



T.C.

**ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REKREASYON ANA BİLİM DALI**

**GENÇLİK MERKEZLERİNİN AKTİF YAŞAMDAKİ ROLÜ:
ENGELLER, MOTİVASYON**

Yüksek Lisans Tezi

Ahmet Eşref SARI

Danışman

Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

ALANYA

2024

T.C.
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

GENÇLİK MERKEZLERİNİN AKTİF YAŞAMDAKİ ROLÜ:
ENGELLER, MOTİVASYON

Yüksek Lisans Tezi

Ahmet Eşref SARI

Anabilim Dalı: Rekreasyon Anabilim Dalı
Program Adı: Rekreasyon Programı

Danışman

Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

ALANYA
(2024)

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Ahmet Eşref Sarı'nın “Gençlik merkezlerinin aktif yaşamdaki rolü: engeller, motivasyon” başlıklı tezi 18/07/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek “Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği”nin ilgili maddeleri uyarınca, rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Unvanı-Adı Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Elvan Deniz YUMUK

Üye : Doç. Dr. Mehmet DEMİREL

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Kemal VATANSEVER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Ahmet Eşref SARI

TEŞEKKÜR

Araştırmanın belirlenmesi, sürecin planlanması ve sonuçların ortaya konulmasında birçok kurumun ve kişinin desteği olmuştur. Yüksek Lisans öğrenimim ve araştırmanın bütün süreçlerinde bilgisi, tecrübesi ile desteklerini esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ'e, tez sürecinde ve jüri olarak desteklerini aldığım Dr. Öğr. Üyesi Elvan Deniz YUMUK'a, Doç. Dr. Mehmet DEMİREL'e ve araştırmanın yapılabilmesi için gerekli izinleri veren Gençlik Spor Bakanımız Dr. Osman Aşkın BAK başta olmak üzere, Gençlik Hizmetleri Genel Müdürümüze, Antalya Gençlik Merkezi Müdürlerine, personellerine, tezde destek veren kardeşim Soner SARI'ya ve araştırmaya katılım sağlayan tüm gençlerimize teşekkürü bir borç bilirim.

Ahmet Eşref SARI

ÖZET

GENÇLİK MERKEZLERİNİN AKTİF YAŞAMDAKİ ROLÜ: ENGELLER, MOTİVASYON

Ahmet Eşref SARI

Rekreasyon Ana Bilim Dalı
Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Temmuz, 2024 (63 sayfa)

Araştırmanın amacı, gençlik merkezlerinden hizmet alan gençlerin aktif yaşam engelleri ile serbest motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek ve çeşitli demografik değişkenlere göre karşılaştırmaktır.

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma evrenini, 2023 yılı içerisinde Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesindeki Antalya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı olan gençlik merkezlerinden hizmet alan bireyler, örneklem grubunu ise bu bireyler içerisinde 343 (Ortaş=21,23 $\pm$ 2,73) kadın ve 201 (Ortaş=21,50 $\pm$ 2,90) erkek olmak üzere toplam 544 (Ortaş=21,33 $\pm$ 2,80) birey oluşturmuştur. Katılımcılar kolayda örneklem yolu ile belirlenen gönüllülerden oluşmaktadır. Araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Aktif Yaşam Engelleri Ölçeği ve Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılıp dağılmadığını sınamak üzere çarpıklık ve basıklık analizleri yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları, yapı güvenirlik ve açıklanan ortak varyans katsayıları hesaplanmıştır. Verilerin analizinde MANOVA, ANOVA, Pearson Korelasyon ve basit doğrusal regresyon testleri yapılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, anlamlılık düzeyi 0,05 olarak dikkate alınmıştır.

MANOVA analizi bulgularına göre, “fiziksel aktivitelere katılım durumu” ve “serbest zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme durumu” değişkeninin AYEÖ ve SZMÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu ve AYEÖ ve SZMÖ’nin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların SZMÖ’nin “içsel motivasyon” ve “dışsal motivasyon” alt boyut ortalama puanları ile AYEÖ toplam ve tüm alt boyut ortalama puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde; “motivasyonsuzluk” alt boyut ortalama puanları ile AYEÖ toplam ve tüm alt boyut ortalama puanları arasında ise pozitif yönde ve orta/yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, SZMÖ ve AYEÖ toplam ortalama ve alt boyut ortalama puanlarının çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaştığı, özellikle serbest zamanlarını değerlendirmede güçlük çekmeyen ve fiziksel aktivitelere katılımı olan gençlerin serbest zaman motivasyonlarının arttığı ve aktif yaşam engellerinin azaldığı belirlenmiştir. Ayrıca gençlerin serbest zaman motivasyonu arttıkça aktif yaşam engellerinin azaldığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Gençlik merkezi, serbest zaman motivasyonu, aktif yaşam engelleri

ABSTRACT

THE ROLE OF YOUTH CENTERS IN ACTIVE LIFE: CONSTRAINTS, MOTIVATION

Ahmet Eşref SARI

Department of Recreation
Graduate School of Alanya Alaaddin Keykubat University
July, 2024 (63 pages)

The aim of the study is to determine the correlation between active life constraints and leisure motivation levels of the youth participating in activities in youth centers, and to compare them in terms of different variables.

In the study, correlational survey model of quantitative research is used. The population of the study consists of individuals who participated in activities in youth centers which are affiliated with the Youth and Sports Provincial Directorate of Antalya affiliated with the Ministry of Youth and Sports in 2023 whereas the study group consists of 343 female (Meanage= $21,23 \pm 2,73$) and 201 males (Meanage= $21,50 \pm 2,90$) among these individuals which is 544 participants (Meanage= $21,33 \pm 2,80$ in total. The participants consist of volunteers determined using convenience sampling method. In the study, demographic information form prepared by the researcher, Active Life Constraints Scale and Leisure Motivation Scale were used. To determine the normality of the obtained data, skewness and kurtosis analysis were done. Also, Cronbach Alpha internal consistency coefficients, structural reliability and adjusted R^2 coefficients were calculated. In the analysis of the data, MANOVA, ANOVA, Pearson Correlation and simple linear regression tests were done. In the analysis of the obtained data 0,05 significance level was used.

According to MANOVA analysis, “physical activity participation” and “having difficulty in leisure participation” variables have significant effects on ALCS and LMS subscales, and there are statistically significant differences in all subscales of ALCS and LMS. Also, a negative and low level of correlation was found between ALCS total and subscale scores and “internal motivation” and “external motivation” subscales whereas “amotivation” subscale has a positive and medium/high level of correlation with ALCS total and subscale scores.

To conclude, LMS and ALCS total mean scores and subscale scores differ in terms of different variables; especially, the participants who have no difficulty in leisure participation and who participate in physical activities have an increase in leisure motivation and decrease in active life constraints. Also, as the leisure motivation of the youth increases, the active life constraints decrease.

Keywords: Youth center, leisure motivation, active life constraints.

İÇİNDEKİLER LİSTESİ

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	i
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER LİSTESİ.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Problem Cümlesi	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılığı.....	5
1.6. Tanımlar.....	5
2. LİTERATÜR	8
2.1. Serbest Zaman Kavramı	8
2.2. Serbest Zaman Motivasyonu	9
2.3. Aktif Yaşam Engelleri	11
2.4. Serbest Zaman Motivasyonu ve Aktif Yaşam Engelleri Arasındaki İlişki.....	13
2.5. Türkiye'de Gençlik Profili	15
2.5.1. Gençlik merkezleri.....	16
2.5.1.1. Amaçları ve görevleri	17
2.5.1.2. Gençlik merkezi faaliyetleri.....	19
2.6. İlgili Çalışmalar	22
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	28
3.1. Araştırmanın Modeli.....	28
3.2. Örneklem Grubu	28
3.3. Veri Toplama Araçları.....	28
3.3.1. Kişisel bilgi formu	28
3.3.2. Aktif yaşam engelleri ölçeği	29
3.3.3. Serbest zaman motivasyon ölçeği.....	29

3.4. Verilerin Toplanması	30
3.5. Verilerin Analizi	31
4. BULGULAR.....	32
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	40
6. ÖNERİLER.....	47
7. KAYNAKLAR	49
8. EKLER	56
EK-1. Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Kullanımı İçin İzin Onayı.....	56
EK-2. Aktif Yaşam Engelleri Ölçeği Kullanımı İçin İzin Onayı	57
EK-3. Etik Kurul Onay	58
EK-4. Araştırma İzni	59
EK-4. Araştırma İzni (Devam)	60
EK-5. Ölçek Formları	61
EK-5. Ölçek Formları (Devam).....	62
ÖZGEÇMİŞ	63

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 3.4.1. Katılımcıların üyesi olduğu gençlik merkezlerinin dağılımı.....	31
Tablo 4.1. AYEÖ ve SZMÖ puanlarının dağılımı.....	32
Tablo 4.2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre MANOVA sonuçları	33
Tablo 4.3. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre MANOVA sonuçları	33
Tablo 4.4. Katılımcıların gençlik merkezi faaliyetlerine katılım sıklığı (yıl) değişkenine göre MANOVA sonuçları.....	34
Tablo 4.5. Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım durumu değişkenine göre MANOVA sonuçları.....	35
Tablo 4.6. Katılımcıların serbest zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkenine MANOVA sonuçları.....	36
Tablo 4.7. SZMÖ ve AYEÖ arasındaki korelasyon analizi sonuçları.....	37
Tablo 4.8. SZMÖ (dışsal motivasyon)'nin AYEÖ üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi sonuçları	38
Tablo 4.9. SZMÖ (içsel motivasyon alt boyutu)'nin AYEÖ üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi sonuçları	38
Tablo 4.10. SZMÖ (motivasyonsuzluk alt boyutu)'nin AYEÖ üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi sonuçları	39
Tablo 5.1. Alt problemlere ilişkin hipotezlerin kabul veya ret durumu	46

KISALTMALAR LİSTESİ

AYEÖ	Aktif Yaşam Engelleri Ölçeği
GHGM	Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü
GSB	Gençlik ve Spor Bakanlığı
HSGM	Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü
Ort	Ortalama
SEKAM	Sosyal Ekonomik ve Kültürel Araştırmalar Merkezi
Ss	Standart Sapma
SZMÖ	Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

1. GİRİŞ

Günümüzde gençlerin fiziksel olarak aktif olmamaları ve bu durumun getirdiği sağlık problemleri, dünya genelinde önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Gençlik merkezleri, gençlerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmaları ve serbest zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirmeleri açısından kritik bir rol oynamaktadır. Ancak, bu merkezlerden hizmet alan gençlerin aktif yaşam engelleri ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin yeterince incelenmemiş olması, bu konudaki bilginin sınırlı olduğunu göstermektedir. Bu araştırma, gençlerin sağlıklı ve aktif bir yaşam sürmelerine katkıda bulunacak stratejilerin geliştirilmesine ışık tutacaktır. Araştırmanın gençlik merkezlerinden hizmet alan gençlerin aktif yaşam engelleri ve serbest motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi açısından özgündür. Bu bağlamda, bu çalışma gençlik merkezleri bağlamında fiziksel aktivite engelleri ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele alarak, alanyazındaki boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Şu ana kadar yapılan çalışmalar, gençlerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörleri genel olarak incelemiş ancak bu faktörlerin gençlik merkezlerindeki gençler üzerindeki spesifik etkilerini ayrıntılı bir şekilde ele almamıştır. Bu anlamda alanyazında bu alanda yapılan araştırmalar sınırlıdır ve bu çalışma, özellikle Türkiye'deki gençlik merkezlerinden hizmet alan gençlerin durumu üzerine odaklanması açısından önemlidir.

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri ve hareketsiz yaşamın olumsuz sonuçları, günümüzde sıkça tartışılan ve araştırılan konular arasındadır. Dünya genelinde fiziksel inaktivite oranlarının yüksek olması ve bu durumun sağlık üzerindeki olumsuz etkileri, araştırmanın güncelliğini ve önemini artırmaktadır. Bu bağlamda, gençlerin aktif yaşam sürmeleri önündeki engellerin ve motivasyon düzeylerinin belirlenmesi, toplum sağlığı açısından acil bir ihtiyaç olarak görülmektedir. Gençlik merkezleri, gençlerin sosyal, fiziksel ve psikolojik gelişimlerine katkıda bulunan önemli kurumlar arasında yer almaktadır. Ancak, bu merkezlerden hizmet alan gençlerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen engeller ve motivasyon düzeyleri hakkında yeterli bilgiye sahip olunmaması, bu alandaki stratejilerin geliştirilmesini zorlaştırmaktadır. Bu araştırma, gençlik merkezlerinin etkinliğini artırmak ve gençlerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik etmek amacıyla yapılacak olan müdahaleler için temel veriler sağlayacaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, gençlik merkezlerinden hizmet alan gençlerin aktif yaşam engelleri ile serbest motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek ve bu ilişkinin çeşitli demografik değişkenlere göre nasıl farklılık gösterdiğini incelemektir. Araştırmanın genel amacı ise gençlerin sağlıklı ve aktif bir yaşam sürmelerine katkıda bulunacak stratejilerin geliştirilmesine yönelik veriler sağlamaktır. Bu amaç doğrultusunda, gençlik merkezlerindeki faaliyetlerin gençlerin fiziksel aktiviteye katılımını nasıl etkilediği, hangi engellerin bu katılımı kısıtladığı ve gençlerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri belirlenmeye çalışılacaktır. Bu bilgiler, gençlik merkezlerinin etkinliğini artırmak ve gençlerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik etmek için gerekli müdahalelerin planlanmasında kullanılacaktır.

Bu amaç doğrultusunda araştırmanın özel hedefleri şu şekilde belirlenmiştir.

- Gençlik merkezlerinden hizmet alan gençlerin aktif yaşam engellerini belirlemek.
- Gençlerin serbest zaman motivasyon düzeylerini ölçmek.
- Aktif yaşam engelleri ile serbest zaman motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek.
- Bu ilişkinin cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek.
- Gençlik merkezlerinin gençlerin fiziksel aktiviteye katılımı üzerindeki etkisini değerlendirmek.

Araştırmanın sonunda, gençlerin aktif yaşam sürmeleri önündeki engellerin ve motivasyon düzeylerinin belirlenmesi ve bu faktörlerin çeşitli demografik değişkenlere göre nasıl farklılık gösterdiğinin ortaya konulması hedeflenmektedir. Bu sayede, gençlik merkezlerinin etkinliğini artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlanacaktır.

1.2. Problem Cümlesi

1. Gençlik merkezlerinden hizmet alan gençlerin aktif yaşam engelleri ve serbest motivasyon düzeyleri arasında çeşitli demografik değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Gençlik merkezlerinden hizmet alan gençlerin aktif yaşam engelleri ve serbest motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

1. **Hipotez 1 (H1a):** Araştırma grubunun aktif yaşam engelleri ile cinsiyet değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
2. **Hipotez 1 (H1b):** Araştırma grubunun serbest zaman motivasyonları ile cinsiyet değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
3. **Hipotez 2 (H2a):** Araştırma grubunun aktif yaşam engelleri ile eğitim durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
4. **Hipotez 2 (H2b):** Araştırma grubunun serbest zaman motivasyonları ile eğitim durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
5. **Hipotez 3 (H3a):** Araştırma grubunun aktif yaşam engelleri ile gençlik merkezi faaliyetlerine katılım sıklığı (yıl) değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
6. **Hipotez 3 (H3b):** Araştırma grubunun serbest zaman motivasyonları ile gençlik merkezi faaliyetlerine katılım sıklığı (yıl) değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
7. **Hipotez 4 (H4a):** Araştırma grubunun aktif yaşam engelleri ile fiziksel aktivitelere katılım durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
8. **Hipotez 4 (H4b):** Araştırma grubunun serbest zaman motivasyonları ile fiziksel aktivitelere katılım durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
9. **Hipotez 5 (H5a):** Araştırma grubunun aktif yaşam engelleri ile serbest zaman değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

10. **Hipotez 5 (H5b):** Araştırma grubunun serbest zaman motivasyonları ile serbest zaman değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
11. **Hipotez 6:** Araştırma grubunun aktif yaşam engelleri ile serbest zaman motivasyon düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
12. **Hipotez 7:** Araştırma grubunun içsel motivasyon düzeyinin aktif yaşam engelleri üzerinde negatif yönde bir etkisi vardır.
13. **Hipotez 8:** Araştırma grubunun dışsal motivasyon düzeyinin aktif yaşam engelleri üzerinde negatif yönde bir etkisi vardır.
14. **Hipotez 9:** Araştırma grubunun motivasyonsuzluk düzeyinin aktif yaşam engelleri üzerinde pozitif yönde bir etkisi vardır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Aşağıda belirtilen varsayımlar, araştırmanın geçerliliğini ve güvenilirliğini desteklemekte olup, elde edilen sonuçların bu ön kabullere dayandığını göstermektedir. Araştırma sonuçlarının yorumlanmasında bu varsayımlar göz önünde bulundurulacaktır.

1. Gençlik merkezlerinden hizmet alan gençlerin, anketlere verdikleri yanıtların dürüst ve doğru olduğu kabul edilmektedir. Bu sayede, araştırma sonuçlarının geçerliliği sağlanabilecektir.
2. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının (Aktif Yaşam Engelleri Ölçeği ve Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği) geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmektedir. Bu ölçme araçlarının, gençlerin aktif yaşam engelleri ve serbest zaman motivasyon düzeylerini doğru bir şekilde yansıttığı varsayılmaktadır.
3. Gençlik merkezlerinden hizmet alan gençlerin aktif yaşam engelleri ve serbest zaman motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiler, araştırma kapsamında belirlenen demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu vb.) ile tutarlıdır ve bu değişkenler üzerinde anlamlı farklılıklar gösterebilir.
4. Araştırmaya katılan gençlerin, aktif yaşam engelleri ve serbest zaman motivasyon düzeyleri üzerinde etkili olabilecek diğer dış faktörlerin (aile desteği, okul performansı, sosyal çevre vb.) bu araştırma kapsamında kontrol edilemeyeceği kabul edilmektedir.

5. Araştırma örneklem grubunun, Antalya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı gençlik merkezlerinden hizmet alan gençleri yeterince temsil ettiği ve elde edilen bulguların tüm gençlik merkezlerine genellenebilir olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılığı

Araştırma için aşağıda belirlenen sınırlılıklar, araştırmanın bulgularının yorumlanmasında ve genellenmesinde dikkate alınması gereken önemli faktörlerdir. Bu nedenle, araştırma sonuçları bu sınırlılıklar ışığında değerlendirilmeli ve bu sınırlılıklar göz önünde bulundurularak gelecekte yapılacak araştırmalara yön verilmelidir.

- Araştırma, yalnızca Antalya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı gençlik merkezlerinden hizmet alan gençlerle sınırlıdır. Ayrıca, örneklem büyüklüğü 544 kişi ile sınırlıdır.
- Araştırma, belirli bir zaman dilimi içinde gerçekleştirildiğinden ve bu süre zarfında gençlerin aktif yaşam engelleri ve motivasyon düzeylerindeki değişiklikler gözlemlenemeyebilir.
- Araştırma sınırlı bütçe ile gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle SZMÖ ve AYEÖ ölçekleri verileri ile sınırlıdır.
- Gençlerin aktif yaşam engelleri ve motivasyon düzeyleri üzerinde etkili olabilecek aile desteği, okul performansı, sosyal çevre gibi dış faktörler bu araştırma kapsamında kontrol edilememiştir. Araştırma bu yönüyle sınırlılık arz etmektedir.
- Araştırma, gençlik merkezlerinden hizmet alan gençlerin aktif yaşam engelleri ve motivasyon düzeyleri ile sınırlıdır. Konu ile ilgili olmasına rağmen, gençlik merkezleri dışında kalan gençlerin durumu, farklı sosyo-ekonomik grupların veya diğer demografik değişkenlerin etkileri bu araştırmada ele alınmamıştır.

1.6. Tanımlar

Aktif Yaşam Engelleri: WHO (2024), aktif olmanın popüler yolları arasında yürüyüş, bisiklete binme, bisiklete binme, spor, aktif dinlenme ve oyunun yer aldığını ve bunlar herhangi bir beceri düzeyinde ve herkes tarafından keyif almak için yapılan faaliyetler olarak belirtmiş ve aktif yaşam engelleri ise bireylerin düzenli fiziksel

aktivitelere katılmasını zorlaştıran veya engelleyen faktörlerdir. Bu engeller, fiziksel (örneğin, sağlık sorunları, yaralanmalar), çevresel (örneğin, uygun alanların eksikliği, hava koşulları), sosyal (örneğin, aile desteği eksikliği, arkadaş gruplarının etkisi) ve psikolojik (örneğin, motivasyon eksikliği, korku) olabilir (Kara vd., 2018a). Bu araştırmada, gençlerin fiziksel aktivitelerden uzak durmasına neden olan bu tür engelleri belirlemek için “Aktif Yaşam Engelleri Ölçeği” kullanılmıştır.

