

Egzersiz Yapan Bireylerin Boş Zaman Tutumları: Spor Merkezlerinde Bir İnceleme

* Burcu KAYHAN 

** Mehmet DEMİREL 

*** Abdullah KAYHAN 

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Özet

Gündelik yaşamın getirdiği psikolojik ve fizyolojik sorunlarla başa çıkmada ve bireyin zinde ve sağlıklı kalmasında boş zaman faaliyetlerinin önemli bir rolü vardır. Bireylerin boş zaman faaliyetlerine devam edebilmesi, bu faaliyetlere yönelik geliştirdikleri olumlu tutumlarla mümkündür. Bu bağlamda, bireylerin boş zaman tutumlarını anlamak, onların boş zamanlarını nasıl geçirdiklerini ve bu süreçte karşılaştıkları engelleri belirlemek açısından önem taşır. Literatürde boş zaman tutumu ile ilgili araştırmalar genellikle üniversite öğrencileri, genel popülasyon veya belirli meslek gruplarını örneklem olarak yürütülmüştür. Ancak, literatürde spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin boş zaman tutumlarını inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Bu çalışmanın amacı, spor merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarını çeşitli demografik değişkenler açısından incelemektir. Bu çalışma, betimsel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiş ve nicel araştırma yöntemleriyle yürütülmüştür. Konya Meram ilçesindeki spor merkezlerinde egzersiz yapan 356 gönüllü bireyden oluşan örneklem ile gerçekleştirilmiştir. Veriler, yüz yüze anket tekniğiyle toplanmış ve Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen "Leisure Attitude Scale: LAS" ve Akgül ve Gürbüz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ) kullanılarak analiz edilmiştir. Bu çalışmada BZTÖ'nün iç tutarlılık katsayıları .84 (Davranışsal) ile .92 (Duyuşsal ve Bilişsel) arasında değişmekte olup, toplamda .95 olarak hesaplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde, tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra BZTÖ ile çeşitli değişkenlerin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem T-Testi ve One-Way ANOVA testleri kullanılmıştır. Grup içi anlamlılıkların tespiti ve karşılaştırılması için post hoc testlerinden Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmış, anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir. Bulgular, katılımcıların genel olarak olumlu boş zaman tutumlarına sahip olduğunu ve bu tutumların demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Kadın katılımcıların, erkeklere kıyasla daha olumlu boş zaman tutumlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre, 32 yaş ve üzeri bireylerin lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin daha olumlu boş zaman tutumları sergilediği görülmüştür. Medeni durum değişkenine göre, evli bireylerin davranışsal alt boyutta daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Gelir düzeyi değişkenine göre ise boş zaman tutumu alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sonuç olarak, BZTÖ toplam puanlarının iyi düzeyde olduğu, özellikle bilişsel alt boyutta yüksek puan olarak boş zamanlarını planlama ve verimli kullanma konusunda olumlu tutumlar sergiledikleri belirlenmiştir. Araştırmamızın sonuçları, spor merkezlerinin bireylerin boş zamanlarını verimli kullanmalarında önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bağlamda spor merkezlerinin ve rekreasyonel programların daha etkili planlanması ve uygulanması için yol gösterici olabilir. Bu bulguların farklı bölgelerde ve daha geniş örneklem gruplarıyla tekrarlanarak genellenebilirliğinin artırılması önerilmektedir. Ayrıca spor merkezlerinin bireylerin boş zamanlarını verimli kullanmaları için sundukları hizmetlerin kalitesini artırmak ve erişilebilirliğini yaygınlaştırmak, toplum sağlığının ve bireylerin yaşam kalitesinin iyileştirilmesine önemli katkılar sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Boş Zaman Tutumu, Spor Merkezleri, Egzersiz

Bu çalışma, yüksek lisans tezinden üretilmiş olup, 16-19 Mayıs 2024 tarihinde Antalya'da düzenlenen 5. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi'nde sözlü olarak sunulmuştur.

***Sorumlu Yazar:** Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Antalya, Türkiye, e posta: burcuy394@gmail.com

**Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Konya, Türkiye, e posta: mehmetdemirel78@gmail.com

***Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Antalya, Türkiye, e posta: abdullah.kayhan.5@gmail.com

Leisure Attitudes of Individuals Engaging in Exercise: An Examination in Fitness Centers

