

Pilates Yapan Bireylerin Boş Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejilerinin İncelenmesi

Tebessüm AYYILDIZ DURHAN¹, Ecem TÜRKMEN², Beyza Merve AKGÜL³

¹ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, ORCID: 0000-0003-2747-6933

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, ORCID: 0000-0003-0059-2037

³ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, ORCID: 0000-0003-2950-4221

Öz

Bu çalışmanın amacı pilates yapan bireylerin boş zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin belirli değişkenler ile ne doğrultuda farklılık gösterdiğinin belirlenmesidir. Bu doğrultuda çalışmaya Ankara'da üç özel spor salonunda pilates yapan katılımcılar dahil olurken, veriler demografik soru formu ve "Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri" ölçeği ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi ANOVA ve post hoc testleri kullanılmıştır. Bu araştırma için SZEBESÖ'ne dair iç tutarlılık katsayısı .76 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların boş zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin toplam puanlarda ortalamanın üzerinde olduğu (3,44±0,33), en yüksek alt boyut ortalamalarının beceri kazanma stratejileri (3,83±0,61) ve fiziksel uygunluk stratejilerinde (3,58±0,56) yer aldığı, en düşük alt boyut ortalamasının ise zaman yönetimi stratejilerinde (3,16 ±0,42) yer aldığı belirlenmiştir. Aynı zamanda katılımcıların medeni durumlarının, yeterli boş zamana sahip olma algılarının ve haftada kaç gün pilates yapıyor olma durumlarının SZBESÖ'ni anlamlı düzeyde farklılaştırdığı belirlenmiştir. Sonuç olarak pilates yapan bireylerin boş zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin olumlu olduğu, belirli değişkenlerin bu stratejileri anlamlı düzeyde farklılaştırdığı söylenebilir.

Orijinal Makale

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 09.04.2022

Kabul Tarihi: 29.06.2022

Online Yayın Tarihi: 29.06.2022

Anahtar kelimeler: Boş zaman, engel, baş etme stratejileri.

Examining the Strategies of Coping with Leisure Barriers of Individuals Who Do Pilates

Abstract

The aim of this study is to determine how the strategies of coping with leisure time barriers of individuals who do pilates differ with certain variables. In this direction, while the participants who did pilates in three private gyms in Ankara were included in the study, the data were obtained with the demographic questionnaire and the "Leisure negotiation strategies scale". Descriptive statistics, independent sample t-test and one-way analysis of variance ANOVA and post hoc tests were used in the analysis of the data. For this study, the internal consistency coefficient of LNSS was determined as .76. It was found that the participants' leisure negotiation strategies were above the average in total scores (3.44±0.33), the highest sub-dimension averages were found in skill acquisition strategies (3.83±0.61) and physical fitness strategies (3.58±0.56) and the lowest sub-dimension average was found in time management strategies (3.16 ± 0.42). At the same time, it was determined that the marital status of the participants, their perception of having enough leisure time and the number of days a week they were doing pilates significantly differentiated the LNSS. As a result, it can be said that individuals who do pilates have positive strategies to cope with leisure negotiation strategies, and certain variables significantly differentiate these strategies.

Original Article

Article Info

Received: 09.06.2022

Accepted: 29.06.2022

Online Published: 29.06.2022

Keywords: Leisure, constraint, negotiation strategies.

GİRİŞ

21. yüzyıl insanı sahip olduğu zihin gücünü değişim yaratmak, yaratıcı olmak ve fark yaratabilmek için sürekli kullanmaktadır. Günlük yaşantının karmaşası, çalışma ortamlarında karşı karşıya kalınan rekabet, gelişen teknolojinin sebep olduğu yalnızlaşma bireyin sahip olduğu bu güç ile aşması gereken sorunlardan sadece birkaçını ifade etmektedir (Aydın ve Değirmencioğlu, 2018; 33; Türkmen, 2019).

Geçmişten günümüze doğru bir değerlendirme yapıldığında, önceden boş zamanlar aile, iş ve eğitimden bile sonra gelen bir olgu olarak ifade edilmekteyken artık hem mental hem de fiziksel olarak iyi olma durumunu deneyimliyor olmak, geçirilen boş zamanların kalitesi ve zamanın doğru şekilde yönetilebilmesiyle ilişkilendirilmektedir (Aytaç, 2006; Kelly&Freysinger, 2000). Akyol ve Akkaşoğlu'na göre (2020) sahip olunan boş zamanların farkında olunması ve verimli bir şekilde değerlendirilmesi hem yoğun iş temposunda çalışan kesim için hem de teknolojinin sebep olduğu hareketsiz bir hayatın içinde kendilerini bulan genç kesim için büyük bir öneme sahiptir. Hopper ve Iwasaki (2017) boş zamanların tercih edilebilen ve bazı durumlarda kişiye göre tanımlanabilir olmasının onu çok önemli bir araç konumuna getirdiğini ifade etmiştir.

