



Z Kuşağı Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Genel Özyeterlikleri Üzerine Bir Araştırma


A Study on Generation Z University Students' Leisure Time Basic Psychological Needs and General Self-Efficacy

Araştırma Makalesi / Research Article

 Ferhat KILIÇARSLAN¹

 Tebessüm AYYILDIZ-DURHAN¹

 Serkan KURTIPEK¹

 Nuri Berk GÜNGÖR²

¹ Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
ANKARA

² Balıkesir Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi, BALIKESİR

Sorumlu Yazar / Corresponding Author

Ferhat KILIÇARSLAN
ferhat.kilicarslan@gazi.edu.tr

Geliş Tarihi / Received : 28.11.2022

Kabul Tarihi / Accepted : 24.06.2023

Yayın Tarihi / Published : 31.07.2023

Etik Bilgilendirme / Ethical Statement

Bu araştırma Gazi Üniversitesi Etik Komisyonunun 04.10.2022 tarih, E-77082166-604.01.02-488132 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

DOI: 10.53434/gbesbd.1210679

Öz

Bu araştırma Z kuşağı üniversite öğrencilerinin serbest zaman psikolojik ihtiyaçlarının genel öz yeterlik düzeyleri üzerine etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu; Ankara ilinde bir devlet üniversitesinin Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan 173'ü (%72,4) kadın, 66'sı (%27,6) erkek olmak üzere 239 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Vlachopoulos ve Mchailidou (2006) tarafından geliştirilen ve Güneş (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (SZTPIÖ) ve Sherer ve diğerleri (1982) tarafından geliştirilen, Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Genel Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi sürecinde öncelikle veri setinin normal dağılım parametrelerini karşılayıp karşılamadığına bakılmıştır. Bu amaç doğrultusunda Shapiro-Wilk testi anlamlılık sonucuna bakılarak Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiştir. Verilerin normal dağıldığının belirlenmesinden sonra parametrik testler uygulanmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı (r) kullanılmıştır. Katılımcıların serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının genel öz yeterliklerine etkisinin belirlenebilmesi amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Bu analizlerin yanı sıra betimsel istatistikler ve bağımsız örneklem t-testlerinden faydalanılmıştır. Araştırmada Excel veri tabanının yanı sıra SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların SZTPIÖ ve Genel Özyeterlik Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamalarının genel olarak yüksek olduğu, SZTPIÖ'nün özyeterliği %23 oranında açıkladığı ve verimli serbest zaman kullanımının SZTPIÖ ve Genel Özyeterliği anlamlı bir biçimde farklılaştırdığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Buna göre, serbest zamanlarda verimli etkinliklerin seçimi SZTPIÖ ve genel özyeterlikleri olumlu biçimde etkileyen bir değişkendir.

Anahtar Kelimeler: Z kuşağı, Üniversite öğrencileri, Serbest zaman, Temel psikolojik ihtiyaçlar, Genel öz yeterlilik

Abstract

This study aims to determine the effect of leisure time psychological needs of Generation Z university students on their general self-efficacy levels. The study group of the research consists of 239 participants, 173 (72.4%) female and 66 (27.6%) male, who are studying at the Faculty of Sport Sciences of a state university in Ankara. Personal information form, Leisure Time Basic Psychological Needs Scale developed by Vlachopoulos and Mchailidou (2006) and adapted into Turkish by Güneş (2019), and General Self-Efficacy Scale developed by Sherer et al. (1982) and adapted into Turkish by Yıldırım and İlhan (2010) were used as data collection tools. In the process of data analysis, firstly, it was checked whether the data set met the normal distribution parameters. For this purpose, Skewness and Kurtosis values were analyzed by looking at the significance result of Shapiro-Wilk test. After determining that the data were normally distributed, parametric tests were applied. Pearson Product Moment Correlation Coefficient (r) was used to determine the relationship between the variables used in the research. Multiple Linear Regression Analysis was used to determine the effect of participants' leisure time basic psychological needs on their general self-efficacy. In addition to these analyses, descriptive statistics and independent sample t-tests were used. In addition to Excel database, SPSS 22 package programme was used in the research. According to the results of the study, it was concluded that the mean scores of the participants obtained from the Leisure Time Basic Psychological Needs Scale and the General Self-Efficacy Scale were generally high, Leisure Time Basic Psychological Needs explained 23% of self-efficacy, and productive leisure time use significantly differentiated Leisure Time Basic Psychological Needs and General Self-Efficacy. Accordingly, the choice of productive activities in leisure time is a variable that positively affects leisure time basic psychological needs and general self-efficacy.

Keywords: Generation Z, University students, Leisure, Basic psychological needs, General self-efficacy

Giriş

İnsanoğlunun varoluşundan beri yaşam tarzlarında, ihtiyaçlarında, tüketim kalıplarında ve karar verme süreçlerinde çok önemli değişiklikler olmakla beraber bu değişimin son 20 yılda çok daha hızlı gerçekleştiğine dair yaygın bir inanç vardır (Gümüş, 2020). Bu küresel değişimler, sosyal hayatın değişiminde yarattığı büyük farklılıklar yanı sıra yine aynı şekilde kuşaklar arasındaki yaşayış biçimlerinde de farklılıkların olmasına neden olmaktadır. Bu değişimlerin kuşaklar arasında yaratacağı farklılığı anlamak toplumu oluşturan bireyler için ortaya konacak çözümler için de çok önemli olduğundan bahsetmek mümkündür. Bu durumda kuşak kavramının taşıdığı anlam önemlidir. Kuşak kavramı, bir nesli "yaklaşık olarak aynı yaştaki bir grup insan (ayrıca hayvanlar veya bitkiler)" ve "benzer veya aynı deneyimlerle olgunlaşan insanlar" olarak tanımlanabilir (Kowalczyk-Aniol, 2012). Bu bağlamda "kuşak", belirli bir süre içinde büyüyen bir yaş grubunun özelliklerini diğer yaş gruplarından ayıran bir kavramı ifade eder (Taş ve Kaçar, 2019).