Serbest Zaman Motivasyonu: Bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerine ilişkin içsel ve dışsal motivasyonlarını ifade eder. İçsel motivasyon, bireyin keyif aldığı veya kişisel olarak tatmin olduğu etkinliklere katılma isteğinden kaynaklanırken, dışsal motivasyon, ödüller veya dış baskılar gibi dış faktörlerden etkilenir (Güngörmüş ve Yenel, 2020). Bu araştırmada, gençlerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ve bu etkinliklere katılma motivasyonlarını anlamak için serbest zaman motivasyon ölçeği kullanılmıştır.

Gençlik Merkezi: Gençlerin sosyal, kültürel, sportif ve eğitsel etkinliklere katılabildiği, becerilerini geliştirebildiği ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinebildiği kurumlardır. Bu merkezler, gençlerin serbest zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmelerine olanak sağlar ve çeşitli programlar ve etkinlikler sunar (GHGM, 2024b). Araştırmada, Antalya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı gençlik merkezleri incelenmiştir.

Fiziksel Aktivite: Fiziksel aktivite, kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcanmasını sağlayan bedensel hareketlerdir. Bu aktivite, günlük yaşam aktiviteleri, egzersizler, sporlar ve rekreasyonel faaliyetler gibi çeşitli formlarda olabilir. Fiziksel aktivite, sağlıklı yaşamın önemli bir bileşeni olup, obezite, kalp hastalıkları ve diyabet gibi kronik hastalıkların önlenmesine yardımcı olur (HSGM, 2024). Dünya Sağlık Örgütü (2024) fiziksel aktiviteyi, iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamayı gerektiren herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlamaktadır. Fiziksel aktivite, serbest zamanları, bir yere gidip gelmek için ulaşımı veya bir kişinin işinin veya ev aktivitelerinin bir parçası olan tüm hareketleri ifade eder. Hem orta hem de yüksek yoğunluktaki fiziksel aktivite sağlığı iyileştirir. Araştırmada, gençlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ve bu aktiviteleri engelleyen faktörler incelenmiştir.

Demografik Değişkenler: Bireylerin nüfus özelliklerini tanımlayan kategoriler ve özelliklerdir. Bu araştırmada, demografik değişkenler arasında yaş, cinsiyet, eğitim

durumu, etkinliğe katılan merkezler, katılan etkinlik çeşidi, gençlik merkezinden hizmet alım süresi, fiziksel aktiviteye katılım durumu ve serbest zaman değerlendirmede güçlük çekme durumu gibi faktörler yer almaktadır. Bu değişkenler, gençlerin aktif yaşam engelleri ve serbest zaman motivasyon düzeyleri üzerindeki etkilerini anlamak için kullanılmıştır.



2. LİTERATÜR

2.1. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman, bireylerin iş, uyku ve diğer zorunlu faaliyetler dışında kalan, kendi tercihlerine göre değerlendirebilecekleri zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, bireyin yaşamındaki önemli bir zaman dilimini kapsamakta ve bireysel tercihler doğrultusunda gerçekleştirilen faaliyetlerle ilişkili olarak önemli faydalar sağlamaktadır (Rossman, 1983). Serbest zamanın rahatlık, özgürlük ve mutluluk duygularını içermesi, bireylerin hem zihinsel hem de fiziksel sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir (Veal, 1992).

Serbest zaman kavramı, bireyin kendini yenilemesi, farkındalık kazanması ve öz kontrolünü sağlaması açısından büyük önem taşımaktadır (Graefe ve Parker, 1987). Bu zaman diliminde gerçekleştirilen faaliyetler, bireylerin sosyal, psikolojik ve fiziksel gelişimlerine katkı sağlamakta ve yaşam doyumunu artırmaktadır (Yerlisu Lapa vd., 2012). Alanyazında serbest zaman, bireylerin bağımsızlık ve özgürlük hissi ile ilişkilendirilmekte ve yaşam kalitesini yükseltmektedir (Torkildsen, 2005). Kara vd. (2018a) serbest zamanı, “insanın kendisini özgür bir şekilde ifade edebileceği bir alan olarak değerlendirmiş ve önemli araştırma konularından biri olarak serbest zamanın bireyler için anlamının özellikle araştırılması gerektiğini savunmuş ve serbest zaman kavramının öznel bir kavram olarak bireyin ödüllendirildiği bir süreç olduğunu bu süreç içerisinde bireylerin çıkarlarının tüm yönleri ile değerlendirilmesi gerektiğini” belirtmiştir.

Rekreasyon, serbest zamanın değerlendirilmesi için önemli bir araç olarak kabul edilmektedir. Bu faaliyetler, bireylerin iş ve günlük yaşamın getirdiği stres ve monotonluktan uzaklaşmasını sağlamakta, fiziksel ve ruhsal sağlığı koruyarak yenilenme ve canlanma etkisi ortaya çıkarmaktadır (Jensen ve Guthne, 2006). Ayrıca serbest zaman faaliyetlerin, bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirmekte, özgüven, yaşam doyumunu (Bou vd., 2020; Serdar vd., 2022; Küçükkılıç vd., 2022; Sarı vd., 2022; Şafak ve Gürbüz, 2022) ve yaşam kalitesini (Stebbins, 1992; Lloyd vd., 2002; Argan vd., 2018; Meyer vd., 2021; Mutz vd., 2021; Salman vd., 2022) artırdığı; dolayısıyla mutluluğa (Serdar vd., 2022) yol açtığı görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde ülkelerde devlet kurumları ve kuruluşlar, rekreasyon amacıyla çeşitli sosyal ve kültürel faaliyetler düzenlemekte ve bu etkinliklere katılımın bireylerin genel mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (Austin vd., 2015). Bu nedenle, rekreatif faaliyetlerin desteklenmesi ve teşvik edilmesi, bireylerin sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmelerine katkıda bulunmaktadır.

2.2. Serbest Zaman Motivasyonu

Serbest zaman motivasyonu, bireylerin iş ve diğer zorunlu faaliyetlerden arta kalan zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ve bu zaman diliminde hangi aktiviteleri gerçekleştirmek istediklerini belirleyen içsel ve dışsal faktörlerin toplamıdır. Serbest zaman motivasyonu, bireylerin kişisel tercihlerine dayalı olarak serbest zamanlarını nasıl geçirdiklerini ve bu aktivitelerin ne tür psikolojik ve fiziksel faydalar sağladığını anlamamıza yardımcı olur (Rossman, 1983). Serbest zaman motivasyonu, genellikle bireylerin kişisel gelişim, rahatlama, sosyal etkileşim ve eğlence gibi amaçlarla gerçekleştirdikleri faaliyetler ile ilişkilidir. Bu motivasyon, bireylerin kendilerini yenilemeleri, psikolojik ve fiziksel olarak rahatlama ve genel yaşam doyumlarını artırmaları için kritik bir öneme sahiptir (Veal, 1992).

Serbest zaman etkinliklerine katılımın beklenen düzeyde olmaması ya da fiziksel aktiviteye katılımın düşüş göstermesi bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımlarında etken olan motivasyonel faktörlerin belirlenmesinin önemini ortaya koymuştur. Birçok araştırmacı uzun bir süredir bireylerin serbest zaman aktiviteleri açısından neden böyle davrandıklarını anlamak için teorik ve metodolojik yaklaşımlar geliştirmişlerdir (Deci ve Ryan, 1985).

Deci ve Ryan (1985) katılım motivasyonunu açıklamak amacıyla bir model geliştirmişlerdir. Alanyazında oldukça popüler olan (Ingledeu vd., 1998) bu modele göre, bireylerin serbest zamanlarında egzersize katılımlarını etkileyecek birçok olası neden bulunmaktadır. Örneğin, birey ailesinin beklentilerini veya arkadaşlarına kendilerini göstermek veya ispatlamak için bu tür aktivitelere katılabilir. Bu durum model de bireyin bazı temel “dışsal düzenleyiciler” nedeniyle aktiviteye katılımı tercih ettiği şeklinde ifade edilmektedir. Bireyin aktivitelere katılımda etken olan bir diğer faktör ise “içsel motivasyon” olarak adlandırılmaktadır. Örneğin, birey kendi kişisel ilgisi, tatmini veya eğlencesi için bu tür aktiviteleri tercih edebilir (Ryan ve Deci, 2000; Ryan vd., 2009).

Eğer birey bu tür aktivitelere belirli bir neden olmadan veya ilgisi dâhilinde olmamasına rağmen katılması (Ryan ve Deci, 2000) veya bireyi aktiviteye yönelten motivasyon unsurunun olmadığı durumlar “motivasyonsuzluk” olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 1985; Vallerand vd., 2012; Ntoumanis, 2004).

Carrol ve Alexandris (1997) serbest zaman etkinliklerine katılımın önünde duran engellerin kaldırılması için motivasyonun çok büyük rolü olduğunu belirtmiştir ve motivasyonsuzluk halinin ortadan kaldırılması sonucu serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyinin artacağını dile getirmiştir.

Gavin vd. (2014), motivasyonların hem içsel hem de dışsal unsurları yansıtabileceğini bildirmiş; bu açıdan değerlendirildiğinde serbest zaman motivasyonu, “içsel motivasyon” ve “dışsal motivasyon” olarak ele alınabilir.

İçsel motivasyon, bireylerin serbest zamanlarını kendi istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda, kendi zevk ve tatminleri için geçirmelerini ifade eder. Bu tür motivasyon, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmeleri, özgüven kazanmaları ve kişisel memnuniyet sağlamaları ile ilişkilidir (Hafsaoui vd., 2019). Şöyle ki; içsel motivasyon herhangi bir dışsal ödül ile alakalı olmayıp bireylerin davranışları yapmaya odaklanması, yoğunlaşması olarak ifade edilebilir. İçsel motivasyonda ödül bireyin kişisel olarak yaşamış olduğu mutluluk sahip olduğu inanç ve beklentiler ışığında elde ettiği tatmin duygusudur (Plotnik ve Haig, 2008).

Dışsal motivasyon ise belirli bir amaca ulaşmak veya başkalarının beklentilerini karşılamak için serbest zaman faaliyetlerine katılmayı ifade eder. Bu tür motivasyon, bireylerin sosyal kabul görme, statü kazanma veya belirli bir ödül elde etme gibi dışsal faktörlerle yönlendirildiği durumlardır (Torkildsen, 2005). Yani bireyler bir şeyleri, kendi içerisinde etkinlikten haz almak veya o etkinlikten hoşlandığından dolayı değil; genellikle övgü, not, şöhret, para gibi dışsal ödüller elde etmek amacıyla yapma arzusunda olurlar (Stipek, 1998).

Bireyler kişisel doyuma ulaşmak için içsel motivasyon tarafından teşvik edilir. Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılmasında dışsal faktörlerden çok içsel faktörlerin ön plana çıktığı ve içsel motivasyon düzeyi ise, serbest zamanın algılanmasında, bireylerin serbest zaman aktivitesine yönelik geliştirdiği tutum ve serbest zaman aktivitesine katılımın önündeki engellerin algılanması gibi faktörlerden etkilenmektedir (Mutlu, 2008; Mutlu vd., 2011).

Serbest zaman motivasyonu, bireylerin yaşam kalitesini ve genel yaşam doyumunu doğrudan etkileyen bir faktördür. Yapılan araştırmalar, serbest zaman faaliyetlerine katılımın bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Jensen ve Guthne, 2006). Bu faaliyetler, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, stres ve kaygı düzeylerini azaltmalarına ve genel yaşam memnuniyetlerini artırmalarına yardımcı olmaktadır. Bu nedenle, serbest zaman motivasyonunun bireylerin genel refahı üzerinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Young vd., 2004).

2.3. Aktif Yaşam Engelleri

Hareketsiz davranış, uyanıkken oturmak, uzanmak veya uzanmak gibi düşük enerji harcamanın herhangi bir dönemidir. Motorlu ulaşımın kullanımı ve iş, eğitim ve eğlence amaçlı ekranların artan kullanımı nedeniyle hayatlar giderek daha hareketsiz hale gelmektedir.

Kanıtlar, daha yüksek miktarda hareketsiz davranışın aşağıdaki kötü sağlık sonuçlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (WHO, 2024):

- Çocuklarda ve ergenlerde artan yağlanma, daha kötü kardiyometabolik sağlık, kondisyon ve davranışsal/sosyal davranış ve azalan uyku süresi,
- Yetişkinlerde tüm nedenlere bağlı ölüm oranları, kardiyovasküler hastalık ölümleri ve kanser ölümleri ile kardiyovasküler hastalık, kanser ve tip 2 diyabet görülme sıklığının artması.

Aktif yaşam, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını geliştirirken aynı zamanda sosyal bağlılık ve toplumun refahına da katkı sağlamaktadır. Fiziksel aktivite sadece spor aktiviteleri ve planlı eğlencelerle sınırlı değildir. Fiziksel aktivite olanakları, insanların yaşadıkları ve çalıştıkları yerlerde, mahallelerde, eğitim ve sağlık kuruluşlarında, kısacası her yerdedir (Edwards ve Tsouros, 2006). Fiziksel hareketsizlik, çeşitli kronik hastalık sonuçlarıyla ilişkili önemli bir küresel halk sağlığı sorunudur. Bu nedenle, bireyin fiziksel aktiviteye katılıp katılmamasının altında yatan motivasyon ve engeller, halk sağlığı açısından kritik öneme sahiptir (Hoare vd., 2017).

Alanyazın incelendiğinde aktif bir yaşamın bireye sağladığı faydalar yadsınamaz ölçülerde olmasına karşın (Martin vd., 2001; Strong vd., 2005; McMahon vd., 2017; WHO, 2024); özellikle teknolojinin gelişmesiyle birlikte bireylerde aktif yaşama yönelik

bir çok engelin olduğu gerçeğiyle karşılaşmaktayız (Hoare vd., 2017; Edwards ve Tsouros, 2006). Ampirik çalışmalar fiziksel aktivitenin bağıntılarını ve belirleyicilerini anlamaya çalışırken; toplumda fiziksel aktivite teşvikini optimize etmek için katılımı mümkün kılan ve yasaklayan inanç ve algıların belirlenmesi kritik öneme sahiptir (Hoare vd., 2017).

Amerikan Spor Hekimliği Koleji ve Amerikan Kalp Derneği bilimsel kanıtların düzenli orta şiddette yapılan fiziksel aktivitenin sağlık için önemli faydalar sağladığı sonucuna varmışlardır. Sonuçlar doğrultusunda Ulusal Fiziksel Aktivite Bilimsel Komitesi bir kılavuz geliştirmiş ve her bir Amerikalı yetişkinin her hafta minimum 150 dk. veya daha fazla orta şiddetli fiziksel aktivite yapması tavsiyesinde bulunmuşlardır (Fleg vd., 2005)

Türkiye beslenme ve sağlık araştırmasına göre ise; erkeklerde 12-14 ve 15-18 yaş gruplarında hiç egzersiz yapmayanların oranı sırasıyla %41,4 ve %44,6 iken bu oranın 19-30 yaş grubunda %69,5, 31- 50 yaş grubunda %73,2, 75 yaş üzeri grupta ise %83,7'ye kadar yükseldiği saptanmıştır. Kadınlarda da erkeklere benzer şekilde hiç egzersiz yapmayanların oranı yaşla birlikte artış gösterirken; 12-14 yaş grubunda %69,8, 15- 18 yaş grubunda %72,5, 19-30 yaş grubunda %76,6, 75 ve üzeri yaş grubunda ise %88,0 olarak gözlenmiştir. Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması'na göre ülke genelinde; kadınların %87'si, erkeklerin ise %77'si yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmamaktadır. 65 yaş üzeri bireylerle yapılan bir çalışmada ise bireylerin sadece %30'unun yürüyüş yaptığı belirlenmiştir (Demirel vd., 2014).

WHO (2024), fiziksel hareketsizlikteki eğilimleri düzenli olarak izlemektedir. Yakın zamanda yapılan bir araştırma (Strain vd., 2024), dünyadaki yetişkin nüfusun yaklaşık üçte birinin (%31) yani 1,8 milyar yetişkinin fiziksel olarak aktif olmadığını ortaya çıkarmıştır. Yani haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yönündeki küresel tavsiyeleri karşılamamaktadır. Bu, 2010 ile 2022 arasında yüzde 5 puanlık bir artışa işaret etmekte ve bu eğilim devam ederse; tavsiye edilen fiziksel aktivite seviyelerini karşılayamayan yetişkinlerin oranının 2030 yılına kadar %35'e çıkacağı öngörülmüştür.

Dünya Sağlık Örgütü (2024), aktif yaşam engellerinin neden olduğu fiziksel hareketsizliği, *“bulaşıcı olmayan hastalıklardan ölümlerin önde gelen risk faktörlerinden*

biri olduğunu ve yeterince aktif olmayan kişilerin yeterince aktif olan kişilere kıyasla %20 ila %30 oranında daha fazla ölüm riskine sahip olduğunu” bildirmiştir.

Aktif yaşam engelleri, bireylerin fiziksel, sosyal ve çevresel faktörler nedeniyle aktif bir yaşam sürmelerini zorlaştıran durumlardır. Bu engeller, bireylerin fiziksel aktivitelerden, sosyal etkileşimlerden ve diğer sağlık ve yaşam kalitesini artıran faaliyetlerden kaçınmalarına neden olabilir (Graefe ve Parker, 1987). Aktif yaşam engelleri, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini kısıtlayan ve genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyen çeşitli faktörleri içermektedir (Kara vd., 2018b).

Aktif yaşam engelleri, genellikle fiziksel engeller, sosyal engeller ve çevresel engeller olarak üç ana kategoriye ayrılır. Fiziksel engeller, bireylerin sağlık durumu, fiziksel kapasite ve becerileri ile ilgili sorunlardan kaynaklanır. Bu engeller, bireylerin fiziksel aktivitelerden kaçınmalarına ve aktif yaşam tarzı benimsemelerine engel olabilir.

Sosyal engeller ise bireylerin sosyal çevreleri, aileleri ve toplumsal normlar nedeniyle aktif yaşamdan uzaklaşmalarına neden olabilir. Bu engeller, bireylerin sosyal destek eksikliği, toplumsal baskılar ve ailevi sorumluluklar gibi faktörlerle ilişkilidir (Hurd ve Anderson, 2011).

Çevresel engeller, bireylerin yaşadıkları fiziksel ve sosyal çevrelerden kaynaklanan sorunlardır. Bu engeller, bireylerin yaşam alanlarının yetersizliği, spor ve rekreasyon alanlarının eksikliği ve güvenlik sorunları gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Bu engeller, bireylerin fiziksel aktivitelerden kaçınmalarına ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine engel olabilir (Kara vd., 2018a).

2.4. Serbest Zaman Motivasyonu ve Aktif Yaşam Engelleri Arasındaki İlişki

Aktif yaşam tarzlarını sürdürme motivasyonlarını anlamak, toplumdaki hareketsiz bireylerin oranını azaltmanın anahtarı olabilir (Hagger, 2012; Trujillo vd., 2004). Egzersiz motivasyonu üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde; araştırmaların oldukça kapsamlı olduğu ve bunların çoğunun Deci ve Ryan’ın kendi kaderini tayin teorisine dayanmaktadır (Deci ve Ryan, 1985; Hagger ve Chatzisarantis, 2007; Teixeira, vd., 2012; Vallerand, vd., 2012; Gavin vd., 2014). Deci ve Ryan’ın (1985) teorisi, egzersiz yapma motivasyonunun içselden dışsala doğru bir süreklilik boyunca değiştiğini ileri sürmektedir. İçsel motivasyon, bir aktiviteyi onun sağladığı doğal tatmin ve keyif için gerçekleştirmek anlamına gelirken (Deci, 1975); dışsal motivasyon ise bir aktiviteye

araçsal amacı için katılmak veya aktivitenin kendisi dışında bir şey kazanmak anlamına gelmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Vallerand (2008)'ın gözlemlediği gibi, içsel ve dışsal motivasyon arasındaki temel ayrım, aktivitenin kendisinden hoşlanma eksikliğidir.

Serbest zaman motivasyonu ile aktif yaşam engelleri arasındaki ilişki, bireylerin genel yaşam kalitesini ve yaşam memnuniyetini belirleyen önemli bir faktördür. Serbest zaman motivasyonu, bireylerin aktif bir yaşam tarzı benimsemeleri ve fiziksel aktivitelerde bulunmaları için gerekli içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarını sağlar (Hafsaoui vd., 2019). Ancak aktif yaşam engelleri, bu motivasyon kaynaklarının etkisini azaltarak bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılımını zorlaştırabilir (Graefe ve Parker, 1987).

