark. 2012; Mutlu ve ark. 2011; Fortier ve ark.1995). Serbest zamanda sıkılma algısında cinsiyet farklılıkları üzerine yapılan birçok araştırma, sıkılma algısı eğiliminin erkek katılımcılarda yüksek düzeyde olduğunu gösteren çalışmalarda mevcuttur (Yaşartürk ve ark.2017; Ayverdi ve Kara 2015; Kara, Gürbüz ve Öncü 2014; Watt ve Ewing, 1996; Sundberg, Latkin, Farmer ve Saoud, 1991; Vodanovich ve Kass, 1990; Zuckerman, Eysenck ve Eysenck, 1978).

Çalışmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği puanlarının tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre sosyal ilişki, psikolojik durum, diğerlerinin beklentileri, zevk alma ve rekabet alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öte yandan Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği'nin ustalık, fiziksel durum ve görünüş alt boyutlarında yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmüştür. Alan yazında Öztaş, (2018) tarafından yapılan "Farklı Kurumlarda Çalışan Memurların Serbest Zaman Doyum Ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi" isimli çalışmada katılımcıların yaş değişkeninin serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı ifade edilmiştir. Yine Beşikçi (2016) tarafından yapılan "Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çok hafif hava araçları (çhha) pilot örneği" isimli çalışmada yaş değişkenine ilişkin yapılan farklılık analizinde, serbest zaman motivasyonuna yönelik değerlendirme yapıldığında anlamlı farklılığın 25 yaş ve altı olan pilotlarla 36-45 yaş aralığında olan pilotlar arasında olduğu görülmektedir. Riddick (1986), yaptığı çalışmada yaş grupları arasında serbest zaman doyumları ile anlamlı bir fark bulamamıştır. Çıkan bu sonuçlar çalışmamızda çıkan sonucu desteklemektedir. Diğer yandan Akyüz ve ark. (2018) tarafından Yaş değişkenine göre katılımcıların boş zaman motivasyon ölçeği puanlarında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuç çalışmamızda çıkan sonuç ile farklılaşmaktadır. Katılımcıların yaş değişkenine göre serbest zaman sıkılma algısı ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde sıkılma ve doyum alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmemiştir. Çakır ve Parlakkılıç (2015) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algı düzeylerinin toplam puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Çıkan bu sonuç çalışmamızdan çıkan sonuç ile benzerlik göstermektedir.

Bireylerin medeni durumları ile fiziksel aktivite ve serbest zaman motivasyonu ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Gökçe, (2008) tarafından yapılan "Serbest zaman doyumunun yaşam doyum ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi" isimli çalışmada bireylerin medeni durumları ile Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin altı alt boyutundan aldıkları puanlar ve toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir. Çıkan bu sonuç çalışmamızı desteklemektedir. Benzer olarak katılımcıların medeni durum değişkenine göre serbest zaman sıkılma algısı ölçeğinin alt boyutlarından

alınan puan ortalamaları incelendiğinde sıkılma ve doyum alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmemiştir. Başka bir anlatımla bireylerin medeni durumları serbest zaman sıkılma algısı üzerinde herhangi bir etkisi yoktur.

Çalışmaya katılan bireylerin çalışma durumu değişkenine göre gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde FASZMÖ'nün Diğerlerinin beklentileri ve rekabet alt boyutlarında grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar oluşturduğu ve bu farkların çalışmayan katılımcıların lehine olduğu görülmüştür. Öte yandan ölçeğin ustalık, fiziksel durum, sosyal ilişki, psikolojik durum, görünüş ve zevk alma alt boyutlarında oluşan ortalamaların istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür. Bireylerin çalışma durumları ile serbest zaman sıkılma algısı ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Başka bir ifadeyle katılımcıların çalışma durumları serbest zaman sıkılma algısı üzerinde bir etkisi bulunmamaktadır.

Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre FASZMÖ alt boyutlarında gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre sosyal ilişkiler alt boyutunda lisanüstü katılımcılar lehine, diğerlerinin beklentileri alt boyutunda ve rekabet alt boyutlarında ise ilköğretim katılımcıları lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Öte yandan eğitim durumu değişkenine göre FASZMÖ'nün ustalık, fiziksel durum, psikolojik durum, görünüş ve zevk alma alt boyutlarında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık yoktur. Alan yazında serbest zaman motivasyonu ile eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği çalışmalarda mevcuttur (Öztaş, 2018; Beşikçi, 2016). Bireylerin eğitim durumları ile serbest zaman sıkılma algısı ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Başka bir ifadeyle katılımcıların eğitim durumları serbest zaman sıkılma algısı üzerinde bir etkisi bulunmamaktadır.