Bu çalışmada bugünün gençleri olan Z kuşağı odak noktadır. Z kuşağı en yaygın olarak 1990'ların sonu ve 2000'lerin başında doğan kuşak olarak tanımlanır. Bu nesil önceki nesillerden farklı olarak teknolojik bir ortamda büyümüştür (Uysal, 2022). Bu açıdan bakıldığında Z kuşağını kendinden önceki nesillerden farklılaştıran en önemli evrensel durum, teknolojik fırsatların özel hayatla daha önce olmadığınca bütünleşmiş olmasıdır (Taş ve Kaçar, 2019). Bu teknolojik gelişmeler ile Z kuşağının hızlı değişen hayatlarının onların tüketim davranışlarına, karar alma şekillerine, kültürel geçmişlerine ve ahlaki değerleri ile serbest zaman değerlendirme biçimlerine etki edeceği söylenebilir (Gümüş, 2020).

Z kuşağı, çevrimiçi ilişkileri yeni bir norm haline getiren akıllı telefonlarında daha fazla zaman harcarlar (Uysal, 2022). Günün her saati internete olan erişimleri ile birlikte Z kuşağı, bilgi paylaşımına yatkın olmasının yanı sıra sosyalleşme fırsatlarını da bu çevrimiçi platformlarda arayarak, farklı bir iletişim şeklini kabullenmektedir (Gümüş, 2020). Buna göre çoğu ergen video oyunları oynamak için evde kalmayı ve internette daha fazla vakit geçirerek serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarını bu şekilde karşılamayı tercih etmektedirler (Chen ve diğerleri, 2013).

Serbest zamanlarda etkinliklere katılmak, bireye yaşamın her aşamasında birçok yönden katkı sağlar. Bununla birlikte serbest zamanlarda yapılan etkinlikler, insanların can sıkıntısı ve memnuniyetsizlikle dolabilecek bir zamandan kurtulmaları adına yardımcı olmanın bir yoludur (Merelas-Iglesias ve Sanchez-Bello, 2019). Serbest zaman etkinliklerinin zararlı alışkanlıkları ortadan kaldırarak ergenlerin olumlu gelişmelerini teşvik ettiği ve yetişkinliğe geçişte onlara yardımcı olduğuna inanılmaktadır (Dereceli, 2021).

Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisinde de bahsettiği gibi bireylerin fizyolojik ihtiyaçları diğer tüm ihtiyaçlarından öncedir. Eğer birey öncelikle fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayamazsa diğer tüm ihtiyaçlarını arka plana iter (Maslow, 1943). Bu fizyolojik ihtiyaçlar karşılandıktan sonra serbest zamanlar aracılığı ile karşılanabilecek olan Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki aidiyet (üçüncü basamak), saygınlık (dördüncü basamak) ve kendini gerçekleştirme (beşinci basamak) ihtiyaçları karşılanmaya çalışılır. Bu ihtiyaçlar, genel olarak farklı kültür ve toplumlara göre değişkenlik göstermektedir. Bunun yanı sıra serbest zaman aktivitelerine katılımın ve sürekliliğin sağlanması için bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının anlaşılması önemlidir (Özmaden ve diğerleri, 2022).

Temel psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesinde serbest zamanlarda yapılacak olan etkinliklerin önemi oldukça yüksektir. Buna göre serbest zaman, bireyleri rutinlerinin dışına çıkaran ve günlük hayatın gerilimlerinden kurtulmasını sağlayan eğlenceli, zevkli ve ödüllendirici deneyimlerle de ilişkilidir (Merelas-Iglesias ve Sanchez-Bello, 2019) denilebilir. Bu amaçla insanlar genellikle kendilerini iyi ve mutlu hissetmekle ilgili psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için serbest zaman etkinliklerine katılmak isterler (Eskiler ve diğerleri, 2019). Serbest zaman etkinliklerine katılım, aynı zamanda ergenlerin olumlu psikolojik gelişimi için de önemli bir alandır (Leversen ve diğerleri, 2012).

Psikolojik iyi oluşu teşvik etmek ve sağlıklı gelişimi güvence altına almak için karşılanması gereken bazı temel ihtiyaçlar bulunmaktadır (Leversen ve diğerleri, 2012). Özellikle sanayileşmenin artışı ve teknolojinin gelişmesiyle ortaya çıkan hayat zorlukları, stres gibi olumsuzluklardan bireyler, serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayarak kurtulmaya çalışırlar (Güneş, 2019). Bu doğrultuda bu çalışmanın da konusu olan, serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlar, Kendini Belirleme Teorisinin (Self-Determination Theory) alt kuramlarından bir tanesidir (Yıldırım ve diğerleri, 2022). Bu teoriye göre, ruh sağlığı ve kendini gerçekleştirmenin yalnızca temel üç ihtiyacın (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) yerine getirildiği ölçüde gerçekleştirildiğini, buna karşın iç veya dış koşullar bu ihtiyaçların tatminini engellediğinde çatışma ve patoloji ile karşı karşıya kalınacağını varsayar (Ryan ve Solky, 1996). Bu üç temel psikolojik gereksinim olan yeterlilik, ilişkili olma ve özerklik için doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçlar, insan ruhunun derin yapısıyla ilgilidir, çünkü bunlar etkililik, bağlantılılık ve tutarlılık elde etmeye yönelik doğuştan gelen ve yaşam boyu süren eğilimlere atıfta bulunur (Deci ve Ryan, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçlar şu şekilde açıklanabilir; özerklik, insanlar seçimlerinin ve kararlarının kaynağının kendileri olduğunu algıladıklarında ortaya çıkar (Adie ve diğerleri, 2008; Ryan ve Solky, 1996). Yeterlik, bireyin çevresi içinde etkili etkileşim yoluyla bir ustalık duygusu hissetme ihtiyacı ile ilgilidir. Yeterlik, yaşam rollerinde başarılı performans için beceri, bilgi, tutum ve deneyime sahip olma ve geliştirme olarak tanımlanır (Adie ve