Bireylerin serbest zaman motivasyonu, aktif yaşam engelleri ile başa çıkma becerilerini de etkileyebilir. Yüksek serbest zaman motivasyonuna sahip bireyler, aktif yaşam engellerini aşmak için daha fazla çaba gösterebilir ve alternatif çözümler üretebilir (Carrol ve Alexandris, 1997). Örneğin, içsel motivasyonu yüksek olan bireyler, fiziksel engellerle başa çıkmak için egzersiz programlarına katılabilir veya sosyal destek arayışına girebilir. Dışsal motivasyonu yüksek olan bireyler ise sosyal çevrelerinden ve ailelerinden destek alarak aktif yaşam engellerini aşabilir (Torkildsen, 2005).

Alanyazın incelendiğinde, serbest zamanlarda egzersizlerin fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak pek çok fayda sağlamasına rağmen; günümüzde bu tür aktivitelere katılımın halen istenilen seviyelere gelmediği, hatta bazı endüstrileşmiş ülkelerde düşüş gösterdiği belirlenmiştir (Henderson ve Ainsworth, 2002; Skowron vd., 2008). Bu nedenle, farklı kültürlerde bireylerin serbest zamanlarda fiziksel aktivite/egzersize katılımlarında rol oynayan motivasyonel (Pelletier vd., 1989; Pelletier vd., 1991; Mutlu, 2008; Mutlu vd., 2011; Güngörmüş vd., 2014; Yumuk ve Güngörmüş, 2019) ve katılımlarını engelleyen (Demirel vd., 2017; Gürbüz ve Henderson, 2014, Gürbüz vd., 2020; Emir vd., 2020) faktörlerin belirlenmesine yönelik yapılacak çalışmalar önem kazanmıştır.

2.5. Türkiye'de Gençlik Profili

Türkiye'de genç nüfus oranı oldukça yüksektir ve bu durum dinamik bir toplum yapısı yaratmaktadır. 2000'li yılların başında 18 yaş altı bireylerin sayısı yaklaşık 25 milyonken, 5-29 yaş arası nüfusun %50 olduğu tespit edilmiştir (Acar, 2008). 2018 yılı nüfus verilerine göre, genç nüfus sayısında önemli bir artış gözlemlenmiştir. Bu artış, ekonomik istikrarın sağlanması ve refah seviyesinin artırılması için bir fırsat olarak görülürken, aynı zamanda toplumsal sorunların da kaynağı olabilmektedir.

10-24 yaş arası gençler dünya nüfusunun %24'ünü oluşturmakta (van Sluijs vd., 2021) iken; TÜİK (2023) Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi sonuçlarına göre 2022 yılı sonu itibarıyla Türkiye'nin toplam nüfusu 85 milyon 279 bin 553 kişi iken 15-24 yaş grubundaki genç nüfus 12 milyon 949 bin 817 kişi oldu. Genç nüfus, toplam nüfusun %15,2'sini oluşturmuştur. Genç nüfusun %51,2'sini erkek nüfus, %48,8'ini ise kadın nüfus oluşturmuştur. Nüfus projeksiyonlarına göre genç nüfusun toplam nüfus içindeki oranının 2030 yılında %14,0, 2040 yılında %13,4, 2060 yılında %11,8 ve 2080 yılında %11,1'e düşeceği öngörülmektedir.

Genç nüfus oranı çok olan Türkiye gibi ülkelerde, genç nüfusun niteliklerini belirlemek, içinde bulundukları sosyal ve kültürel ortamın niteliklerini bilerek onlara dönük planlamalar yapmak, istihdam ve yatırım alanları oluşturmak oldukça önemlidir. Bu nedenle gençlere dönük gerçekleştirilen her çalışma dikkate değer bulunmalıdır (Şimşek, 2016).

Türkiye'deki gençlerin karşılaştığı en önemli sorunlardan biri işsizliktir. Gençlerin iş bulma sürecinin uzaması, umutsuzluk duygusunu artırmakta ve gençleri olumsuz yönde etkilemektedir (Gür vd., 2012). Ayrıca, zararlı alışkanlıklar ve madde kullanımı, toplumsal değişiklikler, gelecek korkusu, depresyon, teknoloji bağımlılığı, yabancılaşıma, güven bunalımı, kimlik karmaşası ve iletişim kopukluğu gibi birçok sorun da gençleri beklemektedir (SEKAM, 2013).

Nüfus artış hızının fazlalığı ve genç nüfusun yüksek miktarlarda oluşu, serbest zamanların değerlendirmesine yönelik çalışmaların önemini bir kat daha artırmaktadır. Özellikle kentlerde yaşayan gençlerin serbest zamanlarını yararlı olarak değerlendirmesi, gelecek nesiller açısından önemlidir (Mansuroğlu, 2002). Bu açıdan değerlendirildiğinde kamu kurum ve kuruluşları, yerel yönetimler (belediyeler) ve sivil toplum örgütleri gençlerimizin sorunlarının giderilmesine ilişkin çeşitli tedbirler alarak sorunların ortadan

kaldırılmasına yönelik bir takım eğitim ve teşviklerle gelecek kaygılarını azaltmak için çalışmaktadır. Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı olan Gençlik Merkezleri de bu kurumlardan biridir.

2.5.1. Gençlik merkezleri

Gelişen teknolojinin insanlar üzerindeki etkisi yeni bir yaşam biçimini de beraberinde getirmektedir. Hareketsiz yaşam alışkanlığının hâkim olduğu, kişiler arası iletişimin sanal ortamlara taşındığı, sosyalleşmeden uzak yaşam tarzı, özellikle gençler tarafından oldukça benimsenmektedir. Teknolojinin getirdiği bu olumsuz etkilerden kurtulmanın en iyi yolu serbest zamanları olumlu bir şekilde değerlendirmekten geçmektedir. Gelişmiş ülke olmanın kriterlerinden biri de serbest zaman etkinliklerine ayrılan süre ve bu süre içerisinde yapılan faaliyetlerin niteliğidir. Ülkemizde gençlere yönelik serbest zaman etkinlikleri planlayan, uygulayan kamu kurumlarının başında Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesindeki gençlik merkezleri gelmektedir. Son yıllardaki gelişmelere bakıldığında gençlik merkezlerinin sayısının ve yaptığı faaliyetlerin arttığı gözlemlenmektedir (GSB, 2013).

Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü sayfasında (GHGM, 2024a), gençlerin, örgün eğitim müfredatı dışında kalan zamanlarını değerlendirebilmelerini her alanda beceri ve yetkinliklerini geliştirebilmelerini amaçlayan gençlik merkezlerinde;

- Gençlerin ilgi ve isteklerine yönelik kaliteli hizmetin sağlanması,
- Gençlik çalışmalarında homojen ve objektif bir birliktelik sağlanması,
- Gençlerin merkezden aldıkları hizmet memnuniyetlerinin artırılması, gençlerin ilgi ve istekleri ile çağın gerekliliklerine cevap verecek şekilde fiziki donanımlarının bulunması,
- Gençlik çalışmalarında fırsat eşitliğine dayalı bir hizmet yürütülmesi,
- Gençlerin her türlü zararlı alışkanlık ve bağımlılıklara karşı bilinçlendirilmesi, önleyici ve koruyucu tedbirlerin alınması,
- Alanında uzman eğitmen ve personeli aracılığıyla gençlerin kültür, sanat, spor, bilim, gönüllülük, çalışmalarında gelişimlerinin desteklenmesi amaçlanmaktadır.

Gençlik merkezi akademileri ve Gençlik merkezi kulüpleri aracılığıyla yürütülen çalışmalar her bir gencin erişimine uygun tasarlanmış ve çağdaşlaştırılmıştır. Bu

noktadan hareketle ülkemizde son yıllarda her alanda katma değer sağlayan gençlik merkezlerimizin kuruluş, amaç, görev ve faaliyetlerini inceleyecek olursak;

Gençlik merkezlerinin tarihsel gelişimini incelersek; 29 Haziran 1938 tarihinde kabul edilen 3530 sayılı kanunla Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü kurulmuş, 12 Ekim 1969 tarihiyle Spor Bakanlığı adını almıştır. Spor Bakanlığı ismi, 1972 yılında Gençlik ve Spor Bakanlığı olarak değiştirilmiştir.

1983 Türkiye genel seçimlerinin ardından ise Milli Eğitim, Gençlik ve Spor Bakanlığı adını almıştır. 1 Nisan 1989'dan itibaren Gençlik ve Spordan Sorumlu Devlet Bakanlığı ile Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü olarak faaliyetlerine devam etti. 2011 yılında ise Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı adıyla yeniden kurulmuş ve Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü (GHGM, 2024b) olarak Bakanlık bünyesinde faaliyetlerini yürütmektedir.

2.5.1.1. Amaçları ve görevleri

Gençlik merkezleri, gençlerin sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetler çerçevesinde serbest zamanlarını değerlendirmelerine olanak sağlayan kurumlardır. Bu merkezler, gençlerin zararlı alışkanlıklardan korunmasına ve topluma aktif bireyler olarak katılmalarına yardımcı olmak (GSB, 2003) amacıyla başlayan süreç 26.05.2022 tarihli 31847 Resmî Gazete Sayısıyla yayımlanan Gençlik Merkezleri Yönetmeliği 5. maddesi 1. fıkrasında güncellenerek; *“gençliğin kişisel ve sosyal gelişimini destekleyici çalışmalar yapmak, genç gruplarının ihtiyaçlarını da dikkate alarak gençlerin yeteneklerinin keşfedilmesini sağlamak, gençlerin karar alma ve uygulama süreçleri ile sosyal hayatın her alanına katılımını sağlamaya yönelik çalışmalar gerçekleştirmek, iyi olma halinin arttırılmasına yönelik faaliyetler yürütmek, her türlü bağımlılık ve zararlı alışkanlıklardan korumaya yönelik önleyici faaliyetler gerçekleştirmek”* (GSB, 2022) olarak son halini almıştır.

Gençlik merkezleri, gençlerin topluma kazandırılması, sosyalleşmesi ve yeni beceriler kazanması için önemli bir platform sunmaktadır (Ezgin ve Koç, 2016).

Mevzuata göre Gençlik Merkezleri'nin görevleri şunlardır (GSB, 2022, md. 5):

a) Gençlerin ahlaki ve insani değerlere sahip, sosyal sorumluluk bilinci yüksek bireyler olarak yetişmelerine katkı sağlamak.

b) Gençlerin yetenekleri, hedefleri ve ilgi alanları da dikkate alınarak ulusal ve uluslararası eğitsel, sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetleri gerçekleştirmesini sağlamak.

c) Gençlerin zihinsel, bedensel, ruhsal, sosyal ve duygusal açıdan sağlıklı yaşam sürdürmelerine katkı sağlamak.

ç) Gençlerin eleştirel ve analitik düşünme becerilerinin geliştirilmesini sağlamak.

d) Gençlerin kendine güvenen, katılımcı, özgün, üretken, kişisel ve sosyal becerilere sahip bireyler olarak gelişmelerine destek sağlamak.

e) Gençlerin bilgi, beceri, deneyim ve zamanını toplumsal sorumluluk anlayışı ve gönüllülük esasıyla bir amaç doğrultusunda kullanmasını sağlamak ve gönüllülüğü yaşamlarının bir parçası haline getirmek.

f) Gençlerin ihtiyaçları ve beklentileri doğrultusunda rehberlik ve yönlendirme faaliyetleri yürütülmesini sağlamak.

g) Gençlerin ihtiyaç ve talepleri doğrultusunda yürütülecek faaliyetlere uygun alan ve materyal sağlamak.

ğ) Bakanlığın diğer birimlerince gerçekleştirilecek çalışmalara gençlik merkezleri faaliyetlerini aksatmadan destek sağlamak.

h) Gençleri zararlı alışkanlıklardan koruyacak eğitimler vermek, önleyici ve koruyucu proje ve faaliyetler üretilmesini sağlamak.

ı) Gençlerin sahip oldukları potansiyellerini ortaya çıkarmaya yönelik faaliyetler düzenlenmesini sağlamak ve dezavantajlı gençler ile ilgili çalışmalar yapmak.

i) İstihdamda ve eğitimde yer almayan gençlere yönelik çalışmalar yapmak, bu kapsamda oluşturulan özel politikaları uygulamak.

j) Ulusal ve uluslararası etkinliklere gençlerin katılımını sağlamak.

Gençlik merkezlerinin amaçları arasında, gençlerin Atatürk ilkeleri doğrultusunda yetiştirilmesi, serbest zamanlarını ilgi ve yeteneklerine göre değerlendirmeleri, uluslararası değişim programlarına katılmaları ve sosyal kişiliklerinin gelişmesine katkıda bulunmaları yer almaktadır. Ayrıca, gençlerin ruh ve beden sağlıklarının korunması, zararlı alışkanlıklardan uzak tutulması ve topluma uyumlu bireyler olarak yetiştirilmesi de bu merkezlerin temel hedeflerindendir.

2.5.1.2. Gençlik merkezi faaliyetleri

Alanyazın, gençlerin serbest zamanlarını keyif alma, sağlık ve vücut imajını koruma amacıyla fiziksel aktivitelere ayırdığını vurgulamaktadır. Ayrıca sosyalleşme, ortak ilgi alanlarına sahip insanlarla iletişim kurma ve bağlantı kurma fırsatı da sağlamaktadır. Aynı zamanda katılımı sağlamak için sosyal becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesi ve duygu yönetimi için uygun stratejiler için ideal bir kaynaktır. Benzer şekilde, sorumluluk üstlenmeyi, karar verme kapasitesini, hayal kırıklığına karşı toleransı ve dayanıklılığın gelişimini teşvik eden değerlerin öğrenilmesini desteklemektedir (Rodríguez-Bravo vd., 2020). Bu bağlamda kurulan gençlik merkezlerinde çeşitli sosyal sorumluluk projeleri yürütülmektedir. Bu projeler arasında sağlık merkezleri, huzurevleri, yetiştirme/ koruma yurtları ve engelli eğitim kurumlarına ziyaretler/ destekler ve gönüllülük faaliyetleri bulunmaktadır.

Sportif faaliyetler ise basketbol, voleybol, satranç, yüzme gibi bireysel ve grup sporlarını içermektedir (İlcutlu, 2019). Bu faaliyetler, gençlerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olmaktadır.

Gençlik merkezlerinde kültürel ve sanatsal faaliyetler de önemli bir yer tutmaktadır. Ebru, tezhip, hat sanatı, tiyatro, halk oyunları gibi kurslar, gençlerin sanatsal yeteneklerini geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Bu kurslar, gençlerin motivasyonunu ve topluma uyumunu artırmaktadır.

Gençlik merkezlerinin eğitimlerine ilişkin programlar; gençlerin kişisel ve sosyal gelişimine ortam hazırlar, gençlerin değer tutum ve davranışlarının gelişmesine etki yapar. Gençlerin ilgi ve eğilimlerinin ortaya çıkması, kendini gerçekleştirme, kişiliğinin gelişmesi ve benlik bilincinin oluşmasına katkıda bulunur. Gençlik Merkezi ortamında duygusal zekanın gelişmesi için aktiviteler büyük destek unsurudur.

Gençlik merkezlerinde, gençlerin okul derslerinde başarılı olabilmeleri için takviye kursları ve yabancı dil eğitimleri verilmektedir. Ayrıca, bilgisayar kullanımına yönelik kurslar ve mesleki eğitim programları da bulunmaktadır. Uzun soluklu projeler, gençlerin sosyal sorumluluk bilincini artırmayı amaçlamaktadır.

Yılmaz vd. (2019)'nin yaptığı çalışmada Gençlik merkezlerine 14-29 yaş aralığında olan gençlerimizden 2015 yılı ocak ayında 81 ilde 182 gençlik merkezlerine 705.814 üye genç bulunmakta iken; sadece Antalya ilinde 2024 yılı ilk yedi ayı verilerine göre sekiz gençlik merkezlerine 153.102 genç üyedir. Bu da gençlik merkezlerinin kısa

süre içerisinde çok hızlı bir şekilde gençlerimiz için birer cazibe merkezi haline geldiğinin göstergesidir. Antalya Gençlik Merkezlerinde 2024 ilk yedi ay içerisinde toplam 31.629 faaliyet düzenlenmiş ve bu faaliyetlere toplamda 602.803 katılım gerçekleştirilmiştir.

Mevzuata göre Gençlik Merkezleri'nin faaliyetleri şunlardır (GSB, 2022, md. 7):

(1) Gençlik merkezleri, Bakanlık politikalarına uygun olarak gençlerin ihtiyaçları, ilgileri, istekleri ile bulunduğu ilin/ilçenin şartlarını da göz önünde bulundurarak gençlik çalışmalarını atölye ve kulüp faaliyetleri olarak aşağıda belirtildiği şekilde yürütür:

a) Atölye faaliyetleri, hayatın her alanıyla ilgili takım ruhu ve aktif katılımın öne çıktığı atölye çalışmaları ile bu çalışmalardaki teorik boyut, gençlerin bilgiyi hayatta kullanmalarını sağlayacak şekilde yaygın eğitim teknikleri başta olmak üzere çeşitli uygulamalı yöntemler kullanılarak gerçekleştirilen eğitimlerdir.

b) Kulüp faaliyetleri, gençlerin ilgi duydukları alanın özelliğine göre kendilerini ifade edebilecekleri ve geliştirebilecekleri her türlü faaliyeti tasarladığı, planladığı ve gerçekleştirdiği çalışmalardır.

(2) Gençlik merkezlerinde eğitsel, sosyal, kültürel ve sportif etkinlikler kapsamında güzel sanatlar, bilim, teknoloji, inovasyon, sağlıklı yaşam, kişisel gelişim, gönüllülük ve benzeri alanlarda atölye ve kulüp faaliyetleri gerçekleştirilir.

(3) Gençlik merkezinin diğer kamu kurum kuruluşları, yerel yönetimler, üniversiteler ve sivil toplum kuruluşlarıyla birlikte bulunduğu ilde yapacakları yerel faaliyetler, il müdürlüğünün onayıyla yürütülür.

İlgili mevzuat gereği faaliyetleri Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü sayfasında (GHGM, 2024c)

“Gençlik merkezi faaliyetleri, gençleri hayatın her alanıyla ilgili takım ruhu ve aktif katılımın öne çıktığı atölye çalışmaları ile bu çalışmalardaki teorik boyut, gençlerin bilgiyi hayatta kullanmalarını sağlayacak şekilde yaygın eğitim teknikleri başta olmak üzere çeşitli uygulamalı yöntemler kullanılarak gerçekleştirilen faaliyetlerdir. Faaliyetler, gençlerin ilgi ve istekleri ile çağın gerekliliklerine hitap edecek başlıklarda belirlenir.” şeklinde belirtmiş ve bu faaliyetleri şu şekilde açıklamıştır.

Gençlik Merkezi Akademileri sekiz farklı atölyeden oluşur;

Kişisel Gelişim Atölyesi: Bilgi, beceri ve tutum geliştirmeye yönelik yürütülen çalışmalarda gençlerin yetkinlik alanlarının zenginleştirilmesi, güçlü ve gelişime açık yönlerini keşfetmeleri amacıyla, iletişim, diksiyon ve hitabet, mülakat teknikleri, proje

yönetimi, CV hazırlama, motivasyon mektubu yazma, sosyal girişimcilik, mentörlük, çatışma yönetimi vb. alanlarda eğitimlerin düzenlendiği atölyelerdir.

Dil Eğitimleri Atölyesi: Dünya dillerinin özelliklerini anlamak, dil bileşenlerini kavramak ve dil becerilerini geliştirmek üzere, Türkçe, İngilizce, Rusça, Fransızca, İspanyolca gibi dillerin öğrenilmesine yönelik eğitimlerin yürütüldüğü atölyelerdir.

Değerler Atölyesi: Çok kültürlü bir toplum içerisinde gençlerin kültürel adaptasyonlarının sağlanması ve ahlaki değerlerin geliştirilmesine yönelik, Anadolu Kültürü, Yaşam Kültürü, Trafik Kültürü gibi çeşitli başlıklarda eğitimlerin düzenlendiği atölyelerdir.

Sosyal Bilimler Atölyesi: Gençlerin kendisi, sosyal çevresi ve toplumla kurduğu ilişkilerin iyileştirilmesi ve disiplinler arası öğrenme anlayışına uygun olarak kişisel gelişimlerini desteklemek üzere tarih, edebiyat, uluslararası ilişkiler, coğrafya, felsefe-mantık, hukuk vb. alanlar üzerine çalışmaların yürütüldüğü atölyelerdir.

İnovasyon Atölyesi: Küresel olarak sosyal ve dijital dönüşüme entegre olmak isteyen gençlerin inovatif düşünme ve yöntem geliştirme reflekslerini artırmak üzere, genç kod eğitimleri, sosyal medya ve yeni medya, uygulamalı girişimcilik, dijital tasarım gibi yenilikçi eğitimlerin verildiği atölyelerdir.