Bireylerin fiziksel aktiviteye katılma değişkeni ile fiziksel aktivite ve serbest zaman motivasyonu ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde diğerlerinin beklentileri alt boyutunda hiç fiziksel aktivite yapmayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Öte yandan ölçeğin ustalık, fiziksel durum, sosyal ilişki, psikolojik durum, görünüş ve zevk alma alt boyutlarında oluşan ortalamaların istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür. Çalışmamızdan çıkan

sonuçtan farklı olarak literatürde Doğan ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman doyum düzeyinin egzersize katılım durumuna göre ‘psikolojik’, ‘sosyal’, ‘rahatlama’ ve ‘estetik’ alt boyutlarında anlamlı fark göstermektedir. Yine Öztaş (2018) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların düzenli olarak aktivitelere katılım sıklıkları değişkenine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit faktör düzeyinde ise “psikolojik”, “eğitimsel”, “sosyal” ve “fizyolojik” alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Doğaner ve Balcı (2017) tarafından üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklığı ve nedenlerini inceledikleri çalışmada, düzenli egzersiz yapan öğrencilerin kendilerini daha iyi hissettiği, egzersizi sevdiği, sosyal bir çevre oluşturarak farklı etkinliklere katılıp bilgi düzeylerini geliştirip ve egzersiz yaparken kendilerini daha özgür hissettiği tespit edilmiştir. Bireylerin fiziksel aktiviteye katılma değişkeni ile serbest zaman sıkılma algısı ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Başka bir ifadeyle katılımcıların fiziksel aktiviteye katılma durumları serbest zaman sıkılma algısı üzerinde bir etkisi bulunmamaktadır. Doğan ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmada egzersize katılım durumu değişkenine göre akademisyenlerin serbest zamanda sıkılma algısı ortalama puanları incelendiğinde ‘sıkılma’ ve ‘doyumsuzluk’ alt boyutları için anlamlı farklılık saptanmakla birlikte bu farklılığın egzersize hiç katılmayanlar lehine olduğu görülmektedir. Çıkan bu sonuç çalışmamızdan çıkan sonuç ile örtüşmemektedir.

Katılımcıların haftalık fiziksel aktiviteye katılım değişkenine göre, ustalık, fiziksel durum, psikolojik durum, görünüş, zevk alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sosyal ilişki, diğerlerinin beklentileri, Rekabet, alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Hiç fiziksel aktivite yapmayan bireylerin çok nadir ve bazen fiziksel aktiviteye katılan bireylere göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin haftalık fiziksel aktiviteye katılma değişkeni ile serbest zaman sıkılma algısı ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde sıkılma alt boyutunda hiç fiziksel aktivite yapmayan bireyler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Bireylerin fitness merkezine üye olma değişkeni ile fiziksel aktivite ve serbest zaman motivasyonu ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alan yazında Öztaş (2018) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların spor merkezlerine üyelik durumu değişkenine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin “fizyolojik” ve “estetik” alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı ve spor merkezlerine üye olan katılımcıların ortalama puanları, spor merkezlerine üye olmayan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Öztaş (2018)' in çalışmasında çıkan sonuç çalışmamızdan çıkan sonuç ile farklılaşmaktadır. Bireylerin fitness merkezlerine üye olma değişkeni ile serbest zaman sıkılma algısı ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Başka bir ifadeyle katılımcıların fitness merkezlerine üye olma değişkeni serbest zaman sıkılma algısı üzerinde bir etkisi bulunmamaktadır.

Katılımcıların evde yapılan işler değişkeni ile fiziksel aktivite ve serbest zaman motivasyonu ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde, psikolojik durum, alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Uсталık, fiziksel durum, sosyal ilişki, görünüş, diğerlerinin beklentileri, zevk, rekabet, alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında bu alt boyutlarda ev işlerine katılmayan bireylerin puan ortalamalarının katılan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların evde yapılan işler ile serbest zaman sıkılma algısı ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde, sıkılma, doyum, alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında bu alt boyutlarda ev işlerine katılmayan bireylerin puan ortalamalarının katılan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların sportif etkinlik değişkeni ile fiziksel aktivite ve serbest zaman motivasyonu ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde, fiziksel durum, sosyal ilişki, diğerlerinin beklentileri, zevk, alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Uсталık, psikolojik durum, görünüş, rekabet, alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında bu alt boyutlarda sportif etkinliklere katılan bireylerin puan ortalamalarının katılmayan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aydın (2017) tarafından yapılan “Spor yapan üniversite personelinin iş doyum düzeylerinin belirlenmesi” isimli çalışmada sportif aktivitelere katılan akademisyenlerin

motivasyonlarının düşük olduğunu belirtmiştir. Bu sonuç çalışmamızdan çıkan sonuç ile farklılaşmaktadır. Katılımcıların sportif etkinlik değişkeni ile serbest zaman sıkılma algısı ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde, sıkılma, doyum, alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında bu alt boyutlarda sportif etkinlikler katılan bireylerin puan ortalamalarının katılmayan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bireylerin sosyal etkinlik değişkeni ile fiziksel aktivite ve serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman sıkılma algısı ölçeklerinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Başka bir ifadeyle sosyal etkinlik değişkeni fiziksel aktivite ve serbest zaman motivasyonu ile serbest zaman sıkılma algısı üzerinde bir etkisi bulunmamaktadır.