Tercihlerin, amaç ve isteklerin kişiden kişiye farklılık göstermesi boş zaman aktivitelerinin çeşitliliğine neden olmuştur (Karaküçük ve Akgül,2016; s.60) ve bu çeşitlilik beraberinde bireylerin tercih ettiği aktivitelere katılımı engelleyen birçok faktörü de beraberinde getirmiştir. TDK'ya (2005) göre bir şeyin gerçekleşmesini önleyen sebepler olarak ifade edilen engeller bireylerin boş zamanlarındaki katılmak istedikleri aktiviteler için farklı şekilde karşılıklarına çıkabilecekleri gibi sonucunda da alacakları hazzı kısıtlayacaktır. Karaküçük ve Gürbüz'e (2007) göre etkinliklere katılım farklı faktörlerce engellense de, bu bireyin farklı boş zaman aktivitelerine katılmayacağı anlamına gelmemektedir. İnsan beyninin bilinmeyene karşı duyduğu keşfetme isteği onu yeni maceraları denemeye itecektir. Bireyin katılmayı tercih ettiği sportif rekreasyonel aktivitelerde yeni bir branşı deneme isteği ya da mevcut katılım gösterdiği aktivite içerisinde zorlandığında pes etmek yerine zorlukların üstesinden gelme çabasının sonucu olarak yaşanan deneyim motive edici bir güce sahiptir. Örneğin doktor önerisi ile tedavi amaçlı başlanan pilates egzersizi birey için ilk olarak sadece sağlık amaçlı yaptığı bir egzersizken süreçle birlikte ilgi duyduğu kendisini geliştirmek istediği rekreasyonel bir aktiviteye dönüşebilir. Başarılı olduğu zaman kendini iyi hisseden bir insan aynı zamanda özgür olduğunu da hisseder ve bu zamanlarda yapmakta zorluk çektiği konuların üzerine korkusuzca giderek bir çözüm yolu bulmaya çalışır ve gerçekten isterse katılmak istediği aktivite için yeni düzenlemeler yaparak katılabilir (Aydın ve Değirmencioğlu,2018; s. 28,17; Karaküçük ve Gürbüz, 2007; s. 110).

Boş zaman aktivitelerine katılımın önündeki engellerin neler olduğunu dair yapılmış çalışmalar incelendiğinde Crawford ve Godbey'e (1987) göre bireysel, bireylerarası ve yapısal faktörlerin katılımı engellemektedir. Bireyin stres, depresyon ve benzeri sahip olduğu psikolojik durumları sebebiyle boş zaman aktivitelerine katılım durumunu etkileyen faktörler bireysel engeller olarak ifade etmektedir. Bireylerarası engeller ise karşılıklı etkileşimin veya bireylerin kendi kişisel özelliklerinin ortaya çıkardığı ilişkilerin sonuçlarıdır. Aktivitenin

gerçekleştiği ortamda sosyal ilişkilerin bireyin beklentisini karşılamaması ya da katıldığı aktiviteden elde ettiği deneyimin kurulan sosyal ortamdan kaynaklı olarak tatmin edici düzeyde olmaması katılımın tekrarlanması noktasında belirleyici nitelikte olacaktır. Bununla birlikte bir aktivite ortamında istenmeyen bir kişinin varlığı aktiviteye katılmamak için bir engel olarak değerlendirilebileceği gibi aktivite ortamında istenilen katılımın olmaması da bir engel olarak görülecektir (Beggs, Stitt ve Ragheb, 2004). Boş zaman tercihi ve katılım arasına giren, dış faktörlerden kaynaklanan somut engeller (tesis yetersizliği, ulaşım zorlukları, araç-gereç eksikliği vb.) ise yapısal engeller olarak ifade edilmektedir. 1991 yılında Crawford, Jackson ve Godbey ilk çalışmalarını destekleyici nitelikte engellerin önem derecelerine dikkat çekmek için hiyerarşik bir model ortaya koymuşlardır. Bu modele göre yakın (kişisel) ve uzak (yapısal) olarak derecelendirilen engellerin neler olduğu belirtilirken aynı zaman da bahsedilen engellerin doğası, işleyişi ve kaynakları hakkında bilgi vermektedir. Hiyerarşik modellerle engellerin sadece boş zamana katılmak ve katılmamak için değil, hâlihazırda katılım gösteren bireylerin tercihlerini yönlendirmesini nasıl etkilediğinin de anlaşılması amaçlanmıştır. Aynı araştırmacılar 20 yıl sonra teorileri üzerinden yapılmış olan çalışmaları incelediklerin de; kısıtlar (engeller) teorisini oluşturan kavramsal çerçevenin geçerli olduğunu ve yapılmış olan analizlerin seviyelerinin birçok davranışa karar verme süreçlerin de genellikle tutarlı olduğu sonucuna varmışlardır (Godbey, Crawford ve Shen, 2010).

Boş zaman aktivitelerine katılım isteği olmasına rağmen bireyin kendisinden kaynaklanan veya kontrolü dışında karşılaştığı zorluklara karşı verdiği bilişsel ve davranışsal tepkiler bulunmaktadır. Davranışsal tepkiler bireyin şahsi müdahalesinin mümkün olduğu durumları ifade ederken, bilişsel tepkiler dışarıdan yapılacak olan müdahalenin etkisinin olmayacağı durumlarda bireyin ikna etme noktasında gösterdiği çaba olarak ifade edilmektedir (Karaküçük, Göral ve Akgül,2017; s. 297). Hareket ederek evrilen ve hareket ederek uyum sağlayan insanoğlu için günümüzde hareket etmesini kısıtlayan engellerin olması onu karamsar bir hareketsizliğe itebileceği gibi hayatı daha hareketli daha heyecanlı yaşamak için motive edicide olabilir (Kıraz, 2021).Bireyin bir aktiviteye katılımı için önündeki engellere verdiği cevap etkinliğe katılmamak yönünde olsa da; katılımın önünde ki engelleri yok saymak yerine onlarla baş etme yollarını tercih etmesi süreci olumlu etkileyecektir (Jackson, Crawford ve Godbey, 1993; Little, 2000).