Güzel Sanatlar Atölyesi: Sanatın her alanında estetik ve özgün eserler üretmek üzere çeşitlendirilen, gençlerin üretim ve mesleki oryantasyon süreçlerine katkıda bulunan, fotoğrafçılık, karikatür ve mizah, sinema, müzik, resim, tiyatro, el sanatları gibi alanlarda verilen eğitimlerden oluşan atölyelerdir.

Dini İlimler Atölyesi: Gençlerin İslamiyet'i anlamada ve yorumlamada etik, iyi ve doğru yaşam normlarına uygun olarak kendilerini yetiştirmeleri, temel dini bilgilere dair kazanımlarını artırmalarına yönelik İslam Tarihi, Peygamberler Tarihi, Kur'an-ı Kerim ve Meali gibi konularda eğitimlerden faydalandıkları atölyelerdir.

Sağlıklı Yaşam ve Spor Atölyesi: Yaşam tarzı geliştirme, beslenme ve diyetetik, bağımlılıklarla mücadele, afet ve ilk yardım gibi alanlarda verilen eğitimlerle, gençlerin yaşam standartlarının iyileştirilmesi, zihinsel ve bedensel gelişimlerinin artırılması amacıyla çalışmaların yürütüldüğü atölyelerdir.

Ayrıca gençlik merkezi kulüpleri de genel müdürlük bünyesinde bulunmaktadır.

Gençlik merkezi akademilerinde yürütülen eğitim ve çalışmalara kıyasla kulüp çalışmaları doğrudan gençlerin aktif katılımı modülüyle gerçekleşir. Tasarım, formasyon

ve uygulama alanlarını gençlerin kendilerinin belirlediği, bireysel fayda ile toplumsal faydanın ve yaygın etki anlayışının ön planda olduğu çalışmalardır. Bilgi ve becerilerin deneyimlere dönüşmesiyle karar alma süreçlerine katılımın arttığı gençlik merkezi kulüpleri beş farklı alanda çalışma yürütmektedir. Bunlar ise;

Sosyal ve Kültürel Faaliyetler Kulübü: Sosyal ve kültürel projelerin gençlik merkezi dışındaki etki alanını genişletmek, fırsat eşitsizliğini azaltmak ve erişilebilirliği kolaylaştırmaya yönelik sivil toplumun her bir alanında yürütülen çalışmaları kapsar. Gençler karar alıcı ve uygulayıcı olarak rol aldıkları projelerde hem akranlar arası hem de toplumsal olarak kültürel entegrasyon ve etkileşimin artmasına katkıda bulunurlar.

Bilim ve Teknoloji Kulübü: Gençliğin itici gücü, bilim ve teknolojiye yönelik yenilikçi fikirlerin geliştirilmesi, mevcut sorunlara yönelik çözümlerin üretilmesi ve önleyici tedbirlerin alınmasına katkıda bulunur. Bu anlayışla, 21. Yüzyıl becerilerinin geliştirilmesi ve iyileştirilmesine yönelik, gençlerin bilgi ve tecrübelerini uygulama fırsatları bulabildiği projelerin üretildiği kulüplerdir. Bu alanda yürütülen teknofest, deneyap, genç hackathon, genç kod, blokzincir ve girişimcilik zirveleri gibi projeler gençler için eşsiz fırsatlar sunar.

Güzel Sanatlar Kulübü: Gençlerin fotoğrafçılık, sinema, müzik, resim, tiyatro, halk oyunları gibi alanlarda gelişimlerinin sürdürülmesine katkı sağlamakla birlikte, üretilen eserler, ürünler ve gösteriler aracılığıyla kültürler arası etkileşimin artması ve bu ürünlerin toplumla buluşturulmasına yönelik çalışmaların yürütüldüğü kulüplerdir.

Gönüllülük Kulübü: Gençler arası dayanışma anlayışına bağlı olarak, sivil topluma hizmet etmek üzere gençlik merkezi gönüllülerinin aktif katılımıyla planlanan gönüllülük çalışmalarının, diğer kamu kurum ve kuruluşları, sivil toplum kuruluşları ve öğrenci kulüpleri gibi paydaşlarla birlikte yürütüldüğü kulüplerdir.

Sağlıklı Yaşam ve Spor Kulübü: Gençlerin, sportif hareket kabiliyetlerini artırmak, beslenme anlayışlarını geliştirmek ve temel yaşam becerilerini iyileştirmek üzere doğa sporları, hiking, trekking, bisiklet, kamp gibi aktivitelerin planlandığı ve yürütüldüğü kulüplerdir.

2.6. İlgili Çalışmalar

Gençlerin fiziksel olarak aktif olmamaları ve bu durumun getirdiği sağlık problemleri, dünya genelinde önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir.

Bu bağlamda, gençlik merkezleri, gençlerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmaları ve serbest zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirmeleri açısından kritik bir rol oynamaktadır. Ancak, bu merkezlerden hizmet alan gençlerin aktif yaşam engelleri ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişki yeterince incelenmemiştir. Bu çalışma, alanyazındaki bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

Pascoe vd. (2020) gençlere yönelik aktif yaşam, fiziksel aktivite ve egzersize yönelik kapsam belirleme çalışmasında, zihinsel sağlığın geliştirilmesi için fiziksel aktivite ve egzersiz müdahalelerinin tüm zihinsel sağlık sonuçları üzerindeki etkisini test eden kontrollü araştırmaların kapsamını ve sonuçlarını incelemiş ve gençlerde önleme çalışmalarını göstermiştir. Çalışmada 30 yayın incelenmiştir. Sonuçlar, değişen yoğunluktaki müdahalelerin depresyon belirtilerinde azalmaya yol açabileceğini ve orta-şiddetli şiddetli ve hafif yoğunluktaki müdahalelerin anksiyete belirtilerini azaltabileceğini ortaya çıkarmıştır. Fiziksel aktivite/egzersiz müdahalelerinin ek zihinsel sağlık sonuçları üzerindeki etkileri de gösterilmiştir ancak çalışma sayısı azlığından; fiziksel aktivite/egzersizin ruh sağlığının geliştirilmesi üzerindeki etkilerine ve gençlerde belirtilen bir önleme stratejisi olduğuna ilişkin sağlam araştırmalar eksikliğine vurgu yapmışlardır. Mevcut kanıtlar, fiziksel aktivite/egzersizin ruh sağlığının geliştirilmesi ve erken müdahale stratejisi açısından umut verici olduğunu ve daha fazla araştırma yapılmasını gerektirdiğini göstermiştir.

Gençlik merkezi üyelerinin serbest zaman tatmin düzeyleri birçok değişkenden etkilenebilmektedir. Gençlerin serbest zaman tatmin düzeylerine ilişkin yapılan araştırmada gençlik merkezi üyelerinin serbest zaman tatmin düzeyleri ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelenmiştir (Sönmezoğlu vd., 2014). Çalışmada, cinsiyetler arasında serbest zaman tatmin düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Üyelik süresi, katılım sıklığı ve gençlik merkezi üyeliklerinin serbest zaman tatmin düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, gençlik merkezlerinden daha uzun süre ve daha sık faydalanan gençlerin, serbest zamanlarını daha tatmin edici bir şekilde değerlendirdiğini göstermektedir. Bu nedenle cinsiyetin, üyelik süresinin ve katılım sıklığının gençlerin serbest zaman tatmin düzeylerini nasıl etkilediğine ilişkin daha fazla araştırma yapılması ve özellikle son on yılda daha çok yaygınlaşan gençlik hizmetlerinin etkililiğinin ölçülmesi önemli bir bileşen olarak karşımıza çıkmaktadır.

Gençlik merkezlerinin hizmet kalitesinin artırılması da gençlerin bu merkezlere katılımlarından önemli bir faktördür. Aligül vd. (2019) tarafından yapılan araştırmada, gençlik merkezlerinin hizmet kalitesinin nasıl algılandığı incelemiştir. Çalışmada, hizmet kalitesinin yaş, üyelik süresi ve katılım sıklığına göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Cinsiyete göre ise hizmet kalitesi algısında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, gençlik merkezlerinin hizmet kalitesini artırmak için demografik değişkenlerin göz önünde bulundurulması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu kurumlardaki hizmet kalitesinin artırılmasına yönelik stratejilerin geliştirilmesi için benzer çalışmalar gerçekleştirilmeli daha farklı değişkenlerin algıyı nasıl etkilediğinin tespit edilmelidir.

Gençlik hizmetleri yalnızca Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB) tarafından sunulmamaktadır. Yerel yönetimler de gençlere yönelik spor hizmetleri sağlamaktadır. Yüzgenç (2014) tarafından yapılan araştırmada, yerel yönetimlerin sunduğu spor hizmetlerinin hizmet kalitesini değerlendirmiştir. Gençlik merkezleri üyelerinin hizmet kalitesini olumlu buldukları, ancak personel, programlar, soyunma odaları ve tesisler konusunda iyileştirmeler gerektiği belirlenmiştir. Benzer şekilde gençlik hizmetlerine yönelik önemli merkezlerden birisi olan gençlik merkezlerinin de hizmet kalitesini artırmak için belirli alanlarda iyileştirmeler yapması için bu yönde araştırmalar yapmasının önemi açıkça ortadadır.

Gençlik merkezlerinin psiko-sosyal gelişimi destekleyici etkinlikler düzenleyerek gençlerin bu yöndeki gelişimlerini desteklemesi önemlidir. Büküşoğlu ve Bayturan (2005) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışma, serbest zaman etkinliklerinin gençlerin psiko-sosyal durumları üzerindeki rolünü incelemiştir. Çalışmada, serbest zaman etkinliklerine katılımın gençlerin psiko-sosyal gelişimine olumlu katkılar sağladığı bulunmuştur. Gençler, serbest zaman etkinliklerine katıldıktan sonra kendilerini daha aktif, kendine güvenen ve daha az kaygılı olarak algılamışlardır. Serbest zaman etkinliklerine katılmanın gençlerin genel iyilik halini artırmada önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Gençlik merkezleri düzenledikleri programlarla gençlerin sosyal sorun çözme becerilerini geliştirebilir. Zira Arslan ve Tarı Selçuk (2023) yaptığı araştırmada, gençlik merkezi faaliyetlerine katılan gençlerin serbest zaman tatmin düzeylerinin sosyal sorun çözme becerileri ile ilişkili olduğunu belirlenmiştir. Serbest zaman tatmin düzeyinin

sosyal sorun çözme becerilerini anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bir başka deyişle serbest zaman tatmininin sosyal yeteneklerin gelişiminde önemli bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gençlik merkezleri faaliyetlerine katılan gençlerin farklı motivasyonlara sahip olduğu ifade edilebilir. Yılmaz vd., (2019) gençlik merkezlerinde gönüllü olarak faaliyetlere katılan bireylerin motivasyonel faktörlerini incelemiştir. Çalışmada, en yüksek motivasyon ortalamasının “egoizm faktörü” olduğu bulunmuştur. En düşük motivasyon ortalaması ise “serbest zaman etkinliği faktörü” olarak tespit edilmiştir. Bu durum, gençlerin gönüllü faaliyetlere katılma nedenlerinin farklı motivasyon kaynaklarına dayandığını göstermektedir. Gençlik merkezlerinin gönüllü faaliyetlere katılımı teşvik etmek için farklı motivasyon kaynaklarına yönelik stratejiler geliştirmesi gerektiği ifade edilmiştir.

Gençlik merkezleri faaliyetleri gençlerin serbest zaman doyum ve mutluluklarına etki etmektedir. Durmaz (2020), Manisa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı olarak faaliyetlerini sürdüren gençlik merkezlerinden hizmet alan bireylerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutum, doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi konulu 420 genç ile yaptığı çalışması sonucunda, gençlik merkezlerinde etkinliklere katılan gençlerin serbest zaman tutum, doyum ve mutluluk seviyelerinin yüksek olduğu ve mutluluğun bir belirleyicisi ve serbest zaman tutumunu, doğrudan ve dolaylı bir şekilde serbest zaman doyumunu yordayıcıları olarak önceliklendirilmesinin ve gerekçelendirilmesinin önemini gösterdiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak gençlik merkezlerinde yapılan etkinliklere katılımın serbest zaman tutum ve doyumunu artırdığı, bununla birlikte katılımcıların mutluluk düzeylerini yükselttiği sonucuna varılmıştır.

Gençlerin serbest zaman etkinliklerine katılımında cinsiyet bazlı engeller yaşanabilmektedir. Üniversitelerin de gerçekleştirdikleri rekreasyon faaliyetlerine katılımında cinsiyete bağlı engeller ortaya çıkabilmektedir. Seviç ve Eskiler (2020) tarafından yapılan araştırmada, kampüs rekreasyon faaliyetlerine katılım ve bu faaliyetlere katılımında karşılaşılan engeller incelenmiştir. Kadın katılımcıların serbest zaman faaliyetlerine katılımında zaman kısıtlamalarını daha fazla yaşadıkları, erkek katılımcıların ise serbest zaman faaliyetlerine daha yüksek katılım seviyeleri gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu, cinsiyetin serbest zaman faaliyetlerine katılımında önemli bir etken

olduğunu göstermektedir. Bu nedenle gençlik merkezlerinde serbest zaman etkinliklerine katılıma ilişkin benzer engellerin tespit edilmesi ve bunun çözümüne ilişkin farklı stratejilerin belirlenmesi önemlidir.

Gençlerin rekreasyon etkinliklerine katılımına ilişkin motivasyonları farklı değişkenler tarafından etkilenmektedir. Aydın ve Yaşartürk (2017), fitness katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyon düzeylerini incelemiştir. Çalışmada, motivasyon düzeylerinin yaş ve günlük aktivite süresi gibi demografik değişkenlerden etkilendiği bulunmuştur. Bireylerin yaşı ve serbest zaman faaliyetlerine katılım sıklığı arttıkça, motivasyon düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Gençlik merkezlerine katılan gençlerin de motivasyonlarının yaş ve katılım sıklığı gibi farklı değişkenlerden etkilenebileceği göz önüne alındığında bu değişkenlerin motivasyonu nasıl etkilediğinin belirlenmesi, gençlik merkezlerinin motivasyon artırıcı programları sunmaya ilişkin bir program oluşturması açısından belirleyici bir başlık olarak ele alınabilir.

Gençlik merkezlerine erişim engellerinin gençlerin serbest zaman davranışlarında olumsuz bir etken olduğu, bu da gençlerin suça yönelimlerini artırdığı veya suça yönelimi olan gençlerin aktif yaşam ve serbest zaman motivasyon düzeylerinin az olduğu çalışmalarda alanyazında mevcuttur. Örneğin; Munchua vd. (2003), psikiyatrik bir hastanede yatılı hasta olarak bulunan 13-19 yaş aralığında genç suçlular (84 genç) üzerinde serbest zaman motivasyonu, serbest zaman tatmini ve serbest zamanda algılanan özgürlük üzerine yaptıkları araştırmada, serbest zamanda algılanan özgürlüğün bulunmamasının hem serbest zaman motivasyonuna hem de serbest zaman tatminine ket vurduğunu bildirmişlerdir. Araştırma grubunda olan gençler arasında serbest zamanda algılanan özgürlüğün düşük olma sebebinin, sosyo-ekonomik durumu düşük olan ailelerden gelmeleri ve bu sebeple önceki yıllarda hokey, futbol ya da yüzme gibi rekreasyon ve serbest zaman fırsatlarına yaşadıkları toplum içerisinde daha az erişim sahibi olmalarına bağlamışlardır.

Alanyazın genel olarak ele alındığında gençlik merkezlerinin gençlerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik etmek ve engelleri azaltmak için çeşitli stratejiler geliştirmesi gerektiğini göstermektedir. Hizmet kalitesinin artırılması, demografik özelliklere göre özelleştirilmiş programların sunulması, psiko-sosyal gelişimi destekleyen etkinliklerin düzenlenmesi ve motivasyon artırıcı stratejilerin uygulanması önemlidir. Ayrıca, gönüllü

faaliyetlere katılımın teşvik edilmesi ve cinsiyet bazlı engellerin azaltılması da gençlik merkezlerinin etkinliğini artırabilir. Bu bulgular, gençlerin sağlıklı ve aktif bir yaşam sürmelerine katkıda bulunacak stratejilerin geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.



3. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın ilgili bölümünde araştırma modeli, örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz süreci hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama, iki veya daha fazla sayıda yer alan değişkenler arasında, birlikte değişimi ve derecesini saptamayı hedefleyen bir araştırma modelidir. İlişkisel tarama birey, nesne ve diğer durumlar arasında yer alan ayrımların tespit edilmesi hedefine yöneliktir. Bu türler, korelasyon türü ilişki ve karşılaştırma yolu ile elde edilen ilişkiler olarak ifade edilmektedir. Böylece tutumların ve eğilimlerin belirlenmesine olanak sağlanmaktadır (Creswell, 2013).

3.2. Örneklem Grubu

Araştırma evrenini, 2023 yılı içerisinde Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesindeki Antalya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı olan gençlik merkezlerinden hizmet alan bireyler, örneklemini ise bu bireyler içerisinde 343 (Ortayaş=21,23 ± 2,73) kadın ve 201 (Ortayaş=21,50 ± 2,90) erkek olmak üzere toplam 544 (Ortayaş=21,33 ± 2,80) birey oluşturmuştur. Katılımcılar kolayda örneklem yolu ile belirlenen gönüllülerden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Mevcut çalışmada kullanılan veri toplama araçları, gençlik merkezleri katılımcılarının demografik bilgilerini tanımlamak üzere hazırlanan kişisel bilgi formu, aktif yaşam engelleri ölçeği (Şarvan vd., 2018) ve serbest zaman motivasyon ölçeği (Güngörmüş, 2012) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, araştırmaya konu olan gençlik merkezi katılımcıları hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olacak olan yaş, cinsiyet, eğitim durumu, etkinliğe katılan merkezler, katılan etkinlik çeşidi, gençlik merkezinden hizmet alım süresi, fiziksel aktiviteye katılım

durumu ve serbest zaman değerlendirilmede güçlük çekme durumu gibi sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Aktif yaşam engelleri ölçeği (AYEÖ)

Çalışmada veri toplama aracı olarak Heath (2009) tarafından geliştirilen ve Işıntaş Arık (2018) tarafından Türkçe çevirisi yapılan “Aktif Olmaya Yönelik Engeller Anketi” Şarvan Cengiz vd. (2018) tarafından 30 kişilik bir guruba ön çalışma yapılarak dil anlaşılabilirliği açısından değerlendirilmiş ve sonuçta ölçme aracının “Aktif Yaşam Engelleri Ölçeği” olması yönünde karar verilmiştir. Heath (2009) tarafından geliştirilmiş orijinalinde 21 soru ve 7 alt boyuttan oluşan 4’lü likert tipi ölçeğin Şarvan Cengiz vd. (2018) tarafından doğrulayıcı faktör analizi sonucunda altı alt boyut (zaman eksikliği, enerji eksikliği, irade eksikliği, sosyal etki, yaralanma korkusu ve beceri eksikliği) ve 15 maddeden oluştuğu görülmüştür. Ölçeğin altı faktörlü yapısını test etmek için yapılan DFA sonuçları, model uyum indekslerinin “ $\chi^2/df=3,76$, GFI=0,92, AGFI=0,94, CFI=0,96, NFI=0,94, SRMR=0,05, RMSEA=0,080” ile kabul edilebilir ve mükemmel indeks limitleri arasında olduğunu tespit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarının altı alt boyut için 0,51 ile 0,77 arasında toplam ortalama puanının ise 0,86; çalışmamızda ise ölçek toplam iç tutarlılık katsayısının 0,90 olduğu belirlenmiştir.

3.3.3. Serbest zaman motivasyon ölçeği (SZMÖ)

Serbest zaman motivasyon ölçeği bireylerin serbest zaman motivasyon düzeylerini belirlemek amacıyla, Pelletier vd. (1989, 1991) tarafından geliştirilmiş ve Güngörmüş (2012) tarafından Türkçe sürümü yapılmıştır.