Abstract

This article underscores the critical role of leisure activities in mitigating the psychological and physiological challenges of daily life, thereby contributing to the maintenance of individuals' overall health. The sustainability of these activities is contingent upon the positive attitudes that individuals cultivate towards them. In this context, understanding leisure attitudes is essential for identifying how individuals allocate their leisure time and the barriers they encounter in this process. Existing literature on leisure attitudes predominantly focuses on university students, the general population, or specific occupational groups. However, studies investigating the leisure attitudes of individuals who engage in regular exercise at sports centers are relatively scarce. The primary objective of this study is to examine the attitudes of individuals who consistently exercise in sports centers towards leisure activities, with a focus on various demographic variables. This research employs a descriptive survey model within the framework of quantitative research methods. The study sample comprises 356 voluntary participants who exercise at sports centers in the Meram district of Konya. Data were collected through a face-to-face survey method and analyzed using the "Leisure Attitude Scale (LAS)" developed by Ragheb and Beard (1982), as well as the Turkish adaptation of the LAS by Akgül and Gürbüz (2011). The internal consistency coefficients for the LAS in this study ranged from .84 (Behavioral) to .92 (Affective and Cognitive), with an overall reliability of .95. For statistical analysis, descriptive statistics were supplemented with independent sample t-tests and one-way ANOVA tests to compare various variables with LAS scores. Post hoc analysis was conducted using the Tukey HSD multiple comparison test, with significance set at $p < 0.05$. The findings indicate that participants generally held positive attitudes towards leisure, with these attitudes varying according to demographic variables. Notably, female participants exhibited more positive leisure attitudes than their male counterparts. Significant differences were observed in favor of individuals aged 32 and above. Furthermore, those with postgraduate education levels demonstrated more positive attitudes towards leisure. In terms of marital status, married participants scored higher in the behavioral sub-dimension. However, no significant differences were identified across the leisure attitude sub-dimensions concerning income levels. In conclusion, the overall LAS scores indicated a favorable attitude towards the effective planning and utilization of leisure time, with particularly high scores in the cognitive sub-dimension. The findings of this study suggest that sports centers play a pivotal role in optimizing the use of leisure time. These results can inform the more effective planning and implementation of sports centers and recreational programs. To enhance generalizability, it is recommended that similar studies be conducted in different regions with larger sample sizes. Moreover, improving the quality of services offered by sports centers and increasing their accessibility could significantly contribute to public health and the overall quality of life.

Keywords: Leisure, Leisure Attitude, Sport Centers, Exercise

Giriş

Sanayileşme ile makinelerin insan gücünün yerini alması, bireylerin daha fazla boş zamana sahip olmasına yol açmıştır. Bu gelişme, boş zamanların nasıl daha verimli, doğru ve etkin kullanılabileceği sorusunu gündeme getirmiştir. Gündelik yaşamın getirdiği psikolojik ve fizyolojik sorunlarla başa çıkmada, bireyin zinde ve sağlıklı olmasında boş zaman faaliyetlerinin önemli bir rolü vardır (Demirel ve ark., 2017). Bu nedenle, bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve bu zamanları nasıl verimli kullandıkları önem taşımaktadır (Wang ve ark., 2012) Boş zaman, yapılması zorunlu olmayan eylemlerin olduğu, bireyin özgürce seçme ve dilediği gibi kullanma hakkına sahip olduğu bir zaman dilimidir (Karaküçük & Gürbüz, 2007). Bu boş zamanda gerçekleştirilen faaliyetler, bireyleri psikolojik açıdan yenileyen, sosyalleşmelerini sağlayan ve becerilerinin gelişimine katkıda bulunan faaliyetlerdir (Adebayo, 2015; Durhan ve ark., 2017).

Bireylerin boş zaman faaliyetlerinde buldukları popüler mekanlardan biri de spor merkezleridir. Spor merkezleri, bireylerin fiziksel aktivitelerini gerçekleştirdikleri, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını kazandıkları ve sosyal etkileşimlerini artırdıkları yerlerdir (Klaber, 2010; GÜDÜL ve YÜCEL, 2022). Spor merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, fiziksel ve psikolojik sağlıklarını koruma ve geliştirme konusunda daha başarılı oldukları çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Albers, 2002; Tel ve Köksalan, 2008; Klaber, 2010). Dolayısıyla, spor merkezlerine katılımın artırılması, toplum sağlığının iyileştirilmesi açısından stratejik bir öneme sahiptir.

Bireylerin boş zaman faaliyetlerini sürdürebilmesi, boş zaman faaliyetlerine yönelik geliştirdikleri pozitif tutumlar ile mümkün olabilir. Boş zaman tutumu, bireylerin boş zaman faaliyetlerine karşı geliştirdikleri duygu, düşünce ve davranışların toplamıdır (Ragheb ve Beard, 1982). Bu tutum, bireyin boş zaman faaliyetlerinden ne kadar keyif aldığı, bu faaliyetlere ne sıklıkla katıldığı ve bu faaliyetlere yönelik motivasyonunu içerir (Iso-Ahola, 1980). Boş zaman tutumu, bireyin genel yaşam memnuniyetini ve psikolojik iyi oluşunu etkileyen önemli bir faktördür (Morgan, 2009). Olumlu boş zaman tutumuna sahip bireyler, boş zamanlarını daha verimli ve tatmin edici bir şekilde değerlendirebilirken, olumsuz tutuma sahip bireyler boş zamanlarını etkin bir şekilde kullanmakta zorlanmaktadır (Teaff, 1975; Anderson, 1988). Bu bağlamda, bireylerin boş zaman tutumlarını anlamak, onların boş zamanlarını nasıl geçirdiklerini ve bu süreçte karşılaştıkları engelleri tespit etmek için önemlidir (Akgül, 2011).