Katılımcıların kültürel sanatsal etkinlik ile fiziksel aktivite ve serbest zaman motivasyonu ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde, ustalık, fiziksel durum, sosyal ilişki, psikolojik durum, görünüş, zevk, alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Diğerlerinin beklentileri, rekabet, alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında bu alt boyutlarda kültürel ve sanatsal etkinliklere katılan bireylerin puan ortalamalarının katılmayan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin kültürel sanatsal etkinlik değişkeni ile serbest zaman sıkılma algısı ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde, doyum, alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sıkılma, alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında bu alt boyutlarda kültürel ve sanatsal etkinliklere katılan bireylerin puan ortalamalarının katılmayan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların açık alan etkinlik ile fiziksel aktivite ve serbest zaman motivasyonu ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde, ustalık, fiziksel durum, sosyal ilişki, psikolojik durum, görünüş, zevk, alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Diğerlerinin beklentileri, rekabet, alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında bu alt boyutlarda açık alan etkinliklere katılmayan

bireylerin puan ortalamalarının katılan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin açık alan etkinlik değişkeni ile serbest zaman sıkılma algısı ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Başka bir ifadeyle açık alan etkinlik değişkeni serbest zaman sıkılma algısı üzerinde bir etkisi bulunmamaktadır.

Bireylerin turistik etkinlik değişkeni ile fiziksel aktivite ve serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman sıkılma ölçeklerinden elde edilen puanların gruplar arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Başka bir ifadeyle turistik etkinlik değişkeni fiziksel aktivite ve serbest zaman motivasyonu ile serbest zaman sıkılma algısı üzerinde bir etkisi bulunmamaktadır.

Çalışmaya katılan bireylerin Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği ile Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği Alt Boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bulunan ilişkilerde bireylerin motivasyon seviyelerinin artmasıyla sıkılma seviyeleri de artış gösterirken benzer şekilde motivasyon seviyeleri azalırken sıkılma seviyelerinin azaldığı ortaya çıkmaktadır. Serbest zaman tatmininin ölçülmesine yönelik üniversite öğrencileri ve gençler üzerinde yapılan çalışmalarda ise (Karlı ve ark. 2008; Trottier ve ark. 2002), katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılımları sonucunda elde ettikleri tatmin düzeyi araştırılmış ve aktiviteye yönelik katılım motivasyonu ile tatminin doğru orantılı olduğu gözlemlenmiştir.

Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde, aşağıdaki öneriler verilebilir.

- Çalışma grubunu Ankara ilindeki bireylerin oluşturması araştırmanın sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. Çalışma farklı örneklem üzerinde farklı illerde farklı kurumlarda yapılarak karşılaştırılabilir.
- Saha çalışmaları ve uygulamalarda, fiziksel aktivite ve serbest zaman motivasyonunu arttırmak üzere üniversitelerde spor ve rekreasyon bilimleri alanında görev yapan akademik kadrolardan ve bu bölümlerde eğitim gören öğrencilerden faydalanılması önerilebilir.

- Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmesinin faydalarının (bireysel ve toplumsal) öneminin ve farkındalığının artırılması önerilebilir.
- Bununla birlikte, ülkemizde ilerleyen süreçte yapılacak fiziksel aktivite ve serbest zaman motivasyonu ile sıkılma algısı araştırmalarının yetişkinler üzerindeki etkilerinin (depresyon, anksiyete, stress, kişilik ve kaygı bozuklukları gibi) çeşitli konularla ilişkileri bakımından daha detaylı olarak incelenmesi önerilebilir.



KAYNAKLAR

- Ağduman, F. (2014). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Akat, İ., Budak, G., Budak, G. (2002). *İşletme yönetimi* (4. Baskı). İzmir: Barış Yayınları.
- Akgül, B. M. (2015). Examining leisure boredom in high school students in Turkey. *Educational Research and Reviews*, 10(13), 1817-1824.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M., Zorba, E., (2018). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 15(2),
- Ardahan, F., and Lapa, T. Y. (2011). Outdoor recreation: the reasons and carried benefits for attending outdoor sports of the participants of cycling and/or trekking activities''. *Journal of Human Sciences*, 8(1), 1327-1341.
- Argan, M. (2013). *Rekreasyon yönetimi*. Eskişehir: Web-Ofset.
- Aslan, E. (2002). *Örgütte kişisel gelişim*. Ankara:Nobel Yayınevi.
- Aşçı, F.H., Kazak Çetinkalp, Z., Altıntaş, A. (31 May-02 June, 2012). Evaluating motives for participation in physical activity and exercise: the validity and reliability pilot study, II. *International Social Sciences in Physical education and Sport Congress Abstract Book*, Ankara.
- Aydın, E. (2017). Spor yapan üniversite personelinin iş doyum düzeylerinin belirlenmesi. *Turkish Journal of Educational Studies*, 4(1), 89-113.
- Aydın, İ. (2016). *Fitnes katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ayverdi, B., Kara, F. (2015). Serbest zamanda sıkılma algısının alkol kullanma nedenlerini belirlemedeki rolünün incelenmesi. 8. *Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi'nde sunuldu*, Mersin.
- Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan, A., Ersöz, V. (2003).Ankara'daki üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının araştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, 158, 161-173.
- Barnett, L. A. and Klitzing, S. W. (2006). Boredom in free time: relationships with personality, affect and motivation for different gender, racial and ethnic student groups. *Leisure Science*, 28(3), 223-244.
- Başaran İ. E. (1992). *Yönetimde insan ilişkileri*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Kültür Ofset

