

# Boş Zaman İlgilenimi ile Serbest Zaman Doymu Arasındaki İlişki: İBB Örneği

## The Relationship Between Leisure Satisfaction with The Leisure Involvement: IBB Sample

Yağmur Öztürk<sup>a</sup> & Aytekin Alpullu<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Haliç Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>b</sup>Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

### Makale Geçmişi

Geliş : 14 Mart 2023  
Kabul : 10 Temmuz 2023  
Çevrimiçi : 1 Eylül 2023  
DOI: [10.55929/besad.1264899](https://doi.org/10.55929/besad.1264899)

### Makale Türü

Araştırma Makalesi

### Article History

Received : March 14, 2023  
Accepted : July 10, 2023  
Online : September 1, 2023  
DOI: [10.55929/besad.1264899](https://doi.org/10.55929/besad.1264899)

### Article Type

Research Article

**Öz:** Bu çalışmanın amacı, İstanbul Büyükşehir Belediyesi bünyesindeki fitness merkezlerine üye olan bireylerin boş zaman ilgilenimleri ile serbest zaman doymaları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmada nicel araştırma yaklaşımlarından, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, İBB fitness merkezlerinde hizmet alan, kota örnekleme yöntemi ile seçilen 214 kadın ve 175 erkek olmak üzere toplamda 389 kişi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formuna ek olarak, Jung (2007) tarafından geliştirilen, Yetim (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan Boş Zaman İlgilenim Ölçeği, Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Serbest Zaman Doym Ölçeği kullanılmıştır. Yüz yüze görüşme tekniği ile elde edilen anketler; Pearson Korelasyon ve Regresyon analizleriyle çözümlenmiştir. Verilerin çözümlenmesinde ise bağımsız gruplar t-testi, Anova, Pearson Korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılarak yapılmıştır. Bunun sonucunda fitness merkezlerine üye olan bireylerin boş zaman ilgilenimi ile serbest zaman doymu arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Boş zaman ilgileniminin serbest zaman doymu üzerinde öngörücü bir güce sahip olduğu ortaya konulmuştur. Nitekim boş zaman ilgileniminin serbest zaman doymunu arttırdığı belirlenmiştir. Sonuç olarak fitness merkezlerine üye olan bireylerin boş zaman ilgilenimlerinin olumlu yönde olması bireylerin serbest zaman kullanım zamanlarında doymun da beraberinde arttığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** *Rekreasyon, egzersiz, fitness katılımcısı, belediye*

**Abstract:** The purpose of this study was to reveal the relationship between leisure time involvement and leisure satisfactions of individuals who are members of fitness centers within the body of Istanbul Metropolitan Municipality. Relational survey model, one of the quantitative research approaches, was used in the research. The sample of the research consisted of 389 people, 214 women and 175 men, who were selected by quota sampling method, and received service in IBB fitness centers. In addition to the personal information form, Leisure Involvement Scale developed by Jung (2007) and adapted into Turkish by Yetim (2014) and Leisure Time Satisfaction Scale developed by Beard and Ragheb (1980) and adapted into Turkish by Gökçe and Orhan (2011) were used as data collection tools. Surveys obtained face-to-face. It was analyzed by Pearson Correlation and Regression analysis. In the analysis of the data, independent groups t-test, Anova, Pearson Correlation and Regression analyzes were used. As a result, it has been determined that the relationship between leisure time involvement and leisure satisfaction of individuals who are members of fitness centers was positive and significant. It has been revealed that leisure involvement had a predictive power on leisure satisfaction. It determined that leisure time involvement increases leisure satisfaction. As a result, it was observed that the leisure time involvement of the individuals who are members of the fitness centers were positive, and the satisfaction in the leisure use of the individuals increases along with it.

**Keywords:** *Recreation, exercise, fitness participant, municipality*

## Bu makaleye atıf yapmak için | To cite this article

Öztürk, Y. & Alpullu, A. (2023). Boş zaman ilgilenimi ile serbest zaman doymu arasındaki ilişki: İBB örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 15(2), 76-90. <https://doi.org/10.55929/besad.1264899>

Contact: Yağmur Öztürk



Haliç Üniversitesi, 5. Levent Mahallesi, 15 Temmuz Şehitler Caddesi, No: 14/12 34060 Eyüpsultan/İSTANBUL



[yagmurozturk@halic.edu.tr](mailto:yagmurozturk@halic.edu.tr)

## GİRİŞ

Gelişen ve değişen teknolojinin yanı sıra yaşam standartlarının da farklılık göstermesi serbest zamanın toplumsal yapıdaki rolünü mühim kılmış ve yadsınamayacak kadar önemli bir hale getirmiştir (Henderson, 2010). Boş zaman, bireylerin arzu ve isteklerini göz önünde bulundurarak eğlence, dinlenme, kendini geliştirme gibi faaliyetleri, zamanın iyi bir planlaması ve değerlendirmesi yapılarak hür olarak fayda sağlanan bir vakit dilimi olarak ifade edilebilir (Alpullu & Yılgin, 2019). Diğer bir deyişle boş zaman kavramı, bireylerin iş dışında da eğlenme, dinlenme, ilgileri ve istekleri doğrultusunda herhangi bir şeyle zaman geçirme ihtiyacı olmasından ötürü önem arz etmektedir (Bozdağ, 2020). Karaca'nın (2015) yorumuna göre boş zaman, sanayileşmenin gelişmesiyle birlikte günümüz toplumlarında insan, emek ve işçiliğine olan ihtiyaç ve talebin azalmaktadır. Bundan dolayı 24 saatlik bir günde; sabah ilk 8 saat çalışma vakti, ikinci 8 saat serbest zaman ve dinlenme vakti diğer geriye kalan 8 saat zaman dilimi içinde ise uyku vakti olacak şekilde planlanmıştır.

