

**NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ
ÖĞRENCİLERİNDE SERBEST ZAMAN
MOTİVASYONUNUN VE TEMEL PSİKOLOJİK
İHTİYAÇLARIN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Güvenç GÜNEŞ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: Doç. Dr.Gözde ERSÖZ

2019-TEKİRDAĞ

T.C.
TEKİRDAĞ NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNDE SERBEST ZAMAN
MOTİVASYONUNUN VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Hazırlayan
Güvenç GÜNEŞ
1178212805

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Gözde ERSÖZ

2019 – TEKİRDAĞ

KABUL ve ONAY

Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı
çerçevesinde Doç. Dr. Gözde ERSÖZ danışmanlığında yürütülmüş bu çalışma,
aşağıdaki

jüri tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi

14.06.2019

Doç. Dr. Gözde ERSÖZ

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi

Jüri Başkanı

Dr.Öğr. Üyesi Umut CANLI

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi

ÜYE

Doç.Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK

Eskişehir Teknik Üniversitesi

ÜYE

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Güvenç GÜNEŞ'in "Namık Kemal Üniversitesi Öğrencilerinde Serbest Zaman Motivasyonunun ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı tezi 14.06.2019 günü saat 11:00'da Namık Kemal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Nilda TURGUT

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Öncelikle, bana bu süreçte inanan, güvenen, benimle her türlü bilgi ve birikimini son ana kadar paylaşan birlikte çalışmaktan keyif aldığım ve öğrencisi olmaktan gurur ve onur duyduğum değerli danışmanım sayın Doç.Dr. Gözde ERSÖZ'e;

Yine yüksek lisans derslerinde bilgi, birikim ve desteklerini bizden esirgemeyen başta sayın hocalarım Doç. Dr. İlker ÖZMUTLU, Dr. Öğr. Üyesi Başak EROĞLU, Dr.Öğr. Üyesi A. Kaan EROĞLU ve Dr. Öğr. Üyesi Umut CANLI olmak üzere Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi BESYO'nun tüm hocalarına;

Tez yazım sürecimin en başından bu yana sorularıma içtenlikle cevap veren yol gösteren değerli hocam sayın Doç. Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK'e

Beni kayıtsız şartsız her koşulda seven ve güvenen, binbir zorlukla eğitim hayatımı destekleyen, varlıklarıyla bana büyük güç veren annem Ayfer, babam Nurettin, abim Kıvanç ve yengem Gülhan'a;

Tez yazım sürecinde, O'nu çok ihmal etmeme rağmen beni sevmekten ve desteklemekten vazgeçmeyen fedakar eşim Özden GÜNEŞ'e;

Güzel gözleri hiç aklımdan çıkmayan, bana her zaman ve her durumda büyük güç veren, gülüşü ile tüm yorgunluğumu atmama yardımcı olan, dünyalar tatlısı canım oğlum Ömer ArdenGÜNEŞ'e;

Son olarak üzerimde emeği olan herkese binlerce teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

ÖZET

Güneş, G. Namık Kemal Üniversitesi Öğrencilerinde Serbest Zaman Motivasyonunun ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ, 2019.

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlarını cinsiyet ve serbest zaman türüne göre farklılığını belirleyip; temel psikolojik ihtiyaçların serbest zaman motivasyonunu ne düzeyde öngördüğünü ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda, bu çalışmada Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (SZTPIÖ)'nin geçerlik ve güvenilirliği de test edilmiştir. Çalışmaya lisans düzeyinde eğitim gören 18-30 yaş aralığında 157 kadın ($X_{yaş}=20.27\pm 1,34$ yıl), 180 erkek ($X_{yaş}= 21.01\pm 1.49$ yıl) toplam 337 üniversite öğrencisi ($X_{yaş}= 20.66\pm 1.47$ yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada katılımcılara “Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (SZMÖ)” ve “Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (SZTPIÖ)” kişisel bilgi formu ile birlikte yüzyüze uygulanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik analizi (ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde), açımlayıcı faktör analizi, güvenilirlik analizi, çok yönlü varyans analizi (MANOVA) ve Standart Çoklu Regresyon Analizi istatistik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nden serbest zamanlarda temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği olarak uyarlanan SZTPIÖ' nin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak, araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların serbest zaman motivasyonlarının dışsal düzenleme alt ölçeğinde cinsiyete göre farklılık bulunurken; katılımcıların serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının alt boyutları arasında cinsiyete göre fark bulunmamıştır. Serbest zaman türlerine göre katılımcıların serbest zaman motivasyonlarında farklılık bulunmazken; serbest zaman özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarında serbest zaman türlerine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Ayrıca bulgular özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının serbest zaman motivasyonunun alt boyutlarını anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre erkeklerin kadınlara nazaran serbest zaman etkinliklerine daha dışsal sebeplerle katıldığı; serbest zamanlarında

kitap okuyanların, spor yapan ve müzik dinleyen öğrencilerden daha az özerklik ihtiyacını giderdiği; spor yapanların ise kitap okuyan öğrencilere göre bu etkinlikte daha fazla yeterlik ihtiyacını giderdiği bulunmuştur. Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine bilmek, uyararı hissetmek, özdeşim ve dışsal nedenlerle katıldıkları zaman özerklik ihtiyacının arttığı; motivasyonsuzluk yönünde bir katılım sergilediklerinde ise özerklik ihtiyacının azaldığı; bilmek ve başarmak gibi nedenlerle katıldıkları zaman yeterlik ihtiyacının arttığı; özdeşim, belirlemek ve dışsal nedenlerle katıldıkları zaman ilişkili olma ihtiyacı arttığı; motivasyonsuzluk yönünde bir katılım sergilediklerinde ise ilişkili olma ihtiyacının azaldığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman motivasyonu, özerklik, yeterlik, ilişkili olma, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

Güneş, G., Investigation of Leisure Time Motivation and Basic Psychological Needs in Terms of Various Variables in Namık Kemal University Students, Tekirdag Namik Kemal University, Institute of Health Sciences, Department of Physical Education and Sports, Master Degree Thesis, Tekirdag, 2019.

The present research attempts to determine the leisure time motivation and basic psychological needs of university students according to gender and leisure time type. The second aim of the study is to show how leisure time basic psychological needs would predict the leisure time motivation. For the purpose of the study, the validity and reliability of the Basic Psychological Needs Scale in Leisure Activity (BPNSLA) are also tested. 157 female ($X_{\text{age}} = 20.27 \pm 1.34$ yrs) and 180 male ($X_{\text{age}} = 21.01 \pm 1.49$ yrs) students were enrolled in this study. Personal information documents “Leisure Time Motivation Scale (LTMS)” and “Basic Psychological Needs Scale in Leisure Activity (BPNSLA)” were administered face to face to participants. Descriptive statistical analysis (mean, standard deviation, frequency and percentage), exploratory factor analysis, reliability analysis, Multiple Analysis of Variance (MANOVA) and Standard Multiple Regression Analysis methods were used, and LTBPNS, adapted from the Basic Psychological Needs Scale in Exercise as a basic psychological needs scale, was found to be a valid and reliable measurement tool. When the findings obtained from the study are examined, it can be seen that there is a statistically difference according to the gender in the external regulation subscale of the leisure time motivations of the participants. There wasn't difference between the subscales of the basic psychological needs of participants in term of leisure time according to gender. There is no difference in the leisure time motivation of participants according to leisure time types, but there is a significant difference in leisure time autonomy and competence needs according to leisure time types. In addition, the findings showed that the basic psychological needs of autonomy, competence and relatedness are significant predictors of the sub-dimensions of leisure time motivation. According to the results obtained from the findings, male participated in leisure time activities more externally than female; in their leisure time, those who read books need for less autonomy than the students

who listen to music and do sports. It has been found that those who do sports have more competency needs than students who read books. When the participants participate to the leisure time activities with to know, to feel the stimulus, to identification and external reasons, autonomy increased; the need for autonomy decreased when they participate in the direction of lack of motivation; the need to relate increased when they participate with to identification, to determine and external reasons; when they participate in the direction of lack of motivation, the need to relate decreased; has been seen.

Keywords: Leisure time motivation, autonomy, competence, relatedness, university students

İÇİNDEKİLER

KABUL ve ONAY	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR	xiii
ŞEKİLLER	xiv
TABLolar	xv
1.GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2.Araştırmanın Önemi.....	3
1.3.Hipotezler	4
1.3. Araştırmanın Sayıtları	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
2.GENEL BİLGİLER.....	6
2.1.Serbest Zaman Kavramı.....	6
2.2. Serbest Zamanın Ortaya Çıkışı	7
2.3. Serbest Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler	10
2.4.Motivasyon (Güdülenme)	11
2.5.Motivasyon Konusuna Kuramsal Yaklaşımlar	12
2.5.1.Hedefi Gerçekleştirme Kuramı.....	13
2.5.2. Algılanan Yeterlilik Kuramı	14
2.5.3. Hür İrade Kuramı (Öz -Belirleme Kuramı).....	15
2.5.3.1. Bilişsel Değerlendirme Kuramı.....	17
2.5.3.2. Organizmik Bütünleşme Kuramı	18
2.5.3.3.Nedensellik Yönelimi Kuramı.....	20
2.5.3.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı	21
2.5.3.5. Hedef İçeriği Kuramı.....	22
2.5.3.6. İlişki Motivasyonu Kuramı	22
2.6.Temel İhtiyaçlar	23
2.6.1. Temel İhtiyaçlarla İlgili Kuramlar.....	24

2.6.1.1. Murray'a göre ihtiyaçlar	24
2.6.1.2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı	26
2.6.1.3. Ann Roe İhtiyaç Yaklaşımı	29
2.6.1.4. Alderfer'in ERG Kuramı	30
2.6.1.5. Eric Fromm'un İhtiyaçlar Kuramı	30
2.7. Konuyla İlgili Yapılan alışmalar.....	31
2.7.1. Serbest Zaman Motivasyonu üzerine Yapılan alışmalar	31
2.7.2. Serbest Zaman Etkinliklerinde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Üzerine Yapılan alışmalar	33
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırmanın Modeli	34
3.2. Hipotezler.....	34
3.3. Araştırma Grubu	35
3.4. Veri Toplama Araçları	36
3.4.1. Kişisel bilgi formu	36
3.4.2. Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (SZMÖ)	36
3.4.3. Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (SZTPİÖ).....	37
3.5. Verilerin toplanması	38
3.6. Verilerin analizi.....	38
4. BULGULAR	39
4.1. Araştırmada ele alınan değişkenlere yönelik betimsel istatistikler	39
4.2. Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği' nin Geçerlik ve Güvenirliğine İlişkin Bulgular	40
4.2.1. Yapı Geçerliği:.....	40
4.2.2. Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği' nin Güvenirliği.....	42
4.3. Katılımcıların Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılığına İlişkin Bulgular.....	43
4.4. Katılımcıların Serbest Zaman Motivasyonunun Serbest Zaman Türü Değişkenine Göre Farklılığına İlişkin Bulgular	44

4.5. Katılımcıların Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Serbest Zaman Türü Değişkenine Göre Farklılığına İlişkin Bulgular	44
4.6. Serbest Zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının alt ölçeklerine ilişkin standart çoklu regresyon analizi bulguları	45
5. TARTIŞMA	49
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	52
6.1. Sonuçlar	52
6.2. Öneriler	54
6.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler	54
6.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler	54
KAYNAKLAR	55
EKLER.....	67

EK I : Kişisel Bilgi Formu

EK II : Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği

EK III : Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

EK IV : Etik Kurul Kararı

EK V : Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği İzin Yazısı

SİMGELER VE KISALTMALAR

HİK :Hür İrade Kuramı

İMK:İlişki Motivasyon Kuramı

MANOVA : Çok Yönlü Varyans Analizi

SZMÖ: Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği

SZTPIÖ : Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

ŞEKİLLER

Şekil 1: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

26

TABLULAR

Tablo	3.1.	Katılımcılara	ilişkin	betimsel	istatistikler	
36						
Tablo	4.1.	Katılımcıların serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlar düzeylerinden elde edilen betimsel istatistikler				40
Tablo	4.2.	Kaiser-Mayer-Olkin(KMO) Örneklem Ölçüm ve Barlett's Test Sonuçları				41
Tablo	4.3.	Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği' nin tüm katılımcılar için faktör analizi sonuçları				42
Tablo	4.4.	Alt ölçeklerdeki Maddeler ve Madde Sayısı				42
Tablo	4.5.	SZTPIÖ' nin Alt Ölçeklerinin Cronbach Alpha Güvenirlilik Değerleri				43
Tablo	4.6.	Katılımcıların SZMÖ ve BZTPIÖ ölçeklerinin alt boyutlarının cinsiyet farklılığına ilişkin bağımsız gruplarda t-testi sonuçları				44
Tablo	4.7.	Katılımcıların SZMÖ ölçeğinin alt boyutlarının serbest zaman türü farklılığına ilişkin Çoklu Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları				45
Tablo	4.8.	Katılımcıların SZTPIÖ ölçeğinin alt boyutlarının serbest zaman türü farklılığına ilişkin Çoklu Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları				46
Tablo	4.9.	SZTPIÖ Ölçeğinin Alt Boyutlarının SZMÖ Ölçeğinin Alt Ölçeklerine Göre Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları				47

1.GİRİŞ

20. yüzyılda teknolojinin gelişmesiyle birlikte toplumlarda meydana gelen endüstrileşme, makineleşme (bilgisayar, nükleer enerji kaynakları, petrol ürünleri vs.) ve sanayi unsuruna bağlı olarak artan hızlı kentleşme neticesinde toplumun serbest zaman ve rekreasyon gereksinimlerinde de önemli değişimler görülmüştür (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011). Zaman içinde insanlar teknolojinin ve daha çok üretimin kendilerine sağladığı serbest zaman imkânlarının artarak devam etmesini ve bu imkânlarını her çeşit etkinliklerle geliştirmelerini istemişlerdir (Üstün, 2013).

Serbest zaman etkinliklerine katılım sağlamak bireylerin sosyal, psikolojik ve kültürel yönden gelişmesinde etkili olmakta ve insanların yaşadıkları toplumda sosyal ve ekonomik yönden verimliliklerini artırmaktadır (Özkalp, 1997). Ayrıca, insanların serbest zaman etkinliklerine katılması onların psikolojik iyi olma haline, fiziksel yapısına ve sosyalleşmesine katkı yapar (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011). İnsanların zaman içinde yaşları ilerledikçe serbest zamanların da tercih ettikleri etkinlikler farklılık gösterebilmektedir. Üniversite döneminde özellikle Türkiye genelinde Avrupa kredi sistemine geçildikten sonra gençlerin serbest zamanlarında artış görülmüştür. Üniversite dönemi öğrencilerin geleceklerini şekillendirdikleri, meslekleriyle ilgili girişimler yaptıkları stresli bir dönemdir (El Ansari ve Stock, 2010). Gençlerin yaşam doyumunu arttırmak, streslerini azaltmak ve gelişimini teşvik etmek için serbest zamanlarını verimli değerlendirmelerini sağlamak çok önemlidir (Carnegie Adolescent Development Konseyi, 1992; Eccles ve Barber, 1999). Serbest zamanlarda gençlerin kendi yararlarına etkinlikler yapıyor olması ve zararlı alışkanlıklardan bu şekilde uzaklaşmaları onların olumlu yönde gelişimini teşvik ettiği ve yetişkinliğe geçiş sürecinde yardımcı olduğu düşünülmektedir. Tersine, serbest zaman bağlamı aynı zamanda gelişime zarar verebilecek sorunlara yol açabilecek riskli davranışlara (yani madde kullanımı, gençlerin hamileliği, şiddet ve diğer sağlık riskini arttırıcı davranışlara dahil olma) ilişkili olabilir (Dryfoos, 1990). Ülkemizde 2547 sayılı Yükseköğretim Kanununun 47. maddesinde "Yükseköğrenim kurumları, yapacağı plan ve programlar uyarınca, öğrencilerin beden ve ruh sağlığını korumak, beslenme, çalışma, dinlenme, serbest zamanları

değerlendirme gibi sosyal ihtiyaçlarını karşılamak ve bu amaçla maddi olanaklar oranında okuma salonları, yataklı sağlık merkezleri, kafeteryalar, lokanta açmak, toplantı, sinema, tiyatro salonları, spor salonu ve sahaları, kamp yerleri sağlamak ve bunlardan öğrencilerin en iyi şekilde yararlanmaları sağlamak için gerekli önlemleri almakla görevlidir.” ifadesiyle üniversite öğrencilerinin bu hakları yasal güvence altına alınmıştır. 351 sayılı “Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Kanunu”nun 25. maddesi ise "ders dışı saatlerde ve tatillerde öğrencilerin sosyal ve kültürel ihtiyaçlarını karşılayacak her türlü tedbir alınır" şeklindeki ifadelerle bu konuda önemli vurgulamalar yapılmaktadır (Önder,2003).

Guo ve Liu (2016)’a göre, üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerinin yapılandırılmış, iyi organize edilmiş bir şekilde yönetilmesi, özellikle fiziksel aktifliğin sağlanacağı etkinliklere katılımlarının sağlanması öğrencilerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları açısından olumlu etki gösterip uzun dönemde onların başarı oranlarına ve üniversitelerin kalite ölçütlerine katkıda bulunacaktır. Tüketim kültürü etkisinde, geleneklerden uzak kalarak yeniden şekillenen toplum yaşantısı içinde kişilerin serbest zaman etkinlikleri tercihlerini etkileyen motivasyonel faktörler de değişim göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanımının yaygınlaşması, onların serbest zaman etkinliklerinden beklentilerini, katılım gösterdikleri etkinlik türlerini ve serbest zamanlarını geçirmek için tercih ettikleri mekanları etkilemektedir (Rogers ve Morris, 2003; Hubbel, 2015).

Bireylerin serbest zaman faaliyetlerine yönelimlerinin belirlenmesi, rekreatif alanların kullanım potansiyelinin artırılması, bu alanların kalitelerinin yükseltilmesi, etkinlik türü çeşitliliğinin artırılması, serbest zaman alanlarının tasarım ve uygulanmaları sürecinde program elemanlarından, kullanılacak donatıların belirlenmesine kadar her aşamasında plancıya temel oluşturacak verileri sağlama açısından çok önemlidir. Bireylerin ihtiyaçlarını karşılamayacak faaliyetlerde bulunmak onların fiziksel ve duyuşsal beklentilerini karşılayamayacak, dolayısıyla bu alanların kullanım potansiyellerini düşürecektir (Gülgün ve Türkyılmaz, 2001). Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenlerini ortaya koymak önemlidir.

Öte yandan insanların yaptıkları etkinliklerde özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarını gidermeleri onları yaptıkları etkinliğe içsel olarak motive edeceği ve dolayısıyla bu etkinliği devam ettireceği önceki araştırmalarla ortaya koyulmuştur. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişiminde faydalı olan serbest zaman etkinliklerinde onların temel psikolojik ihtiyaçlarını ne düzeyde tatmin ettiğini belirlemek de önemlidir.

Bu bilgiler ışığında bu çalışmanın öncelikli amacı üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlarını cinsiyet, etkinlik türü, yaşanılan bölge, gelir düzeyi gibi değişkenlere göre farklılığını belirlemektir. Çalışmanın bir diğer amacı ise temel psikolojik ihtiyaçların serbest zaman motivasyonunu ne düzeyde öngördüğünü ortaya koymaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlarını cinsiyet ve serbest zaman türüne göre farklılığını belirleyip; temel psikolojik ihtiyaçların serbest zaman motivasyonunu ne düzeyde öngördüğünü ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmadan elde edilen sonuçların alan yazına anlamlı katkılarının olacağı düşünülmektedir. Araştırma örneklemini üniversite öğrencileri toplumun genç, dinamik ve eğitilmiş nüfusu olarak oluşturmaktadır. Gençliğin ihtiyaçlarının iyi anlaşılmasının, gençlerin yaşamlarında önemli bir değer olarak gördükleri mutluluğa ulaşabilmeleri açısından oldukça önemlidir. Temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılanan, yaşamdan haz alan bir genç nüfusa, dünya üzerinde var olan hemen her toplumun ihtiyacı vardır. Geleceğimizin yetişkinleri, meslek elemanları olan üniversite öğrencilerinin kendilerini yaşamda nasıl hissettikleri, mutlu bir toplumda mutlu bir gelecek yaşamak hayalini yakalamak açısından da oldukça önem teşkil etmektedir. Psikolojik ihtiyaçların yeterince doyurulması, dinginlik, huzur ve psikolojik iyi oluş için önemlidir. Ayrıca bu ihtiyaçların yeterli düzeyde doyurulması fiziksel ve psikolojik iyi oluş için önemlidir.

Bireyler serbest zaman etkinliklerine; eğlenmek, arkadaşları ile birlikte olmak, dinlenmek vb. nedenler ile katılmaktadırlar. Serbest zaman etkinliklerine katılma; güçlü, karakterli, sağlam kişilikli bireylerin yetişmesine yardım edecek (Ağaoğlu ve Eker, 2006) ve bireylerin yaşamının birçok alanını (iş tatmini, yaşam tatmini, aile yaşamı vb.) olumlu yönde etkileyecektir. Sağlıklı ve doğru yollardan doyurulmayan psikolojik ihtiyaçlar, bireyi yanlış yollara ya da davranışlara (uyuşturucu kullanımı, illegal örgütlere üye olma) da yönlendirebilir.

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenlerini ortaya koyarak bu bağlamda sağlıklı bir psikolojiye kavuşmalarını irdeleyebilmek açısından çalışma ayrıca önemlidir.