Boş zaman tutumları üzerine yapılan araştırmalar, bu tutumların demografik ve sosyoekonomik faktörlerle nasıl etkileştiğini ortaya koymaktadır. Örneğin; üniversite öğrencileri üzerine yürütülen çalışmalarda, boş zaman tutumunun bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarında çeşitli değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir (Karadeniz ve ark., 2019;

Denkel ve ark., 2020). Kamu ve özel sektör çalışanlarının boş zamanlarına yönelik tutumlarını inceleyen bir çalışmada, kamu çalışanlarının boş zamanlarını olumlu kullanma düşüncesi ve haftalık boş zamanın yeterliliği konularında özel sektör çalışanlarına göre daha olumlu tutumlara sahip oldukları bulunmuştur (Kokutata ve Özavcı, 2022). Gökyürek (2016) dans etkinliklerine katılan bireylerin boş zaman tutumlarını incelemiş ve katılımcıların genel olarak boş zaman tutumlarının olumlu olduğunu tespit etmiştir. COVID-19 sürecinde bireylerin boş zaman tutumları, kaygı ve ruhsal iyilik halleri arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir çalışma, bireylerin boş zaman tutumlarının pandemi sürecinde ruhsal iyilik halini olumlu, kaygıyı ise olumsuz etkilediğini göstermektedir (Yurcu, 2021). Evli çiftler üzerine yürütülen bir çalışmada ise, boş zaman tutumunun ve boş zamanlarda algılanan özgürlüğün evli çiftler arasında pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Akgül ve Ertüzün, 2015).

Literatürde boş zaman tutumu ile ilgili araştırmalar genellikle üniversite öğrencileri, genel popülasyon veya belirli meslek gruplarını örneklem olarak yürütülmüştür. Ancak, literatürde spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin boş zaman tutumlarını inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, spor merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarını çeşitli demografik değişkenler açısından incelemektir. Araştırma sonuçlarının, spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılım motivasyonlarını ve engellerini anlamaya katkı sağlaması beklenmektedir. Aynı zamanda, bu çalışma, spor merkezlerinin ve rekreasyonel programların daha etkili planlanması ve uygulanması için yol gösterici bilgiler sunmayı amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilmiş olup, betimsel tarama modeli benimsenmiştir. Araştırma, spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini spor merkezleri oluştururken, örneklemini Konya Meram ilçesindeki spor merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan 356 gönüllü birey oluşturmaktadır. Örneklem seçimi için uygun örnekleme yöntemi kullanılmış olup, bu yöntem araştırmacının kolay ulaşabileceği örneklem gruplarını içermektedir (Yener ve Abdulkadir, 2007). Çalışma grubunun demografik özellikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Veriler, yüz yüze anket yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Katılımcılara, araştırmanın amacına uygun olarak literatür taraması ile belirlenen sosyodemografik veri formu ve 36 maddelik Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ) uygulanmıştır.

Boş Zaman Tutum Ölçeği (36 madde): Bu çalışmada, Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen “Leisure Attitude Scale: LAS” ve Akgül ve Gürbüz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan “Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ)” kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) .81 (Bilişsel) ile .92 (Duyuşsal ve Davranışsal) arasında değişmekte olup, toplamda .97 olarak belirlenmiştir (Akgül ve Gürbüz, 2011). Bu çalışmada BZTÖ’nün iç tutarlılık katsayıları .84 (Davranışsal) ile .92 (Duyuşsal ve Bilişsel) arasında değişmekte olup, toplamda .95 olarak hesaplanmıştır. BZTÖ’deki bilişsel (a) sorular ilk 12 maddeden, duyuşsal (b) sorular 13. ile 24. maddeler arasında, davranışsal (c) sorular ise 25. ile 36. maddelerden oluşmaktadır. 5’li Likert tipi olan ölçekte ifadeler; Kesinlikle katılmıyorum, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum, Kesinlikle katılıyorum şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten en az 36, en fazla 180 puan alınabilmektedir.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler, SPSS 26.0 yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla yüzde ve frekans gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Veri setinin normallik dağılımını kontrol etmek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. George (2011), alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2 ile +2 arasında olması durumunda bu alt boyutların normal dağılım gösterdiğini belirtmiştir (Tablo 2). Verilerin istatistiksel analizinde, tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra BZTÖ ile çeşitli değişkenlerin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem T-Testi ve One-Way ANOVA testleri kullanılmıştır. Grup içi anlamlılıkların tespiti ve karşılaştırılması için post hoc testlerinden Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Etiği

