

Rekreasyon Amaçlı Dans Etkinliğine Katılan Bireylerin Algılanan Esenlik Ve Serbest Zaman Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Examination Of The Relationship Between Perceived Well-Being And Leisure Motivation Among Individuals Participating In Recreational Dance Activities

Şengül KAYA¹, Yasemin YALÇIN^{2*}, Yavuz YILDIZ³.

¹Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Antalya, Turkey. E-posta: senn2gull@gmail.com. Orcid No: <https://orcid.org/0000-0002-0088-2272>

²Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Antalya, Turkey. E-mail: yasemin.yalcin@alanya.edu.tr Orcid No: <https://orcid.org/0000-0002-1484-3477>

³Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Antalya, Turkey. E-mail: yavuz.yildiz@alanya.edu.tr Orcid No: <https://orcid.org/0000-0002-1284-2542>

*Corresponder author: Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Antalya, Turkey.

E-mail: yasemin.yalcin@alanya.edu.tr

Orcid No: <https://orcid.org/0000-0002-1484-3477>

ORCID ID: 0000-0002-5471-5381

Abstract

In this study, it was aimed to examine the relationship between the perceived well-being levels and leisure time motivation of individuals participating in recreational dance activities. In addition, it was tried to determine the differences between perceived well-being and leisure time motivation levels in line with the personal information of the individuals participating in the study. The study group of the research consists of individuals who are engaged in dance activities in various clubs and communities in Alanya. 151 (50.0%) of the participants were female and 151 (50.0%) were male. The data of the study were collected through the "Personal Information Form", "Perceived Well-being Scale (PWS)" and "Leisure Time Motivation Scale (LTSS)". Whether the data met the prerequisites of parametric tests was decided by examining the Skewness and Kurtosis (normal distribution of the data) values, and in line with the information obtained, the relationships between the parameters were evaluated by Pearson correlation analysis and the differences were evaluated by t-test and ANOVA analyzes. As a result of the study, it was determined that there was a significant positive relationship between perceived well-being and leisure time motivation. In addition, it was determined that there was a significant difference in the perceived well-being levels of the participants according to age, marital status, frequency of dancing, dance type and dance year variables, and there was a significant difference in the levels of leisure time motivation according to age and dance type variables.

Keywords: Recreation, dance, perceived well-being, leisure motivation.

Özet

Bu çalışmada, rekreasyon amaçlı dans etkinliklerine katılan bireylerin algılanan esenlik düzeyleri ile serbest zaman motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca çalışmaya katılan bireylerin kişisel bilgileri doğrultusunda algılanan esenlik ve serbest zaman motivasyonu düzeyleri arasındaki farklılıklar tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Alanya'da çeşitli kulüp ve topluluklarda dans faaliyetinde bulunan bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların 151'i (%50.0) kadın ve 151'i (%50.0) erkektir. Çalışmanın verileri "Kişisel Bilgiler Formu", "Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)" ve "Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (SZMÖ)" aracılığı ile toplanmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığı Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri incelenerek karar verilmiş ve elde edilen bilgiler doğrultusunda parametreler arası ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile farklılıklar ise t-testi ve ANOVA analizleri ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda algılanan esenlik ve serbest zaman motivasyonu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların algılanan esenlik düzeylerinde yaş, medeni durum, dans etme sıklığı, dans türü ve dans yılı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olduğu, serbest zaman motivasyonu düzeylerinde de yaş ve dans türü değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, dans, algılanan esenlik, serbest zaman motivasyonu.

Received: 18/08/2025

Accepted: 24/06/2026

Published Online: 30/08/2026

Cite this article: Kaya S, Yalcin Y, Yildiz Y. EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED WELL-BEING AND LEISURE MOTIVATION AMONG INDIVIDUALS PARTICIPATING IN RECREATIONAL DANCE ACTIVITIES. Turk J Health S. 2026;7:2: 94-103. <http://dx.doi.org/10.29228/tjhealthsport.86903>



GİRİŞ

Rekreasyon, Latince “recreatio” kelimesinden türeyen, yenilenme ve yeniden yaratılma anlamına gelir. İnsanlar zorunlu ihtiyaçların ve iş yaşamının dışında kalan serbest zamanlarını, keyifle katıldıkları etkinliklerle doldururlar. Kimi kültürel, kimi toplumsal, kimi ise sportif aktivitelerle ilgilenirken, bu sayede streslerini azaltır ve farklı bir kimlik kazanırlar. Rekreasyon, kişisel zevklerin peşinde koşarak ruhu dinlendiren ve toplumsal bağları güçlendiren bir serüvendir. Rekreasyon, sınırlı zamana rağmen özgür bir yaşamı ifade eder; bireylerin kendi zayıf yönlerini fark etmesine, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmasına ve kendisiyle uyum içinde yaşamasına katkı sağlar (1). Türk Dil Kurumu (TDK) rekreasyonu, boş zamanlarda insanların gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler, eğlence ve spor amaçlı faaliyetler olarak tanımlamaktadır (2). Motive olarak yapılan rekreasyon etkinlikleri, olumsuz duyguları azaltarak zihinsel rahatlama sağlar. Serbest zaman motivasyonunun belirlenmesi ise, bireylerin yaşamlarını değerlendirmelerine, gelişimlerine uygun etkinlikler önermeye ve kaynakları verimli kullanmaya katkı sunar (3).

Rekreasyon, yalnızca eğlence ya da dinlenme amacı taşımakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmelerini, kişisel gelişimlerini ve toplumsal ilişkilerini geliştirmelerini de sağlar. Rekreasyonun kişisel, sosyal, kültürel, ekonomik ve çevresel birçok faydası bulunmaktadır. Bireysel olarak, fiziksel esenlik, psikolojik rahatlama, sosyal bağların güçlenmesi ve toplumsal aidiyet hissi gibi olumlu etkiler yaratırken, toplumsal düzeyde ekonomik faydalar ve çevre koruması gibi katkılar sağlanabilir (4).