Dünyada ve ülkemizde ilgilenim kavramı her geçen gün önem kazanmaktadır. Bununla beraber bu kapsamda yapılan özellikle katılımcılar üzerine araştırmalara devam edilmektedir. Farklı istek ve ihtiyaçlar doğrultusunda bireylerin hizmet aldığı merkezlerde belli bir doyum seviyesine ulaşabilmek için ilgilenim kavramı önemli olmuştur. Kuramsal çerçeveden bakıldığında bu kavram daha çok tüketici davranışı alanyazınında kendini göstermektedir. Özellikle yakın geçmişte boş zaman, serbest zaman ve rekreasyon literatüründe araştırmacılar tarafından kullanılmaktadır (Jamrozy vd. 1996). İlgilenim konu başlığı altında boş ve serbest zaman araştırmacılar tarafından, bireylerin boş zamanda seçtikleri aktiviteler ile ilgilenim düzeyleri arasındaki bağlantıyı incelemek için ilk kez 1980'li yıllarda göz önünde tutulmaya başlanmıştır (Havitz & Mannell, 2005).

İlgilenim kavramı, bireylerin tercihleri, istekleri veya nesnenin yapısıyla ilişkilidir. Bununla birlikte nesneye yönelik tutum ve bundan elde edilen tatmin olma, haz alma ve heyecan duyma şeklinde de açıklanabilir (Decloe vd. 2009; Yetim & Argan, 2018). Boş zaman ilgileniminde ise herhangi bir eğlence ya da zevke, ürün satın almaya, ürün veya hizmetlerin kullanımına bunun yanı sıra katılım sıklık durumuna göre rekreasyonel farkında olma durumu şeklinde de ifade edilebilir (Kerstetler & Kovich, 1997). Genellikle günümüzde ise tüketici davranışını ifade etmek ve anlamak için kullanılan ilgilenim sözcüğü ürün karar verme ve etkinlik için ilgi, istek, heyecan duyma olarak belirtilebilir (Jamrozy vd. 1996; Yetim & Argan, 2013).

Başka bir deyişle ilgilenim kavramı; uyarılan ve gözlem yapılamayan ilgi, herhangi bir nedenden değişebilen bir motive unsuru ve belirli bir uyarılma hali sonucunda ortaya çıkması olarak da

tanımlanmaktadır (Kerstetter & Kovich, 1997; Mitchell, 1979). Bu açıdan bakıldığında serbest zaman doymu için serbest zaman faaliyetlerine katılım sonrasında kişi tarafından elde edilen ve ulaşılan pozitif duygular olduğu şeklinde yorumlanabilir (Beard & Ragheb, 1980). Bu düşünceye paralel, Havitz ve Dimance (1999) ise bireylerin rekreatif faaliyetlerine karşı ilgilenim ve doyumlarının pozitif yönlü olmaya devam ettikçe, bu doğrultuda eş zamanlı olarak katılım davranışlarındaki süreklilik de pozitif yönde etki olduğunu ifade etmişlerdir. Bununla birlikte; ilgilenim, yüksek motivasyon ve doygunculuk hali olmasından ötürü boş zaman aktivitelerine tekrar katılımı, davranışın sürdürülebilirliğini de etkilediği ifade edilebilir (Burnkrant & Sawyer, 1983). Sonuç olarak, boş zaman ilgileniminin fitness katılımcılarında canlı tutulması sağlanarak aktivitelerdeki doyum düzeyine ulaşmalarına süreklilik arz edilebilir. Böylelikle birey davranışlarının nihai olarak haz sağlayacak bir biçimde planlanması ve sürekli haz verene yönelmesi hedonist tutarlılığı ve daha istekli açık olmalarına fayda sağlayabilir.

Araştırmada ele alınan boş zaman ilgilenimi ile serbest zaman doymu arasında yakından bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Aslında ilgilenim, yüksek güdülenme hali olarak ifade edilebilir. Bu güdü halinden kaynaklı boş zamanda yapılan aktiviteye yönelik ihtiyacın giderilmesini, hazzın sağlanmasını ve davranışın tekrarlanma ihtimalini arttırabilir (Burnkrant & Sawyer, 1983). Bu durum bir döngü şeklinde ilerlemekte ve ortaya çıkan gereksinimin karşılanması sonucunda eğer birey doyma ulaşırsa aktiviteye katılma ya da davranıştaki sürekliliğinin artacağı düşünülmektedir. Örneğin Philipp (1997) boş zaman aktivitelerine katılma isteğinin, katılım sonucunda elde edilen doyum ile neden-sonuç ilişkisi dahilinde olduğunu belirtmiştir. İnsanların genelde bu türden aktivitelere çeşitli nedenler ile katılmak istediklerinden dolayı bu aktivite ile dinlenmek, rahatlamak, stresten uzaklaşmak vb. çeşitli fayda beklentileri içine girdikleri savunulmaktadır (Colton, 1995). Bu düşünceye paralel olarak her bireyin serbest zaman faaliyetlerine katılmasındaki amaç çeşitlilik göstermekle birlikte, bu amaçların belli bir ortak noktası mevcuttur. Bireyler serbest zaman faaliyetinden haz almak ister ve bu hazzın sonucunda doyma ulaşmak için katılırlar (Çelik, 2011). Bu hazzı ve doymu etkileyen bazı faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler arasında ise bireysel amaçlar, değerler ve kimlik arayışları sayılabilir (Lee & Trail, 2011). Ayrıca bireylerin ilgilenim düzeyleri ile bağlantılı olarak geniş yelpazesi olan fiziksel aktivitenin bir parçası olan serbest zaman faaliyetleri bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan fiziksel zindeliğe imkan sağlamaktadır (Havitz & Howard, 1995; Konter, 2013). Chen ve arkadaşları (2011) boş zaman aktiviteleri ile aktif bir şekilde ilgilenildiğinde, doyumun arttırdığı ve olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu etkinin olumlu olması hem boş zaman faaliyetine duyulan ilgiye yönelik pozitif etki yaratmakta hem de serbest zaman doyumuna da doğrudan etki ettiği görülmektedir.