diğerleri, 2008; Ashworth ve Saxton, 1990). İlişkili olma ise diğerleriyle bağlanma ve saygı görme ihtiyacına atıfta bulunan sosyal aktivitelerle ilişkilidir (Adie ve diğerleri, 2008; Reis ve diğerleri, 2018; Ryan ve Solky, 1996).

Mevcut çalışmanın amaçlarından birisi de serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçları ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Bu nedenle öz yeterliğin ne demek olduğu ve serbest zaman ile ilişkisinin de açıklanması gerektiği araştırmacılar tarafından önemsenmektedir. Kısaca öz yeterlik, insanların karşılaştıkları bir problemde, bu problemi çözebileceklerine olan inanç olarak tanımlanır (Erdoğan ve Yüzbaş, 2018). Özyeterlik, bir kişinin gerçekten sahip olabileceği kontrol miktarıyla değil, bireysel kontrol algısı ve herhangi bir durumda onunla neler yapabileceği ile ilgilidir (Hendy ve diğerleri, 2006). Serbest zaman tarafından oluşturulan sosyal ortamlara katılım desteği, bireyi daha ciddi yaşam krizleriyle ilişkili stresten koruyarak fiziksel ve zihinsel sağlığı korumaya çalışır (Coleman ve Iso-Ahola, 1993). Serbest zamanlarda katılım sağlanan etkinlikler bu süreçte kilit bir rol oynama potansiyeline sahip olduğundan (Iwasaki ve diğerleri, 2013; Fullagar, 2008; Davidson ve diğerleri, 2010), bireylerin, özellikle gelişme çağını oluşturan kuşakların öz yeterlikleri serbest zamanlarda katılım sağladıkları etkinliklerin seçiminde kilit rol oynarlar. Fullagar (2008), 48 Avustralyalı kadınla yaptığı çalışma sonucunda, çeşitli fiziksel, yaratıcı ve sosyal serbest zaman aktivitelerinin psikolojik olarak iyileşmeyi ve dönüşümü kolaylaştırmak için “depresyon karşıtı” bir ilaç olduğunu tespit etmiştir. Bu anlamda öz yeterlik algısının bireyler tarafından farkındalığı oldukça önemlidir.

Serbest zaman etkinliklerine katılım ergenlerin yaşamlarında önemli bir bölümü oluşturduğundan, bu tür bir katılımın serbest zaman psikolojik ihtiyaçlarının Z kuşağının öz yeterliklerine nasıl katkıda bulunabileceğini daha iyi anlamak önemlidir. Psikolojik açıdan tam sağlıklı bir birey için temel psikolojik ihtiyaçlar olan özerklik, yeterlik ve ilişki olma ihtiyaçlarının eksiksiz olarak yerine getirilmesi gerekir. Bu ihtiyaçlardan herhangi birinin eksikliği bir psikolojik olarak tam iyiliğin sağlanması adına bir eksiklik olacaktır, çünkü bu üç ihtiyaç optimal gelişimde gerekli bir rol oynar (Deci ve Ryan, 2000). Yine bu ihtiyaçları tam olarak anlamak ve karşılamak, bireyin kişiliği üzerinde olumlu bir etkinin şekillenmesine yardımcı olabilir (Ercoşkun ve Nalçacı, 2005). Dolayısıyla Z kuşağı üniversite öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi ve bu psikolojik ihtiyaçların öz yeterliklerine etkilerinin araştırılması oldukça önemli görülmektedir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçları ile genel öz yeterlikleri arasındaki ilişkilerin sorgulanması, bu ölçme araçlarının birbirini yordayıp yordamadığının belirlenmesi ile serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının ve genel öz yeterliklerinin çeşitli değişkenler ile değişip değişmediğinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin birlikte hangi yönde ve ne ölçüde farklılaştığını inceleyen modeldir (Karasar, 2009).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Ankara ilindeki bir devlet üniversitesinin Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan 173’ü (%72.4) kadın, 66’sı (%27.6) erkek olmak üzere toplam 239 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen örneklem grubuyla yüz yüze görüşülerek anketler aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcıların 19’u (%7.9) herhangi bir işte aktif olarak çalışırken, 220’si (%92.1) çalışmamaktadır. Bununla beraber, katılımcıların 182’si (%76.2) serbest zamanı olduğunu, 57’si (%23.8) ise serbest zaman bulmadığını belirtmiştir. Buna ek olarak, katılımcıların 73’ü (%30.5) verimli serbest zaman imkanı elde ettiğini, 166’sı (%69.5) ise bu zamanın olmadığını ifade etmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kişisel bilgi formuna ek olarak Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Genel Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır.

Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (SZTPIÖ): Vlachopoulos ve Mchailidou (2006) tarafından geliştirilen ve Güneş (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 11 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; “özerklik”, “yeterlik” ve “ilişkili olma” şeklinde isimlendirilmiştir. 5’li likert yapıda olan ölçeğin derecelendirilmesi “Tamamen Katılmıyorum” ve “Tamamen Katılıyorum” arasında değişmektedir. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach Alpha katsayıları alt boyutlar için sırasıyla .88, .85 ve .89’dur. Veri setinden elde edilen Cronbach Alpha katsayıları ise .77, .81 ve .84 olarak tespit edilmiştir.