Bu araştırma,2021/353 numaralı onay ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanması aşamasında katılımcılardan gönüllü onam formu alınmış ve çalışmanın amacı ve veri toplama aracının nasıl doldurulacağı hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Mevcut araştırma süresince, “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Erkek	259	72,8
	Kadın	97	27,2
	Toplam	356	100,0
Yaş	18-24	203	57,0
	25-31	92	25,8
	32 ve Üstü	61	17,1
	Toplam	356	100,0
Öğrenim Durumu	Lise	79	22,2
	Yüksekokul	63	17,7
	Fakülte	168	47,2
	Lisansüstü	46	12,9
	Toplam	365	100,0
Medeni Durum	Evli	80	22,5
	Bekar	263	73,9
	Diğer	13	3,7
	Toplam	356	100,0
Algılanan Gelir Düzeyi	Çok Kötü	59	16,6
	Kötü	73	20,5
	Normal	45	12,6
	İyi	49	13,8
	Çok İyi	130	36,5
Toplam	356	100,0	
Boş Zaman Faaliyetlerine En Çok Kimlerle Katılıyorsunuz?	Yalnız	52	14,6
	Aile	89	25
	Arkadaş Grubu	192	53,9
	Diğer	23	33,7
	Toplam	356	100,0

Tablo 1'de görüldüğü üzere, çalışma grubunu oluşturan 356 katılımcının %72,8'i erkek, %27,2'si kadın bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %57'si 18-24 yaş aralığında olup, %47,2'si fakülte mezunudur. Katılımcıların %73,9'u bekar, %36,5'i ise gelir düzeylerini "çok iyi" olarak algılamaktadır. Ayrıca, %53,9'u boş zaman faaliyetlerine en çok arkadaş grubu ile katılmaktadır.

Tablo 2. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	n	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
BZTO- a (Bilişsel)	12	356	4,10	,664	-1,11	1,74
BZTO- b (Duyuşsal)	12	356	3,99	,695	-1,05	1,31
BZTO- c (Davranışsal)	12	356	3,69	,789	-,513	,254
BZTO Toplam Puan	36	356	141,43	22,62	-,998	1,606

Tablo 2'de katılımcıların BZTÖ'nün alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve dağılım özellikleri (çarpıklık ve basıklık değerleri) sunulmuştur. BZTÖ alt boyutları arasında en yüksek ortalama puanın 4,10 ile “Bilişsel (BZTÖ-a)” alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, verilerin normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

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

*p<0.05

Cinsiyet değişkenine göre BZTÖ'nün alt boyutlarında yapılan T Testi sonuçlarına göre, cinsiyetler arasında “Bilişsel” alt boyutta anlamlı bir fark bulunmazken (p>0,05), “Duyuşsal” ve “Davranışsal” alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farkların her iki alt boyutta da kadın katılımcılar lehine olduğu görülmüştür (p<0,05).

Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

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

*p<0.05

Yaş değişkenine göre BZTÖ'nün alt boyutlarında yapılan ANOVA sonuçlarına göre, yaş grupları arasında boş zaman tutumu açısından anlamlı farklılıklar bulunmaktadır (p<0,05). Yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testinde, bu farkların özellikle “32 ve Üstü” yaş grubunun lehine olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Öğrenim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

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

*p<0.05

Öğrenim durumu değişkenine göre BZTÖ'nün alt boyutlarında yapılan ANOVA sonuçlarına göre, öğrenim durumu ve boş zaman tutumu arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür (p<0,05). Tukey HSD çoklu karşılaştırma testinde bu farkların “Lisansüstü” grubunun lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Medeni Durum Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

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

*p<0.05

Medeni durum değişkenine göre BZTÖ'nün alt boyutlarında yapılan ANOVA sonuçlarına göre, medeni durum ve boş zaman tutumu arasında özellikle “Davranışsal” alt boyutta anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p<0,05). Tukey HSD testine göre, bu farklar evli ve bekar grupları arasında

evli bireyler lehine, bekar ve diğer gruplar arasında ise diğer grubu lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7. Algılanan Gelir Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir Düzeyi	\bar{X}	Ss	F	p	Tukey
BZTÖ- a (Bilişsel)	Çok Kötü	4,09	,714	1,940	,634	
	Kötü	4,05	,721			
	Orta	4,21	,614			
	İyi	4,01	,392			
	Çok İyi	4,12	,706			
BZTÖ- b (Duyuşsal)	Çok Kötü	3,96	,743	1,540	,190	
	Kötü	3,97	,658			
	Orta	4,20	,472			
	İyi	3,80	,641			
	Çok İyi	4,00	,762			
BZTÖ- c (Davranışsal)	Çok Kötü	3,69	,912	1,540	,190	
	Kötü	3,51	,760			
	Orta	3,77	,560			
	İyi	3,67	,682			
	Çok İyi	3,78	,842			

* $p<0.05$

Gelir düzeyi değişkenine göre BZTÖ'nün alt boyutlarında yapılan ANOVA Testi sonuçları, gelir düzeyleri ve boş zaman tutumu arasında anlamlı farklılıklar olmadığını göstermiştir ($p>0,05$).