- Beard, J. G., and Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 15(3), 219-228.
- Bedir, F. (2016). *Boş zaman (rekreasyonel) aktivitelerinin stresin üstesinden gelebilme rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Bench, S. Lench, H. (2013). On the function of boredom. *Behavioral Sciences*, 3(3), 459-472.
- Beşikçi, T. (2016). *Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: çok hafif hava araçları (çhha) pilot örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Bull, C., Hoose, J., Weed, M. (2003). *An introduction to leisure studies*. London: Prentice Hall.
- Burton, C. A., Bucher, R. D. (1974). *Recreation for Today's society*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri (13. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Caldwell, L., Darling, N., Payne, L. L., and Dowdy, B. (1999). Why are you bored? An examination of psychological and social control causes of boredom among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 31(2), 103– 121.
- Can H. (2001). *Yönetim ve organizasyon*. Ankara: Nobel Yayın.
- Carroll, B., and Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*. 29(3): 279-299.
- Chiang, C., Jang, S. C. (20089). An expectancy theory model for hotel employee motivation. *International Journal of Hospitality Management*, 27, 33-322.
- Cook, C. W., Hunsaker, P. L., Coffey R. E. (1997). *Management and organizational behavior* (2th Edition). Chicago: McGraw- Hill Book Company.
- Cordes, K. A., and Ibrahim, H. M. (1996). *Applications in recreation and leisure for today and future*. United States of America: Mosby.
- Cotte, J. S. (1998). *Deciding what to do: A behavioral framework for leisure consumption decisions*, Doctoral Dissertations, University of Connecticut, United States.
- Çakır, V. O., Parlakkılıç, Ş. (15-18 Kasım, 2017). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman sıkılma algıları ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki*. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sunuldu, Antalya.

- Çakır, V. O., Şahin, S., Serdar, E., Parlakkılıç, Ş. (2016). Kamu çalışanlarının serbest zaman engelleri ile yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*, 2(2), 135-141.
- Dahlen, E. R., Martin, R. C., Ragan, K., Kuhlman, M. M. (2004). Boredom proneness in anger and aggression: effects of impulsiveness and sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, 37 (8), 1615–1627.
- Davis, K., Newstrom, J. W. (1987). *Human behavior at work: organizational behavior* (8th Edition). Newyork: McGraw- Hill Book Company.
- Demirci, M. K. (2009). *İşletmecilik: kuram ve uygulama*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Doğan, M., Elçi, G., Gürbüz, B. (2019). Serbest zaman doyumunu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini ilişkisi: akademisyenler üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 154-164.
- Doğaner, S., Balcı V. (2017). Ankara üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklıkları ve nedenleri. *Spormetre*, 15(3), 119-128.
- Edginton C. R., DeGraaf D. G., Dieser R. B. and Edgington S. R. (2005). *Leisure and life satisfaction foundation perspectives*. NewYork: McGraw-Hill.
- Eren, E. (1996) *Yönetim ve organizasyon*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Erkan N. (1986). İşçi sağlığı ve güvenliği sorunlarına yeni bir yaklaşım. *Seminer Notları*, Ankara.
- Eroğlu, F. (2009). *Davranış bilimleri*. İstanbul: Beta Basım.
- Eroler, M., (2015), *Resmi ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirmelerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Guay, F. (1995). Academic motivation and school performance: Toward a structural model. *Contemporary educational psychology*, 20(3), 257-274.
- George, D. and Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference* (10. Edition). Boston: Pearsonn.
- George, S. (1997). *Motivasyon mucizesi*(Çev. U. Kaplan). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Gücal, A. Ç., Kara, F. M. (14-16 Mayıs, 2015). *Serbest zamanda sıkılma algısının serbest zamana yüklenen anlamı belirlemedeki rolünün incelenmesi*, 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi'nde sunuldu, Mersin.