İnsanların boş zamanları, teknolojik gelişmelerin ve modern yaşamın getirdiği kolaylıkların etkisiyle bireylerin boş zamanlarında belirgin bir artış yaşanmıştır. Ancak boş zamanın sadece artması değil, nasıl değerlendirildiği de bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkilemektedir. Boş zamanın yapılandırılmış ve amaçlı bir şekilde kullanımı, bireylerin kişisel gelişimine, psikolojik iyi oluşuna ve toplumsal refaha önemli katkılar sunarken; plansız ve amaçsız biçimde geçirilmesi olumsuz etkiler doğurabilmektedir (5, 6). Bu bağlamda, bireylerin boş zaman etkinliklerine olan yaklaşımları ve bu etkinliklere katılım biçimleri giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Rekreasyon, bireylerin günlük yaşamın zorunlulukları ve sorumluluklarının ötesinde kalan serbest zamanlarını, gönüllü olarak ve kendi tercihleri doğrultusunda değerlendirdikleri, fiziksel ve ruhsal iyilik hâlini destekleyen etkinlikleri kapsar. Bu faaliyetler bireysel olarak ya da sosyal gruplar içinde gerçekleştirilebilir; kişiye hem fiziksel hem de zihinsel açıdan yenilenme fırsatı sunar. Rekreasyonel etkinlikler, bireyin yaşamdan aldığı keyfi artırmakla kalmaz, aynı zamanda rutin

yaşamın getirdiği tekdüzelik, stres ve çevresel baskılardan uzaklaşmasına da yardımcı olur. Böylece, bireyin genel esenlik düzeyinin korunmasına ve güçlendirilmesine katkı sağlar (7). Özellikle yoğun ve stresli kent yaşamından uzaklaşmak isteyen bireyler için rekreasyon, zihinsel gevşeme ve duygusal dengeyi destekleyen etkili bir araç niteliği taşımaktadır.

Dans, günümüzde rekreasyon amaçlı etkinlikler arasında öne çıkan ve bireylerin hem bedensel hem de ruhsal sağlığını geliştiren önemli bir aktivitedir. Dans, müzikle uyumlu ritmik hareketlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan bir sanattır. Hem sosyal bağları güçlendiren hem de kişisel gelişimi destekleyen dans, bireylerin kendilerini ifade etmeleri ve özgürleşmeleri için önemli bir yol sunar (8). Dansın bireyler üzerindeki bedensel ve ruhsal etkileri yalnızca fiziksel gelişimle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda onların yaşamı algılayış biçimini ve genel iyilik hâllerini de şekillendirmektedir. Bu noktada, bireyin yaşam doyumu ve içsel dengesini ifade eden esenlik kavramı önem kazanmaktadır. Esenlik, bir kişinin yaşamını olumlu bir şekilde değerlendirmesi, içsel potansiyelini etkin bir biçimde kullanması ve genel yaşam deneyiminden memnuniyet duyması olarak tanımlanabilir. Esenlik, genellikle mutluluk, yaşam kalitesi ya da yaşam memnuniyeti gibi kavramlarla eşanlamlı olarak kullanılsa da çok boyutlu bir yapıyı ifade eder (9). Esenlik, yalnızca duygusal bir durum değil, aynı zamanda fiziksel, sosyal ve psikolojik bir deneyimdir. Bireylerin yaşamlarının farklı yönlerini tatmin edici bir şekilde deneyimlemeleri, esenlik duygularını güçlendirir.

Esenlik kavramı, bireylerin yaşamlarını daha anlamlı ve tatmin edici bir biçimde sürdürebilmeleri için çok boyutlu bir çerçeve sunmaktadır. İlk kez tanımlandığı günden bu yana esenlik; fiziksel, psikolojik, sosyal, duygusal, manevi ve entelektüel olmak üzere çeşitli boyutları kapsayan dinamik bir yapı olarak ele alınmaktadır (10). Esenlik; fiziksel, psikolojik, duygusal, sosyal, manevi ve entelektüel boyutları içeren çok yönlü bir yapıdır. Bu boyutların her biri, bireyin öznel yaşam doyumunu ve genel esenlik algısını doğrudan etkilemektedir. Adams vd., (1997), esenliği bireyin yaşamında dengeyi sağlayarak potansiyelini gerçekleştirilmesiyle ilişkilendirmiş ve bu yapının hem bireysel hem de çevresel unsurlarla şekillendiğini vurgulamışlardır (11). Son yıllarda yapılan araştırmalar, bireylerin boş zaman aktivitelerine düzenli katılımının esenlik düzeylerini artırmada önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir. Gürsoy ve Sevin (2021) tarafından yürütülen çalışmada, boş zaman etkinliklerine katılımın bireylerde fiziksel rahatlama sosyal etkileşime, duygusal dengeden yaşam doyumuna kadar birçok esenlik boyutunda olumlu katkılar sağladığı ifade edilmiştir. Araştırmada, bu etkinliklerin rekreasyonel akış deneyimi yoluyla bireylerin esenlik algılarını olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Bu bağlamda motivasyon, bireylerin rekreatif etkinliklere

yönelmesini sağlayan, katılımın sürekliliğini ve etkinlikten elde edilen doyumunu etkileyen temel bir değişken olarak öne çıkmaktadır (12).