Tartışma

Katılımcıların BZTÖ alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamalarına göre, bilişsel olarak boş zamanlarını etkili şekilde değerlendirmeye yönelik olumlu tutumları olduğu görülmüştür. Bilişsel alt boyutta en yüksek ortalama puanın 4,10 olması, katılımcıların boş zamanlarını planlama ve bu zamanı verimli kullanma konusunda olumlu tutumlar sergilediklerini göstermektedir. Bu bulgu, bireylerin boş zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirme konusunda bilgi ve farkındalıklarının yüksek olduğunu göstermektedir. Literatürde, bilişsel tutumların bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımını ve bu aktivitelerden elde ettikleri tatmini olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Iso-Ahola, 1980). Ölçek toplamında ise katılımcıların boş zaman tutumlarının genel olarak iyi düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin boş zaman

faaliyetlerine yönelik genel tutumlarının olumlu olduğunu göstermektedir. Bireylerin boş zamanlarını verimli kullanma konusundaki olumlu tutumları hem fiziksel hem de psikolojik sağlığına katkıda bulunabilir. Ragheb ve Beard (1982), boş zaman tutumlarının bireylerin genel yaşam memnuniyeti üzerinde önemli bir etkisi olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde, Akgül ve Gürbüz (2011) tarafından yapılan çalışma da bireylerin boş zaman tutumlarının yaşam kalitesini ve mutluluğunu artırdığını göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan t testi sonucunda, kadın ve erkekler arasında bilişsel alt boyutta anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarda kadınların lehine anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha olumlu boş zaman tutumlarına sahip olduğunu göstermektedir. Kadınların gönüllü olarak katıldıkları etkinliklerden daha fazla haz almaları ve sosyokültürel sorumlulukların farklılığı bu farkı açıklayabilir. Literatürde de bireylerin boş zaman tutumlarının cinsiyet faktörü ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Lapa ve ark., 2012). Ayrıca, kadınların boş zaman faaliyetlerine yönelik daha yüksek motivasyon ve katılım gösterdikleri, toplumsal rol ve sorumlulukların bu farklılıkta etkili olduğu düşünülebilir. Cinsiyet değişkenine göre literatürdeki diğer çalışmalara bakıldığında, mevcut çalışma ile benzer sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin, Serdar (2020) tarafından sağlık ve zindelik merkezlerine üye bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada, serbest zamana yönelik tutumlarda bilişsel ve duyuşsal alt boyutlarda kadınlar lehine anlamlı farklar tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Kaya ve Gürbüz (2015) üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumlarını cinsiyete göre farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Durmaz (2020), gençlik merkezlerinden hizmet alan bireyler arasında cinsiyet farklılıkları bulmuştur. Ancak, elit sporcular üzerine yapılan bir çalışmada cinsiyet değişkenine göre davranışsal ve bilişsel alt boyutlarda fark bulunmamış, duyuşsal alt boyutta ise kadınlar lehine fark bulunmuştur (Yaşartürk, 2016). Bu farklılıklar, katılımcı gruplarının özelliklerinden kaynaklanabilir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre boş zaman tutumu alt boyutlarında 32 ve üstü yaş grubu bireylerin lehine anlamlı farklılıklar görülmüştür. Bu durum, yaş ilerledikçe bireylerin bilgi birikimi, deneyim ve tutumlarının olgunlaşmasıyla açıklanabilir. Ayrıca, yaş ilerledikçe bireylerin hangi aktivitelerden keyif aldığını daha iyi bilmesi ve daha fazla aktivite imkanlarına sahip olması bu farkı yaratmış olabilir. Literatürde yaş değişkenine göre boş zaman tutumunun farklılık gösterdiğine dair bulgular mevcuttur. Çelik (2014), Ankara Polis Koleji öğrencilerinin boş zaman tutumlarını incelediği çalışmada yaş değişkeni ile bilişsel ve duyuşsal alt boyutlarda anlamlı farklılıklar bulmuştur. Bazı araştırmalar ise yaş değişkenine göre boş zaman tutumunda anlamlı farklar bulamamıştır. Yıldız ve Yiğiter (2018) tarafından emniyet personeli üzerinde yapılan çalışmada, yaşa

göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde, üniversite öğrencilerinin tutumlarını inceleyen Akyüz ve Türkmen (2016), yaş değişkeni ile boş zaman tutumu arasında anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Akgül (2011) ise, Ankara'daki bireylerin yaş değişkenine göre boş zaman tutumlarında herhangi bir fark bulunmadığını, ancak Londra'daki bireylerde yaşa göre farklılıkların olduğunu belirlemiştir. Bu farklılıklar, katılımcıların yaş gruplarına göre farklı beklentilere sahip olmalarından kaynaklanabilir.

