



**BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ, SERBEST ZAMAN
FİZİKSEL AKTİVİTE KISITLAYICILARI VE ÖZ-
KONTROL ÖZ-YÖNETİM DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ:
BEDENSEL ENGELLİ ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Sümeyya BAŞ
Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor
Ana Bilim Dalı
Doç. Dr. İsmail KARATAŞ
2025
(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ, SERBEST ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTE
KISITLAYICILARI VE ÖZ-KONTROL ÖZ-YÖNETİM DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ: BEDENSEL ENGELLİ
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sümeyya BAŞ

Danışman: Doç. Dr. İsmail KARATAŞ

BAYBURT - 2025

KABUL VE ONAY

Doç. Dr. İsmail KARATAŞ danışmanlığında, Sümeyya BAŞ tarafından hazırlanan “Boş Zaman Yönetimi, Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları ve Öz-Kontrol Öz-Yönetim Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Bedensel Engelli Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma” başlıklı bu çalışma, 25.11.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Alper MÜLHİM

Üye : Doç. Dr. İsmail KARATAŞ

Üye : Doç. Dr. Hayri AKYÜZ

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bünyamin ALİM
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. İsmail KARATAŞ danışmanlığında hazırlamış olduğum “Boş Zaman Yönetimi, Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları ve Öz-Kontrol Öz-Yönetim Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Bedensel Engelli Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

25.11.2025

Sümeyya BAŞ



ÖN SÖZ

Lisansüstü öğrenim sürecim boyunca bilgi, tecrübe ve rehberliğiyle tezimin her aşamasında yanımda olan, değerli katkı ve yönlendirmeleriyle akademik gelişimime önemli ölçüde katkı sağlayan kıymetli danışmanım Doç. Dr. İsmail KARATAŞ'a en derin saygı ve şükranlarımı sunarım.

Lisansüstü eğitimim boyunca akademik gelişimime katkı sunan, bilgi ve tecrübesiyle her zaman yol gösterici olan, çalışmamın her aşamasında sabırla destek veren ve değerli fikirleriyle bakış açımı geliştiren çok kıymetli hocam Öğr. Gör. Onur ŞİPAL'e saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum. Tez çalışmamın değerlendirilmesinde kıymetli görüş ve önerileriyle katkı sağlayan saygıdeğer jüri üyeleri Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Alper MÜLHİM ve Doç. Dr. Hayri AKYÜZ'e de şükranlarımı sunarım.

Tez sürecimde yanımda olan, moral ve motivasyonumu yüksek tutan, samimiyeti ve içten desteğiyle bu süreci anlamlı kılan kıymetli arkadaşım Buket YILMAZ'a teşekkür ederim.

Her zaman yanımda olan, bana inanan, sevgi ve güveniyle gücümü artıran; sunduğu tüm maddi ve manevi desteklerle bu zorlu yolculuğu benim için mümkün kılan canım babam Faraç BAŞ'a sonsuz teşekkür ederim.

Bu yolculukta artık yanımda olmasa da hayatım boyunca bana kattıklarıyla her daim rehberim olan, sevgisi ve fedakarlığıyla beni bugünlere getiren canım annem (rahmetli) Sevinç HUMMETOVA'ya minnet ve özlemle teşekkür ediyorum.

Sümeyya BAŞ

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ, SERBEST ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTE KISITLAYICILARI VE ÖZ-KONTROL ÖZ-YÖNETİM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ: BEDENSEL ENGELLİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Sümeyya BAŞ

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. İsmail KARATAŞ

Bayburt-2025, Sayfa: 85

Bu araştırmanın amacı, bedensel engelli üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi, öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Nicel yöntemle yürütülen çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 97 kadın ve 143 erkek olmak üzere toplam 240 bedensel engelli üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak dört bölümden oluşan anket formu kullanılmış olup bu formda sırasıyla Kişisel Bilgi Formu, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Özkontrol-Özyönetim Ölçeği ve Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği (Engelli Bireyler Formu) yer almıştır. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra farklılık ve korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler doğrultusunda ölçeklerin toplam boyutları bağlamında; katılımcıların yaş değişkeni ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Aktif olarak spor yapan katılımcıların serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları, aktif olarak spor yapmayanlara kıyasla daha düşüktür. Katılımcıların algıladığı kişisel gelir düzeyi değişkenine göre boş zaman yönetimlerinde anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür (Düşük>Yüksek; Orta>Yüksek). Buna ek olarak, katılımcıların algıladığı kişisel gelir düzeyi değişkenine göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algılarında anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir (Düşük>Orta; Düşük>Yüksek). Katılımcıların algıladığı aile gelir düzeyi değişkenine göre öz-kontrol öz-yönetimlerinde anlamlı bir farklılıkların olduğu bulunmuştur (Orta>Yüksek). Ayrıca, katılımcıların algıladığı aile gelir düzeyi değişkenine göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algılarında anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir (Düşük>Orta; Düşük>Yüksek; Orta>Yüksek). Ölçekler arasındaki ilişkiler kapsamında: Katılımcıların öz-kontrol öz-yönetimleri ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Katılımcıların boş zaman yönetimleri ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı

bulunmuştur. Katılımcıların öz-kontrol öz-yönetimleri ile boş zaman yönetimleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, katılımcıların öz-kontrol öz-yönetimleri arttıkça serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algılarının ve boş zaman yönetimlerinin de arttığı ileri sürülebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman yönetimi, öz-kontrol, öz-yönetim, fiziksel aktivite kısıtlayıcıları, engelli öğrenci, serbest zaman.



ABSTRACT

M. SC. THESIS

AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN LEISURE TIME MANAGEMENT, LEISURE-TIME PHYSICAL ACTIVITY CONSTRAINTS, AND SELF-CONTROL/SELF-MANAGEMENT LEVELS: A STUDY ON PHYSICALLY DISABLED UNIVERSITY STUDENTS

Sümeyya BAŞ

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. İsmail KARATAŞ

Bayburt-2025, Pages: 85

This study aims to examine the relationships among leisure time management, self-control/self-management levels, and leisure-time physical activity constraints of university students with physical disabilities. The study was conducted using a quantitative approach and employed a relational survey model. The sample of the research consisted of a total of 240 university students with physical disabilities, including 97 females and 143 males, who were selected through convenience sampling. Data were collected using a questionnaire form consisting of four sections: the Personal Information Form, the Leisure Time Management Scale, the Self-Control and Self-Management Scale, and the Leisure-Time Physical Activity Constraints Scale (Form for Individuals with Disabilities). In the analysis of the data, descriptive statistics as well as difference and correlation analyses were performed. Within the scope of the total dimensions of the scales, the findings indicated a significant negative relationship between participants' age and their perceptions of leisure-time physical activity constraints. The perceptions of leisure-time physical activity constraints were lower among participants who actively engaged in sports compared to those who did not. Significant differences were found in leisure time management according to participants' perceived personal income level (Low>High; Medium>High). In addition, significant differences were identified in perceptions of leisure-time physical activity constraints based on perceived personal income level (Low>Medium; Low>High). Furthermore, a significant difference was found in self-control/self-management according to participants' perceived family income level (Medium>High). Significant differences were also observed in perceptions of leisure-time physical activity constraints according to perceived family income level (Low>Medium; Low>High; Medium>High). Regarding the relationships among the scales, a significant positive relationship was found between participants' self-control/self-management and their perceptions of leisure-time physical activity constraints. No significant relationship was found between leisure time management and perceptions of leisure-time physical activity constraints. A significant positive relationship was identified between

participants' self-control/self-management and leisure time management. In conclusion, it can be suggested that as participants' self-control/self-management levels increase, their perceptions of leisure-time physical activity constraints and their leisure time management levels also increase.

Keywords: Leisure time management, self-control, self-management, physical activity constraints, disabled student, leisure time.



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	II
BEYANNAME	III
ÖN SÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VII
İÇİNDEKİLER	IX
TABLOLAR	XI
KISALTMALAR	XII
SİMGELER	XII
GİRİŞ	1
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	3
Araştırmanın Sınırlılıkları	4
Varsayımlar	4
Hipotezler	4
BİRİNCİ BÖLÜM	7
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	7
1.1. ZAMAN KAVRAMI VE TANIMI.....	7
1.1.1. Zaman Önemi	8
1.1.2. Zaman Türleri	8
1.1.3. Zaman Kullanımı	9
1.1.4. Zaman Yönetimi	10
1.1.5. Zamanın Değerlendirilmesi	11
1.2. SERBEST ZAMAN KAVRAMI	12
1.2.1. Serbest Zamanın Engelli Bireyler Açısından Önemi.....	13
1.2.2. Serbest Zaman Katılımını Etkileyen Faktörler	14
1.2.3. Serbest Zaman Engelleri.....	15
1.3. FİZİKSEL AKTİVİTE KAVRAMI	17
1.3.1. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	19
1.3.2. Fiziksel Aktivite Engelleri.....	20
1.4. BOŞ ZAMAN KAVRAMI.....	21
1.4.1. Boş Zaman ve Üniversite Öğrencileri	22
1.5. ÖZ-KONTROL KAVRAMI	23
1.5.1. Bedensel Engelli Bireyler Açısından Öz-kontrol	24
1.6. ÖZ-YÖNETİM KAVRAMI	24
1.6.1. Bedensel Engelli Bireyler Açısından Öz-yönetim.....	25
1.7. ALANYAZIN TARAMASI.....	26
İKİNCİ BÖLÜM	29
2. YÖNTEM	29
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	29
2.2. ARAŞTIRMA GRUBU.....	29
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	29
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	30

2.3.2. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği	30
2.3.3. Özkontrol-Özyönetim Ölçeği	31
2.3.4. Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği – Engelli Bireyler Formu.....	32
2.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ.....	33
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	34
3. BULGULAR.....	34
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	53
Sonuç ve Tartışma	53
Öneriler	66
KAYNAKÇA.....	68
EKLER	77
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	77
Ek 2: Boş Zaman Yönetimi Ölçeği.....	78
Ek 3: Özkontrol-Özyönetim Ölçeği.....	79
Ek 4: Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği-Engelli Bireyler Formu.....	80
Ek 5: Etik Kurul Kararı	82
Ek 6: Anket Kullanımına Dair İzinler	83
ÖZ GEÇMİŞ	85

TABLÖLAR

Tablo 1: Katılımcılara İlişkin Yüzdelere ve Frekanslar	34
Tablo 2: Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri	35
Tablo 3: Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	35
Tablo 4: Cinsiyet Değişkenine Göre t-Tesi Sonuçları.....	36
Tablo 5: Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	37
Tablo 6: Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları	39
Tablo 7: Yaş Değişkeni ile Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	40
Tablo 8: Engel Türü Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	41
Tablo 9: Algılanan Kişisel Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	42
Tablo 10: Algılanan Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....	44
Tablo 11: Özkontrol-Özyönetim Ölçeği ile Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	46
Tablo 12: Boş Zaman Yönetimi Ölçeği ile Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	48
Tablo 13: Boş Zaman Yönetimi Ölçeği ile Özkontrol-Özyönetim Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	50

KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
BZYÖ	: Boş Zaman Yönetimi Ölçeği
ÖKYÖ	: Özkontrol-Özyönetim Ölçeği
SZFAK-EBF	: Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği-Engelli Bireyler Formu
Ort.	: Ortalama
TDK	: Türk Dil Kurumu
Bkz.	: Bakınız

SİMGELER

ss	: Standart Sapma
%	: Yüzde
f	: Frekans
n	: Katılımcı Sayısı
p	: Anlamlılık Düzeyi
t	: t-Testi
r	: Korelasyon

GİRİŞ

Serbest zaman, bireylerin çalışma hayatı ve zorunlu yaşamsal faaliyetlerinden arta kalan zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005). Bu noktada ortaya çıkan rekreasyon etkinlikleri, bireylerin hem sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine katkı sağlamakta hem de bilişsel gelişimlerini desteklemektedir. Bireyler, uzun süredir kişisel, ruhsal ve sosyal kazanımlar elde etmek amacıyla, iş ve görev sorumluluklarının dışında kalan zamanlarını gönüllü olarak rekreasyon faaliyetlerine katılarak değerlendirmeyi tercih etmektedirler. Bu etkinlikler arasında spor aktiviteleri başta olmak üzere, fiziksel aktiviteler, sanatsal ve kültürel etkinlikler de önemli bir yer tutmaktadır (Hannemann, 2006). Ayrıca serbest zaman faaliyetlerinin, bireyin öz benlik algısını güçlendirdiği ve sosyal iletişim becerilerini geliştirdiği de belirtilmektedir (Balık & Akova, 2016). Tüm bu bilgilere bağlı olarak, serbest zamanlarda gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin, hızlı değişen ve yoğun yaşam temposunun getirdiği fiziksel ve zihinsel yorgunlukları azaltmada gün geçtikçe daha önemli bir yere sahip olduğu söylenebilmektedir.

1950'li yıllardan itibaren, serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörler üzerine çeşitli araştırmalar yürütülmüştür. İlk aşamada araştırmacılar, fiziksel aktiviteye katılımı doğrudan engelleyen unsurları "fiziksel aktivite engelleri" kavramı çerçevesinde değerlendirmişlerdir. Ancak ilerleyen süreçte, yalnızca katılımı tamamen engelleyen değil, aynı zamanda süreci zorlaştıran faktörler de bu kapsam içerisinde ele alınmaya başlanmıştır. Başlangıçta engeller daha çok fiziksel çevresel koşulları ifade ederken, kısıtlayıcılar hem fiziksel faktörleri hem de bireysel ve sosyal boyuttaki engelleyici unsurları içerecek şekilde genişletilmiştir. Bu doğrultuda, kavramsal bir bütünlük sağlamak amacıyla, literatürde zamanla "engeller" ve "kısıtlayıcılar" terimleri birleşerek, tek bir kavram olan "kısıtlayıcılar" terimi altında kullanılmaya başlanmıştır (Hawkins vd., 1999).

Kısıtlayıcılar, bireylerin rekreasyon hizmetlerine katılımını sınırlandıran ve bu süreçten alınacak zevki azaltan faktörler olarak tanımlanmaktadır (Çetinkaya vd., 2016). Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları, bireysel özellikler ve yaşam koşullarına bağlı olarak kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir (Budak, 2022). Çalışan bireyler, yoğun iş temposu sonrasında kalan sınırlı zamanlarını en etkili biçimde değerlendirmek amacıyla çeşitli alternatifler arayışına girmektedirler. Bu arayışların başında; bireylerin dinlenme, eğlenme ve kişisel gelişim ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik rekreasyon faaliyetleri yer almaktadır. Rekreasyon faaliyetlerine gösterilen ilginin artmasına paralel olarak, hem ülkemizde hem de yurt dışında özellikle 1980'li yıllardan itibaren serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları üzerine yapılmış olan araştırmaların sayısında önemli bir artış yaşanmış ve bu konu geniş bir literatür oluşturmuştur (Crawford vd., 1991).

Araştırmacılar, serbest zaman fiziksel aktivitelere katılımı sınırlayan ve serbest zaman etkinliklerini planlayan bireylerin hedeflerine ulaşmalarını engelleyebilecek olası tehditler üzerine yoğunlaşmışlardır. Bu bağlamda, tesis altyapısındaki yetersizlikler, rekreatif etkinliklere katılımın maliyeti, zaman kısıtlılığı, ailevi sorumluluklar, iş koşulları, çevresel tutumlar, teknoloji bağımlılığı ve doğadan uzaklaşmış yaşam biçimleri gibi çeşitli unsurlar, serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının temel nedenleri arasında gösterilmektedir. Literatürde serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları genellikle içsel, kişilerarası ve yapısal olmak üzere üç ana kategori altında sınıflandırılmaktadır (Crawford & Godbey, 1987; Öcal, 2012). Bu sınıflandırmada, yapısal kısıtlayıcılar daha çok fiziksel engelleri ifade ederken; kişilerarası kısıtlayıcılar, bireyin sosyal çevresinden kaynaklanan katılım engelleriyle ilişkilendirilmektedir. İçsel kısıtlayıcılar ise bireyin etkinlik öncesinde veya sonrasında yaşadığı stres, kaygı ve depresif duygular gibi psikolojik faktörleri kapsamaktadır (Alexandris & Carroll, 1997).

Günümüzde yaşam koşullarındaki değişimlere bağlı olarak, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarında belirgin bir azalma gözlemlenmekte ve bu durum, çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Serin, 2016). Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılabilmesi için bireylerin fiziksel aktivite engellerini belirlemek oldukça önemlidir (Dèdelè vd., 2022). Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyebilecek faktörler arasında; bireylerin yoğun yaşam temposu nedeniyle fiziksel aktiviteye zaman ayıramamaları, mevcut beden ağırlıklarını yeterli görerek egzersize ihtiyaç duymamaları, herhangi bir spor dalına ilgi duymamaları gibi unsurlar yer almaktadır. Ayrıca bireylerin fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerine inanmamaları, çocuk sahibi olan bireylerin çocuk bakımı konusunda destek bulamaması, yalnız başına egzersiz yapmaktan keyif almamaları ve sosyal çevrelerinde fiziksel olarak aktif olmayan bireylerin bulunması da katılımı olumsuz yönde etkileyen faktörlerdendir. Bunun yanı sıra, olumsuz hava koşulları, egzersiz sırasında güvenlik kaygısının yaşanması, mevcut sağlık problemleri ve fiziksel aktivite yapabilecek uygun mekân ya da tesis eksikliği de fiziksel aktiviteye katılımı sınırlayan diğer önemli etmenler arasında sayılmaktadır (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, bedensel engelli üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi, serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılımı kısıtlayan faktörler ve öz-kontrol ile öz-yönetim düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırma kapsamında, bu öğrencilerin boş zamanlarını nasıl yönettikleri, fiziksel aktivitelerini ne ölçüde gerçekleştirebildikleri ve

kişisel kontrol mekanizmalarının bu süreçteki etkileri analiz edilmiştir. Ayrıca, fiziksel engellilikten kaynaklanan zorlukların bu ilişkilere nasıl etki ettiği de araştırılmıştır.

Bu araştırma, bedensel engelli üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını değerlendirme süreçlerine ilişkin mevcut durumu ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını etkileyen bireysel ve çevresel etmenler birlikte ele alınmıştır. Elde edilen bulguların, üniversitelerde engelli öğrencilere yönelik serbest zaman ve fiziksel aktivite olanaklarının planlanmasına ve geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Günümüzde, bireylerin yaşam kalitesini artırmada boş zamanları verimli değerlendirebilmeleri önemli bir unsur haline gelmiştir. Özellikle bedensel engelli bireyler açısından düşünüldüğünde, boş zaman yönetimi ve fiziksel aktiviteye katılım hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hali açısından kritik bir rol oynamaktadır. Ancak bu bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında çeşitli yapısal, kişilerarası ve bireysel kısıtlayıcılar söz konusu olabilir (Öcal, 2012). Bu nedenle, bedensel engelli üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını nasıl yönettikleri, fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen engeller ve öz-kontrol ile öz-yönetim becerileri arasındaki ilişkilerin anlaşılması, hem akademik hem de sosyal politikalar açısından önemli bir bilgi alanı sunmaktadır.

Serbest zamanın doğru yönetilmesi, bireyin kendini gerçekleştirme, sosyal ilişkiler kurma ve ruhsal doyum sağlama açısından etkili olduğu kadar, engelli bireylerin toplumsal hayata aktif katılımını da desteklemektedir (Karaküçük, 2008). Bu doğrultuda öz-kontrol ve öz-yönetim becerileri, bireyin kendini tanıması, hedeflerine ulaşması ve engeller karşısında stratejik davranabilmesi için temel beceriler arasında yer almaktadır (Baumeister vd., 2007; Nebioğlu vd., 2012). Bu çalışmanın temel amacı, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkileri bedensel engelli üniversite öğrencileri örnekleminde inceleyerek, bu bireylerin aktif yaşam ve sosyal uyum süreçlerine katkı sağlayabilecek bilimsel veriler sunmaktır.

Bu araştırmanın, bedensel engelli üniversite öğrencilerine yönelik boş zaman yönetimi, serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile öz-kontrol ve öz-yönetim değişkenlerini bir arada ele alması bakımından alanyazına özgün bir katkı sunması beklenmektedir. Türkiye’de bedensel engelli üniversite öğrencileri örnekleminde bu değişkenler arasındaki ilişkileri bütüncül bir yaklaşımla inceleyen çalışmaların sınırlı olması, araştırmanın gerekçesini güçlendirmektedir. Elde edilecek bulguların, yükseköğretim kurumlarında engelli öğrencilere yönelik destek hizmetlerinin planlanması, serbest zaman ve fiziksel aktivite olanaklarının

erişilebilirliğinin artırılması ve bireysel düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik programların oluşturulmasına bilimsel dayanak sağlaması öngörülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın yapısında bulunan veya araştırmacı tarafından öngörülen başlıca sınırlılıklar şunlardır:

- Araştırma bulgularının kaynağı, 15.02.2025-15.03.2025 tarihleri arasındaki toplanan verilerle sınırlandırılmaktadır.
- Araştırma için toplanan verilerin geçerliği, ölçek formunun uygulandığı zaman dilimi ile sınırlandırılmaktadır.
- Araştırma, konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlandırılmaktadır.

Varsayımlar

Bu araştırmanın planlanıp yürütülmesinde ve ulaşılan bulguların yorumlanmasında aşağıda verilen sayıltılardan hareket edilmektedir. Bu bağlamda araştırmanın sayıltıları aşağıda maddeleştirilmiştir.

- Katılımcıların ölçek formunu doğru, samimi ve içtenlikle cevapladıkları kabul edilmektedir.
- Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bulguların objektifliği yansıttığı varsayılmaktadır.
- Anket formundaki ifadelerin katılımcılar tarafından doğru olarak algılandığı varsayılmaktadır.
- Anket formunun uygulanması esnasında iç ve dış şartların bütün katılımcılar için aynı olduğu kabul edilmektedir.
- Anket formuna verilen cevaplar doğru olarak kabul edilmektedir.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçları, ölçülmesi planlanan durumları doğru bir şekilde ölçmektedir.

Hipotezler

H1: Katılımcıların boş zaman yönetim düzeyleri ile öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri arasında ilişki vardır.

H2: Katılımcıların boş zaman yönetim düzeyleri ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına yönelik algıları arasında ilişki vardır.

H3: Katılımcıların öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına yönelik algıları arasında ilişki vardır.

H4: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre boş zaman yönetim düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H5: Katılımcıların yaşları ile boş zaman yönetimleri arasında ilişki vardır.

H6: Katılımcıların öğrenim gördüğü sınıf düzeyi değişkenine göre boş zaman yönetim düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H7: Katılımcıların aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre boş zaman yönetim düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H8: Katılımcıların algıladıkları kişisel gelir düzeyi değişkenine göre boş zaman yönetim düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H9: Katılımcıların algıladıkları aile gelir düzeyi değişkenine göre boş zaman yönetim düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H10: Katılımcıların engel türü değişkenine göre boş zaman yönetim düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H11: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre öz-kontrol öz-yönetim düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H12: Katılımcıların yaşları ile öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri arasında ilişki vardır.

H13: Katılımcıların öğrenim gördüğü sınıf düzeyi değişkenine göre öz-kontrol öz-yönetim düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H14: Katılımcıların aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre öz-kontrol öz-yönetim düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H15: Katılımcıların algıladıkları kişisel gelir düzeyi değişkenine göre öz-kontrol öz-yönetim düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H16: Katılımcıların algıladıkları aile gelir düzeyi değişkenine göre öz-kontrol öz-yönetim düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H17: Katılımcıların engel türü değişkenine göre öz-kontrol öz-yönetim düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H18: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına yönelik algılarında anlamlı farklılık vardır.

H19: Katılımcıların yaşları ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına yönelik algıları arasında ilişki vardır.

H20: Katılımcıların öğrenim gördüğü sınıf düzeyi değişkenine göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına yönelik algılarında anlamlı farklılık vardır.

H21: Katılımcıların aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına yönelik algılarında anlamlı farklılık vardır.

H22: Katılımcıların algıladıkları kişisel gelir düzeyi değişkenine göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına yönelik algılarında anlamlı farklılık vardır.

H23: Katılımcıların algıladıkları aile gelir düzeyi değişkenine göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına yönelik algılarında anlamlı farklılık vardır.

H24: Katılımcıların engel türü değişkenine göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına yönelik algılarında anlamlı farklılık vardır.



BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. ZAMAN KAVRAMI VE TANIMI

Zaman, tüm bireylerin eşit miktarda sahip olduğu ancak kullanımında farklılıkların gözlemlendiği kıymetli bir kaynaktır (Sabuncuoğlu vd., 2010). Ölçülebilir bir kavram olan zaman; kimi durumlarda kısa, kimi durumlarda ise uzun olarak algılanmakta, başlangıcı ve bitişi belli olsa da tekrar edilemeyen bir yapıya sahiptir (Tezcan, 1982). Zaman kavramı ile ilgili literatürde birçok tanım bulunmaktadır ve bu tanımlardan birkaçı şöyledir:

Zaman, somut olmayan, satılamayan, kiralanamayan ve başkalarıyla doğrudan paylaşılamayan sınırlı bir kaynak niteliği taşımaktadır (Raffoni, 2006). Ödünç alınması, satılması veya değiş tokuş edilmesi mümkün olmayan zaman, her birey için sabit bir değerde sunulmakta olup ihtiyaca göre artırılması veya eksiltilmesi mümkün değildir. Bu özellikleri nedeniyle zaman, kıt ve yönetimi son derece önemli olan bir kaynak olarak değerlendirilmektedir (Harmancı, 2006).

Zaman, etkili ve verimli bir biçimde kullanıldığında gerçek değerini kazanır. Bu durum, aynı zamanda bireyin eğitim düzeyi ve toplumsal gelişmişliğiyle de doğrudan ilişkilidir. Zaman bilincinin yerleşmesi; bireyin aldığı eğitim ve içinde bulunduğu çevrenin katkısıyla gelişir. Zamanı verimli değerlendirebilmek için öncelikle kişinin, kendini iyi tanıması gerekir. Başka bir ifadeyle, birey ne yapmak istediğini, hangi amaçlara ve hedeflere sahip olduğunu net bir şekilde bilmeli ve bu doğrultuda hareket etmelidir. Kendi yeteneklerinin ve sınırlılıklarının farkında olmalıdır. Detaylar arasında kaybolmak ya da gereğinden fazla işe yönelmek, zamanı iyi değerlendirmek anlamına gelmez. Aksine, gerçek ihtiyaçları belirleyerek, öncelikli hedeflere yönelmek ve sadece gerekli olana odaklanmak, zamanı bilinçli ve etkili kullanmak demektir (Tuncel, 1999). Bu eksende zaman, sadece bir fiziksel gerçeklik olmaktan öte, deneyimlerimizin ve eylemlerimizin bir görünümüdür (Abadan, 1961).

Zaman, her birey için soyut ve tam olarak kavranması güç bir kavram olmasına rağmen, gündelik yaşamın vazgeçilmez bir unsurudur. İnsan, tüm planlarını düzenlerken ve olayları sıralarken sürekli olarak zamana başvurma ihtiyacı duyar. Aristo'nun ifadesine göre, "her biri tek tek anlara işaret eden sayısız 'şimdi', bir araya gelerek zamanın sürekliliğini oluşturan bir çizgi meydana getirir." Bu yaklaşımda yalnızca "şimdiler" mevcuttur; geçmiş artık var olmayan, gelecek ise henüz varlık kazanmamış şimdileri temsil eder (Sarıpek, 2016). Dolayısıyla zaman, bir eylemin gerçekleştiği süre olarak tanımlanabilir. Evren içerisindeki tüm

hareketin bir anlığına durduğu varsayıldığında, zamanın anlam ve işlevinin de ortadan kalkacağı açıktır (Akatay, 2003). Bu kapsamda zaman, bireyin doğrudan müdahale edemeyeceği, durdurulması veya yavaşlatılması mümkün olmayan soyut ve mutlak bir kavramdır (Karşlı, 2005). Buna ek olarak zaman, duyu organlarımız aracılığıyla ardışık biçimde deneyimlenen olayların birikimi sonucunda, kesin sınırlarla tanımlanması güç olan bir algı biçimi olarak değerlendirilebilir (Başak vd., 2008).

1.1.1. Zamanın Önemi

Zaman, bireylerin yaşamlarını düzenleme, planlama ve önceden oluşturulmuş programlara uyum sağlama sürecinde yararlandıkları temel bir unsur olarak tanımlanmaktadır (Özbey & Çelebi, 2011). Canan'a (1991) göre, zamanın değerinin farkında olan ve bu kaynağı etkin biçimde kullanan toplumların, diğer toplumlara kıyasla daha hızlı bir gelişim süreci gösterdiği ifade edilmektedir. Zaman kavramının tek bir tanım çerçevesinde ele alınamaması ve farklı biçimlerde tanımlanması ise, bu kavramın çok boyutlu ve çeşitli özelliklere sahip olmasından kaynaklanmaktadır (Ekinci vd., 2014).