Genel Özyeterlik Ölçeği: Sherer ve diğerleri (1982) tarafından geliştirilen ölçek Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 5’li likert yapıda ve 17 maddeden oluşan ölçek 17 ila 85 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın artması özyeterlik inancının arttığını göstermektedir. Bununla beraber ölçekte yer alan 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16 ve 17. maddeler ters puanlanmıştır. Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve “başlama”, “yılmama”, “sürdürme çabası-ısrar” olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunda yer alan iç tutarlık katsayısı .80 iken veri setinden elde edilen değer .91’dir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi sürecinde öncelikle veri setinin normal dağılım parametrelerini karşılayıp karşılamadığına bakılmıştır. Bu amaç doğrultusunda Shapiro-Wilk testi anlamlılık sonucuna bakılarak basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçme araçları için bu değerler -1.5 ile +1.5 arasında-

dır. Dolayısıyla, verilerin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu bilgiler ışığında analizler parametrik testler ile devam etmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı (r) kullanılmıştır. Katılımcıların serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının genel öz yeterliklerine etkisinin belirlenebilmesi amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Bu analizlerin yanı sıra betimsel istatistikler ve T-Testinden de faydalanılmıştır. Araştırmada Excel veri tabanının yanı sıra SPSS 22 Paket Programı kullanılmıştır.

Etik Beyan

Bu araştırma, Gazi Üniversitesi Etik Komisyonunun 04.10.2022 tarih ve 16 sayılı toplantısında görüşülmüş olup E-77082166-604.01.02-488132 sayılı karar ile onaylanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlar ve genel özyeterlik ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar

Ölçekler	N	Min.	Maks.	\bar{X}	SS
Özerklik	239	1,00	5,00	3,83	,75
Yeterlik	239	1,00	5,00	3,61	,82
İlişkili Olma	239	1,00	5,00	3,68	,88
SZTPIÖ Toplam	239	1,08	5,00	3,66	,68
Başlama	239	1,00	5,00	3,75	,88
Yılmama	239	1,00	5,00	3,52	,84
Sürdürme Çabası-İsrar	239	1,00	5,00	3,34	,86
GÖÖ Toplam	239	1,08	5,00	3,61	,75

Katılımcıların Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinden almış oldukları ortalama puan \bar{X} =3.66, özerklik alt boyutunda \bar{X} =3.83, yeterlik alt boyutunda \bar{X} =3.61 ve ilişkili olma alt boyutunda \bar{X} =3.68 olarak tespit edilmiştir. Genel Özyeterlik Ölçeğinden elde ettikleri puan ortalaması \bar{X} =3.61, ölçeğin alt boyutları için ise başlama için \bar{X} =3.75, yılmama için \bar{X} =3.52 ve sürdürme çabası-ısrar için \bar{X} =3.34'dür.

Tablo 2. Katılımcıların serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği ve genel özyeterlik ölçeğinden aldıkları ortalama puanların cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

Özellikler	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
Özerklik ¹	Kadın	173	3,81	0,72	237	-	0,61
	Erkek	66	3,87	0,83			
Yeterlik ²	Kadın	173	3,58	0,80	237	-1,13	0,25
	Erkek	66	3,71	0,87			
İlişkili Olma ³	Kadın	173	3,65	0,85	237	-0,63	0,53
	Erkek	66	3,73	0,94			
Genel Öz Yeterlik ⁴	Kadın	173	3,57	0,73	237	-1,37	0,17
	Erkek	66	3,72	0,80			

Katılımcıların Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği alt boyutlarından özerklik, yeterlik ve ilişkili olma cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir ($t^1_{(237)}=-.51, p>.05$; $t^2_{(237)}=-1.13, p>.05$; $t^3_{(237)}=-.63, p>.05$). Ayrıca, öz yeterlik ile cinsiyet arasında da anlamlı bir farklılık yoktur ($t^4_{(237)}=-1.37, p>.05$).

Tablo 3. Katılımcıların serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği ve genel özyeterlik ölçeğinden aldıkları ortalama puanların çalışma durumu değişkenine göre karşılaştırılması

Özellikler	Çalışma Durumu	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
Özerklik ¹	Evet	19	3,98	0,79	237	0,94	0,34
	Hayır	220	3,81	0,75			
Yeterlik ²	Evet	19	3,71	0,87	237	0,55	0,58
	Hayır	220	3,61	0,81			
İlişkili Olma ³	Evet	19	3,98	0,80	237	1,58	0,11
	Hayır	220	3,65	0,88			
Genel Öz Yeterlik ⁴	Evet	19	3,76	1,00	237	0,91	0,36
	Hayır	220	3,60	0,73			

Katılımcıların özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt boyutlarından aldıkları ortalama puanlar çalışma durumu değişkenine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t^1_{(237)}=.94, p>.05$; $t^2_{(237)}=.55, p>.05$; $t^3_{(237)}=1.58, p>.05$). Öz yeterlik ölçeğinden elde edilen ortalama puan çalışma durumu ile karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($t^4_{(237)}=.91, p>.05$).