Çalışmanın amacı, İstanbul Büyükşehir Belediyesi fitness merkezlerine üye olan bireylerin boş zaman ilgilenim faktörlerinin serbest zaman doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Ayrıca zengin literatür ile bu çalışma hem kamu hem de özel işletmeler için de ışık tutacaktır.

H1: Boş zaman ilgilenimi ile serbest zaman doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

H2: Serbest zaman doyumunun psikolojik alt boyutu ile boş zaman ilgilenim alt boyutları arasında anlamlı ilişki vardır.

H3: Serbest zaman doyumunun eğitimsel alt boyutu ile boş zaman ilgilenim alt boyutları arasında anlamlı ilişki vardır.

H4: Serbest zaman doyumunun fizyolojik alt boyutu ile boş zaman ilgilenim alt boyutları arasında anlamlı ilişki vardır.

H5: Serbest zaman doyumunun rahatlama alt boyutu ile boş zaman ilgilenim alt boyutları arasında anlamlı ilişki vardır.

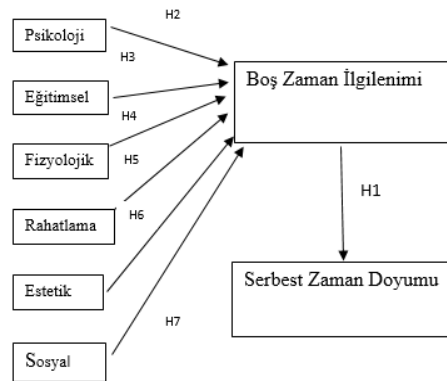
H6: Serbest zaman doyumunun estetik alt boyutu ile boş zaman ilgilenim alt boyutları arasında anlamlı ilişki vardır.

H7: Serbest zaman doyumunun sosyal alt boyutu ile boş zaman ilgilenim alt boyutları arasında anlamlı ilişki vardır.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu araştırma da nicel yaklaşımlardan olan “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Karasar’a (2018) göre bu model; “iki ve daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri” şeklinde ifade edilmiştir.



Şekil 1. Araştırma modeli

## Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini, İstanbul ili Avrupa sınırları yakasındaki fitness merkezlerindeki üyeler oluşturmaktadır. Spor İstanbul, 1989 tarihinde İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin paydaş şirketi olarak 3 spor tesisi ile birlikte kurulmuştur. 2021 yılından beri bünyesinde 52 tesis yer almaktadır (Uslu, 2022). Örneklem seçiminde ise sosyal bilimlerdeki büyük evrenlerden örneklem alma tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırma evreni %95 güven aralığında belirlenmesi için ideal örneklem büyüklüğümüz Spor İstanbul fitness merkezlerine üye olan yaklaşık olarak 100.000 katılımcı mevcuttur. Belirlenen güven aralığında yapmış olduğumuz örneklem sayısı dört farklı tesisteki ulaştığımız örneklem sayısı 389 katılımcıdır. Gürbüz ve Şahin (2016) evren büyüklükleri 100.000 ve üzeri olan 384 örnekleme %95 güven aralığında kabul edilmiştir. Bu bakımdan araştırmada bahsedilen evren içerisinde olasılığa dayanmayan örneklem tekniklerinden kota örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kota örnekleme yöntemiyle seçilen, kotaları temsil eden 389 birey araştırma kapsamına dahil edilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların cinsiyetlerine ve yaşlarına ilişkin frekans analizi

Cinsiyet	n	%
Kadın	214	55.0
Erkek	175	45.0
Yaş	n	%
18-30	236	60.7
31-50	146	37.5
50 ve üzeri	7	1.8
Toplam	389	100.0

Tablo 1'deki tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre; araştırmaya katılan katılımcıların %55.0'inin (n=214) kadın, %45.0'inin (n=175) erkek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %60.7'sinin (n=236) 18-30 yaş arası, %37.5'inin (n=146) 31-50 yaş arası ve %1.8'inin (n=7) 50 ve üzeri yaşa sahip olduğu belirlenmiştir.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmada fitness katılımcılarının demografik bilgilerini tespit etmeye yönelik kişisel bilgi formu, Jung (2007) tarafından geliştirilen, Yetim (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan Boş Zaman İlgilenim Ölçeği, Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Serbest Zaman Doym Ölçeği kullanılmıştır.