Bazı araştırmacılar, zaman olgusunun daha iyi açıklanabilmesi amacıyla zamanın; varoluş zamanı, gönüllü faaliyetlere ayrılan zaman ve boş zaman olmak üzere farklı kategoriler altında ele alınması gerektiğini ileri sürmektedirler (Karaküçük, 2005). Karaküçük'e (2005) göre bu sınıflandırma, toplumların zamanı kullanma biçimlerinde farklılıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bununla birlikte Üstün (2013), zaman kavramını yaşamla özdeşleştirerek, zamanın verimsiz kullanılmasının bireyin yaşamını boşa harcaması anlamına geldiğini vurgulamaktadır.

1.1.2. Zaman Türleri

- *Gerçek Zaman:* Saat aracılığıyla ölçülebilen, izlenebilen ve denetlenebilen; tüm bireyler için ortak geçerliliğe sahip ve kaynağını dünyanın güneş etrafındaki hareketinden alan bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte zamanın, bireylerin bakış açısı doğrultusunda ancak etkin biçimde kullanılması ve düzenlenmesi durumunda “gerçek zaman” niteliği kazandığı ifade edilmektedir (Tengilimlioğlu vd., 2003).
- *Psikolojik Zaman:* Bireyin içinde bulunduğu ruhsal ve psikolojik duruma bağlı olarak algıladığı zaman dilimini ifade etmektedir. Gerçek zaman saat aracılığıyla ölçülebilir ve nesnel olarak takip edilebilirken, psikolojik zamanın nicel olarak ölçülmesi ya da doğrudan fark edilmesi mümkün değildir (Akatay, 2003). Psikolojik zamanın algılanışı bireyin ruhsal durumuna göre değişkenlik göstermektedir. Nitekim birey kendini iyi ve mutlu hissettiğinde, psikolojik zamanın gerçek zamana kıyasla daha hızlı geçtiği

algılanırken; üzgün, stresli ya da mutsuz hissedilen durumlarda ise zamanın zihinsel olarak yavaşladığı, hatta adeta durma noktasına geldiği ifade edilmektedir (Tengilimlioğlu vd., 2003).

- *Biyolojik (İçgüdüsel) Zaman:* bireylerin içsel ritimlerine dayalı olarak algıladıkları zaman türü olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda kişilerin biyolojik zaman algıları ve biyolojik saatleri bireysel farklılıklar göstermektedir. Bireyin biyolojik saati, günlük yaşam içerisinde geliştirdiği alışkanlıklar doğrultusunda biçimlenmektedir. Enerji düzeyinin daha yüksek olduğu zaman dilimlerinde öncelikli işlere yönelmek ve daha az öncelik taşıyan faaliyetleri ertelemek, zamanın daha etkili ve verimli kullanılmasına katkı sağlamaktadır (Karaoğlu, 2006).

1.1.3. Zaman Kullanımı

Zaman, bireyin sahip olduğu en temel ve telafisi mümkün olmayan kaynaklardan biridir; Sürekli ve geri döndürülemez biçimde ilerleyen bu kaynak, satın alınamaz, ödünç verilemez, saklanamaz ya da başkalarıyla değiştirilemez oluşuyla diğer tüm kaynaklardan ayrılmaktadır (Güçlü, 2001). Ayrıca, zamanın etkili biçimde kullanılabilmesi, bireyin kendisine, çalışma yaşamına, sosyal ilişkilerine, dinlenme ve eğlenme etkinliklerine ve biyolojik ile fizyolojik gereksinimlerini karşıladığı süreçlere ayırdığı zaman dilimleri arasında dengeli bir dağılım kurabilmesine bağlıdır (Karaküçük, 1997).

Zamanı etkili bir biçimde kullanabilmek için bireyin öncelikle kendisini iyi tanıması gerekmektedir. Bu doğrultuda, ne yapacağını, hedeflerini ve amaçlarını belirlemesi; bunların yaşam ve iş yaşamı açısından taşıdığı boyutları kavraması önemlidir. Ayrıca, hangi faaliyetleri yapıp yapmayacağını sınırlarını net bir şekilde belirlemelidir (Karaküçük, 1997). Zamanın kullanımı ise, yıl, ay, hafta, gün, saat ve dakika gibi zaman birimleri içinde, yapılacak işlerin ve bu işlerin nasıl gerçekleştirileceğine ilişkin verilen çok sayıda kararın ve seçeneğin bir sonucudur (Karaküçük, 1999).

Zamanın etkili biçimde kullanılabilmesi, ilke merkezli bir yaklaşıma dayanmalıdır. Bu yaklaşım doğrultusunda birey, yaşamındaki önceliklerini belirleyerek kişisel misyonunu, değerlerini ve ilkelerini göz önünde bulundurur; gelecekteki hedeflerine ulaşmasını sağlayacak temel planlamayı oluşturur ve yaşamını bu doğrultuda düzenler. Etkili zaman yönetimi becerisine sahip birey, üstlendiği rolleri ve bu rollerin gerektirdiği amaçları tanımlayarak yaşamında denge kurmayı başarabilir (Sayan, 2005).

1.1.4. Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi, zamanı doğrudan kontrol etmek, durdurmak ya da hızını değiştirmekten ziyade, mevcut zamanı en etkili ve verimli şekilde kullanabilme becerisiyle ilişkilidir (Türkel & Leblebici, 2001). Bu bağlamda zaman yönetimi, esasen bireyin kendi davranışlarını, önceliklerini ve yaşamını organize etme sürecidir. Kişinin zamanı yönetebilmesi, yaşadığı olaylara nasıl tepki verdiği, bu olaylar üzerinde ne ölçüde etkili olduğu ve süreci ne kadar yönlendirebildiğiyle doğrudan bağlantılıdır. Yaşamın akışı içinde karşılaşılan durumların ne kadarı bireyin beklentileri doğrultusunda gerçekleşmekte ve bunların ne kadarı üzerinde birey etkili olabilmektedir? Bu sorulara verilen yanıtlar, bireyin zamanını ne derece etkili yönettiğinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Başka bir ifadeyle, zaman yönetimi yalnızca saatlere hükmetmek değil, bireyin kendi yaşamı üzerindeki kontrolünü artırma, önceliklerini belirleme ve kaynaklarını daha bilinçli şekilde kullanma yetisini geliştirme sürecidir (Güçlü, 2001).

Zaman yönetimi kavramı, 1980'li yılların başında zamanın etkin biçimde planlanması ve yönetilmesi gerektiği düşüncesiyle ortaya çıkmıştır. İlk kez Danimarka'da geliştirilen bu yaklaşım, kısa sürede yoğun iş temposuna sahip yöneticilerin zamanlarını daha verimli bir şekilde planlayıp düzenlemelerine yardımcı olmayı amaçlayan bir öğretim yöntemi olarak dünya genelinde yaygınlık kazanmıştır (Ataman, 2021).

Zaman yönetimi, belirli amaç ve hedeflere ulaşmak için temel bir kaynak olan zamanı verimli ve rasyonel biçimde kullanma süreci olarak tanımlanabilir. Önemli bir unsur olan zamanın etkili ve bilinçli biçimde değerlendirilmesi, zaman yönetimi olgusunun yeni bir anlam kazanmasına olanak tanımış ve bu kavram, günümüzün profesyonel çalışma yaşamının vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir (Uğur, 2000).

Zaman yönetimi; planlama, örgütleme ve denetim gibi yönetsel işlevlerin, bireyin iş ve özel yaşamında başarıya ulaşması amacıyla kendi faaliyetlerine sistematik biçimde uygulanması süreci olarak tanımlanabilir (Kocabaş & Erdem, 2003). Bu bağlamda, zamanını etkin biçimde yönetmek isteyen bireyin, yaşamındaki olay ve durumları önem sırasına göre düzenleyebilmesi ve bu doğrultuda yönlendirebilmesi gerekmektedir. Etkili zaman yönetimi, her saat ve dakikanın belirli bir hedef doğrultusunda kullanılması anlamına gelmektedir (Uğur, 2000). Zaman yönetimi, bireyin hedeflerine ulaşmasını, yaptığı işleri izlemesini ve kendi motivasyonunu artırmasını sağlayan, kişisel verimliliği geliştirmeye yönelik önemli bir yöntem olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla zaman yönetimi, olay ve olguların önceliklerine göre planlı biçimde sıralanması sürecidir (Ölçer, 1999).

Zaman yönetimi, kısa sürede çok şey yapmak yerine, kısa sürede doğru şeyleri yapmayı önceliklendiren bir anlayışı temsil eder. Bu yönüyle, bireyin hedeflerine ulaşmasını kolaylaştıran, yapılan işleri izlemesini sağlayan ve öz motivasyonunu artıran etkili bir kişisel gelişim ve performans artırma aracıdır (Gürbüz & Aydın, 2012).

1.1.5. Zamanın Değerlendirilmesi

Zaman kavramına ilişkin farklı tanımlar bulunduğu gibi, zamanın yönetimi ve değerlendirilmesine yönelik çeşitli yaklaşımlar da mevcuttur. Her birey, zamanı içinde bulunduğu fiziksel koşullar ve yaşam şartlarına göre algılamakta ve yorumlamaktadır. Zaman yönetiminde temel nokta, zaman kavramının tanımlanmasından çok, mevcut zamanın nasıl planlanacağı ve bu sürecin ne ölçüde verimli kullanılabileceğinin belirlenmesidir. Bu bağlamda zaman yönetimi; bireyin amaçlarını, sorumluluklarını, ilgi alanlarını ve sosyal yaşamını kapsayan etkinlikleri dengeli bir biçimde yürütebilmesini sağlayan planlama süreci olarak tanımlanmaktadır (Erdem & Kaya, 1998; Özgen, 2002).

Zaman kullanımı, bireyin belirlediği amaç ve hedeflere ulaşabilmek için sahip olduğu en değerli kaynaklardan biri olan zamanı verimli biçimde değerlendirme sürecidir. Günümüzde zamanın etkin kullanımı, bireyler açısından giderek daha önemli bir konu haline gelmiş ve yaşam kalitesini artıran temel unsurlardan biri olarak görülmeye başlanmıştır (Alay, 2000).

Zaman yönetiminde dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli unsur ise bireyin enerji düzeyi ile gerçekleştirdiği etkinlikler arasında uyumun sağlanmasıdır. Bu denge, kişinin karşılaştığı olumsuz durumlarla başa çıkmasına, stres düzeyini azaltmasına ve zamanı daha verimli kullanmasına yardımcı olan itici bir güç işlevi görür; böylece bireysel verimlilik en üst düzeye ulaşır (Balcı, 1990).

Zaman, insanların emek harcayarak çoğaltabilecekleri bir kaynak değildir. Zaman yönetiminin temel amacı, sınırlı olan zamanı artırmak değil; mevcut zaman dilimi içerisinde gerçekleştirilen faaliyetlerin niteliğini ve verimliliğini yükseltmektir. Bu bağlamda zaman yönetimi, bireyin özel ve profesyonel yaşamında belirlediği hedeflere etkili ve verimli biçimde ulaşabilmesi için planlama, örgütlenme ve denetim gibi yönetim fonksiyonlarını kendi yaşam süreçlerine uyarlama süreci olarak tanımlanmaktadır (Erdem, 1999).

Zamanın etkin bir biçimde değerlendirilmesi, yalnızca yaşamda başarıya ulaşmayı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda bireyin psikolojik süreçleri üzerinde de olumlu etkiler yaratabilir. İyi planlanmış ve doğru yönetilmiş bir zaman anlayışı, bireyin kaygı ve stres düzeylerini azaltarak ruhsal dengeyi destekler. Zamanın verimli kullanılabilmesi ise, belirli

zaman yönetimi tekniklerinin sistematik biçimde uygulanmasıyla mümkündür. Bu teknikler aşağıdaki temel aşamalardan oluşmaktadır (Balcı, 1990):

- Amaç ve hedeflerin doğru biçimde belirlenmesi; kısa ve uzun vadeli iş ve işlemler açısından uygun ve uygun olmayan hedeflerin ayırt edilerek geliştirilmesi ve bu hedeflerin önem derecelerine göre sıralanması,
- Hedeflenen amaçlara ulaşılma düzeyini ortaya koyacak standartların ve ölçütlerin oluşturulması,
- Bu hedeflere ulaşmayı destekleyen kişisel güçlü yönlerin geliştirilmesine ve hedeflerin gerçekleşmesini engelleyebilecek zayıf yönlerin iyileştirilmesine yönelik stratejilerin belirlenmesi,
- Amaçlara ulaşmayı mümkün kılacak gerekli adımların atılması, kapsamlı hedeflerin daha küçük ve yönetilebilir amaçlara ayrılması, ulaşılabilir ve gerçekçi hedeflerin belirlenmesi ile planlama sürecinin oluşturulması,
- “Şu anda zamanı en verimli şekilde nasıl kullanabilirim?” sorusunun sorulması ve bu soruya belirlenen amaçların öncelik sırasına göre yanıt verilmesi, zaman yönetiminin temel adımlarından biridir. Bu tekniklerin sistematik biçimde uygulanması, zamanı etkili bir şekilde yönetmeyi ve kullanmayı mümkün kılar. Ayrıca, bu yöntemler bireyin zamana ilişkin farkındalık düzeyini artırarak, zamanı daha bilinçli ve planlı biçimde değerlendirmesine katkı sağlamaktadır.

1.2. SERBEST ZAMAN KAVRAMI

Zorunlu yaşam ihtiyaçları olan yeme, içme ve barınma gibi temel gereksinimlerin dışında kalan ve bireyin kendisini özgür hissettiği, kendisiyle ve çevresiyle ilgili eleştirel bir düşünme sürecine girebildiği zaman dilimi, literatürde serbest zaman olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, bireyin yalnızca dinlenme ve eğlenme amacıyla değil, aynı zamanda düşünsel gelişim ve toplumsal sorgulama süreçleriyle de etkileşim içinde olduğu bir zaman aralığına işaret etmektedir. Aristoteles'in serbest zaman anlayışı da bu doğrultudadır; o, serbest zamanı bireyin kendini gerçekleştirme ve içinde yaşadığı toplumun kültürel gelişimine katkı sunması açısından temel bir unsur olarak değerlendirmiştir. Kavramsal olarak incelendiğinde, İngilizce'de “leisure” olarak karşılık bulan serbest zaman kavramı, kökenini Latince'de “özgürlük” anlamına gelen “licere” sözcüğünden almaktadır (Aydoğan, 2019).

Bu yaklaşıma göre, zamanın fizyolojik gereksinimlere ve mesleki olmayan zorunluluklara tahsis edilmesi durumunda, bu zaman kullanımının bireyin içinde bulunduğu kültürel yapı ve toplumsal normlara göre farklılık gösterebileceği öne sürülmektedir. Fizyolojik

gereksinimlere ayrılan süre; beslenme, kişisel bakım ve hijyen gibi temel ihtiyaçların karşılandığı süreçleri kapsamaktadır. Ancak, bu süreçlere ayrılan zamanın uzaması durumunda, söz konusu faaliyetlerin serbest zaman niteliği kazandığı ifade edilebilir. Örneğin; kişisel hijyen amacıyla sauna veya buhar odası kullanmak ya da yalnızca beslenme ihtiyacını karşılamakla kalmayıp, aynı zamanda estetik ve sosyal doyum sağlayan şık bir restoranda yemek yemek, bu duruma örnek olarak gösterilebilir (Erken, 2008).

Serbest zaman, bireyin mesleki, ailevi ya da toplumsal yükümlülüklerinden bağımsız olarak; uyku, çalışma ve ev işleri gibi temel yaşam gereksinimlerinin dışında kalan faaliyetleri kapsamaktadır (Takiguchi vd., 2023). Boş zaman etkinliklerine katılım, bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilecek stres faktörlerinin etkisini azaltarak genel iyilik halini desteklemektedir (Iwasaki vd., 2005).

Bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için gelir elde etmeleri gerekmektedir. Ancak, yaptıkları işi geliştirebilmeleri ve kişisel doyuma ulaşabilmeleri için boş zamanlarını verimli biçimde değerlendirmeye ihtiyaç duyarlar. Çağdaş toplumlarda çalışma olgusu büyük bir önem taşımakta olup bireyin kimliğiyle özdeşleşmiş bir kavram haline gelmiştir. Bu nedenle, bireyler çalışma yaşamı dışında kalan serbest zamanlarını kendilerine yarar sağlayacak etkinliklerle değerlendirmeyi tercih etmektedirler (Karaküçük, 1995).

Serbest zaman, bireylerin mesleki yaşamlarından ayırdıkları süreyi; ilgi duydukları, sevdikleri ve keyif aldıkları etkinliklere yönelttikleri zaman dilimi olarak tanımlanabilir. Bu dönemlerde kişiler, iş ortamının dışına çıkarak dinlenmeyi, sevdikleriyle vakit geçirmeyi ve ruhsal olarak yenilenmeyi amaçlamaktadır. Çalışma hayatının beraberinde getirdiği monotonluk, stres ve yoğun tempo göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin serbest zamanlarını olumlu ve verimli biçimde değerlendirmeleri büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, çalışma saatleri dışında kalan zaman dilimleri, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hallerini korumaları açısından önemli bir yer tutmaktadır (Şahin vd., 2009).

1.2.1. Serbest Zamanın Engelli Bireyler Açısından Önemi

Engelli bireyler için serbest zaman, sadece dinlenme veya boş zaman geçirme anlamına gelmemekte; aynı zamanda bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimini destekleyen çok yönlü bir alan sunmaktadır. Engelli bireyler, günlük yaşamda karşılaştıkları fiziksel ve çevresel engellerin yanı sıra sosyal dışlanma, bağımlılık hissi ve düşük özgüven gibi psikososyal zorluklarla da mücadele etmektedirler (Karaküçük, 2005).

Serbest zaman faaliyetleri, bireylerin hem fiziksel aktiviteler yoluyla bedenlerini güçlendirmelerine hem de sosyal etkileşimlerini artırarak toplumla bütünleşmelerine katkı

sağlamaktadır (Bedini, 2000). Serbest zamanın nitelikli biçimde değerlendirilmesi, engelli bireylerde yaşam doyumunun ve psikolojik dayanıklılığın artmasına yardımcı olurken, aynı zamanda toplumsal katılımın da önünü açmaktadır (Dattilo & St. Peter, 1991). Rekreatif etkinliklerin bireyin kendini ifade edebilme becerisini, öz güvenini ve bağımsız hareket edebilme kapasitesini artırdığı; bunun da bireysel özerklik duygusunu pekiştirdiği literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Yerlisu Lapa & Aşçı, 2006).

1.2.2. Serbest Zaman Katılımını Etkileyen Faktörler

Serbest zaman etkinliklerinin planlanma ve uygulanma süreci, bireylerin demografik niteliklerine bağlı olarak farklılık göstermektedir. Bu bağlamda cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ekonomik durum, medeni durum ile bireyin yaşamını sürdürdüğü kentsel ya da kırsal çevre ve sosyal ilişkiler ağı, serbest zaman davranışlarının biçimlenmesinde belirleyici rol oynamaktadır. Söz konusu değişkenler, serbest zaman aktivitelerine katılım üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler oluşturabilmektedir (Pulur, 2003). Bununla birlikte bireyler, serbest zamanlarını düzenlerken kendi ilgi ve istekleri, kültürel birikimleri ve kişisel algıları doğrultusunda etkinlik tercihlerini şekillendirebilmektedir.

Bu durumun sonucunda bireylerin, serbest zaman etkinliklerine katılım yoluyla çeşitli olumlu kazanımlar elde edebilecek olmalarına rağmen, farklı gerekçelerle bu faaliyetleri tercih etmedikleri görülmektedir (Serdar, 2020). Demografik değişkenler açısından değerlendirildiğinde, yaş faktörünün serbest zaman etkinliklerine katılım üzerinde belirleyici bir role sahip olduğu söylenebilir. Nitekim yaşlı bireylerin fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin, genç bireylere kıyasla daha düşük olduğu ifade edilmektedir. Genç bireyler ağırlıklı olarak sportif etkinlikler, eğlence ortamları ve gezi gibi faaliyetleri tercih ederken; yaşlı bireylerin daha çok dinlenmeye dayalı etkinlikler ile kitap okuma, film izleme ve tiyatro gibi kültürel faaliyetlere yöneldikleri görülmektedir. Cinsiyet değişkeni ele alındığında ise kültürel unsurların serbest zaman davranışları üzerinde etkili olduğu anlaşılmaktadır. (Henderson, 1995). Özellikle geleneksel toplumsal yapılarda, kadınların aile ve eş sorumluluklarını önceliklendirmeleri, sosyal ve serbest zaman faaliyetlerine katılımı ikincil bir tercih haline getirebilmektedir. Bunun yanı sıra kadınların fiziksel yeterlilik düzeylerinin erkeklere kıyasla daha düşük algılanması ya da değerlendirilmesi, serbest zaman etkinliklerine katılımı sınırlayan faktörler arasında yer almaktadır (James, 1995).

Eğitim ve kültürel birikim açısından değerlendirildiğinde, eğitim düzeyi yüksek bireylerin sosyal etkinliklere katılım oranlarının daha fazla olduğu görülmektedir. Kültürün, bireyin kişilik gelişimini etkileyen düşünce ve deneyimlerin aktarılmasında önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir. Ekonomik durum bağlamında ele alındığında ise gelir düzeyi

yüksek bireylerin, maliyeti görece daha fazla olan serbest zaman etkinliklerini tercih etme eğiliminde oldukları görülmektedir. Bunun aksine gelir ile serbest zaman arasında paralel bir ilişki olmadığı belirtilmektedir (White, 1975).

1.2.3. Serbest Zaman Engelleri

Günümüzde bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri kadar, bu sürece katılımı etkileyen faktörler de dikkat çekici bir araştırma alanı haline gelmiştir. Özellikle fiziksel ve sosyal açıdan aktif bireylerin hem zihinsel hem de fiziksel sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğuna dair çeşitli bilimsel bulgular mevcuttur (Lapa & Köse, 2018).

Bireylerin bu süreçte rekreasyonel etkinliklere katılımlarını sınırlayan ya da tamamen engelleyen çeşitli bireysel ve çevresel koşullar da bulunmaktadır. Bu engelleyici unsurlar, kişinin öznel algısına dayalı olarak şekillenmekte ve katılım kararını doğrudan etkileyebilmektedir (Emir, 2012).

Boş zaman bariyerleri teorisi, ilk olarak yaklaşık otuz yıl önce Crawford ve Godbey (1987) ile Crawford, Jackson ve Godbey (1991) tarafından ortaya konmuş ve bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını etkileyen faktörlere yönelik çağdaş yaklaşımların temelini oluşturmuştur. Bu model, bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımını kolaylaştıran ya da engelleyen çeşitli etkenleri kuramsal bir çerçeveye oturtarak açıklamaktadır. Teori, boş zaman etkinlik seçenekleri ile bu etkinliklere katılımı etkileyen engeller arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamakta ve bu bağlamda kişisel, kişilerarası ve yapısal olmak üzere üç temel engel boyutu tanımlamaktadır. Modelin temel özelliği, bu engellerin hiyerarşik bir düzende ele alınmasıdır; en bireysel düzeyde başlayan sınırlayıcılar, en geniş kapsamlı olan yapısal engellere kadar kademeli bir biçimde ilerlemektedir (Godbey vd., 2015).

- *Kişisel Engeller:* Bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını sınırlayan bireysel engeller, genellikle psikolojik temelli olup kişinin serbest zaman davranışlarını olumsuz yönde etkileyen içsel faktörler olarak tanımlanabilir. Bu algılanan kısıtlamalar; bireyin kendi beceri ve yeterliliklerine dair inançları, etkinliklerin kişisel özelliklere ne ölçüde uygun olduğu ve söz konusu faaliyetlerin gerçekleştirilebilirliğine yönelik geliştirdiği tutum ve düşünceler çerçevesinde şekillenmektedir. Kişisel engeller, bireyin içsel düşünce, tutum, inanç ve psikolojik durumlarından kaynaklanan sınırlayıcı faktörleri ifade etmektedir. Bu tür engeller, bireyin boş zaman etkinliklerine katılım kararını henüz davranışa dönüşmeden etkileyen bilişsel ve duygusal süreçlerle ilişkilidir. Örneğin, fiziksel aktivitenin kendisine uygun olmadığına dair inanç, zaman yetersizliği

algısı, motivasyon eksikliği, özgüven düşüklüğü veya başarısız olma korkusu gibi unsurlar kişisel engel kapsamına girmektedir (Crawford & Godbey, 1987).

Bireyin serbest zaman etkinliklerine katılımını sınırlayan kişisel engeller, çoğunlukla içsel algı ve değerlendirmelerle şekillenmektedir. Bu bağlamda, öz yeterlik duygusunun düşük olması, bireyin etkinliğe katılma konusunda kendine güven duymamasına neden olabilir. Ayrıca kişinin ilgi alanlarının sınırlı olması, gerekli bilgiye sahip olmaması, fiziksel yetersizlikler, sürekli bir başarı kaygısı veya sosyal ortamlarda stres yaşaması gibi psikolojik etmenler, kişisel engellerin temelini oluşturmaktadır (Beşikçi, 2020).

- *Kişiler Arası Engeller:* Kişilerarası engeller, bireyin boş zaman etkinliklerine katılımını sosyal çevresinden kaynaklanan nedenlerle sınırlayan faktörleri kapsamaktadır. Aile bireylerinin, arkadaşların veya sosyal grubun destekleyici olmaması, katılım için gerekli sosyal desteğin eksikliği ya da birlikte etkinlik yapılacak kişilerin bulunmaması bu engel türünün temel unsurları arasında yer almaktadır (Crawford vd., 1991).
- *Yapısal Engeller:* Yapısal engeller de boş zaman katılımını ve seçimini etkileyen faktörlerdir. Yapısal engellere örnek olarak, bireyin kontrolü dışındaki koşullar nedeniyle maddi yetersizlik, aile yaşam koşulları, sınırlı imkanlar, çalışma hayatının yoğunluğu, tesis yetersizliği ve ulaşım sorunları gibi belirli kısıtlayıcılar sayılabilir. Yapısal engeller, dış yerel koşullardan rastgele ortaya çıkabilir veya yüksek işletme maliyetleri gibi faktörleri içerebilir (Mannell & Kleiber, 1997).

Yapısal engeller, bireyin boş zaman etkinliklerine katılımını fiziksel çevre, ekonomik koşullar, ulaşım, zaman yönetimi, tesis yetersizliği veya programlara erişim gibi dışsal ve organizasyonel nedenlerle kısıtlayan faktörlerdir. Bu engeller, genellikle bireyin kişisel niyetine ve sosyal çevresine rağmen katılımın gerçekleşmesini doğrudan zorlaştıran sistemsel ve çevresel unsurlar olarak tanımlanmaktadır (Crawford & Godbey, 1987). Örneğin, yaşanılan bölgede fiziksel aktiviteye uygun tesislerin bulunmaması, faaliyetlerin maliyetinin yüksek olması, ulaşım olanaklarının sınırlı olması ya da olumsuz hava koşulları, yapısal engellere örnek olarak verilebilir. Yapısal engeller, çoğunlukla kişisel ve kişilerarası engeller aşıldıktan sonra ortaya çıkan, katılımın son aşamasında etkili olan faktörlerdir. Engellerin başarılı bir şekilde aşılması, insanları çeşitli girişimlerde bulunmaya teşvik eder ve bu da boş zaman etkinliklerine katılımın artmasıyla sonuçlanır (Durhan vd., 2022).

Rekreasyonel engellerin üstesinden gelmek için stratejiler üzerinde çalışan diğer araştırmacılar da bu teorik arka planı destekleyen çalışmalar yürütmüştür (Lapa & Köse, 2018). Jackson (2000) rekreasyonun önündeki engelleri aşmanın amacı, insanları sınırlayan ve boş zamanlarında ortaya çıkan sorunların üstesinden gelmek veya yönetmek için hangi yöntemlerin

mevcut olduğunu tanımlamaktır. Bireyler gönüllü veya motive olduklarında ve bir faaliyetin kendilerine fayda sağlayacağını anladıklarında, karşılarındaki engelleri aşmalarını sağlayacak çözümler bulacaklardır (Karaca, 2022).

1.3. FİZİKSEL AKTİVİTE KAVRAMI

Fiziksel aktivite kavramı, literatürde farklı tanımlamalarla ele alınmakta olup genel olarak iskelet kaslarının yardımıyla meydana gelen ve vücutta enerji harcamasına neden olan bedensel hareketler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Caspersen vd., 2000). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (2014), fiziksel aktiviteyi bireyin günlük yaşamı içinde enerji harcayarak gerçekleştirdiği hareketler olarak tanımlarken; T.C. Sağlık Bakanlığı (2022) bu kavramı enerji harcamasıyla ortaya çıkan tüm bedensel hareketler şeklinde açıklamaktadır. Baltacı vd. (2008) fiziksel aktiviteyi, özellikle vücut ağırlığını kontrol altında tutmak ve enerji dengesini sağlamak amacıyla yapılan hareketler olarak değerlendirmiştir. Bu tanımlar ışığında fiziksel aktivitenin yalnızca sportif bir etkinlik değil, aynı zamanda yaşamın doğal ve vazgeçilmez bir parçası olduğu görülmekte olup nitekim bireyler, doğumdan itibaren çeşitli fiziksel hareketler aracılığıyla çevreyle etkileşim kurmakta ve yaşamlarını sürdürmektedirler (Demir, 2019).