- Güçlü, M. (2013). Gençlik döneminde boş zaman faaliyetlerinin yeri ve önemi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 158-169.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., Dinç, Y. (2003). *Boş zaman rekreasyon yöntemi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Haimann, T.(1973). *Supervisory management for health care institutions*. St. Louis: The Catholic Hospital Association.
- Hamilton, J. A.(1981). Attention, personality, and self-regulation of mood: absorbing interest and boredom. *Progress in Experimental Personality Research*, 10, 281 -315.
- Hamner, W. Clay, Organ, D. (1978). *Organizational behavior*. Dallas: Business Publications.
- Hodson, C. (2001). *Psychology and work*. Hove: Routledge Publication.
- Horne, M., Tierney, S. (2012). What are the barriers and facilitators to exercise and physical activity uptake and adherence among south asian older adults: a systematic review of qualitative studies. *Preventive Medicine*, 55(4), 276-284.
- Imel, S. (1982). *Quality circles: implications for training*. Columbus: ERIC.
- Iso-Ahola S.E. and Weissinger E. (1987). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 356–364.
- Iso-Ahola, S. E., Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1–17.
- Izgar, H. (2003). *Endüstri ve örgüt psikolojisi*. Konya: Eğitim Kitabevi.
- İskender, A. (2018). *Boş zamanda sıkılma algısı ile üniversite öğrencilerinin riskli davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde çok boyutlu algılanan sosyal destek araçlarının rolü*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- James, D., Allmann, A. (2005). Times flies when you're having fun: Temporal estimation and experience of boredom. *Brain and Cognition*, 59(3), 236-45.
- Jennen, C. and Uhlebeck, G. (2004). Exercise and life satisfaction: Fitness complimentary strategies in the prevention and rehabilitation of illness. *Evidence-Based Complimentary and Alternative Medicine*, 1(2), 147-165.
- Juniu, S. (2000). Downshifting: regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73.
- Kalfa, S. (2017). *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi (Uşak üniversitesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., Öncü, E. (2014). Leisure boredom scale: the factor structure and

- the demographic differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2): 28-35.
- Kara, F., Özdedeoglu, B. (2015,05-07). Serbest zamanda sıkılma algısı veboş zaman engelleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 3. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi'nde sunuldu*, Eskişehir.
- Karaküçük, S. (2001). *Rekreasyon, boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2017). *Rekreasyon bilimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri (26. Basım). *Ankara: Nobel Yayıncılık*.
- Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B. ve Koçak, S. (2008). Serbest zaman tatmin ölçeğinin (sztö-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 19(2): 80-91.
- Kaya, A.M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Keskin, H., Akgün, A. E., Koçoğlu, İ. (2016). *Örgüt teorisi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kılbaş, Ş. (2001). Varoluşçu eğitim felsefesi açısından eğitsel etkinlikler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2(19), 34-35.
- Kırtepe, A. (2011). *Fırat Havzasında bulunan bazı üniversitelerde öğrenim görmekte olan öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme etkinliklerine katılımlarının ve beklentilerinin tespiti*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Kleiber, D.A., Caldwell, L.L., Shaw, S.M. (1993). Leisure meanings in adolescence. *Loisir etSociete*,16(1), 99-11
- Koçel, T. (2007). *İşletme yöneticiliği*. İstanbul:Arıkan Basım Yayın Dağıtım.
- Konter, E. (1995). *Sporda motivasyon*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Koruç, Z. (27-29 Eki, 2002). *Sporda self determinasyon kuramı*.7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sunuldu, Ankara.
- Kraus, R. (1985). *Recreation program plannig today*. London: Scoot Foresman And Company.
- Kuhn, R. C. (2017). *The demon of noontide: Ennui in western literature*. New Jersey: Princeton University Press.
- Kulkarni, A. (2002). Employee Motivtion and empowerment in hospitality, rhetoric or reality some obversitions from India. *Journal of Services Research*, 2, 31-53.

- Leitner, M. J., and Leitner, S. F. (2004). *Leisure enhancement*. New York: The Haworth Press.
- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in hong kong. *Journal of Children & Media*, 2(2), 93-113.
- Locke, E. A., Latham, G. J. (1990). *A theory of goal setting and task performance* (First edition). NJ: Prentice.
- Lundy, O., Cowling, A., (1996). *Strategic human resource strategy*, London: Routledge Publishing.
- Maehr, M. L., and Meyer, H. A. (1997). Understanding motivation and schooling: Where we've been, where we are, and where we need to go. *Educational Psychology Review*, 9(4), 371-409.
- Markland, D., and Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2(4), 361-376.
- Martin. M., Sadlo, G., Stew, G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 3(3), 193-211.
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 370-396.
- McLean, D., Hurd, A. (2011). *Kraus' recreation and leisure in modern society*. USA: Jones & Bartlett Publishers. Meyer,
- Meyer, D. H., Brightbill, K. C., Sessoms, D. H. (1964). *Community recreation a guide to its organization*. USA: Prentice Hall.
- Morgan, D., and Fluker, M. (2006). Risk management for Australian commercial adventure tourism operations. In *Tourism, Security and Safety*. London: Routledge.
- Morgan, G. (1998) . *Yönetim ve örgüt teorilerinde metafor*. İstanbul: Mess.
- Mucuk, İ. (2001). *Modern işletmecilik* (13. Basım). İstanbul: Türkmen Kitabevi.
- Mullins, L. J. (2002). *Management and organisational behaviour* (6th Edition). New Jersey: Prentice Hall Upper Saadle River.
- Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H.A., Sevindi, T., Gürbüz, B. (2011). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 54-61.
- Neulinger, J. (1974). The psychology of leisure: research approaches to the study of leisure. *Springfield*, 11, 295-306.