Tablo 4. Katılımcıların serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği ve genel özyeterlik ölçeğinden aldıkları ortalama puanların verimli serbest zaman değişkenine göre karşılaştırılması

Özellikler	Verimli serbest zaman	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
Özerklik ¹	Evet	73	4,08	0,73	237	3,49	0,00*
	Hayır	166	3,72	0,74			
Yeterlik ²	Evet	73	4,08	0,68	237	6,20	0,00*
	Hayır	166	3,41	0,79			
İlişkili Olma ³	Evet	73	3,90	0,86	237	2,59	0,01*
	Hayır	166	3,58	0,87			
Genel Öz Yeterlik ⁴	Evet	73	3,86	0,71	237	3,51	0,00*
	Hayır	166	3,50	0,75			

* $p<.05$

Tablo 4'te, katılımcıların özerklik, yeterlik, ilişkili olma ve özyeterliklerin boş zamanlarını verimli kullandıklarını ifade edenlerin lehine istatistiksel olarak farklılaştığı görülmektedir ($t^1_{(237)}=3.49, p<.05$; $t^2_{(237)}=6.20, p<.05$; $t^3_{(237)}=2.59, p<.05$; $t^4_{(237)}=3.51, p<.05$).

Tablo 5. Katılımcıların serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği ve genel özyeterlik ölçeğinden aldıkları ortalama puanların serbest zaman süresi değişkenine göre karşılaştırılması

Özellikler	Serbest zaman süresi	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
Özerklik ¹	Evet	182	3,83	0,75	237	0,22	0,83
	Hayır	57	3,81	0,77			
Yeterlik ²	Evet	182	3,60	0,82	237	-0,31	0,75
	Hayır	57	3,64	0,83			
İlişkili Olma ³	Evet	182	3,68	0,86	237	0,27	0,78
	Hayır	57	3,65	0,92			
Genel Öz Yeterlik ⁴	Evet	182	3,60	0,74	237	-0,25	0,80
	Hayır	57	3,63	0,80			

Katılımcıların özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt boyutlarından aldıkları ortalama puanlar serbest zaman süresi değişkenine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t^1_{(237)}=.22, p>.05$; $t^2_{(237)}=-.31, p>.05$; $t^3_{(237)}=.27, p>.05$). Buna ek olarak, katılımcıların Öz Yeterlik Ölçeğinden elde ettikleri ortalama puan ile serbest zaman durumu karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($t^4_{(237)}=-.25, p>.05$).

Tablo 6. Değişkenler arası ilişkinin Pearson korelasyon çarpımı ile incelenmesi

Değişken	Özerklik	Yeterlik	İlişkili Olma	Öz Yeterlik
Özerklik	1			
Yeterlik	,75**	1		
İlişkili Olma	,50**	,52**	1	
Genel Öz Ye-	,41**(1)	,44**(2)	,36**(3)	1

** $p<.01$

Tablo 6 dikkate alındığında, katılımcıların genel öz yeterlikleri ile özerklik ($r_1=.41, p<.01$), yeterlik ($r_2=.44, p<.01$) ve ilişkili olma ($r_3=.36, p<.01$) arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğu ifade edilebilir.

Tablo 7. Öz Yeterliğin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	Standartize β	Standart Hata	Kritik Oran	p	R ²
Özerklik	,14	,09	1,56	,12	,23
Yeterlik	,26	,08	2,91	,004**	
İlişkili Olma	,15	,06	2,22	,027*	

** $p<.01$, * $p<.05$

Analiz sonuçları, yeterlik ve ilişkili olmanın öz yeterlik ile olan ilişkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir etki tespit edildiğini göstermektedir ($\beta_2=.26$; $p<.05$; $\beta_3=.15$; $p<.05$). Ayrıca, özerkliğin öz yeterlik ile ilişkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkinin olmadığı belirlenmiştir ($\beta_1=.14$; $p>.05$). Bağımsız ve bağımlı değişkenler arasında gerçekleştirilen Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları incelendiğinde ise; özerklik, yeterlik ve ilişkili olmanın genel öz yeterlik özelliğini %23 oranında açıkladığı belirlenebilir.

Tartışma

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçları ile genel öz yeterlikleri arasındaki ilişkilerin sorgulanması, bu ölçme araçlarının birbirini yordayıp yordamadığının ölçülmesi ile serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının ve genel öz yeterliklerinin çeşitli değişkenler ile değişip değişmediğinin araştırılmasını amaçlayan bu çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcıların SZTPIÖ ve Genel Özyeterlik Ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamalarının genel olarak yüksek olduğu elde edilen bulgular arasındadır. SZTPIÖ ve Genel Özyeterlik Ölçeğinin birbirleriyle ve çeşitli değişkenlerle anlamlı ilişki ve farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Katılımcıların öz yeterlikleri ile özerklik, yeterlik ve ilişkili olma arasında pozitif doğrultuda ve orta seviyede bir ilişkililik olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre, özerklik, yeterlik ve ilişkili olmanın genel özyeterlik yeteneğini %23 oranında yordadığı tespit edilmiştir. Özyeterlik, kişinin belirlenen seviyelerde davranışları öğrenme veya gerçekleştirme yetenekleri hakkındaki inancıdır ve bir kişinin bir davranışının olası sonuçlarına ilişkin inançlarını ifade eder (Gao ve diğerleri, 2008). Özyeterlik bir bireyin başarı davranışını açıklamaktadır. Bu doğrultuda temel psikolojik ihtiyaçlar olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları genel öz yeterliğin gelişiminde ve bireylerin özyeterliklerine olan güvenlerinin gelişiminde önemli bir rol oynayabileceği söylenebilir. Temel psikolojik ihtiyaçlar giderildiğinde, özellikle serbest zamana yönelik ihtiyaçların karşılanması sağlandığında bireyin özerklik duygusuna olumlu katkı sağlayacağı varsayımıyla ortaya çıkan araştırma bulguları ilgili varsayımı doğrular niteliktedir. Bulgular; kendini gerçekleştirme ihtiyacı arasında sayılabilecek özerklik ihtiyacının temel olan serbest zaman ihtiyaçlarının giderilmesiyle sağlanabileceği yönünde bir kanıt oluşturmaktadır.