Fiziksel aktivite, yalnızca yapılandırılmış egzersizlerden ibaret olmayıp günlük yaşam içerisinde farkında olmadan gerçekleştirilen birçok hareketi de kapsamaktadır. Kol ve bacakları hareket ettirme, baş ve gövdeyi kullanarak yapılan basit motor faaliyetler, yürüme, koşma ve bisiklete binme fiziksel aktiviteye örnek olarak gösterilebilecek temel hareketler arasındadır (Sağlık Bakanlığı, 2022). Bununla birlikte bireyler fiziksel aktiviteyi kendi tercihlerine göre de şekillendirebilmektedir; örneğin, mevcut açık alanlarda yürüyüş yapma, spor tesislerinden yararlanma, evde egzersiz uygulamaları gerçekleştirme ya da bahçe işleriyle meşgul olma gibi faaliyetler de fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilmektedir (Pitta vd., 2006).

Fiziksel aktivite, insan bedeninin hareket etmesiyle ortaya çıkan ve belirli bir düzeyde enerji harcamasını gerektiren tüm eylemleri kapsamaktadır. Bireyin fiziksel aktivite düzeyi, günlük yaşam alışkanlıkları ve yaşam tarzı ile yakından ilişkilidir. Çalışma koşulları, ulaşım tercihleri, kullanılan teknolojik araçlar, serbest zamanın değerlendirilme biçimi, yaşanan çevresel koşullar ile iklim ve mevsimsel faktörler, bireylerin fiziksel olarak ne ölçüde aktif olduklarını önemli derecede belirlemektedir (Tunç & İşler, 2007).

Fiziksel aktivitenin düzeyi, genel olarak düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç temel kategoride değerlendirilmektedir. Günlük yaşamda yavaş tempolu yürüyüş ya da ev işleri gibi faaliyetler düşük şiddetli fiziksel aktiviteler arasında yer alırken; tempolu yürüyüş, hafif koşu ya da ip atlama gibi etkinlikler orta şiddetli fiziksel aktivitelere örnek teşkil etmektedir. Öte

yandan, yüksek tempolu koşular ve futbol gibi yoğun efor gerektiren spor dalları ya da hızlı ritimde yapılan danslar ise yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler kapsamında değerlendirilmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Günümüzde giderek yaygınlaşan hareketsiz yaşam biçimi, insan sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkiler oluşturarak önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Fiziksel aktivite eksikliği, yaşamı tehdit eden çeşitli sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda, “yaşam kalitesini artırarak yaşamak” anlayışı, sağlıklı bir yaşamın temel koşullarından biri olarak kabul edilmektedir. Bu hedefe ulaşmanın en etkili yollarından biri ise düzenli fiziksel aktivitenin günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirilmesidir (Tavazar vd., 2016).

Düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, bireylerin genel sağlık durumu üzerinde çok yönlü olumlu etkiler oluşturmaktadır. (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Fiziksel aktivitenin sürekliliği; beden sağlığının korunması, ruhsal dengenin sağlanması ve sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi gibi çeşitli yararlar sunmaktadır (Bek, 2012). Bu sayede bireylerin yaşam kalitesi yükselirken, toplumun genel refah seviyesine de katkı sağlanmaktadır (Karabaş, 2020). Aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılım, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine, özgüvenlerini artırmalarına, etkili iletişim kurmalarına ve stresle daha sağlıklı biçimde baş etmelerine yardımcı olmaktadır (Bek, 2012).

Fiziksel aktivite, bireylerin kültürel olarak şekillenen mekan ve bağlamlarda, kendilerine özgü ilgi alanları doğrultusunda geliştirdikleri duygular, düşünceler, yönelimler ve sosyal ilişkiler çerçevesinde gerçekleştirdikleri hareket ve performans biçimleri olarak tanımlanmaktadır (Piggin, 2020). İnsan doğasının bir parçası olarak fiziksel hareket temel bir gereksinimdir. Ancak buna karşın, fiziksel hareketsizlik günümüzde küresel ölçekte önemli bir halk sağlığı problemi olarak kabul edilmekte ve yirmi birinci yüzyılın en ciddi sağlık sorunlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Blair & Morris, 2009). Özellikle bulunduğumuz dönem içerisinde, çocuklar, ergenlik çağındaki bireyler, yetişkinler ve yaşlılar olarak her yaştan bireylerin fiziksel aktivitelere katılma olanakları oldukça azalmaktadır (Cengiz & Delen, 2019; Erdem vd., 2021; Sarı vd., 2020).

Yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin mutluluk düzeyini yükselttiğini, fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonu artırdığını ve psikolojik açıdan rahatlama ile iyi olma haline katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Ayrıca düzenli egzersizlerin, erken ölümleri önlemede; kalp-damar hastalıkları, tip II diyabet, meme ve kolon kanseri gibi ciddi hastalıklara yakalanma riskini azaltmada; kemik mineral yoğunluğunu artırmada önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir (Memiş & Yıldırım, 2007).

Serbest zamanlarını rekreasyonel fiziksel aktivitelerle değerlendiren bireylerin, özellikle bilişsel ve sosyal gelişimi destekleyen etkinliklere aktif biçimde katılım göstermeleri; fiziksel ve zihinsel sağlığın korunup geliştirilmesi ve sağlıklı bir yaşam biçiminin sürdürülmesi açısından önemli katkılar sağlamaktadır. Bu tür aktiviteler, kronik hastalıkların tedavi süreçlerini desteklemenin yanı sıra obezite oranlarının azalmasına, sedanter yaşam tarzının gerilemesine ve bireylerin sosyalleşme düzeylerinin artmasına yardımcı olmaktadır. Tüm bu etkiler sonucunda, bireylerin yaşam kalitesinde anlamlı bir artışın sağlanması beklenmektedir (Dinç vd., 2018).

Erken çocukluk döneminde fiziksel aktiviteye katılım genellikle aile bireylerinin yönlendirmesi ve desteğiyle gerçekleşirken, ergenlik dönemine geçişle birlikte bireyler kendi kararlarını alarak yaşamlarında yeni deneyimler edinmeye başlamaktadırlar. Ancak bu dönemde bireyin özerklik kazanmasıyla birlikte, fiziksel aktivitelerle yönelik katılım motivasyonunun azaldığı görülmektedir (Özdoğan, 2018). Yetişkinlik evresinde ise çalışma yaşamının getirdiği yoğunluk, sorumluluklar ve zaman kısıtlılığı nedeniyle fiziksel aktivite düzeyi daha da düşmektedir. Dolayısıyla fiziksel aktivite düzeyinin yaş ilerledikçe azalma eğilimi gösterdiği ifade edilebilir (Rhodes vd., 2017). Bununla birlikte, ergenlik döneminde kazanılan fiziksel aktivite alışkanlıklarının bireyin ilerleyen yaşantısında da sürdürülebilir bir davranış biçimi haline geldiği vurgulanmaktadır (İlhan, 2018).

1.3.1. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Bireylerin fiziksel aktivitelerle katılım düzeyleri; biyolojik, psikolojik, davranışsal, çevresel ve sosyal etmenlerin ortak etkisiyle şekillenmektedir. Bununla birlikte, gerçekleştirilecek fiziksel aktivitenin türü, yoğunluğu, süresi ve uygulanma biçimi gibi özellikler de bireylerin katılım motivasyonu ve sürekliliği üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

- Biyolojik ve demografik faktörler: Yaş, eğitim düzeyi, cinsiyet, sosyoekonomik durum, medeni hal vb.
- Psikolojik, bilişsel ve duygusal faktörler: Egzersiz ve sağlığa ilişkin bilgi düzeyi, duygusal durum bozukluğu, zaman yetersizliği, kişilik özellikleri, egzersize yönelik algılanan engeller, özgüven, motivasyon vb.
- Davranışsal ve becerisel özellikler: Çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde kazanılan fiziksel aktivite alışkanlıkları, beslenme biçimleri, alkol ve sigara gibi zararlı maddelerin kullanımı, fiziksel aktiviteye yönelik engellerle başa çıkma stratejileri vb.

- Sosyal ve kültürel faktörler: Grup etkinliklerine uyum sağlayabilme becerisi, sosyal izolasyon, aile ve arkadaş çevresinden alınan sosyal destek, ailenin fiziksel aktiviteye yönelik tutumu vb.
- Çevresel faktörler: Fiziksel aktiviteye yönelik hizmetlerden yararlanma durumu, mevsimsel koşullar, iklim ve hava durumu, rekreasyonel tesislerin varlığı ve bu tesislere erişim kolaylığı, güvenlik vb.
- Fiziksel aktivite özellikleri: Şiddet, süre ve harcanan efor (Humpel vd., 2002; Nahas vd., 2003; Öztürk, 2005).

1.3.2. Fiziksel Aktivite Engelleri

Günümüzde değişen yaşam koşulları, bireylerin fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamanı kısıtlamakta ve buna bağlı olarak fiziksel aktivite oranlarında belirgin bir azalma görülmektedir. Bu azalma, başta obezite olmak üzere birçok fiziksel ve ruhsal sağlık sorununa zemin hazırlamaktadır (Serin, 2016). Fiziksel aktivitenin sürdürülebilir şekilde yapılabilmesi için, bireylerin karşılaştığı engellerin tespit edilmesi ve bu engellerin ortadan kaldırılmasına yönelik stratejiler geliştirilmesi gerekmektedir (Dédélé vd., 2022).

Fiziksel aktiviteye katılımı zorlaştıran unsurlar incelendiğinde, farklı kategoriler altında değerlendirilebilecek çeşitli engellerin bulunduğu görülmektedir. Bu engeller genel olarak kişisel, fiziksel çevre ve sosyal faktörlerden kaynaklanan engeller biçiminde sınıflandırılmaktadır.

Kişisel Engeller:

- İş saatleri sonrası fiziksel aktivite gerçekleştirebilecek yeterli enerjiye sahip olmama,
- Fiziksel aktivite sırasında rahatsızlık veya huzursuzluk hissi yaşama,
- Fiziksel aktiviteleri zorlayıcı ve yorucu olarak değerlendirme,
- Sağlık problemlerine sahip olma,
- Fiziksel aktivite sırasında çevreye karşı komik göründüğünü düşünme,
- Fiziksel aktivite yapmaktan keyif almama,
- Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri konusunda bilgi sahibi olmama,
- Fiziksel aktivite sırasında sakatlanma ya da yaralanma endişesi yaşama,
- Fiziksel aktivite yapmak için üşengeç olma,
- Fiziksel aktivite yapmak için yeterli yeteneğe sahip olmadığını düşünme,
- Fiziksel aktivite yapmak için yeterli disipline sahip olmama,
- Vücut yapısının fiziksel aktiviteye uygun olmadığına inanma (Baillot vd., 2021; Rech vd., 2018; Suraya vd., 2013).

Fiziki Çevre Engelleri:

- Yaşanılan bölgede fiziksel aktiviteye uygun tesis veya alanların yetersiz olması,
- Fiziksel aktivite yapılabilecek tesislere erişim ve ulaşım konusunda güçlük yaşanması,
- İklim şartları (aşırı sıcak veya soğuk hava şartları, yağmurlu veya karlı hava durumu vb.),
- Spor ekipmanlarının doğru kullanımı konusunda yeterli bilgiye sahibi olmama,
- Spor tesislerinden yararlanma veya gerekli spor malzemelerini temin etme açısından yeterli maddi duruma sahip olmama (Baillot vd., 2021; Rech vd., 2018; Suraya vd., 2013).

Sosyal Engeller:

- Aile bireyleri ya da arkadaş çevresinin fiziksel aktiviteye katılım konusunda destekleyici olmaması,
- Fiziksel aktivite yaparken kendisine eşlik edecek kişilerin olmaması,
- Ailesi veya çocuklarına zaman ayırmak zorunda olması (Baillot vd., 2021; Rech vd., 2018; Suraya vd., 2013).

1.4. BOŞ ZAMAN KAVRAMI

Günümüzde bireyler, çalışma hayatının dışında kalan zamanlarında dinlenmeye, sosyal ilişkilerini geliştirmeye ve keyif aldıkları etkinliklerle ilgilenmeye büyük önem atfetmektedirler. Bu bağlamda, çalışma dışındaki zaman dilimi, bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynamaktadır (Şahin vd., 2009). Boş zaman kavramı, sanayileşmeyle birlikte şekillenen çağdaş toplum yapısının temel unsurlarından biri haline gelmiştir (Karaküçük, 1997). Bireyin temel yaşamsal ihtiyaçlarını karşılaması kadar, boş zaman oluşturması ve bu zamanı anlamlı bir şekilde değerlendirmesi de fiziksel ve ruhsal iyilik hali açısından önem arz etmektedir (Gülbahçe, 1996). Teknolojik gelişmelerin üretim süreçlerini hızlandırması ve verimliliği artırması sayesinde, bireylerin iş dışında değerlendirebilecekleri “boş zaman” kavramı daha belirgin hale gelmiş ve bu zaman dilimi modern yaşamın ayrılmaz bir parçası olmuştur (Abadan, 1961).

Boş zaman kavramı, kökeni itibarıyla serbestlik ve özgürlük anlamlarıyla ilişkilidir. İngilizce’de “leisure” olarak karşılık bulan bu terim; Fransızca “loisir” (fırsat tanıma veya serbest olma), Latince “license” (salahiyet verme) ve “liberty” (izin) kavramlarının yanı sıra, “licere” kelimesinden türetilmiştir (Hacıoğlu vd., 2003). Rekreasyon alanında yapılan çalışmalarda ele alınması gereken temel konulardan biri, hiç şüphesiz boş zaman olgusudur. Zira rekreasyon, temelde bireylerin sahip oldukları boş zaman dilimlerinde gerçekleştirdikleri

gönüllü, keyif verici ve yapılandırılmış etkinlikleri kapsayan bir süreci ifade etmektedir (Karaküçük, 1999).

Boş zaman kavramı literatürde farklı bakış açılarıyla ele alınmakta ve çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır. Tezcan (1993), boş zamanı bireyin kendisi ya da çevresi için zorunlu yükümlülüklerinden arındığı, kendi tercihinine dayalı etkinliklerde bulunduğu, özgürce davranabildiği bir zaman dilimi olarak ifade etmektedir. Benzer şekilde Karaküçük (1999), boş zamanı bireyin çalışmadığı, temel yaşam gerekliliklerinden ve resmi görevlerden bağımsız kalan, tamamen kişisel tercihler doğrultusunda değerlendirebileceği bir zaman kesiti olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlar, boş zamanın bireyin özgür iradesiyle yön verdiği ve kişisel tatmin sağladığı bir alan olduğunu ortaya koymaktadır.

1.4.1. Boş Zaman ve Üniversite Öğrencileri

Üniversitelerin temel amacı, dünyaya geniş bir perspektiften bakabilen, özgürlüğünü kazanmış ve bunu sürdürebilen bireyler yetiştirmektir (Gökçe, 1990). Yükseköğretimin bir diğer önemli işlevi ise, özellikle ülke gündemini ilgilendiren bilimsel, teknik ve kültürel konular başta olmak üzere çeşitli alanlarda bilgi üretimini derinleştirerek araştırmalar gerçekleştirmektir. Ayrıca üniversiteler, kamu yönetimi dahil olmak üzere çeşitli idari birimlere, ülke sorunlarıyla ilgili bilimsel temelli danışmanlık hizmeti sunmakla da sorumludur (Baser, 1996).

Üniversiteler, yalnızca toplum ve kültürün bir yansıması olmakla kalmayıp, aynı zamanda bu iki unsur tarafından şekillendirilen dinamik kurumlardır. Toplumun ve kültürel yapının ihtiyaçları ne denli çeşitli ve karmaşıksa, üniversitenin üstlendiği işlevler de bu çeşitliliğe paralel olarak farklılaşmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin zamanı etkin kullanmayı öğrenmeleri açısından rekreasyon eğitimi önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir. Rekreasyonun bireyin kişisel gelişimine olan katkısından yararlanmak, öncelikle boş zamanın nasıl oluşturulacağı ve değerlendirileceğine ilişkin farkındalık kazanmakla mümkündür. Bu süreç, bireylerin ilgi alanlarının tanınması, öğrenme sorumluluğunun paylaşılması ve boş zamanların bilinçli şekilde değerlendirilmesi ile desteklenmelidir (Hacıoğlu vd., 2003).

Genç bireylerin boş zamanlarını verimli biçimde değerlendirebilecekleri sosyal ve kültürel mekanların yetersizliği, onların ruhsal ve fiziksel gelişimlerini olumsuz etkileyebilecek zararlı çevrelere yönelmelerine neden olabilmektedir. Uygun sosyal alanların yokluğu, gençlerin riskli arkadaş gruplarıyla ilişki kurmalarına ve zamanla zararlı alışkanlıklar geliştirmelerine zemin hazırlayabilmektedir. Özellikle madde bağımlılığı, şiddet eğilimi ve benzeri davranış sorunları, bu olumsuz çevresel etkiler neticesinde artış göstermektedir.

Yapılan araştırmalar, her yıl bu tür riskli davranışlara ynen ocuk ve gençlerin sayısında artış olduğunu ortaya koymaktadır (Büküşoğlu & Bayturan, 2005).

Üniversite gençliği üzerine gerçekleştirilmiş bazı araştırmalar, genç bireylerin büyük bir kısmının boş zamanlarını nasıl değerlendirecekleri konusunda kararsızlık yaşadıklarını ya da genellikle pasif etkinliklerle zaman geçirdiklerini göstermektedir. Ancak, uygun olanakların sunulması durumunda bu bireylerin aktif katılım gerektiren etkinliklere oldukça istekli oldukları da ortaya konmuştur (Demir, 2003). Boş zamanların olumlu ve yapıcı biçimde değerlendirilmesi, bireylerin toplumsal uyum süreçlerine katkı sağlarken, özellikle genç nüfusu zararlı alışkanlıklardan koruma konusunda da etkili bir araç olarak görülmektedir (Dieter, 1998). Bununla birlikte, bazı araştırmalarda öğrencilerin boş zamanlarında kantinlerde arkadaşlarıyla sohbet etmek, müzikle ilgilenmek, karşı cinsle vakit geçirmek veya kahvehanelere gitmek gibi etkinlikleri yeterince cazip bulmadıkları da ifade edilmiştir (Kır, 2007).

1.5. Z-KONTROL KAVRAMI

z-kontrol, bireyin içsel istek, dürtü ve arzularını denetleme, bunları yeniden düzenleyerek uygun davranışlara yönlendirme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Tangney vd., 2004). Bu kavram, aynı zamanda bireyin davranışlarını toplumun değer yargılarına, ahlaki normlara, çevresel beklentilere ve uzun vadeli kişisel hedeflere göre biçimlendirme yetisi olarak da değerlendirilmektedir (Baumeister vd., 2007). Bandura'ya (1989) göre öz-kontrol, bireyin kendi düşünce yapısını, davranış biçimlerini ve motivasyon düzeyini bilinçli bir şekilde yönetebilme kapasitesidir. Nebioğlu vd. (2012), öz-kontrolü bireyin, çevresiyle sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurabilmesi için duygu, düşünce ve davranışlarını yönetebilme, hazlarını erteleyebilme, olumsuz duygularını kontrol altına alabilme ve dürtülerine karşı bilinçli bir farkındalık geliştirebilme yeteneği olarak açıklamıştır. Bir başka tanıma göre ise öz-kontrol, bireyin eylemlerini toplumsal ve ahlaki ölçütlere uygun şekilde gerçekleştirme çabasıdır (Sela vd., 2017). Duyan vd. (2012) de öz-kontrolü, bireyin sosyal çevresiyle uyumlu ilişkiler sürdürebilmesi adına kendisini dönüştürebilme ve bu süreçte duygu ve davranışlarını etkili biçimde yönetebilme becerisi olarak tanımlamaktadır.

z-kontrol, bireyin içsel dürtülerini denetleyerek bulunduğu koşullara uygun şekilde davranışlarını uyarlayabilme becerisi ile duygu, düşünce ve eylemlerini bilinçli bir yönlendirme isteğini ifade eder. Bu kavram, bireyin toplumsal çevresi ve benliği arasında daha sağlıklı ve uyumlu bir ilişki kurabilmesi için benliğini düzenleme ve gerekli durumlarda dönüştürme kapasitesi olarak da değerlendirilmektedir (Rothbaum vd., 1982; şimşir-Gökalp & Koç, 2022).

1.5.1. Bedensel Engelli Bireyler Açısından Öz-kontrol

Şahin (2016) tarafından gerçekleştirilmiş araştırmada, sporcu ve sporcu olmayan bedensel engelli bireylerin özgüven ve sosyal istenirlik düzeyleri karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, sporcu olan bireylerin özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve bu durumun öz-kontrol becerilerini olumlu etkilediğini göstermektedir (Şahin, 2016).

Kılıç (2019) tarafından yapılmış araştırmada, ortopedik engelli bireylerde olumsuz otomatik düşünceler ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, geleneksel cinsiyet rollerinin olumsuz otomatik düşünceleri artırdığını, bu durumun da bireylerin öz-kontrol becerilerini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (Kılıç, 2019).

Yavuz (2019) tarafından yapılmış çalışmada, bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeyleri incelenmiştir. Araştırma, yüksek psikolojik sağlık ve bilişsel esnekliğin, bireylerin öz-kontrol becerilerini desteklediğini ve yaşam kalitelerini artırdığını ortaya koymuştur (Yavuz, 2019).

Bu çalışmalar, bedensel engelli bireylerin öz-kontrol becerilerinin geliştirilmesinin, yaşam kalitesi, psikolojik sağlık ve sosyal uyum açısından önemli olduğunu göstermektedir. Özellikle spor gibi fiziksel aktivitelerin, bireylerin özgüvenini artırarak öz-kontrol becerilerini desteklediği ileri sürülebilmektedir.

1.6. ÖZ-YÖNETİM KAVRAMI

Öz-yönetim, bireyin tepkilerini yeniden yapılandırarak davranışlarını idealleri, değerleri, ahlaki ilkeleri ve toplumsal beklentilerle uyumlu hale getirme kapasitesidir. Bu kavram aynı zamanda bireyin uzun vadeli hedeflerine ulaşabilmesini destekleyen, planlı ve bilinçli bir öz-düzenleme sürecini de kapsamaktadır (Baumeister vd., 2007).

Öz-yönetim becerisine sahip bireyler; belirledikleri hedefler doğrultusunda planlı hareket eden, önceliklerini belirleyebilen, bilgi edinmeye açık, içsel motivasyonu yüksek, öz denetim gücüne sahip ve kendine güvenen kişilerdir. Bu bireyler, hedeflerine ulaşmak adına gerektiğinde süreci kontrol altına alabilirler. Karşılaştıkları fırsatları değerlendirme konusunda etkin bir tutum sergileyebilir ve karşılaştıkları sorunlara çözüm odaklı, olumlu bir bakış açısıyla yaklaşabilirler (Deniz, 2016). Bazı çalışmalarda özyönetim, bireyin duygusal sürekliliğini sağlama ve yönetme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda özyönetim, bireyin duygularını hem kendisi hem de çevresi için olumsuz sonuçlar doğurmadan, yapıcı bir şekilde kontrol edebilmesi anlamına gelir. Duygularını dengeleyebilen bireyler; uyum yetisi gelişmiş, motive olabilen, iyimser bir bakış açısına sahip, yaşamdan memnuniyet duyan ve bağımsız kararlar alabilen kişiler olarak tanımlanabilir. Kişinin duyguları, inançları, tutumları ve

davranışları konusunda net bir tutum sergilemesi, aynı zamanda dürüstlüğünü de yansıtır. Özyönetim becerisi gelişmiş bireyler, hatalarını hızlı bir şekilde fark eder ve başkalarının olumsuz ya da beklenmedik davranışlarına karşı yapıcı, uygun ve kontrollü tepkiler verebilirler (Tuyan, 2005).

1.6.1. Bedensel Engelli Bireyler Açısından Özyönetim

Kaya (2013) tarafından gerçekleştirilmiş bir yüksek lisans tezinde, bedensel engelli bireylerin iş yaşamındaki deneyimleri incelenmiştir. Araştırma, iş tecrübesi ve gelir düzeyinin, bireylerin yaşam tatmini ve örgütsel bağlılık düzeylerini etkilediğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, özyönetim becerilerinin iş yaşamındaki memnuniyet ve bağlılıkla ilişkili olduğunu göstermektedir (Kaya, 2013).

Şahin (2016) tarafından yapılmış çalışmada, sporcu ve sporcu olmayan bedensel engelli bireylerin özgüven ve sosyal istenirlik düzeyleri karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, spor faaliyetlerine katılan bireylerin özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve sosyal etkinliklere katılımın özyönetim becerilerini olumlu yönde etkilediğini göstermiştir (Şahin, 2016).

Mercan vd. (2020) tarafından yapılmış çalışmada, bedensel engelli bireylerin yaşam kalitesini etkileyen faktörler incelenmiştir. Araştırma, yüksek eğitim düzeyi, kentsel alanda yaşama ve iyi algılanan sağlık durumunun yaşam kalitesini artırdığını göstermiştir. Bu faktörler, bireylerin özyönetim becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayarak, yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilemektedir (Mercan vd., 2020).

Özdil ve Durhan (2024) tarafından yapılmış çalışmada, engelli bireylerin rekreatif alan kullanımında karşılaştıkları engeller ve tercih etkenleri incelenmiştir. Araştırma, bireysel sınırlılıkların ve yapısal zorlukların, engelli bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımlarını etkilediğini ve bu durumun öz-yönetim becerileri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur (Özdil & Durhan, 2024).

Bu çalışmalar, bedensel engelli bireylerin öz-yönetim becerilerinin geliştirilmesinin, yaşam kalitesi, iş tatmini ve sosyal katılım gibi çeşitli alanlarda olumlu etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Özellikle eğitim, sağlık ve sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi, bu bireylerin öz-yönetim becerilerini artırarak daha bağımsız ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabilir.

1.7. ALANYAZIN TARAMASI

Bağdur (2024) fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının cinsiyet, medeni durum, yaş, çocuk sayısı, çalışma durumu, gelir düzeyi ve eğitim durumu gibi faktörlerle nasıl farklılaştığını araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini Şırnak ilinde yaşayan 18-35 yaş arası ve 36 yaş üzeri bireylerden oluşmaktadır. Elde ettiği sonuçlara göre kadınların erkeklere kıyasla daha fazla kısıtlandığının, evli bireyleri bekarlara göre daha fazla kısıtlandığının, yaş ilerledikçe fiziksel aktivite kısıtlamalarının arttığı sonuçlarına ulaşmıştır. Aynı zamanda çocuk sayısı arttıkça bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı azalmakta, kısıtlamalar artmaktadır. Çalışmayan bireyler özel ve kamuda çalışan bireylere göre daha fazla kısıtlama yaşamaktadır. Düşük gelir seviyesine sahip bireyler, daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylere oranla fiziksel aktiviteye daha az katılmakta ve eğitim seviyesi düşük bireylerin daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylere göre daha fazla kısıtlama yaşadığı sonucuna ulaşmıştır. Sonuç olarak, serbest zamanlarda egzersize katılım ve bu katılımı engelleyen unsurlar demografik faktörlere göre anlamlı şekilde değişmektedir. Araştırma, fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik politikaların demografik özellikler dikkate alınarak şekillendirilmesi gerektiğini ortaya koymuştur (Bağdur, 2024).

Karaca ve Lapa (2016) tarafından gerçekleştirilmiş araştırmada, üniversite öğrencilerinin serbest zaman engelleriyle başa çıkma stratejileri ile serbest zaman egzersiz katılımlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 800 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda, erkek öğrencilerin serbest zamanlarda egzersize katılım düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak, cinsiyet açısından serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Karaca & Lapa, 2016).

Yazıcı ve Alpullu (2020) tarafından yapılmış çalışmada, bireylerin serbest zaman egzersiz aktivitelerinin yoğunluğunun çalışma ve gelir durumuna göre farklılık gösterip göstermediği ve özellikle serbest zaman egzersiz aktivitelerine katılımın, bireylerin çalışma durumları (çalışıyor/çalışmıyor) ve gelir seviyeleri ile nasıl bir ilişki içinde olduğu araştırılmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak spor bilimleri öğrencisi olan 250 birey katılmıştır. Araştırma bulgularında çalışma ve gelir durumu serbest zaman egzersiz aktivitelerini anlamlı derecede etkilediği ve çalışmayan bireyler ve özel sektörde çalışan bireylerin daha fazla egzersiz yaptığı sonucuna ulaşılmıştır. Daha yüksek gelir seviyesine sahip bireylerin serbest zaman egzersizlerine daha az katıldıkları ve çalışma saatlerinin uzunluğu ve mesai yükü nedeniyle egzersize daha az vakit ayırdıkları görülmüştür (Yazıcı & Alpullu, 2020).

Barkın (2016) çalışmasında üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılmalarını engelleyecek faktörleri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini öğrenim hayatları devam eden 181'i fakülte, 119'u yüksekokul öğrencisi olan toplamda 300 kişi oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre, rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılımı cinsiyet, fizyolojik özellikler, alanların durumu, yan nedenler değişkenleri arasında; fakülte ve yüksekokul öğrencilerinin karşılaştırılmasında alanların durumu, negatif içsel denge ve ekonomik durum değişkenleri arasında ve sınıf dağılımına göre fizyolojik özellikler, alanların durumu, ekonomik durum ve organizasyonel unsurlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür (Barkın, 2016).