Öğrenim durumu değişkenine göre boş zaman tutumu alt boyutlarında, lisansüstü öğrenim durumuna sahip bireylerin lehine anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu sonuç, lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin daha yüksek bilinç ve sağlık bilincine sahip olmalarından kaynaklanabilir. Akyüz ve Türkmen (2016) tarafından üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumlarını inceleyen bir çalışmada, öğrenim durumu değişkeni ile boş zaman tutumu arasında duyuşsal boyutta anlamlı bir farklılık bulunmazken, bilişsel ve davranışsal alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Güngörmüş ve ark., (2014), sağlıklı yaşam bilincini kazanmada eğitim düzeyinin etkili olduğunu ve eğitim düzeyi arttıkça yaşam bilincinin de arttığını belirtmektedir. Çuhadar ve ark., (2019), lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin sağlıklı olmak için rekreasyonel etkinliklere yönelme düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Dolayısıyla, eğitim seviyesi arttıkça boş zamana yönelik olumlu tutumların gelişmiş olması da şaşırtıcı bir bulgu değildir.

Medeni durum değişkenine göre boş zaman tutumu alt boyutları arasında davranışsal alt boyutta evli bireylerin lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılık, onların boş zamanlarında daha aktif olduklarını ve bu zamanı daha planlı bir şekilde geçirdiklerini göstermektedir. Literatürde boş zaman tutumlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı belirten çalışmalar mevcuttur (Balaban ve ark., 2020; Serdar, 2020). Boş zamana karşı tutumu, sosyal ve kültürel faktörler, sosyoekonomik faktörler, zaman yönetim biçimleri ve modern yaşam koşullarının getirdiği ortak sorumluluklar gibi faktörler etkileyebilir (Ragheb ve Tate, 1993). Ancak evli bireylerin bekar bireylere göre daha olumlu boş zaman tutumlarının olması muhtemelen hem kendileri hem de aile bireyleri için daha fazla sorumluluk taşımalarından kaynaklanabilir. Örneğin, Siegenthaler ve O'Dell (2000) evli bireylerin, aile yaşamının getirdiği sorumluluklar ve rutinler nedeniyle, boş zamanlarını daha planlı ve organize bir şekilde değerlendirdiklerini belirtmiştir. Bıyıklı (2007), evli bireylerin bekar bireylere göre fiziksel olarak sağlıklı kalmak için spor merkezlerine daha fazla önem verdiklerini belirtmiştir. Bu durum, evli bireylerin sağlıklarını koruma ve geliştirme konusundaki bilinçlerinin yüksek olması ile açıklanabilir. Akgül ve Ertüzün (2015) boş zaman tutumu ve boş zamanlarda algılanan özgürlüğün evli çiftler arasında pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Rekreatif amaçlı yüzme sporuyla uğraşan bireylerin değerlendirildiği bir çalışmada,

evli bireylerin bekar bireylere göre boş zaman etkinliklerine katılım konusunda daha yüksek motivasyona sahip oldukları görülmüştür (Ayyıldız Durhan ve ark., 2017). Bu çalışmalar, mevcut bulgularımızla uyumludur ve evli bireylerin boş zaman tutumlarının daha olumlu olmasının nedenlerini açıklamaktadır.

Katılımcıların gelir durumları ile boş zaman tutumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireylerin gelir düzeylerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarını belirlemede önemli bir faktör olmadığını göstermektedir. Literatürde de benzer sonuçlar bulunmaktadır. Akgül (2011), Londra ve Ankara’da yaptığı çalışmalarda, bireylerin boş zaman tutumları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Bu, gelir düzeyinin boş zaman tutumları üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını ortaya koymaktadır. Ancak bazı araştırmalar, gelir düzeyine göre farklılıklar tespit etmiştir. Yaşartürk (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, gelir düzeyi yüksek bireylerin duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarda anlamlı farklar gösterdiği belirtilmiştir. Bu durum, gelir düzeyi yüksek bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılım imkanlarının daha fazla olması ile açıklanabilir. Gelir düzeyi yüksek bireyler, daha fazla boş zamana sahip olabilir ve bu zamanı daha çeşitli ve kaliteli aktivitelerle değerlendirebilirler. Literatürde, bireylerin gelir düzeyi ile boş zaman tutumları arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok boyutlu olduğu görülmektedir. Örneğin, Arguz ve Erdoğan (2018), üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarını inceledikleri çalışmada, gelir düzeyi değişkeni ile boş zaman tutumları arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Bu durum, üniversite öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılımında gelir düzeyinin belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Sonuç olarak, bu çalışmada gelir düzeyine göre boş zaman tutumu alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmaması, katılımcıların gelir düzeylerinden bağımsız olarak benzer boş zaman tutumlarına sahip olduğunu göstermektedir. Literatürde, gelir düzeyinin boş zaman tutumları üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmaların sonuçları arasında farklılıklar bulunmakta olup, bu durum bireylerin sosyoekonomik koşullarının ve bireysel tercihlerinin çeşitliliğinden kaynaklanabilir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, çalışma sadece Konya ili Meram ilçesinin spor merkezlerinde egzersiz yapan bireyleri kapsamaktadır; bu nedenle bulguların genellenebilirliği diğer bölgelere ve farklı sosyoekonomik ve kültürel yapıya sahip gruplara sınırlıdır. İkinci olarak, araştırma örneklemini gönüllü katılımcılardan oluştuğu için, katılımcıların boş zaman tutumları hakkında olumlu ya da olumsuz önyargılara sahip olmaları mümkündür. Üçüncü olarak, veriler anket yöntemiyle toplandığı için, katılımcıların kendi beyanlarına dayanmaktadır ve bu durum sosyal istenirlik yanlılığına yol açabilir. Ayrıca, araştırmanın kesitsel bir tasarıma sahip olması,