Dans etkinliklerine katılımda, bireylerin motivasyonları farklı faktörlere dayanabilir. İnsanlar, dansa katılmak için fiziksel sağlıkla ilgili iyileştirmek, eğlenmek, sosyal bağlantılar kurmak veya kendilerini ifade etmek gibi çeşitli nedenlere sahip olabilirler. Bu motivasyonlar, bireylerin dansı nasıl deneyimleyeceğini ve bu etkinliklerden ne tür bir esenlik sağlayacaklarını belirler. Bireyler, serbest zaman aktivitelerine katılarak çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak veya belirli bir amaca ulaşmak isteyebilirler. Bu katılımın arkasındaki itici güç ise serbest zaman motivasyonudur. Serbest zaman motivasyonu, bireyin bir aktiviteye katılma isteğini ve bu aktiviteye yönelmesini sağlayan içsel ya da dışsal faktörlerin toplamı olarak tanımlanır (13). Kişi, kendi arzuları ve beklentileri doğrultusunda, rekreatif etkinliklere katılmaya karar verir ve bu karar, bireyin serbest zamanını nasıl geçireceği üzerinde belirleyici rol oynar.

Serbest zaman aktivitelerine yönelik motivasyonlar, bireylerin duygusal, sosyal, fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarına göre farklılık gösterebilir. Bu çeşitlilik göz önünde bulundurulduğunda, dans gibi çok yönlü etkinlikler; eğlence, kişisel gelişim, stres atma, sağlıklı yaşam sürdürme ve toplumsal etkileşim kurma gibi farklı motivasyonel amaçlara hizmet edebilmektedir. Dans, bireylerin fiziksel, duygusal, sosyal ve psikolojik esenliklerini destekleyen etkili bir rekreasyon biçimidir. Bu etkinlik, katılımcılara hem bedensel hem de zihinsel rahatlama sağlayarak çok boyutlu bir iyilik hali sunar. Topçu'nun (2024) dansçı bireylerde stresle başa çıkma yöntemlerine dair bulguları da dansın stres yönetiminde önemli bir işlevi olduğunu göstermektedir. Nitekim dans eden bireylerin stresle pozitif değerlendirme gibi başa çıkma stratejilerini daha etkin kullandığı ve bunun ruh sağlığı üzerinde koruyucu etki yarattığı ifade eder. Dolayısıyla dans, bireylerin hem fiziksel performanslarını artırmakta hem de psikolojik ve sosyal iyilik hallerini desteklemektedir (14).

Bu nedenlerle, bireylerin dans yoluyla edindikleri psikolojik, duygusal ve sosyal kazanımların daha kapsamlı şekilde anlaşılması gerekmektedir. Bu bağlamda, dans etkinliklerinin bireylerin algılanan esenlik ve serbest zaman motivasyonu üzerindeki etkilerini çok boyutlu bir yaklaşımla ele almakta ve bu iki kavramı birlikte değerlendirerek literatüre bütüncül bir bakış açısı sunmaktadır. Araştırma, dansın bireyin psikolojik, sosyal ve duygusal yönlerine etkisini hem algılanan esenlik hem de serbest zaman motivasyonu ekseninde alt boyut düzeyinde incelemesi bakımından alanyazına derinlik kazandıran özgün bir katkı sağlamaktadır. Bu araştırmayı benzerlerinden ayıran temel özellik ise, algılanan esenlik ve serbest zaman motivasyonu değişkenlerinin alt boyutları düzeyinde karşılaştırmalı olarak ele alınması ve bu ilişkinin rekreasyon amaçlı dans etkinlikleri bağlamında değerlendirilmesidir. Araştırmadan

elde edilen sonuçların dans eğitmenleri, rekreasyon uzmanları ve araştırmacılar için uygulamaya dönük bilimsel bir dayanak oluşturması beklenmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, rekreasyon amaçlı dans etkinliklerine katılan bireylerin algılanan esenlik düzeyleri ile serbest zaman motivasyonları arasındaki ilişki araştırılmaktadır. Çalışmada hem tarama (betimsel) modeli hem de ilişkisel araştırma modeli birlikte kullanılmıştır. Tarama modeli, mevcut bir durumu ya da olguyu olduğu gibi ele alarak incelemeyi amaçlayan bir yaklaşım olup, geniş bir evrenin özelliklerini ortaya koymak için ya tüm evrenden ya da uygun örneklem gruplarından veri toplanır. Bu tür araştırmalar, ele alınan konuya dair ayrıntılı tanımlamalar yapmayı hedefler. Betimleyici çalışmaların temel amacı, belirli bir olay ya da durumun özelliklerini ortaya koymaktır. Bu doğrultuda mevcut çalışma, dans etkinliklerine katılan bireylerin esenlik algıları ile serbest zaman motivasyonları arasındaki etkileşimi değerlendirerek iki değişken arasındaki bağlantıyı ortaya koymayı hedeflemektedir. Dolayısıyla araştırma hem betimleyici nitelikler taşımakta hem de değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik açıklayıcı bir yön barındırmaktadır (15, 16,17,18).

Katılımcı Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme yöntemi (19) ile belirlenen, Alanya'da çeşitli kulüp ve topluluklarda dans faaliyetinde bulunan bireyler oluşturmaktadır. Literatürde örneklem büyüklüğü belirlenirken katılımcı sayısının ölçekteki madde sayısının 5 ila 10 katı olması önerilmektedir (20, 21). Çalışmada kullanılan ölçeklerdeki toplam ifade sayısına göre katılımcı grubunun yeterli olduğu varsayılmıştır (n=302).

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları katılımcılar ile birebir görüşülerek onayları alındıktan sonra yüz yüze uygulanmıştır. Veriler "Kişisel Bilgiler Formu", "Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)" ve "Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (SZMÖ)" aracılığı ile toplanmıştır.

Kişisel Bilgiler Formu: Bu formda, katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, dans etme sıklığı, motivasyon kaynağı, dans türü, dans yılı, dans derecelerine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Formun oluşturulmasında literatür incelenmiş benzer çalışmalarda sıklıkla kullanılan demografik değişkenler göz önünde bulundurulmuştur (22). Değişkenler, bireylerin algılanan esenlik ve serbest zaman motivasyon düzeyleri üzerinde etkili olabileceği düşünülen temel sosyo-demografik faktörler olarak belirlenmiştir.

Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ): Bireylerin fiziksel, psikolojik, duygusal, entelektüel, sosyal ve manevi sağlık durumlarına ilişkin algılarını değerlendirmek amacıyla Adams vd., (1997) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlama çalışması Memnun (2006) tarafından yapılan "Algılanan Esenlik Ölçeği" kullanılmıştır (11, 23). Ölçek, altı alt boyuttan (duygusal, fiziksel, spiritüel, sosyal, entelektüel ve psikolojik) oluşmakta ve her boyutta altı madde yer almaktadır. Toplamda 36 madde içeren ölçek, 6'lı Likert tipi puanlama sistemi ile değerlendirilmektedir. Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı birinci uygulamada .82, ikinci uygulamada .84 olarak belirlenmiştir. Ölçek maddelerinden bazıları olumlu (örneğin: 1, 3, 5...), bazıları ise olumsuz (örneğin: 2, 4, 7...) yönde yapılandırılmıştır. Puanlama yapılırken bu duruma dikkat edilmiştir.

Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (SZMÖ): Bireylerin serbest zaman motivasyon düzeylerini belirlemek amacıyla, Pelletier vd., (1989, 1991) tarafından geliştirilen ve Güngörmüş (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (SZMÖ) kullanılmıştır (24, 25, 26). 28 maddeden oluşan "Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği"nde (SZMÖ), (1) bilmek, (2) başarmak, (3) uyarıcıya yaşamaya, (4) özdeşim, (5) içe atım, (6) dışsal düzenleyen ve (7) motivasyonsuzluk olmak üzere toplam 7 alt boyut bulunmaktadır (24). SZMÖ'de yer alan bu alt boyutlar üç temel başlık altında toplanmaktadır; İçsel motivasyon (bilmek, başarmak, uyarıcıya yaşamaya), dışsal motivasyon (özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme), motivasyonsuzluk. Katılımcılardan, ölçekteki ifadeleri "Hiç Katılmıyorum (1)" ile "Tamamen Katılıyorum (7)" arasında değişen 7'li Likert tipi derecelendirme üzerinden yanıtlamaları istenmiştir. Ölçekte her bir alt boyuttan elde edilebilecek puanlar 4 ile 28 arasında değişmektedir. Hesaplanan toplam puan, ortalamaya dönüştürülerek 1 ile 7 arasında bir skor elde edilmektedir. Bununla birlikte, motivasyonsuzluk alt boyutunda yer alan 5, 12, 19 ve 26. maddeler ters madde olup puanlamada ters çevrilmelidir (26).

Araştırma Yayın Etiği

Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 07/11/2023 tarih ve 2023/22 karar numaralı "Etik Kurul Raporu" alınmıştır.

Veri Toplama Süreci

Etik kurul onayı alındıktan sonra araştırma grubundaki gönüllü katılımcılarla iletişime geçilerek çalışmanın amacı ve içeriği anlatılmıştır. Veriler katılımcılardan 2024 yılı Nisan ayında yüz yüze formlar aracılığıyla toplanmıştır. İlgili ölçekleri yanıtlamak için ortalama süre yaklaşık 15 dakika olmuştur. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireyler, araştırmacıların gözetiminde ilgili ölçekleri doldurmuşlardır.

Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

Veriler, araştırmacı tarafından kontrol edildikten sonra eksik veya hatalı olanlar araştırmaya dahil edilmemiştir. Kabul edilebilir nitelikteki veriler, IBM SPSS 25.0 istatistik programına aktarılmıştır. SPSS aracılığıyla elde edilen veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğini değerlendirmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmiş ve histogram üzerinde değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, normal dağılım gösterdiği tespit edilen veriler için parametrik test varsayımlarına uygunluk sağlanmış ve tanımlayıcı istatistiksel analizler (frekans, yüzdelik ve standart sapma gibi) yapılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin analizinde ölçek araçlarının iç tutarlılığını incelemek için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine göre düzeylerini değerlendirmek için t-testi ve ANOVA testleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde öncelikle araştırma grubunun sosyo-demografik özelliklerine göre frekans dağılımını gösteren tabloya yer verilmiştir. Sonrasında sırasıyla ölçeklere ait puanların dağılımını gösteren tablo ile algılanan esenlik ve serbest zaman motivasyonu düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren tablo ve ölçeklere ait ortalamaların demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, dans etme sıklığı, motivasyon kaynağı, dans türü, dans yılı, dans derecesi) ile bağlantı farkını gösteren sonuç tabloları yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırma grubunun demografik özelliklerine göre frekans dağılımları

Değişkenler	Alt Grup	N	%	Toplam
Yaş	18 yaş veya altı	27	8,9	302
	19-21 yaş	89	29,5	
	22-24 yaş	86	28,5	
	25-27 yaş	61	20,2	
	28 yaş veya üzeri	39	12,9	
Cinsiyet	Kadın	151	50,0	302
	Erkek	151	50,0	
Medeni durum	Evli	67	22,2	302
	Bekar	235	77,8	
Dans etme sıklığı	Haftada her gün	82	27,2	302
	Haftada 3-4 defa	130	43,0	
	Ayda 3-4 defa	68	22,5	
	Diğer	22	7,3	
Motivasyon kaynağı	Kendim	152	50,3	302
	Partnerim	56	18,5	
	Akıdaşlarım	59	19,5	
	Ailem	14	4,6	
	Diğer	21	7,0	
Dans türü	Halk oyunları	159	52,6	302
	Latin dansları	108	35,8	
	Modern dans	35	11,6	
Dans yılı	2 yıl veya altı	193	63,9	302
	3-4 yıl	76	25,2	
	5 yıl veya üzeri	33	10,9	
Dans derecesi	Yok	266	88,1	302
	Var	36	11,9	