Bireylerin boş zaman aktivitelerine katılım noktasında sahip oldukları motivasyon engellerle karşılaştıkların da onları ortadan kaldırmak için mücadele etmelerine imkan sağlayacaktır (Beggs vd.,2004). Baş etme stratejileri Courneya ve Bobick'e göre (2000) bilişsel ve çevresel olarak gruplandırılmıştır. Bilişsel stratejiler bireyin içinden gelen kendi eylemlerine ve deneyimlerine dayalıyken, çevresel stratejiler ise çevreden gelen uyaranlara karşı geliştirilen stratejilerdir. Little'e göre (2000) karşılaşılan kısıtlayıcılara (engellere) karşı verilen cevaplar ister yeni bir aktiviteye katılmak veya mevcut katılım gösterdiği aktivite de değişiklikler yapmak şeklinde olsun, geliştirilen stratejiler eğer bireysel olarak tatmin ediciyse başarılı olacaktır. Engellerle baş etme sürecin de başarılı olmak kişiyi farklı girişimlerde bulunmaya teşvik etmekte ve bunun sonucu olarak da boş zaman aktivitelerine katılım artmaktadır (Jackson, 2000).

Söz konusu boş zaman aktiviteleri çeşitli kültür sanat, turizm faaliyetleri ve sportif faaliyetler gibi etkinliklerden oluşabilir. Zihin ve kas bütünlüğünü oluşturan pilates egzersizleri tercih edilen boş zamanların sportif faaliyetlerle değerlendirilmesine yönelik popüler faaliyetler arasındadır.

Pilates egzersizleri Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra 1926 yılında Alman asıllı Joseph Hubertus Pilates tarafından geliştirilmiş bir egzersiz programıdır (Latey, 2001). Vücuda esneklik ve kuvvet kazandıran bir egzersiz sistemi olan pilates ile zihin ve beden bir bütün olarak hareket etmektedir (Di Lorenzo, 2011). Bu egzersiz programı ile amaçlanan genel vücut esnekliğinin ve sağlığının geliştirilmesi, postürün iyileştirilmesidir (Latey, 2002). Harekete izin verdiği ve bireye gelişimini hissettirerek motive ettiği için tedavi amaçlı kullanımı da rehabilitasyon süreçlerinin erken aşamalarında tercih edilen bir egzersiz olarak karşımıza çıkmaktadır (Anderson ve Spector, 2000).

Macovei, Ispas ve Zahiu'ya göre (2018) pilates, bireyin fiziksel durumunu iyi hale getiren, vücut kompozisyonunu şekillendiren, motor hareket becerilerini arttıran ve tüm vücut için gerekli olan enerji ve canlılığı sağlayan hareket şekli olarak algılanmaktadır. Buna paralel olarak negatif enerjiden kurtulma, rahatlama ve sosyalleşmenin bir yolu olarak görülen boş zaman aktiviteleri hem mental hem de fiziksel olarak iyilik halini desteklemektedir (Brîndescu, 2010). Bu bağlamda değerlendirildiğın de bir boş zaman aktivitesi olarak pilates bireyler arasında sıklıkla tercih edilmektedir.

Pilates egzersizleri yapan bireylerin boş zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin belirlenmesi amacıyla yapılan mevcut araştırma yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, meslek, günlük boş zaman süresi, boş zaman yeterliliği, pilates yapma durumu ve haftalık pilates yapma süreleri gibi değişkenlerin boş zaman engelleriyle baş etme stratejilerini ne doğrultuda farklılaştırdığını ortaya koymayı hedeflemektedir.

YÖNTEM

Çalışma nicel yöntemle hazırlanmış olup, tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırmada yer alan çalışma grubu Ankara'da üç özel spor salonunda pilates egzersizi yapan 200 katılımcıdan kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

Araştırmada veriler yüz yüze toplanmış, veri toplama formu olarak demografik sorulardan ve katılımcıların boş zaman engelleriyle baş etme stratejilerini belirlemek adına yararlanılan ölçüm aracından faydalanılmıştır.

Serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ölçeği

Araştırma kapsamında Hubbard ve Mannell (2001) tarafından geliştirilen, Elkins (2004) tarafından modifiye edilen ve Beggs vd. (2005) tarafından geçerliği doğrulanan, Türkçe adaptasyonu Yerlisu-Lapa (2014) tarafından yapılan "Leisure Negotiation Strategies Scale (LNSS) – Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği (SZEBSÖ)" kullanılmıştır. Orijinal ölçek toplam 31 maddeden, adaptasyon 27 maddeden ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri olarak nitelendirilen altı alt faktörden oluşmaktadır. Alt boyutlar sırasıyla zaman yönetimi stratejileri, beceri kazanma stratejileri, kişilerarası ilişkiler, içsel onaylama stratejileri, fiziksel uygunluk stratejileri ve finansal yönetim alt boyutları olarak

adlandırılmaktadır. Adapte edilen araştırmada .70 ila .77 arasında değişen iç tutarlılık katsayıları mevcut araştırma için toplamda .76 olarak belirlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendiği için parametrik testler uygulanmış, verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

Tablo 1: Katılımcılara ilişkin demografik değişkenlerin sıklık ve yüzdelik dağılımları