**Boş zaman ilgilenim ölçeği (BZİÖ).** Katılımcıların boş zaman ilgilenimlerini belirlemek amacıyla Jung (2007) tarafından geliştirilen Yetim (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Boş Zaman İlgilenim Ölçeği kullanılmıştır. Ölçme aracı; çalışan davranışı, resepsiyon hizmetleri, temizlik/hijyen, ödeme ve teşvik, sağlık ve fitness, kullanıma hazırlık olmak üzere 6 alt boyut 30 maddelik sorulardan oluşmaktadır. Ölçme aracında 5'li likert ölçeği (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Ne Katılıyorum Ne de Katılmıyorum, 4= Katılıyorum, 5= Kesinlikle Katılıyorum) kullanılmaktadır. Türk popülasyonda yapılan uyarlama çalışmasında ölçme aracına ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayı puanları çalışan davranışı için .90; resepsiyon hizmetleri için .88; temizlik/hijyen için .78; ödeme ve teşvik için .72; sağlık ve fitness için .79; kullanıma hazırlık için .78 olarak tespit edilmiştir (Yetim, 2014). Bu araştırmadaki boş zaman ilgilenim ölçme aracına ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayı puanları; çalışan davranışı için .94; resepsiyon hizmetleri için .92; temizlik/hijyen için .83; ödeme ve teşvik için .75; sağlık ve fitness için .84; kullanıma hazırlık için .87 olarak bulunmuştur.

**Serbest zaman doyum ölçeği (SZDÖ).** Katılımcıların serbest zaman doyumlarını belirlemek amacı ile Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Gökçe ve Orhan (2011) tarafından uyarlanan Serbest Zaman Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçme aracı Psikolojik alt boyut (1- 4 maddeler), Eğitimsel alt boyut (5-8 maddeler), Sosyal alt boyut (9-12 maddeler), Fizyolojik alt boyut (13-16 maddeler), Rahatlama alt boyutu (17-20 maddeler) ve Estetik alt boyut (21-24 maddeler) olmak üzere 6 alt boyut ve 24 maddelik sorulardan oluşmaktadır. Ölçme aracında 5'li yanıt anahtarı (1= Neredeyse Hiç Doğru Değil, 2=Nadiren doğru, 3= Bazen doğru, 4= Çoğu kez doğru, 5= Neredeyse Her Zaman Doğru) kullanılmaktadır. Türk popülasyonda yapılan uyarlama çalışmasında ölçme aracına ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayı puanları; Psikolojik alt boyut için .77; Eğitimsel alt boyut için .77; Sosyal alt boyut için .76; Fizyolojik alt boyut için .79; Rahatlama alt boyutu için .80 ve Estetik alt boyutu için ise .79 olarak hesaplanmıştır (Gökçe & Orhan, 2011). Araştırmadaki serbest zaman doymu ölçeğine ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayı puanları; Psikolojik alt boyut için .85; Eğitimsel alt boyut için .90; Sosyal alt boyut için .88 Fiziksel alt boyut için .83; Rahatlama alt boyutu için .90 ve Estetik alt boyutu için ise .90 olarak bulunmuştur.

### Verilerin Toplanması

Araştırmaya başlamadan önce gerekli olan izinler alındıktan sonra çalışmaya başlanmıştır. İlk olarak Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nden 17.01.2022 tarihinde 2022-07 onay sayısı ile çalışmanın yapılabilmesi için Etik Kurul izni alınmıştır. İznin alınmasının ardından etik kurul izni ve ölçme araçlarıyla beraber İBB'den araştırmanın kendi bünyesinde olan fitness merkezlerinde anketlerin uygulanabilmesi için 09.12.2021 tarihinde gerekli izin yazısı alınmıştır. Alınan izinlerin

ardından önceden belirlenen İBB' ye bağlı 52 spor tesisi içinden seçilen Fatih Spor Kompleksi, Bayrampaşa Hidayet Türkoğlu Spor Kompleksi, Cemal Kamacı Spor Kompleksi ve Hamza Yerlikaya Spor Kompleksi'ne gidilerek oradaki egzersiz ve molada geçirilen süreler incelenmiştir. Burada katılımcıları sıklamamak ve onların egzersizlerine engel olmamakla birlikte egzersiz sonrasında yorgun olabilecekleri de göz önüne alınarak verilerin toplanılmasına dikkat edilmiştir. Bu nedenle araştırmacı, verileri fitness merkezlerine kendisi giderek katılımcıların egzersize başlamadan önce onlara gerekli açıklamaları yaparak bizzat toplamıştır.

## Verilerin Analizi

Katılımcılardan toplanan verilerin olası kodlama hatası ve eksik doldurmaların önüne geçmek adına veriler tek tek gözden geçirilerek bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Bilgisayar ortamına aktarımı yapılan verilerin sayısal kodlamaları yapılarak öncelikle güvenilirlik değerlerinin, ardından ise ölçme araçlarına ait faktörlerin hesaplanmasına yer verilmiştir. Uygulanacak analizlere karar vermek adına ise verilere ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş, ortaya çıkan değerlerin  $-2, \dots, +2$  aralığında olduğu ortaya konulmuştur. Söz konusu bu değerlerin ise normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir (George & Mallery, 2019). Verilerin çözümlenmesinde, Pearson Korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır.