Araştırma kapsamına alınan bireylerin %29,5'inin 19-21 yaş aralığında olduğu, %50'sinin kadın olduğu, %77,8'inin bekar olduğu, %43'ünün haftada 3-4 kez dans ettiği, %50,3'ünün motivasyon kaynağının kendisi olduğu, %52,6'sının halk oyunları ile ilgilendiği, %63,9'unun 2 yıl veya altında dans ettiği, %88,1'inin herhangi bir dans derecesi bulunmadığı belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 2. AEÖ ve SZMÖ puanlarının dağılımı

Ölçekler		Madde Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa
Fiziksel	6	22,5464	5,050	,446	-,493	0,68
Psikolojik	6	21,0232	3,817	,131	-,229	0,36
Spiritüel	6	22,9669	4,932	,336	-,301	0,67
Duygusal	6	24,0629	4,646	,309	-,620	0,56
Sosyal	6	23,9934	5,488	,327	-,500	0,68
Entelektüel	6	23,2318	4,018	,597	,225	0,38
Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)	36	137,8245	18,765	,452	-,063	0,83
Dışsal düzenleyen	4	12,417	4,231	,939	1,393	0,63
Başarmak	4	18,0497	5,280	,588	-,731	0,78
Bilme	4	18,4901	4,939	,599	-,556	0,77
Uyaran yaşama	4	18,4305	5,155	,500	-,724	0,75
Motivasyonsuzluk	4	17,3013	5,838	,100	-,589	0,76
Özdeşim	4	18,3874	4,949	,367	-,687	0,76
İçe Atım	4	17,2881	4,387	,659	,225	0,57
Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği (SZMÖ)	28	120,3642	24,295	,620	-,571	0,90

Tablo 2’de araştırma kapsamında yer alan bireylerin AEÖ ortalama puanının 137,82, SZMÖ ortalama puanının 120,36 olduğu görülmektedir. Ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ise AEÖ için 0.83, SZMÖ için 0.90 olarak hesaplanmıştır. Kılıç’a (2016) göre güvenilirlik katsayısına ilişkin ölçüt değerleri; $0.00 < \alpha < 0.40$ olduğu zaman “güvenilir değil”, $0.41 < \alpha < 0.60$ olduğu zaman “düşük güvenilirlikte”, $0.61 < \alpha < 0.80$ olduğu zaman “orta düzeyde güvenilir”, $0.81 < \alpha < 1.00$ olduğu zaman “yüksek düzeyde güvenilir”dir (27). Araştırmada kullanılan her iki ölçeğin toplam Cronbach alfa katsayılarının 0.80’in üzerinde olması, ölçeklerin genel olarak yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir. Alt boyutlarda gözlenen bazı düşük katsayılar, madde sayısı sınırlı olan alt boyutlarda (4-6 madde) beklenebilen bir durumdur. Bu nedenle, toplam ölçek güvenilirliğinin yüksek olması dikkate alınarak (51) ve testlerin daha uzun versiyonlarının kısa versiyonlarından daha yüksek Cronbach Alpha’ya sahip olabileceği (52, 53) bilgisine dayanarak ölçeklerin toplam Cronbach alfa katsayılarına göre değerlendirme yapılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında ise verilerin normallik varsayımını yerine getirdiği gözlemlenmektedir. Tabachnick ve Fidell’e göre (2013) çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.50 , George ve Mallery’e (2010) göre ise ± 2 aralığında yer alması normallik için kabul edilebilir bir durumdur (28, 29). Hem çarpıklık hem de basıklık değerlerinin +1,500 ile -1,500 arasında olduğu gözlemlenmiştir (AEÖ; ,452 ile -,063, SZMÖ; ,620 ile -,571). Buradan hareketle ilişki ve farklılık tespitine yönelik analiz işlemleri için parametrik istatistik tekniklerinin uygulanmasına karar kılınmıştır.

Tablo 3. AEÖ ve SZMÖ arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçları

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Fiziksel	1														
2. Psikolojik	0.32**	1													
3. Spiritüel (Manevi)	0.35**	0.31**	1												
4. Duygusal	0.28**	0.25**	0.22**	1											
5. Sosyal	0.33**	0.30**	0.27**	0.24**	1										
6. Entelektüel	0.29**	0.26**	0.23**	0.20**	0.17**	1									
7. Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)	0.83**	0.78**	0.73**	0.68**	0.63**	0.58**	1								
8. Dışsal düzenleyen	0.63**	0.58**	0.53**	0.48**	0.43**	0.38**	0.33**	1							
9. Başarmak	0.78**	0.73**	0.68**	0.63**	0.58**	0.53**	0.48**	0.43**	1						
10. Bilme	0.77**	0.72**	0.67**	0.62**	0.57**	0.52**	0.47**	0.42**	0.37**	1					
11. Uyaran yaşama	0.75**	0.70**	0.65**	0.60**	0.55**	0.50**	0.45**	0.40**	0.35**	0.30**	1				
12. Motivasyonsuzluk	0.76**	0.71**	0.66**	0.61**	0.56**	0.51**	0.46**	0.41**	0.36**	0.31**	0.26**	1			
13. Özdeşim	0.76**	0.71**	0.66**	0.61**	0.56**	0.51**	0.46**	0.41**	0.36**	0.31**	0.26**	0.21**	1		
14. İçe Atım	0.57**	0.52**	0.47**	0.42**	0.37**	0.32**	0.27**	0.22**	0.17**	0.12**	0.07**	0.02**	0.01**	1	
15. Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği (SZMÖ)	0.90**	0.85**	0.80**	0.75**	0.70**	0.65**	0.60**	0.55**	0.50**	0.45**	0.40**	0.35**	0.30**	0.25**	1