- Ntoumani, C. T., Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal Of Sports Sciences*, 24(4), 393- 404.
- Odabaşı, Y. (2017). *Tüketim kültürü*. (5. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özkalp, E., Kirel, Ç. (2011). *Örgütsel davranış*. Bursa:Ekin Kitabevi.
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Öztaş, N. (2014). *Yönetim: örgüt ve yönetim kuramları* (2. Baskı). Ankara: Otorite Yayınları.
- Page, S. J., Bentley, L. (2005). Scoping the nature and extent of adventure tourism operations in Scotland: how safe are they?. *Tourism Management*, (26)3, 381-397.
- Page, S. J., Connell, J. (2010). *Leisure an intruduction*. Edinburg: Prentice Hall.
- Plummer, R. (2009). *Outdoor recreation*, New York: Routledge.
- Riddick, C.C.(1986) Leisure satisfaction precursors. *Journal of Leisure Research*, 18. 259-265.
- Robbins, S. P. 81997). *Organizational behavior* (8th Edition). New Jersey: Prentice Hall Upper Saadle River.
- Rogers, H. and Morris, T. (2003). An overview of the development and validation of the recreational exercise motivation measure (remm). *XIth European Congress of Sport Psychology Proceedings Book*, Denmark.
- Russell, R. V. (1996). *Pastimes: The context of contemporary leisure*. Washington: Brown and Benchmark.
- Sabuncuoğlu, Z. , Tüz, M. (2001). *Örgütsel psikoloji*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Sabuncuoğlu, Z. , Tüz, M. (2008). *Örgüt psikolojisi*. Bursa: Alfa Aktüel.
- Sabuncuoğlu, Z. , Tüz, M. (2009). *Turizm işletmelerinde örgütsel davranış*. Bursa: MKM Yayıncılık.
- Sabuncuoğlu, Z., ve Tüz, M. V. (2013). *Örgütsel davranış*. Bursa: Aktüel Yayınları.
- Sato, M., Jordan, J. S., and Funk, D. C. (2014). The role of physically active leisure for enhancing quality of life. *Leisure Sciences*, 36(3), 293-313.
- Schermerhorn, J. R., Hunt, J. G. , Osborn, R. N. (1994). *Managing organizationl behavior* (5th Edition). Newyork: John Wiley&Sons.
- Senemoğlu, N. (2007). *Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya*, Ankara: Gönül Matbaacılık.

- Sevinç, H. (2015). Kamu çalışanlarının motivasyonunda kullanılan araçlar. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (39), 944-964.
- Shaw, S. M, Caldwell, L. L., Kleiber D. A. (1996). Boredom, stress and social control in the daily activities of adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28(4), 274-293.
- Shen, B., McCaughtry, N., Martin, J., Fahlman, M. (2009). Effects of teacher autonomy support and students' autonomous motivation on learning in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(1), 44-53.
- Silah, M. (2005). *Endüstride çalışma psikolojisi*. Ankara:Seçkin Yayıncılık.
- Solmuş, T.(2004). *İş yaşamında duygular ve kişilerarası ilişkiler*. İstanbul:Beta Basım.
- Sökmen, A. (2010). *Yönetim ve organizasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Sökmen, A. (2013). *Örgütsel davranış*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Spracklen, K., Lashua, B., Sharpe, E.,Swain, S. (2017). *The Palgrave handbook of leisure theory*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Sternberg, R. J., Williams, W. M. (2002). *Educational psychology*. Boston: Allyn and Bacon.
- Suiçmez, H. (2000). *Türkiye ve İngiltere'deki sportif rekreasyon yöneticilerinin karakteristik özellikleri*. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Sundberg, N. D., Latkin, C. A., Farmer, R. F., Saoud, J. (1991). Boredom in young adults: gender and cultural comparisons. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, (22), 209-223.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev: Baloğlu, M.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Taner, B. (2005). *Ağırlama endüstrisinde verimlilik yönetimi* (1. Baskı). İstanbul: Beta Yayınları.
- Tezcan, M. (1994). *Boş zamanları değerlendirme sosyolojisi*. Ankara: Atilla Kitabevi.
- Toohy, P. (2014). *Can sıkıntısının eğlenceli tarihi* (Çev. Z. Koçak Yılmaz). İstanbul: Doğan Kitap.
- Topaloğlu, M., Koç, H. (2017). *Yönetim ve organizasyon: kavramlar, teoriler, yaklaşımlar* (3. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. (Fifth Edition). Glasgow: Routledge.
- Trottier, A.N., Brown, G.T., Hobson, S.J.G., Miller, W. (2002). Reliability and validity of the leisure satisfaction scale (lss-short form) and the adolescent leisure interest profile. *Occupational Therapy International*, 9(2): 131-144.