## BULGULAR

Fitness katılımcılarının katıldıkları boş zaman ilgileniminin serbest zaman doymu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla çalışma kapsamında elde edilen bulgular aşağıda yer verilmiştir

**Tablo 2.** Katılımcıların boş zaman ilgilenimleri ile serbest zaman doymu arasındaki ilişki sonuçları

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel	Rahatlama	Estetik	Serbest Zaman Doymu
Çalışan Davranışı	<i>r</i>	.51**	.49**	.41**	.49**	.43**	.50**	.54**
	<i>p</i>	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Resepsiyon Hizmetleri	<i>r</i>	.51**	.49**	.41**	.44**	.36**	.44**	.51**
	<i>p</i>	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Temizlik/Hijyen	<i>r</i>	.47**	.45**	.40**	.39**	.44**	.45**	.50**
	<i>p</i>	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Ödeme ve Teşvik	<i>r</i>	.51**	.46**	.42**	.43**	.38**	.40**	.50**
	<i>p</i>	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Sağlık ve Fitness	<i>r</i>	.49**	.45**	.38**	.44**	.34**	.41**	.48**
	<i>p</i>	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Kullanıma Hazırlık	<i>r</i>	.45**	.46**	.34**	.42**	.36**	.39**	.46**
	<i>p</i>	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00

Tablo 2'deki Pearson Korelasyon analiz sonuçlarına göre; katılımcıların boş zaman ilgilenim puanları ile serbest zaman doymu arasında pozitif yönde orta düzeyde ve anlamlı ilişkiler görülmektedir ( $p < .05$ ).

**Tablo 3.** Psikolojik alt boyutunun boş zaman ilgilenim alt boyutlarıyla ilişki düzeyinin regresyon analizi

Model	B	Std. Hata	$\beta$	t	p
Çalışan Davranışı	.05	.09	.04	.53	.60
Resepsiyon Hizmetleri	.17	.06	.18	2.83	.01
Temizlik/Hijyen	.17	.06	.17	3.16	.00
Ödeme ve Teşvik	.20	.08	.17	2.50	.01
Sağlık ve Fitness	.08	.08	.07	.94	.35
Kullanıma Hazırlık	.10	.07	.10	1.54	.13
R= .60		R <sup>2</sup> <sub>adj</sub> = .35			
F <sub>(6,382)</sub> = 35.45		p= .00			

Tablo 3'deki çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modelin istatistiksel bakımdan anlamlı olduğu bulunmuştur. Regresyon katsayılarına ilişkin anlamlılık durumuna göre t-testi sonuçlarına bakıldığında ise resepsiyon hizmetleri ( $\beta = .18$ ;  $t = 2.83$ ;  $p = .01$ ), temizlik/hijyen ( $\beta = .17$ ;  $t = 3.16$ ;  $p = .00$ ) ve ödeme ve teşvikin ( $\beta = .17$ ;  $t = 2.50$ ;  $p = .01$ ) psikolojik alt boyut üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik alt boyuta ait toplam varyansın %35'inin boş zaman ilgilenimiyle açıklandığı ifade edilebilir.

**Tablo 4.** Eğitimsel alt boyutunun boş zaman ilgilenim alt boyutlarıyla ilişki düzeyinin regresyon analizi

Model	B	Std. Hata	$\beta$	t	p
Çalışan Davranışı	.03	.09	.03	.38	.71
Resepsiyon Hizmetleri	.19	.06	.20	3.03	.00
Temizlik/Hijyen	.16	.06	.15	2.73	.01
Ödeme ve Teşvik	.15	.08	.13	1.83	.07
Sağlık ve Fitness	.03	.09	.03	.35	.73
Kullanıma Hazırlık	.17	.07	.17	2.56	.01
R= .57		R <sup>2</sup> <sub>adj</sub> = .32			
F <sub>(6,382)</sub> = 30.83		p= .00			

Tablo 4'deki çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur. Regresyon katsayılarına ilişkin anlamlılık durumuna göre t-testi sonuçlarına bakıldığında ise resepsiyon hizmetleri ( $\beta = .20$ ;  $t = 3.03$ ;  $p = .00$ ), temizlik/hijyen ( $\beta = .15$ ;  $t = 2.73$ ;  $p = .01$ ) ve kullanıma hazırlık'ın ( $\beta = .17$ ;  $t = 2.56$ ;  $p = .01$ ) eğitimsel alt boyut üzerinde anlamlı



yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Eğitimsel alt boyuta ait toplam varyansın %32'sinin boş zaman ilgilenimiyle açıklandığı söylenebilir.

**Tablo 5.** Sosyal alt boyutunun boş zaman ilgilenim alt boyutlarıyla ilişki düzeyinin regresyon analizi

Model	B	Std. Hata	$\beta$	t	p
Çalışan Davranışı	.05	.10	.04	.46	.65
Resepsiyon Hizmetleri	.14	.07	.13	1.95	.05
Temizlik/Hijyen	.20	.06	.19	3.17	.00
Ödeme ve Teşvik	.21	.09	.17	2.33	.02
Sağlık ve Fitness	.04	.09	.04	.46	.65
Kullanıma Hazırlık	.02	.08	.02	.30	.76
R= .49	R <sup>2</sup> <sub>adj</sub> = .23				
F <sub>(6,382)</sub> = 20.23	p= .00				

Tablo 5'deki çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur. Regresyon katsayılarına ilişkin anlamlılık durumuna göre t-testi sonuçlarına bakıldığında ise temizlik/hijyen ( $\beta = .19$ ;  $t = 3.17$ ;  $p = .00$ ) ve ödeme ve teşvik'in ( $\beta = .17$ ;  $t = 2.33$ ;  $p = .02$ ) sosyal alt boyut üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu belirlenmiştir. Sosyal alt boyuta ait toplam varyansın %23'lük kısmın boş zaman ilgilenimiyle açıklandığı söylenebilir.