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 3’teki analiz sonuçları incelendiğinde; AEÖ ve SZMÖ toplam puanı ($r=.367$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre algılanan esenlik arttıkça serbest zaman motivasyonu artmaktadır. AEÖ “fiziksel esenlik” alt boyutu ile SZMÖ başarmak ($r=.238$) ve özdeşim ($r=.121$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. AEÖ “psikolojik esenlik” alt boyutu ile SZMÖ başarmak ($r=.119$), bilme ($r=.167$), uyaran yaşama ($r=.196$), motivasyonsuzluk ($r=.329$) ve içe atım ($r=.186$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak AEÖ “psikolojik esenlik” alt boyutu ile SZMÖ dışsal düzenleyen ($r=-.239$) alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. AEÖ “manevi esenlik” alt boyutu ile SZMÖ başarmak ($r=.236$), uyaran yaşama ($r=.293$) ve motivasyonsuzluk ($r=.282$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak AEÖ “manevi esenlik” alt boyutu ile SZMÖ dışsal düzenleyen ($r=-.237$) alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. AEÖ “duygusal esenlik” alt boyutu ile SZMÖ başarmak ($r=.349$), bilme ($r=.252$), uyaran yaşama ($r=.293$), motivasyonsuzluk ($r=.444$), özdeşim ($r=.243$) ve içe atım ($r=.365$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak AEÖ “duygusal esenlik” alt boyutu ile SZMÖ dışsal düzenleyen ($r=-.232$) alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. AEÖ “sosyal esenlik” alt boyutu ile SZMÖ uyaran yaşama ($r=.118$), motivasyonsuzluk ($r=.204$) ve içe atım ($r=.133$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. AEÖ “entelektüel esenlik” alt boyutu ile SZMÖ başarmak ($r=.564$), bilme($r=.557$), uyaran yaşama ($r=.520$), motivasyonsuzluk ($r=.339$), özdeşim ($r=.524$) ve içe atım ($r=.536$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak AEÖ “entelektüel esenlik” alt boyutu ile SZMÖ dışsal düzenleyen ($r=-.144$) alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 4. Yaş değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları

Ölçek	Yaş	N	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı fark
Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)	18 yaş veya altı	27	132,6296	21,06975	3,719	,006	2-3 3-5
	19-21 yaş	89	135,3371	19,10732			
	22-24 yaş	86	143,7558	17,31095			
	25-27 yaş	61	138,1803	18,28616			
	28 yaş veya üzeri	39	133,4615	17,56768			
Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği (SZMÖ)	18 yaş veya altı	27	117,3333	28,80304	3,676	,006	3-5
	19-21 yaş	89	119,2247	21,26016			
	22-24 yaş	86	128,0000	27,04245			
	25-27 yaş	61	117,8361	21,80457			
	28 yaş veya üzeri	39	112,1795	21,30341			

* p<0.05

Tablo 4’te yansıtıldığı üzere katılımcıların algılanan esenlik ve serbest zaman motivasyonu düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Buna göre 22-24 yaş arasındaki bireylerin ($X=143,7558$) algılanan esenlik düzeyleri 19-21 yaş arasındaki bireyler ($X=135,3371$) ile 28 yaş veya üzeri bireylere ($X=133,4615$) oranla daha yüksektir.

Bununla birlikte 22-24 yaş arasındaki bireylerin ($X=128,0000$) serbest zaman motivasyonu düzeylerinin 28 yaş veya üzeri bireylere ($X=112,1795$) oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	T	P
Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)	Kadın	151	138,4768	19,13072	,603	,547
	Erkek	151	137,1722	18,43213		
Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği (SZMÖ)	Kadın	151	121,5497	24,76360	,848	,397
	Erkek	151	119,1788	23,83949		

* $p<0.05$

Tablo 5'teki analiz sonuçlarında katılımcıların algılanan esenlik ve serbest zaman motivasyonu ortalama puanlarında "cinsiyet" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Tablo 6. Medeni durum değişkenine göre t-testi analizi sonuçları

Ölçek	Medeni durum	N	Ort.	Ss	T	P
Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)	Evli	67	144,0149	19,97384	3,105	,002*
	Bekar	235	136,0596	18,06413		
Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği (SZMÖ)	Evli	67	119,8955	25,60074	-,179	,858
	Bekar	235	120,4979	23,96425		

* $p<0.05$

Tablo 6'daki analiz sonuçlarında katılımcıların algılanan esenlik ortalama puanlarında "medeni durum" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre evli katılımcıların algılanan esenlik ortalama puanının bekar katılımcılara göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların serbest zaman motivasyonu ortalama puanlarında ise "medeni durum" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 7. Dans etme sıklığı değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları

Ölçek	Dans etme sıklığı	N	Ort.	Ss	F	P	Anlamlı fark
Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)	Haftada her gün	82	133,4390	15,70256	3,919	,009	1-2
	Haftada 3-4 defa	130	141,5769	19,24339			
	Ayda 3-4 defa	68	137,6471	18,66897			
	Diğer	22	132,5455	22,75276			
Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği (SZMÖ)	Haftada her gün	82	119,4878	26,32055	,553	,647	
	Haftada 3-4 defa	130	121,3923	23,86184			
	Ayda 3-4 defa	68	121,3088	25,12789			
	Diğer	22	114,6364	15,12659			

* $p<0.05$

Tablo 7'deki analiz sonuçlarında katılımcıların algılanan esenlik düzeylerinde dans etme sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre haftada 3-4 defa dans eden bireylerin ($X=141,5769$) algılanan esenlik düzeyleri her gün dans edenlere ($X=133,4390$) oranla daha yüksektir. Katılımcıların serbest zaman motivasyonu düzeylerinde ise dans etme sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 8. Motivasyon kaynağı değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları

Ölçek	Motivasyon kaynağı	N	Ort.	Ss	F	P
Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)	Kendim	152	138,3816	17,36135	,652	,626
	Partnerim	56	135,8750	17,04013		
	Arkadaşlarım	59	138,0169	20,92226		
	Ailem	14	143,5000	19,93354		
	Diğer	21	134,6667	25,52123		
Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği (SZMÖ)	Kendim	152	123,4605	25,71208	2,033	,090
	Partnerim	56	116,0714	19,82822		
	Arkadaşlarım	59	115,2034	20,21247		
	Ailem	14	117,7857	27,64105		
	Diğer	21	125,6190	29,87051		

* $p<0.05$

Tablo 8'deki analiz sonuçlarında katılımcıların algılanan esenlik ve serbest zaman motivasyonu düzeylerinde motivasyon kaynağı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 9. Dans türü değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları

Ölçek	Dans türü	N	Ort.	Ss	F	P	Anlamlı fark
Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)	Halk oyunları	159	134,0063	18,60158	7,810	,000	1-2
	Latin dansları	108	142,9815	19,32360			
	Modern dans	35	139,2571	13,39522			
Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği (SZMÖ)	Halk oyunları	159	117,5283	24,40658	3,380	,035	1-2
	Latin dansları	108	125,1852	23,83006			
	Modern dans	35	118,3714	23,54606			

* $p<0.05$

Tablo 9'daki analiz sonuçlarında katılımcıların algılanan esenlik ve serbest zaman motivasyonu düzeylerinde dans türü değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Buna göre Latin dansları ile ilgilenen bireylerin ($X=142,9815$) algılanan esenlik düzeyleri halk oyunları ile ilgilenenlere ($X=134,0063$) oranla daha yüksektir. Bununla birlikte Latin dansları ile ilgilenen bireylerin ($X=125,1852$) serbest zaman motivasyonu düzeyleri de halk oyunları ile ilgilenenlere ($X=117,5283$) oranla daha yüksektir.

Tablo 10. Dans yılı değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları

Ölçek	Dans yılı	N	Ort.	Ss	F	P	Anlamlı fark
Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)	2 yıl veya altı	193	135,4611	18,96899	4,859	,008	1-3
	3-4 yıl	76	140,8289	18,18086			
	5 yıl veya üzeri	33	144,7273	16,55912			
Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği (SZMÖ)	2 yıl veya altı	193	120,9119	25,37238	2,221	,110	
	3-4 yıl	76	116,2763	21,14307			
	5 yıl veya üzeri	33	126,5758	23,66964			

* $p<0.05$

Tablo 10'daki analiz sonuçlarında katılımcıların algılanan esenlik düzeylerinde dans yılı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre 5 yıl veya üzerinde dans eden bireylerin ($X=144,7273$) algılanan esenlik düzeyleri 2 yıl veya altında dans edenlere ($X=135,4611$) oranla daha yüksektir. Katılımcıların serbest zaman motivasyonu düzeylerinde ise dans yılı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 11. Dans derecesi değişkenine göre t-testi analizi sonuçları

Ölçek	Dans derecesi	N	Ort.	Ss	T	P
Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)	Yok	266	137,6090	19,10975	-,542	,588
	Var	36	139,4167	16,13404		
Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği (SZMÖ)	Yok	266	119,4211	23,73365	-1,841	,067
	Var	36	127,3333	27,46530		

* $p<0.05$

Tablo 11'deki analiz sonuçlarında katılımcıların algılanan esenlik ve serbest zaman motivasyonu ortalama puanlarında "dans derecesi" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, rekreasyon amaçlı dans etkinliklerine katılan bireylerin algılanan esenlik düzeyleri ile serbest zaman motivasyonları arasındaki ilişki, alt boyutlar düzeyinde ele alınmış ve çeşitli demografik faktörler çerçevesinde değerlendirilmiştir. Yapılan Pearson korelasyon analizi, AEÖ ile SZMÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler bulunduğunu göstermektedir ($p < 0.01$). Bu bulgu, dans gibi gönüllü katılım temelli etkinliklerin bireylerin hem algılanan esenlik halleri hem de serbest zamanlarını daha doyumlu geçirme yönündeki güdülerini destekleyici bir rol üstlendiğini düşündürmektedir.

Özellikle algılanan esenliğin psikolojik, entelektüel, duygusal ve manevi boyutları ile serbest zaman motivasyonunun içsel yönelimli alt boyutları arasında belirgin düzeyde pozitif ilişkiler gözlenmiştir. Bu durum, dansa katılımın bireyin yalnızca bedensel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal düzeyde de tatmin yaşamasına katkı sunduğunu göstermektedir. Koch vd. (2019), dansın bireyin ruhsal iyilik halini artırabileceğini vurgularken; Quiroga Murcia vd. (2010), bu tür etkinliklerin yaşam doyumu, öz-yeterlik ve sosyal etkileşim gibi alanlarda olumlu etkiler yarattığını ifade etmektedir (30, 31).

Bununla birlikte, dışsal düzenleme güdüsü ile algılanan esenlik arasında negatif yönlü ilişkiler saptanmıştır. Bu sonuç, bireylerin sosyal baskı, ödül beklentisi gibi dış kaynaklı nedenlerle etkinliğe katılması durumunda esenlik düzeylerinde düşüş yaşanabileceğini ortaya koymaktadır. Buna karşın, içsel motivasyon kaynaklarıyla (örneğin, öğrenme arzusu, başarı hissi ya da eğlenme isteği) gerçekleşen katılımlar, bireylerin öznel iyi oluşlarını daha fazla desteklemektedir. Bu bulgular, serbest zaman davranışlarının öz-düzenleyici yapıda olması gerektiğini vurgulayan Iso-Ahola ve Allen'ın (1982) görüşleriyle örtüşmektedir (32).

Ayrıca, özdeşim ve içe atım gibi bireyin kendilik duygusuyla bütünleşmiş motivasyon biçimleri ile esenlik düzeyleri arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bu durum, bireylerin dansla kurdukları kişisel anlam bağı güçlendikçe yaşamdan aldıkları doyumun da arttığını göstermektedir. Diğer yandan, SZMÖ'nün tüm alt boyutlarının AEÖ ile anlamlı ilişki göstermesi, dansın hem motivasyonel hem de bütüncül esenlik açısından güçlü bir araç olarak değerlendirilmesini desteklemektedir.