1.3.Hipotezler

- i. Katılımcıların serbest zaman motivasyonlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- ii. Katılımcıların serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- iii. Katılımcıların serbest zaman motivasyonlarında serbest zaman türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- iv. Katılımcıların serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarında serbest zaman türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- v. Katılımcıların temel psikolojik ihtiyaçları serbest zaman motivasyonunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

1.3. Araştırmanın Sayıltıları

- Araştırmada kullanılan ölçüm araçları katılımcılar tarafından samimiyetle yanıtlandığı varsayılmıştır.
- Anket uygulanmadan önce yapılan açıklamalarla, araştırmamıza katılan bireylerin serbest zaman, serbest zaman doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar hakkında temel bilgiye sahip oldukları varsayılmaktadır.
- Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi'nde okuyan ve serbest zaman faaliyetlerine katılım sağlayan öğrenciler ile sınırlıdır.
- Öğrencilerin boş zaman aktivitesi katılım sebepleri "Serbest Zaman Aktivitesi Motivasyon Ölçeği" ve serbest zaman aktivitelerinde temel psikolojik ihtiyaçlarını tatmin düzeyleri "Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği" ölçüm araçlarındaki maddeler ile sınırlıdır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1.Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman (*leisure*), Latince *lecire*, Fransızca da ise *loisir* kelimesi ile yakından ilişkilidir. Serbest zaman ve rekreasyon ile ilgili yazılan kaynaklarda ilk “boş zaman” kavramı daha çok kullanılsa da ilerleyen dönemde yapılan araştırmaların çoğalması ile birlikte “leisure” kavramını boş zaman değil serbest zamanın karşıladığı kabul edilmektedir. Bu görüşe paralel olarak, Kelly (1990); zaman dilimi içerisinde bir aktivite yapıyorsa o zaman boş zaman değildir şeklinde yorumlamıştır. Bu yorumlardan hareketle bu çalışmada “boş zaman” kavramı yerine “serbest zaman” kavramı kullanılacaktır.

Bugünkü anlamıyla 19. yy. sonlarında daha çok önem kazanmaya başlayan serbest zaman kavramı günümüze kadar birçok tanımla karşımıza çıkmıştır. Bunlardan bazıları;

Serbest zamanın ilk modern tanımı Veblen (1899) tarafından yapılmıştır. Veblen serbest zamanı; zamanın üretmeden tüketilmesi olarak tanımlamıştır. Bu tanım yapılırken Veblen’in üzerinde durduğu nokta; serbest zamanın, işten ve diğer zorunlu olarak yapılması gereken faaliyetlerden farklı olarak herhangi bir gelir elde ettirmemesidir.

Başaran (1998) serbest zaman; zorunluluk dışı doldurulmamış zaman olarak tanımlarken, Özbey ve Çelebi (2003) bireyin kendisi ve başkaları için bütün zorunluluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu tamamen kendi isteğiyle özgürce katılım sağlayabileceği rekreatif bir faaliyetle uğraştığı zaman olarak tanımlamıştır.

Serbest zaman; bireyiniş hayatı dışında kalan kendisi ve başkaları için zorunluluklardan kurtulduğu kendi isteği ile rekreatif bir faaliyet gerçekleştirebileceği özgür zaman dilimi olarak tanımlanabilir. Meyer’e dayanılarak yapılan tanımda ise, serbest zamanı; zorlama duygusunun en az olduğu, kişinin kendi

yargı ve seçimine göre kullandığı, isteğe bağlı bir zaman parçası olduğunu belirtmiştir (Tezcan, 1994).

Serbest zaman (leisure);zaman, aktivite ve deneyim şeklinde üç farklı kavram şeklinde ele alınmaktadır. Zaman olarak iş ve zorunlu aktiviteler dışında kalan özgür zaman dilimiyle; aktivite olarak özgür zamanlarda yapılan aktiviteler ile; deneyim olarak ise, gönüllü ve içten olarak kendi isteğiyle yöneldiği aktivitelere dahil olması yönüyle incelenmektedir.

Bammel ve Bammel (1996) serbest zamanın, psikoloji, sosyoloji, biyoloji ve felsefeyi içeren disiplinler arası bir durum olduğunu öne sürmüşlerdir. Ayrıca psikolojinin insan davranışları, sosyolojinin toplumun serbest zamanı nasıl desteklediği ve cesaretlendirdiği, biyolojinin aktiviteler esnasında organizmada olan değişiklikler, felsefenin ise iç değerlerimizi kavramamız konusunda bizlere rehberlik ettiğini dile getirmişlerdir.

Fransız sosyolog JoffreDumazedier ise, serbest zaman etkinliklerini, “bireyin çalışma, ailevi ve toplumsal zorunluluklar dışında, rahatlamak, uzaklaşmak, ya da bilgisini ve topluma katılımını artırmak için kendi isteğiyle yaratıcı kapasitesini harekete geçirdiği herhangi bir etkinlik” olarak tanımlamaktadır (Kraus, 1971).

Serbest zamanları değerlendirmenin temel amaçlarını Karaküçük (1997), bireye sağlık, mutluluk, dinlenme, eğlenme ve kişilik bütünlüğü kazandırmak ve böylece toplumun gelişmesine de olumlu katkıda bulunmaktır şeklinde yorumlamıştır.

Günümüzde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları ile Turizm Fakültelerinde açılmış ve açılmakta olan Rekreasyon Eğitimi Bölümleri serbest zaman ve rekreasyon kavramının toplum tarafından her geçen gün daha fazla kabul görmesine ve alanda düşünce üreten birey sayısında ciddi artışa sebep olmuştur. Bu vesile ile serbest zamanın verimli kullanımı açısından önemli kazanımlar ortaya çıkmıştır (Erenci, 2006).

2.2. Serbest Zamanın Ortaya Çıkışı

Var olmakla ilgili zaman kavramı; bireyin hızla akıp giden yaşamının devamı için gerekli eylemleri gerçekleştirmek ve temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak adına

harcadığı zaman dilimi olarak tanımlanabilir. Çalışma ve ekonomik giderlerin karşılanması amacıyla harcanılan zaman geçim ile ilgili zaman olarak tanımlanır. Bu iki kavram günümüz bireylerinin hepsi için zorunludur (Ceyhun, 2008). 19 yy.'ın ortalarından itibaren sanayileşmenin hızlı gelişimi ve buna bağlı olarak üretimin hızla artması; toplumun geniş bir kitlesinin çalışma şartlarında iyileşme meydana getirmiştir. Teknolojik gelişmeler, bireylerin yaşamında hem çalışma sürelerinin kısalmasını hem de yaşam standartlarının iyileşmesini sağlamıştır (Corbin, 1970). Gelişen dünya şartlarında bireyler aktif olmayan yaşamlarında kendilerine özgü bir zaman dilimine de ihtiyaç duymaya başlamış, bu ihtiyaç insanlara serbest zaman kavramını hatırlatmıştır (Ceyhun, 2008).

Diğer yandan, 20. yüzyıl başlarında II. Dünya Savaşı sonrasında başta sanayileşmiş batı toplumunda ve hızlagelişmekte olan toplumlarda disiplinli, kalıplaşmış ve monoton bir çalışma düzeninin yabancılaşma, işe uyumsuzluk, manevi tatminsizlik oluşturduğu görülmüş ve işten geriye kalan zamanın nasıl değerlendirileceğine yönelik anlayışın doğmasına neden olmuştur. Fakat bu yıllardaki baskın düşünce, serbest zamanlardaki artışın, çalışanların alkolizme ve pasif serbest zaman aktivitelerine yönelmelerinden endişe edilmiştir. 1930'lardan sonra özellikle işçi örgütlerinin çabaları sonucu serbest zaman, çalışanlar için önemli bir fırsat ve kültürel gereksinim olarak görülmeye başlanmıştır (Karaküçük, 1995).

Serbest zaman ve turistik tatiller ortaya çıktıktan sonra "3 *SEKİZ*" adı altında (8 saat çalışma, 8 saat rahatlama ve 8 saat de dinlenmeden oluşan) bir kuram ortaya çıkmıştır. 20. Yüzyıl da serbest zamanı ve tatili kazanılmış hak olarak kabul eden bazı ülkeler, yıllık ücretli izin hakkını belirli tarihlerde kullanılmak üzere kabul etmişlerdir (Hacıoğlu ve Gökdeniz, 1998). Gelişmiş sanayi ülkelerinden başlayarak çalışma saatleri, sadece haftalık olarak azaltılmamış iş hayatındaki çalışma süreleri de kısaltılmıştır, bu bağlamda dinlenme ve tatil sürelerinin arttırılması 4 kategoride geliştirilmiştir (Hacıoğlu ve ark., 2003);

1- *Günlük çalışma saatlerinin azaltılması*: 10-14 saatlik olan çalışma süreleri 8 saate indirilmiştir. Yapılan bu değişiklik kısa süreli yer değiştirmelere ve gece hayatına olan talebi artırmıştır.

2- *Haftalık çalışma sürelerinin azaltılması*: Çalışanların önceden 6 gün olan haftalık çalışmaları 5 güne indirilerek, haftada 2 günlük bir serbest zaman kullanımını ortaya çıkarmıştır. Bu iki günlük serbest zaman aralığı özellikle gelişmiş ülkelerde, hafta sonu tatilinin aktif olarak kullanımına ve ikincil konut fikrinin de oluşmasına yol açmıştır. Hafta sonu tatilini değerlendirmek amacıyla büyük şehir sakinlerinin ikincil konut sahibi oldukları gözlemlenmiştir.

3- *Yıllık çalışma süresinin azaltılması*: Dünyada kitle turizminin gelişmesine olanak sağlayan yıllık ücretli izinler, 1936 yılından itibaren çeşitli Avrupa ülkelerinde uygulanmaya başlanılmıştır. Daha önceleri 1-2 hafta ile sınırlı olan yıllık izinler günümüzde 4 haftaya kadar çıkartılmış ve bu süreler içinde çalışana ekstra ücret ödenmeye başlanılmıştır ve bu yıllık ücretli izinlerin 4 haftaya çıkartılmasıyla birlikte çalışanlar arasında tatil isteğine karşı geniş bir talep ortaya çıkmıştır, bu haktan yararlananlar için özel konaklama ve ulaşım imkanları doğmuş ve sosyal turizm algısı gelişmeye başlamıştır.

4- *Çalışma hayatının kısaltılması*: Mesleki eğitimin geliştirilmesi, emeklilik ve eğitim öğretim şekillerinde değişikliklere gidilmesiyle birlikte çalışma hayatında kısaltmalar meydana gelmiş ve serbest zaman artmaya başlamıştır. Çalışma hayatının kısaltılmasına en belirgin örnek, emeklilik yaşının aşağılara indirilmesidir. Yapılan bu girişimle, turizm talebine karşı yeni bir potansiyel grup olan Üçüncü yaş grubu (Üçüncü yaş turizmi), uluslararası turizm hareketlerinde önemli bir yere ulaşmışlardır.

Serbest zaman hakkının doğması ve genişletilerek devam ettirilmesi sendikaların, mahalli idarelerin ve hükümetlerinde savundukları politikalar içerisinde kendisine yer bulmuştur. İnsan hakları evrensel bildirgesinin (1948) 24. Maddesi, “herkesin dinlenmeye, serbest zamana, özellikle iş saatlerinin makul ölçüde sınıflandırılmasına ve belli dönemlerde ücretli tatillere hakkı vardır”, 27. maddesi “herkesin özgürce kültürel faaliyetlere katılma ve bu faaliyetlerden yararlanma hakkı vardır” demektedir (Veal, 2002). T.C. Anayasa’sının (1982) 17. Maddesi ise “herkes yaşama, maddi ve manevi varlığını koruma ve geliştirme hakkına sahiptir” diyerek temel yaşama hakkının dokunulmazlığını sağlamaktadır. 50. madde ise

çalışma şartları ve dinlenme hakkını güvence altına almıştır. Bu maddeye göre dinlenmek her çalışanın en temel hakkıdır (Karaküçük, 1995).

Günümüzde bireyler çalıştıkları zaman dilimi kadar, serbest zaman etkinliklerine de vakit ayırmaktadırlar. Serbest zamanlarını değerlendirme, önceleri iş sonrası yapılacak bir aktivite olarak görülürken günümüzde bireyin kültürel zenginliğinin bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır. İş ve serbest zaman kavramları zamanla değişmiş ve modern bir anlayışa bürünmüştür. Modern toplumlarda rekreasyonun çeşitliliği ve popülaritesi gittikçe artmaktadır. Çok sayıda insan spor, açık ve kapalı alan rekreasyonu, kültürel aktiviteler, seyahat, sanat ve sayısız serbest zaman aktivitesi ile ilgilenmektedirler (Tel, 2007).

2.3. Serbest Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler

Günümüzde serbest zaman birçok seçeneği olduğundan gerek fiziksel gerek psikolojik özellik ile ihtiyaçlardan kaynaklı olarak serbest zaman etkinliklerine katılım tercihleri zamanla değişiklik göstermektedir.

Kişinin serbest zaman aktivitesine katılımında etkinlik türü ve süresinin tamamen içinde bulunduğu gereksinimleriyle bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Serbest zaman davranışını etkileyen unsurlarla ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Havighurst ve Donald (1959) ve Havighurst'un (1961) çalışmalarına göre serbest zaman etkinliklerine katılımın en önemli sebepleri;

1. Serbest zamanı zevk alarak yaşamak,
2. İşten farklı bir şeyler yapmak
3. Arkadaşlarla etkileşim kurmak,
4. Yeni deneyimlere yaşamak,
5. Bir şeyler başarma duygusu yaşamak,
6. Yaratıcılık duygusunu tatmak,
7. Toplumsal yarar elde etmek,
8. Zamana geçirmek.

Bireylerin rekreatif etkinliklere neden katıldığı konusu motivasyon (güdülenme) kavramı içinde birçok farklı kuram doğrultusunda ele alınmıştır.

2.4.Motivasyon (Güdülenme)

Türk Dil Kurumu güncel sözlüğünde motivasyon kelimesi isteklendirme, güdüleme olarak tanımlanmıştır (www.tdk.gov.tr). Motivasyonun Türkçe de karşılığı “güdü, saik veya harekete geçirici” olarak tanımlanmıştır (Eren, 1998).

Motivasyon, insanların içinden gelen tetikleyici güçlerle belirli bir hedefe kilitlenme ve bu maksatla davranışlar sergileme sürecidir. Motivasyon, bireyin davranışlarını özendirir, kendisinden veya çevresinden kaynaklanan çeşitli güdü ve topluluğudur. Bir başka tanımla motivasyon, bireyleri harekete geçiren ve hareketlerinin yönlerini belirleyen, bireylerin düşünceleri, umutları, inançları; kısaca arzu, ihtiyaç ve korkularıdır (Örücü ve Kanbur, 2008).

Diğer bir tanıma göre demotivasyon, bireylerin belli bir hedefi gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve talepleri doğrultusunda davranmalarınıdır. Böylece, motivasyon konusu temel itibariyle;

- a- Kişilerin bekleyiş ve ihtiyaçları,
- b- Amaçları,
- c- Davranışları,
- d- Kendilerine performansları açısından bilgi verilmesi konularıyla ilgilidir.

Bu nedenle motivasyon sürecini tam anlayabilmek için kişileri belirli şekillerde davranmaya mecbur bırakan nedenleri, amaçları ve davranışlarını devam ettirme olanakları gibi hususların incelenmesini icap etmektedir (Cüceoğlu, 1991).

Koçel ‘e göre her bireyin motive olma durumu farklılık göstermektedir. Bu sebeple, bireylerin harekete geçirilmesi için kişisel ihtiyaçlarının bilinmesi gerekir. Her davranışın arkasında bir istek, önünde ise bir amaç vardır. Amaçlara ulaşılabilir olması için, bireyin isteklerinin doyum noktasına ulaşmış olması gerekir. Birey,

kendi dünyasına uygun ve kendine has nitelikte çizdiği amaçlarına ulaştığı ölçüde mutludur (Tuna,2006).

Motivasyon diğer bilim dallarında birçok unsuru etkilediği gibi rekreasyon etkinliklerine katılımı, katılım sıklığını ve katılıma bağlı unsurları da etkilemektedir. Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği (SZMÖ)'yü geliştiren Beard ve Ragheb, 1983 yılında çalıştıkları konuyla çok ilgili olduğunu düşündükleri için SZMÖ'ni (LeisureTimeMotivationScale) geliştirmişlerdir. Bu ölçeğin geliştirilmesiyle birlikte serbest zaman ve motivasyonla ilgili çalışmaların sayısı günümüzde oldukça artmıştır.

2.5.Motivasyon Konusuna Kuramsal Yaklaşımlar

Motivasyon, çok boyutlu bir kavramdır ve birey davranışının karmaşık bir yönüdür. Bu nedenle bu kavram, farklı kuramsal yaklaşımlarla birlikte çalışılmalıdır.

Motivasyon ile ilgili kuramlar temelde insanı bir harekete başlatan; hedefe doğru ilerlemesini sağlayan ve hedefe ulaşmak için ısrarla uğraşmasına sebep olan etkenlerin neler olduğu sorusuna cevap ararlar. Motivasyon ile ilgili geleneksel kuramlar motivasyonu katılımcı merkezli yada özellik merkezli görüş, durum merkezli görüş ve etkileşimsel görüş şeklinde üç farklı perspektiften biriyle açıklamaya çalışmışlardır.

Katılımcı merkezli veya özellik merkezli görüşe göre, yüksek ve düşük motivasyon düzeylerinin bireysel özelliklerden kaynaklandığı düşünülür ve bireysel yatkınlıkların motivasyon üzerinde etkili olduğu savunulur. Bu yaklaşıma göre serbest zaman etkinliğine katılan bireyin kişiliğinin, gereksinimlerinin ve hedeflerinin, rekreatif davranışların öncelikli belirleyicisi olduğu ifade edilmektedir(Anshel, 1997; Weinberg ve Gould, 1995).

Durumsal görüş; bireysel özelliklerin motive olma sürecini açıklamada tek başına yetersiz olduğunu öne sürülerek, bireyin üst düzeyde motivasyonunu sağlayabilecek bireysel özelliklere sahip olsa bile, koşullar uygun olmadığında, motive olma durumunun ortaya çıkmayacağını iddia etmektedir. Örneğin, bir kişi, bireysel olarak katıldığı rekreatif aktiviteye kolaylıkla motive olurken rekabetin ön planda olduğu herhangi bir aktivite ortamlarında bu mümkün olmayabilir (Anshel, 1997; Weinberg ve Gould, 1995). Rekreatif aktivite yaptığımız tesisin durumsal

yaklaşımın en zayıf olduğu nokta, koşulların motivasyonu her zaman açıklayamamasıdır. Bu iki görüşün her birisinin motivasyonu açıklamada yetersiz kaldığı düşüncesinden, bazı araştırmacılar etkileşimci yaklaşımı öne sürmüşlerdir. Bu görüşe göre, bireysel özellikler ve koşullar birlikte motivasyonu sağlarlar.

Motivasyon kuramları mekanistik görüşten, sosyal ve bilişsel görüşe doğru giden bir süreç olarak görülmektedir. Geleneksel kuramlar olarak tanımlanan mekanistik kuramlar, insanları pasif bir varlık olarak düşünerek onların dürtüleri ve temel ihtiyaçları doğrultusunda motive olduklarını ileri sürmüşlerdir. Sosyal teoriler, bireylerin temel ihtiyaçları doğrultusunda hareket ettiğini kabul etmenin yanı sıra sosyal çevrenin de organizma üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Tenenbaum ve Eklund, 2007). Buna karşın bilişsel teoriler, bireyi belirli spor ortamlarında yaptığı subjektif yoruma bağlı olarak aktif ve hareketli varlık olarak görmektedir. Sosyal-bilişsel kuramlar olarak da bilinen çağdaş kuramlarda daha çok insanların düşüncelerine önem verilmiş ve özellikle bireyin algısı ve bireyin kendi değerlendirmeleri üzerine yoğunlaşmıştır. Bu sebepten ötürü sosyal-bilişsel kuramlar, geleneksel kuramlara kıyasla daha etkili olmuşlardır (Lavallee, Moran ve Williams, 2004; Toros, 2001).

Geleneksel kuramların yanında günümüzde insanların serbest zamanlarında aktivitelere katılım nedenlerini anlamak üzere çeşitli sosyal bilişsel kuramlar kullanılmaktadır. Bu araştırmada motivasyon kuramlarından Hedefi Gerçekleştirme Kuramı (Nicholls, 1992) ve Algılanan Yeterlilik Kuramı' na (Harter, 1987) değinilecek ve çalışmanın temelini oluşturulan bir diğer motivasyon kuramlarından Hür İrade Kuramı (Deci ve Ryan, 1985), alt kuramlarıyla birlikte ayrıntılı olarak açıklanacaktır.

2.5.1.Hedefi Gerçekleştirme Kuramı

Hedefi gerçekleştirme kuramını ilk defa ortaya çıkaran ve kullanan kişi Nicholls'dır. Hedefi gerçekleştirme kuramında temel prensip, başarı davranışını kişisel olarak anlamlandırma ve algılanan başarı ve başarısızlıkta bireysel bir saptamadır. Yani bunlar herhangi bir aktivitede harcanan para ve zaman, bir mücadelede gösterilen direnç seviyesi ve bireyin başarı çabasına ilişkin

davranışlarından çıkarılan sonuçlarla bağlantılıdır (Duda veHall, 2001). Yetenek, Nicholls'un hedefi gerçekleştirme teorisinde anahtar unsurdur. Nicholls'e göre, bireyler üst düzey yetenek göstermek ve düşük yetenekten kaçınmak için motive olurlar. Thomas (2005), çalışmasında Nicholls'un teoriksel kuramına göre, hedef yönelimlerdeki farklılıkların, yetenek kavramındaki farklılıklara etki ettiğini belirtmiştir. Özellikle, ego yönelimli yetenek kavramını, sonuçların nedenleri için çaba ve yeteneği açıkça ayırt eden farklılaştırmaya dayandığını ve ayrıca görev yönelimli bireylerin, çaba ve yeteneği birbirinden ayırmayıp, gelişmenin çaba ile beraber yeteneği kapsayan bir durum olduğuna inandıklarını belirtmiştir. Ayrıca Thomas (2005) ile Ntoumatis ve Biddle(1999)' e, Ames'in bu hedefleri bireylerin motivasyon miktarının, onların motivasyon kalitesinden daha az etkilediğini savunduğunu belirterek özellikle Ames'in hedef yönelimleri çalışmasının, motivasyonun miktarından ziyade, motive edilmiş davranışların gelişimini ve nedenlerini anlamakla ilgili olduğunu söylemişlerdir (NtoumatisveBiddle, 1999).