**Tablo 6.** Fiziksel alt boyutunun boş zaman ilgilenim alt boyutlarıyla ilişki düzeyinin regresyon analizi

Model	B	Std. Hata	$\beta$	t	p
Çalışan Davranışı	.20	.09	.19	2.23	.03
Resepsiyon Hizmetleri	.10	.06	.10	1.55	.12
Temizlik Hijyen	.09	.06	.09	1.53	.13
Ödeme ve Teşvik	.10	.08	.09	1.28	.20
Sağlık ve Fitness	.08	.09	.07	.90	.37
Kullanıma Hazırlık	.09	.07	.09	1.28	.20
R= .53	R <sup>2</sup> <sub>adj</sub> = .27				
F <sub>(6,382)</sub> = 24.70	p= .00				

Tablo 6'daki çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modelin istatistiksel bakımdan anlamlı olduğu bulunmuştur. Regresyon katsayılarına ilişkin anlamlılık durumuna göre t-testi sonuçlarına bakıldığında ise çalışan davranışının ( $\beta = .19$ ;  $t = 2.23$ ;  $p = .03$ ) fiziksel alt boyut üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel alt boyuta ait toplam varyansın %27'sinin boş zaman ilgilenimiyle açıklandığı ifade edilebilir.

**Tablo 7.** Rahatlama alt boyutunun boş zaman ilgilenim alt boyutlarıyla ilişki düzeyinin regresyon analizi

Model	B	Std. Hata	$\beta$	t	p
Çalışan Davranışı	.20	.09	.19	2.17	.03
Resepsiyon Hizmetleri	.01	.07	.01	.08	.94
Temizlik Hijyen	.25	.06	.25	4.24	.00
Ödeme ve Teşvik	.17	.08	.15	2.05	.04
Sağlık ve Fitness	-.08	.09	-.08	-.94	.35
Kullanıma Hazırlık	.05	.07	.05	.76	.45
R= .50	R <sup>2</sup> <sub>adj</sub> = .23				
F <sub>(6,382)</sub> = 20.69	p= .00				

Tablo 7'deki çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modelin istatistiksel bakımdan anlamlı olduğu bulunmuştur. Regresyon katsayılarına ilişkin anlamlılıklarına göre t-testi sonuçlarına bakıldığında ise temizlik/hijyen ( $\beta = .25$ ;  $t = 4.24$ ;  $p = .00$ ) ve ödeme ve teşvikin  $\beta = .15$ ;  $t = 2.05$ ;  $p = .04$ ) rahatlama alt boyutu üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu belirlenmiştir. Rahatlama alt boyuta ait toplam varyansın %23'lük kısmın boş zaman ilgilenimiyle açıklandığı ifade edilebilir.

**Tablo 8.** Estetik alt boyutunun boş zaman ilgilenim alt boyutlarıyla ilişki düzeyinin regresyon analizi

Model	B	Std. Hata	$\beta$	t	p
Çalışan Davranışı	.25	.09	.24	2.78	.01
Resepsiyon Hizmetleri	.10	.06	.11	1.60	.11
Temizlik Hijyen	.19	.06	.20	3.38	.00
Ödeme ve Teşvik	.04	.08	.04	.50	.62
Sağlık ve Fitness	.05	.08	.04	.54	.59
Kullanıma Hazırlık	.01	.07	.01	.19	.85
R= .54	R <sup>2</sup> <sub>adj</sub> = .28				
F <sub>(6,382)</sub> = 25.53	p= .00				

Tablo 8'deki çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modelin istatistiksel bakımdan anlamlı olduğu bulunmuştur. Regresyon katsayılarına ilişkin anlamlılık durumlarına göre t-testi sonuçlarına bakıldığında ise çalışan davranışı ( $\beta = .24$ ;  $t = 2.78$ ;  $p = .01$ ) ve temizlik/hijyenin ( $\beta = .20$ ;  $t = 3.38$ ;  $p = .01$ ) estetik alt boyutu üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Estetik alt boyuta ait toplam varyansın %28'inin boş zaman ilgilenimiyle açıklandığı ifade edilebilir.

## TARTIŞMA

Bu çalışma, fitness katılımcılarının boş zaman ilgilenimlerinin serbest zaman doymu arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla İstanbul Büyükşehir Belediyesi bünyesinde seçilen dört farklı fitness merkezi örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların boş zaman ilgilenimi ile serbest zaman doymu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca boş zaman

İlgileniminin serbest zaman doymu üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3). Bir başka deyişle ilgilenimin artması doymu da arttırmaktadır.