Yılmaz (2018) çalışmasında beden eğitimi ve sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve fiziksel aktivite engellerine ilişkin algılarını incelemiştir. Araştırmaya Antalya ilinde ilköğretim ve ortaöğretim okullarında görev yapan 365'i beden eğitimi öğretmeni ve 521'i sınıf öğretmeni olmak üzere toplamda 886 kişi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre tesis, malzeme ve donanım, mali kaynak yetersizliği ile derse gereken önemin verilmemesi, beden eğitimi ve fiziksel aktivitenin yapılmasında, öğretmenler tarafından ortak bariyer olarak algılanmaktadır (Yılmaz, 2018).

Yurdagül (2016) çalışmasında aktif spor yapan bireylerin zamanını planlamada, kullanmada ve değerlendirmede davranışlarını incelemiştir. Araştırmanın evrenini Elazığ ilinde aktif spor yapan bireyler oluştururken örneklemini ise tesadüfi olarak seçilmiş 680 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre aktif spor yapan bireylerin boş zaman yönetiminde ve değerlendirilmesinde daha etkin olduğu ve spora başlamada en önemli unsurun akraba ve arkadaşlar olduğu ve bu faktörün boş zamanı değerlendirmede sporcu üzerindeki etkisinin daha fazla olduğu görülmüştür (Yurdagül, 2016).

Can vd. (2022) tarafından yapılmış araştırmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımlarını kısıtlayan faktörler cinsiyete ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığına göre incelenmiş ve karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerde serbest zamandaki fiziksel aktiviteye katılımı kısıtlayan faktörlerin başında, birinci derece akrabaların dışında kalan sosyal çevrenin fiziksel aktivite hakkındaki tutumlarının geldiği görülmüştür. Kadınlar için kısıtlayıcı unsurların başında sosyal çevre, erkekler için ise gelir olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda kadınların erkeklere oranla kısıtlayıcı olarak zaman, yetenek algısı, sosyal çevre ve irade faktörlerini daha fazla kısıtlayıcı olarak gördükleri tespit edilmiştir. Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı olan ve olmayan katılımcılarda kısıtlayıcı unsurların başında sosyal çevrenin geldiği tespit edilmiştir (Can vd., 2022).

Sural (2023) bedensel engelli üniversite öğrencilerinde spora katılımın önündeki zorlanmaları, cinsiyet, sınıf düzeyi, gelir düzeyi, spor deneyimi ve öğrenim görülen fakülte değişkenleri açısından incelemiştir. Araştırma bulgularına göre bedensel engelli üniversite öğrencilerinde spora katılımın önündeki engeller öğrenim görülen fakülte ve gelir düzeyine göre değişmediği tespit edilmiştir. Sonuç olarak spor deneyimi olan ve üniversite birinci sınıfında öğrenim gören bedensel engelli üniversite öğrencilerinin spora katılımı daha az zorlandıkları tespit edilmiştir (Sural, 2023).



İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Bu araştırmanın amacı, bedensel engelli üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi, serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılımı kısıtlayan faktörlere yönelik algı, öz-kontrol ile öz-yönetim düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda bu kısımda; araştırma grubuna, veri toplama araçlarına ve verilerin analizine yönelik bilgiler sunulmuştur.

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu çalışmanın amacına ulaşılması için ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, “iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir.” şeklinde tanımlanmaktadır (Karasar, 2020). Bu çerçevede ilişkisel çözümleme, değişkenler arasındaki ilişkilerin korelasyon temelli olarak incelenmesi ya da karşılaştırmalar yoluyla ortaya konulması şeklinde gerçekleştirilebilmektedir. Söz konusu yöntem, bireylerin tutum ve eğilimlerinin belirlenmesine imkân sağlamaktadır (Karasar, 2009).

2.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırmanın katılımcı çerçevesini, Türkiye genelinde üniversitelerde öğrenim gören ve çeşitli engel türlerine (görme, işitme ve ortopedik yetersizlik) sahip olan bireyler oluşturmaktadır. Bu çerçevede araştırma grubu, 2024 yılı bahar döneminde çeşitli üniversitelerde öğrenim görmekte olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 240 engelli bireyden oluşmuştur. Araştırma grubu, kolayda örnekleme tekniği kullanılarak belirlenmiş olup katılımcıların dağılımı incelendiğinde, %40,4’ü ortopedik, %31,7’si işitme ve %27,9’u görme yetersizliğine sahip bireylerden oluşmuştur. Ayrıca, araştırma grubunun %59,6’sı erkek, %40,4’ü kadın; yaş ortalaması ise 22,5’tir. Katılımcılar farklı sınıf düzeylerinde öğrenim görmekte olup, veriler çevrim içi anket yöntemiyle toplanmıştır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Verilerin toplanması amacıyla anket formu kullanılmış olup bu anket formu dört bölümden oluşmuştur. Bu formun birinci bölümünde “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümünde “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği”, üçüncü bölümünde “Özkontrol-Özyönetim Ölçeği” ve dördüncü bölümünde “Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği –Engelli Bireyler Formu” yer almıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda; katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, kişisel gelir düzeyi, aile gelir düzeyi, düzenli bir şekilde spor yapma durumu ve engel türü bilgilerinin belirlenmesine yönelik ifadeler yer almıştır.

2.3.2. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını nasıl yönettiklerini değerlendirmek amacıyla Wei-Ching Wang vd. (2011) tarafından geliştirilmiş olan “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ)”nin Türkçe’ye uyarlanması Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği’nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları üç farklı araştırma grubu üzerinde yürütülmüştür. Birinci grup Gazi Üniversitesi’nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 447 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Öğrencilerin %29’u Fen bilimleri, %41’i Sosyal bilimlerde ve %30’u sağlık bilimlerinde öğrenim görmektedir. 219 (% 49) kadın ve 228 (% 51) erkek öğrenciden meydana gelen bu grubun yaş ortalaması 22,14’tür. Ölçeğin yapı ve uyum geçerlikleri ile iç tutarlılık analizleri bu gruptan elde edilen veriler üzerinde yapılmıştır. İkinci çalışma grubu üzerinde ölçeğin dilsel eş değerlik çalışmaları yürütülmüştür. Bu grup Gazi Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği hazırlık sınıflarında öğrenim gören 64 öğrenciden meydana gelmiştir. Test-tekrar test güvenirlik çalışması için araştırmaya dahil edilen üçüncü çalışma grubu ise Gazi Üniversitesi’nde öğrenim gören 107 üniversite öğrencisinden oluşmuştur (Akgül & Karaküçük, 2015).

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği’ne ait verilerin analizi için SPSS 16.0 ve Lisrel 8.71 paket programları kullanılmıştır. Ölçeğin İngilizce’den Türkçe’ye çevrilmesi aşamasında geri çevirme yöntemi (back translation) uygulanmıştır. Çevirisi yapılan Türkçe form ve orijinal ölçeğin aynı anlamı taşıyıp taşımadığını uygulamada görmek amacıyla her iki ölçek arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısına bakılmıştır. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği’nin yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. AFA çok sayıda değişkenden (maddeden) bu değişkenlerin birlikte açıklayabildikleri az sayıda tanımlanabilen anlamlı yapılara ulaşmayı hedefler (Büyüköztürk, 2004). DFA ise kuramsal bir temele dayanarak çeşitli değişkenlerden oluşturulan faktörlerin gerçek verilerle ne derece uyum gösterdiğini değerlendirme amacıyla kullanılır. Ölçeğin güvenirliğini belirlemede ise Cronbach Alpha ve test tekrar test yöntemleri kullanılmıştır (Akgül & Karaküçük, 2015).

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği’nin yapı geçerliğini incelemek için yapılmış olan AFA’da öncelikle bütün maddeler arasında korelasyon matrisi incelenerek önemli oranda manidar

korelasyonların olup olmadığına bakılmış ve faktör analizinin yapılabilmesine uygunluk gösterir nitelikte manidar ilişkilerin olduğu görülmüştür. Daha sonra örneklem uygunluğu (sampling adequacy) ve Barlett Sphericity testleri yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO 0.60'dan yüksek ve Barlett testinin anlamlı çıkması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2004). Bu çalışmada KMO örneklem uygunluk katsayısı 0.80, Barlett Sphericity testi χ^2 değeri ise 2,269E3 ($p < 0.001$) bulunmuştur. Wang vd. (2011) tarafından geliştirilen Boş Zaman Yönetimi Ölçeği 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu nedenle yapılmış olan AFA'da temel bileşenler tekniği ile oblique döndürme faktör çözümlemesi sonuçları 4 faktörle sınırlandırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %61'ini açıklayan, 15 madde ve 4 alt boyuttan oluşan bir ölçme aracı elde edilmiş ve alt boyutlarda yer alan maddelerin “boş zaman tutumu” ve “programlama” alt boyutlarındaki maddelerin orijinal formdaki maddelerle birebir örtüştüğü gözlenirken, “amaç belirleme ve değerlendirme” alt boyutunda 6 madde, “yöntem” alt boyutunda ise 3 madde gözlemlenmiştir. Orijinal ölçekte “amaç belirleme ve değerlendirme” alt boyutu 5 maddeden oluşmakta iken “yöntem” alt boyutu ise 4 maddeden oluşmaktadır. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği'nin maddelerinin içeriği ve faktör yükleri göz önüne alınarak incelendiğinde “değerlendirme” ayrı bir boyutta gözlemlenirken, “amaç ve yöntem belirleme” ise diğer alt boyutu oluşturmaktadır (Akgül & Karaküçük, 2015).

BZYÖ'nin güvenirlik çalışmaları olarak iç tutarlık ve test tekrar test güvenirlikleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda iç tutarlık katsayılarının ölçeğin bütünü için 0.83, “Amaç Belirleme ve Yöntem” için 0.81, “Boş Zaman Tutumu” için 0.79, “Değerlendirme” için 0.71, “Programlama” için 0.73 olduğu görülmüştür. Buna göre iç tutarlık katsayıları 0.71-0.81 arasında değişmekte ve tüm katsayılar 0.70 seviyesini karşılamıştır (bkz. Cronbach, 1951). Test-tekrar güvenirlik çalışması için BZYÖ'nin Türkçe formu Gazi Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 107 üniversite öğrencisine dört hafta arayla iki kez uygulanmış ve iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur. Literatürde, bir ölçeğin zamana göre değişmez olduğunu saptamak üzere hesaplanan korelasyon katsayısının pozitif ve yüksek olmasının yanında ölçekler için bu değer en az 0.70 olması istenir (bkz. Tavşancıl, 2002). Bu sonuca göre BZYÖ'nin test-tekrar test güvenirlik katsayısının yeterli olduğu söylenebilir. BZYÖ'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen bulgulara göre, ölçeğin kullanıma hazır olduğu ve bireylerin boş zaman yönetimlerini değerlendirmede geçerli ve güvenilir biçimde kullanılacağı söylenebilir (Akgül & Karaküçük, 2015).

2.3.3. Özkontrol-Özyönetim Ölçeği

Bireylerin öz-kontrol ve öz-yönetim düzeylerini belirlemek amacıyla Mezo (2009) tarafından geliştirilmiş olan “Özkontrol-Özyönetim Ölçeği (ÖKYÖ)”nin Türkçe'ye

uyarlanması Ercoşkun (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar: Kendini ayarlama, kendini değerlendirme ve kendini pekiştirme'dir. Ölçek 16 maddeden oluşmakta ve ölçekte derecelendirme 6'lı Likert tipi şeklinde yapılmıştır. Ölçeğin güvenirliği iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. Cronbach alfa katsayısı ölçeğin tamamı için 0.87, kendini pekiştirme faktörü için 0.78, kendini değerlendirme faktörü için 0.75 ve kendini ayarlama faktörü için 0.74 bulunmuştur. Buna göre ölçeğin güvenirliği yeterli düzeydedir. Test-tekrar test güvenirlik katsayıları ölçeğin tümü için $r=0.75$, kendini ayarlama faktörü için $r=0.66$ kendini değerlendirme faktörü için $r=0.62$ ve kendini pekiştirme faktörü için $r=0.70$ olduğu görülmüştür. Ölçek, Ercoşkun (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlandığı için ilk olarak dil geçerliliğine bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda dil geçerliliği $r=0.91$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe ve İngilizce formlarının dil bakımından eş değer olduğu görülmüştür. İkinci olarak da Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi ve Barlett testi yapılmıştır. KMO değeri 0.91 ve Barlett testi 5119.371 ile anlamlı bulunmuştur ($p<0.001$). Bu testlerin anlamlı çıkması sonucunda faktör analizi uygulanmıştır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizinde RMSEA=0.052, RMR=0.082, NFI=0.97, CFI=0.98, IFI=0.98, RFI=0.97, AGFI=0.94, GFI=0.96 ve NNFI=0.98 olarak bulunmuştur. DFA sonuçlarına göre indeks değerlerinin iyi düzeyde olduğu görülmüştür (Ercoşkun, 2016).

2.3.4. Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği – Engelli Bireyler Formu

Türk kültüründe normal gelişim gösteren bireyler için geliştirilen Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (SZFAK) ölçeğinin görme, işitme ve ortopedik açıdan yetersizlikten etkilenmiş bireylerde geçerlilik ve güvenirlilik analizini Uçar, Yıldız ve Yılmaz (2020) tarafından yapılmıştır. Çalışmada, envanterin yapı geçerliliği açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile incelenmiştir. AFA'nın gerçekleştirilmesinde, 126 görme, 32 işitme ve 51 ortopedik yetersizliği olan toplam 209 engelli birey çalışmaya katılmıştır. AFA sonucunda ortaya çıkan yapının doğrulanması için DFA, 469 engelli bireyle yürütülmüştür. Bu engelli bireylerin 199'u görme, 111'i işitme ve 159'u ortopedik yetersizlikten etkilenmiş bireylerdir. Envanterin güvenirliliği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları-Engelli Bireyler Formu (SZFAK-EBF) faktör yüklerinin, 0.632-0.926 arasında değişen, toplam varyansın %79.85'ini açıklayan, 32 madde ve sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. DFA sonuçlarına göre χ^2/sd değeri 2.188; yaklaşık hataların ortalama karekökü değeri 0.050; artırmalı uyum indeksi değeri 0.955; normlaştırılmamış uyum indeksi değeri 0.948; karşılaştırmalı uyum indeksi değeri 0.955 ve standardize edilmiş ortalamaların karekökü değeri 0,041 olarak belirlenmiştir. Tüm Cronbach Alfa değerleri 0.80'in üzerindedir. Ölçeğin genel yapısı incelendiğinde, orijinal

formda bulunan 32 maddenin korunduğu, ancak ‘tesis altyapısı’ boyutunun iki faktörlü bir yapıya dönüştüğü görülmüştür. Elde edilen tüm bulgular doğrultusunda, SZFAK-EBF’nin yapı geçerliğı ve güvenilirliğinin görme, işitme ve ortopedik yetersizlik yaşayan bireyler için sağlandığı belirlenmiştir. Ayrıca, farklı yetersizlik gruplarına göre ölçeğin ölçümde tutarlılık gösterdiği, yani ölçüm değışmezliğıne sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu envanter, yetersizlikten etkilenen bireylerin fiziksel aktiviteye katılım sırasında algıladıkları engelleyici unsurları belirlemek adına geçerli ve güvenilir bir değerlendirme aracıdır (Uçar vd., 2020).

2.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

Çalışma için öncelikle Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Birimi'nden Etik Kurul Onayı alınmıştır. Bu bağlamda araştırmanın amaçlarına uygun olarak hazırlanan anket formu gönüllülük esası gözetilerek katılımcılara internet üzerinden uygulanmıştır. Veri toplama araçlarının uygulanması aşamasında katılımcılara araştırmanın amacıyla ilgili gerekli bilgiler verilmiş olup ölçme araçları gönderildikten sonra katılımcıların araştırmacı eşliğinde ölçek formunu doğru bir şekilde cevaplandırmaları sağlanmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS 23.0 versiyonu kullanılmıştır. Elde edilen ve programa aktarılan ölçek formundaki ham verilerin ilk olarak veri türü gözetilerek frekans, yüzde, ortalama, standart sapma vb. hesaplanmıştır. Daha sonra elde edilen verilere ilişkin istatistiksel değerlendirmelerde farklılık (t-Testi ve ANOVA) ve korelasyon analizleri (Spearman ve Pearson Korelasyon Analizleri) kullanılmıştır. İstatistiksel değerlendirmelerde anlamlılık düzeyi, 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının güvenilirliğini değerlendirmek üzere yapılmış olan iç tutarlılık analizi sonucunda, Cronbach’s Alpha katsayıları hesaplanmıştır. Bu değer, “Boş Zaman Yönetimi Ölçeğı” için 0.777; “Özkonrol-Özyönetim Ölçeğı” için 0.714 ve “Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeğı” için 0.920 olarak bulunmuştur. Literatüre göre Alpha katsayısının, 0.70’in üzerinde olması, ölçme araçlarının güvenilir olduğunu göstermektedir. Özellikle 0.920 gibi yüksek bir değere sahip olan Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeğı, tutarlı bir yapıya işaret etmektedir. Diğer iki ölçek de kabul edilebilir düzeyde güvenilirlik göstermektedir. Bu doğrultuda, araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin güvenilir olduğu söylenebilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümü, verilerin analizi neticesinde elde edilmiş olan bulguların tablo yoluyla sunulmasını ve yorumlanmasını içermektedir.

Tablo 1: Katılımcılara İlişkin Yüzdelere ve Frekanslar

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	97	40,4
	Erkek	143	59,6
Yaş	19-35 yaş aralığı	—	Ort.= 22,5
Sınıf	1. Sınıf	38	15,8
	2. Sınıf	50	20,8
	3. Sınıf	51	21,3
	4. Sınıf	101	42,1
Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	Lisanslı Sporcu	48	20,0
	Aktif Sporcu Değilim	192	80,0
Algılanan Kişisel Gelir Düzeyi	Düşük	89	37,1
	Orta	146	60,8
	Yüksek	5	2,1
Algılanan Aile Gelir Düzeyi (Kişisel Gelir Dahil)	Düşük	51	21,3
	Orta	173	72,1
	Yüksek	16	6,7
Engel Türü	Görme Yetersizliği	67	37,9
	İşitme Yetersizliği	76	31,7
	Ortopedik Yetersizlik	97	40,4
Toplam		240	100,0

Araştırmaya katılan bireylerin tanımlayıcı istatistiklerine ilişkin bulgularına göre, toplam 240 katılımcıdan %40,4'ü kadın ve %59,6'sı erkek bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 19 ile 35 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 22,50'dir. Öğrenim düzeyine göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların %42,1'inin 4. sınıf, %21,3'ünün 3. sınıf, %20,8'inin 2. sınıf ve %15,8'inin ise 1. sınıf düzeyinde eğitim aldığı görülmektedir. Spor yapma durumlarına göre dağılımda ise katılımcıların %80'inin aktif olarak sporcu olmadığı, %20'sinin ise lisanslı sporcu olduğu belirlenmiştir. Kişisel gelir düzeylerine ilişkin algılara bakıldığında, katılımcıların %60,8'i orta, %37,1'i düşük ve yalnızca %2,1'i gelirini yüksek olarak değerlendirmiştir. Aile gelir düzeyine dair değerlendirmede de benzer bir dağılım gözlenmiştir; %72,1'i orta, %21,3'ü düşük ve %6,7'si yüksek gelir düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Engel türlerine göre dağılımda ise %40,4'ü ortopedik, %31,7'si işitme ve %37,9'u ise görme yetersizliğine sahip bireylerden oluşmaktadır. Bu bulgular, araştırma grubunun genç erişkin bireylerden oluştuğunu ve çeşitli engel türleri ile ekonomik seviyelerin dengeli biçimde temsil edildiğini göstermektedir.

Tablo 2: Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri

Boyut	n	Ortalama	Medyan	Std. Sapma	Minimum	Maksimum
Amaç Belirleme ve Yöntem	240	3,7292	3,8333	,52486	1,83	4,83
Değerlendirme	240	4,0736	4,0000	,71683	1,33	5,00
Boş Zaman Tutumu	240	4,4514	5,0000	,70757	1,67	5,00
Programlama	240	1,3472	1,0000	,69185	1,00	4,67
Boş Zaman Yönetimi (Toplam)	240	3,4661	3,4667	,36249	1,80	4,13
Kendini Ayarlama	240	3,6410	3,6667	,60654	2,00	5,00
Kendini Değerlendirme	240	2,0525	2,1000	1,08473	,80	4,00
Kendini Pekiştirme	240	3,8950	4,0000	,61199	1,40	5,00
Öz-kontrol Öz-yönetim (Toplam)	240	3,2240	3,2500	,43957	1,94	4,31
İrade	240	3,0896	3,0000	,84820	1,00	5,00
Tesis Erişim	240	3,9365	4,0000	,65238	1,50	5,00
Tesis Nitelik	240	3,9948	4,2500	,68816	1,50	5,00
Gelir	240	3,9417	4,0000	,87834	2,00	5,00
Sosyal Çevre	240	4,0385	4,2500	,76490	1,50	5,00
Aile	240	2,8083	3,0000	1,04237	1,00	5,00
Zaman	240	3,2889	3,0000	,73617	1,33	5,00
Yetenek Algısı	240	3,1958	3,2500	,81448	1,00	5,00
Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (Toplam)	240	3,5572	3,6563	,50815	1,50	5,00

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların boş zaman yönetimine ilişkin toplam puan ortalaması 3.4661 olarak belirlenmiş ve bu bulguyla katılımcıların boş zaman yönetimi düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu ileri sürülebilmektedir. Katılımcıların özkontrol-özyönetimine ilişkin toplam puan ortalaması 3.2240 olarak belirlenmiş ve bu bulguyla katılımcıların özkontrol-özyönetim düzeylerinin orta düzeyde olduğu söylenebilmektedir. Katılımcıların serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına yönelik algılarının puan ortalaması 3.5572 olup bu bulguyla katılımcıların serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına yönelik algılarının yüksek düzeyde olduğu sonucuna varılabilmektedir. Buna ek olarak çarpıklık ve basıklık değerleri çerçevesinde ölçeklere ait verilerin normal dağılım sergiledikleri kabul edilmiştir (Byrne, 2010; Hair vd., 2010).

Tablo 3: Ölçeklere İlişkin Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Boyut	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Amaç Belirleme ve Yöntem	0,863	6
Değerlendirme	0,932	3
Boş Zaman Tutumu	0,920	3
Programlama	0,885	3
Boş Zaman Yönetimi (Toplam)	0,777	15

Kendini Ayarlama	0,880	6
Kendini Değerlendirme	0,861	5
Kendini Pekiştirme	0,757	5
Öz-kontrol Öz-yönetim (Toplam)	0,714	16
İrade	0,812	4
Tesis Nitelik	0,873	4
Tesis Erişim	0,868	4
Gelir	0,974	5
Sosyal Çevre	0,900	4
Aile	0,914	4
Zaman	0,651	3
Yetenek Algısı	0,869	4
Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (Toplam)	0,920	32

Tablo 3'e göre ölçek boyutlarına ait iç tutarlılık katsayıları (Cronbach's Alpha) genel olarak yüksek bulunmuştur. Ölçekte yer alan tüm boyutlar için Cronbach's Alpha değerleri 0.651 ile 0.974 arasında değişmektedir. Bu değerler, ölçeklerin genel olarak yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle “Gelir” alt boyutu 0.974 gibi oldukça yüksek bir güvenilirlik düzeyine sahipken, “Zaman” alt boyutunun Cronbach's Alpha değeri ise 0.651 ile kabul edilebilir sınırdan yer almaktadır.

Tablo 4: Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Boyut	Cinsiyet	n	Ort.	S.s.	Ser. Der.	t	p
Amaç Belirleme ve Yöntem	Kadın	97	3,73	,493	238	-0,026	,979
	Erkek	143	3,72	,546			
Değerlendirme	Kadın	97	4,10	,725	238	-0,524	,601
	Erkek	143	4,05	,712			
Boş Zaman Tutumu	Kadın	97	4,44	,735	238	0,146	,884
	Erkek	143	4,45	,690			
Programlama	Kadın	97	1,30	,651	238	0,699	,485
	Erkek	143	1,37	,719			
Boş Zaman Yönetimi (Toplam)	Kadın	97	3,46	,362	238	0,101	,919
	Erkek	143	3,46	,363			
Kendini Ayarlama	Kadın	97	3,74	,604	238	-2,110*	,036
	Erkek	143	3,57	,600			
Kendini Değerlendirme	Kadın	97	2,04	1,124	238	0,084	,933
	Erkek	143	2,05	1,061			
Kendini Pekiştirme	Kadın	97	3,97	,613	238	-1,723	,086
	Erkek	143	3,83	,606			
Öz-kontrol Öz-yönetim (Toplam)	Kadın	97	3,28	,428	238	-1,774	,077
	Erkek	143	3,18	,443			
İrade	Kadın	97	3,12	,835	238	-0,590	,556
	Erkek	143	3,06	,858			
Tesis Erişim	Kadın	97	3,87	,654	238	1,178	,240
	Erkek	143	3,97	,649			
Tesis Nitelik	Kadın	97	3,94	,672	238	0,907	,366
	Erkek	143	4,02	,699			

Gelir	Kadın	97	3,91	,891	238	0,350	,727
	Erkek	143	3,95	,871			
Sosyal Çevre	Kadın	97	4,07	,744	238	-0,560	,576
	Erkek	143	4,01	,780			
Aile	Kadın	97	2,76	1,072	238	0,555	,579
	Erkek	143	2,83	1,024			
Zaman	Kadın	97	3,29	,728	238	-0,174	,862
	Erkek	143	3,28	,743			
Yetenek Algısı	Kadın	97	3,13	,865	238	0,928	,355
	Erkek	143	3,23	,778			
Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (Toplam)	Kadın	97	3,53	,541	238	0,512	,609
	Erkek	143	3,57	,485			

*p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine göre kendini ayarlama alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür ($t=-2.110$; $p<0.05$). Kendini ayarlama alt boyutunda kadın katılımcıların ortalaması ($X=3.74$), erkek katılımcıların ortalamasına ($X=3.57$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu, programlama, boş zaman yönetimi, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme, öz-kontrol öz-yönetim, irade, tesis erişim, tesis nitelik, gelir, sosyal çevre, aile, zaman, yetenek algısı ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 5: Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Boyut	Grup	n	Ort.	S.s.	Ser. Der.	F	p	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	1. Sınıf (1)	38	3,66	,480	239	,330	,804	---
	2. Sınıf (2)	50	3,76	,471				
	3. Sınıf (3)	51	3,76	,604				
	4. Sınıf (4)	101	3,72	,527				
Değerlendirme	1. Sınıf (1)	38	3,90	,778	239	1,810	,146	---
	2. Sınıf (2)	50	4,25	,682				
	3. Sınıf (3)	51	4,06	,791				
	4. Sınıf (4)	101	4,05	,659				
Boş Zaman Tutumu	1. Sınıf (1)	38	4,32	,803	239	,851	,467	---
	2. Sınıf (2)	50	4,54	,562				
	3. Sınıf (3)	51	4,39	,861				
	4. Sınıf (4)	101	4,47	,647				
Programlama	1. Sınıf (1)	38	1,28	,695	239	,673	,569	---
	2. Sınıf (2)	50	1,25	,557				
	3. Sınıf (3)	51	1,37	,745				
	4. Sınıf (4)	101	1,40	,724				
Boş Zaman Yönetimi (Toplam)	1. Sınıf (1)	38	3,36	,358	239	1,288	,279	---
	2. Sınıf (2)	50	3,51	,331				
	3. Sınıf (3)	51	3,47	,434				
	4. Sınıf (4)	101	3,47	,336				
Kendini Ayarlama	1. Sınıf (1)	38	3,50	,549	239	,855	,465	---
	2. Sınıf (2)	50	3,64	,546				
	3. Sınıf (3)	51	3,68	,663				
	4. Sınıf (4)	101	3,67	,625				
Kendini Değerlendirme	1. Sınıf (1)	38	2,02	1,067	239	,192	,902	---
	2. Sınıf (2)	50	2,07	1,061				