Serbest zaman motivasyon ölçeği, 28 madde ve toplam yedi alt boyuttan (1) bilmek, (2) başarmak, (3) uyarıcıya yaşamaya, (4) özdeşim, (5) içe atım, (6) dışsal düzenleyen ve (7) motivasyonsuzluktan oluşmaktadır (Pelletier vd., 1989). Ayrıca, ölçekte yer alan alt boyutlar içsel motivasyon (bilmek, başarmak, uyarıcıya yaşamaya), dışsal motivasyon (özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme) ve motivasyonsuzluk olarak üç ana grupta sınıflandırılmaktadır. Katılımcılardan ölçekte yer alan ifadeleri “Hiç Katılmıyorum (1) ve “Tamamen Katılıyorum (7) şeklinde 7’li likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Güngörmüş (2012) tarafından Türkçe sürümü çalışması sonucunda, ölçek toplam iç tutarlılık katsayısı 0,80, “bilmek” alt boyutu için 0,76, “başarmak” alt boyutu için 0,74,

“uyarılmak” alt boyutu için 0,72, “özdeşim” alt boyutu için 0,73, “belirlemek” alt boyutu için 0,71, “dışsal düzenleyen” alt boyutu için 0,83 ve “motivasyonsuzluk” alt boyutu için ise 0,70 olarak hesaplanmıştır. Çalışmamızda ise ölçek toplam iç tutarlılık katsayısının 0,92 olduğu belirlenmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması sürecinin öncesinde, ölçeklerin kullanılabilmesi için gerekli izinler alınmıştır (Ek 1-2). Ölçek izinlerinin alınması sonrasında, çalışmanın başlatılabilmesi için Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Rektörlüğü, Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma Etiği Kurulunun 27/04/2022 tarih ve 2022/16 karar numaralı değerlendirmeleri sonunda Yüksek Lisans Tez Çalışmasına ait etik kurul başvurusunun fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucuya ait olmak üzere araştırma süresince uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verildiğine dair Etik Kurul Kararı belgesi alınmıştır (Ek 3). Ayrıca Gençlik ve Spor Bakanlığı Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü’nün 04/08/2023 tarih ve E-36592570-604.02[604.02]- 5372783 karar numaralı değerlendirmeleri sonunda etik olarak uygun olduğu ve ilgili Gençlik Merkezlerinde veri toplanabilmesi için araştırma izin belgesi alınmıştır (Ek 4). Çalışmanın yürütülebilmesi için katılımcılara onam formları doldurtulmuştur.

Verileri toplama işlemi, araştırmacı tarafından hazırlanan Google Forms üzerinden il ve ilçelerdeki gençlik merkezlerinde etkinliklere katılan bireylere alınan izinlerle kendi ve/veya uzmanlar/idareciler/eğitmenler aracılığıyla katılımcılara ulaşılmıştır. Gönüllülük esasına göre katılımcıların verileri doldurulması sağlanmıştır. Toplamda 624 katılımcıdan sağlanan veriler incelenmiş ve eksik veya hatalı doldurulan formlar çalışmadan çıkarıldıktan sonra analiz edilmek üzere 544 katılımcı verisi IBM SPSS 26 paket programına aktarılmış ve analiz için hazır hale getirilmiştir.

Tablo 3.4.1. Katılımcıların üyesi olduğu gençlik merkezlerinin dağılımı

Gençlik Merkezleri	N	%	Toplam
Aksu Gençlik Merkezi	36	6,60	544
Alanya Gençlik Merkezi	152	27,90	
Cavide Faruk Kadam Gençlik Merkezi	32	5,90	
Kaş Gençlik Merkezi	92	16,90	
Manavgat Gençlik Merkezi	43	7,90	
Muratpaşa Gençlik Merkezi	75	13,80	
Özgecan Aslan Gençlik Merkezi	81	14,90	
Serik	33	6,10	

Katılımcıların %27,90'ının Alanya Gençlik Merkezi, %5,90'ının ise Cavide Faruk Kadam Gençlik Merkezi üyesi olduğu belirlenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS-26 istatistiksel paket programında değerlendirilmiştir. Analizlerde öncelikle verilerin normal dağılıp dağılmadığını sınamak üzere çarpıklık ve basıklık analizleri yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları, yapı güvenirlik ve açıklanan ortak varyans katsayıları hesaplanmıştır. Katılımcıların “AYEÖ” ve “SZMÖ”nden aldıkları ortalama puanların çeşitli değişkenlere göre istatistiksel olarak farklılaşma durumunu tespit etmek amacıyla ANOVA ve MANOVA analizi yapılmıştır. ANOVA ve MANOVA analizi sonucunda elde edilen anlamlı farklılıkların kaynağını belirlemek üzere Post-Hoc TUKEY testi uygulanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için ise Pearson Korelasyon ve etki değerini belirlemek için ise basit doğrusal regresyon testleri yapılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak dikkate alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, öncelikle ölçek puanlarının dağılımını gösteren tablolar verilmiştir. Sonrasında araştırmada yer alan gençlik merkezleri kullanıcılarının tanımlayıcı istatistiklerine yer verilmiştir. Katılımcıların ölçekler arasındaki ortalamalarının demografik değişkenler ile bağlantılı farkını gösteren analiz sonuçları bulunmaktadır. Ayrıca korelasyon testi ile ölçeklerin ortalama puanları arasındaki ilişki, regresyon testi ile etki seviyesi belirlenmiştir.

Tablo 4.1. AYEÖ, SZMÖ ve alt boyut puanlarının dağılımı

	Madde Sayısı	n	Ort. / Ss.	Çarpıklık / Basıklık	C. Alpha
AYEÖ	15		1,89 / 0,57	0,63 / 0,140	0,90
Enerji Eksikliği	2	544	2,32 / 0,83	0,50 / -0,62	0,75
Zaman Eksikliği	2		2,01 / 0,81	0,67 / -0,11	0,80
İrade Eksikliği	3		2,13 / 0,83	0,48 / -0,58	0,81
Yaralanma Korkusu	3		1,72 / 0,68	1,03 / 0,77	0,75
Sosyal Etki	2		1,64 / 0,75	1,28 / 1,20	0,75
Beceri Eksikliği	3		1,60 / 0,70	1,30 / 1,30	0,78
SZMÖ	28				0,92
İçsel Motivasyon (Bilmek, Başarmak, Uyarıcı Yaşama)	12	544	5,65 / 0,91	-0,47 / -0,46	0,90
Dışsal Motivasyon (İçerik Atım, Özdeşim, Dışsal Düzenleyen)	12		5,00 / 0,72	0,05 / -0,19	0,80
Motivasyonsuzluk	4		2,20 / 1,28	1,24 / 1,15	0,84

Katılımcıların ölçek iç tutarlık katsayıları ve ortalama puanları incelendiğinde, AYEÖ için cronbach alpha katsayılarının 0,75 (yaralanma korkusu/sosyal etki/enerji eksikliği) ile 0,81 (irade eksikliği) ve ortalamaları 1,64 (sosyal etki) ile 2,32 (irade eksikliği) arasında, SZMÖ için ise cronbach alfa katsayılarının 0,80 (dışsal motivasyon) ile 0,90 (içsel motivasyon) ve ortalamaları 2,20 (motivasyonsuzluk) ile 5,65 (içsel motivasyon) arasında olduğu tespit edilmiştir.

Çarpıklık ve basıklık katsayıları $\pm 1,5$ (Tabachnick ve Fidell, 2013) değerleri arasında olduğunda değerler normal kabul edildiğinden; veri toplama araçlarının güvenilir ölçme yaptığı, ayrıca çarpıklık ve basıklık değerlerine göre ise normal dağılım sergilediği belirlenmiştir.

Tablo 4.2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre MANOVA sonuçları

	Kadın (343)		Erkek (201)	
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.
AYEÖ				
Enerji Eksikliği	2,31	0,80	2,36	0,88
Zaman Eksikliği	2,00	0,80	2,02	0,83
İrade Eksikliği	2,07	0,80	2,23	0,88
Yaralanma Korkusu	1,71	0,67	1,74	0,68
Sosyal Etki	1,61	0,72	1,68	0,79
Beceri Eksikliği	1,60	0,69	1,59	0,71
SZMÖ				
İçsel Motivasyon	5,65	0,90	5,65	0,94
Dışsal Motivasyon	5,00	0,73	5,00	0,69
Motivasyonsuzluk	2,22	1,33	2,17	1,18

Tablo 4.2’deki MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, “cinsiyet” değişkeninin AYEÖ [$\lambda=0,983$, $F_{(6, 537)}=1,549$, $p=0,160>0,05$] ve SZMÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı [$\lambda=0,993$, $F_{(3, 540)}=0,750$, $p=0,973>0,05$] ayrıca “cinsiyet” değişkeninin her iki ölçek alt boyut puanlarının ise istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre MANOVA sonuçları

	Lise (64)		Lise Mezunu (33)		Üniversite (289)		Üniversite Mezunu (135)		Lisansüstü (23)	
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.
AYEÖ										
Enerji Eksikliği	2,36	0,80	2,18	0,76	2,40	0,84	2,22	0,85	2,15	0,66
Zaman Eksikliği	2,01	0,90	1,86	0,80	2,05	0,83	1,97	0,74	1,93	0,66
İrade Eksikliği	2,19	0,87	2,32	0,94	2,13	0,86	2,10	0,76	1,93	0,52
Yaralanma Korkusu	1,74	0,71	1,93	0,79	1,68	0,65	2,36	0,80	2,18	0,76
Sosyal Etki	2,40	0,84	2,22	0,85	2,15	0,66	2,01	0,90	1,86	0,80
Beceri Eksikliği	2,05	0,83	1,97	0,74	1,93	0,66	2,19	0,87	2,32	0,94
SZMÖ										
İçsel Motivasyon	5,63	0,86	5,81	0,70	5,64	0,94	5,73	0,87	5,18	1,10
Dışsal Motivasyon	5,02	0,73	4,95	0,64	5,01	0,72	5,05	0,72	5,63	0,86
Motivasyonsuzluk	5,81	0,70	5,64	0,94	5,73	0,87	5,18	1,10	5,02	0,73

Tablo 4.3’teki sonuçlara göre, “eğitim durumu” değişkeninin AYEÖ [$\lambda=0,952$, $F_{(6, 537)}=1,093$, $p=0,343>0,05$] ve SZMÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı

olmadığı [$\lambda=0,978$, $F_{(3, 540)}=1,019$, $p=0,429>0,05$] ayrıca “eğitim durumu” değişkeninin her iki ölçek alt boyut puanlarının ise istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 4.4. Katılımcıların gençlik merkezi faaliyetlerine katılım sıklığı (yıl) değişkenine göre MANOVA sonuçları

	1 yıla kadar (197)		1-3 yıl (246)		4-6 yıl (64)		7 yıl ≥ (37)	
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.
AYEÖ								
Enerji Eksikliği	2,38	0,84	2,33	0,83	2,27	0,91	2,16	0,73
Zaman Eksikliği	2,09	0,88	2,05	0,83	2,00	0,79	1,82	0,73
İrade Eksikliği	2,23	0,85	2,11	0,81	2,01	0,85	1,96	0,75
Yaralanma Korkusu	1,76	0,67	1,71	0,70	1,68	0,66	1,59	0,56
Sosyal Etki	1,72	0,81	1,62	0,74	1,54	0,64	1,43	0,50
Beceri Eksikliği	1,70	0,75	1,56	0,66	1,52	0,68	1,49	0,61
SZMÖ								
İçsel Motivasyon	5,55	0,98	5,61	0,81	5,70	0,99	5,73	0,84
Dışsal Motivasyon	4,96	0,75	5,00	0,67	5,05	0,75	5,12	0,78
Motivasyonsuzluk	2,34	1,18	2,27	1,32	2,19	1,30	1,96	1,06

MANOVA analizi bulgularına göre, “gençlik merkezi faaliyetlerine katılım sıklığı (yıl)” değişkeninin AYEÖ [$\lambda=0,953$, $F_{(6, 537)}=1,441$, $p=0,103>0,05$] ve SZMÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı [$\lambda=0,975$, $F_{(3, 540)}=1,529$, $p=0,132>0,05$] ayrıca “gençlik merkezi faaliyetlerine katılım sıklığı (yıl)” değişkeninin her iki ölçek alt boyut puanlarının ise istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.5. Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım durumu değişkenine göre MANOVA sonuçları

	Hiç Katılmıyor (53)		Düzensiz Katılıyor (246)		Düzenli Katılıyor (245)	
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.
AYEÖ						
Enerji Eksikliği	2,87	0,86	2,67	0,82	1,86	0,55
Zaman Eksikliği	2,44	0,89	2,30	0,85	1,62	0,53
İrade Eksikliği	2,74	0,79	2,46	0,84	1,67	0,55
Yaralanma Korkusu	1,94	0,80	1,85	0,75	1,55	0,51
Sosyal Etki	1,93	0,88	1,79	0,85	1,42	0,51
Beceri Eksikliği	2,03	0,81	1,74	0,78	1,36	0,47
SZMÖ						
İçsel Motivasyon	4,64	0,84	5,71	0,84	5,80	0,86
Dışsal Motivasyon	4,46	0,65	5,05	0,69	5,08	0,71
Motivasyonsuzluk	2,59	1,49	2,51	1,32	1,74	0,80

MANOVA analizi bulgularına göre, “fiziksel aktivitelere katılım durumu” değişkeninin AYEÖ [$\lambda=0,658$ $F_{(6, 537)}=20,765$, $p=0,0001<0,05$] ve SZMÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu [$\lambda=0,770$, $F_{(3, 540)}=25,105$, $p=0,0001<0,05$] göstermiştir. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA analiz sonuçlarına göre ise AYEÖ ve SZMÖ’nin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık olduğu tespit edilmiştir.

AYEÖ’nin “enerji eksikliği” [$F_{(1,542)}=95,781$; $p=0,0001<0,05$], “zaman eksikliği” [$F_{(1,542)}=65,066$; $p=0,0001<0,05$], “irade eksikliği” [$F_{(1,542)}=93,434$; $p=0,0001<0,05$], “yaralanma korkusu” [$F_{(1,542)}=16,170$; $p=0,0001<0,05$], “sosyal etki” [$F_{(1,542)}=21,075$; $p=0,0001<0,05$] ve “beceri eksikliği” [$F_{(1,542)}=32,830$; $p=0,0001<0,05$] alt boyutlarında fiziksel aktivitelere hiç katılmayan ve düzensiz katılanların ortalama puanları, düzenli katılan grubun ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Ayrıca SZMÖ’nin “içsel motivasyon” [$F_{(1,542)}=42,298$; $p=0,0001<0,05$] ve “dışsal motivasyon” [$F_{(1,542)}=18,339$; $p=0,0001<0,05$] alt boyutlarında fiziksel aktivitelere düzenli/düzensiz katılanların ortalama puanları, hiç katılmayanlardan; “motivasyonsuzluk” [$F_{(1,542)}=31,954$; $p=0,0001<0,05$] alt boyutunda ise fiziksel aktivitelere hiç katılmayanların ortalama puanları düzenli/düzensiz katılanların ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 4.6. Katılımcıların serbest zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkenine göre MANOVA sonuçları

	Her Zaman (59)		Bazen (345)		Hiçbir Zaman (140)	
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.
AYEÖ						
Enerji Eksikliği	2,84	1,05	2,49	0,78	1,70	0,40
Zaman Eksikliği	2,44	1,08	2,14	0,77	1,50	0,46
İrade Eksikliği	2,68	0,95	2,27	0,81	1,56	0,42
Yaralanma Korkusu	1,83	0,70	1,65	0,81	1,50	0,46
Sosyal Etki	1,81	0,88	1,73	0,78	1,32	0,45
Beceri Eksikliği	1,92	0,82	1,67	0,72	1,30	0,45
SZMÖ						
İçsel Motivasyon	5,03	0,82	5,70	0,90	5,79	0,88
Dışsal Motivasyon	4,65	0,63	5,04	0,70	5,07	0,75
Motivasyonsuzluk	2,57	1,24	2,38	1,34	1,60	0,90

Tablo 4.6'daki MANOVA analiz sonuçları incelendiğinde, “serbest zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme durumu” değişkeninin AYEÖ [$\lambda=0,711$ $F_{(6, 537)}=16,630$, $p=0,0001<0,05$] ve SZMÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu [$\lambda=0,873$, $F_{(3, 540)}=12,612$, $p=0,0001<0,05$] göstermiştir. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA analiz sonuçlarına göre ise AYEÖ ve SZMÖ'nin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık olduğu belirlenmiştir.

AYEÖ'nin “enerji eksikliği” [$F_{(1,542)}=93,966$; $p=0,0001<0,05$], “zaman eksikliği” [$F_{(1,542)}=48,472$; $p=0,0001<0,05$], “irade eksikliği” [$F_{(1,542)}=62,106$; $p=0,0001<0,05$], “yaralanma korkusu” [$F_{(1,542)}=12,679$; $p=0,0001<0,05$], “sosyal etki” [$F_{(1,542)}=17,992$; $p=0,0001<0,05$] ve “beceri eksikliği” [$F_{(1,542)}=22,578$; $p=0,0001<0,05$] alt boyutunda serbest zamanlarını değerlendirmede her zaman ve bazen güçlük çeken katılımcıların ortalama puanları, hiçbir zaman güçlük çekmeyen katılımcıların ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Ayrıca “enerji eksikliği”, “zaman eksikliği”, “irade eksikliği” ve “beceri eksikliği” alt boyutunda ise serbest zamanlarını değerlendirmede her zaman güçlük çeken katılımcıların ortalama puanları, bazen güçlük çeken katılımcıların ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Ayrıca SZMÖ'nin “içsel motivasyon” [$F_{(1,542)}=16,860$; $p=0,0001<0,05$] ve “dışsal motivasyon” [$F_{(1,542)}=8,450$; $p=0,0001<0,05$] alt boyutlarında serbest zamanlarını

değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyen ve bazen güçlük çeken katılımcıların ortalama puanları, her zaman güçlük çeken katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek; “motivasyonsuzluk” [$F_{(1,542)}=22,910$; $p=0,0001<0,05$] alt boyutunda ise serbest zamanlarını değerlendirmede her zaman ve bazen güçlük çeken katılımcıların ortalama puanları, hiçbir zaman güçlük çekmeyen katılımcıların ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 4.7. SZMÖ ve AYEÖ arasındaki korelasyon analizi sonuçları

		AYEÖ	Enerji Eksikliği	Zaman Eksikliği	İrade Eksikliği	Yaralanma Korkusu	Sosyal Etki	Beceri Eksikliği
İçsel Motivasyon	Pearson Korelasyon	-0,184**	-0,146**	-0,140**	-0,145**	-0,136**	-0,096*	-0,146**
	p	0,000	0,001	0,001	0,001	0,002	0,025	0,001
Dışsal Motivasyon	Pearson Korelasyon	-0,149**	-0,120**	-0,106*	-0,118**	-0,141**	-0,061	-0,104*
	p	0,000	0,005	,013	0,006	0,001	0,157	0,015
Motivasyonsuzluk	Pearson Korelasyon	0,616**	0,342**	0,402**	0,390**	0,469**	0,561**	0,587**
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

**. Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (2 kuyruklu)

Katılımcıların SZMÖ’nin “içsel motivasyon” alt boyut ortalama puanları ile AYEÖ toplam ($r=-0,184$; $p=0,000$), “enerji eksikliği” ($r=-0,146$; $p=0,001$), “zaman eksikliği” ($r=-0,140$; $p=0,001$), “irade eksikliği” ($r=-0,145$; $p=0,001$), “yaralanma korkusu” ($r=-0,136$; $p=0,002$), “sosyal etki” ($r=-0,096$; $p=0,025$) ve “beceri eksikliği” ($r=-0,146$; $p=0,001$) ortalama puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde; “dışsal motivasyon” alt boyut ortalama puanları ile AYEÖ toplam ($r=-0,149$; $p=0,000$), “enerji eksikliği” ($r=-0,120$; $p=0,005$), “zaman eksikliği” ($r=-0,106$; $p=0,013$), “irade eksikliği” ($r=-0,118$; $p=0,006$), “yaralanma korkusu” ($r=-0,141$; $p=0,001$) ve “beceri eksikliği” ($r=-0,104$; $p=0,015$) ortalama puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde; “motivasyonsuzluk” alt boyut ortalama puanları ile AYEÖ toplam ($r=0,616$; $p=0,000$), “enerji eksikliği” ($r=0,342$; $p=0,000$), “zaman eksikliği” ($r=0,402$; $p=0,000$), “irade eksikliği” ($r=0,390$; $p=0,000$), “yaralanma korkusu” ($r=0,469$; $p=0,000$), “sosyal etki” ($r=0,561$; $p=0,000$) ve “beceri eksikliği” ($r=0,587$; $p=0,000$) ortalama puanları arasında ise pozitif yönde ve orta/yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. SZMÖ (dışsal motivasyon)’nın AYEÖ üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi sonuçları

	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar			F	R2
	B	Std. Hata	β	t	p		
Sabit	2,47	0,17		14,65	0,000	12,27	0,02
Dışsal Motivasyon (SZMÖ)	-0,12	0,03	-0,15	-3,50	0,000		
Bağımlı Değişken: AYEÖ							

* p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Katılımcıların SZMÖ “dışsal motivasyon” alt boyutunun AYEÖ’ni ne ölçüde etkilediğini test etmek için yapılan regresyon analizi sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. SZMÖ “dışsal motivasyon” alt boyut düzeylerinin aktif yaşam engelleri varyansının %2’ini açıklayabildiği saptanmıştır ($R^2=0,02$; $F_{(1,542)}=12,27$; $p=0,000$). Elde edilen sonuçlara göre; SZMÖ “dışsal motivasyon” alt boyutunun AYEÖ’ni istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordadığı ($\beta=-0,15$, $t=-3,50$; $p=0,000$) belirlenmiştir. Yani AYEÖ’ndeki düzeyindeki bir birimlik artış, SZMÖ “dışsal motivasyon” alt boyutu düzeyinde 0,12’lik bir azalma olmaktadır.