Serbest zaman aktiviteleri fiziksel veya zihinsel açıdan sağlığın korunması gibi çeşitli unsurların bireyin olumsuzluk ile baş etmesine yardımcı olmakta (Chang vd. 2018) sosyalleşmesine, yeni arkadaşlıklar kurmasına, (Coleman, 1993) mutluluk algısına ve doyma da katkıda bulunduğu bilinmektedir. Bu bağlamda kişideki stres seviyesinin azalmasıyla mutlu olmasını, gevşemesini ve rahatlamasına fırsat vermektedir. Bireylerin boş zamanlarında ilgilendikleri aktiviteler dinlenmek, rahatlamak ve mutlu olmak için yapıldığı kanıtlanmış bir gerçektir. Böylece kişi olmasını istediği yöndeki ruh halini sağlamakla beraber hayata dair beklenti düzeyini de karşılayabilmektedir (Yoon, 2018). Oluşan beklentinin karşılanması doymu da pozitif olarak etkilediği düşünülmektedir (Tablo 3).

Chen ve arkadaşlarının (2013) araştırmalarında serbest zaman doymu, serbest zaman motivasyonu ve boş zaman ilgileniminin genç bireylerde serbest zaman etkinliklerine katılımları üzerine etkisini incelemişlerdir. Sonuç olarak serbest zaman diliminde yapılan aktivitelere karşın yüksek ilgilenimli olan genç bireylerin, aynı zamanda kişisel doymu düzeylerinin de gelişim gösterdiğini saptamışlardır. Aynı şekilde Yetim'in (2014) fitness merkezi katılımcılarına yaptığı bir çalışmada, boş zaman ilgilenim faktörlerinin fitness merkezine yönelik tatmin ve sadakat arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Nitekim boş zaman ilgilenimin, boş zaman sadakat ve tatmini arasındaki ilişkinin olumlu olduğu sonucuna varmıştır. Bu araştırmalar boş zaman ilgileniminin, doymu olumlu yönde arttırdığını desteklediğini ifade eden çalışmalardır. Çevik ve arkadaşlarının (2021) öğretmenler üzerine yapılan çalışmada serbest zaman ilgilenim düzeylerinin yaşam doymuları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Sonucunda serbest zaman ilgileniminin yaşam doymu üzerindeki etkisinin anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır.

Chen ve arkadaşlarına (2013) göre ilgilenim boyutlarına ait yaptıkları açıklamalara bakılarak, bu bağlamda çalışmada ortaya konulan çekicilik boyutuyla bir paralellik olduğu ifade edilebilir. Ayrıca aktiviteyi çekici kılan şey, bireyin bakış açısı ve aktiviteden aldığı haz olduğunu belirtmişlerdir. Bu demektir ki bireylerin fitness egzersizine karşı yönelik olumlu tutumları bu aktiviteyi çekici kılmakta ve spor esnasında veya sonrasında alınan hazzı daha da arttırdığı ifade edilebilir. İnsan sosyal bir varlık ve bu aktivitenin diğer bir yönü de bireyi soyutlayıcı olmaması bu sporu daha da teşvik edici faktörlerden olduğu söylenebilir. Bu düşünceye paralel olarak serbest zaman değerlendirmesinde bireyin dışı dönük ve sosyal yaşamın devamlılığı (Arslan, 2013), toplumsal etkileşim, merkeze karşı aidiyet duygusunun oluşturulma ve geliştirilmesinde önemli bir rol üstlenmektedir (Compton &

Hormachea, 1979). Böylece aktiviteyi yalnız başına yapmaktansa spor arkadaşı edinerek yapılan antrenmanların keyifli, eğlenceli hale getirildiği, hazzı ulaşmayı kolaylaştırdığı, doyumunu arttırdığı düşünülebilir. İnsanların serbest zamanlarında uğraşı olarak ilgilenimlerini fitness egzersizine yönlentmeleri ve fitness merkezine gitmeyi tercih etmeleri bunun bir getirisi olduğu düşünülebilir. Bunların yanı sıra boş zaman ilgilenimini arttıran sağlık, temizlik, personellerin tutumları faktörleri etkilerinin önemli olduğuna varılabilir. Bu düşünceye paralel olarak Öztürk ve Seyhan'ın (2005) yapmış olduğu bir çalışmada müşterilerin işletmeden istenen doyumun sağlanması, tesisten memnun bir şekilde ayrılması, işletmenin diğer işletmeler ile rekabet halinde olabilmesi için önem arz ettiğini göstermektedir. Böylece çalışan davranışında yani idarecilerde ve personelde saptanan eksikliklere yönelik tedbirlerin alınması ile gerçekleştirilebileceğini savunmuşlardır. Müşteriyi doyuma ulaştırma da personel davranışları yadsınamayacak derecede önemlidir.

## SONUÇ

Yapılan bu çalışmada fitness merkezindeki üyelere yönelik ilgilenim ve doyum araştırılmıştır. Ortaya çıkan sonuçta söz konusu ilgilenimin serbest zaman doyumunu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Bu nedenle fitness merkezlerini tercih eden, bireylerin fitness merkezlerinde daha fazla vakit geçirerek bu yöndeki ilgilenimlerinin daima canlı tutulması bununda serbest zaman doyumunu olumlu etkilemesi sağlanabilir. Bunun yanı sıra ilgilenimin beraberinde doyumun ortaya çıkmasında söz konusu tesislerdeki personellerden ekipmanlara kadar kolektif bir yapının olumlu sonuçları vardır. Dolayısıyla üyeler için fitness merkezinin her zaman cezbedici bir yanı olması gerekmektedir. Üyelerin haz ve doyum sağlaması için kurum içindeki personelin rolü ve davranışları önemli kılınmaktadır. Bununla birlikte kurumlar personellerine departmanları ile ilgili gerekli eğitimleri vermeli ve bu departmanlarda bilgili, eğitilmiş ve uzmanlaşmış personeller ile çalışmalı ve onları tercih etmelidirler. Ayrıca bu araştırma İstanbul ili Avrupa yakasındaki İBB tesisleri ile sınırlandırılmıştır. Sonraki çalışmalarda İstanbul Anadolu yakası, hatta Marmara bölgesindeki egzersiz merkezlerinin de dahil edileceği çalışmaların yapılması literatüre zenginlik ve derinlik kazandıracaktır. İlgilenim ve doyumla ilgili olabilecek kişilik özellikleri, motivasyon gibi unsurların da ele alınacağı araştırmalar planlanabilir.