katılımcıların tutumlarındaki değişimleri zaman içinde izlemeyi mümkün kılmamaktadır. Son olarak, mevcut çalışmanın yapıldığı dönemdeki ekonomik koşullar ile günümüzdeki ekonomik koşullar farklılık göstermektedir. Dolayısıyla mevcut çalışmada gelir durumu sonuçları günümüzde değişkenlik gösterebilir.

Öneriler

Bu araştırmanın bulguları ve sınırlılıkları göz önünde bulundurularak, gelecekte yapılacak çalışmalara yönelik bazı öneriler sunulmaktadır. İlk olarak, benzer araştırmaların farklı bölgelerde ve çeşitli sosyoekonomik ve kültürel yapıya sahip gruplarla tekrarlanması, bulguların genellenebilirliğini artıracaktır. İkinci olarak, araştırmalarda boylamsal tasarımlar kullanılarak, bireylerin boş zaman tutumlarındaki değişimlerin zaman içinde izlenmesi faydalı olacaktır. Ayrıca, daha büyük ve rastgele seçilmiş örneklem grupları kullanılarak elde edilecek verilerin güvenilirliği artırılabilir. Anket yönteminin yanı sıra, derinlemesine görüşmeler ve gözlem gibi nitel veri toplama tekniklerinin de kullanılması, boş zaman tutumlarının daha kapsamlı ve derinlemesine incelenmesine olanak sağlayacaktır. Spor merkezleri ve rekreasyonel programların, bireylerin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarını olumlu yönde etkileyebilmek için daha çeşitli ve kişiselleştirilmiş programlar sunmaları önerilmektedir. Son olarak, spor merkezlerinin bireylerin boş zamanlarını verimli kullanmaları için sundukları hizmetlerin kalitesini artırmak ve erişilebilirliğini yaygınlaştırmak, toplum sağlığının ve bireylerin yaşam kalitesinin iyileştirilmesine önemli katkılar sağlayacaktır.

Sonuç

Sonuç olarak, katılımcıların BZTÖ'nün toplam puanlarının iyi düzeyde olduğu, bilişsel alt boyutta ise diğer alt boyutlara göre daha yüksek puan alarak boş zamanlarını planlama ve verimli kullanma konusunda olumlu tutumlar sergiledikleri tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre, kadınların duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarda erkeklere göre daha olumlu tutumlar sergiledikleri belirlenmiştir. Yaş değişkenine göre, 32 yaş ve üstü bireylerin lehine anlamlı farklılıklar bulunmuş ve bu durum yaşla birlikte artan deneyim ve bilgi birikimi ile açıklanmıştır. Öğrenim durumu değişkeninde, lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin boş zaman tutumlarının daha olumlu olduğu tespit edilmiştir. Medeni durum değişkenine göre, evli bireylerin davranışsal alt boyutta daha yüksek puanlar aldığı ve bunun ailelerine karşı duydukları sorumluluklardan kaynaklandığı belirlenmiştir. Gelir düzeyi değişkenine göre, boş zaman tutumu alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmaması, bireylerin gelir düzeylerinden bağımsız olarak benzer boş zaman tutumlarına sahip olduklarını göstermiştir. Bu bulgular, spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin boş zaman tutumlarının genel

olarak olumlu olduğunu ve bu tutumların çeşitli demografik değişkenlere göre farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Literatürdeki çalışmalarla büyük ölçüde uyumlu olan bu sonuçlar, spor merkezlerinin bireylerin boş zamanlarını verimli kullanmalarında önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Gelecekte yapılacak araştırmaların, farklı bölgelerde ve daha geniş örneklem gruplarıyla tekrarlanarak bu bulguların genellenebilirliğinin artırılması önerilmektedir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 18.06.2021

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2021/353-06

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın Tasarımı: BK, MD; Denetleme ve Danışmanlık: MD; Verilerin Toplanması: BK, AK; Verilerin Analizi: MD, AK; Literatür Taraması: BK; Makalenin Yazımı: BK, MD, AK; Eleştirel İnceleme: MD, AK