	3. Sınıf (3)	51	1,96	1,096				
	4. Sınıf (4)	101	2,09	1,109				
Kendini Pekiştirme	1. Sınıf (1)	38	3,75	,556	239	1,130	,338	---
	2. Sınıf (2)	50	3,88	,650				
	3. Sınıf (3)	51	3,99	,652				
	4. Sınıf (4)	101	3,90	,589				
Öz-kontrol Öz-yönetim (Toplam)	1. Sınıf (1)	38	3.11	,391	239	,897	,443	---
	2. Sınıf (2)	50	3.22	,447				
	3. Sınıf (3)	51	3.24	,442				
	4. Sınıf (4)	101	3.25	,451				
İrade	1. Sınıf (1)	38	3,23	,792	239	1,228	,300	---
	2. Sınıf (2)	50	3,22	,717				
	3. Sınıf (3)	51	3,01	,893				
	4. Sınıf (4)	101	3,00	,899				
Tesis Erişim	1. Sınıf (1)	38	3,98	,561	239	1,022	,383	---
	2. Sınıf (2)	50	3,97	,669				
	3. Sınıf (3)	51	4,03	,701				
	4. Sınıf (4)	101	3,85	,649				
Tesis Nitelik	1. Sınıf (1)	38	4,11	,586	239	1,012	,388	---
	2. Sınıf (2)	50	4,00	,648				
	3. Sınıf (3)	51	4,00	,824				
	4. Sınıf (4)	101	3,91	,666				
Gelir	1. Sınıf (1)	38	3,97	,932	239	1,117	,343	---
	2. Sınıf (2)	50	4,04	,808				
	3. Sınıf (3)	51	4,05	,848				
	4. Sınıf (4)	101	3,82	,903				
Sosyal Çevre	1. Sınıf (1)	38	4,13	,667	239	2,145	,095	---
	2. Sınıf (2)	50	4,18	,810				
	3. Sınıf (3)	51	4,10	,751				
	4. Sınıf (4)	101	3,89	,769				
Aile	1. Sınıf (1)	38	2,87	1,016	239	,089	,966	---
	2. Sınıf (2)	50	2,82	,984				
	3. Sınıf (3)	51	2,76	1,023				
	4. Sınıf (4)	101	2,79	1,100				
Zaman	1. Sınıf (1)	38	2,95	,554	239	13,967*	,000	4>2
	2. Sınıf (2)	50	3,03	,670				
	3. Sınıf (3)	51	3,13	,604				
	4. Sınıf (4)	101	3,61	,763				
Yetenek Algısı	1. Sınıf (1)	38	3,28	,776	239	,626	,599	---
	2. Sınıf (2)	50	3,27	,779				
	3. Sınıf (3)	51	3,21	,868				
	4. Sınıf (4)	101	3,11	,822				
Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (Toplam)	1. Sınıf (1)	38	3.60	,466	239	,563	,640	---
	2. Sınıf (2)	50	3.60	,436				
	3. Sınıf (3)	51	3.56	,521				
	4. Sınıf (4)	101	3.50	,550				

*p>0.05

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların sınıf değişkenine göre zaman alt boyutu kapsamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($F=13.967$; $p<0.05$). Bu doğrultuda gerçekleştirilmiş post-hoc testi (Scheffe) sonrasında anlamlı farklılığın “4. Sınıf” ile “2. Sınıf” grupları arasında olup 4. Sınıfta olan katılımcıların lehine olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle 4. Sınıfta olan öğrencilerin zamana yönelik kısıtlayıcı algıları

2. Sınıfta olan öğrencilere göre daha yüksektir. Ancak katılımcıların sınıf değişkenine göre amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu, programlama, boş zaman yönetimi, kendini ayarlama, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme, öz-kontrol öz-yönetim, irade, tesis erişim, tesis nitelik, gelir, sosyal çevre, aile, zaman, yetenek algısı ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 6: Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Boyut	Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	n	Ort.	S.s	Ser. Der.	t	p
Amaç Belirleme ve Yöntem	Aktif Sporcu Değilim	192	3,72	,546	238	-,234	,815
	Lisanslı Sporcu	48	3,74	,434			
Değerlendirme	Aktif Sporcu Değilim	192	4,06	,733	238	-,193	,847
	Lisanslı Sporcu	48	4,09	,651			
Boş Zaman Tutumu	Aktif Sporcu Değilim	192	4,46	,671	238	,598	,552
	Lisanslı Sporcu	48	4,38	,840			
Programlama	Aktif Sporcu Değilim	192	1,32	,647	238	-,861	,393
	Lisanslı Sporcu	48	1,43	,848			
Boş Zaman Yönetimi (Toplam)	Aktif Sporcu Değilim	192	3,46	,379	238	-,308	,758
	Lisanslı Sporcu	48	3,48	,286			
Kendini Ayarlama	Aktif Sporcu Değilim	192	3,64	,613	238	,073	,942
	Lisanslı Sporcu	48	3,63	,582			
Kendini Değerlendirme	Aktif Sporcu Değilim	192	2,10	1,087	238	1,473	,145
	Lisanslı Sporcu	48	1,85	1,059			
Kendini Pekiştirme	Aktif Sporcu Değilim	192	3,87	,588	238	-,768	,445
	Lisanslı Sporcu	48	3,96	,702			
Öz-kontrol Öz-yönetim (Toplam)	Aktif Sporcu Değilim	192	3,23	,447	238	,779	,436
	Lisanslı Sporcu	48	3,17	,408			
İrade	Aktif Sporcu Değilim	192	3,29	,724	238	8,258*	,000
	Lisanslı Sporcu	48	2,25	,796			
Tesis Erişim	Aktif Sporcu Değilim	192	4,02	,606	238	3,937*	,000
	Lisanslı Sporcu	48	3,58	,715			
Tesis Nitelik	Aktif Sporcu Değilim	192	4,07	,683	238	3,749*	,000
	Lisanslı Sporcu	48	3,68	,622			
Gelir	Aktif Sporcu Değilim	192	4,00	,852	238	2,017*	,048
	Lisanslı Sporcu	48	3,70	,946			
Sosyal Çevre	Aktif Sporcu Değilim	192	4,16	,704	238	4,989*	,000
	Lisanslı Sporcu	48	3,53	,797			
Aile	Aktif Sporcu Değilim	192	3,04	,919	238	7,328*	,000
	Lisanslı Sporcu	48	1,88	,995			
Zaman	Aktif Sporcu Değilim	192	3,31	,709	238	,835	,407

	Lisanslı Sporcu	48	3,20	,835			
Yetenek Algısı	Aktif Sporcu Değilim	192	3,35	,689	238	5,232*	,000
	Lisanslı Sporcu	48	2,57	,971			
Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (Toplam)	Aktif Sporcu Değilim	192	3,67	,420	238	7,353*	,000
	Lisanslı Sporcu	48	3,06	,536			

*p<0.05

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların aktif olarak spor yapma değişkenine göre irade, tesis erişim, tesis nitelik, gelir, sosyal çevre, aile, yetenek algısı ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0.05). Bu farklılıkların aktif sporcu olmayan bireylerin lehine olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle aktif olarak spor yapmayan bireylerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları aktif olarak spor yapan bireylere kıyasla daha yüksektir. Ancak katılımcıların aktif olarak spor yapma değişkenine göre amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu, programlama, boş zaman yönetimi, kendini ayarlama, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme, öz-kontrol öz-yönetim ve zaman boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 7: Yaş Değişkeni ile Ölçek Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	Yaş		
	r	p	n
Amaç Belirleme ve Yöntem	-,123	,058	240
Değerlendirme	-,112	,082	240
Boş Zaman Tutumu	-,114	,078	240
Programlama	,227*	,000	240
Boş Zaman Yönetimi (Toplam)	-0,73	,258	240
Kendini Ayarlama	-,033	,613	240
Kendini Değerlendirme	,074	,257	240
Kendini Pekiştirme	-,054	,402	240
Öz-kontrol Öz-yönetim (Toplam)	0,16	,804	240
İrade	-,134*	,038	240
Tesis Erişim	-,255*	,000	240
Tesis Niteliği	-,238*	,000	240
Gelir	-,156*	,016	240
Sosyal Çevre	-,290*	,000	240
Aile	-,042	,517	240
Zaman	,307*	,000	240

Yetenek Algısı	-,077	,237	240
Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (Toplam)	-,190*	,003	240

*p<0.05

Tablo 7 incelendiğinde yaş değişkeni ile programlama (düşük düzeyde) ve zaman (orta düzeyde) alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Bu durum bireylerin yaşı arttıkça programlama becerilerinin yüksekliği ve zamana yönelik kısıtlayıcıları algılarının arttığını göstermektedir. Diğer taraftan, yaş değişkeni ile irade, tesis erişim, tesis nitelik, gelir, sosyal çevre ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları alt boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Bu durum; yaş arttıkça irade, tesis erişimi, tesis niteliği, gelir, sosyal çevre ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına yönelik algılarının azaldığını göstermektedir. Ancak, amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu, boş zaman yönetimi, kendini ayarlama, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme, öz-kontrol öz-yönetim, aile ve yetenek algısı boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 8: Engel Türü Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Boyut	Grup	n	Ort.	S.s.	Ser. Der.	F	p	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	Görme Yetersizliği	67	3,70	,600	239	,489	,614	---
	İşitme Yetersizliği	76	3,77	,520				
	Ortopedik Yetersizlik	97	3,70	,471				
Değerlendirme	Görme Yetersizliği	67	4,03	,770	239	,148	,863	---
	İşitme Yetersizliği	76	4,10	,740				
	Ortopedik Yetersizlik	97	4,07	,663				
Boş Zaman Tutumu	Görme Yetersizliği	67	4,42	,799	239	,560	,572	---
	İşitme Yetersizliği	76	4,52	,609				
	Ortopedik Yetersizlik	97	4,41	,714				
Programlama	Görme Yetersizliği	67	1,34	,681	239	,836	,435	---
	İşitme Yetersizliği	76	1,27	,551				
	Ortopedik Yetersizlik	97	1,40	,791				
Boş Zaman Yönetimi (Toplam)	Görme Yetersizliği	67	3,44	,438	239	,306	,737	---
	İşitme Yetersizliği	76	3,49	,361				
	Ortopedik Yetersizlik	97	3,46	,303				
Kendini Ayarlama	Görme Yetersizliği	67	3,65	,605	239	,669	,513	---
	İşitme Yetersizliği	76	3,69	,625				
	Ortopedik Yetersizlik	97	3,58	,594				
Kendini Değerlendirme	Görme Yetersizliği	67	2,12	1,114	239	,298	,743	---
	İşitme Yetersizliği	76	2,06	1,053				
	Ortopedik Yetersizlik	97	1,99	1,095				
Kendini Pekiştirme	Görme Yetersizliği	67	3,83	,707	239	,506	,604	---
	İşitme Yetersizliği	76	3,93	,556				
	Ortopedik Yetersizlik	97	3,90	,585				
Öz-kontrol Öz-yönetim (Toplam)	Görme Yetersizliği	67	3,23	,458	239	,561	,571	---
	İşitme Yetersizliği	76	3,26	,416				
	Ortopedik Yetersizlik	97	3,19	,446				
İrade	Görme Yetersizliği	67	3,02	,795	239	,230	,795	---
	İşitme Yetersizliği	76	3,11	,934				
	Ortopedik Yetersizlik	97	3,11	,818				
Tesis Erişim	Görme Yetersizliği	67	3,91	,659	239	,711	,492	---
	İşitme Yetersizliği	76	4,00	,604				
	Ortopedik Yetersizlik	97	3,89	,684				

Tesis Nitelik	Görme Yetersizliği	67	4,05	,637	239	1,037	,356	---
	İşitme Yetersizliği	76	4,03	,633				
	Ortopedik Yetersizlik	97	4,91	,758				
Gelir	Görme Yetersizliği	67	3,94	,949	239	,102	,903	---
	İşitme Yetersizliği	76	3,97	,878				
	Ortopedik Yetersizlik	97	3,91	,834				
Sosyal Çevre	Görme Yetersizliği	67	4,05	,709	239	,272	,762	---
	İşitme Yetersizliği	76	4,07	,783				
	Ortopedik Yetersizlik	97	3,99	,792				
Aile	Görme Yetersizliği	67	2,86	1,043	239	1,012	,365	---
	İşitme Yetersizliği	76	2,66	1,059				
	Ortopedik Yetersizlik	97	2,87	1,027				
Zaman	Görme Yetersizliği	67	3,37	,729	239	,768	,465	---
	İşitme Yetersizliği	76	3,28	,732				
	Ortopedik Yetersizlik	97	3,23	,745				
Yetenek Algısı	Görme Yetersizliği	67	3,13	,752	239	,297	,743	---
	İşitme Yetersizliği	76	3,24	,771				
	Ortopedik Yetersizlik	97	3,19	,890				
Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (Toplam)	Görme Yetersizliği	67	3,56	,502	239	,104	,902	---
	İşitme Yetersizliği	76	3,57	,501				
	Ortopedik Yetersizlik	97	3,53	,521				

*p>0.05

Tablo 8 incelendiğinde engel türü değişkenine göre amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu, programlama, boş zaman yönetimi, kendini ayarlama, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme, öz-kontrol öz-yönetim, irade, tesis erişim, tesis nitelik, gelir, sosyal çevre, aile, zaman, yetenek algısı ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 9: Algılanan Kişisel Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Boyut	Grup	n	Ort.	S.s.	Ser. Der.	F	p	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	Düşük (1)	89	3,69	,441	239	10,692*	,000	1>3; 2>3
	Orta (2)	146	3,78	,540				
	Yüksek (3)	5	2,73	,480				
Değerlendirme	Düşük (1)	89	4,11	,566	239	9,597*	,000	1>3; 2>3
	Orta (2)	146	4,09	,751				
	Yüksek (3)	5	2,73	,924				
Boş Zaman tutumu	Düşük (1)	89	4,52	,627	239	8,783*	,000	1>3; 2>3
	Orta (2)	146	4,45	,709				
	Yüksek (3)	5	3,20	,960				
Programlama	Düşük (1)	89	1,29	,692	239	6,272*	,002	3>1; 3>2
	Orta (2)	146	1,34	,659				
	Yüksek (3)	5	2,40	,924				
Boş Zaman Yönetimi (Toplam)	Düşük (1)	89	3,46	,291	239	10,589*	,000	1>3; 2>3
	Orta (2)	146	3,49	,376				
	Yüksek (3)	5	2,76	,453				
Kendini Ayarlama	Düşük (1)	89	3,62	,582	239	1,718	,182	---
	Orta (2)	146	3,66	,621				
	Yüksek (3)	5	3,16	,424				
Kendini Değerlendirme	Düşük (1)	89	2,09	1,062	239	,203	,816	---
	Orta (2)	146	2,02	1,109				
	Yüksek (3)	5	2,24	,841				
Kendini Pekiştirme	Düşük (1)	89	3,88	,629	239	3,947*	,021	1>3; 2>3
	Orta (2)	146	3,92	,589				
	Yüksek (3)	5	3,16	,589				
Öz-kontrol Öz-yönetim (Toplam)	Düşük (1)	89	3,22	,449	239	1,628	,199	---
	Orta (2)	146	3,23	,435				
	Yüksek (3)	5	2,87	,253				
İrade	Düşük (1)	89	3,23	,695	239	4,221*	,016	1>2
	Orta (2)	146	2,97	,912				

	Yüksek (3)	5	3,75	,829				
	Düşük (1)	89	4,12	,507				
Tesis Erişim	Orta (2)	146	3,84	,686	239	7,411*	,001	1>2; 1>3
	Yüksek (3)	5	3,35	1,083				
	Düşük (1)	89	4,15	,647				
Tesis Nitelik	Orta (2)	146	3,92	,673	239	6,022*	,003	1>2; 1>3
	Yüksek (3)	5	3,30	1,109				
	Düşük (1)	89	4,42	,635				
Gelir	Orta (2)	146	3,67	,860	239	27,741*	,000	1>2; 1>3
	Yüksek (3)	5	3,04	1,275				
	Düşük (1)	89	4,33	,551				
Sosyal Çevre	Orta (2)	146	3,89	,795	239	14,657*	,000	1>2; 1>3
	Yüksek (3)	5	3,10	1,206				
	Düşük (1)	89	3,01	,910				
Aile	Orta (2)	146	2,69	1,087	239	2,843	,060	---
	Yüksek (3)	5	2,55	1,504				
	Düşük (1)	89	3,21	,689				
Zaman	Orta (2)	146	3,34	,738	239	1,195	,304	---
	Yüksek (3)	5	3,00	1,354				
	Düşük (1)	89	3,33	,629				
Yetenek Algısı	Orta (2)	146	3,11	,859	239	2,339	,099	---
	Yüksek (3)	5	2,95	1,242				
Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (Toplam)	Düşük (1)	89	3,76	,337				
	Orta (2)	146	3,44	,525	239	14,561*	,000	1>2; 1>3
	Yüksek (3)	5	3,13	1,096				

*p<0.05

Tablo 9 incelendiğinde algılanan kişisel gelir düzeyi değişkenine göre katılımcıların amaç belirleme ve yöntem (F=10.692; p<0.05); değerlendirme (F=9.597; p<0.05); boş zaman tutumu (F=8.783; p<0.05); programlama (F=6.272; p<0.05); boş zaman yönetimi (toplam) (F=10.589; p<0.05); kendini pekiştirme (F=3.947; p<0.05); irade (F=4.221; p<0.05); tesis erişim (F=7.411; p<0.05); tesis nitelik (F=6.022; p<0.05); gelir (F=27.741; p<0.05); sosyal çevre (F=14.657; p<0.05) ve serbest zaman fiziksel fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (F=14.561; p<0.05) boyutlarına ilişkin puanları kapsamında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda gerçekleştirilmiş post-hoc testi (Scheffe) sonrasında amaç belirleme ve yöntem alt boyutu kapsamında anlamlı farklılığın “düşük” ile “yüksek” grupları arasında olup düşük lehine ve “orta” ile “yüksek” grupları arasında orta grup lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle hem düşük gelir grubu hem de orta gelir gruplarının amaç belirleme ve yöntem düzeyleri yüksek gelir grubuna göre daha yüksektir. Değerlendirme alt boyutu kapsamında anlamlı farklılığın “düşük” ile “yüksek” grupları arasında olup düşük lehine ve “orta” ile “yüksek” grupları arasında orta grup lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle hem düşük gelir grubu hem de orta gelir gruplarının değerlendirme düzeyleri yüksek gelir grubuna göre daha yüksektir. Boş zaman tutumu alt boyutu kapsamında anlamlı farklılığın “düşük” ile “yüksek” grupları arasında olup düşük lehine ve “orta” ile “yüksek” grupları arasında orta grup lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle hem düşük gelir grubu hem de orta gelir gruplarının boş zaman tutumları yüksek gelir grubuna göre daha yüksektir. Programlama alt boyutu kapsamında anlamlı farklılığın “düşük” ile “yüksek” grupları arasında olup yüksek lehine ve “orta” ile “yüksek” grupları arasında yüksek grup lehine olduğu tespit

edilmiştir. Diğer bir ifadeyle yüksek gelir grubunun programlama düzeyleri düşük ve orta gelir gruplarına göre daha yüksektir. Boş zaman yönetimi boyutu kapsamında anlamlı farklılığın “düşük” ile “yüksek” grupları arasında olup düşük lehine ve “orta” ile “yüksek” grupları arasında orta grup lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle hem düşük gelir grubu hem de orta gelir gruplarının boş zaman yönetimi düzeyleri yüksek gelir grubuna göre daha yüksektir. Kendini pekiştirme alt boyutu kapsamında anlamlı farklılığın “düşük” ile “yüksek” grupları arasında olup düşük lehine ve “orta” ile “yüksek” grupları arasında orta grup lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle hem düşük gelir grubu hem de orta gelir gruplarının kendini pekiştirme düzeyleri yüksek gelir grubuna göre daha yüksektir. İrade alt boyutu kapsamında anlamlı farklılığın “düşük” ile “orta” grupları arasında olup düşük lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle düşük gelir grubunun irade ile ilgili kısıtlayıcı algıları orta gelir grubuna göre daha yüksektir. Tesis erişim, tesis nitelik, gelir, sosyal çevre ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları boyutları kapsamında anlamlı farklılığın “düşük” ile “orta” grupları arasında olup düşük grup lehine ve “düşük” ile “yüksek” grupları arasında düşük grup lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle düşük gelir grubunun orta ve yüksek gelir gruplarına göre tesis erişim, tesis nitelik, gelir, sosyal çevre ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları daha yüksektir. Ancak katılımcıların algılanan kişisel gelir düzeyi değişkenine göre kendini ayarlama, kendini değerlendirme, öz-kontrol öz-yönetim, aile, zaman ve yetenek algısı boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 10: Algılanan Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Boyut	Grup	n	Ort.	S .s.	Ser. Der.	F	p	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	Düşük (1)	51	3,61	,560	239	3,892*	,022	2>3
	Orta (2)	173	3,78	,490				
	Yüksek (3)	16	3,50	,663				
Değerlendirme	Düşük (1)	51	4,04	,766	239	3,336*	,037	2>3
	Orta (2)	173	4,12	,650				
	Yüksek (3)	16	3,64	1,078				
Boş Zaman Tutumu	Düşük (1)	51	4,37	,777	239	8,395*	,000	1>3; 2>3
	Orta (2)	173	4,53	,616				
	Yüksek (3)	16	3,81	1,039				
Programlama	Düşük (1)	51	1,31	,647	239	14,881*	,000	3>1; 3>2
	Orta (2)	173	1,27	,559				
	Yüksek (3)	16	2,20	1,338				
Boş Zaman Yönetimi (Toplam)	Düşük (1)	51	3,39	,406	239	2,947	,054	---
	Orta (2)	173	3,50	,333				
	Yüksek (3)	16	3,33	,461				
Kendini Ayarlama	Düşük (1)	51	3,65	,603	239	2,895	,057	---
	Orta (2)	173	3,66	,579				
	Yüksek (3)	16	3,29	,813				
Kendini Değerlendirme	Düşük (1)	51	2,02	1,082	239	,033	,967	---
	Orta (2)	173	2,06	1,107				
	Yüksek (3)	16	2,01	,877				
Kendini Pekiştirme	Düşük (1)	51	3,76	,749	239	8,316*	,000	2>1; 2>3
	Orta (2)	173	3,97	,510				
	Yüksek (3)	16	3,41	,846				

Öz-kontrol Öz-yönetim (Toplam)	Düşük (1)	51	3,18	,486	239	4,701*	,010	2>3
	Orta (2)	173	3,26	,406				
	Yüksek (3)	16	2,92	,524				
İrade	Düşük (1)	51	3,29	,699	239	1,967	,142	---
	Orta (2)	173	3,02	,893				
	Yüksek (3)	16	3,10	,695				
Tesis Erişim	Düşük (1)	51	4,04	,613	239	11,039*	,000	1>2; 1>3
	Orta (2)	173	3,96	,631				
	Yüksek (3)	16	3,23	,608				
Tesis Nitelik	Düşük (1)	51	4,15	,653	239	11,854*	,000	1>2; 1>3
	Orta (2)	173	4,01	,663				
	Yüksek (3)	16	3,25	,625				
Gelir	Düşük (1)	51	4,34	,717	239	27,759*	,000	1>2; 1>3
	Orta (2)	173	3,94	,823				
	Yüksek (3)	16	2,65	,683				
Sosyal Çevre	Düşük (1)	51	4,28	,546	239	15,938*	,000	1>2; 2>3
	Orta (2)	173	4,04	,763				
	Yüksek (3)	16	3,12	,735				
Aile	Düşük (1)	51	2,98	,880	239	,970	,381	---
	Orta (2)	173	2,75	1,083				
	Yüksek (3)	16	2,82	1,063				
Zaman	Düşük (1)	51	3,40	,690	239	,826	,439	---
	Orta (2)	173	3,25	,736				
	Yüksek (3)	16	3,29	,876				
Yetenek Algısı	Düşük (1)	51	3,40	,593	239	2,748	,066	---
	Orta (2)	173	3,15	,861				
	Yüksek (3)	16	2,93	,808				
Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (Toplam)	Düşük (1)	51	3,77	,343	239	14,536*	,000	1>2; 1>3; 2>3
	Orta (2)	173	3,54	,528				
	Yüksek (3)	16	3,03	,272				

*p<0.05

Tablo 10 incelendiğinde algılanan aile gelir düzeyi değişkenine göre katılımcıların amaç belirleme ve yöntem (F=3.892; p<0.05); değerlendirme (F=3.336; p<0.05); boş zaman tutumu (F=8.395; p<0.05); programlama (F=14.881; p<0,05); kendini pekiştirme (F=8.316; p<0.05); öz-kontrol öz-yönetim (F=4.701; p<0.05); tesis erişim (F=11.039; p<0.05); tesis nitelik (F=11.854; p<0.05); gelir (F=27.759; p<0.05); sosyal çevre (F=15.938; p<0.05) ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (toplam) (F=14.536; p<0.05) boyutları kapsamında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda gerçekleştirilmiş post-hoc testi (Scheffe) sonrasında amaç belirleme ve yöntem ve değerlendirme alt boyutları kapsamında anlamlı farklılığın “orta” ile “yüksek” grupları arasında orta grup lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle orta gelir grubunun amaç belirleme ve yöntem ve değerlendirme düzeyleri yüksek gelir grubuna kıyasla daha yüksektir. Boş zaman tutumu alt boyutu kapsamında anlamlı farklılığın “düşük” ile “yüksek” grupları arasında olup düşük grup lehine ve “orta” ile “yüksek” grupları arasında orta grup lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle hem düşük gelir grubu hem de orta gelir gruplarının boş zaman tutumları yüksek gelir grubuna göre daha yüksektir. Programlama alt boyutu kapsamında anlamlı farklılığın “düşük” ile “yüksek” grupları arasında olup yüksek lehine ve “orta” ile “yüksek” grupları arasında yüksek grup lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle yüksek gelir grubunun programlama düzeyleri orta ve düşük gelir gruplarına kıyasla daha

yüksektir. Kendini pekiştirme alt boyutu kapsamında anlamlı farklılığın “düşük” ile “orta” grupları arasında olup orta grup lehine ve “orta” ile “yüksek” grupları arasında orta grup lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle orta gelir grubunun kendini pekiştirme düzeyleri düşük ve yüksek gelir gruplarına göre daha yüksektir. Öz-kontrol öz-yönetim boyutu kapsamında anlamlı farklılığın “orta” ile “yüksek” grupları arasında orta grup lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle orta gelir grubunun öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri yüksek gelir grubuna göre daha yüksektir. Tesis erişim, tesis nitelik ve gelir alt boyutları kapsamında anlamlı farklılığın “düşük” ile “orta” grupları arasında olup düşük grup lehine ve “düşük” ile “yüksek” grupları arasında düşük grup lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle düşük gelir grubunun orta ve yüksek gelir gruplarına kıyasla tesis erişim, tesis nitelik ve gelir alt boyutlarına yönelik serbest zaman kısıtlayıcı algı düzeyleri daha yüksektir. Sosyal çevre alt boyutu kapsamında anlamlı farklılığın “düşük” ile “orta” grupları arasında olup düşük grup lehine ve “orta” ile “yüksek” grupları arasında orta grup lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle yüksek gelir grubunun düşük ve orta gelir gruplarına kıyasla sosyal çevreye ilişkin kısıtlayıcı algıları daha düşüktür. Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları kapsamında anlamlı farklılığın “düşük” ile “orta” grupları arasında olup düşük grup lehine, “düşük” ile “yüksek” grupları arasında olup düşük grup lehine olduğu ve “orta” ile “yüksek” grupları arasında olup orta grup lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle düşük gelir grubunun orta ve yüksek gelir gruplarına kıyasla serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları daha yüksek ve ayrıca orta gelir grubunun yüksek gelir grubuna kıyasla serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları daha yüksektir. Ancak katılımcıların algılanan aile gelir düzeyi değişkenine göre boş zaman yönetimi, kendini ayarlama, kendini değerlendirme, irade, aile, zaman ve yetenek algısı boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 11: Özkontrol-Özyönetim Ölçeği ile Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyutlar		Kendini Ayarlama	Kendini Değerlendirme	Kendini Pekiştirme	Öz-kontrol Öz-yönetim (Toplam)
İrade	r	-,018	,089	-,116	,009
	p	,779	,170	,074	,893
	n	240	240	240	240
Tesis Erişim	r	,251*	-,023	,274*	,232*
	p	,000	,722	,000	,000
	n	240	240	240	240
Tesis Nitelik	r	,284*	-,031	,295*	,251*
	p	,000	,629	,000	,000
	n	240	240	240	240
Gelir	r	,046	-,013	,143*	,076
	p	,479	,836	,026	,243

	n	240	240	240	240
	r	,319*	-,039	,280*	,257*
Sosyal Çevre	p	,000	,548	,000	,000
	n	240	240	240	240
	r	-,197*	,101	-,259*	-,137*
Aile	p	,002	,120	,000	,034
	n	240	240	240	240
	r	,198*	-,085	,042	,055
Zaman	p	,002	,187	,515	,397
	n	240	240	240	240
	r	-,060	,161*	-,116	,043
Yetenek Algısı	p	,358	,013	,074	,508
	n	240	240	240	240
Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (Toplam)	r	,121	,045	,077	,131*
	p	,060	,488	,233	,042
	n	240	240	240	240

*p<0.05

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların kendini ayarlama bağlamındaki özkontrol-özyönetimleri ile tesis erişim ($r=0.251$ (düşük düzeyde)); tesis nitelik ($r=0.284$ (düşük düzeyde)); sosyal çevre ($r=0.319$ (orta düzeyde)) ve zaman ($r=0.198$ (düşük düzeyde)) alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların kendini ayarlama özkontrol-özyönetim düzeyleri arttıkça tesis erişim, tesis nitelik, sosyal çevre ve zaman alt boyutlarına yönelik serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları da artmaktadır. Diğer taraftan, katılımcıların kendini ayarlama bağlamındaki özkontrol-özyönetimleri ile aile alt boyutu arasında ise negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r=-0.197$; $p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların kendini ayarlama özkontrol-özyönetim düzeyleri arttıkça aile alt boyutuna yönelik serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları azalmaktadır.

Katılımcıların kendini değerlendirme bağlamındaki özkontrol-özyönetimleri ile yetenek algısı alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0.161$; $p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların kendini değerlendirme özkontrol-özyönetim düzeyleri arttıkça yetenek algısı alt boyutuna ilişkin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları artmaktadır.