Hedefi Gerçekleştirme Teorisi alanında araştırmacı pek çok teorisyen (Ames, Duda, Dweck, Leggett, MaehrveBraskamp, Nicholis ve Roberts, Papaioannou) herhangi bir başarı durumunda, bireylerin yöneldikleri başarı hedeflerinin bireylerin kendi yaptıkları yatırımlarına anlam kazandırdığını savunurlar. Bu düşünceyi benimseyenler, başarı hedeflerinin bir davranışı sergilemedeki en önemli belirleyiciler olduğunu düşünürler.

2.5.2. Algılanan Yeterlilik Kuramı

Motivasyon ile ilgili kuramlardan birisi, White tarafından geliştirilen algılanan yeterlilik kuramıdır. Bu kuramda yeterlilik, bireyin çevresiyle ve kendisiyle etkileşimde bulunma kapasitesi olarak tanımlanmıştır. Etkileşimde bulunmanın, insanların içinde ve doğuştan gelen bir eğilim olduğu kabul edilmektedir. Çevreyle etkileşimde bulunma ihtiyacını gideren, kalıcı, seçici ve doğrudan olan yönelimdir. Bu yönelim sonucunda kişi çevreyle etkileşim kurma ihtiyacını istediği biçimde sağladığında yeterlilik duygusu geliştirir. Bu yeterlilik duygusu öğrenmenin sonucunda oluşur ve öğrenmeye karşı isteğin sürmesini sağlar. Yeterlilik kazanma, yeterlilik duygusu ile birlikte kişinin çevreyle etkili olarak etkileşim kurmasını sağlayan davranışlara dikkatin yönelmesine ve düzenlenmesine yol açar. Yani

bireyin doğuştan getirdiği içsel yönelme, öğrenmeye isteğin başlamasına, öğrenme sonucunda kazanılan başarı yeterlilik duygusuna yol açarak tekrar motivasyonu sağlar (Mccombs, 1988).

2.5.3. Hür İrade Kuramı (Öz -Belirleme Kuramı)

Hür İrade Kuramı (HİK), insanların motivasyon düzeylerine göre sergiledikleri davranışları açıklamaya çalışan bir motivasyon kuramıdır (Hagger ve Chatzisarantis, 2008; Wilson ve Rodgers, 2002).

HİK, bireyin motive olma sürecinin özerk ya da kontrol edilir olduğu ölçüde çeşitlilik gösterdiğini ileri sürmektedir (Edmunds, Ntoumanis ve Duda, 2006). İnsan davranışında özerklik ve kontrol konusundaki temel sorun, insanların ortamları, özerkliklerini düzenleyici ya da davranışlarını kontrol edici olarak yapılandırıp yapılandırılmadığıdır. Bu görüş ya özerkliği destekleyici ya da kontrol edici fonksiyonel anlama sahip olan değişik sosyal-bağlamsal faktörleri dikkate alır ve bireyin deneyimi ve davranışının niteliği için fonksiyonel anlamın her biçimini ilişkilendirir. HİK ayrıca insanların hayat amaçları ve isteklerini inceleyerek içsel ve dışsal hayat amaçlarının başarımlarını ve psikolojik sağlık üzerindeki etkisini araştırır (Deci ve Ryan, 2008; Frederic, Lepes, Rubio ve Sheldon, 1997).

İnsan motivasyonunun makro bir teorisi olan HİK kişilik gelişimi, öz-düzenleme, evrensel olarak kabul edilmiş psikolojik ihtiyaçlar, hayat amaçları ve istekleri, enerji ve canlılık, bilinç dışı süreçler, kültürün motivasyon ile ilişkisi, sosyal çevrenin motivler üzerindeki etkisi, duygu, davranış ve esenlik gibi temel konulara dayanır. Daha da ileri boyutta düşünülürse teori geniş bir aralıktaki hayat bileşenlerini içine alır (Deci ve Ryan, 2008; Deci ve Vansteenkiste, 2004; Vansteenkiste ve ark., 2012; Vansteenkiste ve Ryan, 2013).

HİK'na ilişkin çalışmalar 1970'li yıllarda yapılmış olmasına ve ilk kapsamlı tanımlamalar 1980'li yılların ortalarında gelmiş olmasına rağmen kuram hakkında yapılan çalışmalar son on yıllık süreçte gerçek anlamda ön plana çıkmıştır. Temel araştırmalar ve motivasyon prensipleriyle ilgili çalışmalar son hızla devam etmektedir, fakat kuram hakkında yayınlanmış çalışmalar daha çok spor, eğitim ve sağlık gibi uygulama alanlarında kendini göstermiştir (Deci ve Ryan, 2008).

HİK davranışların temellerinin farklı motivasyon tiplerine dayandığını ileri sürmüştür (Deci ve Ryan, 2000). HİK kapsamında ele alınan motivasyon türleri aşağıda kısaca açıklanmıştır:

İçsel motivasyon:İçsel olarak güdülenmiş davranışlar meşgul olunan uğraşılardan gelen memnuniyet ve zevkin harekete geçirdiği davranışlardır. Deci birey için içsel motivasyonu aktiviteye katılım sağlarken alınacak zevk ve tatmin olarak tanımlamaktadır. Eğer birey içsel olarak motive ise maddi ödüller ve dışsal kısıtların yokluğunda da davranışı gönüllü olarak gerçekleştirebilecektir. İçsel motivasyon ile ilgili literatüre baktığımızda yapılan sınıflandırma; bilmek, başarmak ve dürtüyü/uyarıyı hissetmektir. İçsel motivasyonun 3 çeşidi tanımlanmıştır (Deci ve Ryan, 1985, Vallerand ve diğerleri, 1992):Bilmek için içsel motivasyon, başarı için içsel motivasyon ve deneyim için içsel motivasyon.

Bilmek için içsel motivasyon; bireyin yeni bir şey öğrendiği zaman yaşadığı hoş duygulardan kaynaklanan içsel motivasyondur.

Başarı için içsel motivasyon; bir şeyleri başardığı ve yaratıcılık gösterdiği bir etkinlikte yaşadığı memnuniyetten kaynaklanan içsel motivasyondur.

Uyarını yaşamak için (Deneyim) içsel motivasyon ise; yaşanan etkinliğe katılmaktan kaynaklanan güzel duygular aynı zamanda bu etkinliği gerçekleştirme ve devamını getirmek için sizi teşvik eden bir hale gelir. İşte bu, deneyim için içsel motivasyondur. Bu yüzden içsel motivasyon kişinin kendinde deneyim yaşamaya iten güdüdür.

Dışsal motivasyon: İçsel olarak motive olmanın tam tersine dışsal motive olmuş davranış belirli bir uğraşıyla yoğun olarak ilgilemeye iten bir davranış değildir.

Deci'ye göre 3 çeşit dışsal motivasyon bulunmaktadır: Dışsal düzenleyiciler (external regulation), içeatımladüzenleyiciler (introjected regulation) ve özdeşimle düzenleyiciler (identified regulation).

Dışsal düzenleyiciler; dışsal bir sonuç için meşgul olunan davranışları ifade eder. Ödüller ve baskılar sonucu ortaya çıkan davranışlardır.

İçe atımla düzenleyiciler; bireyin olabilecek olaylar için rehber edindiği davranışları içselleştirdiği zaman meydana gelir. Bu davranışlar talepler ve kurallar tarafından düzenlendiği için, özerk davranış göz önünde bulundurulmaz. İçe atımla düzenleyiciler öğrencilerin asıl kararlarını vermeye izin vermeyen belirli durumlar içinde davranmak için zorlama ve baskı içerebilirler.

Özdeşimle düzenleyiciler; davranışı değerlendirip önemli olduğuna inandığında meydana gelir. Bir öğrenci düzenleyici süreci belirlediği zaman, belirli bir davranışla meşgul olmak için daha istekli olur. İçselleştirilmiş düzenleyicilerin tersine bireyler daha özerk (kişisel) hissetme eğilimindedirler çünkü bireyler kendi davranışlarıyla ilgili karar verebilir ve dışsal baskıya yanıt veremezler. Özdeşimle düzenleyiciler diğer düzenleyici süreçlerden daha özerk olmasına rağmen, doğal olarak hala dışsaldır çünkü davranış amacı başarmada araçtır.

Motivasyonun içsel ve dışsal motivasyon dışında başka bir boyutu ise motivasyonsuzluk olarak ifade edilmektedir.

Motivasyonsuzluk: Motivasyon stillerinin davranış süreçlerinde en az özerk (kişisel) olduğu dikkate alınmalıdır. Motivasyonsuz bireyler ne içsel olarak ne de dışsal olarak motive olabilmemiş değillerdir. Bireyler motivasyonsuzluk yaşadıklarında kendi davranışlarının kontrollerinin dışında bir şeyin sonucu olduğuna inanırlar (Vallerand ve diğerleri, 1992: 203).

Farklı disiplinler tarafından ele alınan bu kavram, kişilik ve motivasyon kuramı olan HİK' na da kaynak oluşturarak kendi içerisinde altı mini kuram geliştirmiştir (Ryan ve Deci, 2017). Farklı alanlarda yapılan araştırmalarla desteklenmiş olan bu alt teoriler aşağıda kısaca açıklanmıştır (Çankaya, 2005).

2.5.3.1. Bilişsel Değerlendirme Kuramı

Deci ve Ryan (1985) tarafından HİK' nın bir alt kuramı olarak ortaya konulmuştur. Bu alt kuram içsel motivasyondaki çeşitliliği açıklamayı amaçlamaktadır. Bilişsel değerlendirme kuramına göre içsel olarak motivasyon eğilimi her bireyde kalıtsal olarak bulunmaktadır. Ancak içsel motivasyonun zaman zaman azaldığı ya da ortaya çıkmadığı durumlar olmaktadır. Böyle durumlarda çevresel faktörlerin de etkisiyle sosyal çevre içsel motivasyonu artırmada ya da ortaya çıkarmada yardımcı rol

üstlenmektedir. Bu durumda kalıtsal olarak var olan içsel motivasyon eğilimi harekete geçerek kişinin davranışta bulunmasını sağlamaktadır.

Diğer bir deyişle içsel motivasyon şartlar izin verdiği ölçüde gelişmektedir. Bu sebeple içsel motivasyonun azalmasına karşın onu yeniden ortaya çıkarmaya yardımcı durumlara yoğunlaşmak, insan doğasına olumlu bakış açısını yansıtmaktadır. Kişi, etkinlikte bulunurken sosyal olaylardan (geri bildirim, iletişim, ödül) etkilenmekte ve sonucunda ortaya çıkan yeterlik duygusu içsel motivasyonu artırmaktadır (Ryan ve Deci, 2000).

Bilişsel değerlendirme kuramına ilişkin çalışmalar yeterlik duygusunun özerklik duygusu ile desteklenmedikçe ya da içsel olarak nedensellik odakları gibi algılanmadıkları müddetçe içsel motivasyonun gelişmediğini ortaya koymaktadır (Ryan, 1982). Dahası, ödüllerin bahsedilen nedensellik odaklarını, dolayısı ile içsel motivasyonu nasıl etkilediğine ilişkin araştırmalar da bu kuram kapsamında test edilip incelenmiştir (Deci, Koestner ve Ryan, 1999). Bireylerin rekreatif faaliyetlere katılmalarında etkili olan içsel motivasyon kavramı bu çalışmada kullanılan ölçüm aracının alt boyutları doğrultusunda bilmek, başarmak ve dürtüyü/uyarıyı hissetmek olarak üç nedensel yönelimle ele alınmıştır. Bilişsel değerlendirme kuramı, araştırmanın dayandığı motivasyon kuramıdır ve kuramın öne sürdüğü görüşler aşağıda anlatılmıştır.

Bireylerin rekreatif aktivitelere katılım nedenleri farklılık gösterebilir. Kişi, içsel ya da dışsal nedenlerden dolayı rekreatif aktivitelere katılmaktadırlar. Bir kişinin bir başka kişi ya da bir şey sebep göstermeksizin kendi hür iradesiyle bir aktiviteye katılıyor ve keyif alıyorsa, o kişi için içsel olarak güdülenmiş demektir. Buna karşın eğer kişi aktiviteye hür iradesi olmaksızın ödül gibi dışsal nedenlerden katılıyor, haz almaktan daha çok dışsal düzenlemeler onun davranışını yönlendiriyorsa, kişi için dışsal olarak güdülenmiş olmaktadır. Bir bireyin, ailesinin isteği ve baskısından dolayı veya statü kazanmak için aktiviteye katılmasındaki gibi.

2.5.3.2. Organizmik Bütünleşme Kuramı

Bu alt kuram dışsal motivasyonun gelişimine odaklanmaktadır. Birçok yaklaşım dışsal motivasyonun değişmez olması ve özerk olmaması üzerinde durmaktadır. Organizmik bütünleşme alt kuramında dışsal motivasyon bir miktar özerkliğe

sahiptir ve değişebilmektedir (Ryan ve Connell, 1989). Motivasyon kavramı içerisinde içsel motivasyon oldukça önemli bir yere sahiptir ancak, hür irade içerisindeki tek motive çeşidi değildir. İçsel olarak motive olamayan kişilerin motivasyonu nasıl edindiği, sürdürdüğü, davranışsal kalitelerinin ne olduğu, bu durumlarının öznel iyi oluşlarını ne şekilde etkilediği organizmik bütünleşme kuramının temel sorusudur. Yaşamdaki önemli kişiler (ebeveyn, öğretmen, amir, lider, terapist gibi) diğerlerindeki davranışları geliştirmek için çaba göstermektedir. Bireyler yönlendirilen motive olma, motive olamamak ya da isteksizlikten sıra ile geçerek pasif bir uyumdan aktif kişisel bağlılığa kadar uzanan bir süreçte yer almaktadır. Farklı motive olma türleri farklı derecelerde istenen davranışı oluşturarak davranışın değerler ve düzenlemelerle içselleştirilmesi ile bütünleşmesini sağlamaktadır. İçselleştirme, insanların değer ya da düzenlemeleri kabul etmelerini, bütünleşme ise kişinin kendi kendine daha ileri bir düzeyde kişisel düzenlemeleri benimseyip benliğine katmasını içermektedir. İçselleştirme ve bütünleştirme, çocukluk dönemindeki sosyalleşmede merkezi bir öneme sahiptir. Yaşamın ilerleyen yıllarında içselleştirme ve bütünleştirme dışsal koşullar ortamında düzenlenmeye devam ederek yaşamda değerlerin ve davranışların kültür içerisinde önceden belirlenmesine neden olmaktadır.

Bireylerin rekreatif faaliyetlere katılmalarında etkili olan dışsal motivasyon kavramı bu çalışmada kullanılan ölçüm aracının alt boyutları doğrultusunda özdeşim, içe atım, dış düzen olarak üç nedensel yönelimle ele alınmıştır. Örneğin; Ali isimli kahramanımızın gitar çalma aktivitesini hiçbir nedene bağlamadan yapması (motivasyonsuzluk) düzenleme dışı olarak nitelendirilmektedir. Aliserbest zamanlarında bir şey yapmak istememektedir. Daha sonra gitar çalan babasının Ali'yi degitar kursuna göndermek istemesi fakat Ali'nin bu aktiviteye karşı hiçbir ilgisi olmamasına rağmen babasının baskısı sonucu kursa başlaması dışsal düzenlemedir. Kursu başladıktan belli bir süre sonra babasının baskısından ziyade kendisinin ilgisinin ortaya çıkması Ali'nin bu kursa olan katılımını içselleştirdiğine örnektir. Bu da içe yansıtılan düzenleme olarak karşımıza çıkmaktadır. Ali, ilerleyen haftalarda her ne kadar aşırı istekli görünmese de gitar çalmaya olan özerk eğilimin artması ve kendine hedefler koyarak zor bir parçayı çalmaya uğraşması onun belirlenmiş düzenleme aşamasında olduğunu göstermektedir. Kursun sonlarına doğru

kendi yeteneklerinin farkına vararak bir takım özerk duygularla kursa katılım göstermesi ve gitar çalmayla kendi hayatını birleştirmesi bütünleşmiş düzenlemedir. Ali'nin kurs bittikten sonra da büyük bir zevkle gitar çalması ve bunu tamamen kendini iyi hissettiği için yapması aşaması ise içsel düzenleme olarak karsımıza çıkmaktadır. Yukarıda verilen örnek tek bir aşamalı göstermektedir. Ancak bu aşamalık içsel motivasyonun oluşması için bir ön koşul niteliğinde değildir. İçsel motivasyona giden yol dışsal motivasyon yollarından geçiyor gibi bir anlam çıkarılmamalıdır. Ancak dışsal motivasyon bireyin katılım nedenlerin değişmesiyle içsel motivasyona dönüşebilir.

2.5.3.3.Nedensellik Yönelimi Kuramı

Bu alt kuram, kişilerin davranışta bulunurken daha öz-belirleyici olmayı istemeleri ile Hür iradelerin besleyecek çevre desteğine odaklanmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005). Kişinin davranışta bulunurken öncelikle kendi ihtiyaçlarını karşılamaya daha sonra amaçlarına ulaşmaya çalışmaktadır. Dolayısı ile kişi, karşılaştığı durumlar içerisinde ihtiyaç ve amaçları doğrultusunda seçimler yaparak hür iradeci davranışını düzenlemektedir. Bu esnada, kendi deneyim ve bilgisi ile çevreden aldığı bilgiyi ihtiyaçları ve amaçları arasında köprü gibi kullanmaktadır. Bu sayede, amaçlarına ulaşabileceği yolları değerlendirerek davranışını seçmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Bir davranış ortaya çıkarken dış çevre bu davranışı ödüllendirebileceği gibi sınırlandırabilir de. Bu durumu bilmesine rağmen kişi, ödüllendirilen ya da sınırlandırılan davranış seçiyorsa kişinin, ihtiyaçları doğrultusunda bu seçimi yaptığı düşünülmektedir. İçsel motivasyonla oluşan hür iradeci davranışına ilişkin birçok araştırma yapılmıştır. Sonuçta, bu davranışlar yüksek düzeyde yaratıcılık içermeye eğilimli (Koestner, Bernieri ve Holt, 1984), algılanan içsel nedensellik odakları ve algılanan yeterliği geliştirici yönde çıkmıştır (Deci ve Ryan, 1985).

Nedensellik yönelimi alt kuramına göre, kişiler olayları geniş kapsamda (bilgi, kontrol ve güdülenememe temelinde) değerlendirirken arayış içine girme, yaratıcılığı ortaya koyma ve değerlendirme yapma gibi hür-iradeli yaklaşımlarda bulunmaktadır. Bu durum, nedensellik yönelimi alt kuramında dışsal gibi görünen motiv kaynaklarının içsel motivasyonu içerdiğini göstermektedir. Kişilerin kendilerini

düzenlemesinde yol gösterici nedensellik yönelimleri adı verilen üç yönelim yer almaktadır; çevrenin bilgilendirici olması, çevrenin kontrol etmesi ve çevrenin motive etmeyici olması. Nedensellik yönelimi kuramında bu kavramlar özerklik yönelimi, kontrol yönelimi ve kişisel olmayan yönelim olarak adlandırılmaktadır. Her kişi, içinde bu üç yönelimi barındırmakla birlikte bu yönelimlerin kişi içerisindeki gücü psikolojik ve davranışsal değişkenler boyutunda farklılık yaratmaktadır. Kişi kendi yöneliminden dolayı bu üç yönelimden birine sahipmiş gibi olaylarla ilişki kurmaktadır. Kurduğu ilişkiler temelinde davranışlarının çeşitliliği, özelliği, değerlendirilmesi ve etkililiği olayların başlatılması ya da düzenlenmesini sağlayarak davranışlarını düzenlemesine yardımcı olmaktadır (Deci ve Ryan, 1985).

2.5.3.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı

Bu alt kuram, temel ihtiyaçlar ile temel ihtiyaçların kişinin ruh sağlığı ve öznel iyi oluş ile ilişkisine odaklanmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005). İhtiyaçlar terimi yaygın olarak kişinin bilinçli istekleri, arzuları ve motivelerine gönderme yapmaktadır. Bu açıdan bakıldığında ihtiyaçlar, kişinin ihtiyacının gücü doğrultusunda bireyler arası farklılıkları yaratan değişkenlerdir (Baard, Deci ve Ryan, 2004). İhtiyaçlara bedenin besin kaynakları gibi bakılabilir. İhtiyaçlar fizyolojik ya da psikolojik olsun, yaşamın devamında büyüme ve kişisel olarak bütünleşme için hayati önem taşımaktadır (Ryan, Sheldon, Kasser ve Deci, 1996). İhtiyaçlar öğrenilmiş olmaktan ziyade, bireyde doğal olarak bulunmaktadır (Ryan, 1995). Temel psikolojik ihtiyaçlar olan özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının karşılanması bireylerin gelişimine son derece katkı sağlamaktadır (Sorhan, 2014). Bu ihtiyaçlarla ilgili kısaca aşağıda bilgi verilmiştir.

Özerklik (Autonomy); bireyin kendi eylemlerini başlatması ve seçim yapması olarak ele alınmaktadır (Andersen, 2000; Williams, Grow, Freedman, Ryan ve Deci, 1996). Diğer bir deyişle, bireyin kendi davranışlarını tamamıyla kabul etmesi, onaylaması ve davranışlarının arkasında durmasıdır (Deci ve Ryan, 1985; 2000).