Tablo 4.9. SZMÖ (içsel motivasyon alt boyutu)’nın AYEÖ üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi sonuçları

	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar			F	R2
	B	Std. Hata	β	t	p		
Sabit	2,53	0,14		16,95	0,000	18,97	0,03
İçsel Motivasyon (SZMÖ)	-0,11	0,03	-0,18	-4,36	0,000		
Bağımlı Değişken: AYEÖ							

* p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Katılımcıların SZMÖ “içsel motivasyon” alt boyutunun AYEÖ’ni ne ölçüde etkilediğini test etmek için yapılan regresyon analizi sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. SZMÖ “içsel motivasyon” alt boyut düzeylerinin aktif yaşam engelleri varyansının %3’ünü açıklayabildiği saptanmıştır ($R^2=0,03$; $F_{(1,542)}=18,97$; $p=0,000$). Elde edilen sonuçlara göre; SZMÖ “içsel motivasyon” alt boyutunun AYEÖ’ni istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordadığı ($\beta=-0,18$, $t=-4,36$; $p=0,000$) belirlenmiştir. Yani AYEÖ’ndeki düzeyindeki bir birimlik artış, SZMÖ “içsel motivasyon” alt boyutu düzeyinde 0,11’lik bir azalma olmaktadır.

Tablo 4.10. SZMÖ (motivasyonsuzluk alt boyutu)’nün AYEÖ üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi sonuçları

	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar			F	R2
	B	Std. Hata	β	t	p		
Sabit	1,29	0,04		33,89	0,000	331,28	0,38
Motivasyonsuzluk (SZMÖ)	0,27	0,02	0,62	18,20	0,000		
Bağımlı Değişken: AYEÖ							

* p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Katılımcıların SZMÖ “motivasyonsuzluk” alt boyutunun AYEÖ’ni ne ölçüde etkilediğini test etmek için yapılan regresyon analizi sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. SZMÖ “motivasyonsuzluk” alt boyut düzeylerinin aktif yaşam engelleri varyansının %38’ini açıklayabildiği saptanmıştır ($R^2=0,38$; $F_{(1,542)}=331,28$; $p=0,000$). Elde edilen sonuçlara göre; SZMÖ “motivasyonsuzluk” alt boyutunun AYEÖ’ni istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordadığı ($\beta=0,62$, $t=18,20$; $p=0,000$) belirlenmiştir. Yani AYEÖ’ndeki düzeyindeki bir birimlik artış, SZMÖ “motivasyonsuzluk” alt boyutu düzeyinde 0,27’lik bir artışa neden olmaktadır.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, veriler üzerinde yapılan istatistiksel analizlerle elde edilen bulgular, alanyazındaki benzer çalışmalarla karşılaştırılarak tartışılmıştır. Bulgular, gençlik merkezi etkinliklerine katılan bireylerin yanı sıra, çalışmada kullanılan ölçme araçlarının diğer araştırma gruplarındaki verileriyle de kıyaslanmıştır.

Araştırmada, gençlerin cinsiyet değişkenine göre aktif yaşam engelleri ve serbest zaman motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, genç erkekler ve kadınların fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörlerde önemli bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Alanyazında da bu durumu destekleyen bulgular bulunmaktadır. Örneğin, Tergerson ve King (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, erkekler ve kadınlar arasında fiziksel aktiviteye katılımı algılanan engellerin benzer olduğu bulunmuştur. Şarvan Cengiz vd. (2018), 580 üniversite öğrencisiyle yaptıkları gençlerde aktif yaşam engellerinin belirlenmesine yönelik çalışmada “cinsiyet” değişkeninin aktif yaşam engelleri ölçeği alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı ve alt boyut puanlarının da istatistiksel olarak farklılaşmadı sonucuna varmışlardır. Ayrıca, Ainsworth vd. (1993), cinsiyet farklarının fiziksel aktivite motivasyonları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını belirtmişlerdir. Ancak, bazı çalışmalar, kadınların daha fazla sosyal destek ihtiyacı hissettiğini ve erkeklerin daha fazla yarışma motivasyonuna sahip olduğunu göstermektedir (Caperchione vd., 2015). Bu sonuçlar, gençlerin cinsiyetlerine bakılmaksızın benzer engellerle karşılaştığını ve motivasyonlarını artırıcı stratejilerin cinsiyetten bağımsız olarak ele alınması gerektiği şeklinde ifade edilebilir.

Araştırma bulguları, eğitim durumu değişkeninin AYEÖ ve SZMÖ alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve engellerinin eğitim düzeylerinden bağımsız olarak benzer olduğunu ortaya koymaktadır. Alanyazında da bu durumu destekleyen bulgular mevcuttur. Örneğin, Sevil vd. (2015) üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyleri, motivasyon ve katılım engelleri konulu 901 İspanyol üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının ve engellerinin eğitim düzeyinden bağımsız olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgunun nedeni, eğitim düzeyinin bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen temel bir faktör olmamasıdır. Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı, genellikle içsel motivasyon, algılanan engeller ve

sosyal destek gibi diğer faktörlere bağlıdır. Papacharisis ve Goudas (2003) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin içsel motivasyonlarının algılanan engellerden etkilendiğini, ancak eğitim düzeyinin bu motivasyon üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını göstermiştir. Sonuç olarak, eğitim durumu, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve engelleri üzerinde belirgin bir etkiye sahip değildir. Fiziksel aktiviteye katılımı artırmaya yönelik müdahalelerde eğitim düzeyine odaklanmaktansa, bireylerin içsel motivasyonlarını ve algılanan engelleri ele almanın daha etkili olabileceği söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, gençlik merkezi faaliyetlerine katılım sıklığı (yıl) değişkeninin AYEÖ ve SZMÖ alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir. Bulgulara göre, gençlik merkezi faaliyetlerine katılım sıklığının gençler açısından aktif yaşam engellerin ve serbest zaman motivasyonsuzluk düzeylerinin azaldığı ve serbest zaman motivasyonlarının da artış gösterdiği ancak istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yorumlanabilecek şekilde olmadığını göstermektedir. Alanyazında da bu durumu destekleyen bulgular mevcuttur. Örneğin, Weinberg vd. (2000), farklı fiziksel aktivite ve spor programlarına katılım sıklığının gençlerin motivasyonları üzerinde belirgin bir fark ortaya koymadığını belirtmiştir. Bu bulgunun nedeni, gençlerin fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarının ve engellerinin, katılım sıklığından ziyade, bireysel motivasyon kaynakları ve algılanan engeller gibi daha kişisel faktörlere bağlı olması olabilir. Cho (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının bireysel faktörler ve algılanan engellerle daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgumuza göre, gençlik merkezi faaliyetlerine katılım sıklığına ek olarak gençlerin içsel motivasyonlarını artırmaya ve algılanan engelleri azaltmaya yönelik stratejilere odaklanması gerektiği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma bulguları, fiziksel aktivitelere katılım durumunun (hiç katılmayan, düzensiz katılan, düzenli katılan) AYEÖ ve SZMÖ alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan bireylerin, enerji eksikliği, zaman eksikliği, irade eksikliği, yaralanma korkusu, sosyal etki ve beceri eksikliği gibi engelleri daha az algıladıklarını ve daha yüksek içsel motivasyona sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, alanyazındaki diğer çalışmalarla uyumludur. Örneğin, Sevil vd. (2015), üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının ve algıladıkları engellerin fiziksel aktivite

düzeylelerine göre farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Aynı şekilde, Frederick vd. (1996), içsel motivasyonun fiziksel aktiviteye katılımıda önemli bir rol oynadığını ve bireylerin katılım sıklığının motivasyon düzeylerini etkilediğini bulmuşlardır. Fiziksel aktivitelere düzenli katılımın bireylerin motivasyon düzeylerini artırmasının nedenlerinden biri, bu bireylerin fiziksel aktivitenin faydalarını daha iyi deneyimlemeleri olabilir.

Van Sluijs vd. (2021) çalışmasında, gençlerde fiziksel hareketsizliğin kardiyometabolik ve zihinsel sağlık bozuklukları da dahil olmak üzere temel küresel sağlık sorunlarına neden olduğuna ilişkin alanyazında kanıtları olduğuna vurgu yapmış ve gençlere odaklanan araştırma hacminin artmasına rağmen hala önemli bilgi boşlukları bulunduğunu ve gençlerin fiziksel aktivite süreyansını, araştırmasını, müdahale uygulamasını ve politika geliştirmeyi iyileştirme çabalarına acilen ihtiyaç olduğuna işaret etmişlerdir. Patay vd. (2015) düzenli fiziksel aktiviteye katılımın, bireylerin fiziksel ve psikolojik durumlarını iyileştirdiğini ve bu iyileşmenin motivasyon düzeylerini artırdığını belirtmişlerdir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım, bireylerin enerji ve irade eksikliği gibi engelleri azaltırken; içsel ve dışsal motivasyonlarını artırmaktadır.

Ayrıca McMahon vd. (2017) çalışmasında, Avrupalı ergenleri temsil eden on Avrupa ülkesinden 11.110 kişi gibi geniş bir örneklemede fiziksel aktivite, spor katılımı ve iyilik hali, kaygı ve depresif belirtilerle olan ilişkileri araştırılmıştır. Ölçme araçları fiziksel aktiviteyi, spor katılımını ve refahı, depresif semptomları ve kaygıyı değerlendiren maddelerden oluşmuştur. Sonuçlara göre son 2 hafta içinde en az 60 dakika orta-şiddetli aktivite yapılan günlerin ortalama sayısı erkeklerde $7,5 \pm 4,4$, kızlarda ise $5,9 \pm 4,3$ olmuştur. Aktivite sıklığı, orta düzeyde bir aktivite sıklığı eşğine kadar, refahla pozitif, anksiyete ve depresif semptomlarla ise negatif korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir. Çok seviyeli bir karma etki modelinde, daha sık fiziksel aktivite ve spora katılımın her ikisinin de bağımsız olarak her iki cinsiyette daha iyi oluşa ve daha düşük düzeyde kaygı ve depresif belirtilere katkıda bulunduğu bulunmuştur. En az aktif olan gençler arasında aktivite seviyelerinin ve spor katılımının artırılması, refahı teşvik etmeye yönelik toplum ve okul temelli müdahalelerin hedefi olması gerektiği önerilmiştir. Çalışmalardan da anlaşılacağı üzere, fiziksel aktivite programlarının bireylerin motivasyonlarını artıracak ve engellerini azaltacak şekilde tasarlanmasının önemli bir hedef olması gerektiği şeklinde ifade edilebilir.

Araştırma bulguları, serbest zamanlarını değerlendirmede güçlük çeken bireylerin AYEÖ ve SZMÖ alt boyutlarında anlamlı farklılıklar yaşadığını göstermektedir. Özellikle, serbest zamanlarını değerlendirmede her zaman güçlük çeken katılımcılar, enerji eksikliği, zaman eksikliği, irade eksikliği, yaralanma korkusu, sosyal etki ve beceri eksikliği gibi engelleri daha yüksek düzeyde algılamaktadır. Bu bulgu, alanyazındaki diğer çalışmalarla da uyumludur. Reichert vd. (2007) fiziksel aktiviteye katılımı kişisel engellerin, bireylerin sosyodemografik ve davranışsal değişkenlerine bağlı olarak değişiklik gösterdiğini belirtmişlerdir. Bu çalışmada, yorgunluk ve zaman eksikliği en sık bildirilen engeller arasında yer almaktadır. Benzer şekilde, Borodulin vd. (2016), serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımı, zaman eksikliği ve motivasyon eksikliği gibi kişisel engellerle sınırlı olduğunu bulmuşlardır. İçsel motivasyonun yüksek olması, bireylerin serbest zamanlarını daha verimli değerlendirebilmesine katkıda bulunabilir. Aaltonen vd. (2012), fiziksel aktiviteye düzenli katılımı, bireylerin içsel motivasyonlarını artırarak katılıma devam etme olasılıklarını yükselttiğini belirtmişlerdir. Bu durum, içsel motivasyonun fiziksel aktiviteye katılımı önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Serbest zamanlarını değerlendirmede güçlük çeken bireyler, fiziksel aktiviteye katılımı daha fazla engel algılamakta ve motivasyon düzeyleri daha düşük olmaktadır. Bu bulgu, bireylerin serbest zamanlarını daha verimli kullanabilmeleri için motivasyon artırıcı ve engelleri azaltıcı stratejilerin önemli olduğunu gösterdiği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada, katılımcıların SZMÖ alt boyutları ile AYEÖ alt boyutları arasında anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. Özellikle, içsel motivasyonun AYEÖ alt boyutları ile negatif yönde ve düşük düzeyde; dışsal motivasyonun ise yine negatif yönde ve düşük düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Buna karşılık, motivasyonsuzluk alt boyutunun AYEÖ alt boyutları ile pozitif yönde ve orta/yüksek düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, fiziksel aktiviteye katılımı ve motivasyonun bireylerin algıladıkları engeller üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Alanyazında benzer bulgular mevcuttur. Örneğin, Santos vd. (2016) yaptıkları çalışmada, içsel motivasyonun fiziksel aktiviteye katılımı artırdığını ve algılanan engelleri azalttığını belirtmişlerdir. Aynı şekilde, Papacharisis ve Goudas (2003) öğrencilerin içsel motivasyonlarının fiziksel aktiviteye katılımı belirleyici olduğunu ve algılanan engellerle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Motivasyonsuzluk ile fiziksel aktiviteye katılım engelleri arasındaki pozitif ilişki ise, bireylerin motivasyon eksikliği yaşadıklarında fiziksel aktiviteye katılımı daha

fazla engel algıladıklarını göstermektedir. Sweet vd. (2014), motivasyon seviyelerinin zamanla değişebileceğini ve düşük motivasyonun fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz etkileyebileceğini belirtmişlerdir. Araştırma bulguları, içsel ve dışsal motivasyonun fiziksel aktiviteye katılım engellerini azaltmada önemli olduğunu, motivasyonsuzluğun ise bu engelleri artırdığını göstermektedir. Bu durum, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmak için motivasyonlarını artırıcı stratejilerin geliştirilmesi gerektiği şeklinde ifade edilebilir.

Araştırma sonuçları, dışsal motivasyonun aktif yaşam engelleri üzerinde anlamlı ve negatif yönde bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu, dışsal motivasyon düzeyi arttıkça, bireylerin algıladıkları aktif yaşam engellerinin azaldığını ifade etmektedir. Modelin açıklama gücünün düşük olması ($R^2=0,02$) bu ilişkinin sınırlı olduğunu, ancak yine de istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. Alanyazın incelendiğinde, Santos vd. (2016) dışsal motivasyonun fiziksel aktiviteye katılımı artırdığını ve bu katılımın engellerin algılanmasını azaltmada önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Ayrıca, Loerbroks vd. (2023) dışsal motivasyonun spor faaliyetlerine katılımı desteklediğini ve engellerin üstesinden gelmede etkili olduğunu vurgulamıştır. Dışsal motivasyonun aktif yaşam engelleri üzerindeki negatif etkisinin nedeni, bireylerin dışsal ödüller veya teşviklerle motive olduklarında, fiziksel aktivitelere daha fazla katılım gösterme olasılıklarının artması olabilir. Bu katılım, zamanla algılanan engellerin azalmasına ve fiziksel aktivitenin faydalarının daha fazla fark edilmesine yol açabilir. Bu bulgulardan hareketle dışsal motivasyonun artırılması, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını teşvik edebilir ve algılanan engelleri azaltabilir. Bu durum, fiziksel aktivite programlarının dışsal motivasyon kaynaklarını (örneğin, ödüller, sosyal tanınma) kullanarak bireyleri teşvik etmeye yönelik stratejiler geliştirmesinde önemli olduğunu gösterdiği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma sonuçlarına göre içsel motivasyonun aktif yaşam engelleri üzerinde anlamlı ve negatif yönde bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu, içsel motivasyon düzeyi arttıkça, bireylerin algıladıkları aktif yaşam engellerinin azaldığını ifade etmektedir. Modelin açıklama gücünün düşük olmasına rağmen ($R^2=0,03$), bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. İçsel motivasyonun bu etkisi, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımda daha fazla içsel tatmin ve keyif aldıkları için engelleri daha az algılamalarıyla açıklanabilir. Alanyazında da benzer bulgular mevcuttur. Örneğin,

Papacharisis ve Goudas (2003), öğrencilerin içsel motivasyonlarının fiziksel aktiviteye katılımı belirleyici olduğunu ve algılanan engellerle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Aynı şekilde, Santos vd. (2016) içsel motivasyonun fiziksel aktiviteye katılımı artırdığını ve bu katılımın engellerin algılanmasını azalttığını belirtmişlerdir. Bu bulgular, içsel motivasyonun fiziksel aktiviteye katılımı önemli bir rol oynadığını ve algılanan engelleri azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. İçsel motivasyon, bireylerin fiziksel aktiviteye daha fazla ilgi ve keyif almalarına neden olurken, bu süreçte karşılaşılan engellerin de daha az önemli hale gelmesine yol açmaktadır. Sonuç olarak, içsel motivasyonun artırılması, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını teşvik edebilir ve algılanan engelleri azaltabilir. Araştırmanın bu bulgusu fiziksel aktivite programlarının içsel motivasyonu artıracak stratejiler geliştirmesinde önemli olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç olarak SZMÖ ve AYEÖ toplam ortalama ve alt boyut ortalama puanlarının çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaştığı, özellikle serbest zamanlarını değerlendirmede güçlük çekmeyen ve fiziksel aktivitelere katılımı olan gençlerin serbest zaman motivasyonlarının arttığı ve aktif yaşam engellerinin azaldığı belirlenmiştir. Ayrıca gençlerin serbest zaman motivasyonu arttıkça aktif yaşam engellerinin azaldığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 5.1. Alt problemlere ilişkin hipotezlerin kabul veya ret durumu

	Hipotezler	Kabul	Ret
H1a	Araştırma grubunun aktif yaşam engelleri ile cinsiyet değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.		—
H1b	Araştırma grubunun serbest zaman motivasyonları ile cinsiyet değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.		—
H2a	Araştırma grubunun aktif yaşam engelleri ile eğitim durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.		—
H2b	Araştırma grubunun serbest zaman motivasyonları ile eğitim durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.		—
H3a	Araştırma grubunun aktif yaşam engelleri ile gençlik merkezi faaliyetlerine katılım sıklığı (yıl) değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.		—
H3b	Araştırma grubunun serbest zaman motivasyonları ile gençlik merkezi faaliyetlerine katılım sıklığı (yıl) değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.		—
H4a	Araştırma grubunun aktif yaşam engelleri ile fiziksel aktivitelere katılım durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H4b	Araştırma grubunun serbest zaman motivasyonları ile fiziksel aktivitelere katılım durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H5a	Araştırma grubunun aktif yaşam engelleri ile serbest zaman değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H5b	Araştırma grubunun serbest zaman motivasyonları ile serbest zaman değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.	+	
H6	Araştırma grubunun aktif yaşam engelleri ile serbest zaman motivasyon düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.	+	
H7	Araştırma grubunun içsel motivasyon düzeyinin aktif yaşam engelleri üzerinde negatif yönde bir etkisi vardır.	+	
H8	Araştırma grubunun dışsal motivasyon düzeyinin aktif yaşam engelleri üzerinde negatif yönde bir etkisi vardır.	+	
H9	Araştırma grubunun motivasyonsuzluk düzeyinin aktif yaşam engelleri üzerinde pozitif yönde bir etkisi vardır.	+	

6. ÖNERİLER

Araştırma bulguları, motivasyonsuzluğun fiziksel aktiviteye katılım engelleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Gençlik merkezlerinde, içsel motivasyonu artıracak etkinlikler ve programlar düzenlenmelidir. Bu etkinlikler, bireylerin fiziksel aktiviteden keyif almalarını sağlayacak, ilgi çekici ve eğlenceli aktiviteler olmalıdır. Örneğin, gençlerin ilgisini çeken spor dalları, oyunlar ve yarışmalar düzenlenebilir.

Araştırmada fiziksel aktiviteye katılım engelleri ve motivasyon düzeyleri, çeşitli demografik faktörlere göre farklılık göstermektedir. Gençlik merkezlerinde sunulan programlara ilişkin nitel çalışmalarla desteklenerek; demografik değişkenlere göre özelleştirilebilir. Ayrıca bazı maliyet gerektiren branşlara (dalış, hava sporları) ilişkin gençlere yönelik çeşitli projelerle ücretsiz veya düşük maliyetli programlar sunulabilir.