Katılımcıların SZTPIÖ'den aldıkları ortalama puanlar $\bar{X}=3.66$, özerklik alt boyutunda $\bar{X}=3.83$, yeterlik alt boyutunda $\bar{X}=3.61$ ve ilişkili olma alt boyutunda $\bar{X}=3.68$ olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların genel olarak SZTPIÖ'den aldıkları puanların yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıların Genel Özyeterlik Ölçeğinden elde ettikleri puan ortalaması $\bar{X}=3.61$, ölçeğin alt boyutları için ise başlama için $\bar{X}=3.75$, yılmama için $\bar{X}=3.52$ ve sürdürme çabası-ısrar için $\bar{X}=3.34$ 'dür. Katılımcıların genel özyeterliklerinin yine genel olarak yüksek olduğundan bahsetmek mümkündür. Literatürde mevcut çalışmayı destekleyen araştırmalara rastlamak mümkündür. Erdoğan ve Yüzbaş (2018), lise öğrencilerinin genel özyeterlik ortalama puanlarının yüksek olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır. Caba ve Pekel (2017) SBF ve BESYO'da öğrenim gören öğrencilerin genel özyeterlik düzeylerinin yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Özmeden ve diğerleri (2022), katılımcıların SZTPIÖ'den aldıkları ortalama puanların yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yine aynı şekilde Koç ve diğerleri (2020), üniversite öğrencilerinin genel özyeterliklerinin düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Üniversite öğrencileri özelinde yapılan araştırmalarda, özellikle genel özyeterlik düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. İlgili bulgunun

örneklem grubu özelinde yükseklik gösterebileceği, farklı örneklem gruplarıyla sınanması gerektiği düşünülmektedir. Nihayetinde üniversite yaşamının genel özyeterliğe olumlu katkı sağladığı ilgili bulgu ve literatür desteğiyle ortaya konulmaktadır.

Çalışmada üniversite öğrencilerinin öz yeterlikleri ile özerklik, yeterlik ve ilişkili olma arasında pozitif doğrultuda ve orta seviyeli bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, genellikle göreve özgü özgüven olarak adlandırılan özyeterlik, bireyin kendine özgü özellikleri göz önüne alındığında, belirli durumlarda gerekli görevleri başarıyla yerine getirebileceğinden ne kadar emin olduğunu ifade eden benliğin bir yönüdür (Moen ve Skaalvik, 2008). İki temel insan ihtiyacının, yeterlilik ve özerkliğin tatmini, duygusal iyi oluşla ilgilidir (Sheldon ve diğerleri, 1996). Özerklik ihtiyacından duyulan memnuniyet, daha düşük depresyon, daha yüksek canlılık, daha fazla yaşam doyumu ve daha yüksek düzeyde pozitif refah ile ilişkilendirilmiştir (Véronneau ve diğerleri, 2005). Ergenlere beceri geliştirme fırsatları sağlayan, bir şeyde iyi olduklarını hissetmelerini sağlayan, onlara aktif katkı sağlayan bir rol veren ve sosyal ilişkilere ve katılımlar arasındaki olumlu etkileşimlere odaklanan serbest zaman etkinlikleri, büyümeyi, gelişmeyi ve artan öznel iyiliği teşvik etme özelliği bulunmaktadır (Leversen ve diğerleri, 2012). Bu durumda özyeterlikleri ile serbest zaman etkinliklerini tercih edecek olan Z kuşağı üniversite öğrencilerinin, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile pozitif yönlü ilişkiler ortaya koyması, özyeterlik algılarının gelişmesi ile serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ve serbest zaman etkinlikleri özelinde yetenekler geliştirmesinde önemli rol oynaması beklenebilir. Araştırma bulguları serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile genel özyeterliğe anlamlı etki sağlandığı yönündedir. Dolayısıyla araştırmanın çıkış noktası ile beklenen bulguların örtüştüğü ve elde edildiği söylenebilir.

Katılımcıların Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği alt boyutlarından özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ile Genel Özyeterlik ölçeğinden alınan puanlar cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde mevcut çalışma ile paralellik gösteren çalışmalara rastlamak mümkündür (Canoğulları ve Güçray, 2017; Dinçer, 2019; Güneş, 2019; Turan ve diğerleri, 2016; Uysal, 2013). Literatürde cinsiyet değişkeninin SZTPİÖ'yu ve Genel Özyeterliliği istatistiksel olarak değiştirdiği sonuçlarına ulaşılan çalışmalar da bulunmaktadır (Çivitçi, 2012; Erdoğan ve Yüzbaş, 2018; Gök ve Cenksever Önder, 2018; Özaydın, 2011; Özmaden ve diğerleri, 2022). Serbest zamana yönelik temel psikolojik ihtiyaçların insanların temel ihtiyaçları bakımından değerlendirilmesi söz konusudur, dolayısıyla cinsiyet ayrımı yapılmaksızın anlamlılık göstermemesi anlaşılır olmaktadır. Diğer yandan üniversite yaşamında genel özyeterliğin eşit fırsat dağılımıyla elde edilmesi mümkün olmakta, dolayısıyla cinsiyetin ilgili kazanımları değiştiren bir unsur olmaması bu noktadan bakıldığında açıklık kazanmaktadır.