Yeterlik (Competence); bireyin çevresini iyi bir şekilde etkileme isteği, çevreyle etkileşiminin, öğrenmelerinin ve gösterdiği uyumun toplamıdır (Deci ve Ryan,

1985). İstenilen sonuçlara ulaşmada etkili olmak (Reis ve ark., 2000) ve çevreyle baş ederken kendini yeterli hissetmektir (Ingledeu, Markland ve Sheppard, 2004). Yeterlik duygusunuyaşayan bireyler, amaçlarına başarılı bir şekilde ulaşacaklarına inanmaktadırlar (Williams, Gagne, Ryan ve Deci, 2002).

İlişkili Olma (Relatedness); bireyin başkaları ile bağlantılı olma ihtiyacıdır. Bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrede ait olma duygusunu yaşaması (Kowal ve Fortier, 1999), insanlara özen göstermesidir (Connell, 1986). Bu ihtiyaç, bireyin yaşamındaki önemli kişilerle yakın ve bağlantılı olmasını (Reis ve ark., 2000) ve ilişkilerinde dayanağı ve doyumunu hissetmesini (Ingledeu, Markland ve Sheppard, 2004) sağlamaktadır.

2.5.3.5. Hedef İçeriği Kuramı

Hedef İçeriği Kuramı bireylerin hedefleri, hedeflerin temel psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisi ve psikolojik iyi oluş ile ilgilidir. Bu kurama göre bireyler, deneysel ve teorik olarak, içsel ve dışsal hazlar olarak adlandırılan değişmeyen yaşam hedeflerine sahiptirler (Kasser ve Ryan, 1996). Bu hedefler temel psikolojik ihtiyaçlarımızı farklı şekillerde doyurmaktadır ve bu yüzden öznel iyi oluşumuz ile farklı şekillerde ilişkilendirilirler (Ryan ve Deci, 2017).

2.5.3.6. İlişki Motivasyonu Kuramı

HİK içindeki en son mini-teori olan İlişki Motivasyonu Kuramı (İMK) altıncı alt kuramdır ve ilişkiler ile ilgilenir. Bu kuram, hem bireyler hem de gruplar arasındaki yüksek kaliteli kişilerarası ilişkilerde önemli olan unsurun onların yalnızca birbirlerine karşı pozitif olması ve saygı göstermesi ile ilgili değil aynı zamanda birbirlerinin özerkliğine saygı göstermesi ile alakalı olduğunu savunur. Bu kurama göre ilişkiler temel psikolojik ihtiyaçlarımızdan biri olan ilişkili olma ihtiyacını karşılar ve insanlar için arzu edilen bir durum olmanın ötesinde öznel iyi oluşumuz için gereklidir (Gaine ve La Guardia, 2009; La Guardia, Ryan, Couchman ve Deci, 2000).

İMK' na göre spor ortamlarında sporcuların antrenörü, takım arkadaşları ve takımı ile kurduğu ilişkinin tatmin edici olması ve rekreatif aktivite ortamlarında bireyin gitmiş olduğu spor salonunda çalışan rekreasyon uzmanı, salona gelen

kişilerle iyi ilişkiler kurması sporcuları ve rekreatif aktivite katılımcılarını tatmin ettiği ölçüde onların spora katılımını, sporda başarısını ve rekreatif aktivite devamlılığını olumlu yönde etkileyecektir (Ryan ve Deci, 2017).

2.6.Temel İhtiyaçlar

İnsanoğlunun, yaşamını psikolojik ve fizyolojik olarak devam ettirebilmesi için bazı temel gereksinimlere ihtiyacı vardır. İhtiyaç kavramı bireyin gelişimi ve ileride sosyal çevresiyle iletişim halinde olabilmesi açısından oldukça önemli olan koşulları ve yoksunluğu ifade eder. (Kuzgun, 1992; Akt: Duyan, 2014).

İhtiyaç; bireyin fizyolojik, sosyal ve duygusal yönden gelişmesi ve çevresi ile dengeli ilişkiler kurabilmesi için gerekli olan unsurlar toplamıdır. Birey büyüdükçe ihtiyaçları ve bu ihtiyaçları karşılama biçimi değişmektedir. Davranışları ve dolayısıyla ihtiyaçları etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Kişinin bazı, fizyolojik özellikleri, sosyo-kültürel özellikleri, ilgi ve yetenekleri, sosyal çevresi gibi birçok değişken davranışların oluşmasından, şekillenmesine kadar birçok yönden davranışlarımızı etkilemektedir (Schaverve ark., 1987; Akt: Duyan, 2014).

İnsanların davranışlarını anlayabilmek için öncelikle sergilemiş oldukları davranışların gerisindeki sebepleri irdelemek gerekmektedir. Çünkü bu davranışlar aslında bize hangi ihtiyaç sebebiyle bu davranışı sergiliyor yol gösterir. İnsanoğlunun yaşamsal doğasındaki doyurulması gereken eksiklikler ihtiyacı oluşturmaktadır. Bu kişiden kişiye değişiklik gösterse de bazı durumlarda psikolojik, bazı durumlarda fiziki, bazı durumlarda da biyolojik olarak karşımıza çıkar (Budak, 2003).

Organizma bireylerin ihtiyaçlarını karşılması esnasında öncelikle doyurulmamış ihtiyaçlardan en baskın olanı karşılamaya çalışır ve daha sonra ikincil ihtiyaçları karşılamaya yönelir. Birinci basamaktaki ihtiyaçlar, kişinin hayati ihtiyaçlarıdır. Bu

ihtiyaçlara fizyolojik ihtiyaçlar da denilmektedir. Bireyin fizyolojik ihtiyaçları giderilmeden başka ihtiyaçlara yönlendirmek olanaksızdır (Bayraktar ve Kuru, 2007; Akt: Canoğulları, 2014).

2.6.1. Temel İhtiyaçlarla İlgili Kuramlar

Tarihsel olarak bakıldığı zaman ihtiyaçlar her kuramcı tarafından farklı bakış açılarıyla incelenmiştir. Kuramcıların bazıları ihtiyaçları sadece fizyolojik açıdan ele alırken, bazıları ise psikolojik ihtiyaçlar olarak ele almıştır. Bazı kuramcılar ise bu iki çalışmayı birlikte yürütüp ve bu yönde çalışmalar yapmışlardır. İhtiyaçları inceleyen her bir yaklaşım, organizmanın davranışlarının altında yatan ihtiyaçların hangi sebepten kaynaklandığını araştırmaktadır (Türk, 2013).

İnsanların temel psikolojik ihtiyaçlarını anlamak için birçok kuramcı ve bilim adamı çeşitli çalışmalar yapmışlardır. Aşağıda bu kuramlardan bazıları hakkında kısa bilgilere yer verilmiştir (Türk, 2013).

2.6.1.1. Murray'a göre ihtiyaçlar

İhtiyaç Murray' a göre kendi başına güç oluşturan varsayımsal yapılardır. Bunların amaçları vardır ve organizmayı harekete geçirerek bu amaçlara yöneltirler. İhtiyaçların bir kısmı fizyolojik süreçlerden kaynaklanır, bir kısmı ise evre uyaranları tarafından belirlenir. Bunlara duygular eşlik ederler. Englar, Murray'ın psikolojik ihtiyaçları beyne baskı yapan uyarıcılar olarak ele aldığını belirtmektedir. Bu uyarıcının insanın algılayışını, kavrayışını örgütlediğini ve bu şekilde doyurucu olmayan bir durumu değiştirip, hoşnutluğunu arttırdığını ifade etmektedir. Bir ihtiyaç açlık gibi bir içsel durum yoluyla veya yiyecek gibi dışsal bir uyarıcı tarafından

uyandırılabilir. Böyle bir durumda, insan bazı baskı çeşitlerini aramaya veya bazılarında kaçınmaya motive olmaktadır (Akt. Bilge, 1990).

İhtiyaçları kültürel deneyimlerle ilişkilendiren Murray'a göre ihtiyaçlar, çevresel bir baskıyla birlikte bir uyum içinde, fonksiyonda bulunarak davranışı yönlendirir. Murray insanlarda görülen belli başlı bazı ihtiyaçları az sayıda fakat çok derinlemesine otobiyografik yazılar, soru listeleri, çocukluk anıları, görüşmeler, tesadüfi sohbetler, ilgi ve yetenek testleri ile incelediği vakalardan topladığı bulgular ve araştırmalar sonucu sınıflamıştır.

Murray'a göre 20 tane temel ihtiyaç vardır. Bunlar birbirinden daha güçlü olmayıp her bir kişiye ve ortamına göre başatlık kazanabilir ve davranışların belirleyicisi olabilirler (Akt. Yanbastı, 1990). Murray bu düşüncesinin bir sonucu olarak insan ihtiyaçlarının bir listesini oluşturmuştur. Murray'ın saptadığı ihtiyaçlar şunlardır:

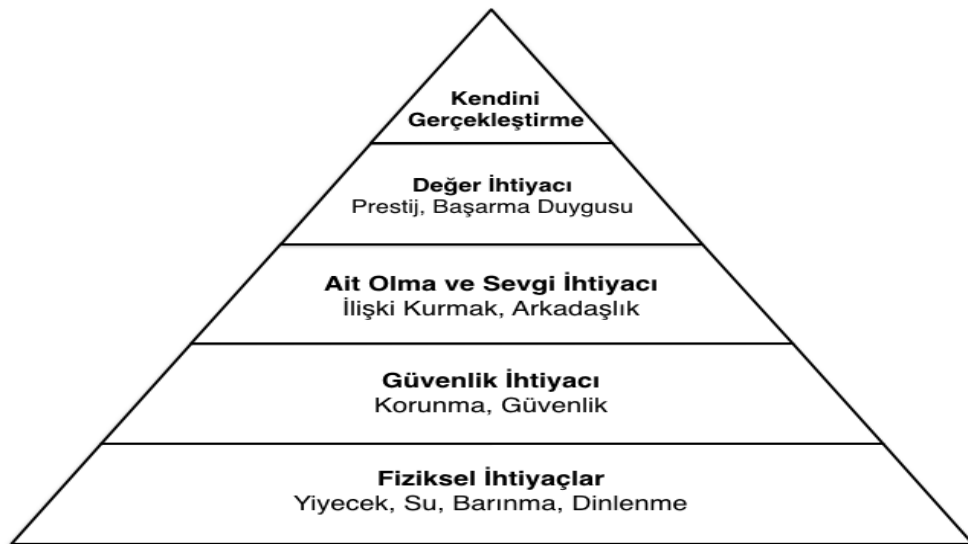
- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1.Kabul etme | 11. ZarardanKaçınma |
| 2.Başarı | 12. Küçük Düşmeden Kaçınma |
| 3.Dostluk | 13. Vericilik |
| 4.Saldırganlık | 14. Düzen |
| 5.Bağımsızlık | 15. Oyun ve Eğlence |
| 6.Karşıt Tepki Kurma | 16. Reddetme |
| 7.Savunma | 17. Cinsellik |
| 8.YüceItme | 18. Zevk |
| 9.Hükmetme | 19. Yardım Alma |
| 10.Kendini Sergileme | 20. Öğrenme |

Murray'ın tanımladığı ihtiyaçlar herkeste değişik yoğunlukta ve değişik etki derecesinde bulunmaktadır. Murray, ihtiyaçlar hiyerarşisinin kişide görülen en güçlü gereksinme ile başladığını savunmaktadır. Murray'a göre bütün ihtiyaçlar arasında ilişki olup, birbirleriyle etkileşimleri vardır. Bazen birbirlerine ket vurucu veya engelleyici olabilirler. O zaman birey çatışma içinde kalır ve karar vermek zorunda olur. Bazen birkaç ihtiyaç bir araya gelir, birleşir ve daha kapsamlı tek bir amacı

oluşturabilir. Bazen bir ihtiyaç ulaşılamayan bir başka ihtiyaç yerine geçer ve aynı fonksiyonu gösterir. Toplum içindeki itici güçler bireyin ihtiyacının gerçekleştirilmesini zorlaştırır veya kolaylaştırır (Yanbastı, 1990). Her bir ihtiyaca belirgin duygular ya da duygulanım eşlik eder. Bunlar zayıf ya da güçlü, anlık ya da kalıcı da olabilirler. Genellikle varlığını sürdürür ve var olan durumu sonlandırıcı gözlenebilen davranışların ortaya çıkmasına yol açarlar (Kartal, 2003).

2.6.1.2.Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

Motivasyon kuramları içerisindeki en ünlü motivasyon kuramı Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramıdır. Kurama göre bireylerin ihtiyaçları beş kademeli hiyerarşik bir yapıdan oluşmaktadır. Maslow, insanların iç dünyasında onların harekete geçmesine sebep olan ihtiyaçlarının ve isteklerinin olduğunu ileri sürer. Dolayısıyla insanlar belli zamanlarda kendileri için önemli olan ihtiyaçları tatmin etmek için harekete geçerler. Ancak bir ihtiyacın önemi, öncelik sırasına göre belirlenebilir. Bir ihtiyaç ne kadar öncelikli ise o kadar önemli demektir. Çünkü Maslow'un kuramında insan ihtiyaçları bir merdivenin basamakları gibidir. Bir ihtiyaç merdivenin ne kadar alt basamağında ise birey için o kadar acil ve önemlidir.



Şekil 1:Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi(Walsh, 2011)

Şekil 1’de görüldüğü gibi bireylerin ihtiyaçları en alt düzeyden başlayarak sırayla tatmin edilmektedir. Alt basamaktaki bir ihtiyaç tatmin edilmeden üst basamaktaki ihtiyaç ortaya çıkmaz ve bireyi davranışa sevk etmez. Başka bir ifadeyle, Maslow’a göre bireyin önemli ve acil temel ihtiyaçları karşılanmazsa bir üst ihtiyacın tatmininin engellenmesi söz konusudur. Maslow kuramında insanı isteyen bir varlık olarak ele almaktadır. Zira insanlar sürekli daha iyi durumda olmak arzusundadırlar ve ihtiyaçlarından biri karşılandığında yerine bir yenisi doğar. Başka bir ifadeyle, düşük düzeydeki bir ihtiyaç tatmin edilince daha yukarıdaki ihtiyaç egemen hale gelir ve bireyin dikkati bu yüksek ihtiyacı tatmin etmeye yönelir. Maslow, en düşük düzeyden en yüksek düzeye insan ihtiyaçlarını şu şekilde sıralamıştır (Arık, 1996);

Fizyolojik İhtiyaçlar: İnsanların en temel ihtiyaçları yiyecek, içecek, hava, uyku gibi ihtiyaçlardır. İnsanların diğer ihtiyaçlarına yönelebilmeleri için öncelikle bu ihtiyaçları asgari düzeyde gidermeleri gerekmektedir. Maslow’un kuramına göre bu ihtiyaçlar karşılanmadığı zaman sevgi, saygı ve tanınma gibi daha üst seviyelerde yer alan ihtiyaçlar fark edilmeyecektir (Arık, 1996; Akt: Özaydın, 2011).

Güvenlik İhtiyacı: Fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasından daha sonra sıra korunma, emniyet, yapı ve düzen, korkulardan kurtulma gibi güvenlikle ilgili ihtiyaçlara gelmektedir. Özellikle ekonomik anlamdaki krizsel durumlarda ve siyasi çalkantılarda bu ihtiyaç daha fazla ortaya çıkar. İnsanlarda güvenlik ihtiyacının karşılanmadığı zamanlar korku ve kaygı durumu ortaya çıkar ve insanlar bir an önce bu durumdan kurtulmak isterler. Özellikle güvenliğin tehdit altında olduğu durumlarda insanlar büyük miktarda paralar biriktirirler ve risklerden uzak dururlar (Arık, 1996; Akt: Özaydın, 2011).

Ait olma ve Sevgi İhtiyacı: Daha önce sırasıyla fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılayan bireylerin daha sonraları arkadaşlık etme, sevme ve sevilme gibi bazı sosyal ihtiyaçlara gereksinimi ortaya çıkar. Bu ihtiyaçların yoksunluğu durumunda kişide yalnızlık kaygısı ve sosyal ortamlarda bulunamama gibi durumlar meydana gelir. Maslow’a göre iki tür sevgi bulunmaktadır. Birisi açlık gibi yetersiz

durumlarda görülen ve bencillik içeren yetersizlik sevgisi, diğeri ise tam zıttı olan ve büyümeye dayanan, sahiplenici sevgidir (Arık, 1996; Akt: Özaydın, 2011).

Saygı ihtiyacı:Maslow saygı ihtiyacını ikiye ayırmıştır. Bunlar; kendini yeterli görme, özsaygı ve beğenilme, diğeri ise saygı duyulmadır. Maslow'a göre alt düzey ihtiyaçları başkalarından görülen saygı, statü, ün, onur, tanınma ve takdir görme oluştururken; üst düzey ihtiyaçları ise, özgüven, yeterlik, işinde ustalık, başarılı olma, bağımsızlık ve özgürlük gibi ihtiyaçlar oluşturmaktadır. Kişiler öz-saygı ve saygınlık gibi ihtiyaçlarını karşılamazsa kendilerini yetersiz görürler ve aşağılık duygusuna kapılırlar. Maslow'a göre bu dört ihtiyaç yetersizlik ihtiyacı olarak açıklanmıştır (Arık, 1996; Akt: Özaydın, 2011).

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı:Maslow 'un ihtiyaçlar hiyerarşisi basamağının son sırasında kendini gerçekleştirme ihtiyacı yer alır. Buna diğeri bir ifade ile potansiyelinin tam açığa çıkması da diyebiliriz. Diğeri sıraladığımız dört ihtiyacın aksine kendini gerçekleştirme ihtiyacı tam olarak karşılanmaz. Çünkü insanların psikolojik olarak gelişimlerinde karşılarına birçok fırsat çıkmaktadır. Maslow bu son basamağı kendi içinde sınıflandırmıştır. Kendini gerçekleştirme ihtiyacına ön koşul olarak tanıma-bilme ve estetik ihtiyaçlarını belirlemiştir. Kendini gerçekleştirme bireyden bireye farklılık göstermekle birlikte çok farklı ve anlamlar içerir (Arık, 1996 Akt: Özaydın, 2011).

Maslow'a göre burada bireysel farklılıkların etkisinin önemi büyüktür. Bu önemden dolayı kendini gerçekleştiren insanların özelliklerini aşağıda yer almıştır.

1. Gerçeği daha doğru algırlar ve daha isabetli karar verirler, gerçek olgularla olan ilişkileri daha dengeli ve daha uyumludur.
2. Herkesi olduğu gibi kabul ederler.
3. Davranış örüntüleri kendi kendine oluşur, sadelik ve doğallık gösterir.
4. Problem çözümlü olup kendilerinden daha çok diğeri insanların problemlerini çözmek için çaba harcarlar.
5. Yalnız kalma ihtiyacı duyarlar. Dış dünya ile fiziksel teması kesme eğilimindedirler.
6. Yaşantılardan uzaklaşma, kuvvetli bir iradeye sahip olma gibi özelliklere sahiptirler.
7. Yaşamda her an hayatın değerini tekrar tekrar anımsarlar.

- 8.Uç yaşantılara ulaşma şansları yüksektir.
- 9.İnsanlarla ve toplumla ortaklık duyguları çok derindir.
- 10.Kişilerle iletişim halindeyken çok içtendirler ve arkadaş çevresi söz konusuysa çok seçicidirler.
- 11.Demokratik bir öz yapıya sahiptirler.
- 12.Amaç ve hedefi, iyi ile kötüyü ayırma tarzları bilinenden oldukça farklıdır.
- 13.Sert şekilde olmayan, felsefi bir yanları ve mizah anlayışları bulunur.
- 14.Yaratıcı bir yapıya sahiptirler.
- 15.Kültüre karşı dirençlidirler, herhangi bir kültüre bağlı kalmazlar (Arık, 1996; Akt: Özaydın, 2011).

Kendini gerçekleştirmeyi tamamlamış insan, doğruluk, adalet, gerçeklik, bilgelik ve anlam arayışı gibi ihtiyaçlara meyil gösterir. Maslow'a göre çok az sayıda insan potansiyelini tam olarak kullanır ve kendini gerçekleştirme seviyesine ulaşır (Boeree, 2008; Akt: İlhan, 2009).

Üst düzeydeki ihtiyaçlar hiyerarşik değildir ama aynı seviyede güçlüdürler ve birbirlerinin yerlerine kolayca yer edinebilirler. Maslow'a göre üst düzey ihtiyaçlar temel ihtiyaçlarla benzer özelliktedir. Aynı temel ihtiyaçlar gibi doyurulmadığı zaman ilgisizlik, can sıkıntısı, cesaret kaybı, şakadan uzaklık, yabancılaşma, kin, nefret, bencillik, yapılan işten zevk alamama, keyiften yoksunluk, huzursuzluk, umutsuzluk gibi durumlar meydana getirir. Birey bu durumlarda somatik yakınmalar geliştirebilir (Özaydın, 2011; Akt: Türk, 2013).

2.6.1.3. AnnRoe İhtiyaç Yaklaşımı

Roe bireylerin geçmişte geçirdikleri yaşantılar ve ebeveynleriyle ilişkilerinde sağladıkları doyumun onların geleceğinde davranışlarını belirlemesine etki edecek uyarıcılar oluşturduğunu ifade etmiştir. Bireyin gereksinimlerinin doyurulma yolları onun davranış örüntüleri hakkında tutumların da belirtisidir. Ebeveynlerin sağlamış oldukları psikolojik gereksinimler (sevgi, ilgi, vb.) davranışı etkileyecek bilinç dışındaki güdü haline ulaşamazlar. Fakat hiç doyurulmamış olan ya da çok az doyurulmuş olan gereksinimler birer güdü haline gelirler. Bunun sonucu olarak da aile ortamında sevgiye doymamış olan kişiler ya insanlardan uzak halde nesnelere ilgili uğraş gerektiren bir meslek seçecek veya doyuma ulaşmayı amaçlayan bir

meslek olan insanlarla ilgilenmeyi gerektiren mesleklere yönelecektir (Kuzgun,2000; Akt: Bayraktar,2007).