	N=(200)		
	Değişken	f	%
Yaş	25 yaş altı	75	37,5
	25-30	59	29,5
	31 ve üzeri	66	33,0
Eğitim	Lise ve Altı	33	16,5
	Lisans Mezunu	144	72,0
	Lisansüstü	23	11,5
Medeni durum	Evlü	60	30,0
	Bekâr	140	70,0
Meslek	Öğrenci	56	28,0
	Özel Sektör	71	35,5
	Kamu	49	24,5
	Diğer	24	12,0
Günlük boş zaman	1-2 Saatten Az	27	13,5
	1-2 Saat	55	27,5
	3-4 Saat	89	44,5
	5-6 Saat Ve Üzeri	29	14,5
Boş zaman yeterliliği	Yeterli	81	40,5
	Yetersiz	119	59,5
Pilates yapma süresi	1 Yıldan Az	108	54,0
	1-2 yıl	68	34,0
	3-4 Yıl	24	12,0
Haftalık pilates yapma sayısı	1 Gün	59	29,5
	2 Gün	93	46,5
	3 Gün	48	24,0

Araştırmaya dâhil olan bireylerin çoğunlukla 25 yaş altı olduğu (%37,5) lisans mezunu olduğu (%72) saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların çoğunluğunun bekâr bireylerden oluştuğu (%70,0), özel sektörde çalıştığı (%35,5), günlük 3-4 saat boş zaman dilimine sahip olduğu (%44,5) gözlemlenmiştir. Katılımcılardan boş zamanlarını yeterli bulmayan (%59,5), 1 yıldan az zamandır pilates yapan (%54,0) ve haftada 3 gün pilates yapanların (%46,5) çoğunlukta olduğu belirlenmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların değişkenleri ile ölçüm aracı arasındaki farklılıklar analiz edilerek tablolarda gösterilmiş ve tablolara yönelik açıklamalara yer verilmiştir.

Tablo 2: Boş zaman engelleriyle baş etme stratejileri ölçeğine yönelik aritmetik ortalama, standart sapma ve normallik dağılımları

	Min.	Max.	\bar{x}	ss	Skewness	Kurtosis
SZEBES ölçeği	2,32	4,42	3,44	0,33	-0,088	0,370
Zaman yönetimi stratejileri	2,25	4,50	3,16	0,42	0,252	0,077
Beceri kazanma stratejileri	2,00	5,00	3,83	0,61	-0,413	0,329
Kişiler arası ilişkiler	1,83	4,83	3,39	0,56	-0,112	0,018
İçsel onaylama stratejileri	1,33	5,00	3,47	0,68	-0,164	0,871
Fiziksel uygunluk stratejileri	1,50	5,00	3,58	0,56	-0,453	0,970

Finansal yönetim	1,20	5,00	3,41	0,51	-0,320	1,510
------------------	------	------	------	------	--------	-------

Katılımcıların boş zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin toplam puanlarda ortalamasının üzerinde olduğu (3,44±0,33), en yüksek alt boyut ortalamalarının beceri kazanma stratejileri (3,83±0,61) ve en düşük alt boyut ortalamasının ise zaman yönetimi stratejilerinde (3,16 ±0,42) yer aldığı belirlenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçme aracı ve alt boyutları için bu değerler -1.5 ile +1.5 arasındadır. Bu sonuç verilerin basıklık çarpıklık değerlerinin normal dağıldığını gösterdiği belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 3: Boş zaman engelleriyle baş etme stratejileri ile yaş değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi anova testi bulguları

	Yaş	n	\bar{x}	Ss	F	p
SZEBES ölçeği	25 yaş altı	75	3,44	0,32	0,009	0,991
	25-30	59	3,44	0,32		
	31 ve üzeri	66	3,43	0,35		
	Toplam	200	3,44	0,33		
Zaman yönetimi stratejileri	25 yaş altı	75	3,16	0,41	0,083	0,920
	25-30	59	3,15	0,41		
	31 ve üzeri	66	3,18	0,45		
	Toplam	200	3,16	0,42		
Beceri kazanma stratejileri	25 yaş altı	75	3,81	0,68	0,172	0,842
	25-30	59	3,87	0,54		
	31 ve üzeri	66	3,82	0,60		
	Toplam	200	3,83	0,61		
Kişiler arası ilişkiler	25 yaş altı	75	3,36	0,49	0,208	0,813
	25-30	59	3,42	0,63		
	31 ve üzeri	66	3,40	0,57		
	Toplam	200	3,39	0,56		
İçsel onaylama stratejileri	25 yaş altı	75	3,47	0,62	0,004	0,996
	25-30	59	3,48	0,72		
	31 ve üzeri	66	3,46	0,71		
	Toplam	200	3,47	0,68		
Fiziksel uygunluk stratejileri	25 yaş altı	75	3,62	0,61	0,305	0,738
	25-30	59	3,54	0,52		
	31 ve üzeri	66	3,58	0,55		
	Toplam	200	3,58	0,56		
Finansal yönetim	25 yaş altı	75	3,47	0,51	0,838	0,434
	25-30	59	3,40	0,50		
	31 ve üzeri	66	3,36	0,52		
	Toplam	200	3,41	0,51		

*p < 0,05

Boş zaman engelleriyle baş etme stratejileri ile yaş değişkeni arasında yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçlarına göre, katılımcıların yaş değişkeninin boş zaman engelleriyle baş etme stratejileri ile arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4: Boş zaman engelleriyle baş etme stratejileri ile eğitim değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi anova testi bulguları