Mevcut çalışmanın sonuçları incelendiğinde, SZTPİÖ ve Genel Öz Yeterlik Ölçeği ile çalışma durumu arasında istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Literatür incelendiğinde mevcut çalışmanın aksine istatistiksel anlamlılık sonuçlarına ulaşan araştırmalar yer almaktadır. Çınar ve Yenipınar (2019) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre öğrencilerin genel öz-yeterlilik inançları ile mesleki kaygı seviyeleri arasında istatistiksel olarak negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Diržytė ve diğerleri (2022) tarafından çalışanlar ve öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin ve engellenmenin kişinin istihdam (öğrenci/iş) durumuna bağlı olarak farklılık gösterdiği, yalnızca okuyan ve yalnızca çalışan yanıtlayıcılar ile çalışmayan yanıtlayıcılar arasında özerklik ihtiyacında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu tespit etmişlerdir. Mevcut çalışma literatürde farklı bir bulgu olarak yer alacağı gibi, çalışma durumunun bireyin serbest zamanlarına yönelik temel psikolojik ihtiyaçları karşılamada bir farklılık yaratmayacağı ve genel özyeterliliği anlamlı biçimde değiştirmeyeceği bulgulardan hareketle söylenebilir.

Katılımcıların aldıkları ortalama puanlara göre SZTPİÖ ve Genel Öz Yeterlik Ölçeği ile verimli serbest zaman arasında serbest zamanlarını verimli kullandıklarını ifade edenlerin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Eccles ve Barber (1999) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, lise yıllarında ders dışı etkinliklere katılımın hem akademik performans hem de riskli davranışlara katılım açısından koruyucu bir etki yaratmaktadır. Güneş (2019), üniversite öğrencilerinin serbest zaman türüne göre serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının değiştiğini tespit etmiştir. Mevcut çalışma ile Güneş (2019) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına bakıldığında temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında seçilecek serbest zamanın verimli olup olmadığı kadar değişkenliği de oldukça önemlidir. Serbest zaman yoluyla anlam oluşturma, zihinsel hastalıktan daha iyi uyum ve iyileşmeye ve stresle başa çıkmaya ve hayata daha aktif olarak katılmaya katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda serbest zamanın daha tatmin edici ve daha az sıkıcı olmasını da kolaylaştırabilir (yani daha ilginç, eğlenceli ve heyecan verici) (Fullagar, 2008; Lloyd ve diğerleri, 2007).

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, genel öz yeterlik ile özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Demografik değişkenler açısından ise Z kuşağı üniversite öğrencilerinin serbest zaman psikolojik ihtiyaçları ve genel öz yeterlikleri, cinsiyet, çalışma durumu ve boş zaman süresi değişkenlerine göre istatistiksel olarak farklılık göstermediği, verimli serbest zaman değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılar gösterdiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Buna göre, Z kuşağı üniversite öğrencileri için serbest zamanlarında seçilecek etkinliklerin verimli olması onların serbest zaman psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada ve genel öz yeterliklerini olumlu anlamda etkileyen bir değişken olduğu söylenebilir. Serbest zamana yönelik temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesi yoluyla buna paralel genel özyeterlik düzeylerinin de pozitif yönde artış göstereceği bulgusundan hareketle bireylerin serbest zamanlarında ihtiyaç

duydukları psikolojik unsurların iyileştirilmesi yönünde çalışmaların sıklaştırılması beklenmektedir.

Bu sonuçlardan hareketle yapılacak ilerleyen uygulama ve araştırmalarda,

- Kampüs rekreasyonu bağlamında serbest zamanlara yönelik temel psikolojik ihtiyaçların anlaşılabilirliğinin sağlanması ve serbest zaman faaliyetleri yardımıyla öğrencilerin psikolojik parametrelerindeki iyileştirmeler, uygulamalar yoluyla sağlanmalıdır.
- Farklı örneklem grupları ve farklı coğrafyalar ile kültürler üzerinde bireylerin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçları ve genel öz yeterliliklerinin incelenmesi önerilmektedir.
- Örneklem grubu genişletilerek serbest zaman psikolojik ihtiyaçlar ve genel öz yeterlilik araştırmaları geniş tabana yayılabilir, serbest zamanların değerlendirilmesi için yaratılacak verimli boş zaman etkinlikleri oluşturma yönünde planlamalar ve etkinlik uygulamaları düzenlenebilir.

Yazar Notu

Bu çalışma, 28 Kasım 2022-1 Aralık 2022 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen 20. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Finans Kaynakları

Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir maddi destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Araştırma Fikri: SK, TAD; **Araştırma Tasarımı:** FK; **Verilerin Analizi:** NBG; **Makale Yazımı:** FK, SK, TAD, NBG; **Eleştirel İnceleme:** SK, TAD

Kaynaklar

1. **Adie, J. W., Duda, J. L. ve Ntoumanis, N.** (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.
2. **Ashworth, P. D. ve Saxton, J.** (1990). On 'competence'. *Journal of Further and Higher Education*, 14(2), 3-25.
3. **Caba, U. ve Pekel, A.** (2017). Üniversite öğrencilerin genel öz yeterlilik düzeyleri ile sporcu kimlik algısı arasındaki ilişki (Vakıf Üniversitesi Örneği). *The Journal of Academic Social Science*, 5(55), 475-482.
4. **Canoğulları, Ö. ve Güçray, S. S.** (2017). Examination of adolescents with different levels of internet addiction in terms of psychological needs according to gender, social anxieties and perception of parental attitudes. *Cukurova Medicine Journal*, 26, 42-57.
5. **Chen, Y. C., Li, R. H. ve Chen, S. H.** (2013). Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement, and leisure

satisfaction: A structural equation model. *Social Indicators Research*, 110(3), 1187-1199.