Roe'ye göre bireylerin seçtiği alanda doyuma ulaşmasında erken çocukluk dönemindeki deneyimlerinin aktif rol oynadığını belirtmiştir. Roe'ye göre erken çocukluk dönemlerinde doyumları aile ve çevre tarafından engellenen çocukların bireysel ihtiyaç yapılarına olumsuz etkisi olabilecektir. Örneğin çalışmaortamlarında iletişim kurmayı arzulayan bireyler ilk olarak güçlü ihtiyaçlardan sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının doyumunu sağlamaya yönelik harekete geçerler. Bireysel olmayan tipteki meslekleri seçen bireyler ise daha düşük düzeyde güvenlik ihtiyacı ile karşılaşabilirler (Zunker, 1989; Akt: Bayraktar, 2007).

2.6.1.4. Alderfer'in ERG Kuramı

Alderfer, Maslow'un İhtiyaçlar Kuramında değişiklik gerçekleştirerek ihtiyaçları üç gruba ayırmıştır. Alderfer'in Erg diye adlandırdığı bu kuram aşağıdaki gibidir.

Var olmak(existance) ihtiyacı: Bu ihtiyaç Maslow'un ilk iki ihtiyacı olan fizyolojik ve güvenlik ihtiyacına benzer niteliktedir.

İlişki(relatedness): Bu kavram insanın diğer insanlarla duygu ve düşüncelerini paylaşma, sevgi, saygı gibi olguları içerir.

Büyüme(growth):Maslow'un en üst basamağındaki kendini gerçekleştirme ihtiyacını içerir.

2.6.1.5. EricFromm'un İhtiyaçlar Kuramı

EricFrommdaAlderfer ve Maslow'un çalışmaları ile birlikte onların kuramına ek olarak iki ihtiyaç kavramı daha oluşturmuştur.Bunlar;

Amaç Edinme İhtiyacı: Bireyler yaşamlarını sürdürürken ve ilerisi için planlar yaparken ilgi ve amaç edinme olarak ifade edilen bazı durumları göz önünde bulundururlar. İnsanlar yaşamlarını devam ettirirken belli bir amacı gerçekleştirir daha sonda ise yaşamın geri kalanında başka amaçlar edinir. İşte bireyler için edinilen her bir amaç hayata bağlanma ve hayata tekrardan adapte olmaktır.

Bir Dünya Görüşü İhtiyacı: İnsanlar güçlerini ortaya koyabilmeleri ve gerçekleştirmek istedikleri bazı şeyleri yalnız gerçekleştirmek için belli bir düzen gerekir. Bu düzenin yoksunluğu ise bireyleri içine kapanık, korkak, çekingen bireyler haline getirir. Bununla birlikte tamamen özgür ortamlarda kurallardan yoksun olarak yetiştirilen çocuklarda da bazı problemler çıkabilir (Bayraktar, 2007).

Bu araştırma kapsamında temel ihtiyaçların bir alt kategorisi olan temel psikolojik ihtiyaçların serbest zaman etkinliklerinde ve serbest zaman motivasyonu ile nasıl etkileşimde olduğu incelenmiştir. HİK' na göre motivasyon ve psikolojik ihtiyaçlar arasında bir ilişki bulunmaktadır. Evrensel olarak kabul edilen özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlar motivasyon üzerinde belirleyici olmaktadır. HİK' na göre insanlar kendi kararlarını kendileri alırsa ve yaptıkları etkinliklerde kendilerini yeterli hissedersen içsel olarak motive olurlar. Temel ihtiyaçlar seçilen davranış tarafından doyurulmadığında, birey davranışı yapmaya devam etmekte ancak içsel olarak motive olmamaktadır. Buna ek olarak, bu kurama göre içsel motivasyon ile özerklik ve yeterlilik algısı arasındaki etkileşim pozitif yönde ve yüksekten ilişkili olma arasındaki ilişkinin etkisi görece azdır (Çankaya, 2005). Yeterlik algısının ise içsel motivasyon üzerinde etkisi büyüktür (Losier ve Vallerand, 1994). Yapılan serbest zaman etkinliklerinde özerklik ve yeterlik temel psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesi hür iradeli motivasyonu arttıracığı için yapılan serbest zaman etkinliğine katılımı arttıracığı düşünülmektedir.

2.7. Konuyla İlgili Yapılan Çalışmalar

2.7.1. Serbest Zaman Motivasyonu üzerine Yapılan Çalışmalar

Çalışmamız ile benzer bir şekilde Uzun (2016) tarafından gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinde serbest zaman motivasyonları ile rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörlerin incelendiği araştırmada, “öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının öğrenim gördükleri bölüm, genel akademik not ortalama değişkenlerine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Serbest zaman aktivitelerine katılımındaki engeller göz önünde bulundurulduğunda ise, öğrenim gördükleri bölüm, genel akademik not ortalama, haftalık serbest zaman, tesis yeterliliği ve yaşadıkları yer değişkenlerinde farklılık görülmüştür. Üniversite öğrencileri; derslerinden ve hayati ihtiyaçları için harcadıkları zamanlardan geriye kalan zamanlarında rekreatif

etkinliklerden faydalanmalıdırlar. Üniversiteler de bu bağlamda gençlerin bu zaman dilimlerini en doyurucu şekilde ihtiyaçları doğrultusunda planlamakla sorumludur.

Diğer çalışmalardan farklı olarak ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonunu inceleyen Altunay (2015),⁴⁵ ve üzeri yaş grubundaki öğretmenlerin boş zaman aktivitelerine katılım motivasyonunun daha çok dışsal faktörlere, daha genç yaştaki öğretmenlerin ise içsel faktörlere bağlı olduğunu; kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere nispeten, dışsal düzenleme boyutu haricinde diğer tüm boyutlarda motivasyonlarının daha yüksek olduğu fakat 24 yıl ve üzeri hizmet süresine sahip öğretmenlerin daha az motivasyona sahip oldukları belirtmiştir. Sosyal bilimler branş grubundaki öğretmenlerin, sınıf öğretmenliği ve görsel sanatlar ve beden eğitimi branş grubundaki öğretmenlere nispeten hem bilmek başarmak boyutunda hem de özdeşim/içe atım boyutunda daha yüksek değerlere sahip olduğu söylemiştir. Ayrıca, eğitim faktörünün bilmek/başarmak alt boyutunda motivasyonu artırdığı ancak gelir düzeyi ve medeni durum değişkenlerinin öğretmenlerin etkinliklere katılım motivasyonunu artırmadıkları sonucuna varmıştır.

Üniversite öğrencilerinin serbestzaman motivasyonlarıyla tatminlerinin arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada (Ağduman, 2014), “katılımcıların serbest zaman motivasyon alt boyutlarından bilmek ve başarmak, uyaran yaşama ve özdeşim/içe atım kavramlarının ortalama değerleri ile serbest zaman tatmini arasında olumlu, motivasyonsuzluk alt boyutu ile diğer alt boyutlar ve serbest zaman toplam tatmin puanı arasında olumsuz yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

2000 üniversite öğrencisinin katıldığı, öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumlarının ve serbestzaman motivasyonlarının bazı değişkenler açısından incelendiği bir çalışmada (Kaya, 2011),⁴⁶ katılımcıların %66,9'u boş zamanını etkin geçirmediğini, %91,9'u ise, Üniversite yerleşkesindeki rekreatif etkinlikler için tesis ve olanakları yeterli bulmadığını belirtilmiştir. Bu çalışmada ayrıca öğrencilerin en çok sosyo-kültürel etkinlikleri en az ise sanatsal etkinlikleri tercih ettiklerini, görülmüştür. Öğrencilerin arasında en popüler rekreatif etkinliklerin ise sırasıyla müzik dinlemek, internette zaman geçirmek ve spor yapmak olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin serbest zamanlarında kitap okumak, sinema ve tiyatroya gitmek gibi etkinlikleri çok tercih etmediği görülmüştür.

Beşikçi (2016), tarafından macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada maceraya dayalı hava sporlarından olan yamaç paraşütü, yelken kanat, planör gibi çok hafif hava araçlarını (ÇHHA) kullanan pilotların etkinliğe katılım motivasyonlarının ve katılım motivasyonu ile heyecan arama düzeylerinin ilişkisi ve etkinlik sonunda bireysel olarak sağlanan tatmin düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Türkiye'de çok hafif hava araçları pilotluğuyla ilgilenen ve bu konuda Türk Hava Kurumu tarafından onaylanmış farklı kademelerdeki pilotluk lisansına sahip ya da lisansı eğitimi alan yaşların 18 ila 67 arasında değişen 118 kadın, 488 erkek katılımcının yer aldığı araştırmada, pilotların heyecan arama düzeyleri, serbest zaman motivasyonları ve serbest zaman tatminlerine bağlı olarak cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve gelir seviyesi değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bununla birlikte, pilotların serbest zaman motivasyonları ile serbest zaman tatminleri arasında orta düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman motivasyonu ve heyecan aramanın serbest zaman tatminini olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

2.7.2. Serbest Zaman Etkinliklerinde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Üzerine Yapılan Çalışmalar

Alanyazında rekreatif etkinliklerde temel psikolojik ihtiyaçları inceleyen sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır.

Yasul(2016) tarafından yapılan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yer aldığı araştırmada onların temel psikolojik ihtiyaçlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi sonucunda elde edilen verilere göre; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Antrenörlük, bölümünde öğrenim gören öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması bakımından ilişki kurma, özerklik, yeterlilik ihtiyaçları alt boyutlarında cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, kardeş sayısı, ailenin gelir düzeyi ve yaş değişkeninde anlamlı bir farkın olmadığı belirlenirken, spor yapanlar ile yapmayanlar, öğrencinin yaşamının çoğunun geçirdiği yer, bölüm, eğitim gördüğü üniversite, ailenin kendilerine karşı olan tutumlarında ise anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu belirlenmiştir.

Temel psikolojik ihtiyaçlar konusunun egzersiz ortamlarında üniversite öğrencilerinde incelendiği bir araştırmada (Ersöz, Özşaker ve Sasur, 2016) egzersize hür iradeli katılan ve egzersizde yeterlik, özerklik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarını gideren üniversite öğrencilerinin egzersize daha çok devam ettiği yönünde bulgular elde edilmiştir. Ayrıca aynı çalışmada elde edilen bulgulardan üç temel psikolojik ihtiyacın tatmini ve hür iradeli motivasyonun psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Rodriguez (2018) tarafından serbest zamanlarında yoga etkinliği yapan bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin araştırıldığı bir araştırmada yoga etkinliğinde devamlılık gösteren bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma şeklindeki üç temel psikolojik ihtiyacının karşılandığı tespit edilmiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlarını cinsiyet ve serbest zaman etkinlik türüdeğişkenlerine göre farklılığını belirlemektir. Çalışmanın bir diğer amacı ise temel psikolojik ihtiyaçların serbest zaman motivasyonunu ne düzeyde öngördüğünü ortaya koymaktır.

Çalışmanın bu bölümünde katılımcılar, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve veri analizi üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma genel tarama modelinden ilişkisel tarama modeli temel alınarak gerçekleştirilmiştir.

3.2. Hipotezler

Aşağıda belirtilen hipotezler araştırmada test edilmiştir:

- i. Katılımcıların serbest zaman motivasyonlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

- ii. Katılımcıların serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- iii. Katılımcıların serbest zaman motivasyonlarında serbest zaman türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- iv. Katılımcıların serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarında serbest zaman türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- v. Katılımcıların temel psikolojik ihtiyaçları serbest zaman motivasyonunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

3.3. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Namık Kemal Üniversitesi'nde 2018-2019 eğitim-öğretim döneminde öğrenim gören, yaşları 18-30 arasındadeğişen öğrenciler oluştururken; araştırmanın örneklemini olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örneklem yöntemi ile oluşturulmuştur.

Çalışmaya katılacak tüm gönüllülere yazılı bilgilendirme ve onam formu imzalatılmıştır. Çalışmaya lisans düzeyde eğitim gören 18-30 yaş aralığında 157 kadın ($X_{yaş}=20.27\pm 1.34$ yıl), 180 erkek ($X_{yaş}= 21.01\pm 1.49$ yıl) toplam 337 üniversite öğrencisi ($X_{yaş}= 20.66\pm 1.47$ yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara ait betimsel istatistikler aşağıdaki tabloda belirtilmiştir:

Tablo 3.1. Katılımcılara ilişkin betimsel istatistikler

Değişkenler	Kadın (n=157)		Erkek (n=180)		Tüm Katılımcılar (n=337)	
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS
Yaş	20.27	1.34	21.01	1.49	20.66	1.47
Serbest zaman sıklığı (hafta)	3.46	1.60	3.66	1.71	3.57	1.66
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Serbest zaman süresi (hafta)						
20-30 dk.	12	7.6	8	4.4	20	5.9
31-45 dk.	14	8.9	8	4.4	22	6.5
46-60 dk.	38	24.2	41	22.8	79	23.4
61-90 dk.	38	24.2	54	30.0	92	27.3

91-120 dk.	17	10.8	36	20.0	53	15.7
120 dk.'dan fazla	38	24.2	33	18.3	71	21.1

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada kişisel bilgi formu, “Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (SZMÖ)”, “Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (SZTPİÖ)” katılımcılara yüz yüze uygulanmıştır. Ölçeklerin kullanımları için gerekli izinler alınmıştır. Bu çalışmada kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

3.4.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu (Ek I) 15 maddeden oluşmaktadır ve katılımcının cinsiyeti, yaşı, hangi tür serbest zaman etkinliğine katıldığı, haftalık serbest zaman etkinliği sıklığı ve süresi gibi bilgileri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda yer verilen maddeler belirlenirken ilgili literatür doğrultusunda serbest zaman motivasyonunda etkili olan faktörler dikkate alınmıştır.

3.4.2. Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (SZMÖ)

Çalışmada katılımcıların serbest zaman motivasyonlarını belirlemek üzere Pellettier ve ark (1991, 1996) tarafından geliştirilen “Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği” kullanılmıştır (Ek II). Bireylerin rekreatif faaliyetlere katılmalarında etkili olan motivasyon türünü (İçsel Motivasyon, Dışsal Motivasyon, Motivasyonsuzluk) ölçen bu veri toplama aracı toplam 28 madde ve (1) bilmek (içsel motivasyon), (2) başarmak (içsel motivasyon), (3) dürtüyü/uyarıyı hissetmek (deneyim) (içsel motivasyon), (4) özdeşim (dışsal motivasyon), (5) içe atım (dışsal motivasyon), (6) dışsal (dışsal motivasyon) ve (7) Motivasyonsuzluk gibi 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Verilen cevaplar ise “Hiç Katılmıyorum (1)” ve “Tamamen Katılıyorum (7)” 7’ likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin ilk Türkçe uyarlaması ile geçerlik ve güvenilirliği Mutlu tarafından 2008 yılında, Güngörmüş tarafından ise 2012 yılında yapılmıştır. Güngörmüş tarafından yapılan geçerlik güvenilirlik ve adaptasyon çalışması sonucunda ölçeğin Türkçe versiyonunun; toplam iç tutarlılık kat sayısı .80, alt boyutlarda ise tutarlılık katsayıları, Dışsal düzenleme alt boyutu

için .83, Bilmek alt boyutu için .76, Başarmak alt boyutu için .74, Özdeşim alt boyutu için .73, Uyarın yaşama alt boyutu için .72, İçer atım alt boyutu için .71, Motivasyonsuzluk alt boyutu için ise .70 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için ise iç tutarlık katsayıları bilmek (içsel motivasyon) alt boyutu için .90, (2) başarmak (içsel motivasyon) alt boyutu için .81, (3)dürtüyü/uyarıyı hissetmek (içsel motivasyon) alt boyutu için .86, (4) özdeşim (dışsal motivasyon) alt boyutu için .85, (5) içer atım (dışsal motivasyon) alt boyutu için .80, (6) dışsal (dışsal motivasyon) alt boyutu için .85 ve (7) Motivasyonsuzluk alt boyutu için .95 olarak hesaplanmıştır.

3.4.3. Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (SZTPIÖ)

Hür İrade Kuramı kapsamında insanların özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak adlandırılan üç temel ihtiyacı egzersiz ortamında değerlendirmek üzere Vlachopoulos ve Mchailidou (2006) tarafından geliştirilen, 11 madde ve 3 alt boyuttan (yeterlik, özerklik ve ilişkili olma) oluşan “Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (ETPIÖ)” geliştirilen ölçek, Türkçe'ye Vlachopoulos ve ark. (2013) tarafından yapılmıştır. ETPIÖ' nün uyum indeks değerleri uygun bulunmuştur ($X^2(42) = 284.57, p < .01$; CFI = .912; RMSEA = .074) ve faktör yükleri 12 maddeli ölçek için faktör yükleri 0.64 ile 0.76 arasında değişmiştir. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek amacı ile Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. ETPIÖ için hesaplanan iç tutarlık katsayıları 0.73 (*Yeterlik*) ile 0.80 (*ilişkili olma*) arasında bulunmuştur (Vlachopoulos ve ark., 2013).

Söz konusu ölçeğin rekreasyon alanında kullanılması için psikoloji, rekreasyon ve spor psikolojisi uzmanlarının görüşleri alınarak, serbest zamanlarda psikolojik ihtiyaçları ortaya koymak üzere ölçek rekreatif etkinliklere uyarlanmıştır. Uyarlanmış haliyle Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (SZTPIÖ) (Ek III) ismini alan ölçüm aracı “Tamamen Katılmıyorum” (1) ile “Tamamen Katılıyorum” (5) derecelerinden oluşan 1-5 arasında puanlaması olan 5’li Likert tipi bir ölçektir. SZTPIÖ’ nin yapı geçerliliği için açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve iç tutarlılığın belirlenmesi için ise Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Bulgular SZTPIÖ’ nin serbest zamanlar için uyarlanan versiyonunun uygun olduğunu göstermiştir. SZTPIÖ’ nin hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları

güvenirlilik katsayıları özerklik için 0.88, yeterlik için 0.85, ilişkili olma için 0.89 bulunmuştur.

3.5. Verilerin toplanması

Kişisel bilgi formu ile birlikte SZMÖve SZTPIÖ ölçekleri 2018-2019 güz ve bahar yarıyılında TNKÜ öğrencilerine yüzyüze uygulanmıştır. Etik kurul onayı için Namık Kemal Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanlığı'na başvuruda bulunulmuş ve çalışma için gerekli etik kurul onayı (Protokol No: 27.11.2018-18) alınmıştır (Ek IV).

3.6. Verilerin analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 23.0 programına aktarılmıştır. Verilerin analizinde araştırma grubunun özelliklerinin tanımlanması için betimsel istatistik analizi (ortalama ve standart sapma) yapılmıştır. Araştırmada SZTPIÖ' nin adaptasyonun sağlanması için açılmalı faktör analizi yapılmış, iç tutarlılığın belirlenmesi için ise Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Verilerin normalliği Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerine bakılarak belirlenmiş; homojenliği ise Levene Testi ile test edilmiştir. Araştırmada ele alınan psikolojik faktörler arasındaki cinsiyet farklılığını test etmek üzere bağımsız örneklemelerde t testi; serbest zaman türü farklılığını belirlemek için ise Çoklu Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Araştırmada serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçların serbest zaman motivasyonunun alt boyutlarını yordayıp yordamadığı Standart Çoklu Regresyon Analizi ile sınınanmıştır.

Regresyon analizine ve bulguların yorumlanmasına geçilmeden önce normallik, doğrusallık, çoklu ve varyans-kovaryans matrislerinin homojenlik varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Bağımlı değişkenler arasında ilişkilerin doğrusal olup olmadığı saçılım grafikleri aracılığı ile incelenmiş ve her bağımlı değişken arasında doğrusallık varsayımının karşılandığı görülmüştür. Regresyonun dayandığı bir başka önemli varsayım ise bağımlı değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olması (linearity) ancak bu ilişkinin yüksek olmamasıdır (colinearity). Tahmin değişkenleri olasılığı kontrolü için tüm faktörlerde tolerans (TOL) ve varyans enflasyon faktörü (VIF) değerleri

hesaplanmıştır. Tolerans değerinin .10'un altında, varyans enflasyon faktörü değerinin ise 10'un üzerinde olması bağımsız değişkenler arasında yüksek ilişki olduğunu belirtmektedir (Dormann ve ark., 2013). Analiz sonucu, bu çalışmadaki tüm bağımsız değişkenlerin tolerans değerleri 0.66 ve 0.96; varyans enflasyon faktörü değerleri ise 1.00 ve 1.58 olarak bulunmuştur; bu da tahmin değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir.

4. BULGULAR

4.1.Araştırmada ele alınan değişkenlere yönelik betimsel istatistikler

Katılımcıların serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeklerinden elde ettikleri puanlara ait ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.1.' de verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlar düzeylerinden elde edilen betimsel istatistikler

Değişkenler	Kadın (n=157)		Erkek (n=180)		Tüm katılımcılar (n=337)	
	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss
<i>Serbest Zaman Motivasyonu</i>						
Bilmek	4.28	0.66	4.12	0.85	4.19	0.77
Başarmak	3.84	0.88	3.70	0.90	3.77	0.89
Uyarını hissetmek	3.97	0.87	3.83	0.95	3.90	0.92
Özdeşim	4.12	0.74	3.97	0.85	4.04	0.80
İçe atım	3.88	0.89	3.84	0.89	3.86	0.89

Dışsal	2.35	1.10	2.71	1.19	2.54	1.16
Motivasyonsuzluk	1.75	1.15	1.96	1.24	1.86	1.20
<i>Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar</i>						
Özerklik	3.96	0.82	4.03	0.84	3.99	0.83
Yeterlik	4.04	0.87	4.04	0.81	4.04	0.84
İlişkili Olma	3.99	0.95	4.03	0.85	4.01	0.90

Katılımcıların serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeklerinden elde edilen betimsel istatistikler Tablo 4.1' de belirtilmiştir. SZM' nin alt boyutlarında en yüksek ortalama değer kadınlarda ve erkeklerde "bilmek", en düşük değer ise kadınlarda ve erkeklerde "motivasyonsuzluk", alt ölçeğindedir. SZTPI' nin alt boyutları ele alındığında, kadınlarda ve erkeklerde en yüksek ortalama değer "yeterlik", en düşük değer ise "özerklik" alt ölçeğindedir.