	Eğitim	n	\bar{x}	ss	F	p
SZEBES ölçeği	Lise ve altı	33	3,47	0,33	0,297	0,743
	Lisans mezunu	144	3,43	0,33		
	Lisansüstü	23	3,45	0,36		
	Toplam	200	3,44	0,33		
Zaman yönetimi stratejileri	Lise ve altı	33	3,19	0,41	0,435	0,648
	Lisans mezunu	144	3,14	0,43		
	Lisansüstü	23	3,22	0,44		
	Toplam	200	3,16	0,42		
Beceri kazanma stratejileri	Lise ve altı	33	3,87	0,65	0,089	0,915
	Lisans mezunu	144	3,82	0,59		
	Lisansüstü	23	3,83	0,70		
	Toplam	200	3,83	0,61		
Kişiler arası ilişkiler	Lise ve altı	33	3,45	0,51	0,483	0,618
	Lisans mezunu	144	3,39	0,56		
	Lisansüstü	23	3,30	0,59		
	Toplam	200	3,39	0,56		
İçsel onaylama stratejileri	Lise ve altı	33	3,53	0,61	0,179	0,836
	Lisans mezunu	144	3,45	0,71		
	Lisansüstü	23	3,49	0,57		
	Toplam	200	3,47	0,68		
Fiziksel uygunluk stratejileri	Lise ve altı	33	3,59	0,55	0,023	0,977
	Lisans mezunu	144	3,58	0,56		
	Lisansüstü	23	3,56	0,63		
	Toplam	200	3,58	0,56		
Finansal yönetim	Lise ve altı	33	3,43	0,46	0,545	0,581
	Lisans mezunu	144	3,39	0,53		
	Lisansüstü	23	3,51	0,43		
	Toplam	200	3,41	0,51		

*p < 0,05

Katılımcıların eğitim düzeyleri ve boş zaman engelleriyle baş etme stratejileri arasında yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçlarına göre, katılımcıların eğitim düzeyinin boş zaman engelleriyle baş etme stratejileri ile arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5: Boş zaman engelleriyle baş etme stratejileri ile medeni durum değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi bulguları

	Medeni durum	n	\bar{x}	ss	t	P
SZEBES ölçeği	Evli	60	3,43	0,34	-2,272	0,786
	Bekâr	140	3,44	0,33		
Zaman yönetimi stratejileri	Evli	60	3,19	0,45	0,683	0,496
	Bekâr	140	3,15	0,41		
Beceri kazanma stratejileri	Evli	60	3,82	0,60	-0,129	0,897
	Bekâr	140	3,83	0,62		
Kişiler arası ilişkiler	Evli	60	3,44	0,52	0,916	0,361
	Bekâr	140	3,36	0,57		
İçsel onaylama stratejileri	Evli	60	3,46	0,75	-0,113	0,910
	Bekâr	140	3,47	0,64		
Fiziksel uygunluk stratejileri	Evli	60	3,54	0,55	-0,724	0,470
	Bekâr	140	3,60	0,57		

Finansal yönetim	Evli	60	3,28	0,45	-2,358	0,019*
	Bekâr	140	3,47	0,52		

*p < 0,05

Katılımcıların medeni durumları ile boş zaman engelleriyle baş etme stratejileri arasında yapılan bağımsız örneklem t testi bulgularına göre; finansal yönetim alt boyutu ile SZEBES arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. Buna göre bekâr katılımcıların finansal yönetimle ilgili olan engellerle baş etme puanları ortalamasının evli katılımcılara oranla daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Tablo 6: Boş zaman engelleriyle baş etme stratejileri ile boş zaman yeterliliği değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi bulguları

	Yeterli boş zaman	n	\bar{x}	ss	t	p
SZEBES ölçeği	Yeterli	81	3,37	0,29	-2,190	0,030*
	Yetersiz	119	3,48	0,35		
Zaman yönetimi stratejileri	Yeterli	81	3,10	0,37	-1,590	0,113
	Yetersiz	119	3,20	0,46		
Beceri kazanma stratejileri	Yeterli	81	3,71	0,59	-2,162	0,032*
	Yetersiz	119	3,90	0,62		
Kişiler arası ilişkiler	Yeterli	81	3,33	0,52	-1,214	0,226
	Yetersiz	119	3,43	0,58		
İçsel onaylama stratejileri	Yeterli	81	3,44	0,64	-0,522	0,602
	Yetersiz	119	3,49	0,70		
Fiziksel uygunluk stratejileri	Yeterli	81	3,51	0,60	-1,455	0,147
	Yetersiz	119	3,63	0,54		
Finansal yönetim	Yeterli	81	3,38	0,50	-0,811	0,418
	Yetersiz	119	3,44	0,52		

*p < 0,05

Boş zaman yeterliliği ve boş zaman engelleriyle baş etme stratejileri arasındaki analiz sonucu toplam puanların (t=-2,190, p=0,030) ve beceri kazanma stratejileri alt boyutunun (t=-2,162, p=0,032) boş zaman yeterliliği algısına göre anlamlı farkın olduğu diğer alt boyutlara göre anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Buna göre; günlük boş zamanlarını yeterli olarak algılayan katılımcıların, yetersiz olarak algılayanlara oranla daha yüksek boş zaman engelleriyle baş etme stratejisi gösterdiği, aynı zamanda beceri kazanma stratejilerinin de daha iyi olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre boş zamanlarını yeterli olarak algılayan katılımcıların boş zaman engelleriyle baş etme stratejilerini daha iyi kullandığı söylenebilir.