Motivasyonsuzluğun azaltılması amacıyla psikolojik destek ve danışmanlık hizmetlerinin sunulması önerilmektedir. Bu hizmetler, bireylerin motivasyon eksikliklerini tanımlamalarına ve bu eksikliklerin üstesinden gelmelerine yardımcı olabilir. Psikolojik destek programları, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumlar geliştirmelerini ve motivasyonlarını artırmalarını hedeflemelidir. Gençlik merkezlerinde, motivasyon eksikliği yaşayan gençlere yönelik psikolojik destek programları ve danışmanlık hizmetleri sunulmalıdır. Bu programlar, gençlerin motivasyonlarını artırmaya yönelik stratejiler içermeli ve bireylerin kişisel hedefler belirlemelerine yardımcı olmalıdır.

Fiziksel aktivite programlarının kapsamının genişletilmesi ve çeşitlendirilmesi önerilmektedir. Araştırma bulguları, motivasyon eksikliğinin fiziksel aktiviteye katılımda önemli bir engel olduğunu göstermektedir. Şöyle ki; Dünya Sağlık Örgütü (2024), fiziksel aktivite sağlık ve refah açısından faydalı olduğunu ve bunun tersine, fiziksel hareketsizlik bulaşıcı olmayan hastalıkların ve diğer kötü sağlık sonuçları riskini artırdığını ve sağlık sistemleri üzerinde yük oluşturduğunu ayrıca fiziksel aktivite seviyelerinin iyileştirilmesi sağlık ve refaha fayda sağlayacak ve küresel bulaşıcı olmayan hastalıkların hedeflerine ve bir dizi sürdürülebilir kalkınma hedefine ulaşılmasına katkıda bulunacağını vurgulamıştır. Bu nedenle, gençlerin farklı ilgi alanlarına hitap eden ve çeşitli fiziksel aktiviteler içeren programlar oluşturulmalıdır. Bu programlar, gençlerin ilgi ve ihtiyaçlarına göre uyarlanabilir ve motivasyonlarını artırabilir. Gençlik merkezlerinde,

çeşitli dışsal motivasyon kaynakları kullanılmalıdır. Örneğin, ödül sistemleri, sertifikalar ve sosyal tanınma gibi teşvik edici unsurlar içeren programlar düzenlenebilir. Ayrıca, gençlerin ilgisini çekebilecek farklı spor ve fiziksel aktivite seçenekleri sunulmalıdır. Böylelikle hem aktif bir gençlik hem de sağlık harcamaları açısından da ekonomik bir kazanç sağlanabilir.

Araştırma bulguları, içsel ve dışsal motivasyonun fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, bireylerin motivasyon kaynaklarının belirlenmesi ve bu kaynakların nasıl artırılabilirliğinin araştırılması önemlidir. Bu doğrultuda, farklı yaş grubu, cinsiyet ve sosyoekonomik düzeye yönelik özelleştirilmiş motivasyon artırıcı stratejiler geliştirilebilir. Motivasyon kaynaklarının daha ayrıntılı bir şekilde araştırılması ve anlaşılması önerilmektedir.

Araştırma bulguları, motivasyon eksikliğinin fiziksel aktiviteye katılımı önemli bir engel olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, motivasyon eksikliği ile başa çıkma yolları üzerine çalışmalar yapılmalı ve etkili stratejiler belirlenmelidir. Bu stratejiler, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik olumsuz tutumlarını değiştirmeye ve motivasyonlarını artırmaya yönelik olabilir. Motivasyon eksikliği ile mücadele stratejilerinin geliştirilmesi ve uygulanması önerilmektedir.

Araştırma bulguları doğrultusunda gelecekteki araştırmalarda ülkemiz genel gençlerine kapsamlı projeler yapılarak; aktif yaşam engellerinin en aza indirgenmesi ve serbest zaman motivasyonlarının artırılmasına yönelik nicel ve nitel boyutsal çalışmalar yapılabilir.

Gençlerin düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılımları konusunda bilinçlendirilmeli, gençlik merkezlerine üyelik konusunda teşvik edilmeli, gençlik merkezlerinin aktif olan sosyal medya hesaplarında ayrıca yerel ve ulusal kitle iletişim araçlarında da görünürlüğünün artırılmasına yönelik stratejiler geliştirilmelidir.

7. KAYNAKLAR

- Aaltonen, S., Leskinen, T., Morris, T., Alen, M., Kaprio, J., Liukkonen, J., & Kujala, U. (2012). Motives for and barriers to physical activity in twin pairs discordant for leisure time physical activity for 30 years. *International Journal of Sports Medicine*, 33, 157-163.
- Acar, H. (2008). Türkiye'nin ulusal gençlik politikası nasıl yapılandırılmalıdır? *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(1): 1-20.
- Ainsworth, B., Richardson, M., Jacobs, D., & Leon, A. (1993). Gender differences in physical activity. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 2(1), 1-16.
- Aligül, B., Mumcu, H.E., İzleyen, A., & Mumcu, N. (2019). Investigation of perceived service quality of youth centers. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 3(1), 5-15.
- Argan, M., Argan, M.T., & Dursun, M.T. (2018). Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 7(4), 49-59.
- Arslan, T., Tarı Selçuk, K. (2023). Gençlik Merkezi faaliyetlerine katılan 18- 29 yaş gençlerde serbest zaman tatmin düzeyinin sosyal sorun çözme becerileri ile ilişkisi. *BANÜ Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 22-31.
- Austin, D.R., Crawford, M.E., McCormick, B.P., & Van Puymbroeck, M. (2015). *Recreational therapy: An introduction*. Sagamore Publishing.
- Aydın, İ., & Yaşartürk, F. (2017). Fitnes katılımcıların rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyon düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 142-152.
- Borodulin, K., Sipilä, N., Rahkonen, O., Leino-Arjas, P., Kestilä, L., Jousilahti, P., & Prättälä, R. (2016). Socio-demographic and behavioral variation in barriers to leisure-time physical activity. *Scandinavian Journal of Public Health*, 44, 62-69.
- Bou, C., Beltrán, M. R., Adelantado, M., Ayala, V.J., & Moliner, D. (2020). Relación entre la práctica deportiva y la autoestima en adolescentes: Proyecto DADOS. *Ágora de Salud*, 7, 29-38.
- Büküşoğlu, N., & Bayturan, A.F. (2005). Serbest zaman etkinliklerinin gençlerin psiko-sosyal durumlarına ilişkin algısı üzerindeki rolü. *Ege Tıp Dergisi*, 44(3), 173-177.
- Caperchione, C., Chau, S., Walker, G., Mummery, W., & Jennings, C. (2015). Gender-associated perceptions of barriers and motivators to physical activity participation in South Asian Punjabis living in Western Canada. *Journal of Physical Activity & Health*, 12(5), 686-693.
- Carroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: their relationship to recreational sport participation. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 279-299.
- Cho, M. (2004). The strength of motivation and physical activity level during leisure time among youth in South Korea. *Youth & Society*, 35, 480-494.
- Creswell, J. W. (2013). *Araştırma deseni (Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları)* Çev: SB Demir). Ankara: Eğiten Kitap Yayıncılık.
- Deci, E.L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York, NY: Plenum.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Demir, M., & Demir, S. (2014). Serbest zaman tutumu ve algısı üzerine bir araştırma. *Journal of Leisure Studies*, 36(4), 451-469.

- Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, N.E., Doğan, A. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 940, Ankara.
- Demirel, M., Harmandar Demirel, D., & Serdar, E. (2017). Constraints and perceived freedom levels in the leisure of university students. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 789-795.
- Durmaz, H. (2020). *Gençlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumları ile doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki: Manisa gençlik merkezleri örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Edwards, P., & Tsouros, A. D. (2006). *Promoting physical activity and active living in urban environments: The role of local governments*. WHO Regional Office Europe.
- Emir, E., Küçük Kılıç, S., Gürbüz, B. & Öncü, E. (2022). Türk kadınlarının serbest zaman aktivitelerine katılımı: Engeller ve kolaylaştırıcılar. *Journal of Sports Sciences*, 14(1), 69-78.
- Ezgin, Ö., & Koç, S. (2016). *Bir bakışta gençlik merkezleri: Türkiye'deki gençlik merkezlerinde iyi uygulamalar*. Toplum Gönüllüleri Vakfı Yayınları, İstanbul: Eray Basım.
- Fleg, J.L., Morrell, C.H., Bos, A.G., Brant, L.J., Talbot, L.A., Wright, J.G., & Lakatta, E.G. (2005). Accelerated longitudinal decline of aerobic capacity in healthy older adults. *Circulation*, 112(5), 674-682.
- Frederick, C.M., Morrison, C., & Manning, T. (1996). Motivation to participate, exercise affect, and outcome behaviors toward physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 691-701.
- Gavin, J., Keough, M., Abravanel, M., Moudrakovski, T., & Mcbrearty, M. (2014). Motivations for participation in physical activity across the lifespan. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 46-61.
- GHGM (Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü). (2024a). *Gençlik merkezleri*. <https://genclikhizmetleri.gov.tr/hizmetlerimiz/genclik-merkezleri/genclik-merkezlerimiz-2/>, (Erişim tarihi: 05.07.2024).
- GHGM (Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü). (2024b). *Kurumsal/hakkımızda*. <https://genclikhizmetleri.gov.tr/hakkimizda/>, (Erişim tarihi: 03.07.2024).
- GHGM (Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü). (2024c). *Gençlik merkezi faaliyetleri*, <https://genclikhizmetleri.gov.tr/hizmetlerimiz/genclik-merkezleri/genclik-merkezi-akademileri-2/>. (Erişim tarihi: 05.07.2024).
- Graefe, A.R., & Parker, S. (1987). Recreational activity choice and risk taking among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 19(1), 38-39.
- Güngörmüş, H.A., Yenel, F., & Gürbüz, B. (2014). Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi: Demografik farklılıklar. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 373-386.
- Güngörmüş, H.A. (2012). The study of validity and reliability of Turkish version of leisure motivation scale. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 4(3), 1209-1216.
- Güngörmüş, H.A., & Yenel, İ.F. (2020). *Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler*. LAP LAMBERT Academic Publishing: Beau Bassin.
- Gür, B.S., Dalmış, I., Kırmızıdağ, N., Çelik, Z., & Boz, N. (2012), *Türkiye'nin gençlik profili*. Ankara: Pelin Ofset.
- Gürbüz, B., & Henderson, K.A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.

- Gürbüz, B., Öncü, E., & Emir, E. (2020). Boş zaman engelleri ölçeği: Kısa formunun yapı geçerliliğinin test edilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 120-131.
- Hafsaoui, N., Boudjelthia, M., & Banghalia, A. (2019). Motivational factors for recreational sports participation. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 415-421.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N.D. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hagger, M.S. (2012). Advances in motivation in exercise and physical activity. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of human motivation* (479-504). New York, NY: Oxford University Press.
- HSGM (Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü). (2024). *Fiziksel aktivite nedir?*, <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite.html>. (Erişim tarihi: 01.05.2024).
- Heath, G.W. (2009). Behavioral approaches to physical activity promotion. In J. K. Ehrman, P.M. Gordon, P.S. Visich & S.J. Keteyian (Eds.), *Clinical Exercise Physiology* (2nd ed., 17-30). Champaign: Human Kinetics.
- Henderson, K.A. & Ainsworth, B.E., (2002). Enjoyment: A link to physical activity, leisure, and health. *Journal of Park and Recreation Administration*, 20(4), 130-146.
- Hoare, E., Stavreski, B., Jennings, G.L., & Kingwell, B.A. (2017). Exploring motivation and barriers to physical activity among active and inactive Australian adults. *Sports*, 5(3), 47-54.
- Hurd, A.R., & Anderson, D.M. (2011). *Recreation facility management*. Human Kinetics.
- Ingledew, D.K., Markland, D.A. & Medley, A.D. (1998). Exercise motives and stage of change. *Journal of Health Psychology*, 3(4), 477-489.
- İşintaş Arık, M. (2018). Fiziksel aktiviteyi artırmak için davranışsal yaklaşımlar. İçinde *Klinik egzersiz fizyolojisi* (19-32), İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevleri.
- İlcutlu, O. (2019). *Gençlik merkezlerinde hizmet kalitesi algısı*. (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Jensen, C.R., & Guthrie, S. P. (2006). *Outdoor recreation in America*. Human Kinetics.
- Kara, F.M., Gürbüz, B. & Sarol, H. (2018a). Yetişkinlerde serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise Training Sciences*, 4(4), 113-121.
- Kara, F.M., Gürbüz, B., & Sarol, H. (2018b). The impact of recreational activities on mental health. *Journal of Leisure Studies*, 24(1), 114-120.
- Küçükkılıç, S., Öncü, E. & Bozyiğit, E. (2022). Serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumu: Öğretmen adayları üzerine bir araştırma. 3. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 16-19 Mayıs, Manavgat/Antalya, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 144-145.
- Lloyd, K.M., & Auld, C.J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57(1), 43-71.
- Loerbroks, L., Kersten, L.J., & Freund, P.A. (2023). Staying physically active during the COVID-19 pandemic: Assessing the roles of motivation, basic psychological needs, goal orientation and anticipatory sport persistence. *Frontiers in Psychology*.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 53-62.

- Martin, B.W., Beler, I., Szucs, T., Smala, A.M., Brügger, O., Casparis, C., et al. (2001). Economic benefits of the health-enhancing effects of physical activity: first estimates for Switzerland. Scientific position statement. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 49(3),131-3.
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., ... & Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European child & adolescent psychiatry*, 26, 111-122.
- Meyer, S., Grob, A., & Gerber, M. (2021). No fun, no gain: The stress-buffering effect of physical activity on life satisfaction depends on adolescents' intrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 102004.
- Munchua, M.M., Lesage, D.M., & Reddon, J.R. (2003). Motivation, satisfaction and perceived freedom: A tri-dimensional model of leisure among young offenders. *Journal of Offender Rehabilitation*, 38, 53-64.
- 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., Yılmaz, B., Güngörmüş, H.A., Sevindi, T., Gürbüz, B. (2011). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 54-61.
- Mutz, M., Reimers, A.K., & Demetriou, Y. (2021). Leisure time sports activities and life satisfaction: Deeper insights based on a representative survey from Germany. *Applied Research in Quality of Life*, 16(5), 2155-2171.
- Ntoumanis, N., Pensgaard, A.M., Martin, C., & Pipe, K. (2004). An idiographic analysis of amotivation in compulsory school physical education. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(2), 197-214.
- Papacharisis, V., & Goudas, M. (2003). Perceptions about exercise and intrinsic motivation of students attending a health-related physical education program. *Perceptual and Motor Skills*, 97(3), 689-696.
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1), e000677.
- Patay, M., Patton, K., Parker, M., Fahey, K., & Sinclair, C.D. (2015). Understanding motivators and barriers to physical activity. *The Physical Educator*, 72, 496-517.
- Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Brière, N.M., & Blais, M.R. (1989). *Construction et validation de l'Échelle de motivation vis-à-vis les loisirs (EML)*. Communication présentée au congrès annuel de la SQRP, Ottawa, ON, 28, 146.
- 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.
- Plotnik R., & Haig, K. (2008). *Introduction to psychology*, 8th Edition. Belmont, Thomson Learning Inc.
- Reichert, F., Barros, A., Domingues, M., & Hallal, P. (2007). The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *American Journal of Public Health*, 97(3), 515-519.

- Rodríguez-Bravo, A.E., De-Juanas, Á., & García-Castilla, F.J. (2020). Effect of physical-sports leisure activities on young people's psychological wellbeing. *Front. Psychol.* 11:543951.
- Rossmann, J.R. (1983). *Recreation programming: Designing leisure experiences*. Human Kinetics.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R.M., Williams, G.C., Patric, H. & Deci, E.L. (2009). Self-determination theory and physical activity: the dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6(2), 107-124.
- Salman, B., Çobanoğlu, H.O., & Güngörmüş, H.A. (2022). Pilates egzersizi katılımcılarında serbest zaman ilgilenimi ve yaşam kalitesi ilişkisi. 3. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 16-19 Mayıs, Manavgat/Antalya, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 74-75.
- Santos, I., Ball, K., Crawford, D., & Teixeira, P. (2016). Motivation and barriers for leisure-time physical activity in socioeconomically disadvantaged women. *PLoS ONE*, 11(1), e0147735.
- Sarı, A.E., Yıldız, Y., & Güngörmüş, H.A. (2022). Genç ofis kullanıcılarının serbest zaman doyum ve üniversite yaşamına uyum düzeylerinin araştırılması. 3. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 16-19 Mayıs, Manavgat/Antalya, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 296-297.
- SEKAM, Sosyal Ekonomik ve Kültürel Araştırmalar Merkezi. (2013). *Türkiye gençlik raporu gençliğin özellikleri, sorunları, kimlikleri ve beklentileri*. İstanbul: SEKAM Yayınları.
- Serdar, E., Demirel, M., & Harmandar Demirel, D. (2022). The relationship between the leisure boredom, leisure satisfaction, and smartphone addiction: A study on university students. *International Journal of Technology in Education (IJTE)*, 5(1), 30-42.
- Serdar, E., Gökçe, H., & Siyahtaş, A. (2022). Özel sektör çalışanlarının işe bağlılıkları, mutlulukları ve serbest zaman doyumları arasındaki ilişki. 3. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 16-19 Mayıs, Manavgat/Antalya, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 220-221.
- Seviç, M., & Eskiler, E. (2020). Campus recreation: Investigating the relationship between leisure constraints and involvement. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 4(1), 65-75.
- Sevil, J., Práxedes, A., Abarca-Sos, A., del Villar, F., & García-González, L. (2015). Levels of physical activity, motivation and barriers to participation in university students. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56(10), 1239-1248.
- Skowron, M.A., Stodalska, M. & Shinew, K.J. (2008). Determinants of leisure time physical activity participation among latina women, *Leisure Sciences*, 30(5), 429-447.
- Sönmezoğlu, U., Polat, E., & Aycan, A. (2016). Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 219-229. <https://doi.org/10.14486/IJSCS91>
- Standage, M., Duda, J., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal

- theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97-110.
- Stebbins, R.A. (1992). *Amateur, professional, and serious leisure*. Montreal, Canada: McGill-Queen's University Press.
- Stipek, D. (1998). Differences between Americans and Chinese in the circumstances evoking pride, shame, and guilt. *Journal of cross-cultural Psychology*, 29(5), 616-629.
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semanova, E., Cowan, M., Riley, L. M., ... & Stevens, G. A. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5· 7 million participants. *The Lancet Global Health*.
- Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Sweet, S., Fortier, M., & Blanchard, C. (2014). Investigating motivational regulations and physical activity over 25 weeks. *Journal of Physical Activity & Health*, 11(5), 1052-1056.
- Şafak, H.A., & Gürbüz, B. (2022). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının yordayıcıları olarak yaşam doyumu ve serbest zamanda sıkılma algısı. 3. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 16-19 Mayıs, Manavgat/Antalya, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 254-255.
- Şarvan Cengiz, Ş., Güngörmüş, H.A., & Soytürk, M. (2018). Gençlerde aktif yaşam engellerinin belirlenmesi. *16th International Sport Sciences Congress*, 31st October - 03th November, Lara/Antalya, Türkiye, Book of Full Text, 1434-1441.
- Şimşek, O. (2016). Ardahan üniversitesi insani bilimler ve edebiyat fakültesi coğrafya bölümü öğrenci profili üzerine bir araştırma. *Ardahan Üniversitesi İnsani Bilimler ve Edebiyat Fakültesi Belgü Dergisi*, (3), 29-52
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, Pearson.
- T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB). (2003). *Gençlik merkezleri yönetmeliği*. 13.07.2003 tarih ve 29167 sayılı resmi gazete.
- T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB). (2022). *Gençlik merkezleri yönetmeliği*. 26.05.2022 tarih ve 31847 sayılı resmi gazete.
- T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB). (2013). *Ulusal gençlik ve spor politikası belgesi*. 27.01.2013 tarih ve 28541 sayılı resmi gazete.
- Teixeira, P.J., Carraça, E.V., Markland, D., Silva, M.N., & Ryan, R.M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 48-78.
- Tergerson, J.L., & King, K. (2002). Do perceived cues, benefits, and barriers to physical activity differ between male and female adolescents? *The Journal of School Health*, 72(9), 374-380.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. Routledge.
- Trujillo, K.M., Brougham, R.R., & Walsh, D.A. (2004). Age differences in reasons for exercising. *Current Psychology*, 22(4), 348-367.
- TÜİK (2023). *İstatistiklerle gençlik*, 2022, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Genclik-2022-49670>, (Erişim tarihi: 11.07.2024).
- Vallerand, R.J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth a living. *Canadian Psychology*, 49(1), 1-13.