Bu araştırmada kullanılan SZTPIÖ, "Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği" nden uyarlanmıştır. Dolayısıyla araştırmanın bulgularına geçmeden önce, uyarlama çalışması için SZTPIÖ' ninaçımlayıcı faktör analizi ve güvenilirliğine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.2. Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği' nin Geçerlik ve Güvenirliğine İlişkin Bulgular

4.2.1.Yapı Geçerliği:

Yapı geçerliğinin test etmek için Temel Bileşenler Faktör Analizi Varimax dönüşürmesi ve temel bileşenler analizinde, kısmi korelasyonların küçük olup olmadığını, dağılımın faktör analizi için yeterli olup olmadığını test etmek için KMO testi kullanılmıştır. KMO tüm katılımcılar için 0.92 olarak bulunmuştur. Barlett testi ile faktör analizinin değişkenler için uygun olup olmadığı da sınanmış ve Barlett testi sonucu tüm katılımcılar için 2796.132 ($p < 0.001$) olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerler değişkenler açısından faktör analizinin uygun olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.2.Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) Örneklem Ölçüm ve Barlett's Test Sonuçları

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.916
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	2796.132
	Df	55
	Sig.	0.000

Araştırmada ölçeği oluşturulan faktörleri ve bunların altındaki maddeleri belirlemek amacı ile döndürülmüş faktör matrisi yapılmıştır. 337 katılımcının ölçeğe verdiği cevaplara uygulanmış döndürülmüş faktör matrisi sonucunda elde edilen, alt ölçeklerin faktör yükleri, açıkladığı varyanslar ve özdeğerleri Tablo 4.3.' de verilmiştir.

Tablo 4.3. Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği' nin tüm katılımcılar için faktör analizi sonuçları

Alt Ölçekler		Maddeler	İçsel Faktör Yükleri	Özdeğer	Açıkladığı % Varyans	Açıkladığı % Kümülatif
Faktör 1	Özerklik	3. Serbest zaman aktivitesi ilgilerimle örtüştü.	0.77	3.19	28.95	28.95
		6. Serbest zaman aktivitesi istediğim gibiydi.	0.79			
		9. Serbest zaman aktivitesinin kim olduğumu yansıttığımı hissettim.	0.77			
		12. Tarzıma uygun serbest zaman aktivitesi ile ilgili seçim fırsatına sahiptim.	0.74			
Faktör 2	Yeterlik	4. Serbest zaman aktivitesini etkili ve başarılı yaptım.	0.79	2.95	26.81	55.76
		7. Serbest zaman aktivitesini iyi yaptığımı hissettim.	0.81			
		10. Serbest zaman aktivitesinin gerekliliklerini yerine getirdim.	0.76			
Faktör 3	İlişkili Olma	2. Serbest zaman aktivitesindeki diğer insanlarla birlikte iken kendimi rahat hissettim.	0.74	2.47	22.44	78.20
		5. Serbest zaman aktivitesindeki diğer insanlarla arkadaşça ilişkiler kurdum.	0.82			
		8. Serbest zaman aktivitesine katılan insanlar ile açık bir iletişime sahiptim.	0.86			
		11. Serbest zaman aktivitesine katılan diğer insanların yanında rahatsız olmadım.	0.80			

Yapılan temel bileşenler faktör analizi varimax dönüştürmesi sonucunda 3 faktör yapısı belirlenmiştir. Temel bileşenler faktör analizi sonucu belirlenen 3 faktör yapısı SZTPIÖ' nin %78.20'sini açıklamaktadır. Faktör yükleri 0.74-0.86 arasında değişmektedir. Faktör 1 altında yer alan 4 madde özerlik, faktör 2 altında yer alan 3 madde yeterlik, faktör 3 altında yer alan 4 madde ilişkili olma alt boyutlarını oluşturmaktadır (Tablo 4.3).

Tablo 4.4. Alt ölçeklerdeki Maddeler ve Madde Sayısı

Alt Ölçekler	Alt Ölçeklerdeki Maddeler	Madde Sayısı
Özerklik	3,6,9,12	4
Yeterlik	4,7,10	3
İlişkili olma	2,5,8,11	4

4.2.2. Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği' nin Güvenirliği

Likert tipi bir ölçeğin güvenirligini belirlemek amacıyla ilk olarak içsel tutarlıgını sınamada en iyi yol olan Cronbach Alpha değerlerine bakılmıştır.

Faktör analizi sonrası elde edilen 3 alt boyut için Cronbach Alpha güvenirlilik katsayıları Tablo 4.5.' de sunulmuştur. Tüm katılımcılar için hesaplanan değerler, özerklik için 0.88, yeterlik için 0.85, ilişkili olma için 0.89 bulunmuştur.

Tablo 4.5.SZTPIÖ' nin Alt Ölçeklerinin Cronbach Alpha Güvenirlilik Değerleri

SZTPIÖ' nin alt ölçekleri	Tüm katılımcılar (α)
Özerklik	0.88
Yeterlik	0.85
İlişkili olma	0.89

4.3. Katılımcıların Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılığına İlişkin Bulgular

Katılımcıların SZMÖ ve SZTPIÖ ölçeklerinin alt boyutlarının cinsiyet farklılığına ilişkin bağımsız gruplarda t-testi sonuçları Tablo 4.6.' da verilmiştir. Yapılan analizler sonucu dışsal düzenleme ($t=-2.81$, $p<0.01$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkeklerin dışsal düzenleme ortalamalarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. İçsel ve içeatımla düzenleme ve motivasyonsuzluk ile özerlik, yeterlik ve ilişkili olma alt ölçeklerinde ise cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.6. Katılımcıların SZMÖ ve BZTPIÖ ölçeklerinin alt boyutlarının cinsiyet farklılığına ilişkin bağımsız gruplarda t-testi sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	df	p																																																																																								
Bilmek	Kadın	157	17.11	2.66	1.911	335	.057																																																																																								
	Erkek	180	16.47	3.40				Başarmak	Kadın	157	15.37	3.51	1.448	335	.149	Erkek	180	14.81	3.62	Uyararı hissetmek	Kadın	157	15.89	3.50	1.376	335	.170	Erkek	180	15.33	3.82	Özdeşim	Kadın	157	16.48	2.97	1.731	335	.084	Erkek	180	15.87	3.39	İçe atım	Kadın	157	15.52	3.54	.386	335	.700	Erkek	180	15.37	3.55	Dışsal	Kadın	157	9.39	4.39	-2.870	335	.004**	Erkek	180	10.83	4.76	Motivasyonsuzluk	Kadın	157	7.01	4.61	-1.575	335	.116	Erkek	180	7.84	4.97	Özerklik	Kadın	157	3.96	0.82	-.746	335	.456	Erkek	180	4.03	0.84	Yeterlik	Kadın	157	4.04
Başarmak	Kadın	157	15.37	3.51	1.448	335	.149																																																																																								
	Erkek	180	14.81	3.62				Uyararı hissetmek	Kadın	157	15.89	3.50	1.376	335	.170	Erkek	180	15.33	3.82	Özdeşim	Kadın	157	16.48	2.97	1.731	335	.084	Erkek	180	15.87	3.39	İçe atım	Kadın	157	15.52	3.54	.386	335	.700	Erkek	180	15.37	3.55	Dışsal	Kadın	157	9.39	4.39	-2.870	335	.004**	Erkek	180	10.83	4.76	Motivasyonsuzluk	Kadın	157	7.01	4.61	-1.575	335	.116	Erkek	180	7.84	4.97	Özerklik	Kadın	157	3.96	0.82	-.746	335	.456	Erkek	180	4.03	0.84	Yeterlik	Kadın	157	4.04	0.87	.080	335	.937								
Uyararı hissetmek	Kadın	157	15.89	3.50	1.376	335	.170																																																																																								
	Erkek	180	15.33	3.82				Özdeşim	Kadın	157	16.48	2.97	1.731	335	.084	Erkek	180	15.87	3.39	İçe atım	Kadın	157	15.52	3.54	.386	335	.700	Erkek	180	15.37	3.55	Dışsal	Kadın	157	9.39	4.39	-2.870	335	.004**	Erkek	180	10.83	4.76	Motivasyonsuzluk	Kadın	157	7.01	4.61	-1.575	335	.116	Erkek	180	7.84	4.97	Özerklik	Kadın	157	3.96	0.82	-.746	335	.456	Erkek	180	4.03	0.84	Yeterlik	Kadın	157	4.04	0.87	.080	335	.937																				
Özdeşim	Kadın	157	16.48	2.97	1.731	335	.084																																																																																								
	Erkek	180	15.87	3.39				İçe atım	Kadın	157	15.52	3.54	.386	335	.700	Erkek	180	15.37	3.55	Dışsal	Kadın	157	9.39	4.39	-2.870	335	.004**	Erkek	180	10.83	4.76	Motivasyonsuzluk	Kadın	157	7.01	4.61	-1.575	335	.116	Erkek	180	7.84	4.97	Özerklik	Kadın	157	3.96	0.82	-.746	335	.456	Erkek	180	4.03	0.84	Yeterlik	Kadın	157	4.04	0.87	.080	335	.937																																
İçe atım	Kadın	157	15.52	3.54	.386	335	.700																																																																																								
	Erkek	180	15.37	3.55				Dışsal	Kadın	157	9.39	4.39	-2.870	335	.004**	Erkek	180	10.83	4.76	Motivasyonsuzluk	Kadın	157	7.01	4.61	-1.575	335	.116	Erkek	180	7.84	4.97	Özerklik	Kadın	157	3.96	0.82	-.746	335	.456	Erkek	180	4.03	0.84	Yeterlik	Kadın	157	4.04	0.87	.080	335	.937																																												
Dışsal	Kadın	157	9.39	4.39	-2.870	335	.004**																																																																																								
	Erkek	180	10.83	4.76				Motivasyonsuzluk	Kadın	157	7.01	4.61	-1.575	335	.116	Erkek	180	7.84	4.97	Özerklik	Kadın	157	3.96	0.82	-.746	335	.456	Erkek	180	4.03	0.84	Yeterlik	Kadın	157	4.04	0.87	.080	335	.937																																																								
Motivasyonsuzluk	Kadın	157	7.01	4.61	-1.575	335	.116																																																																																								
	Erkek	180	7.84	4.97				Özerklik	Kadın	157	3.96	0.82	-.746	335	.456	Erkek	180	4.03	0.84	Yeterlik	Kadın	157	4.04	0.87	.080	335	.937																																																																				
Özerklik	Kadın	157	3.96	0.82	-.746	335	.456																																																																																								
	Erkek	180	4.03	0.84				Yeterlik	Kadın	157	4.04	0.87	.080	335	.937																																																																																
Yeterlik	Kadın	157	4.04	0.87	.080	335	.937																																																																																								

	Erkek	180	4.04	0.81			
İlişkili Olma	Kadın	157	3.99	0.95	-.484	335	.628
	Erkek	180	4.03	0.85			

**p<0.01

4.4. Katılımcıların Serbest Zaman Motivasyonunun Serbest Zaman Türü Değişkenine Göre Farklılığına İlişkin Bulgular

Katılımcıların serbest zaman motivasyonlarının serbest zaman türü değişkenine göre karşılaştırılması amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 4.7.' de verilmiştir. MANOVA sonucuna göre, farklı serbest zaman etkinlikleri yapan üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonlarında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur (Wilks' Lambda = 0.92; $F_{(7,28)} = 1.01$; $p > 0.05$).

Tablo 4.7. Katılımcıların SZMÖlçeğinin alt boyutlarının serbest zaman türü farklılığına ilişkin Çoklu Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları

BAĞIMLI DEĞİŞKENLER	SERBEST ZAMAN FAALİYET										F	p
	Spor (n=115)		TV (n=33)		Kitap (n=49)		Sinema (n=42)		Müzik (n=98)			
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS		
Bilmek	16.82	0.29	16.73	0.54	16.35	0.44	16.81	0.48	16.91	0.31	.287	.887
Başarmak	15.47	0.33	15.03	0.62	14.20	0.51	14.67	0.55	15.21	0.36	1.258	.286
Uyarani hissetmek	16.03	0.34	15.36	0.64	14.43	0.52	14.98	0.56	16.00	0.37	2.288	.060
Özdeşim	16.43	0.30	16.00	0.56	15.31	0.46	15.79	0.49	16.47	0.32	1.460	.214
İçe atım	15.72	0.33	15.73	0.62	14.37	0.50	15.52	0.55	15.50	0.36	1.379	.241
Dışsal	10.68	0.43	10.48	0.80	8.59	0.66	9.83	0.71	10.36	0.47	1.914	.108
Motivasyonsuzluk	7.23	0.45	6.82	0.84	7.18	0.69	7.76	0.74	7.93	0.49	.520	.721

4.5. Katılımcıların Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Serbest Zaman Türü Değişkenine Göre Farklılığına İlişkin Bulgular

Katılımcıların serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının serbest zaman türü değişkenine göre karşılaştırılması amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 4.8.' de verilmiştir. MANOVA sonucuna göre, farklı serbest zaman etkinlikleri yapan üniversite öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır (Wilks' Lambda = 0.42; $F_{(3,12)}= 1.61$; $p < 0.00$).

Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, farklı serbest zaman türünde faaliyet gösteren üniversite öğrencilerinin SZTPIÖ'nin özerklik ($F_{(4,487)}= 8.74$; $p < 0.01$) ve yeterlik ($F_{(4, 487)} = 7.11$; $p < 0.01$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, ilişkili olma alt boyutunda serbest zaman türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre, serbest zamanlarında kitap okuyan üniversite öğrencilerinin serbest zamanında spor yapan ve müzik dinleyen öğrencilerden daha az özerklik psikolojik ihtiyacının giderdiği bulunmuştur. Yeterlik alt boyutunda ise serbest zamanlarında spor yapan üniversite öğrencilerinin serbest zamanında kitap okuyan öğrencilerde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür (Tablo 4.8).

Tablo 4.8. Katılımcıların SZTPIÖ ölçeğinin alt boyutlarının serbest zaman türü farklılığına ilişkin Çoklu Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları

BAĞIMLI DEĞİŞKENLER	SERBEST ZAMAN FAALİYET										F	P
	Spor (n=115)		TV (n=33)		Kitap (n=49)		Sinema (n=42)		Müzik (n=98)			
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS		
Özerklik	4.143	.076	3.879	0.14	3.66	0.12	3.87	0.13	4.08	0.08	3.709	.006**
Yeterlik	4.19	0.08	4.06	0.14	3.78	0.12	3.90	0.13	4.04	0.08	2.498	.043*
İlişkili Olma	4.10	0.08	4.03	0.16	3.72	0.13	3.96	0.14	4.07	0.09	1.658	.159

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

4.6. Serbest Zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının alt ölçeklerine ilişkin standart çoklu regresyon analizi bulguları

Serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçları alt boyutları özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olmak üzere üç alt boyutta ele alınmıştır. Serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla serbest zaman motivasyonunun bilmek, başarmak, uyarani hissetmek, özdeşim, içe atım, dışsal ve motivasyonsuzluk alt ölçeklerine ilişkin standart çoklu regresyon analizi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 4.9.'da verilmiştir.

Tablo 4.9.SZTPİÖ Ölçeğinin Alt Boyutlarının SZMÖ Ölçeğinin Alt Ölçeklerine Göre Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

DEĞİŞKENLER	B	SH (b)	t	p	VİF	Düzeltilmiş R ²	F
Özerklik							
Bilmek	.044	.017	2.497	0.013*	2.262		
Başarmak	.019	.016	1.188	0.236	2.567		
Uyarani hissetmek	.037	.016	2.340	0.020*	2.605		
Özdeşim	.054	.018	2.984	0.003**	2.633	.376	29.966
İçe atım	.012	.014	.853	0.395	1.961		
Dışsal	.031	.010	2.936	0.004**	1.847		
Motivasyonsuzluk	-.024	.010	-2.491	0.013*	1.744		
Yeterlik							
Bilmek	.072	.019	3.890	0.000***	2.262		
Başarmak	.045	.017	2.637	0.009**	2.567		
Uyarani hissetmek	.032	.017	1.915	0.056	2.605		
Özdeşim	.003	.019	.130	0.896	2.633	.305	22.050
İçe atım	.000	.015	-.018	0.986	1.961		
Dışsal	.022	.011	1.980	0.049	1.847		
Motivasyonsuzluk	-.012	.010	-1.102	0.271	1.744		
İlişkili Olma							

Bilmek	.032	.020	1.573	0.117	2.262		
Başarmak	.003	.019	.184	0.854	2.567		
Uyarani hissetmek	.030	.018	1.615	0.107	2.605		
Özdeşim	.051	.021	2.418	0.016*	2.633	.273	19.001
İçe atım	.035	.017	2.111	0.036*	1.961		
Dışsal	.034	.012	2.786	0.006**	1.847		
Motivasyonsuzluk	-.025	.011	-2.216	0.027*	1.744		

*p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001

Çoklu Regresyon Analizi sonuçlarına göre serbest zaman motivasyonunun alt ölçekleri ile serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarından özerklik alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır ($R^2=0.389$; $F_{(7,336)}= 29.97$; $p<0.001$). Buna göre, SZMÖ' nin alt boyutları özerklik temel psikolojik ihtiyacının %38' ini açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlerin ağırlıklarını ve anlamlılığı incelediğinde, bilmek ($\beta= .04$; $p<0.01$), uyarani hissetmek ($\beta= .04$; $p=0,020$), özdeşim ($\beta= .05$; $p<0.01$), dışsal ($\beta= .03$; $p<0.01$) ve motivasyonsuzluk ($\beta= -.02$; $p<0.01$) bağımsız değişkenleri üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarda yaptıkları etkinliklerde özerklik psikolojik ihtiyacının istatistiksel olarak anlamlı yordayıcısıdır. Bağımsız değişkenlerden motivasyonsuzluk alt ölçeği özerklik ihtiyacını negatif; diğer alt ölçekler ise pozitif yordamaktadır. Katılımcılar serbest zaman etkinliklerine bilmek, uyarani hissetmek, özdeşim ve dışsal nedenlerle katıldıkları zaman özerklik ihtiyacı artmakta; motivasyonsuzluk yönünde bir katılım sergilediklerinde ise özerklik ihtiyacı azalmaktadır. Katılımcıların başarmak ($\beta= .02$, $p>0.05$) ve içe atım ($\beta= .01$, $p>0.05$) alt boyutlarının ise özerklik alt boyutunu yordamada etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur(Tablo 4.9).

Buna ek olarak, serbest zaman motivasyonunun alt ölçekleri ile serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarından yeterlik alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır ($R^2=0.319$; $F_{(7,336)}= 22.05$; $p<0.001$). Buna göre, SZMÖ' nin alt boyutları yeterlik temel psikolojik ihtiyacının %31' ini açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlerin ağırlıklarını ve anlamlılığı incelediğinde, bilmek ($\beta= .07$; $p<0.001$) ve başarmak ($\beta= .05$; $p<0.01$) bağımsız değişkenleri üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarda yaptıkları etkinliklerde yeterlik psikolojik ihtiyacının istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı yordayıcısıdır. Katılımcılar serbest zaman etkinliklerine bilmek ve başarmak gibindenlerle katıldıkları zaman yeterlik ihtiyacı artmaktadır.

Katılımcıların uyarını hissetmek ($\beta = .03$, $p > 0.05$), özdeşim ($\beta = .00$, $p > 0.05$), içe atım ($\beta = .00$, $p > 0.05$), dışsal ($\beta = .02$, $p > 0.05$) ve motivasyonsuzluk ($\beta = -.01$, $p > 0.05$) alt boyutlarının ise yeterlik alt boyutunu yordamada etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur (Tablo 4.9).

Serbest zaman motivasyonunun alt ölçekleri ile serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarından ilişkili olma alt ölçeği arasında da istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($R^2 = 0.288$; $F_{(7,336)} = 19.00$; $p < 0.001$). Buna göre, SZMÖ'nin alt boyutları ilişkili olma temel psikolojik ihtiyacının %27' sini açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlerin ağırlıklarını ve anlamlılığını incelediğinde, özdeşim ($\beta = .05$; $p < 0.01$), içe atım ($\beta = .03$; $p < 0.05$), dışsal ($\beta = .03$; $p < 0.01$) ve motivasyonsuzluk ($\beta = -.02$; $p = 0.027$) bağımsız değişkenleri üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarda yaptıkları etkinliklerde ilişkili olma psikolojik ihtiyacının istatistiksel olarak anlamlı yordayıcısıdır. Bağımsız değişkenlerden motivasyonsuzluk alt ölçeği ilişkili olma ihtiyacını negatif; özdeşim, içe atım ve dışsal düzenleme alt ölçekleri ise pozitif yordamaktadır. Katılımcılar serbest zaman etkinliklerine özdeşim, içe atım ve dışsal nedenlerle katıldıkları zaman ilişkili olma ihtiyacı artmakta; motivasyonsuzluk yönünde bir katılım sergilediklerinde ise ilişkili olma ihtiyacı azalmaktadır. Katılımcıların bilmek ($\beta = .03$, $p > 0.05$), başarmak ($\beta = .00$, $p > 0.05$) ve uyarını hissetmek ($\beta = .03$, $p > 0.05$) alt boyutlarının ise ilişkili olma alt boyutunu yordamada etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur (Tablo 4.9).