Katılımcıların kendini pekiştirme bağlamındaki özkontrol-özyönetimleri ile tesis erişim ($r=0.274$); tesis nitelik ($r=0.295$); gelir ($r=0.143$) ve sosyal çevre ($r=0.280$) alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0.05$). Diğer bir ifadeyle, katılımcıların kendini pekiştirme özkontrol-özyönetim düzeyleri arttıkça tesis erişim, tesis nitelik, gelir ve sosyal çevre boyutlarına yönelik serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları da artmaktadır. Katılımcıların kendini pekiştirme bağlamındaki

özkontrol-özyönetimleri ile aile alt boyutu arasında ise negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0.259$; $p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların kendini pekiştirme özkontrol-özyönetim düzeyleri arttıkça aile alt boyutuna yönelik serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları azalmaktadır.

Katılımcıların öz-kontrol öz-yönetimleri ile tesis erişim ($r=0.232$); tesis nitelik ($r=0.251$) ve sosyal çevre ($r=0.257$) alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri arttıkça tesis erişim, tesis nitelik ve sosyal çevre alt boyutlarına ilişkin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları da artmaktadır. Katılımcıların öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri ile aile alt boyutuna yönelik serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r=-0.137$; $p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri arttıkça aile alt boyutuna ilişkin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları azalmaktadır.

Katılımcıların öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r=0.131$; $p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri arttıkça serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları da artmaktadır.

Tablo 12: Boş Zaman Yönetimi Ölçeği ile Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyut		Amaç Belirleme ve Yöntem	Değerlendirme	Boş Zaman Tutumu	Programlama	Boş Zaman Yönetimi (Toplam)
İrade	r	-,077	-,005	-,039	-,001	-,062
	p	,236	,944	,546	,988	,339
	n	240	240	240	240	240
Tesis Erişim	r	,298*	,330*	,487*	-,510*	,298*
	p	,000	,000	,000	,000	,000
	n	240	240	240	240	240
Tesis Nitelik	r	,270*	,347*	,472*	-,529*	,276*
	p	,000	,000	,000	,000	,000
	n	240	240	240	240	240
Gelir	r	-,001	,070	,260*	-,239*	,037
	p	,990	,282	,000	,000	,564
	n	240	240	240	240	240
Sosyal Çevre	r	,330*	,399*	,492*	-,527*	,340*
	p	,000	,000	,000	,000	,000
	n	240	240	240	240	240
Aile	r	-,203*	-,144*	-,104	,131*	-,165*
	p	,002	,026	,107	,042	,010

	n	240	240	240	240	240
	r	,110	,090	,057	-,097	,085
Zaman	p	,089	,165	,376	,133	,192
	n	240	240	240	240	240
	r	-,091	-,070	-,040	-,007	-,098
Yetenek Algısı	p	,161	,283	,535	,918	,129
	n	240	240	240	240	240
Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (Toplam)	r	,084	,166*	,286*	-,316*	,105
	p	,195	,010	,000	,000	,104
	n	240	240	240	240	240

*p<0.05

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların amaç belirleme ve yöntem bağlamındaki boş zaman yönetimleri ile tesis erişim ($r=0.298$ (düşük düzeyde)), tesis nitelik ($r=0.270$ (düşük düzeyde)) ve sosyal çevre ($r=0.330$ (orta düzeyde)) alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların amaç belirleme ve yöntem bağlamındaki boş zaman yönetimi düzeyleri arttıkça tesis erişim, tesis nitelik ve sosyal çevre alt boyutlarına yönelik serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları da artmaktadır. Diğer taraftan, katılımcıların amaç belirleme ve yöntem bağlamındaki boş zaman yönetimleri ile aile alt boyutu arasında ise negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r=-0.203$; $p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların amaç belirleme ve yöntem bağlamındaki boş zaman yönetim düzeyleri arttıkça aile alt boyutuna yönelik serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları azalmaktadır.

Katılımcıların değerlendirme bağlamındaki boş zaman yönetimleri ile tesis erişim ($r=0.330$ (orta düzeyde)); tesis nitelik ($r=0.347$ (orta düzeyde)), sosyal çevre ($r=0.399$ (orta düzeyde)) ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (toplam) ($r=0.166$ (düşük düzeyde)) boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların değerlendirme bağlamındaki boş zaman yönetim düzeyleri arttıkça tesis erişim, tesis nitelik, sosyal çevre ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları da artmaktadır. Katılımcıların değerlendirme bağlamında boş zaman yönetimleri ile aile alt boyutu arasında ise negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r=-0.144$; $p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların değerlendirme bağlamındaki boş zaman yönetim düzeyleri arttıkça aile ile ilgili serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları azalmaktadır.

Katılımcıların boş zaman tutumu bağlamındaki boş zaman yönetimleri ile tesis erişim ($r=0.487$ (orta düzeyde)); tesis nitelik ($r=0.472$ (orta düzeyde)); gelir ($r=0.260$ (düşük düzeyde)), sosyal çevre ($r=0.492$ (orta düzeyde)) ve serbest zaman fiziksel aktivite

kısıtlayıcıları (toplam) ($r=0.286$ (düşük düzeyde)) boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların boş zaman tutumu bağlamındaki boş zaman yönetim düzeyleri arttıkça tesis erişim, tesis nitelik, gelir, sosyal çevre ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları da artmaktadır.

Katılımcıların programlama bağlamındaki boş zaman yönetimleri ile tesis erişim ($r=-0.510$ (orta düzeyde)); tesis nitelik ($r=-0.529$ (orta düzeyde)), gelir ($r=-0.239$ (düşük düzeyde)), sosyal çevre ($r=-0.527$ (orta düzeyde)) ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (toplam) ($r=-0.316$ (orta düzeyde)) boyutları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların programlama bağlamındaki boş zaman yönetim düzeyleri arttıkça tesis erişim, tesis nitelik, gelir, sosyal çevre ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları azalmaktadır. Diğer taraftan, katılımcıların programlama bağlamındaki boş zaman yönetimleri ile aile alt boyutu arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r=0.131$; $p<0.05$). Diğer bir ifadeyle, katılımcıların programlama bağlamındaki boş zaman yönetim düzeyleri arttıkça aile ile ilgili serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları da artmaktadır.

Katılımcıların boş zaman yönetimleri ile tesis erişim ($r=0.298$ (düşük düzeyde)); tesis nitelik ($r=0.276$ (düşük düzeyde)) ve sosyal çevre ($r=0.340$ (orta düzeyde)) alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların boş zaman yönetim düzeyleri arttıkça tesis erişim, tesis nitelik ve sosyal çevre alt boyutlarına ilişkin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları da artmaktadır. Diğer taraftan, katılımcıların boş zaman yönetimleri ile aile alt boyutu arasında ise negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r=-0.165$ $p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların boş zaman yönetim düzeyleri arttıkça aile alt boyutuna ilişkin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları azalmaktadır.

Tablo 13: Boş Zaman Yönetimi Ölçeği ile Özkontrol-Özyönetim Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyut		Kendini Ayarlama	Kendini Değerlendirme	Kendini Pekiştirme	Öz-kontrol Öz-yönetim (Toplam)
Amaç Belirleme ve Yöntem	r	,567*	-,220*	,601*	,385*
	p	,000	,001	,000	,000
	n	240	240	240	240
Değerlendirme	r	,611*	-,193*	,563*	,412*
	p	,000	,003	,000	,000
	n	240	240	240	240
Boş Zaman Tutumu	r	,501*	-,179*	,588*	,377*
	p	,000	,006	,000	,000
	n	240	240	240	240
Programlama	r	-,535*	,183*	-,587*	-,391*

	p	,000	,005	,000	,000
	n	240	240	240	240
	r	,562*	-,204*	,576*	,384*
Boş Zaman Yönetimi (Toplam)	p	,000	,002	,000	,000
	n	240	240	240	240

*p<0.05

Tablo 13 incelendiğinde katılımcıların kendini ayarlama bağlamındaki öz-kontrol öz-yönetimleri ile amaç belirleme ve yöntem ($r=0.567$ (orta düzeyde)); değerlendirme ($r=0.611$ (orta düzeyde)), boş zaman tutumu ($r=0.501$ (orta düzeyde)) ve boş zaman yönetimi ($r=0.562$ (orta düzeyde)) boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların kendini ayarlama bağlamındaki öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri arttıkça amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu ve boş zaman yönetim düzeyleri de artmaktadır. Diğer taraftan, katılımcıların kendini ayarlama bağlamındaki öz-kontrol öz-yönetimleri ile programlama alt boyutu arasında ise negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r=-0.535$; $p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların kendini ayarlama bağlamındaki öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri arttıkça programlama düzeyleri azalmaktadır.

Katılımcıların kendini değerlendirme bağlamındaki öz-kontrol öz-yönetimleri ile amaç belirleme ve yöntem ($r=-0.220$); değerlendirme ($r=-0.193$), boş zaman tutumu ($r=-0.179$) ve boş zaman yönetimi ($r=-0.204$) boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların kendini değerlendirme bağlamındaki öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri arttıkça amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu ve boş zaman yönetim düzeyleri azalmaktadır. Diğer taraftan, katılımcıların kendini değerlendirme bağlamındaki öz-kontrol öz-yönetimleri ile programlama alt boyutu arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r=0.183$ $p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların kendini değerlendirme bağlamındaki öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri arttıkça programlama düzeyleri de artmaktadır.

Katılımcıların kendini pekiştirme bağlamındaki öz-kontrol öz-yönetimleri ile amaç belirleme ve yöntem ($r=0.601$), değerlendirme ($r=0.563$), boş zaman tutumu ($r=0.588$) ve boş zaman yönetimi ($r=0.576$) boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların kendini pekiştirme bağlamındaki öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri arttıkça amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu ve boş zaman yönetim düzeyleri de artmaktadır. Diğer taraftan, katılımcıların kendini pekiştirme bağlamındaki öz-kontrol öz-yönetimleri ile programlama alt boyutu arasında ise negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir

ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r=-0.587$; $p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların kendini pekiştirme bağlamındaki öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri arttıkça programlama düzeyleri azalmaktadır.

Katılımcıların öz-kontrol öz-yönetimleri ile amaç belirleme ve yöntem ($r=0.385$); değerlendirme ($r=0.412$) ve boş zaman tutumu ($r=0.377$) alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Diğer bir ifadeyle, katılımcıların öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri arttıkça amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme ve boş zaman tutumu düzeyleri de artmaktadır. Diğer taraftan, katılımcıların öz-kontrol öz-yönetimleri ile programlama alt boyutu arasında ise negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r=-0.391$; $p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri arttıkça programlama düzeyleri azalmaktadır.

Katılımcıların öz-kontrol öz-yönetimleri ile boş zaman yönetimleri arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r=0.384$; $p<0.05$). Diğer bir ifadeyle, katılımcıların öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri arttıkça boş zaman yönetim düzeyleri de artmaktadır.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada, bedensel engelli üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi, serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ve öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, araştırma amacına uygun olarak hazırlanan anket formu aracılığıyla elde edilen ham veriler çeşitli istatistiksel analiz teknikleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, ilgili literatürde yer alan çalışmalarla karşılaştırılarak yorumlanmış ve araştırmanın kapsamı detaylandırılmıştır. Bu amaçla, bedensel engelli bireylerin boş zaman yönetimleri, fiziksel aktiviteye katılımı karşılaştıkları engellere yönelik algıları ve öz-kontrol öz-yönetim becerileri arasındaki ilişkiler ortaya konulmuştur.

Araştırma kapsamında kadın katılımcı sayısının erkek katılımcı sayısından daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların çoğunluğunun 4. sınıf öğrencileri olduğu, aktif sporcu olmadığı ve algılanan gelirlerinin (kişisel ve aile) orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalamasının 22,5 olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların 97'sinin (%40,4) ortopedik yetersizliğe, 76'sının (%31,7) işitme yetersizliğine, 67'sinin (%37,9) görme yetersizliğine sahip olduğu tespit edilmiştir (bkz. Tablo 1). Katılımcıların boş zaman yönetimi düzeyleri ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına yönelik algılarının yüksek düzeyde, öz-kontrol öz-yönetim düzeylerinin ise orta düzeyde olduğu ifade edilebilir (bkz. Tablo 2). Ayrıca, ölçek boyutlarının güvenilir oldukları anlaşılmıştır (bkz. Tablo 3).

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu, programlama, boş zaman yönetimi (toplam), kendini değerlendirme, kendini pekiştirme, öz-kontrol öz-yönetim (toplam), irade, tesis erişim, tesis nitelik, gelir, sosyal çevre, aile, zaman, yetenek algısı ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (toplam) boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak, kendini ayarlama alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu boyutta kadın katılımcıların ortalaması erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Bu durum, kadın katılımcıların günlük yaşamlarında planlama, duygusal düzenleme ve davranışlarını duruma göre ayarlama konusunda daha dikkatli ve farkındalık düzeylerinin yüksek olmasına bağlı olarak, kendini ayarlama becerilerinin erkek katılımcılara kıyasla daha gelişmiş olabileceğini düşündürmektedir (bkz. Tablo 4).

Aydın'ın (2023) spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, boş zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutları incelenmiş ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu, mevcut çalışmadan elde edilen

sonuçlarla tutarlılık göstermektedir. Engelli bireylerin karşılaştıkları benzer fiziksel ve çevresel sınırlılıkların, kadın ve erkek bireylerin boş zamanlarını yönetme biçimlerinde ortak stratejilerin gelişmesine zemin hazırladığı düşünülmektedir. Aynı zamanda, Balinan'ın (2022) ortaöğretim öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği çalışmada, cinsiyet değişkenine göre boş zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutları ve toplam boyutunda anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, literatürde cinsiyet değişkenine ilişkin farklı sonuçların yer aldığı çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Yılmaz (2022), spor yöneticiliği bölümü öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada, “amaç belirleme ve yöntem” alt boyutunda erkek öğrencilerin puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu, buna karşılık “programlama” alt boyutunda kadın öğrencilerin erkeklerden daha yüksek puan aldığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Arı (2017) tarafından gerçekleştirilmiş çalışmada, verilerin normal dağılmaması nedeniyle Mann-Whitney U testi kullanılmış ve “amaç belirleme ve yöntem”, “değerlendirme” ile “boş zaman tutumu” alt boyutlarında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak “programlama” alt boyutunda cinsiyetin anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Demirel vd. (2022) ise üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada BZYÖ alt boyutları arasında “amaç belirleme ve yöntem” alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğunu ve bu farklılığın kadın katılımcılar lehine olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aksoy'un (2019) beden eğitimi öğretmenleriyle gerçekleştirdiği araştırmada ise yalnızca “değerlendirme” alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanırken, diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çuhadar'ın (2020) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada ise MANOVA testi sonuçları doğrultusunda, cinsiyet değişkeninin boş zaman yönetimi ölçeğinin yalnızca “değerlendirme” alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu ve bu boyutta kadınların erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir.

Bu araştırmanın bulguları, Beltekin, Ulucan, Kuyulu ve Özdemir'in (2020) beden eğitimi ve spor fakültesi öğrencileriyle yürüttükleri çalışmanın sonuçlarıyla da örtüşmektedir. Söz konusu çalışmada, özkontrol-özyönetim ölçeğinin “kendini ayarlama” alt boyutunda cinsiyet değişkenine bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilmiş ve bu farklılığının kadın öğrenciler lehine olduğu raporlanmıştır. Ancak, ölçeğin toplam puanları ile “kendini değerlendirme” ve “kendini pekiştirme” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde, Boyalı'nın (2020) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, cinsiyet değişkenine göre öz-kontrol puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapmış olduğu t-Testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiş ve bu farklılıkların kadın öğrenciler lehine olduğu görülmüştür.

Akyüz'ün (2024) ise üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada, hem genel öz-kontrol öz-yönetim düzeylerinin hem de alt boyutların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bucak (2021) ise katılımcıların “kendini ayarlama” puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını, ancak “kendini pekiştirme” ve “kendini değerlendirme” alt boyutlarında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığını saptamıştır. Bu durum, kadın öğrencilerin hedef davranışlarına ilişkin içsel değerlendirme süreçlerini daha aktif biçimde kullandıklarını ve öz-motivasyonu artıran pekiştirme stratejilerini daha sık uyguladıklarını göstermektedir. Benzer şekilde, Doğan ve Tapşın'ın (2024) dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerle yürüttükleri çalışmada, “öz izleme” alt boyutunda cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık görülmezken, “kendini güçlendirme” alt boyutunda kadınların erkeklere göre daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Öte yandan, Tüzer'in (2022) ortaokul ve lise öğretmenleriyle yürüttüğü çalışmada, cinsiyet değişkenine göre öz-kontrol öz-yönetim ölçeği boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Al-Shammari'nın (2024) spor yöneticiliği öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada da ölçek boyutları açısından cinsiyete dayalı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Tüm bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, kadın öğrencilerin öz-kontrol ve öz-yönetim becerilerinde bazı alt boyutlarda erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek performans sergiledikleri söylenebilmektedir.

İnal ve Salar'ın (2020) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada, serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma sonuçları, kadın öğrencilerin özellikle irade, sosyal çevre ve zaman yetersizliği gibi etkenleri, erkek öğrencilere kıyasla daha yoğun biçimde fiziksel aktiviteyi engelleyici unsurlar olarak algıladıklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Can, Örs ve Keklice'ın (2022) gerçekleştirdiği çalışmada da kadın öğrencilerin sosyal çevrenin etkisi, günlük yaşam yükü, fiziksel yeterlilik algısı ve fiziksel aktiviteyi başlatma/sürdürme iradesi konularında daha fazla kısıtlayıcı algılara sahip oldukları saptanmıştır. Bağdur'un (2024) çalışmasında da cinsiyet değişkenine bağlı olarak SZFA-K ölçeğinin fiziksel algı, tesis, gelir, sosyal çevre, aile ve yeterlilik algısı boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Bu sonuçlar, üniversite öğrencisi örnekleminde cinsiyetin, serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerin algılanmasında belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Engelli bireyler üzerine yapılmış sınırlı sayıda çalışmalardan biri olan Uçar'ın (2019) araştırmasında, cinsiyetin fiziksel aktiviteyi kısıtlayan etkenler üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Çelik'in (2024) kamu kurumlarında görev yapan bireylerle yürüttüğü araştırmada, fiziksel algı, aile ve yeterlilik algısı alt boyutlarında cinsiyet kaynaklı anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna karşın tesis, gelir, zaman, irade ve sosyal çevre alt boyutlarında kadın

katılımcılar aleyhine anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Tüver'in (2021) ortaöğretim öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada da tesis, yetenek algısı ve sosyal çevre alt boyutlarında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek kısıtlayıcı algılara sahip olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların sınıf değişkenine göre amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu, programlama, boş zaman yönetimi (toplam), kendini ayarlama, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme, öz-kontrol öz-yönetim (toplam), irade, tesis erişim, tesis nitelik, gelir, sosyal çevre, aile, yetenek algısı ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (toplam) boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak, zaman alt boyutunda sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılığın 2. Sınıflar ile 4. Sınıflar arasında olduğu tespit edilmiştir. 4. Sınıfta olan öğrencilerin serbest zamana yönelik kısıtlayıcı algıları 2. Sınıfta olan öğrencilere göre daha yüksektir. Bu sonuç doğrultusunda, üst sınıflarda artan akademik sorumluluklar ile sınav, mezuniyet ve gelecek planlamasına yönelik yükümlülüklerin, öğrencilerin fiziksel aktiviteye ayırabilecekleri zamanı sınırlandırdığı söylenebilir (bkz. Tablo 5).

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, Aydın'ın (2023) spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Aydın'ın araştırmasında da boş zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutları ile öğrencilerin sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Öte yandan, Yılmaz'ın (2022) yürüttüğü çalışmada, “boş zaman tutumu” alt boyutunda sınıf düzeyine bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilmiş ve bu farklılığın dördüncü sınıf öğrencileri lehine olduğu ifade edilmiştir. Bu durum, üniversite öğrenimi süresince öğrencilerin boş zaman yönetimi konusundaki farkındalıklarının ve becerilerinin gelişebileceğine işaret etmektedir. Benzer şekilde, Yaşartürk, Akyüz ve Karataş (2018) tarafından gerçekleştirilmiş bir diğer araştırmada, sınıf düzeyine göre boş zaman yönetimi toplam puanlarının farklılaştığı ve bu farklılığın ikinci sınıf öğrencileri lehine anlamlı olduğu ortaya konmuştur. Demir ve Alpullu'nun (2020) çalışmasında ise sınıf düzeyi ile boş zaman yönetimi alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Özellikle “boş zaman tutumu”, “amaç belirleme ve yöntem” ile “değerlendirme” alt boyutları ile sınıf düzeyi arasında negatif yönlü zayıf ilişkiler gözlemlenirken, “programlama” alt boyutu ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki rapor edilmiştir. Çuhadar'ın (2020) çalışması ise bu konuda farklı bir perspektif sunmakta; araştırmada sınıf düzeyinin boş zaman yönetimi üzerindeki temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ve alt boyutlar açısından da anlamlı bir farklılık bulunmadığı bildirilmiştir. Mevcut araştırma bulguları bu doğrultuda değerlendirildiğinde, sınıf

düzeyinin boş zaman yönetimi becerileri üzerindeki etkisinin örneklem gruplarının özelliklerine ve çalışma kapsamına göre değişkenlik gösterebildiği anlaşılmaktadır.

Bucak'ın (2021) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada, öz-kontrol öz-yönetim becerilerinin alt boyutları olan kendini ayarlama, kendini pekiştirme ve kendini değerlendirme puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ANOVA testi ile incelenmiş ve sınıf düzeyinin bu boyutlar üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir. Buna karşılık, Al-Shammari'nın (2024) spor yöneticiliği bölümü öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada farklı sınıf düzeylerindeki katılımcıların öz-kontrol ve öz düzenleme ölçeğinden aldıkları puanların tüm alt boyutlarda anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Söz konusu farklılığın özellikle birinci ve üçüncü sınıf öğrencileri arasındaki puan farkından kaynaklandığı ifade edilmiştir.

İnal ve Salar'ın (2020) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada, sınıf düzeyine göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ölçeği (SZFA-K) alt boyutlarında anlamlı farklılıkların olup olmadığı Kruskal-Wallis testi ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, yalnızca “yetenek algısı” alt boyutunda sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Diğer tüm alt boyutlarda ise sınıf düzeyi değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bu sonuçlar, fiziksel aktiviteye katılımı sınırlayan faktörlerin öğrencilerin eğitim kademelerine göre farklılaşmadığını, ancak bireylerin kendilerine ilişkin yeterlik algılarında sınıf düzeyine bağlı değişimlerin olabileceğini düşündürmektedir.

Katılımcıların aktif olarak spor yapma değişkenine göre amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu, programlama, boş zaman yönetimi (toplam), kendini ayarlama, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme, öz-kontrol öz-yönetim (toplam), zaman ve boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak irade, tesis erişim, tesis nitelik, gelir, sosyal çevre, aile, yetenek algısı ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (toplam) boyutlarında lisanslı sporcular ile aktif olarak spor yapmayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Söz konusu boyutlarda, genel olarak spor yapmayan bireylerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, spor yapmayan bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılımı bu faktörler açısından daha fazla kısıtlanmış olarak algıladıklarına işaret etmektedir. Özellikle irade ve yetenek algısı boyutlarında spor yapmayan bireylerin puanlarının daha yüksek olması, bu bireylerin fiziksel aktiviteye katılımda motivasyon, kararlılık ve kendilerini yeterli görme açısından daha fazla engel yaşadıklarını düşündüklerini göstermektedir. Buna karşılık lisanslı sporcuların bu

alanlarda daha düşük kısıtlayıcı algıya sahip olmaları, düzenli spor deneyiminin bireylerin irade gücü ve yetenek algılarını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (bkz. Tablo 6).

Literatürde sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Çakmak'ın (2023) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada, katılımcıların lisanslı sporcu olma durumuna göre boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığı t-testi ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, boş zaman yönetimi ölçeği genel puanı ve alt boyutlarında lisanslı spor geçmişine sahip bireyler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Elde edilen bulgular, lisanslı sporcu olan öğrencilerin olmayanlara kıyasla boş zamanlarını daha planlı, amaçlı ve etkili biçimde yönetebildiklerini göstermektedir. Bu durum, sporla yapısal olarak ilişkili olan disiplin, hedef odaklılık ve zaman kullanım becerilerinin, bireylerin genel yaşamlarına da yansıdığına işaret etmektedir.

Beltekin, Ulucan, Kuyulu ve Özdemir'in (2020) gerçekleştirdiği araştırmada, öğrencilerin lisanslı spor yapma durumlarına göre özkontrol-özyönetim ölçeğinin bazı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Özellikle “kendini değerlendirme” ve “kendini pekiştirme” alt boyutlarında, lisanslı spor geçmişi bulunmayan öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın, özkontrol-özyönetim ölçeğinin genel puanı ile “kendini ayarlama” alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar, lisanslı olarak spor yapan bireylerin bazı öz düzenleme boyutlarında beklenenin aksine daha düşük puanlar alabileceğini göstermesi açısından dikkat çekicidir. Öte yandan, Yılmaz'ın (2017) yürüttüğü çalışmada, lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin, özkontrol-özyönetim ölçeği alt boyutlarında –“kendini pekiştirme” dışında– daha yüksek puanlara sahip oldukları ve bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, sportif etkinliklerin bireylerin öz-kontrol ve öz düzenleme becerilerini geliştirmeye katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Literatürde elde edilen bu farklı bulgular, lisanslı sporculuk deneyiminin öz-kontrol ve öz-yönetim becerileri üzerindeki etkisinin bağlamsal faktörlere, bireysel özelliklere ve sporun niteliğine göre değişkenlik gösterebileceğini düşündürmektedir.

Literatürde, Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği (SZFAK-Ö) ile spor yapma durumu değişkeni arasında ilişki kurularak yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Özellikle engelli bireyler ya da üniversite öğrencileri örnekleme yönelik, bu ölçeğin kullanıldığı araştırmaların bulunmaması dikkat çekicidir. Bu durum, söz konusu ölçeğin farklı demografik gruplarda kullanılabilirliğini ve geçerliliğini inceleyen çalışmaların sınırlı olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bu çalışma, SZFAK-Ö' nün üniversite öğrencileri özelinde “spor yapma durumu” değişkeni ile ilişkisini inceleyen nadir çalışmalardan biri olma

niteliği taşımaktadır. Aynı zamanda, elde edilen bulguların, serbest zaman fiziksel aktivite davranışlarını etkileyen faktörlerin anlaşılmasına katkı sağlayacağı ve alanyazındaki mevcut boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Katılımcıların yaş değişkeni ile programlama ve zaman alt boyutlarında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bu bulgu, yaş arttıkça bireylerin serbest zamanlarını planlama düzeylerinin arttığını; buna karşılık fiziksel aktiviteye katılımı zaman yetersizliği nedeniyle kısıtlayıcı olarak algılama düzeylerinin de yükseldiğini göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, artan yaşla birlikte bireyler günlük yaşamlarını daha planlı yürütürken, artan sorumluluklar nedeniyle fiziksel aktiviteye ayırabilecekleri zamanı daha sınırlı hissetmektedirler. Yaş ile irade, tesis erişim, tesis nitelik, gelir, sosyal çevre ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (toplam) boyutlarında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, yaş arttıkça bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı bu faktörler açısından daha az kısıtlayıcı olarak algıladıklarını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, ilerleyen yaşla birlikte bireylerin irade, çevresel olanaklar, ekonomik koşullar ve sosyal destek açısından fiziksel aktiviteye katılım önündeki engelleri daha yönetilebilir gördükleri söylenebilir. Öte yandan, yaş ile amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu, boş zaman yönetimi (toplam), kendini ayarlama, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme, öz-kontrol öz-yönetim (toplam), aile ve yetenek algısı değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (bkz. Tablo 7).