Tablo 7: Boş zaman engelleriyle baş etme stratejileri ile haftada kaç gün pilates yapma değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi anova testi bulguları

	Haftalık pilates yapma sayısı	n	\bar{x}	ss	F	p
SZEBES ölçeği	1 gün	59	3,38	0,33	2,423	0,091
	2 gün	93	3,49	0,36		
	3 gün	48	3,40	0,27		
	Toplam	200	3,44	0,33		
Zaman yönetimi stratejileri	1 gün	59	3,13	0,41	0,732	0,482
	2 gün	93	3,20	0,45		
	3 gün	48	3,13	0,39		
	Toplam	200	3,16	0,42		

Beceri kazanma stratejileri	1 gün	59	3,76	0,66	3,574	0,030*
	2 gün	93	3,88	0,61		
	3 gün	48	3,80	0,56		
	Toplam	200	3,83	0,61		
Kişiler arası ilişkiler	1 gün	59	3,34	0,51	0,071	0,931
	2 gün ¹	93	3,49	0,56		
	3 gün ²	48	3,24	0,57		
	Toplam	200	3,39	0,56		
İçsel onaylama stratejileri	1 gün	59	3,45	0,65	0,918	0,401
	2 gün	93	3,49	0,76		
	3 gün	48	3,45	0,54		
	Toplam	200	3,47	0,68		
Fiziksel uygunluk stratejileri	1 gün	59	3,51	0,57	2,460	0,088
	2 gün	93	3,59	0,59		
	3 gün	48	3,66	0,49		
	Toplam	200	3,58	0,56		
Finansal yönetim	1 gün	59	3,31	0,54	0,545	0,581
	2 gün	93	3,49	0,49		
	3 gün	48	3,37	0,49		
	Toplam	200	3,41	0,51		

*p>0,05 1>2

Haftalık pilates yapma süresi ile Boş Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri arasındaki analiz sonucu pilates yapma süresinin kişiler arası ilişkiler alt boyutunu anlamlı düzeyde farklılaştırdığı belirlenmiştir. Post hoc testine göre; haftada 2 ile 3 gün pilates yapan katılımcılar arasında belirlenen anlamlı farklılığın haftada 2 defa pilates yapan katılımcılar lehine olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Pilates yapan bireylerin boş zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin belirli değişkenler ile ne doğrultuda farklılık gösterdiğinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen mevcut çalışma bulguları; Katılımcıların boş zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin toplam puanlarda ortalamasının üzerinde olduğu (3,44±0,33) yönündedir. En yüksek alt boyut ortalamalarının beceri kazanma stratejileri (3,83±0,61) ve fiziksel uygunluk stratejilerinde (3,58±0,56) yer aldığı, en düşük alt boyut ortalamasının ise zaman yönetimi stratejilerinde (3,16 ±0,42) yer aldığı belirlenmiştir.

Çalışmanın genel sonucunda bir boş zaman aktivitesi olarak pilates yapan bireylerin boş zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin olumlu olduğu, belirlenen demografik değişkenlerin bu stratejileri anlamlı olarak kabul edilecek düzeyde farklılaştırdığı söylenebilmektedir. Bu sonuca paralel olarak Wood'un (2011) 237 üniversite öğrencisi üzerine yaptığı çalışmasında boş zamanlara yönelik engellerin boş zaman aktivitelerine katılımı olumsuz yönde etkilediği ancak baş etme stratejilerinin kullanımıyla kısıtlamaların etkilerinin aza indirildiği sonucu mevcut araştırmanın sonuçlarını da doğrulamaktadır.

Bir boş zaman aktivitesine katılım noktasında karşılaşılan bireylerarası engellerle baş etmek için geliştirilebilecek olan stratejilere başvurmada, motive edici güce sahip olan dürtülerden biri de yeni ilişkiler kurmaya hissedilen ihtiyaçtır. Bu engel türü ile baş etmek için kullanılan ise kişiler arası ilişkiler stratejileridir (Elkins, 2004). Çalışma kapsamında katılımcıların haftada kaç gün pilates yaptıklarının kişiler arası ilişkiler alt boyutunu anlamlı düzeyde

farklılaştırdığı belirlenmiştir. Haftada 1, 2 ve 3 gün pilates yapan katılımcıların verilerinin analizi sonucunda anlamlı farklılığın haftada 2 defa pilates yapan katılımcılara yönelik olduğu belirlenmiştir. Koçak'ın (2017) yapmış olduğu araştırmada yüksek düzeyde ortaya çıkan boş zaman engellerinin rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılımı azalttığı görülürken, baş etme stratejilerinin yüksek olmasının fiziksel aktiviteye katılımı arttığı belirlenmiştir. Bununla beraber aynı çalışmada baş etme stratejisi olarak çalışma bulgularına paralel olarak beceri geliştirme ve kişilerarası ilişkilerin desteğinin ön plana çıktığı görülmektedir.

Çalışmanın bulgularına göre günlük olarak sahip olduğu boş zamanlarını yeterli olarak algılayan bireylerin, yetersiz olarak algılayanlara oranla daha yüksek boş zaman engelleriyle baş etme stratejisi gösterdiği ve bununla beraber beceri kazanma stratejilerinin de daha iyi olduğu gözlemlenmiştir. Hubbard ve Mannell'in (2001) aynı rekreasyon hizmetlerine sahip tesisleri olan dört şirketin tam zamanlı 186 çalışanıyla yaptığı çalışmalarında, mevcut araştırma bulgularıyla benzer şekilde beceri kazanma ise tercih edilen baş etme stratejisi olarak ön plana çıkmaktadır.