5. TARTIŞMA

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlarını cinsiyet ve serbest zaman türüne göre farklılığını belirleyip; temel psikolojik ihtiyaçların serbest zaman motivasyonunu ne düzeyde öngördüğünü ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları ve serbest zamanlarında temel psikolojik ihtiyaçlarında cinsiyete göre farklılığa bakıldığında erkeklerin kadınlara göre daha fazla dışsal sebeplerle serbest zaman etkinliklerine katıldıkları sonucuna varılmıştır. Serbest zaman motivasyonunun bilmek, başarmak, uyarani yaşamak, içe atım, özdeşim ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında ise kadın ve erkeklerde farklılık bulunmamıştır. Araştırmadan elde edilen bu bulgu HİK' nda belirtildiği gibi bireylerin temel ihtiyaçlarında cinsiyetler arası farklılık olmadığı görüşünü desteklemektedir (Deci ve Ryan, 2002).Serbest zamanlarda psikolojik ihtiyaçların tatmini konusunda da cinsiyet farklılığı görülmemiştir. Çalışmamıza benzer bir şekilde eğlence, yeterlilik ve sosyal güdülerin cinsiyetler arasında farklılık göstermediğini ileri süren çalışmalarda elde edilen sonucu destekler niteliktedir (Frederick, Morrison ve Manning, 1996; Frederick ve Ryan, 1993). Beşikci (2016)

tarafından pilotların serbest zaman motivasyonunun cinsiyete göre farklılığının incelendiği araştırmada kadın pilotların serbest zaman faaliyetlerine katılımda bilmek, başarmak, uyarını yaşamak ve özdeşim nedensel yönelimleri ile katıldıklarını ortaya koymuştur. Bu bulgu, araştırmamızdan Lapa, Ağyar ve Bahadır (2012) ve Mutlu ve ark. (2011) tarafından yapılan araştırmalarda serbest zaman motivasyonunun cinsiyete göre değiştiği ve erkeklerin kadınlara oranla motivasyonsuzluk ortalamalarının daha yüksek; kadınların ise erkeklere oranla bilmek ve başarmak alt ölçeklerinden daha yüksek skorlar aldığı görülmüştür. Fortier ve ark., (1995) da motivasyonsuzluk ve başarmak alt boyutlarında erkeklerin daha yüksek puanlara sahip olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen bulgular motivasyonsuzluk yöneliminde erkeklerin kadınlardan daha fazla bir eğilim gösterdiğine yönelik bulgumuzu desteklerken; erkeklerin kadınlara göre daha dışsal nedenlerle rekreatif etkinliklere katıldığına dair bulgumuzu desteklememektedir, elde edilen bulguyu destekler nitelikte değildir.

Araştırmada serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarına etkisi test edilen bir diğer bağımsız değişken ise serbest zaman etkinlik türüdür. Serbest zaman etkinlik türüne göre serbest zaman motivasyonu ölçeğinin alt boyutlarında herhangi bir farklılık gözlenmezken; temel psikolojik ihtiyaçların özerklik ve yeterlik alt boyutunda serbest zaman etkinlik türüne göre farklılık tespit edilmiştir. Serbest zamanlarında spor yapan ve müzik dinleyen üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında kitap okuyan öğrencilerden daha fazla özerklik psikolojik ihtiyacının giderdiği bulunmuştur. Bu bulgu gençlere aile bireylerinin ve öğretmenlerin çoğunlukla kitap okuması yönündeki tavsiyeleri sebebiyle yani dışardan kontrol eden bir faktör ile bu etkinliği seçmelerinden; spor ve müzik gibi etkinliklerde ise daha çok kendi istedikleri için tercih ettiklerinden kaynaklanabilir. Ayrıca spor yapan bireyler daha aktif bir şekilde, yarışma ve karar verme süreçlerini deneyimledikleri bir etkinlik sergiledikleri ve bu etkinlik esnasında kendi kararlarını kendileri verdikleri için özerklik ihtiyaçlarını bu serbest zaman etkinliğinde daha çok gidermiş olabilirler. Yeterlik alt boyutunda ise serbest zamanlarında spor yapan üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında kitap okuyan öğrencilerde daha yüksek düzeyde yeterlik ihtiyaçlarını tatmin ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir şekilde spor yapmaları için sportif beceriye sahip olmaları gerektiği için ve spor etkinliğini

yapabilme hazzına eriştikleri için yeterli ihtiyaçlarını spor yaparken daha çok gidermiş olabilirler. Lapa, Ağyar ve Bahadır (2012) beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman faaliyetlerini sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel olarak sınıflandırdıkları ve serbest zaman türüne göre serbest zaman motivasyonu farklılığını inceledikleri araştırmalarında sportif etkinliklere katılan bireylerin bilmek ve başarmak yönelimi ile katılım gösterdiklerini belirtmişlerdir. Serbest zaman türünü daha spesifik etkinliklerde incelediğimiz bu araştırmada serbest zaman motivasyonu ile etkinlik türünde farklılık bulunmaması Lapa, Ağyar ve Bahadır (2012) tarafından yapılan çalışmayı desteklememektedir.

Lin ve Pao (2011) Tayvanlı gençlerin sıklıkla yaptıkları serbest zaman aktivitelerini ve bu aktivitelere katılım nedenleri araştırdıkları bir araştırmada gençlerin ağırlıklı olarak bilgisayar oyunu oynamak, kafede zaman geçirmek, müzik dinlemek ve egzersiz şeklinde etkinliklere katıldıklarını belirtmişlerdir. Bu etkinliklere katılım nedenleri ise sırasıyla eğlence, zevk alma ve rahatlama gibi içsel nedenlerle daha çok katılım gösterdikleri görülmüştür.

Özerklik ihtiyacı ile serbest zaman motivasyonu arasındaki ilişki incelendiğinde ise üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine bilmek, uyarı hissetmek, özdeşim ve dışsal nedenlerle katıldıkları zaman özerklik ihtiyacı artmakta; motivasyonsuzluk yönünde bir katılım sergilediklerinde ise özerklik ihtiyacı azalmaktadır. Yeterlik ihtiyacı ile serbest zaman motivasyonu arasındaki ilişki incelendiğinde ise üniversite öğrencileri bilmek ve başarmak amacıyla serbest zaman etkinliklerine katıldıkça yeterlik ihtiyacının tatmininde artış gözlenmiştir. Bu bulgu da HİK' nı destekler niteliktedir. Serbest zaman temel psikolojik ihtiyacından ilişkili olma alt ölçeği ile motivasyonel düzenlemeler arasındaki neden sonuç ilişkisine bakıldığında ilişkili olma ihtiyacının tatmininde artış gözlendikçe motivasyonsuzluk alt ölçeğinin azaldığı; özdeşim, içe atım ve dışsal motivasyonel yönelimlerin ise arttığı görülmüştür. HİK' nın temel varsayımı serbest zaman etkinliklerine içsel nedenlerle katılımın üç temel psikolojik ihtiyaç ile pozitif ilişkili olduğu yönündedir. Bu doğrultuda araştırma sonuçlarından beklenen bilmek, başarmak ve uyarı yaşamak gibi içsel motivasyon türlerinin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçları ile olumlu ilişki; içe atım, özdeşim, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk ile ise olumsuz ilişki göstermesidir. Özerklik ve

ilişkili olma ihtiyacının motivasyonsuzluk ile olumsuz ilişkili olması; bilmek ve uyararı yaşamak alt ölçeklerinin özerklik ile pozitif ilişkili olması; bilmek ve başarmak alt ölçeklerinin yeterlik ile olumlu ilişki içinde olması HİK' nı destekleyen bulgulardır. Buna rağmen içe atım, özdeşim ve dışsal motivasyonun özerklik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçları ile olan pozitif ilişkisi HİK' nın varsayımı desteklemeyen bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Chen, Li ve Chen (2013) yapısal eşitlikçi model kullanarak adolesanlarda serbest zaman motivasyonu, serbest zaman psikolojik ihtiyaçları ve serbest zaman katılım arasındaki ilişkiyi model oluşturarak inceledikleri bir çalışmada serbest zaman motivasyonu ile serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlar arasında herhangi bir ilişki bulmazken; modele serbest zaman katılımını eklediklerinde bu kavramlar arasında ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım motivasyonlarının ve serbest zaman etkinliklerinde temel psikolojik ihtiyaçların farklı değişkenlere göre irdelenmesi ile ilgili yapılan bu çalışmanın sonuçlarına ve önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

- SZTPIÖ, 18-30 yaş grubu öğrencilerin serbest zamanlarda temel psikolojik ihtiyaçlarını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracıdır.
- Üniversite öğrencilerinin dışsal düzenleme alt ölçeği ortalamalarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda erkeklerin kadınlara göre daha fazla dışsal sebeplerle rekreatif etkinliklere katıldıkları sonucuna varılmıştır.
- Üniversite öğrencilerinin içsel ve içe atımla düzenleme alt ölçeklerinin ortalamalarında kadın ve erkekler arasında farklılık bulunmamıştır. Bu bulguya

göre rekreatif etkinliklere eğlenmek veya zevk almak için katılım veya suçluluk duygusu ile katılım her iki cinsiyette de benzer olduğu görülmüştür.

- Üniversite öğrencilerinin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının ortalamalarında kadın ve erkekler arasında farklılık bulunmamıştır. Rekreatif etkinlik seçiminde özgür olmak, rekreatif etkinliklerde kendini yeterli hissetmek veya rekreatif etkinliklerde sosyal ilişkiler kurmak gibi ihtiyaçlar her iki cinsiyette de benzer düzeyde olduğu bu bulgudan anlaşılmaktadır.
- Üniversite öğrencilerinin serbest zaman türüne göre serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının değiştiği görülmüştür. Serbest zamanlarında spor yapan ve müzik dinleyen üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında kitap okuyan öğrencilerden daha fazla özerklik psikolojik ihtiyacının giderdiği bulunmuştur. Bir diğer deyişle spor yapan ve müzik dinleyen gençler kitap okuyanlara göre, bu etkinlikleri kendi hür iradeleriyle seçtikleri ve bu ihtiyaçlarını giderdikleri görülmüştür. Yeterlik alt boyutunda ise serbest zamanlarında spor yapan üniversite öğrencilerinin serbest zamanında kitap okuyan öğrencilerde daha yüksek düzeyde yeterlik ihtiyaçlarını tatmin ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Spor yapan gençlerin etkinlik esnasında kendilerini daha yeterli hissettiği ve bu ihtiyacı giderdiği söylenebilir.
- Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine bilmek, uyararı hissetmek, özdeşim ve dışsal nedenlerle katıldıklarında özerklik ihtiyacının arttığı; motivasyonsuzluk yönünde bir katılım sergilediklerinde ise özerklik ihtiyacı azaldığı görülmüştür.
- Üniversite öğrencileri serbest zaman etkinliklerine bilmek ve başarmak gibi nedenlerle katıldıkları zaman yeterlik ihtiyacının arttığı görülmüştür.
- Üniversite öğrencileri serbest zaman etkinliklerine özdeşim, içe atım ve dışsal nedenlerle katıldıkları zaman ilişkili olma ihtiyacının arttığı; motivasyonsuzluk yönünde bir katılım sergilediklerinde ise ilişkili olma ihtiyacı azaldığı görülmüştür.

6.2. Öneriler

6.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler

- SZTPIÖ'nin faktör yapısı Yapısal Eşitleme Modeli (Structural Equation Model, SEM) kullanılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi (Confirmatory Factor Analysis) yöntemi ile incelenebilir.
- SZTPIÖ'nin faktör yapısı farklı yaş ve örneklem gruplarında test edilerek serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçları araştırılabilir.
- Serbest zaman motivasyonu konusu kişilik ve kaygı gibi psikolojik olgularla da ele alınabilir.
- Serbest zaman etkinliklerinde motivasyon kavramı farklı motivasyon kuramları (Algılanan Yeterlilik, Başarı Hedefi yaklaşımı gibi) açısından da ele alınabilir.
- Serbest zaman etkinliklerinde motivasyon ve temel psikolojik ihtiyaçları kavramları serbest zaman etkinliklerine katılımı devamlılık konusu açısından değerlendirilip; hangi motivlerin ve psikolojik ihtiyaçların davranışın devamlılığında etkili olduğu ortaya konabilir.

6.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler

- Bu çalışmadan elde edilen bilgiler rekreatif ortamlarında çalışan bireylerin (animatörler, gençlik liderleri...vb.) ve rekreasyon bölümü öğrencilerinin eğitiminde "serbest zaman psikolojisi" başlığı altındaki derslerde kullanılabilir.
- Gençleri kötü alışkanlıklardan uzak tutmak ve onları serbest zaman etkinliklerine doğru bir şekilde yönlendirmek adına bu çalışmadaki bilgiler kullanılabilir.
- Ülkemiz genelinde yerel yönetimler bünyesinde rekreatif aktivite birimleri kurularak rekreasyon bölümü mezunları istihdam edilmelidir. Bu bağlamda öncelikle gençlerin ve toplumun her yaş grubunun serbest zaman aktivitelerine katılımı sağlanarak daha mutlu ve huzurlu bireyler olmaları yönünde bir adım atılabilir.

KAYNAKLAR

AĞAOĞLU, Y. S. ve EKER, H. (2006). Türkiye’deki üniversitelerin sağlık, kültür ve spor dairelerinin işlevsel yönden incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 131-134.

AĞDUMAN, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Erzurum

ALTUNAY, B. (2015). Ankara İli Keçiören İlçesindeki İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Motivasyonu. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2016

ANDERSEN, S. (2000). Fundamental Human Needs: Making Social Cognition Relevant. *Psychological Inquiry*, 11, (4), 269-276.

ANSHEL, M. H. (1997). *Sport Psychology: From Theory To Practice*. 3. Ed. Scottsdale, Arizona: Gorsuch Scarisbrick, p. 115-151.

ARDAHAN, F. ve LAPA YERLİSU, T. (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8(1): 1328-1341.

ARIK, ALEV D. (1996). Motivasyon ve Heyecana Giriş (1. Baskı). İstanbul: Cantay Kitabevi. Astrand, P.O and Rodahl, K. (1987). Textbook of work physiology. McGrawHill, Singapore.

BAARD, P. P., DECI, E. L. ve RYAN, R. M. (2004). Intrinsic needs satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068.

BAMMEL, G. ve BURRUS-BAMMEL, L.L. (1996). Leisure & human behaviour. (3rd Ed.), Dubuque, IA: Brown & Benchmark Publishers.

BAŞARAN, Z. (1998). Türk spor örgütlenme sürecinde rekreasyon anlayışı ve bugünkü uygulanabilirliği, Yüksek Lisans Tezi

BAYRAKTAR, G. ve KURU, E. (2007). Güreş hakemlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1) 27-39.

BEARD, Jacob G. ve RAGHEB, Mounir G. (1983), “*Measuring Leisure Motivation*”, *Journal of Leisure Research*, Cilt: 15, Sayı: 3, ss. 219-228.

BEŞİKÇİ, T. (2016). Macera Rekreasyonunda Heyecan Arayışı, Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Çok Hafif Hava Araçları Pilot Örneği Yüksek Lisans Tezi Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Manisa

BİLGE, F. (1990). Sporcuların Psikolojik İhtiyaçları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

BOERREE, C. G: (2008). Personality theories (Elde edilme tarihi: 10.05.2018). <http://webpace.ship.edu/cgboer/maslow.html>

BUDAK, S. (2003). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

CANOĞULLARI, Ö.(2014). İnternet Bağımlılık Düzeyleri Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları Ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Adana.

CARNEGIE COUNCIL ON ADOLESCENT DEVELOPMENT. (1992). A matter of time: Risk and opportunity in the nonschool hours. New York: Carnegie Corporation of New York.

CEYHUN, S. (2008) Spor Tesislerinin Rekreatif Açından Kullanımı. Erzincan Üniversitesi. Eğitim Fakültesi. Beden Eğitimi Spor Bölümü. Erzincan.

CHEN, Y.-C., Lİ, R.-H. ve CHEN, S.-H. (2013). Relationships Among Adolescents' Leisure Motivation, Leisure Involvement, and Leisure Satisfaction: A Structural Equation Model, *Social Indicators Research*, 110, 1187– 1199.

CİHANGİR-ÇANKAYA, Z. (2005). *Öz-belirleme modeli: özerklik desteği, ihtiyaç doyumu, iyi olma*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

CONNELL, J. (1986). Emotion and Social Interaction in the Strange Situation: Consistencies and Asymmetric Influences in the Second Year. *Child Development*, 57 (3), 733-746.

CORBİN, H. (1970). *Recreation Leadership*. 3th Edition, New York: Prentice-Hall Inc
cord, 104, 842–866

CÜCELOĞLU, D. (1991). *İnsan ve İnsan Davranışı*, Remzi Kitabevi, 2. Baskı, İstanbul.

DECI, E. L., KOESTNER, R. ve RYAN, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627-668.

DECI, E. ve RYAN, R. (2002). *Self-Determination Theory*. Elde edilme tarihi: 08 Şubat 2002. <http://psych.rochester.edu/SDT/theory.html>.

DECI, E.L. ve VANSTEENKİSTE, M., (2004). *Self-determination Theory and Basic Need Satisfaction: Understanding human development in positive psychology*. *Ricerchedi Psicologia*, 1, 27, 23-40.

DECI, E. L. ve RYAN, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York: Plenum Publishing Co.

DECI, E.L. ve RYAN, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

DECI, E.L. ve RYAN R. M. (2008). *Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health*. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185.

DONALD, M. N. ve HAVİGHURST, R. J. (1959). The meanings of leisure. *Social Forces*, 355-360.

Fairchild, R., McLaughlin, B., ve Costigan, B. P. (2007). How did you spend your summer vacation. What public policies do (and don't do) to support summer learning opportunities for all youth.

Afterschool Matters Occasional Paper Series, 8, 1-31.

DORMANN CF, ELÍTH J, BACHER S, BUCHMANN C, CARL G, CARRÉ G ve DİĞ. (2013). Collinearity: A review of methods to deal with it and a simulation study evaluating their performance. *Ecography*, 36 (1), 27–46.

DRYFOOS, S. D. (1990). *Adolescents at risk: Prevalence and prevention*. Oxford University Press, New York. Duckenfield, M. (1998). Performance of at risk youth as tutors.

DUDA, J. L. ve HALL. H. (2001). Achievement goal theory in sport. *Handbook of Sport Psychology*, 2: 417-443

DUYAN, M. (2014). Sporcuların Psikolojik Yardım Arama Tutumları, Psikolojik İhtiyaçları Ve Psikolojik Uyumlarının Spor Dallarına Göre Karşılaştırılması Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim dalı. Muğla.

ECCLES, J. S. ve BARBER, B. L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, 14, 10-43.

EDMUNDS, J.; NTOUMANIS, N.; DUDA, J.L. (2006). A Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 9, pp. 2240–2265.

EL ANSARİ, W. ve STOCK, C. (2010). Is The Health And Wellbeing Of University Students Associated With Their Academic Performance? Cross Sectional Findings From The United Kingdom. *Int J Environ Res Public Health*, 7: 509–27

EREN, E. (1998). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, Beta Yayınları, İstanbul.

ERENCİ, T. (2006). “Bir Üniversite Yerleşkesinde Rekreasyon İhtiyacı ve Planlanması, (Umuttepe örneği)” Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

ERSÖZ, G., ÖZŞAKER, M. ve SASUR, S. (2016). A Self-Determination Theory Approach to Motivational Orientations,

BasicNeedsSatisfactionandPsychologicalWell–Being in Exercise. Journal of PhysicalEducation& Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(2).

FORTIER, M. S., VALLERAND, R. J. ve GUAY, F. (1995). Academicmotivationandschoolperformance: Toward a structural model. *ContemporaryEducationalPsychology*, 20, 257-274.

FREDERİCK, C.M. veRYAN, R.M. (1993). DifferencesInMotivationForSportAndExerciseAndTheirRelationsWithParticipationAndMentalHealth. *Journal of SportBehaviour*, 16, 124–145.

FREDERİCK, C.M., MORRİSON, C. ve MANNİNG, T. (1996). MotivationToParticipateExerciseAffectAndOutcomeBehaviorsTowardPhysical Activity, PerceptualAnd Motor Skills, 82, 691-701.

GAİNE, G. S. ve LA GUARDİA, J. G. (2009). Theuniquecontributions of motivationstomaintain a relationshipandmotivationstowardrelationalactivitiestorelationshipwell-being. *MotivationandEmotion*, 33, 184-202.

GUO, J. ve LİU, X., (2016). CollegeStudents' Consciousness of Participation in LeisureActivitiesBehaviorRelatedResearch," *International Journal of e-Education, e-Business, e-Management and e-Learning*, 6(3), 186-192. [Available online at:<http://www.ijeeee.org/vol6/404-JZ0127.pdf>]

GÜLGÜN B. ve TÜRKYILMAZ B., (2001). Peyzaj Mimarlığında ve İnsan Yaşamında Ergonominin Yeri Önem ve Bornova Örneğinde Bir Araştırma, *Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi Cilt:38 No:2-3*.

GÜNGÖRMÜŞ, H.A. (2012). TheStudy of ValidityandReliability of TurkishVersion of LeisureMotivationScale. *EnergyEducationScienceandTechnologyPart B: SocialandEducational Studies*.4(3): 1209–1216.

HACIOĞLU, N. ve GÖKDENİZ, A. (1998). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, Balıkesir.