Araştırma bulguları, yaş değişkeninin boş zaman yönetimi becerileri üzerindeki etkisine dair literatürdeki farklı bulgularla hem örtüşmekte hem de bu etkiyi örnekleme bağlı olarak çeşitlilik gösteren bir değişken olarak ortaya koymaktadır. Sucu'nun (2023) kadın çalışanlarla yürüttüğü çalışmada, yaş değişkenine bağlı olarak “boş zaman tutumu” ve “programlama” alt boyutlarında anlamlı farklılıklar belirlenmiş; diğer alt boyutlarda ise yaşa ilişkin anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Demirel vd. (2022) ise üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada yaş değişkene göre BZYÖ alt boyutları arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Çuhadar'ın (2020) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada ise yaş değişkeninin BZYÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Analiz bulguları, “amaç belirleme ve yöntem” alt boyutunda 17–20 yaş grubundaki bireylerin, diğer yaş gruplarına göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu; “programlama” alt boyutunda ise 21–24 yaş grubundaki bireylerin daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir. Buna karşın, Aydın'ın (2023) spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Benzer şekilde, Yaşartürk, Akyüz ve Karataş (2018) tarafından yürütülen araştırmada da yaş ile BZYÖ toplam puanları ve alt

boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Arı'nın (2017) yürüttüğü çalışmada ise yaş değişkenine göre “amaç belirleme ve yöntem” ile “değerlendirme” alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuş, özellikle 42 yaş ve üzerindeki katılımcıların bu boyutlarda diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek puanlar aldığı ortaya konmuştur. Demir ve Alpullu (2020) tarafından gerçekleştirilmiş olan bir başka çalışmada da benzer şekilde, yaş ile “programlama” alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmış; diğer alt boyutlarla yaş arasında ise anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Tüzer'in (2022) ortaokul ve lise öğretmenleriyle yürüttüğü araştırmada, yaş grupları arasında öz-kontrol ve öz-yönetim (ÖKYÖ) becerileri puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Benzer şekilde, Bucak (2021) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş çalışmada da “kendini ayarlama”, “kendini pekiştirme” ve “kendini değerlendirme” alt boyutlarının yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, bazı araştırmalarda yaşa bağlı anlamlı farklılıkların belirli alt boyutlarda ortaya çıktığı görülmektedir. Örneğin, Doğan ve Tapşın'ın (2024) dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerle yürüttüğü çalışmada “kendini güçlendirme” ve “kendini değerlendirme” alt boyutlarında yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmazken, “öz izleme” alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu farklılığın, özellikle, 27–35 yaş ve 36 yaş ve üzeri bireylerin, 18–26 yaş grubundaki bireylere kıyasla daha yüksek puanlar almasından kaynaklandığı ortaya koyulmuştur. Al-Shammari'nın (2024) spor yöneticiliği öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada da benzer şekilde, yalnızca “kendini güçlendirme” alt boyutunda yaşa bağlı anlamlı farklılık olduğu; bu farklılığın 18-22 yaş grubuyla 28 yaş ve üzeri bireyler arasında ortaya çıktığı belirlenmiştir.

Bağdur'un (2024) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, yaşa bağlı olarak “fiziksel algı”, “irade” ve “yeterlilik algısı” alt boyutlarında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Bu bulgular, bireylerin yaş ilerledikçe fiziksel yeterliklerini ve iradi kontrollerini farklı biçimlerde değerlendirme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Ancak aynı çalışmada, ölçeğin diğer alt boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde, Çelik'in (2024) kamu kurumlarında çalışan bireylerle gerçekleştirdiği araştırmada da yaş değişkeninin etkisi boyutlara göre farklılık göstermektedir. Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre, “zaman” ve “irade” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılıkların özellikle 41 yaş ve üzeri bireylerin lehine, 30 yaş ve altı bireylerin aleyhine olduğu görülmektedir. Buna karşın, “fiziksel algı”, “tesis”, “gelir”, “aile”, “yetenek algısı” ve “sosyal çevre” alt boyutlarında yaş gruplarına bağlı olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Öte yandan, Çingöz vd. (2021) yürüttüğü çalışmada ise yaş

değişkenine göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algılarında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların engel türü değişkenine göre amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu, programlama, boş zaman yönetimi (toplam), kendini ayarlama, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme, öz-kontrol öz-yönetim (toplam), irade, tesis erişim, tesis nitelik, gelir, sosyal çevre, aile, zaman, yetenek algısı ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (toplam) boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (bkz. Tablo 8).

Literatürde sınırlı sayıda çalışmanın bulunduğu söylenebilmektedir. Uçar (2019) engelli bireyler üzerine yürüttüğü çalışmadaki MANOVA analizi sonuçlarına göre özel gereksinim grubu bağımsız değişkeni faktörlerinin fiziksel aktiviteyi kısıtlayıcıları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Katılımcıların algılanan kişisel gelir düzeyi değişkenine göre amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu, programlama, boş zaman yönetimi, kendini pekiştirme, irade, tesis erişim, tesis nitelik, gelir, sosyal çevre ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ancak kendini ayarlama, kendini değerlendirme, aile, zaman ve yetenek algısı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (bkz. Tablo 9).

Araştırma bulguları, bireylerin gelir düzeylerinin boş zaman yönetimi becerileri üzerindeki etkisine ilişkin literatürde farklılaşan sonuçlarla karşılaştırmalı biçimde değerlendirildiğinde, gelir düzeyinin bazı alt boyutlar üzerinde belirleyici rol oynayabildiği görülmektedir. Arı'nın (2017) gerçekleştirdiği çalışmada, “amaç belirleme ve yöntem”, “boş zaman tutumu” ve “programlama” alt boyutlarında gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş; ancak “değerlendirme” alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Benzer şekilde, Çakmak'ın (2023) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada da “değerlendirme”, “boş zaman tutumu” ve “programlama” alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmış, buna karşın “amaç belirleme ve yöntem” ile toplam puan açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Aksoy'un (2019) beden eğitimi öğretmenleriyle yürüttüğü çalışmada ise, “amaç ve yöntem belirleme” açısından orta gelir grubundaki bireylerin daha yüksek puanlar aldığı; “boş zaman tutumu” ve “değerlendirme” boyutlarında ise üst gelir grubundaki bireylerin daha yüksek düzeyde performans sergilediği ortaya konmuştur. Sucu'nun (2023) kadın çalışanlarla gerçekleştirdiği araştırmada yalnızca “programlama” alt boyutunda gelir düzeyine göre anlamlı farklılık belirlenmiş; diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Öte yandan, Yaşartürk, Akyüz ve Karataş'ın

(2018) yürüttükleri çalışmada, gelir değişkeni ile “boş zaman tutumu” alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Araştırma bulguları, bireylerin sosyoekonomik düzeylerinin öz-kontrol ve öz-yönetim becerileri üzerindeki etkisinin alt boyutlar bazında farklılaştığını göstermektedir. Doğan ve Tapşın’ın (2024) dövüş sporları ile ilgilenen bireylerle gerçekleştirdiği çalışmada, gelir düzeyine göre “kendini güçlendirme” ve “kendini değerlendirme” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak “öz izleme” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre, 35.001 TL-50.000 TL aralığında gelire sahip bireylerin, 17.000 TL ve altı gelire sahip bireylere kıyasla daha yüksek öz izleme puanına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgu, yüksek gelir grubundaki bireylerin kendi davranışlarını izleme ve kontrol etme süreçlerini daha etkin şekilde kullanabildiklerini düşündürmektedir. Boyalı’nın (2020) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada ise, katılımcıların algılanan sosyoekonomik düzeylerine göre öz-kontrol puanlarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Buna karşın, Bucak’ın (2021) yaptığı çalışmada sosyoekonomik düzey ile öz-kontrol öz-yönetim becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen Kruskal-Wallis H testi sonuçları, “kendini ayarlama” ve “kendini pekiştirme” alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıkların olduğunu ortaya koymuştur. Dunn’s testi ile yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda, orta sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin “kendini ayarlama” puanlarının, üst düzeydeki bireylere kıyasla daha düşük olduğu; aynı şekilde, orta düzeydeki bireylerin “kendini pekiştirme” puanlarının da alt düzeydeki bireylere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Çingöz, Mavibaş, Asan ve Sevindik (2021) ise yaptıkları çalışmada katılımcıların gelir düzeylerine göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır.

Katılımcıların algılanan aile gelir düzeyi değişkenine göre amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu, programlama, kendini pekiştirme, öz-kontrol öz-yönetim, tesis erişim, tesis nitelik, gelir, sosyal çevre ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları boyutlarında gruplar arası anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuç, bireylerin algıladıkları aile gelir düzeyinin hem boş zaman yönetimi becerileri hem de serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları üzerindeki etkisini göstermektedir. Özellikle gelirle doğrudan ilişkili olan tesis erişimi ve niteliği gibi fiziksel çevre unsurlarının yanı sıra, bireylerin boş zamanı değerlendirme ve planlama stratejilerinde de sosyoekonomik durumlarının belirleyici olabileceği görülmektedir. Ancak kendini ayarlama, kendini değerlendirme, irade, aile, zaman ve yetenek algısı alt boyutlarında gruplar arası anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu becerilerdeki bireysel farklılıkların, daha çok kişisel özellikler, alışkanlıklar veya içsel motivasyon gibi

değişkenlerden kaynaklanabileceği söylenebilir. Bu sonuçlar, gelir düzeyinin belirli alanlarda etkili bir değişken olduğunu gösterirken, tüm boyutlar üzerinde homojen bir etkisinin olmadığını da ortaya koymaktadır (bkz. Tablo 10).

Mevcut araştırmadaki aile geliri değişkeni kapsamında elde edilen bulguların, literatürde yer alan çalışmalarla karşılaştırılması sürecinde benzer ya da çelişkili bulgulara rastlanmamıştır. Özellikle ilgili değişkenlerin birbirleriyle ilişkisine yönelik yapılmış olan analizlerde elde edilen sonuçların daha önceki araştırmalar tarafından doğrudan ele alınmamış olması, bu çalışmanın özgün yönlerinden biri olarak değerlendirilebilir. Literatürdeki bu boşluk, mevcut araştırmanın alana yeni ve katkı sağlayıcı veriler sunduğunu ortaya koymakta; aynı zamanda, konuyla ilgili gelecekte yapılacak çalışmalara da referans niteliği taşıyabilecek nitelikte olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre, bireylerin öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Kendini ayarlama boyutunun; tesis erişimi, tesis niteliği, sosyal çevre ve zaman alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermesi, kendini ayarlama düzeyi arttıkça bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı bu faktörler açısından daha fazla kısıtlayıcı olarak algıladıklarına işaret etmektedir. Buna karşılık, aile alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunması, kendini ayarlama becerisi yükseldikçe aile kaynaklı kısıtlayıcıların azaldığını ve aile desteğinin fiziksel aktiviteye katılımı kolaylaştırıcı bir rol üstlendiğini düşündürmektedir (bkz. Tablo 11).

Kendini değerlendirme alt boyutu yalnızca yetenek algısı alt boyutu ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki göstermiştir. Bu bulgu, bireylerin kendini değerlendirme düzeyi arttıkça serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılımı yeteneklerini yeterli görmeme algısı nedeniyle daha fazla kısıtlanmış olarak değerlendirdiklerine işaret etmektedir. Diğer bir ifadeyle, katılımcıların öz değerlendirmeleri yükseldikçe, fiziksel aktiviteye katılımı kendi yetkinliklerine ilişkin algılarının daha belirgin bir engel oluşturduğu söylenebilir (bkz. Tablo 11).

Kendini pekiştirme ile tesis erişimi, tesis niteliği, gelir ve sosyal çevre alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, kendini pekiştirme düzeyi arttıkça bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılımı bu çevresel ve ekonomik faktörler açısından daha fazla kısıtlayıcı olarak algıladıklarını göstermektedir. Buna karşılık, aile alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunması, kendini pekiştirme düzeyi yükseldikçe aile kaynaklı kısıtlayıcıların azaldığını ve aile desteğinin fiziksel aktiviteye katılımı kolaylaştırıcı bir rol üstlendiğini düşündürmektedir (bkz. Tablo 11).

Öz-kontrol öz-yönetim ile tesis erişimi, tesis niteliği ve sosyal çevre alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, öz-kontrol-öz-yönetim düzeyi yükseldikçe bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılım sürecinde çevresel koşulları daha belirgin sınırlayıcı unsurlar olarak değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır. Buna karşılık, öz-kontrol-öz-yönetim ile aile alt boyutu arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür. Öz-kontrol öz-yönetim becerilerinin artmasıyla birlikte aileye ilişkin faktörlerin fiziksel aktivite üzerinde engelleyici bir unsur olmaktan uzaklaştığı ve bireylerin bu alanda daha bağımsız hareket edebildikleri söylenebilir. Ayrıca, öz-kontrol-öz-yönetim ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları toplam puanı arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin bulunması, bireylerin öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri arttıkça fiziksel aktiviteye katılım önündeki kısıtlayıcıları fark etme ve tanımlama düzeylerinin de sınırlı ölçüde arttığına işaret etmektedir (bkz. Tablo 11).

Araştırma bulguları, bireylerin boş zaman yönetimi düzeyleri ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Amaç belirleme ve yöntem boyutu; tesis erişim, tesis nitelik ve sosyal çevre alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Bu durum, katılımcıların amaç belirleme ve yöntem geliştirme düzeyleri arttıkça bireylerin fiziksel aktiviteye katılım sürecinde çevresel ve sosyal koşulları daha belirgin sınırlayıcı unsurlar olarak algıladıklarını ortaya koymaktadır. Buna karşılık, aile alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunması, bireylerin hedef belirleme ve bu hedeflere yönelik yöntem geliştirme becerileri güçlendikçe aileye bağlı engellerin fiziksel aktivite katılımında daha az belirleyici hale geldiğini düşündürmektedir (bkz. Tablo 12).

Değerlendirme boyutu ile tesis erişim, tesis nitelik, sosyal çevre alt boyutları ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireylerin değerlendirme becerileri arttıkça fiziksel aktiviteye katılım sürecinde çevresel ve sosyal koşulları daha fazla sınırlayıcı unsur olarak ele aldıklarını göstermektedir. Buna karşılık, değerlendirme boyutu ile aile alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunması, bireylerin kendi davranışlarını değerlendirme düzeyleri yükseldikçe aileye bağlı engellerin fiziksel aktivite katılımında daha az etkili hale geldiğini düşündürmektedir (bkz. Tablo 12).

Boş zaman tutumu ile tesis erişim, tesis nitelik, gelir ve sosyal çevre alt boyutları ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireylerin boş zamana yönelik tutumları

olumlu yönde geliştikçe, fiziksel aktiviteye katılım sürecinde karşılaştıkları çevresel, ekonomik ve sosyal sınırlılıkları daha belirgin biçimde fark ettiklerini ve bu unsurları kısıtlayıcı olarak değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır (bkz. Tablo 12).

Programlama boyutu ile tesis erişimi, tesis niteliği, gelir, sosyal çevre alt boyutları ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları toplam puanı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireylerin programlama becerileri arttıkça fiziksel aktiviteye katılım sürecinde çevresel, ekonomik ve sosyal faktörlerden kaynaklanan kısıtlayıcıların azaldığını göstermektedir. Buna karşılık, programlama boyutu ile aile alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunması, planlama düzeyi yükseldikçe aileye bağlı sorumlulukların ya da aileyle ilişkili etkenlerin fiziksel aktiviteye katılımı daha belirgin hale gelebildiğini düşündürmektedir (bkz. Tablo 12).

Boş zaman yönetimi ile tesis erişimi, tesis niteliği ve sosyal çevre alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu durum, boş zamanını daha bilinçli yöneten bireylerin fiziksel aktiviteye katılım sürecinde mekansal olanaklar ve sosyal etkileşimler konusundaki beklentilerinin yükselmesiyle birlikte, mevcut koşulları daha sınırlayıcı olarak değerlendirebildiklerini göstermektedir. Buna karşılık, boş zaman yönetimi ile aile alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunması bireylerin serbest zamanlarını planlama becerileri geliştikçe fiziksel aktiviteye katılım süreçlerinde aileden kaynaklanan sınırlamaları daha etkili biçimde dengeleyebildiklerini düşündürmektedir. Ayrıca, boş zaman yönetimi ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu durum, katılımcıların boş zamanlarını planlama ve yönetme becerilerinin, fiziksel aktiviteye katılımı sınırlayan yapısal, çevresel veya bireysel engellerden bağımsız olarak şekillenebildiğini düşündürmektedir (bkz. Tablo 12).

Araştırma bulguları, katılımcıların öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri ile boş zaman yönetimi düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur (bkz. Tablo 13):

Kendini ayarlama ile amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu alt boyutları ile boş zaman yönetimi arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu durum, kendini ayarlama becerileri gelişmiş bireylerin boş zamanlarını daha amaçlı, bilinçli ve tutum açısından daha olumlu bir çerçevede ele aldıklarını göstermektedir. Buna karşılık, kendini ayarlama ile programlama alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunması, öz-düzenleme düzeyi arttıkça katı zaman planları yerine koşullara uyum sağlayan ve esnek boş zaman düzenlemelerinin tercih edildiğine işaret etmektedir (bkz. Tablo 13).

Kendini değerlendirme ile amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu alt boyutları ile boş zaman yönetimi arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireylerin kendilerini değerlendirme eğilimleri arttıkça boş zamanlarına yönelik hedef belirleme, tutum geliştirme ve genel yönetim süreçlerinde daha eleştirel ve sorgulayıcı bir yaklaşım benimsediklerini göstermektedir. Buna karşılık, kendini değerlendirme ile programlama alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunması, bireylerin öz değerlendirme düzeyleri yükseldikçe boş zamanlarını daha yapılandırılmış ve planlı biçimde düzenleme eğilimlerinin arttığına işaret etmektedir (bkz. Tablo 13).

Kendini pekiştirme ile amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu alt boyutları ile boş zaman yönetimi arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, kendini pekiştirme düzeyi yükseldikçe bireylerin boş zamanlarına ilişkin hedef belirleme, değerlendirme ve genel yönetim süreçlerine daha motive edici ve destekleyici bir yaklaşım geliştirdiklerini göstermektedir. Buna karşılık, kendini pekiştirme ile programlama alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunması, bireylerin içsel motivasyon düzeyleri arttıkça boş zamanlarını ayrıntılı biçimde planlama gereksinimini daha az hissettiklerini ve süreci daha doğal akışında yönetebildiklerini düşündürmektedir (bkz. Tablo 13).

Öz-kontrol öz-yönetim ile amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme ve boş zaman tutumu alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu durum, öz-kontrol öz-yönetim becerileri gelişmiş bireylerin boş zamanlarını daha bilinçli biçimde ele aldıklarını ve bu sürece yönelik tutum ve değerlendirmelerini daha güçlü bir çerçevede oluşturduklarını göstermektedir. Buna karşılık, öz-kontrol öz-yönetim ile programlama alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunması, bireylerin öz-düzenleme kapasiteleri arttıkça boş zaman kullanımında ayrıntılı planlardan ziyade genel hedef ve önceliklere dayalı bir yaklaşımı benimsediklerini düşündürmektedir. Ayrıca, öz-kontrol öz-yönetim ile boş zaman yönetimi arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişkinin tespit edilmesi, bu becerilerin bireylerin serbest zamanlarını etkin biçimde yönetmelerinde belirleyici bir rol üstlendiğine işaret etmektedir (bkz. Tablo 13).

Öneriler

Araştırma bulguları ve çalışmanın sınırlılıkları doğrultusunda oluşturulan öneriler aşağıda yer almaktadır.

1. Yaş düzeyi nispeten yüksek engelli bireylere serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algılarını azaltıcı faaliyetler (akran destekli rekreatif etkinlikler, yaşa uygun uyarlanmış fiziksel aktivite programları, rehberli grup egzersizleri vb.) planlanabilir.
2. Aktif spor yapmanın serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını azaltıcı etkisinden yararlanarak engelli öğrenciler için kapsayıcı spor imkanları artırılabilir.
3. Engelli bireylerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algılarında, gelirin etkisini sınırlandıracak faaliyetler (ekipman ve ulaşım desteği, üniversite bünyesinde erişilebilir spor olanakları, kamu destekli spor ve rekreasyon etkinlikleri, vb.) planlanabilir.
4. Engelli bireylerin öz-kontrol öz-yönetimlerinde, gelirin etkisini sınırlandıracak faaliyetler (danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, öz-düzenleme ve hedef belirleme eğitimleri vb.) planlanabilir.
5. Engelli bireylerin öz-kontrol öz-yönetim düzeylerini artıracak faaliyetler (zaman yönetimi etkinlikleri, motivasyon ve farkındalık çalışmaları, yapılandırılmış günlük planlama uygulamaları vb.) planlanabilir. Bu artışa bağlı olarak bu bireylerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına yönelik farkındalık düzeylerinin de artacağı öngörülmektedir.
6. Engelli bireylerin öz-kontrol öz-yönetim düzeylerini artıracak faaliyetler (öz-düzenleme becerileri eğitimi, sorumluluk ve planlı davranış etkinlikleri, vb.) planlanabilir. Bu artışa bağlı olarak bu bireylerin boş zaman yönetimlerinin artacağı öngörülmektedir.
7. Analiz sonuçları, araştırma grubunun yapısı gereği sınırlı sayıda katılımcı verisine dayanmaktadır; bu nedenle farklı yaş ve cinsiyet gruplarını kapsayan daha geniş ve evreni yansıtmaya gücü yüksek örneklemelerle benzer araştırmaların gerçekleştirilmesi, elde edilen bulguların genel geçerliliğini ve bilimsel açıklayıcılığını artıracaktır.
8. Benzer özelliklere sahip çalışma gruplarıyla yürütülecek nitel, karma ve/veya deneysel desenli araştırmalar aracılığıyla mevcut bulgular derinleştirilebilir ve farklı yöntemsel yaklaşımlar sayesinde literatüre katkı sunacak yeni ve özgün sonuçlara ulaşılabilir.

KAYNAKÇA

- Abadan, N. (1961). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetleri*. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, No: 135117, Ajans Türk Matbaası, Ankara.
- Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (10), 281-300.
- Akgül, B. M., & Karaküçük, S. (2015). Boş Zaman Yönetimi Ölçeği: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 1867-1880. doi:10.14687/ijhs.v12i2.3445.
- Aksoy, A. (2019). *Beden eğitimi öğretmenlerinin boş zaman yönetimi, işkoliklik ve iş yaşam dengesi açısından incelenmesi: Antalya merkezi örneği* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 604808)
- Akyüz, F. (2024). *Öğretmen adaylarının sosyal medya kullanımının e-öğrenme stilleri ve öz kontrol-öz yönetim düzeyleri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 886151)
- Alay, S. (2000). *Seçilmiş üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik başarıları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 93965)
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 107-125.
- Al-Shammari, A. (2024). *Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin öz kontrol ve öz yönetim düzeyleri ile liderlik yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 925224)
- Arı Ç. (2017). *Pedagojik formasyonda kayıtlı öğretmen adaylarının boş zaman yönetimleri ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 466410)
- Ataman, G. (2021). *İşletme yönetimi*. İstanbul: Türkmen Kitapevi.
- Aydın, R. (2023). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 807777)
- Aydoğan, F. (2019). *Medya ve serbest zaman*. İstanbul: Der Yayınları.
- Bağdur, A. (2024). *Rekreatif fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurların çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Şırnak ili örneği* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 877437)
- Baillot A., Chenail S., Barros Polita, N., Simoneau, M., Libourel M., Nazon, E., & Romain, A.J. (2021). Physical activity motives, barriers, and preferences in people with obesity: A systematic review. *PloS One*, 16(6), e0253114.
- Balcı, A. (1990). Zaman yönetimi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 23(1), 95-102.
- Balık, M., & Akova. O. (2016). 'Konaklama işletmesi çalışanlarının rekreasyon etkinliklerine katılımı ile işe yabancılaşma ilişkisi üzerine bir araştırma'. 15. *Geleneksel Tueizm Sempozyumu*, Balıkesir.

- Balınan, Ş. (2022). *Ortaöğretim öğrencilerinin öz düzenleme ve boş zaman yönetimlerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 769951)
- Baltacı, G., Düzgün, İ., & Tedavi, F. (2008). Adolesan ve egzersiz. *Sağlık Bakanlığı Yayın*, 730.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175-1184.
- Barkın, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılım engellerinin incelenmesi (Muğla ili örneği)* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 440525)
- Baser, E. (1996). *Türk yükseköğretim sisteminin dünü, bugünü, yarını; eğitimimize bakışlar*. Ankara: Kültür Koleji ve Eğitim Vakfı Yayınları.
- Başak, T., Uzun, Ş., & Arslan, F. (2008). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(5), 429-434.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of selfcontrol. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Bedini, L. A. (2000). "Just sit down so we can talk": Perceived stigma and community recreation pursuits of people with disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 34(1), 55-68.
- Bek, N. (2012). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.
- Beltekin E., Ulucan H., Kuyulu İ., & Özdemir M. (2020). Effect of sports in self-control & self-management levels of students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(2), 288-295. doi: 10.15314/tsed.734741.
- Beşikçi, T. (2020). *Üniversite kampüslerinde rekreasyon uygulamalarının serbest zaman engelleri, kolaylaştırıcıları ve doyumunu üzerine etkileri*. (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 634121)
- Blair, S. N., & Morris, J. N. (2009). Healthy hearts-and the universal benefits of being physically active: Physical activity and health. *Annals Of Epidemiology*, 19(4), 253-256.
- Boyalı C. (2020). *Öz-Kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 620149)
- Bucak, H. N. (2021). *Üniversite öğrencilerinin iyilik hali ile öz kontrol ve temel ihtiyaçların doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 634021)
- Budak, D., (2022). Rekreasyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerde serbest zaman ilgilenim ve serbest zaman engelleri ilişkisi. 3. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi* , 36-37.
- Büküşoğlu, N., & Bayturan, AF. (2005). Serbest zaman etkinliklerini gençlerin psiko-sosyal durumlarına ilişkin algısı üzerindeki rolü. *Ege Tıp Dergisi*, 44(3), 173-177.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with amos: Basic concepts, applications, and programming*. New York: Routledge.
- Canan, İ. 1991. *İslam'da zaman tanzimi*. İstanbul: Cihan Yayınları.

- Can, H. B., Örs. F. B., & Keklice H. (2022). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman fiziksel aktivitelere katılımı kısıtlayan faktörlerin cinsiyete ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığına göre karşılaştırılması. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 9(1), 59-67. doi: 10.15437/jetr.791678.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 32(9), 1601-1609.
- Cengiz, Ş. Ş., & Delen, B. (2019). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110-122.
- Crawford, D., & Godbey, G. . (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crawford, D., Jackson E., & Godbey G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 309-320.
- Cronbach, L.J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334.
- Çakmak, E. N. (2023). *Üniversite öğrencilerinin boş zamanı yönetebilme yeteneklerinin rekreasyonel akış deneyimi üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 833267)
- Çelik B. (2024). *Kamu kurumunda çalışan personelin rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılım engelleri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 868997)
- Çetinkaya, G., Yıldız, M., & Özçelik, M. A. (2016). Açık hava rekreasyon kapsamında milli park kullanım engelleri. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 6(1), 99-144.
- Çingöz, Y. E., Mavibaş, M., Asan, S., & Sevindik, B. (2021). Meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 103-113.
- Çuhadar A. (2020). *Sosyal medya kullanımı ve boş zaman yönetimi ilişkisinin incelenmesi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 654896)
- Dattilo, J., & St. Peter, S. (1991). Leisure education program impacts on people with disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 25(1), 32-43.
- Dédélé, A., Chebotarova, Y., & Miškinytė, A. (2022). Motivations and barriers towards optimal physical activity level: A community-based assessment of 28 EU countries. *Preventive Medicine*, 164,107336. doi:10.1016/j.ypmed.2022.107336
- Demirel M., Er Y., Kaya A., & Çuhadar, A. (2022). Dijital bağımlılık ve boş zaman yönetiminin günlük hayata etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 1292-1306.
- Demir, C. (2003). *Demografik özellikler ile sağlanan imkânların sportif faaliyet tercihleri üzerine etkileri; üniversite gençliğine yönelik bir uygulama*. 1. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara: Türk Hava Kurumu Basım Evi İşletmeciliği.
- Demir, G., & Alpulu, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetiminin değerlendirilmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 94-102.
- Demir, K. (2019). *20-30 yaş aralığındaki erkek ve kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi: Batman ili örneği* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 577870)

- Deniz, M. E., & Yılmaz, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.
- Dieter, V. (1998). *Spor sosyolojisi*. Çeviri: Ayşe Atalay, İstanbul: Alkım Yayınları.
- Dinç, N., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreasyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186.
- Doğan, N. E. K., & Tapşın, F. O. (2024). Dövüş sporlarıyla ilgilenen bireylerin öz kontrol ve öz yönetim durumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 512-524.
- Durhan, T. A., Türkmen, E., & Akgül, B. M. (2022). Pilates yapan bireylerin boş zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 1, 86-98.
- Duyan, V., Gülden, Ç., & Gelbal, S. (2012). Öz-denetim ölçeği-ÖDÖ: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(1), 25-38.
- Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D., & Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Emir, E. (2012). *Rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engellerin belirlenmesi: üniversite öğrencileri örneği*. (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 344462)
- Ercoşkun, M. H. (2016). Adaptation of Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) into Turkish culture: A study on reliability and validity. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16, 1125-1145.
- Erdem, H. R., Sayan, M., Gökgez, Z., & Ege, M. R. (2021). Yaşlılarda fiziksel aktivite: Derleme. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16-22.
- Erdem, R., & Kaya, S. (1998). Zaman yönetimi. *Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi*, 7(2), İstanbul.
- Erdem, R. (1999). Yöneticiler için zaman yönetimi. *Modern Hastane Yönetimi Dergisi*, 3(7), 26-31.
- Erken, K. (2008). *Öğretmenlerin serbest zamanlarında spor faaliyetlerine katılmalarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 228741)
- Godbey, G., Crawford, D., & Shen, X. (2015). 20 yıl sonrasında hiyerarşik boş zaman kısıtlar teorisini değerlendirmek. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 26(1), 114-129. <https://doi.org/10.17123/atad.vol26iss179557>
- Gökçe, B. (1990). *Türkiye koşullarında yeni bir üniversite nasıl kurulmalı, yükseköğretimde sorunlar ve çözümler*. İstanbul: Cem Yayınları.
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, (25), 87.
- Gülbahçe, Ö. (1996). *Boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları*. (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 51928)
- Gürbüz, M., & Aydın, H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2).
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2003). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi (Örnek animasyon uygulamaları)*. Ankara: Detay Yayıncılık.

- Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Educational International.
- Hannemann, BT. (2006). Creativity with dementia patients: Can creativity and art stimulate dementia patients positively? *Gerontology*, 52,59-65.
- Harmancı, M. (2006). *İşte zaman yönetimi*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Hawkings, B.A., Peng J., Hsieh C., & Eklund S.J. (1999). Leisure constraints: a replication and extension of construct development. *Leisure Sciences*, 21(3), 179-192.
- Henderson, K. A. (1995). Women's leisure: More truth than facts?. *World Leisure & Recreation*, 37(1), 9-13.
- Humpel, N., Owen, N., & Leslie, E. (2002). Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: a review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(3), 188- 199.
- Iwasaki, Y., MacKay, K., & Mactavish, J. (2005). Gender-based analyses of coping with stress among professional managers: Leisure coping and non-leisure coping. *Journal of Leisure Research*, 37(1), 1-28.
- İlhan, A. (2018). *Lise öğrencilerinin sosyal destek ile fiziksel aktivite düzeylerini arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Batman Üniversitesi, Batman, Türkiye.
- İnal, Ö., & Salar, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 8(1), 45-52.
- Jackson, E. L. Rucks, V. C. (2000). Negotiation of leisure constraints by junior high and hisg school students: an exploratory study, *Journal of Study Leisure Research*, 27 (1), S. 85-105.
- James, K. (1995). Ownership of space: Its impact on recreational participation of young women. *Department of Leisure Sciences*, Edith Cowan University.
- Karabaş, Z. (2020). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının fiziksel aktivite içeren oyunlara yönelik tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 623476)
- Karaca, A. A. (2022). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımına serbest zaman motivasyonu, engelleri ve engellerle baş etme stratejilerinin etkisi*. (Doktora tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 726428)
- Karaca, A. A., & Yerlisu Lapa, T. (2016). Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3293-3304.
- Karaküçük S. (1995). *Rekreasyon, boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Yayınevi.
- Karaküçük S. (1997). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme kavram kapsam ve bir araştırma*. Ankara: Seren Ofset.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon*. (4. Baskı) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaoğlu, A. D. (2006). *Üst düzey yöneticilerin zaman yönetimi* (Yüksel lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 180148)

- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karşlı, M. D. (2005). *Sınıfta öğrenme zamanının yönetimi*. (M. Şişman, Dü.) Ankara: Öğreti Yayınları.
- Kaya, E. (2013). *Çalışan bedensel engelli bireylerin yaşam tatmini, örgütsel bağlılık ve iş tatmini düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 336037)
- Kılıç, S. (2019). Ortopedik engelli bireylerde olumsuz otomatik düşünceler ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişki. *Ufuk Ötesi Bilim Dergisi*, 19(1), 1-31.
- Kır, İ. (2007). Yükseköğretim gençliğinin boş zaman etkinlikleri: Ksü örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 307-328.
- Kocabaş, İ., & Erdem, R. (2003). Yönetici adayı öğretmenlerin kişisel zaman yönetimi davranışları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 191-202.
- Lapa, T. Y., & Köse, E. (2018). Serbest zaman engelleri ile engellerle baş etme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi: keşifsel bir çalışma. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(13), 356-375.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. State College, Pa: Venture.
- Memiş, U. A., & Yıldırım, İ. (2007). Öğretim elemanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 11-24.
- Mercan, Y., Selçuk, K. T., Arıkan, S. H., Sayılan, A. A., & Eser, E. (2020). Türkiye'nin kuzeybatısında zihinsel ve bedensel engelli kişilerde yaşam kalitesi. *Cukurova Medical Journal*, 45(4), 1482-1492.
- Mezo, P. G. (2009). The self-control and self-management scale (SCMS): Development of an adaptive self regulatory coping skills instrument. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(2), 83-93.
- Nahas, M.V., Goldfine, B., & Collins, M. A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basics for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, 60(1), 42-56.
- Nebioğlu, M., Eroğlu, Y., & Konuk, N. (2012). The investigation of reliability and validity of the brief self-control scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 22(4), 340-351. <http://doi:10.5455/bcp.20120911042732>.
- Öcal, K. (2012). Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ölçeği geliştirme çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 50-60.
- Ölçer, F. (1999). Verimli zaman kullanımının etmenleri. *Amme İdaresi Dergisi*, 32(3), 129-148.
- Özbey, S., & Çelebi, M., (2011). *Rekreasyon temelleri*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 194366)

- Özgül, S., & Durhan, T. A. (2024). Engelli bireylerin rekreatif alan kullanım engelleri ve tercih etkenleri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 53-70.
- Özdoğru, A. A. (2018). Çocuk ve ergenlerin okul dışı zamanlarda spor aktivitelerine katılımı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 86-101.
- Özgen, C. (2002). *Etkili zaman yönetimi*. Ankara: Bilkent Üniversitesi Yayınları.
- Piggin, J. (2020). What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 72.
- Pitta, F., Troosters, T., Probst, V.S., Spruit, M.A., Decramer, M., & Gosselink, R. (2006). Quantifying physical activity in daily life with questionnaires and motion sensors in COPD. *Eur Respir J*, 27(5), 1040-1055. doi:10.1183/09031936.06.00064105.
- Pulur, A. (2003). Üniversitede görev yapan öğretim elemanları ve idari personellerin boş zamanlarının sporla değerlendirme eğilimlerinin araştırılması (Kırıkkale Örneği). *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, Ankara*, 10-11.
- Raffoni, M. (2006). *Zaman yönetimi*. İstanbul: Optimist Yayınları.
- Rech, C. R., Camargo, E. M. D., Araujo, P. A. B. D., Loch, M. R., & Reis, R. S. (2018). Perceived barriers to leisure-time physical activity in the Brazilian population. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24, 303-309.
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S., Warburton, D. E., & Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health*, 32(8), 942-975.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A twoprocess model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 5-37.
- Sabuncuoğlu, Z. Paşa, M., & Kaymaz, K. (2010). *Zaman yönetimi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Sarı, S. Ç., Ceylan, A., & Yaman, Ç. (2020). Çocuk sağlığı ve fiziksel aktivite ilişkisi. *Multidisipliner Bakış*, 289.
- Sarıipek D. B. (2016). Zaman baskısı altında çalışma ve boş zaman algısı. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 14(4), 112-127.
- Sayan İ. (2005). *Yönetici hemşirelerde zaman yönetimi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 164023)
- Sela, A., Berger, J., & Kim, J. (2017). How self-control shapes the meaning of choice. *Journal of Consumer Research*, 44(4), 724-737. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucx069>
- Serdar, E. (2020). *Serbest zaman tutumu, serbest zaman doyum ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişki* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 622997)
- Serin, N. (2016). *35-50 Yaş arası kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ve depresyon ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 448759)
- Sucu, N. (2023). *Kadın çalışanların serbest zaman engelleri ve serbest zaman yönetim düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 812962)
- Sural, V. (2023). Bedensel engelli öğrencilerde spora katılımın önündeki zorlanmaların çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(3), 1499-1513.

- Suraya, İ., Karim, N. A., Oon, N. L., & Ngah, W. Z. W. (2013). Perceived physical activity barriers related to body weight status and sociodemographic factors among Malaysian men in Klang Valley. *BMC Public Health*, 13(1), 1-10.
- Şahin, C. K., Akten S., & Erol U. E. (2009). Eğirdir meslek yüksekokulu öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Artvin Çoruh Üniversitesi, Orman Fakültesi Dergisi*, 10(1), 62-71.
- Şahin, E. (2016). *Sporcu ve sporcu olmayan bedensel engelli bireylerin özgüven ve sosyal istenirlik durumlarının karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 489807)
- Şimşir-Gökalep, Z., & Koç, H. (2022). Adaptation of Turkish version of two different self-control scales. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 11(2), 338-350.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, (2022). *Fiziksel aktivite neden önemli?* Erişim adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedenonemli.html>, Erişim tarihi: 22.10.2022
- Takiguchi, Y., Matsui, M., Kikutani, M., & Ebina, K. (2023). The relationship between leisure activities and mental health: The impact of resilience and COVID-19. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(1), 133-151.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High selfcontrol predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271- 324.
- Tavazar, H., Erkaya, E., Yavaş, Ö., Tez, Ö., Zerengök, D., Güzel, P., & Özbey, S. (2016). Lise eğitimi alan genç erişkinlerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki farklılıklarının incelenmesi (Manisa ili örneği). *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 496-510.
- Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Tengilimlioğlu, D., Tutar. H., Altınöz. M., Başpınar. N., & Erdönmez. C. (2003). *Zaman yönetimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 30-35.
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi*. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Ankara, S. 7.
- Tezcan, M. (1993). *Boş zamanlar sosyolojisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayını.
- Torksilden, G. (2005). *Recreation and Leisure Management* (5th Ed.) London and New York: Routledge, Taylor and Francis Group.
- Tuncel, E. F. (1999). *Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarında sporun yeri (İzmir İli Örneği)*. (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 79923)
- Tunç, E., & İşler, A. K. (2007). Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 11-18.
- Tuyan, S., & Beceren, E. (2005). Duygusal zekâ ve empati. *Personal Excellence Dergisi*, Rota Yayınları, 1-2.
- Türkel, S., & Leblebici, D. N. (2001). *Etkili zaman yönetimi ve uygulaması*. Ankara: Ankara Genç İşadamları Derneği.
- Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. (2014). *Türkiye halk sağlığı kurumu yayını*. Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.

- Tüver A. (2021). *Dijital oyun oynama motivasyonu ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 700231)
- Tüzer, A. C. (2022). *Ortaokul ve lise öğretmenlerinin siber aylaklık düzeyleri ile öz kontrol öz yönetim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 765683)
- Uçar D. E. (2019). *Engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında algıladıkları kısıtlayıcıların incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 562570)
- Uçar, D. E., Yıldız, G., & Yılmaz, İ. (2020). Validity and reliability of leisure time physical activity constraints scale-disabled individuals form (LTPAC-DIF). *Türkiye Klinikleri Journal Sports Science*, 12(3), 358-68.
- Uğur, A. (2000). Çalışma hayatında zaman yönetimi. *Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi*, 12(143), 18-22.
- Üstün, Ü. D. (2013). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1),1-13.
- Wang, W.C., Kao C.H., Huan, T. C., & Wu, C.C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 561 573.
- White, T.H. (1975). The relative importance of work as a factor in life satisfaction. *Relations Industrielles*, 36(1), 178-88.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 233-243.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 569118)
- Yazıcı, A., & Alpullu, A. (2020). Boş zaman egzersiz aktivitelerinin çalışma ve gelir durumuna göre incelenmesi. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 2(2), 109-113.
- Yerlisu Lapa, T., & Aşçı, F. H. (2006). Boş zaman doyumu ve özsaygı arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 68–77.
- Yılmaz S. (2022). *Spor yöneticisi adaylarının gelecek zaman algılarının boş zaman yönetimine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 765621)
- Yılmaz, M. (2017). *Lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin öz kontrol ve özyönetim düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 477050)
- Yılmaz, U. (2018). *Beden eğitimi ve sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve fiziksel aktivite engellerine ilişkin algılarının değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 520569)
- Yurdagül, S. (2016). *Aktif spor yapan bireylerde zaman yönetimi: Demografik farklılıklar (Elâzığ İli Örneği)*, (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 428892)

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Katılacağınız bu araştırma Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor programı kapsamında, Doç. Dr. İsmail KARATAŞ danışmanlığında yüksek lisans tez öğrencisi Sümeyya BAŞ tarafından yürütülmektedir. Bu anket formu, " Boş zaman yönetimi, serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ve öz-kontrol öz-yönetim düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi: bedensel engelli üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma " amacıyla hazırlanmıştır. Ankete vereceğiniz doğru bilgi ve görüşleriniz bizim için önemlidir. Bu çalışmaya katılım sağlamak tamamen gönüllük esasına bağlıdır. Verdiğiniz cevaplar için gizlilik esasına uygun davranılacaktır. Uygun görmeniz halinde anketi cevaplamayabilir veya anketi cevaplandırmayı sonlandırabilirsiniz. Zaman ayırdığınızı, içten cevaplarınızla katkı verdiğiniz için teşekkür ederiz.

Sümeyya BAŞ

1) Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

2) Yaş:.....

3) Sınıf:

() 1. Sınıf

() 2. Sınıf

() 3. Sınıf

() 4. Sınıf

4) Aktif Olarak Spor Yapma Durumu:

() A Milli Sporcu

() B Milli Sporcu

() C Milli Sporcu

() Lisanslı Sporcu

() Aktif Sporcu Değilim

5) Algılanan Kişisel Gelir Düzeyi

() Düşük

() Orta

() Yüksek

6) Algılanan Aile Gelir Düzeyi (Kişisel Gelir Dahil)

() Düşük

() Orta

() Yüksek

7) Engel Türü

() İşitme Yetersizliği

() Görme Yetersizliği

() Ortopedik Yetersizlik

Ek 2: Boş Zaman Yönetimi Ölçeği

	Tamamen Katılıyorum (5)	Katılıyorum (4)	Kararsızım (3)	Katılmıyorum (2)	Hiç Katılmıyorum (1)
Amaç Belirleme ve Yöntem					
1) Boş zamanım için amaç belirlerim.					
2) Boş zamanımda yapabileceklerimin listesini yaparım.					
3) Boş zamanım için öncelikleri belirlerim.					
4) Boş zamanımı günlük veya haftalık olarak düzenlerim.					
5) Boş zaman aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplarım.					
6) Boş zamanımda yapabileceğim aktiviteleri düzenlerim.					
Değerlendirme					
7) Bekleme zamanlarımı kullanırım.					
8) Boş zaman kullanımımı değerlendiririm.					
9) Zamanımın bir bölümünü boş zaman aktiviteleri için korurum.					
Boş Zaman Tutumu					
10) Boş zamanlar anlamlıdır.					
11) Boş zamanlar mutluluk vericidir.					
12) Boş zaman kullanımı önemlidir.					
Programlama					
13) Boş zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.					
14) Boş zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum.					
15) Boş zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum.					

Ek 3: Özkontrol-Özyönetim Ölçeği-ÖKYÖ (The Self-Control and Self-Management Scale-SCMS)

Alt Boyutlar	Değerli Katılımcı, Lütfen aşağıdaki ifadelerin her birini okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne kadar iyi betimlediğini aşağıdaki ölçeği kullanarak derecelendiriniz: 5: Beni tamamıyla tanımlıyor. 4: Beni büyük ölçüde tanımlıyor. 3: Beni biraz tanımlıyor. 2: Beni pek tanımlamıyor. 1: Beni çoğunlukla tanımlamıyor. 0: Beni hiç tanımlamıyor.	Beni hiç tanımlamıyor	Beni çoğunlukla tanımlamıyor	Beni pek tanımlamıyor	Beni biraz tanımlıyor	Beni büyük ölçüde tanımlıyor	Beni tamamıyla tanımlıyor
Kendini Ayarlama	1. Bir şey üzerinde çalıştığım zaman, tüm dikkatimi ona veririm.	0	1	2	3	4	5
	2. Yapmam gereken görevlere, onları sevmesem de odaklanırım.	0	1	2	3	4	5
	3. Bir amaç uğruna çalışırken, yaptığım şeyin bilincinde olurum.	0	1	2	3	4	5
	4. Bir hedef doğrultusunda çalışırken, ilerleyişimi sürekli takip ederim.	0	1	2	3	4	5
	5. Zor bir şey üzerinde çalışırken, düşüncelerim üzerinde yoğunlaşıyorum.	0	1	2	3	4	5
	6. Bir amaç doğrultusunda çalışırken, hangi yolu takip edebileceğimi bilirim.	0	1	2	3	4	5
Kendini Değerlendirme	7. Kendim için önemli hedefler belirlediğimde, o hedefleri genellikle başaramam.*	0	1	2	3	4	5
	8. Hayatımda karşılaştığım çoğu sorun için net planlar yapma yeteneğine sahip olduğumu düşünmüyorum.*	0	1	2	3	4	5
	9. Başardığım hedefler benim için çok şey ifade etmez.*	0	1	2	3	4	5
	10. Plan yapmanın faydasız olduğunu düşünüyorum.*	0	1	2	3	4	5
	11. Kendim için oluşturduğum standartlar belirsizdir ve bir görevi nasıl yapmam gerektiği konusunda karar vermem zor olur.*	0	1	2	3	4	5
Kendini Pekiştirme	12. Başarı sağladığımda kendimi takdir ederim.	0	1	2	3	4	5
	13. Daha sonra tadını çıkarmak için plan yaparak zor işlere girişirim.	0	1	2	3	4	5
	14. Başkaları beni takdir etmese de, ben kendimi sessizce takdir ederim.	0	1	2	3	4	5
	15. Bir şeyi doğru yaptığımda, bunun tadını çıkarırım.	0	1	2	3	4	5
	16. İlerleme sağladığım zaman, kendimi ödüllendiririm.	0	1	2	3	4	5

Ek 4: Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği – Engelli Bireyler Formu

	Kesinlikle Katılmıyorum (1)	(2)	(3)	(4)	Kesinlikle Katlıyorum(5)
İrade					
1) Fiziksel aktiviteleri sürdürebilecek iradeye sahip değilim.					
2) Fiziksel aktivitelerden çabuk sıkılacağımı düşünüyorum.					
3) Fiziksel aktiviteleri hayatıma katmaya hazır değilim.					
4) Fiziksel aktivitelere başlamayı sürekli olarak erteliyorum.					
Tesis Erişim					
5) Çevremde fiziksel aktiviteleri yapabileceğim uygun bir yer yok.					
6) Çevremde fiziksel aktiviteleri yapabilen yerlere ulaşmak oldukça zor.					
7) Çevremdeki spor tesislerin çalışma vakitleri bana uygun değil.					
8) Çevremdeki tesislerde kendime uygun bir fiziksel aktivite bulmakta zorlanıyorum.					
Tesis Nitelik					
9) Çevremdeki tesislerin fiziksel koşulları sağlık açısından uygun değil.					
10) Çevremdeki tesislerde belimle ilgilenecek eğitmenler bulmakta güçlük yaşıyorum.					
11) Fiziksel aktivite yapılan yerleri yetersince güvenli bulmuyorum.					
12) Fiziksel aktivite yapılan yerleri yeterince güvenli bulmuyorum.					
Gelir					
13) Fiziksel aktivitelere ayıracak yeterince param yok.					
14) Fiziksel aktiviteleri çok pahalı buluyorum.					
15) Fiziksel aktivitelerde kullanılan malzemeler bana göre çok pahalı.					
16) Çevremdeki fiziksel aktiviteler üst gelir grubuna hitap ediyor.					
17) Gelir düzeyim tercih ettiğim fiziksel aktiviteleri karşılamıyor.					

Sosyal Çevre					
18) Sosyal çevremde fiziksel aktivitelere katılan kimse yok.					
19) Fiziksel aktivitelere katılmam konusunda sosyal çevrem bana hiçbir katkısı yok.					
20) Sosyal çevremde bu tür etkinlikleri birlikte yapabileceğim birilerini bulmakta güçlük çekiyorum.					
21) Sosyal çevremde bu tür faaliyetleri bana öğretecek kimse yok.					
Aile					
22) Fiziksel aktivitelere katılmam ailem tarafından çok hoş karşılanmaz.					
23) Aile bireylerimden fiziksel aktivitelere katılmam için yeterince destek alamıyorum.					
24) Fiziksel aktivitelere katılmam ailemi çevresine karşı zor durumda bırakabilir.					
25) Ailem fiziksel aktivitelere katılmama izin vermiyor.					
Zaman					
26) İşlerimin yoğunluğu nedeni ile fiziksel aktivitelere katılacak zaman bulamıyorum.					
27) Aile sorumluluklarım nedeni ile fiziksel aktivitelere zaman ayıramıyorum.					
28) Günlük rutin işlerimin yoğunluğu nedeni ile fiziksel aktivitelere zaman ayıramıyorum.					
Yetenek Algısı					
29) Fiziksel aktiviteleri yapacak kadar yetenekli değilim.					
30) Fiziksel aktivitelerin gerektirdiği çalışmaları yapamıyorum.					
31) Fiziksel aktiviteler sırasında sürekli denge ve koordinasyon sorunu yaşıyorum.					
32) Fiziksel aktivitelerin gerektirdiği davranışlar kişisel becerilerimle uyumuyor.					

Ek 5: Etik Kurul Kararı



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
12.12.2024

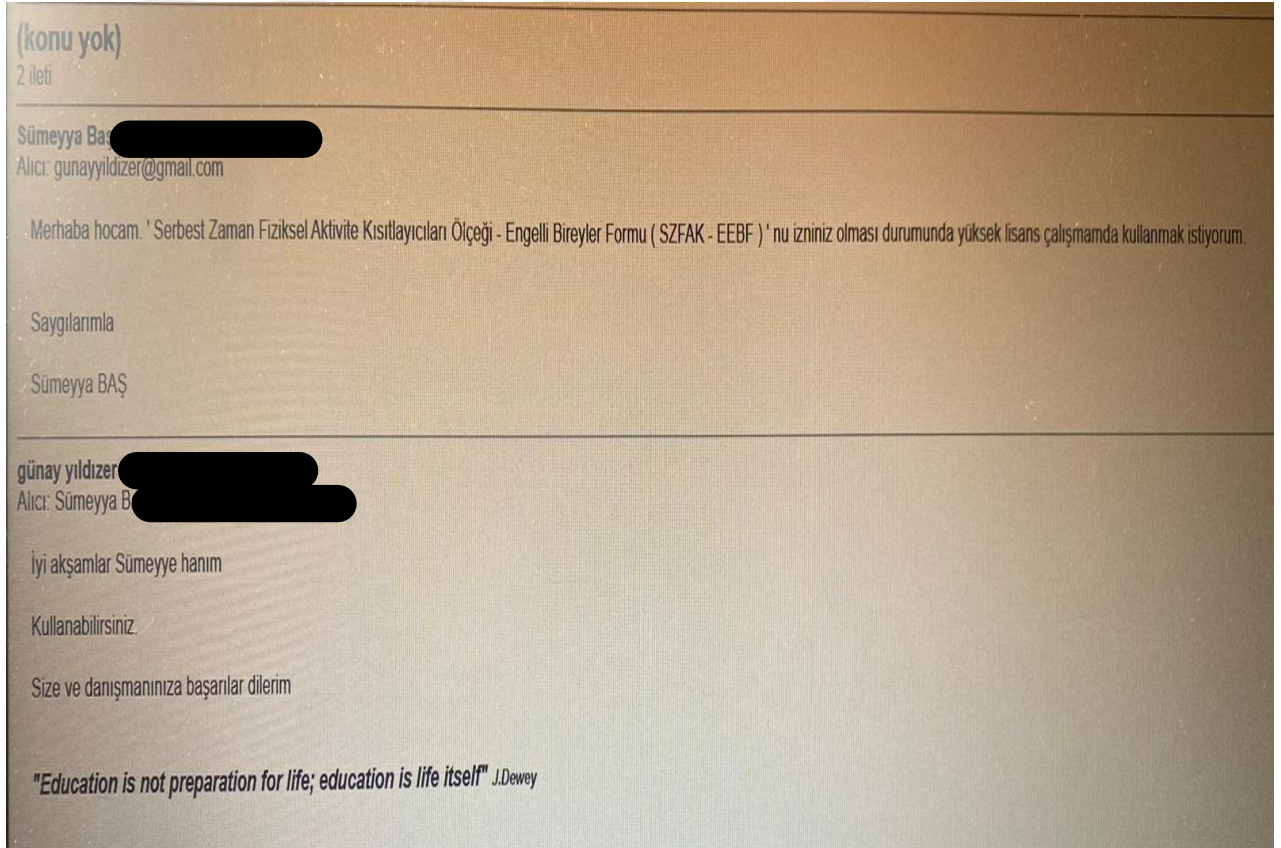
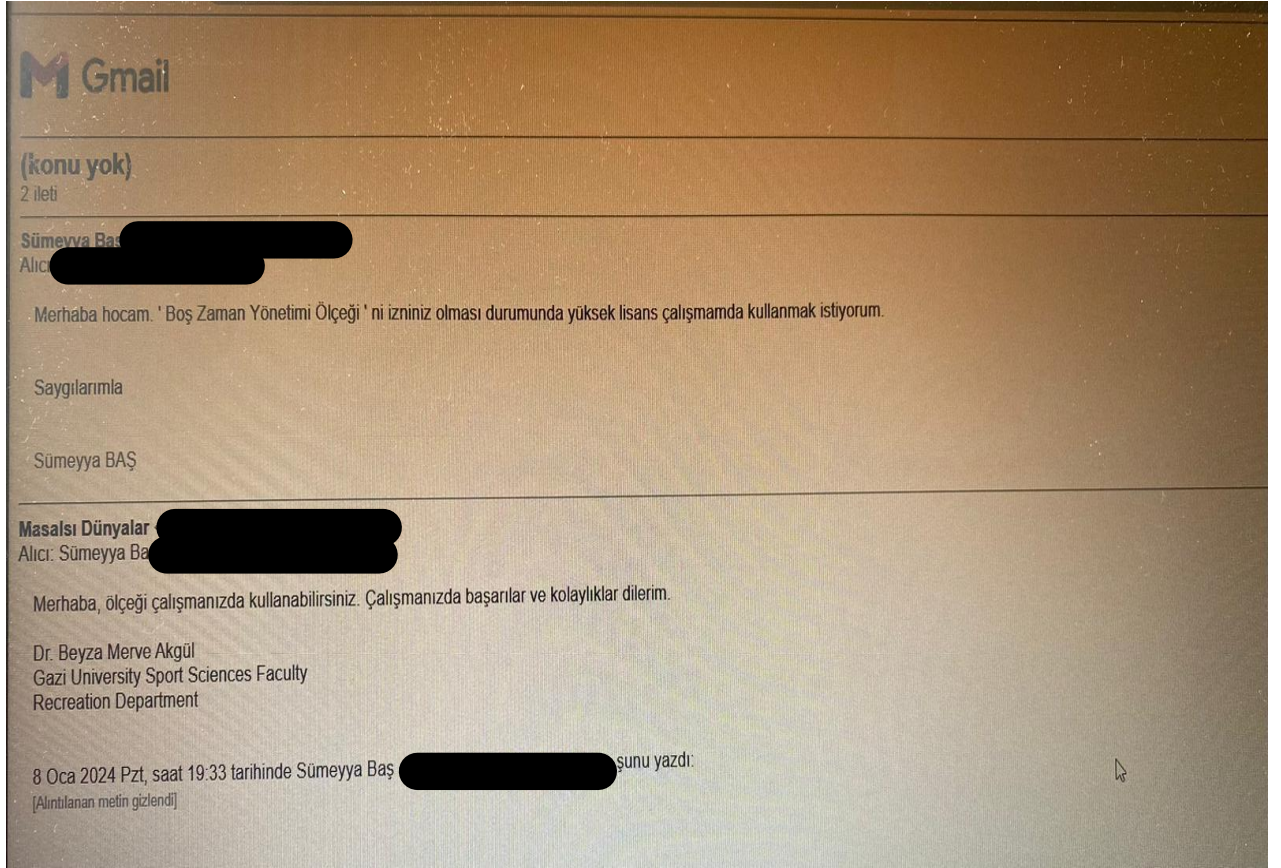
Karar Sayısı
362

Oturum Sayısı
14

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 19.11.2024 tarihli ve E-83542712-050.99-241114 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı 222225010 numaralı öğrencisi Sümeyya BAŞ'ın yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "Boş Zaman Yönetimi, Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ve Öz-Kontrol Öz- Yönetim Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Bedensel Engelli Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan
BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Ek 6: Anket Kullanımına Dair İzinler



ölçek izni

1 mesaj

Muhammet Hanifi ERCOŞKUN

8 Ocak 2024 19:11

Alıcı: Sümeyya Baş

Merhaba,

Daha önce tarafımda Türkçeye uyarlanan Özkontrol - özyönetim ölçeğimi çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ekte uyarladığım ölçek makalem Türkçe ve İngilizce formunu gönderiyorum. İstedğiniz bilgiler ve ölçeğin bir örneğine bu makalelerden ulaşabilirsiniz. Makalem ekinde ölçekte ters olarak değerlendirilecek maddelerin sonunda * işareti var. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Selamlar

Dr. M. Hanifi ERCOŞKUN

Atatürk Üniversitesi

Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi (Kampus Binası)

Temel Eğitim Bölümü Sınıf Öğretmenliği ABD

25240 Yakutiye ERZURUM

Tel: 0 442 231 44 86

E-posta:

2 eklenti



2016-2725.pdf
1101K



M. Hanifi ERCOŞKUN_Özyönetim-Özkontrol Ölçeği.docx
224K

ÖZ GEÇMİŞ

İlköğrenimini Şanlıurfa Ceylan İlköğretim okulunda tamamladı. Lise eğitimini ise Şanlıurfa Mehmet Akif Ersoy Lisesi'nde tamamlamıştır. Bayburt Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesinden başarılı bir şekilde mezun oldu. Halen Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda lisansüstü öğrenimine devam etmektedir.