- Türkan, G. (2009). *Motivasyon değerlendirmesinde endüktif öğrenme yaklaşımı*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Uygur, A. (2009). *Yönetim ve organizasyon* (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Üstün, D. Ü. (2013). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Vodanovich, S. J., & Kass, S. J. (1990). A factor analytic study of the boredom proneness scale. *Journal of Personality Assessment*, 55(1-2), 115-123.
- Vogel-Walcutt, J., Fiorella, L., Carper, T., Schatz, S. (2012). The definition, assessment and mitigation of state boredom within educational settings: A comprehensive review. *Educational Psychology Review*, 24(1), 89-111.
- Watt, J. D., Ewing, J. E. (1996). Toward the development and validation of a measure of sexual boredom. *Journal of Sex Research*, 33(1), 57-66.
- Weiss, J. W. (1996). *Organizational behavior and change: managing diversity, cross-cultural Dynamics and ethics* (1th Editon). Minneapolis: West Publishing Company.
- Wilcock, A. A. (1998). *An occupational perspective of health*. America: SLACK Incorporated.
- Wu, X. (2003). Intrinsic motivation and young language learners: The impact of the classroom environment. *System*, 31(4), 501-517.
- Yan, Y. (2007). *10-13 Yaş çocuklarda, sosyo-ekonomik yapının fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 239-252.
- Yavaş, Ö. (2017). *Doğa ve macera rekreasyonu katılımcılarının baskın beyin alanları, aleksitimi ve risk alma davranış ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Yaylı, A. (2014). *Rekreasyon olgusuna genel bakış*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yerlisu, L. T., 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.
- Yetiş, Ü. (2008). *Ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman değerlendirme eğilimleri (Ankara örneği)*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yüksel, O. (2003). *Üniversite okuyan erkek öğrencilere uygulanan aerobik ve anaerobik egzersizlerin dolaşım ve solunum sistemleri ile vücut yağ oranları üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Zencirkıran, M. (2015). *Örgüt sosyolojisi*. Bursa: Dora Yayınları.

Zuckerman, M., Eysenck, S. B. J., Eysenck, H. J. (1978). Sensation seeking in England and America: Cross-cultural, age, and sex comparisons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(1), 139–149.





EK1.Anket Formu

Değerli Katılımcılar;

Uygulamış olduğumuz bu ankette, bireylerin boş zamanlardan sıkılma algısı ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek, rekreasyon ve spor bilimine somut bir katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Anketimizdeki soruları titizlikle okuyarak ve size uygun gelen seçeneği işaretleyerek çalışmamıza büyük destek olacaksınız. Doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Bu ankette isim belirtilmeyecek ve tüm bilgiler tam olarak gizli tutulacaktır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ediyoruz

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Yaşınız?

2.Cinsiyetiniz? () Erkek () Kadın

3.Medeni durumunuz? () Evli () Bekâr

4. Çalışma durumunuz? () Çalışıyor () Çalışmıyor

5. Eğitim durumunuz? () İlköğretim () Lise () Üniversite/Yüksekokul () Lisansüstü

6.Fiziksel aktiviteye katılma durumunuz?

☐ Hiç katılmıyorum ☐ Düzensiz katılıyorum ☐ Düzenli katılıyorum

7.Normal 7 günlük bir sürede (haftada) ne sıklıkla fiziksel aktiviteye katılıyorsunuz?

☐ Hiç ☐ Çok Nadir ☐ Bazen ☐ Sık Sık

8.Herhangi bir fitness/spor merkezine üye misiniz ?

☐ Hayır ☐ Evet (lütfen süresini belirtiniz) ay, ...yıl

9. Serbest zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

1	Evde yapılan işler	
2	Sportif etkinliklere katılarak (seyirci veya aktif katılımcı)	
3	Sosyal etkinliklere katılarak	
4	Kültürel-Sanatsal etkinliklere katılarak	
5	Açık alandaki etkinliklere katılarak	
6	Turistik etkinliklere katılarak	

EK1. (devam) Anket Formu

EGZERSİZ MOTİVASYON ANKETİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	Aşağıda verilen ifadelere cevap verirken, sizi egzersiz yapmaya yönlendiren nedenleri düşünün. Cevaplar üzerinde çok düşünerek fazla vakit harcamayın Burada doğru ve yanlış cevaplar yoktur. Sizi egzersiz yapmaya yönlendiren nedenlerin derecelendirmesini her ifadenin yanında bulunan size uygun numarayı daire içine alarak yapın.					
1	Yapabileceğimin en iyisini yapmak için	1	2	3	4	5
2	Arkadaşlarımla ortak noktam olduğu için	1	2	3	4	5
3	Stresle daha iyi başetmek istediğim için	1	2	3	4	5
4	Sağlıklı bir vücuda sahip olmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
5	Daha iyi görünmek için	1	2	3	4	5
6	Kaslarımın daha iyi görünmesi için	1	2	3	4	5
7	Yeni beceriler kazanmak ve yeni aktiviteleri denemek için	1	2	3	4	5
8	Sağlıklı kalmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
9	Fiziksel sağlığımı koruduğu için	1	2	3	4	5
10	Stresi azalttığı için	1	2	3	4	5
11	Vücut şeklimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
12	Gereksiz şeyleri düşünmemi engellediği için	1	2	3	4	5
13	Fiziksel olarak formda kalmak için	1	2	3	4	5
14	Rahatlamama yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
15	Egzersiz sırasında arkadaşlarla konuşma olanağı bulduğum için	1	2	3	4	5
16	Başkaları ile birlikte aktivite yapmak için	1	2	3	4	5
17	Varolan becerilerimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
18	Etrafimdakilerle yarışmak için	1	2	3	4	5
19	Eğlenceli olduğu için	1	2	3	4	5
20	Hayatımı kazanmak için	1	2	3	4	5
21	Egzersiz yapmaktan hoşlandığım için	1	2	3	4	5