6. **Coleman, D. ve Iso-Ahola, S.** (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
7. **Çınar, B. ve Yenipınar, U.** (2019). Turizm rehberliği bölümü öğrencilerinde genel öz yeterlilik algısı, mesleki kaygı ve mesleği yapma niyeti ilişkisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 30(3), 153-162.
8. **Çivitçi, A.** (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
9. **Deci, E. L. ve Ryan, R. M.** (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
10. **Dereceli, Ç.** (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 82-87.
11. **Diñçer, H. T.** (2019). *Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi yatkinlik düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Aksaray.
12. **Diržytė, A., Patapas, A., Aidukaitė, E., Vilčinskaitė, A. ve Skučaitė, G.** (2022). Differences in the satisfaction and frustration of basic needs based on employment status. *Viešoji Politika Ir Administravimas*, 21(2), 151-165
13. **Eccles, J. S. ve Barber, B. L.** (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters?. *Journal of Adolescent Research*, 14(1), 10-43.
14. **Ercoşkun, M. H. ve Nalçacı, A.** (2005). Öğretimde psikolojik ihtiyaçların yeri ve önemi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11, 353-370.
15. **Erdoğan, M. ve Yüzbaş, D.** (2018). Lise öğrencilerinin okula bağlılık ile genel öz-yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişki. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(32), 205-227.
16. **Eskiler, E., Yıldız, Y. ve Ayhan, C.** (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 16-20.
17. **Fullagar, S.** (2008). Leisure practices as counter-depressants: Emotion-work and emotion-play within women's recovery from depression. *Leisure Sciences*, 30, 35-52.
18. **Gao, Z., Lee, A. M. ve Harrison, L.** (2008). Understanding students' motivation in sport and physical education: From the expectancy-value model and self-efficacy theory perspectives. *Quest*, 60(2), 236-254.
19. **Gök, F. ve Cenkseven Önder, F.** (2018). Lise öğrencilerinde ekran zorbalığına maruz kalma: temel psikolojik ihtiyaçlar ve anne-babaya duygusal erişilebilirlik. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 14(2), 635-625.
20. **Gümüş, N.** (2020). Z kuşağı tüketicilerin satın alma karar tarzlarının incelenmesi. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 15(58), 381-396.
21. **Güneş, G.** (2019). *Namık Kemal Üniversiteleri öğrencilerinde serbest zaman motivasyonunun ve temel psikolojik ihtiyaçların çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
22. **Hendy, J., Lyons, E. ve Breakwell, G. M.** (2006). Genetic testing and the relationship between specific and general self-efficacy. *British Journal of Health Psychology*, 11(2), 221-233.

23. Iwasaki, Y., Coyle, C., Shank, J., Messina, E. ve Porter, H. (2013). Leisure-generated meanings and active living for persons with mental illness. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 57(1), 46-56.
24. Koç, K., Turan, M. B. ve Aslan, T. A. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim becerisi düzeyleri ile genel öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(26), 4421-4436.
25. Kowalczyk-Anioł, J. (2012). Tourism trends among generation Y in Poland. *Turyzm*, 22(2), 15-20.
26. Lapa, T. Y., Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.
27. Leversen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S. ve Samdal, O. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(12), 1588-1599.
28. Lloyd, C., King, R. ve McCarthy, M. (2007). The association between leisure motivation and recovery: A pilot study. *Australian Occupational Therapy Journal*, 54, 33-41.
29. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
30. Merelas-Iglesias, T. ve Sánchez-Bello, A. (2019). Benefits of leisure in overcoming gender violence experiences: A case study. *Leisure Studies*, 38(1), 15-27.
31. Moen, F. ve Skaalvik, E. (2008). The triggering effect of business coaching on performance psychology. *The International Journal of Coaching in Organizations*, 4, 93-116.
32. Özaydın, N. (2011). Mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sanat Eğitimi Dergisi*, 2(1), 102-111.
33. Özmaden, M., Ölçücü, B., Dokuzoğlu, G., Çevik, A., Eren, Ö. M. ve Yaylı, H. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Human Science*, 19(2), 274-284.
34. Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. ve Ryan, R. M. (2018). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. In H. Reis (Ed.), *Relationships, well-being and behaviour* (pp. 317-349). London: Routledge.
35. Ryan, R. M. ve Solky, J. A. (1996). *What is supportive about social support? On the psychological needs for autonomy and relatedness*. In G. R. Pierce, B. R. Sarason, & I. G. Sarason (Eds.), *Handbook of social support and the family* (pp. 249-267). New York: Springer Science+Business Media.
36. Sheldon, K. M., Ryan, R. M. ve Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
37. Şener, A., Terzioğlu, R. G. ve Karabulut, E. (2007). Life satisfaction and leisure activities during men's retirement: a Turkish sample. *Aging and Mental Health*, 11(1), 30-36.
38. Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics: Pearson new international edition*. Chicago: Pearson Education Limited.
39. Taş, H. Y. ve Kaçar, S. (2019). X, Y ve Z kuşağı çalışanlarının yönetim tarzları ve bir işletme örneği. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 643-675.
40. Turan, M. B., Karaoğlu, B., Kaynak, K. ve Osman, P. (2016). Özel yetenek sınavlarına giren adayların genel öz yeterlilik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 17-26.
41. Uysal, D. (2022). Gen-Z's consumption behaviours in post-pandemic tourism sector. *Journal of Tourism Leisure and Hospitality*, 4(1), 7-7.
42. Uysal, İ. (2013). Akademisyenlerin genel öz-yeterlik inançları: AİBÜ Eğitim Fakültesi örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 144-151.
43. Véronneau, M. H., Koestner, R. F. ve Abela, J. R. (2005). Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescents: An application of the self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 280-292.
44. Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel özyeterlik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
45. Yıldırım, S., Bozkurt, H. T., Bilgin, E., Yüksel, Y. ve Akyar, Ö. Y. (2022). Sporda psikolojik gereksinimlerin engellenmesi ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 78-90.