- HACIOĞLU, N., GÖKDENİZ, A. ve DİNÇ, Y. (2003). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi* (İkinci Baskı), Ankara: Detay Yayıncılık.
- HAGGER, M. ve CHATZİSARANTİS, N. (2008). Self-determination Theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 79-103.
- HARTER, S. (1987). The determinants and mediational role of self esteem in children. In Eisenberg N. (Ed.), *Contemporary Topics in Developmental Psychology*. New York: John Wiley ve Sons, p. 219-242.
- HAVİGHURST, R. J. (1961). The nature and values of meaningful free-time activity. *Aging and Leisure*, 309-344.
- HUBBELL, L., 2015. Academic Questions: AQ; New York, Vol. 28.1, pp: 82-89
- INGLEWED, D., MARKLAND, D. ve SHEPPARD, K. (2004), Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, 1921-1932.
- İLHAN, T. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Ankara
- KARAKÜÇÜK, S. (1995). *Rekreasyon, Boş Zaman Değerlendirme*, Ankara: Seren Matbaacılık.
- KARAKÜÇÜK, S. (1997) *Rekreasyon-Serbest Zamanları Değerlendirme Genişletilmiş 2. Baskı*, Seren Ofset. Ankara
- KARTAL, M. (2003). Polis Okulu Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum
- KAYA, A, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi Yüksek Lisans Tezi Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Sivas
- KELLY, J. R. (1990) *Leisure*. Prentice Hall. Englewood Clieffs. New Jersey. Ss.440.

- KOESTNER, R., RYAN, R. M., BERNIERI, F. ve HOLT, K. (1984). Setting limits on children's behavior: The differential effects of controlling versus informational styles on children's intrinsic motivation and creativity. *Journal of Personality*, 54, 233-248
- KOWAL, J. ve FORTIER, M. (1999). Motivational Determinants of Flow: Contributions From Self-Determination Theory. *Journal of Social Psychology*, 139 (3), 355-369.
- KRAUS, R. (1971) *Recreation and Leisure in Modern Society*, Appleton-Century-Crofts, ss.493.
- KUZGUN, Y. (2000). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, ÖSYM yayınları, Ankara.
- LA GUARDIA, J. G., RYAN, R. M., COUCHMAN, C. E. ve DECI, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384.
- LAPA, T. Y., AĞYAR, E. ve BAHADIR, Z. (2012). Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri Örneği), *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2, 53-59.
- LAVALLEE D, KREMER J, MORAN AP ve WILLIAMS M. (2004). *Sport psychology: contemporary themes*. 1st ed. New York: Palgrave MacMillan.
- LİN, T. CH. ve PAO, T. P. (2011). Leisure activities' selection and motivation. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 1(3), 308–320.
- LOSIER, GAETAN F. ve VALLERAND, ROBERT J. (1994). "The Temporal Relationship Between Perceived Competence and Self-Determined Motivation." *Journal of Social Psychology* 134 (6).
- MECOMS, B. L. (1988). "Motivational Skills Training: Combining Metacognitive, Cognitive, and Effective Learning Strategies". C.E. Weinstein, E.T. Goetz, P.A. Alexander, *Learning and Study Strategies: Issues in Assessment, Instruction and Evaluation*. Academic Press inc., New York.

MUTLU, İ. (2008). Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

MUTLU, İ., YILMAZ, B., GÜNGÖRMÜŞ, H., A., SEVİNDİ, T. ve GÜRBÜZ, B. (2011). Bireylerin Rekreatif Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılanması, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13 (1), 54-61.

NICHOLLS, J. G. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise*, Champaign, IL: Human Kinetics, p. 31-56.

NTOUMANIS, N. ve BIDDLE, S. J. H. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sport Sciences*, 17, 643-665.

ÖNDER, S. (2003). Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreatif Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerinde Bir Araştırma, *S.Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi*, 17 (32):2003, 31-38.

ÖRÜCÜ, EDİP ve KANBUR, AYSUN (2008), “Örgütsel-Yönetimsel Motivasyon Faktörlerinin Çalışanların Performans ve Verimliliğine Etkilerini İncelemeye Yönelik Ampirik Bir Çalışma” Hizmet ve Endüstri İşletmesi Örneği, *Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Yönetim ve Ekonomi*, 15, (1), ss.85-97.

ÖZAYDIN, N. (2011) Mesleki Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçlarının Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, Konya.

ÖZBEY, S. ve ÇELEBİ, M. (2003) Spor Bilimlerine Giriş. (N. Mirzeoğlu, Yay. Haz.) Rekreatif içinde (s.227-259). Ankara: Bağırhan Kitapevi.

ÖZKALP, E. (1997). Davranış Bilimlerine Giriş, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Yayın No: 1027, Eskişehir.

PELLETIER, L.G., VALLERAND, R.J., BLAIS, M.R., BRIÈRE, M. N. (1991). Leisure Motivation Scale (LMS-28). [Online Erişim Adresi: http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/echelles/EML28_en.pdf].

- PELLETIER, L.G., VALLERAND, R.J., DEMERS, G. I., BLAIS, M.R., BRIÈRE, M. N. (1996). Vers Une Conceptualisation Motivationnelle Multidimensionnelle Du Loisir: Construction Et Validation De Lechelle de Motivation Vis a Vis Des Lousirs (EML). *Society and Leisure*, 19(2), 559–585.
- REIS, H., SHELDON, K., GABLE, S., ROSCOE, J. ve RYAN, R. (2000). Daily well-being: the role of autonomy, competence and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.
- RODRÍGUEZ, R. I. (2018). *Effect of 90-Minute Bikram Yoga on Basic Psychological Needs Among Practitioners in the Southwestern United States* (Doctoral dissertation, Grand Canyon University).
- ROGERS, H. ve MORRIS, T., (2003). An Overview of the Development and Validation of the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM)È, XIth European Congress of Sport Psychology, Copenhagen, Denmark.
- RYAN, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450–461.
- RYAN, R. M., FREDERICK, C. M., LEPES, D., RUBÍO, N. ve SHELDON, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335 – 354.
- RYAN, R. M., ve CONNELL, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization
- RYAN, R. M., ve DECI, E. L. (2017). *Self-Determination Theory*. New York, NY: Guilford Press.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, 63(3), 397-427.
- RYAN, R.M., FREDERICK, CH.M., LEPEB D., RUBÍO, N., ve SHELDON, K.M. (1997). Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354

RYAN, R.M., SHELDON, K.M., KASSER, T. ve DECI, E.L. (1996) “AllGoals are Not CreatedEqual: An OrganismicPerspective on the Nature of GoalsandTheorRegulation” Gollwitzer et al.(eds.)*ThePsychology of Action: LinkingCognitionandMotivationtoBehavior*, New York, GuilfordPress.

SCHAVER, P., SCHWARTZ, J. KIRSON, D. ve O’CONNOR, C. (1987). Emotion Knowledge: Further Exploration of a PrototypeApproach. *Journal of PersonalityandSocial Psychology*,52 (6), 1061-1086

SORHAN, G. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Düşünme İhtiyaçlarının Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumuna Göre İncelenmesi,Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Ankara.

TABACHNICK, BG ve FIDELL, LS. (2001). Using multivariateanalysis. California StateUniversityNorthridge: HarperCollinsCollegePublishers.

TEL, M. (2007). Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Üzerine Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği,YayınlanmamışDoktora Tezi, FıratÜniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

TENENBAUM, G. ve EKLUND,R. (Ed.) (2007). Handbook of SportPsychology, Third Edition, John Wiley ve Sons, p. 3-10.

TEZCAN, M. (1994). Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi. Atilla Kitabevi. Ankara.Tekin. H. (1993) Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme. Yargı Kitap ve Yayınevi. Ankara.

THOMAS, A. M. S. (2005). Achievement-GoalProfilesAmong Elite Baseball Players. *A ThesisSubmittedtotheFaculty of TheGraduate School at TheUniversity of North Carolina at Greensboro in PartialFulfillment of theRequirementsfortheDegree Master of Science*

TOROS, T. (2001). Elit ve elitolmayanerkekbasketbolculardahedef yönelimi, güdüseliklim ve hedeflerin özgünlük güçlük derecesi özelliklerinin yaşam doyumunaetkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü.

TUNA, MUHARREM ve TÜRK M. SEZAI, (2006). “Kamu ve Özel Sektör Matbaa İşletmelerinde Çalışanların İçsel Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması” Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı:16, 619-632

TÜRK, S. (2013).Akademisyenlerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Ve Temel Doyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul.

UZUN, F. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Motivasyonları ile Rekreasyon el etkinliklere katılımına engel olan faktörlerin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kayseri

ÜSTÜN, Ü. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerini Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi

VALLERAND, R. J. ve BISSONETTE, R. (1992). “Intrinsic, Extrinsic, and Amotivational Styles as Predictors of Behavior: A Prospective Study”, *Journal of Personality* 60, 599-620.

VANSTEENKİSTE, M. ve RYAN, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological needs satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23, 263–280. doi: 10.1037/a0032359

VANSTEENKİSTE, M., SIERENS, E., SOENENS, B., GOOSSENS, L., DOCHY, F., AELTERMAN, N. ve BEYERS, W. (2012). Identifying configurations of perceived teacher autonomy support and structure: Associations with self-regulated learning, motivation and problem behavior. *Learning and Instruction*, 22, 431–439. doi: 10.1016/j.learninstruc.2012.04.002

VEAL, A. J. (2012). The leisure society II: the era of critique, 1980–2011. *World Leisure Journal*, 54(2), 99-140.

VEBLEN, T. (1899). The Theory of the Leisure Class: An Economic Study of Institutions, <http://web.mit.edu/allanmc/OldFiles/www/veblenintro.pdf> , 12.03.2013

VLACHOPOULOS SP, ASCÍ FH, CÍD L, ERSOZ G, GONZÁLEZ-CUTRE D, MORENOMURCIA JA, MOUTÃO J. (2013) Cross-cultural invariance of the basic psychological needs in exercise scale and needs satisfaction latent mean and differences among Greek, Spanish, Portuguese and Turkish samples. *Psychology of Sport and Exercise*: 14(5), 622-631.

VLACHOPOULOS SP ve MÍCHAİLÍDOU S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 10(3), 179-201.

WALSH, P. R. (2011). Creating a “values” chain for sustainable development in developing nations: where Maslow meets Porter. *Environment, Development and Sustainability*, 13(4): 789-805.

WEINBERG, R. ve S., GOULD, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics. 59-72, 137-160.

WILLIAMS, G., GAGNE, M., RYAN, R. ve DECI, E. (2002). Facilitating autonomous motivation for smoking cessation. *Health Psychology*, 21 (1), 40-50.

WILLIAMS, G., GROW, V., FREEDMAN, Z., RYAN, R. ve DECI, E. (1996). Motivational Predictors of Weight Loss and Weight-Loss Maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (1), 115-126.

WILSON, P. M. ve RODGERS, W.M. (2002). The relationship between exercise motives and self-esteem in female exercise participants; An application of self-determination research. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 7(1), 30-43.

YANBASTI, G. (1990). *Kişilik Kuramları*, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.

YASUL, Y. (2016). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi

ZUNKER, V. G. (1989). *Career Counseling: Applied Concepts of Life Planning*. California: Brooks/Cole Publishing Company.

EKLER

EK I : Kişisel Bilgi Formu	69
EK II : Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği	71
EK III : Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	73
EK IV : Etik Kurul Kararı	74
EK V : Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği İzin Yazısı	75

EK I

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Elinizdeki anket paketinde serbest zamanlarda sizin duygularınızı ve düşüncelerinizi değerlendirmenize yönelik birtakım ifadeler bulunmaktadır. Sizden bunları değerlendirmeniz istenmektedir. Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçekleri doldurunuz. Elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim belirtmeniz gerekmemektedir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz.

Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederiz.

Araştırmacı: Güvenç GÜNEŞ

Danışman: Dr. Öğr.Üyesi Gözde ERSÖZ

e-mail: guvencgu@hotmail.com

Doğum Yılı (yıl)
Cinsiyet	Kadın () Erkek ()
Üniversitede hangi kurumda eğitim almaktasınız (MYO, YO ve Fakülte)?	
Eğitim aldığınız bölüm?	
Kaçıncı sınıftasınız?	
Boş zamanlarınızı genellikle hangi tür etkinliklere katılarak değerlendirirsiniz?	() Sportif etkinlikler () Sosyal etkinlikler () Kültürel / Sanatsal etkinlikler () Diğer.....
Haftada kaç kez boş zaman aktivitesi yapıyorsunuz?	1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () Diğer ()
Boş zaman aktivitesine ne kadar zaman ayırıyorsunuz?	() 20-30 dakika
	() 31-45 dakika
	() 46-60 dakika
	() 61-90 dakika
	() 91-120 dakika
Gelir durumunuz?	() 120 dakikadan fazla
	500-1000 TL. ()
	1001-2000 TL. ()
	2001-3000 TL. ()
	3001-4000 TL. ()

	4001 TL ve üstü. ()
Doğduğunuz yer	() Köy () İlçe () Şehir () Büyükşehir
Şu an barınma durumunuz?	() Aile ile beraber () Öğrenci yurdu () Öğrenci evi () Akraba yanında
Yaşamınızı en çok geçirdiğiniz yer	() Köy () İlçe () Şehir () Büyükşehir
Devlet bünyesindeki kurumların (Üniversite, Gençlik merkezleri, Belediye) sunduğu boş zaman değerlendirme imkanlarını yeterli buluyor musunuz?	() Kesinlikle yetersiz () Yetersiz () Normal () Yeterli () Kesinlikle yeterli
Boş zaman faaliyetlerine en çok kimlerle katılıyorsunuz?	() Yalnız () Ailemle () Arkadaş grubuyla () Diğer (belirtiniz)
Katıldığınız boş zaman etkinliklerinin, derslerinizde ki başarınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?	() Olumlu () Olumsuz () Etkilemiyor

1.BÖLÜM:

BOŞ ZAMAN: Bireyin çalışma saatleri ve zorunlu olarak kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan, özgürce kullanabilme ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman parçasıdır.

Boş zamanlarınızda en sık yaptığınız aktiviteleri önem derecesine göre(1.2.3.4.5) sıralayınız:

- () Spor yapmak
- () Tv izlemek
- () Kitap okumak
- () Sinemaya-tiyatroya gitmek
- () Müzik dinlemek
- () Diğer.....

EK II

1. SERBEST ZAMAN MOTİVASYON ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ölçeği kullanarak, boş zamanlarınızda yaptığımız aktivitelere katılma nedeninize uygun seçeneği belirtiniz.

NEDEN BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİNE KATILMAKTASINIZ?		TAMAMEN KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KISMEN KATILMIYORUM	KATILYORUM	TAMAMEN KATILYORUM
1	Diğer işleri yapmaktan kurtulmak için	()	()	()	()	()
2	Yeni şeyleri öğrenmekten çok keyif aldığım ve doyum hissettiğim için	()	()	()	()	()
3	Daha sonraki yaşamımda kullanabileceğim sosyal, fiziksel veya zihinsel yetenekleri geliştirmenin iyi bir yolu olduğunu düşündüğüm için	()	()	()	()	()
4	Heyecan verici deneyimler yaşadığımı düşünüyorum	()	()	()	()	()
5	Boş zaman aktivitelerini neden yaptığımı bilmiyorum	()	()	()	()	()
6	Mücadele gerektiren ilginç şeylerin üstesinden gelmeye çalışmak doyum hissi veriyor	()	()	()	()	()
7	Boş zamanımı doldurmak benim için çok önemlidir	()	()	()	()	()
8	Hiçbir iş yapmayan birisi gibi görünmek istemediğim için	()	()	()	()	()
9	Bana çekici gelen konular hakkında daha fazla bilgi edinmenin beni memnun etmesi	()	()	()	()	()
10	Kişisel düzeyde gelişim sağlamanın bir yolu olarak gördüğüm için	()	()	()	()	()
11	Bu tür aktiviteleri yaparken kendimi özgür hissettiğim için	()	()	()	()	()
12	Emin değilim ama boş zaman aktivitelerinin bana uygun olmadığını düşünüyorum	()	()	()	()	()

NEDEN BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİNE KATILMAKTASINIZ?		TAMAMEN KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KISMEN KATILYORUM	KATILYORUM	TAMAMEN KATILYORUM
13	İlginç aktiviteler yaparak kendimi geçtiğimi (aştığımı) hissediyorum	()	()	()	()	()
14	Hayatta mutlu olmak için boş zaman aktivitelerine gerçekten ihtiyaç duyulduğu için	()	()	()	()	()
15	İlgimi çeken konuları derinliğine (daha iyi) anlamama imkân verdiği için	()	()	()	()	()
16	Diğer alanlarda benim için önemli olan becerileri kazanmanın bir yolu olarak gördüğüm için	()	()	()	()	()
17	Boş zaman aktiviteleri beni gerçekten yüce/asil hissettirdiği için	()	()	()	()	()
18	Emin değilim ama çok iyi yapabileceğim bir aktivitenin olmadığı gibi bir fikrim var	()	()	()	()	()
19	Mücadele gerektiren aktiviteleri yaparken kendimi geçtiğimi (aştığımı) hissettiğim için	()	()	()	()	()
20	Kendimi kesinlikle meşgul hissetmek istediğim için	()	()	()	()	()
21	Diğerlerine kendimin dinamik bir insan olduğumu göstermek için	()	()	()	()	()
22	İlginç alanları keşfetmeme izin verdiği için	()	()	()	()	()
23	Kendimin diğer yönlerini keşfetmenin bir yolunun da boş zaman aktivitelerine katılmaktan geçtiğini düşündüğüm için	()	()	()	()	()
24	Tamamen rahatlama hissi verdiği için	()	()	()	()	()
25	Bilmiyorum ama boş zaman aktivitelerine katıldığım süreleri zamanımı boşa harcamış gibi düşünüyorum	()	()	()	()	()
26	Karışık aktiviteleri yapmaya çalışırken kendimi hoşnut hissediyorum	()	()	()	()	()
27	Boş zamanlarımda kendimin kesinlikle iyi bir ruh halinde olmasını istediğim için	()	()	()	()	()

EK III

3.BÖLÜM: SERBEST ZAMAN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ÖLÇEĞİ

		Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Boş zaman aktivitelerinde ulaşmak istediğim sonuçla ilgili çok büyük bir ilerleme gösterdiğimi hissedirim.	1	2	3	4	5
2	Boş zaman aktivitelerine katılan diğer insanlarla birlikte iken kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
3	Yaptığım boş zaman aktivitesi tercihlerim ve ilgilerimle örtüşür.	1	2	3	4	5
4	Boş zaman aktivitelerini etkili ve başarılı yaptığımı hissedirim.	1	2	3	4	5
5	Boş zaman aktivitelerine katılan diğer insanlarla arkadaşça ilişkiler kurduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5
6	Yaptığım boş zaman aktivitesinin tam istediğim gibi olduğunu hissedirim.	1	2	3	4	5
7	Yaptığım boş zaman aktivitesinin çok iyi yaptığım bir etkinlik olduğunu hissedirim.	1	2	3	4	5
8	Diğer boş zaman aktivitelerine katılan insanlar ile açık iletişimim olduğunu hissedirim.	1	2	3	4	5
9	Yaptığım boş zaman aktivitesinin kim olduğumu kesinlikle yansıttığımı hissedirim.	1	2	3	4	5
10	Katıldığım boş zaman aktivitesinin gerekliliklerini karşılayabildiğimi hissedirim.	1	2	3	4	5
11	Boş zaman aktivitelerine katılan diğer insanların yanında rahatsız olmadığımı hissedirim.	1	2	3	4	5
12	Boş zaman aktivitelerinin tarzıyla ilgili olarak seçimler yapma fırsatına sahip olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5

EK IV
ETİK KURUL KARARI

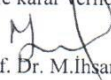


T.C.
Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi
NKÜ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU

Toplantı Tarihi-Saati: 2018-11-27 – 16:00
Toplantı Sayısı: T2018-18
Toplantı Yeri: Rektörlük 9. Kat Toplantı Salonu

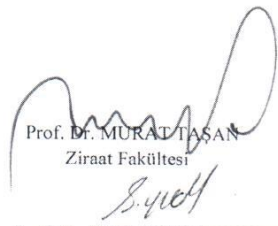
KARAR-4:

Dr.Öğr.Üyesi Gözde ERSÖZ'ün danışmanlığını yaptığı Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans öğrencisi Güvenç GÜNEŞ'in "Namık Kemal Üniversitesi Öğrencilerinde Serbest Zaman Motivasyonu ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinin etik açıdan incelenmesi konulu gündem maddesi görüşülerek etik açıdan uygun bulunduğuna mevcudun oybirliği ile karar verildi.


Prof. Dr. M.İhsan SOYSAL
Rektör Yardımcısı

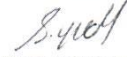
(GÖREVLİ)
Prof. Dr. MUSTAFA METİN
DONMA
Tıp Fakültesi

(KATILMADI)
Prof. Dr. HAFİZ ALISOY
Çorlu Mühendislik Fakültesi


Prof. Dr. MURAT TAŞAN
Ziraat Fakültesi


Prof. Dr. SERVET KILIÇ
Veteriner Fakültesi


Prof. Dr. MURAT CETİN
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi


Prof. Dr. SERBÜLENT YILDIRIM
Fen Edebiyat Fakültesi

EK V**SERBEST ZAMAN MOTİVASYON ÖLÇEĞİ İZİN YAZISI**

Gönderen: hamdialper güngörmüş <hamdialper@gmail.com>

Gönderildi: 17 Eylül 2018 Pazartesi 19:20

Kime: güvenç güneş

Konu: Re: Güvenç GÜNEŞ

Sevgili Güvenç,

Öncelikle Lisansüstü eğitiminde kolaylıklar dilerim. İlgili ölçme aracını ekte bulabilirsin. Ayrıca ölçme aracı dışında demografik bilgi formunu da ekte gönderiyorum.

Devam eden süreçlerinde kaynağa ihtiyacın olursa çekinmeden mail atabilirsin, destek olabilirim.

Sayın Gözde Ersöz hocama selam eder;

Çalışmada başarılar dilerim.