Cinsiyet değişkeni ile boş zaman engelleriyle baş etme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Buna karşın Beggs, Elkins ve Powers (2005) 653 üniversite öğrencisinin katılımı ile yaptığı "Kampüsteki boş zaman spor aktivitelerine katılımı karşılaşılan engellerin üstesinden gelmek" isimli çalışmalarında erkekler ve kadınlar arasında ki baş etme stratejilerinde ki ortaya çıkan farklılıklara dikkat çekilmiştir. Erkek öğrencilerin bireylerarası kısıtlayıcılardan (engellerden) etkilenmeyerek aktivitelere katılma noktasında daha istekli oldukları görülürken. Kadın öğrencilerin boş zaman spor aktivitelerinde yaşayacakları deneyimlerin sosyal yönünün ağır bastığı ve tercihlerini etkilediği görülmüştür. Diğer taraftan yapılan bir diğer araştırmada cinsiyete göre boş zaman engelleriyle baş etme stratejilerinde anlamlı bir farklılık görülmemesine rağmen boş zaman aktivitelerine katılım noktasında erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla katılım gösterdikleri belirlenmiştir (Karaca, 2015).

Bir diğer araştırmada macera rekreasyon aktivitelerine katılan kadınların gözünden karşılaştıkları engellerle baş etme stratejilerinin neler olduğunu belirlemek amaçlı yapılmış olan çalışmaya 30-86 yaş aralığında ki 42 kadın katılmıştır. Kadınların katıldıkları macera rekreasyon aktivitelerinde hissettiği kısıtlayıcılar doğadan gelen, kişisel sorumlulukları ve sosyal baskılar öne çıkmıştır. Karşılaştıkları kısıtlayıcıları dengelemek ve onlarla baş etmek amacıyla uzlaşma, öncelikleri belirleme, olanı kabul etme ve yeniden yapılandırma stratejilerini uyguladıkları görülmüştür. Boş zaman aktivitelerine genel katılım ve engellere karşı baş etme stratejilerinin önemine vurgu yapan Little'e göre (2000) kadınların yaşadıkları boş zaman deneyimlerine olan ilgi artarak devam etmektedir. Diğer yandan erkek öğrencilerin özellikle finansal yönetim stratejisini kullanarak boş zaman spor aktivitelerine katılmak için ekipman ödünç almaya veya ekstra gelir kapısı olması için iş bulma gibi kaynakları kullanmaya daha yatkın oldukları ifade edilmektedir (Beggs, Elkins ve Power, 2005).

Araştırma bulguları katılımcıların medeni durumlarının, yeterli boş zamana sahip olma algılarının ve haftada kaç gün pilates yapıyor olma durumlarının SZBESÖ'ni anlamlı düzeyde farklılaştırdığını ortaya koymaktadır. Bekâr katılımcıların boş zaman engellerinin evli

katılımcılara oranla daha az olması ile açıklanabilecek bulgu, evliliğin getirdiği artan sorumluluğun boş zaman engellerini artırdığı düşüncesini ortaya çıkartmaktadır. Yeterli boş zamana sahip olma algısının ise boş zamanları efektif değerlendirmeye yönelik esenlik sağlayacağı, çeşitli engeller açısından stratejiler geliştirmede kolaylık oluşturacağı düşünülmektedir. Alanda yapılan boş zaman engellerine (Alexandris ve Carroll, 1997; Alexandris, Tsorbatzoudis ve Grouios, 2002; Andrade ve diğ., 2019; Jun ve Kyle, 2011; Gümüş ve Özgül, 2017; Schneide ve Wilhelm Stanis, 2007;.Tan, Yeh ve Chen, 2017; Tcha ve Lobo, 2003) ve boş zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin belirlenmesine yönelik yapılan çalışmalar mevcut çalışma bulgularıyla örtüşmektedir. Sonuç olarak pilates yapan bireylerin boş zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin olumlu olduğu, belirli değişkenlerin bu stratejileri anlamlı düzeyde farklılaştırdığı söylenebilir.

SINIRLILIK VE ÖNERİLER

Araştırma sınırlılığını oluşturan bir bölgede yapılmış olan araştırma bulguları genişletilerek farklı iller ve bölgeler baz alınarak değerlendirilebilir. Aynı zamanda araştırma sınırlılıklarından bir diğeri olan tek branş değerlendirmesinin yanı sıra gelecek araştırmalar bireysel-takım sporcularının, sedanter sporcuların boş zaman engelleriyle baş etme stratejilerini değerlendirebilir.

Araştırmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurularak bazı önerilerde bulunulmuştur. Farklı örneklem grupları ve farklı sosyo-demografik özelliklere sahip gruplar açısından yapılacak gelecek çalışmalar, boş zamanlarda yaşanan engellere yönelik baş etme stratejilerinin belirlenmesinde ve öneriler getirilmesine katkı sağlayacaktır. Boş zaman faaliyetlerini planlayan rekreasyon uzmanlarının, boş zamanlarda karşılaşılan engellerin ve baş etme stratejilerinin farklı gruplar üzerindeki rolünü inceleyerek bu doğrultuda planlamalarını güncellemeye yoluna gitmelidir. Rekreasyon uzmanlarının ilgili bulgular çerçevesinde; pilates gibi boş zaman değerlendirme faaliyetlerine yönelik artan ilgiye yanıt oluşturma yönünde planlama yapmaları önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akyol, C., ve Akkaşoğlu, S. (2020). Gençlerin boş zamanlarında rekreasyon faaliyetlerine katılım engelleri üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(3), 2072-2089.
- Alexandris, K., Carroll, B. (1997). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19(1), 1-15.
- Alexandris, K., Tsozbatzoudis, C., & Grouios, G. (2002). Perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34(3), 233-252.
- Anderson, B. D., & Spector, A. (2000). Introduction to Pilates-based rehabilitation. *Orthopaedic Physical Therapy Clinics of North America*, 9(3), 395-410.
- Andrade, R. D., Junior, G. J. F., Capistrano, R., Beltrame, T. S., Pelegrini, A., Crawford, D. W., & Gomes Felden, É. P. (2019). Constraints to leisure-time physical activity among Brazilian workers. *Annals of Leisure Research*, 22(2), 202-214.
- Aydın, İ., H., ve Değirmenci, C., H., (2018). Yapay zekâ. İstanbul: Girdap Kitap.
- Aytaç, Ö., (2006). Tüketimcilik ve metalaşma kıskacında boş zaman. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (11),1, 27-53
- Beggs, B. A., Elkins, D. J., & Powers, S. (2005). Overcoming barriers to participation in campus recreational sports. *Recreational Sports Journal*, 29(2), 143-155.
- Beggs, B. A., Stitt, J. E., Elkins, D. J. (2004). Leisure motivation of participants and nonparticipants in campus recreational sports programs. *Recreational Sports Journal*, 28(1), 65-77.
- Brîndescu, S. (2010). Beneficiile practicării activităților de timp liber. *Revista Marathon*, 2, 1-7
- Courneya, K. S., Bobick, T. M. (2000). Integrating the theory of planned behavior with the processes and stages of change in the exercise domain. *Psychology of sport and exercise*, 1(1), 41-56.
- Crawford, D. W., Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure sciences*, 9(2), 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure sciences*, 13(4), 309-320.
- Di Lorenzo, C. E. (2011). Pilates: what is it? Should it be used in rehabilitation?. *Sports health*, 3(4), 352-361.
- Elkins, D.J. (2004). Levels of perceived constraint: A comparative analysis of negotiation strategies in campus recreational sports. Unpublished Doctoral Thesis. Indiana University, Indiana.
- Godbey, G., Crawford, D. W., & Shen, X. S. (2010). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111-134.
- Gümüş, H., & Özgül, S. A. (2017). Rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ve tercih etkenleri ölçeklerinin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 865-882.
- Hopper, T. D., & Iwasaki, Y. (2017). Engagement of 'at-risk'youth through meaningful leisure. *Journal of Park and Recreation Administration*, 35(1).
- Hubbard, J., & Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure sciences*, 23(3), 145-163.
- Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure sciences*, 15(1), 1-11. Jackson, E. L. (2000). Will research on leisure constraints still be relevant in the twenty-first century?. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 62-68.
- Jun, J., & Kyle, G. T. (2011). The effect of identity conflict/facilitation on the experience of constraints to leisure and constraint negotiation. *Journal of Leisure Research*, 43(2), 176-204.
- Karaca, A. A. (2015). Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.
- Karaküçük, S. ve Akgül, B. M. (2016). Ekorekreasyon. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karaküçük, S., Göral, Ş. ve Akgül, B. M. (2017). Rekreasyon kısıtlayıcıları. Karaküçük, S., Kaya, S. ve Akgül, B. M. (Ed.). *Rekreasyon Bilimi 2* içinde (s. 237-301). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karaküçük, S., Gürbüz, B. (2007). Rekreasyon ve kent(li)leşme. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karaküçük, S., Kaya, S. ve Akgül, B. M. (2017). Rekreasyon bilimi 2. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Kelly, J. R. ve Freysinger, V. J. (2000). 21st Century leisure. *Ally&Bacon*.
- Kiraz, B. (2021). Dünyaya gezmek için geldik. *National Geographic Türkiye*. Şubat 2021, 18.
- Kocak, F. (2017). The relationship between leisure constraints, constraint negotiation strategies and facilitators with recreational sport activity participation of college students. *College Student Journal*, 51(4), 491-497.
- Latey, P. (2001). The Pilates method: history and philosophy. *Journal of bodywork and movement therapies*, 5(4), 275-282.
- Latey P. (2002). Updating the principles of the Pilates method. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 6 (94),101.

- Little, D. E. (2000). Negotiating adventure recreation: How women can access satisfying adventure experiences throughout their lives. *Loisir et societe/Society and Leisure*, 23(1), 171-195.
- Macovei, S., Ispas, A. M., & Zahiu, M. (2018). Pilates in the leisure motor activities of adults. – *Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 1(51), 11-18.
- Schneider, I. E., & Wilhelm Stanis, S. A. (2007). Coping: An alternative conceptualization for constraint negotiation and accommodation. *Leisure Sciences*, 29(4), 391-401.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics: International edition*. Pearson 2012.
- Tan, W. K., Yeh, Y. D., & Chen, S. H. (2017). The role of social interaction element on intention to play MMORPG in the future: From the perspective of leisure constraint negotiation process. *Games and Culture*, 12(1), 28-55.
- Tcha, S. S., & Lobo, F. (2003). Analysis of constraints to sport and leisure participation—the case of Korean immigrants in Western Australia. *World Leisure Journal*, 45(3), 13-23.
- Türk Dil Kurumu. (2005). *Türkçe sözlük (10.baskı)*. Ankara. TDK.
- Türkmen, İ. (2019). Formasyon eğitimindeki öğrencilerin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri ve öğrenme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Wood, L. (2011). Continued sport participation and the negotiation of constraints. (Doktora tezi).
- Yerlisu Lapa, T. (2014). Leisure negotiation strategies scale: a study of validity and reliability for university students. *South African Journal For Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(3), 201-215.