### ORCIDs

Yağmur Öztürk  <https://orcid.org/0000-0002-1594-2354>

Aytekin Alpullu  <https://orcid.org/0000-0002-2385-8179>

## KAYNAKÇA

Alpullu A., & Yılgin A. (2019). Leisure time management in Marmara University and Kilis 7 Aralık University students training in sports sciences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 123-

124. <https://doi.org/10.15314/tsed.532245>

- Arslan, S. (2013). *Serbest zaman-rekreasyon ve serbest zaman eğitimi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33. <https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969416>
- Bozdal, Ö. (2020). Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisi. *Batman Üniversitesi, Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 221-222.
- Burnkrant, R. E., & Sawyer, A. G. (1983). Effects of involvement and message content on information-processing intensity. *Information Processing Research in Advertising*, 12(2), 46-64.
- Chang, Y.C, Yeh, T.M, Pai, F.Y., & Huang, T.P. (2018). Sport activity for health! The effects of karate participants' involvement, perceived value, and leisure benefits on recommendation intention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 953. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050953>
- Chen, Y.C., Li, R.H., & 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. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9979-2>
- Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25(4), 350-361. <https://doi.org/10.1080/00222216.1993.11969933>
- Colton, J. W. (1995). *The benefits of outdoor recreation: Exploring the benefits of wilderness river rafting* [Unpublished Master Thesis]. University of Alberta.
- Compton, D. M., & Hormachea, C. R. (1979). *Facilitating leisure development of inmates in local and county jails*. Correctional Recreation Project, Center for Public Affairs, Virginia Commonwealth University.
- Çelik, G. (2011). *Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Çevik, A., Özmaden M., Tezcan E., & Dokuzoğlu G. (2021). Öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 784-790. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1003895>
- Decloe, M.D., Kaczynski, A.T., & Havitz, M.E. (2009). Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity. *Journal of Leisure Research*, 41(1), 73-90. <https://doi.org/10.1080/00222216.2009.11950160>
- George, D. & Mallery, M. (2019). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference, 17.0 update*. Pearson Education India.
- Gürbüz, S. & Şahin, F. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Gökçe, H. & Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.

- Havitz, M.E., & Dimanche, F. (1999). Leisure involvement revisited: Drive properties and paradoxes. *Journal of Leisure Research*, 31(2), 122-149. <https://doi.org/10.1080/00222216.1999.11949854>
- Henderson, K. (2010). Leisure studies in the 21st century: The sky is falling?. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 32(4), 391-400. <https://doi.org/10.1080/01490400.2010.488614>
- Jamrozy, U., Backman, S.J. & Backman, K.F. (1996). Involvement and opinion leadership in tourism. *Annas of Tourism Research*, 23(4), 908-924.
- Jung, G.M. (2007). *Structural equation modeling between leisure involvement, consumer satisfaction, and behavioral loyalty in fitness centers in Taiwan* [Unpublished doctoral dissertation]. United States Sports Academy.
- Karaca, A.A. (2015). *Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kerstetter, D.L., & Kovich, G.M. (1997). An involvement profile of division I women's basketball spectators. *Journal of Sport Management*, 11(3), 234-249. <https://doi.org/10.1123/jsm.11.3.234>
- Konter, E. (2013). *Eylemde bulunan bir varlık olarak insan neden oynar?* Bassaray Matbaası.
- Lee, D., & Trail, G. (2011). The influence of personal values and goals on cognitive and behavioral involvement in sport. *Journal of Sport Management*, 25(6), 593-605. <https://doi.org/10.1123/jsm.25.6.593>
- Mitchell, A. A. (1979). Involvement: a potentially important mediator of consumer behavior. *ACR North American Advances*, 191-196.
- Öztürk, Y., & Seyhan, K. (2005). Konaklama işletmelerinde sunulan hizmet kalitesinin artırılmasında işgören eğitiminin yeri ve önemi. *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, (1), 121-140.
- Philipp, S.F. (1997) Race, gender, and leisure benefits. *Leisure Sciences*, 19(3), 191-207.
- Uslu, A. (2022). *Spor Yöneticilerinde liderlik ve yönetim*. Gazi kitabevi.
- Wiley, C.G.E., Shaw, S.M., & Havitz, M.E. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*. 22(1), 19-31. <https://doi.org/10.1080/014904000272939>
- Yetim, G. (2014). Boş zaman ilgileniminin boş zaman tatmini ve sadakati üzerine etkisi: Eskişehir'deki fitness merkezleri üzerine araştırma [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Yoon, K. J. (2018). The satisfaction of leisure activities of pre-school teachers on teacher efficacy and teacher satisfaction. *The Korea Entertainment Industry Association Journal*, 12(6), 119-134.