EK1. (devam) Anket Formu

22	Grubun en iyisi olmak için	1	2	3	4	5
23	Egzersiz sırasında başkalarından daha fazla çalışmak için	1	2	3	4	5
24	Muntazam ve güçlü bir fiziğe sahip olmakta yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
25	İlginç olduğu için	1	2	3	4	5
26	İyi vakit geçirdiğim için	1	2	3	4	5
27	Arkadaşlarımla beraber olduğum için	1	2	3	4	5
28	Beni mutlu ettiği için	1	2	3	4	5
29	Karşılığında para aldığım için	1	2	3	4	5
30	Diğerlerinden daha zinde olmak için	1	2	3	4	5
31	İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için	1	2	3	4	5
32	Başkalarıyla egzersiz yaparak vakit geçirmekten hoşlandığım için	1	2	3	4	5
33	Aktivitede daha iyi olmak için	1	2	3	4	5
34	Diğerlerinden daha iyi performans göstermek için	1	2	3	4	5

EK1. (devam) Anket Formu

BOŞ ZAMANLARDA SIKILMA ALGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizin boş zamanlarınızda sıkılma algınızı ölçtüğü düşünülen bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadede sunulan durumun sizin için uygunluğunu belirtmek için uygun alanı işaretleyiniz.

	Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
	Boş Zaman; “insanların çalışma ve zorunlu gereksinimlerini karşıladıktan sonra kalan süredir”.					
1	Boş zamanlar sıkıcıdır	1	2	3	4	5
2	Boş zamanlarımda yaptığım şeylerden genellikle hoşlanmıyorum, fakat başka ne yapacağımı bilmiyorum.	1	2	3	4	5
3	Boş zamanlar silkinip bir şeyler yapmak için bana vesile oluyor.	1	2	3	4	5
4	Boş zaman deneyimleri yaşam kalitemin önemli bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
5	Boş zaman fikri beni heyecanlandırıyor.	1	2	3	4	5
6	Boş zamanlarımda bir şeyler yapmak istiyorum, fakat ne yapacağımı bilmiyorum.	1	2	3	4	5
7	Boş zamanlarımda çok önemli bir kısmını uyuyarak boşa harcıyorum.	1	2	3	4	5
8	Daha önceden hiç denemediğim boş zaman aktivitelerini denemek isterim	1	2	3	4	5
9	Boş zamanlarımda çok aktif olurum	1	2	3	4	5
10	Zevk alabileceğim pek fazla boş zaman uğraşım ve yeteneğim yok	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : GÖZÜKARA, İlber Furkan
Uyruğu : T.C.
Doğum tarihi ve yeri : 1994 - Afşin/KAHRAMANMARAŞ
Medeni hali : Bekâr
e-mail : ilberfgozukurara@gmail.com



Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi	Devam ediyor
Lisans	Gazi Üniversitesi	2016
Lisans	Polis Akademisi	2016

İş Deneyimi

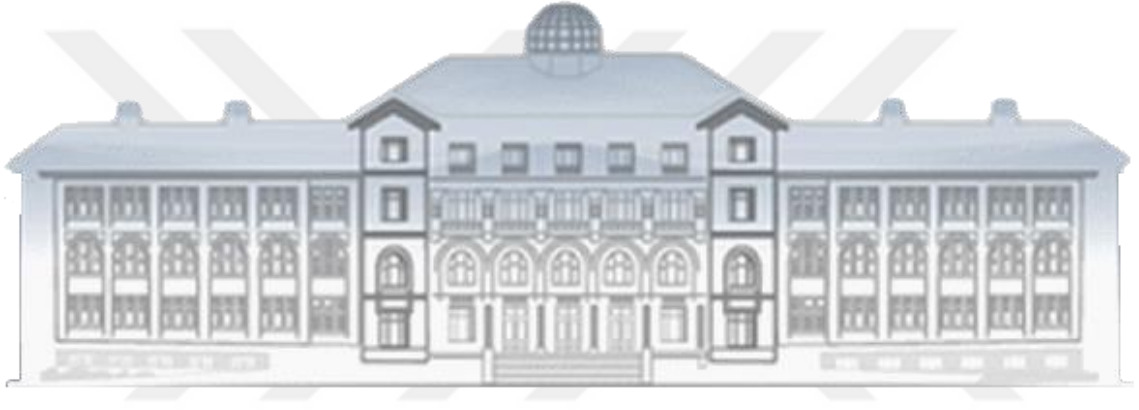
Yıl	Görev Yeri
2016-devam ediyor	İçişleri Bakanlığı

Yabancı Dil

İngilizce

Hobiler

Atıcılık, güreş, su sporları.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...