Çatışma Beyanı

Yazarlar arasında bu çalışma ile ilgili herhangi bir çatışma ya da çıkar bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Adebayo, F. A. (2015). Time management and students academic performance in higher institutions, Nigeria: A case study of Ekiti State. *International Research in Education*, 3(2), 1-12.
- Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. William C. Brown.
- Akgül, M. B., & Ertuzun, E. (2015). Leisure attitude, perceived freedom in leisure within married couples. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 6(3), 19-24.
- Akgül, B. (2011). Farklı kültürlerdeki bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının değerlendirilmesi: Ankara-Londra örneği (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akgül, B. M., & Gürbüz, B. (2011). Boş Zaman Tutum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 37-43.
- Akyüz, H., & Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 340-357.
- Albers, T. (2002). Arzt im fitness-studio: Physician in the fitnessstudio. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 53, 141-148.
- Anderson, L. W. (1988). Attitudes and their measurement. In J. P. Keeves (Ed.), *Educational research, methodology and measurement: An international handbook* (pp. 421-426). Pergamon Press.
- Arguz, İ., & Erdoğan, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-9.
- Ayyıldız Durhan, T., Akgül, B. M., & Karaküçük, S. (2017). Rekreatif amaçlı yüzme sporuyla uğraşan bireylerin boş zaman yönetimleri üzerine bir değerlendirme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 8-16.

- Balaban, İ., Sağıroğlu, İ., & Özmaden, M. (2020). Kırkpınar yağlı güreş sporcularının serbest zaman tutum düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 227-241.
- Çelik, Z. (2014). Ankara polis koleji öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çuhadar, A., Yusuf, E., Demirel, M., & Demirel, D. H. (2019). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 153-161.
- Demirel, M., Demirel, D. H., & Serdar, E. (2017). Constraints and perceived freedom levels in the leisure of university students. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 789-795.
- Denkel, M., Sağıroğlu, İ., Taşkın, C., & Ayar, H. (2020). Öğrencilerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutum düzeylerinin değerlendirilmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(5).
- Durhan, T. A., Akgül, B. M., & Karaküçük, S. (2017). Rekreatif amaçlı yüzme sporuyla uğraşan bireylerin boş zaman yönetimleri üzerine bir değerlendirme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 8-16.
- Durmaz, H. (2020). Gençlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumları ile doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki: Manisa Gençlik Merkezleri örneği (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi.
- George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference, 17.0 update, 10/e*. Pearson Education India.
- Gökyürek, B. (2016). An analysis of leisure attitudes of the individuals participating in dance activities and the relationship between leisure attitude and life satisfaction. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(10), 3285-3296.
- Güdül, N., & Yücel, O. (2022). Bireylerin fitness salonlarına gitme nedenleri ve beklentileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 23-28.
- Güngörmüş, H., Yenel, İ., & Gürbüz, B. (2014). Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi: Demografik farklılıklar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 11(1).
- Karadeniz, F., Müftüler, M., & Gülbeyaz, K. (2019). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutum ve engellerinin incelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği). *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 21-36.
- Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kentleşme*. Gazi Kitabevi.
- Kaya, S., & Gürbüz, B. (2015). An examination of university students' attitudes towards leisure activities. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 6(3), 46-60.
- Kläber, M. (2010). *Doping im Fitness-Studio: die Sucht nach dem perfekten Körper*. transcript Verlag.
- Korkutata, A., & Özavci, R. (2022). Kamu ve özel sektörde çalışan personelin boş zaman tutumlarının incelenmesi. *Turak Turizm ve Araştırma Dergisi*, 11(2), 158-176.
- Lapa, T. Y., Ağyar, E., & Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.
- Morgan, C. T. (2009). *Psikolojiye giriş* (Çev. Eski, R. ve Karakaş, S.). Eğitim Yayınevi.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167.
- Ragheb, M. G., & Tate, R. L. (1993). A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies*, 12(1), 61-70.
- Serdar, E. (2020). Serbest zaman tutumu, serbest zaman doyum ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişki (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Siegenthaler, K. L., & O'Dell, I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*, 22(4), 281-296.
- Teaff, J. E. (1975). An elderly leisure attitude schedule. Distributed by ERIC Clearinghouse.
- Tel, M., & Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi: Doğu Anadolu örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 261-278.
- Wang, W.-C., Wu, C.-Y., Wu, C.-C., & Huan, T.-C. (2012). Exploring the relationships between free-time management and boredom in leisure. *Psychological Reports*, 110(2), 416-426.
- Yaşartürk, F. (2016). Elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihlerinde tutum, sıkılma algısı ile yaşam doyumlarının incelenmesi (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Yıldız, H., & Yiğiter, K. (2018). Düzce Emniyet Müdürlüğü personelinin boş zaman tutumlarının ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(25), 1983-1995.
- Yener, Ö., Abdulkadir, G. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*(15), 394-422.
- Yurcu, G. (2021). Leisure attitude, anxiety, and mental well-being in Turkey: The case of COVID-19. *European Journal of Tourism, Hospitality and Recreation*, 11(2), 181-194.