- Vallerand, R.J., Donahue, E.G., & Lafrenière, M.K. (2012). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. Tenenbaum, R. C. Eklund, & A. Kamata (Eds.), *Measurement in sport and exercise psychology* (279-292). Champaign, IL: Human Kinetics.
- van Sluijs, E. M., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., ... & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, 398(10298), 429-442.
- Veal, A.J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4), 44-48.
- Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R., & Fogarty, G. J. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 321-346.
- World Health Organisation. (WHO). (2024). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, (Erişim tarihi: 29.06.2024).
- Yerlisu Lapa, T., Ağyar, E., & Bahadır, Z. (2012). Serbest zaman doyum ölçeği: Türkçeye uyarlanması ve geçerlik çalışması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 23(1), 23-35.
- Yılmaz, M., Sertbaş, K., & Gümüş, H. (2019). Gönüllülerin faaliyetlere katılım nedenleri ve motivasyonel faktörlerin analizi: Gençlik merkezleri örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 117-127.
- Young, S.J., Anderson, D.M., & Batten, M. (2004). *Recreation programming: Theory and practice*. Sagamore Publishing.
- Yumuk, E.D., & Güngörmüş, H.A. (2019). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörler: Yabancı diller yüksekokulu örneği, II. *Dünya Spor Bilimleri Araştırma Kongresi*, 21-24 Mart, Manisa, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 375-383.
- Yüzgenç, A.A., & Özgül, S.A. (2014). Yerel yönetimlerin sunduğu spor hizmetlerinde hizmet kalitesi (Gençlik merkezleri ve aile yaşam gençlik merkezleri örneği). *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 79-93.

8.EKLER

EK-1. Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği Kullanımı İçin İzin Onayı

Ölçek İzin Talebi **Yazdır** **İletmek**

AHMET ESREF SARI **Alıcı: SARI** 19 Nis 2023 Çar 18:23

Sayın hocam iyi çalışmalar.
Atanya Akademi Rehberlik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik Anabilim Dalında Yüksek Lisans öğrenciyim.
Dr. Öğr. Üyesi Meriç ÖZDEMİR hocam ile beraber "Gençlik Merkezi'nin Akademi Kurumları, Motivasyon" konulu tez çalışmamda kullanılmak üzere, kurumunuzun Telif hakkı politikasını "Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği"ni kullanmak için izniniz istiyorum.
Saygıları sunarım.

Ahmet Esref SARI

[İletmek] [Tüm belgeleri görüntüle](#)

HAMİD ALPER GÜNGÖRMEŞ **Alıcı: ALPER** 19 Nis 2023 Çar 20:34

Ahmet Esref SARI,

Ölçeği ve kısa bilgilendirme metnini de ekte gönderiyorum.

Ayrıca başka sorularınız olursa da çekinmeden yazabilirsiniz lütfen karşılayabilirim iyi çalışmalar dilerim.

Kaynakça: Güngörmeş, H.A. (2012), The study of validity and reliability of Turkish version of leisure motivation scale. *Energy Education Science and Technology Part D: Social and Educational Studies*, 4(3), 1208-1218.

AHMET ESREF SARI: [aemh@akademi.edu.tr](#), 19 Nis 2023 Çar, 18:23 tarihinde gönderi yaptı:

Prof. Dr. Hamid Alper GÜNGÖRMEŞ

EK-2. Aktif Yaşam Engelleri Ölçeği Kullanımı İçin İzin Onayı

EK-3. Etik Kurul Onay

Evrak Tarih ve Sayısı.: 12.06.2023-127204

T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma Etiği Kurul Kararı

TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
04	19	06.06.2023

Karar Numarası: 2023/01

Dr. Öğr. Üyesi Meriç ÖDEMİŞ'in 28.04.2023 tarihli ve 4415 E. No'lu "**Gençlik Merkezlerinin Aktif Yaşamdaki Rolü: Engeller, Motivasyon**" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasına ait etik kurul başvurusunun görüşülmesi istemi.

Dr. Öğr. Üyesi Meriç ÖDEMİŞ'in 28.04.2023 tarihli ve 4415 E. No'lu "**Gençlik Merkezlerinin Aktif Yaşamdaki Rolü: Engeller, Motivasyon**" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasına ait etik kurul başvurusunun fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucaya ait olmak üzere araştırma süresince uygulanmasının **etik olarak uygun olduğuna** oybirliği ile karar verildi.**06.06.2023**

(Mazeretli)

Prof. Dr. Özgür Kasım AYDEMİR
Kurul Başkanı

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Kamile DEMİR
(Kurul Başkan V.)

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Mehmet AK
Üye

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ
Üye

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Seymur AĞAZADE
Üye

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Süleyman Cem ŞAKTANLI
Üye

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Kemal VATANSEVER
Üye

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-4. Araştırma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı.: 09.08.2023-136553



T.C.
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-72610418-604.02.02-136553
Konu : Araştırma İzni-Ahmet Eşref SARI

09.08.2023

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) 13.07.2023 tarih ve 32368283-100-E.131808 sayılı yazınız.
b) Gençlik ve Spor Bakanlığının, 04.08.2023 tarihli ve E-36592570-604.02[604.02]-5372783 sayılı yazısı.

İlgi (a) yazınız gereği, Gençlik ve Spor Bakanlığının ilgi (b) konulu yazısı ilişikte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Kenan Ahmet TÜRKDOĞAN
Rektör

Ek:İlgi Yazı

Dağıtım:
İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dekanlığına
Rafet Kayış Mühendislik Fakültesi Dekanlığına
Eğitim Fakültesi Dekanlığına
Tıp Fakültesi Dekanlığına
Dış Hekimliği Fakültesi Dekanlığına
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığına
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığına
Turizm Fakültesi Dekanlığına
Sanat, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Dekanlığına
Gazipaşa Havacılık ve Uzay Bilimleri Fakültesi
Dekanlığına
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne
Alanya Ticaret ve Sanayi Odası Meslek
Yüksekokulu Müdürlüğüne
Alanya Ticaret ve Sanayi Odası Turizm Meslek
Yüksekokulu Müdürlüğüne
Akseki Meslek Yüksekokulu Müdürlüğüne

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSM3V7C103 Pin Kodu :03322
Adres:Kestel Mahallesi Üniversite Caddesi No:86/2 Alanya/ANTALYA
Telefon:(0242) 510 60 30 Faks:(0242) 510 60 34
e-Posta:oidb@alanya.edu.tr Web:https://oidb.alanya.edu.tr
Kep Adresi:alanyalaaddinkykubat@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/alaadin-keykubat-uni-ebys>

Bilgi için: Emine Öz
Unvanı: Büro Personeli



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.. 1/2

EK-4. Araştırma İzni (Devam)

Evrak Tarih ve Sayısı: 09.08.2023-136553



T.C.
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü

Sayı : E-36592570-604.02[604.02]-5372783

Evrak Tarih ve Sayısı: 09.08.2023-136553

Konu : Araştırma İzni-Ahmet Eşref Sarı

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesinin 17.07.2023 tarihli ve 132200 sayılı yazısı.
b) Bakanlığımız 27/07/2020 tarihli ve 754387 sayılı Araştırma İzinleri Genelgesi.

İlgi (a) yazı ile başvurusu yapılan "*Gençlik Merkezlerinin Aktif Yaşamdaki Rolü: Engeller, Motivasyon*" başlıklı araştırma izni talebi, Gençlik ve Spor Bakanlığı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından ilgi (b) Genelge çerçevesinde değerlendirilmiş ve söz konusu araştırmanın ilgili kurumlarda yürütülmesi uygun bulunmuştur. Tüm araştırma uygulamaları ilgi (a) yazı ile başvuruyu gerçekleştiren **araştırmacılar tarafından** yürütülecek olup, anket vb. uygulamalar **kurum yetkilileri** tarafından yürütülmeyecektir. Kurum yetkilileri araştırmalara, gönüllülük esasına göre, katılımcı olarak destek verebileceklerdir. Buna göre;

a) Araştırma kapsamında veri toplama ile ilgili her türlü iş ve işlem ilgi (b) Genelge doğrultusunda araştırmacı(lar) tarafından yürütülecektir. Araştırmacı(lar) tarafından araştırmalarda elde edilen veri setlerinin uygulama tamamlandıktan sonra 30 (otuz) gün içerisinde Bakanlık tarafından istenilen formatta, araştırmaların sonuç raporlarının ise çalışma bitiminden itibaren 30 (otuz) gün içerisinde Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğüne ulaştırılması gerekmektedir. Ayrıca araştırma raporlarında kurumsal gizliliğin korunması, üretilen bildiri, tez, makale ve benzeri yayınlarda Bakanlık ve Bakanlığa bağlı birimlerin isimlerinin verilmemesi, katılımcıların kurumsal aidiyetlerinin ve kimliklerinin tahmin edilmesine imkân verebilecek hiçbir paylaşımın yapılmaması gerekmektedir.

b) Araştırma sürecinin gözetim ve denetimi, ilgili kurum müdürlükleri ile Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri tarafından gerçekleştirilecektir. Bu çerçevede; (1) örneklemdaki kişilerin reşit olmamaları durumunda velilerin yazılı izinlerinin alınması, (2) onay verilen araştırma faaliyetleri kapsamı dışında hiçbir uygulama ve etkinlik yapılmaması, (3) araştırmanın uygulanması esnasında öncelikle kurum faaliyetlerinin aksatılmaması, (4) tüm araştırma süreçlerine katılımda gönüllülüğün esas alınması, (5) Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü tarafından mühürlenmiş veri toplama araçları dışında bir araç ya da form kullanılmaması, (6) araştırmanın kurumlarda uygulanmasından kaynaklanabilecek her türlü fiziksel zararın araştırmacı(lar) tarafından karşılanması, (7) araştırmada ticari amaç güdülmemesi ve katılımcılardan ücret talep edilmemesi ve (8) araştırmanın ilgi (b) Genelgeye uygun yürütülmesi hususlarında gerekli **gözetim ve denetim** ilgili kurum müdürlükleri ile Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin yetki ve sorumluluğundadır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Ertan GÖV
Bakan a.
Genel Müdür V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 7AC58719-97D3-4B9B-8CBF-A0B20933403D Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ebys>
Örnek Mahallesi Oruç Reis Caddesi No:13/A Altındağ/ANKARA Bilgi için: Çiğdem AKTAŞ
Telefon: 444 0 472 Faks No: (0 312) 517 67 99 KANAK
İnternet Adresi: www.gsb.gov.tr Bilgisayar İşletmeni
KEP Adresi: genclikvespor.bakanligi@hs01.kep.tr Telefon No: (312) 596 64 08
Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır..



EK-5. Ölçek Formları

Sayın Katılımcı;

Elinizde bulunan bu anket formu "Gençlik Merkezlerinin Aktif Yaşamdaki Rolü: Engeller, Motivasyon" konulu araştırmada kullanılmak amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarız.

Serbest Zaman: Bireyin çalışma saatleri ve zorunlu olarak kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan, özgürce kullanılabilecek ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman parçasıdır. **Rekreasyon (Serbest Zamanları Değerlendirme):** İnsanların serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları aktivitelerdir.

Ahmet Eşref SARI

ALKU Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı

☐ Çalışmaya gönüllü katılmaya onay veriyorum.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız?

2. Cinsiyetiniz? ☐ Kız ☐ Erkek

3. Hangi okulda öğrenim görmektesiniz?

☐ İlk/Ortaöğretim ☐ Lise ☐ Lise Mezunuyum ☐ Üniversite ☐ Üniversite Mezunuyum ☐ Lisansüstü

4. Yaşadığınız İl/İlçe

5. Etkinliklere Katıldığınız Gençlik Merkezi.....

6. Fiziksel aktiviteye katılma durumunuz?

☐ Hiç katılmıyorum ☐ Düzensiz katılıyorum ☐ Düzenli katılıyorum

7. Kaç yıldır Gençlik Merkezinde faaliyetlere katılıyorsunuz?

☐ 1 yıldan az ☐ 1-3 yıl ☐ 4-6 yıl ☐ 7-9 yıl ☐ 10 yıl ve üzeri yıl

8. Gençlik Merkezinde hangi etkinliklere katılıyorsunuz (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz Örn: 1, 2, 3 şeklinde)

☐ Sportif Etkinlikler ☐ Kültürel Etkinlikler ☐ Sanatsal Etkinlikler ☐ Eğitimsel Etkinlikler ☐ Gönüllülük Faaliyetleri

9. Serbest zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?

☐ Her Zaman ☐ Bazen ☐ Hiçbir Zaman

GENÇLERDE AKTİF YAŞAM ENGELLERİ ÖLÇEĞİ				
YÖNERGE : Aşağıdaki ifadelerden her biri, aktif yaşam engellerinize ilişkin olabilecek ifadeleri tanımlamaktadır. Her bir ifade için 4 seçenek bulunmaktadır.				
Lütfen tercihinizi uygun boşluğa bir "X" işareti koyarak belirtiniz. Hiçbirinden emin olmasanız bile bütün maddeleri yanıtlayınız. Burada doğru ya da yanlış yanıt bulunmamaktadır. Bu çalışmanın amacına ulaşabilmesi için yanıtlarınızın içinden geldiği gibi ve samimi olması önem taşımaktadır.				
1. Okuldan/işten sonra egzersiz yapamayacak kadar yorgunum.	4	3	2	1
2. Hafta boyunca çok yoruluyorum ve dinlenmek için hafta sonuna ihtiyacım var.	4	3	2	1
3. Günlerim o kadar yoğun ki; normal programıma fiziksel aktiviteleri dahil etmek için vakit bulabileceğimi sanmıyorum.	4	3	2	1
4. Gün içerisinde spor yapamayacak kadar az boş vaktim var.	4	3	2	1
5. Çok fazla egzersiz yapmayı düşünüyorum ama başlayacak gibi görünmüyorum.	4	3	2	1
6. Egzersiz yapmamak için mazeret bulmak, bir şey yapmak için dışarı çıkmaktan daha kolay.	4	3	2	1
7. Çok egzersiz yapmak istiyorum ama kendimi bir şeye bağlayacak gibi görünmüyorum.	4	3	2	1
8. Fazla direnç gösterirsem egzersizler riskli olabilir.	4	3	2	1
9. Fazla egzersiz yapmaktan kendine zarar vermiş çok fazla kişi biliyorum.	4	3	2	1
10. Kendimi inciteceğimden ya da kalp krizi geçirmekten korkuyorum	4	3	2	1
11. Ailemden ya da arkadaşlarımdan hiç kimse aktif bir şey yapmayı sevmez. Bu yüzden benim de egzersiz yapmak için şansım yok.	4	3	2	1
12. Başkalarıyla egzersiz yaparken nasıl görüneceğim konusunda utanıyorum.	4	3	2	1
13. Yeteri kadar egzersiz yapmıyorum çünkü herhangi bir spordan hiç beceri öğrenmedim.	4	3	2	1
14. Gerçekten benim yaşamda birinin yeni bir spor öğreneceğini sanmıyorum.	4	3	2	1
15. Herhangi bir fiziksel aktivitede onu eğlenceye dönüştürecek kadar iyi değilim.	4	3	2	1

EK-5. Ölçek Formları (Devam)

SERBEST ZAMAN MOTİVASYON ÖLÇEĞİ (SZMÖ-28)

Serbest zamanlarınızda en sık yaptığınız aktiviteleri (kitap okumak, dışarı çıkmak vb.) belirtiniz ve aşağıdaki sorulara cevap veriniz

Aşağıdaki ölçeği kullanarak, Serbest zamanlarınızda yaptığınız aktivitelere katılma nedeninize uygun seçeneği belirtiniz.

GENELLİKLE SERBEST ZAMAN AKTİVİTELERİNİZİ NEDEN YAPARSINIZ?	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum		
1. Diğer işleri yapmaktan kurtulmak için	1	2	3	4	5	6	7
2. Yeni şeyleri öğrenmekten çok keyif aldığımı ve doyum hissettiğim için	1	2	3	4	5	6	7
3. Daha sonraki yaşamımda kullanabileceğim sosyal, fiziksel veya zihinsel yetenekleri geliştirmenin iyi bir yolu olduğumu düşündüğüm için	1	2	3	4	5	6	7
4. Heyecan verici deneyimler yaşadığımı düşünüyorum	1	2	3	4	5	6	7
5. Serbest zaman aktivitelerini neden yaptığımı bilmiyorum	1	2	3	4	5	6	7
6. Mücadele gerektiren ilginç şeylerin üstesinden gelmeye çalışmak doyum hissi veriyor	1	2	3	4	5	6	7
7. Serbest zamanımı doldurmak benim için çok önemlidir	1	2	3	4	5	6	7
8. Hiçbir iş yapmayan birisi gibi görünmek istemediğim için	1	2	3	4	5	6	7
9. Bana çekici gelen konular hakkında daha fazla bilgi edinmenin beni memnun etmesi	1	2	3	4	5	6	7
10. Kişisel düzeyde gelişim sağlamanın bir yolu olarak gördüğüm için	1	2	3	4	5	6	7
11. Bu tür aktiviteleri yaparken kendimi özgür hissettiğim için	1	2	3	4	5	6	7
12. Emin değilim ama serbest zaman aktivitelerinin bana uygun olmadığını düşünüyorum	1	2	3	4	5	6	7
13. İlginç aktiviteler yaparak kendimi geçtiğimi (aştığımı) hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
14. Hayatta mutlu olmak için serbest zaman aktivitelerine gerçekten ihtiyaç duyulduğu için	1	2	3	4	5	6	7
15. Bazen diğerleri tarafından takdir edilmemi sağladığı için	1	2	3	4	5	6	7
16. İlğimi çeken konuları derinliğine (daha iyi) anlamama imkân verdiği için	1	2	3	4	5	6	7
17. Diğer alanlarda benim için önemli olan becerileri kazanmanın bir yolu olarak gördüğüm için	1	2	3	4	5	6	7
18. Serbest zaman aktiviteleri beni gerçekten yüce/asil hissettirdiği için	1	2	3	4	5	6	7
19. Emin değilim ama; çok iyi yapabileceğim bir aktivitenin olmadığı gibi bir fikrim var	1	2	3	4	5	6	7
20. Mücadele gerektiren aktiviteleri yaparken kendimi geçtiğimi (aştığımı) hissettiğim için	1	2	3	4	5	6	7
21. Kendimi kesinlikle meşgul hissetmek istediğim için	1	2	3	4	5	6	7
22. Diğerlerine kendimin dinamik bir insan olduğumu göstermek için	1	2	3	4	5	6	7
23. İlginç alanları keşfetmeye izin verdiği için	1	2	3	4	5	6	7
24. Kendimin diğer yönlerini keşfetmenin bir yolunun da serbest zaman aktivitelerine katılmaktan geçtiğini düşündüğüm için	1	2	3	4	5	6	7
25. Tamamen rahatlatma hissi verdiği için	1	2	3	4	5	6	7
26. Bilmiyorum ama; serbest zaman aktivitelerine katıldığım süreleri zamanımı boşa harcamış gibi düşünüyorum	1	2	3	4	5	6	7
27. Karışık aktiviteleri yapmaya çalışırken kendimi hoşnut hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
28. Serbest zamanlarımda kendimin kesinlikle iyi bir ruh halinde olmasını istediğim için	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı : Ahmet Eşref SARI

Eğitim

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	2001
Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Eğitim Yönetimi (Tezsiz Yüksek Lisans)	2023
Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Rekreasyon (Tezli Yüksek Lisans)	2024

Mesleki Deneyim

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı, Çanakkale Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Spor Uzmanı	2001-2012
T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı, Alanya Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü Spor Uzmanı	2012-2020
T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı, Alanya Gençlik Merkezi Müdürü	2020- halen

Yayınlar

- Sarı, A.E.,** Yıldız, Y., & Güngörmüş, H.A. (2022). Genç ofis kullanıcılarının serbest zaman doyum ve üniversite yaşamına uyum düzeylerinin araştırılması. 3. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 16-19 Mayıs, Manavgat/Antalya, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 296-297.
- Yumuk, E.D., **Sarı, A.E.,** Kaya, Ş., & Güngörmüş, H.A. (2023). Serbest zaman kolaylaştırıcıları bireylerde parklara katılım tercihlerinin belirleyicisi midir?. 4. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 17-2020 Mayıs, Manavgat/Antalya, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 296-297.
- Yıldız, T., Yumuk, E.D., Güngörmüş, H.A., & **Sarı, A.E.** (2023). Gencim, özgürüm, mutluyum! Genç ofis katılımcılarında algılanan özgürlük ve mutluluk ilişkisi. 5. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 16-19 Mayıs, Manavgat/Antalya, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı.

Yabancı Dil Bilgisi:

İngilizce – Orta seviye