Yaş değişkeni açısından, çalışmamızda gerçekleştirilen ANOVA analizi, Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir ($p < 0.05$). Özellikle 22-24 yaş aralığındaki bireylerin AEÖ

ortalamaları ($\bar{X} = 143,76$), hem 19-21 yaş grubuna ($\bar{X} = 135,34$) hem de 28 yaş ve üzeri gruba ($\bar{X} = 133,46$) kıyasla daha yüksektir.

Benzer şekilde, Urgun (2023) çalışmasında da 22-24 yaş grubunun algılanan esenlik düzeylerinin hem daha genç hem de ileri yaş gruplarından yüksek olduğu saptanmıştır (33). Yavuz Söyler (2021) araştırmasında ise 20 yaş ve altı bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılım motivasyonlarının 26 yaş ve üzeri bireylerden anlamlı derecede yüksek olduğu belirtilmiştir (34). Memnun (2006) tarafından yapılan çalışmada 18-25 yaş grubunun serbest zaman etkinliklerine yönelik motivasyonlarının 26 yaş ve üzeri gruba kıyasla daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (23).

Ayrıca, Yalcın (2024) araştırmasında 20-29 yaş grubunun serbest zaman doyumlarının 30 yaş ve üzeri bireylerden daha yüksek olduğu, Turan (2024) çalışmasında 21-25 yaş aralığındaki bireylerin serbest zaman etkinliklerinden elde ettikleri tatminin 31 yaş ve üzeri gruptan yüksek olduğu, Aytekin Acar (2024) araştırmasında ise 20-25 yaş grubunun motivasyon düzeylerinin 30 yaş ve üzeri gruptan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir (35, 36, 37).

Genç yaş grubuna ait bireylerin yüksek esenlik düzeyleri, onların fiziksel enerji düzeylerinin yüksek olması, sosyal çevreyle etkileşimlerinin yoğun olması ve kendini gerçekleştirme motivasyonlarının daha güçlü olması ile açıklanabilir. Bu bulgular, genç bireylerin dans gibi çok yönlü rekreasyonel etkinliklerden daha fazla fayda sağladıklarını göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre hem Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) hem de Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği (SZMÖ) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir ($p > 0.05$). Kadın ve erkek katılımcıların AEÖ ve SZMÖ ortalama puanları birbirine oldukça yakın olup, cinsiyetin bu iki değişken üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Bu durum, rekreasyonel dans etkinliklerinin kadın ve erkek bireyler üzerinde benzer düzeyde psikolojik ve motivasyonel etkiler yarattığını göstermektedir.

Benzer şekilde, Yerlisu vd., (2012) tarafından yapılan çalışmada da cinsiyetin serbest zaman motivasyonu ve yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir (38). Guinn (1999) ise, boş zaman aktivitelerinin yaşlı bireylerde cinsiyetten bağımsız olarak yaşam doyumu üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu belirtmiştir. Bu sonuç, kadın ve erkek bireylerin dans etkinliklerine katılım yoluyla benzer düzeyde esenlik ve motivasyon kazandıklarını göstermektedir (39). Ayrıca, Wang (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, cinsiyetin boş zaman motivasyonları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmış ve bireysel tercihlerin motivasyon kaynakları açısından daha belirleyici olduğu vurgulanmıştır (40).

Bu bağlamda, cinsiyet farklılıklarının dans gibi gönüllü katılıma dayalı etkinliklerde belirgin motivasyonel veya esenlik düzeylerine yol açmaması, bireysel değerler, katılım amacı ve kişisel doyum arayışı gibi faktörlerin daha baskın olduğunu düşündürmektedir. Fawcett vd., (2009) de, yapılandırılmış serbest zaman etkinliklerine katılımı cinsiyet yerine öz-yeterlik, ebeveyn desteği ve içsel motivasyonun daha güçlü belirleyiciler olduğunu vurgulamaktadır (41).

Araştırma kapsamında medeni durum değişkenine göre yapılan analizde, algılanan esenlik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0.05$). Elde edilen bulgulara göre, evli bireylerin algılanan esenlik puanları ($X = 144,01$), bekar bireylere ($X = 136,05$) kıyasla daha yüksek düzeydedir. Bu sonuç, evli bireylerin sosyal destek, duygusal paylaşım ve yaşam düzeni açısından daha yapılandırılmış bir yaşantıya sahip olmalarının, onların esenlik algılarını olumlu yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Benzer biçimde Ciccomascolo (2001), bireyin sosyal ilişkilerinin ve aile bağlarının, öznel iyi oluş düzeyi üzerinde belirleyici bir rol oynadığını vurgulamaktadır (42). Ayrıca, Adams (1995) tarafından ortaya konan çok boyutlu esenlik modeli de sosyal boyutun esenliğin temel bileşenlerinden biri olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, evlilik gibi kurumsallaşmış sosyal ilişkilerin bireyin yaşam doyumuna katkı sağladığı söylenebilir (43).

Öte yandan, serbest zaman motivasyonu puanlarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>0.05$). Bu durum, bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönelik güdülenme biçimlerinin medeni durumdan ziyade bireysel tercihler, yaşam tarzı ve kişisel değerlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Barnett (2005) de, bireyin boş zaman deneyimlerinin çeşitliliğinin ve bu süreçte yaşadığı farkındalık, meydan okuma ve tatmin gibi psikolojik etkenlerin, motivasyonu daha güçlü etkilediğini belirtmektedir (44).

Sonuç olarak, bu bulgular medeni durumun bireyin algıladığı esenlik üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu, ancak serbest zaman motivasyonu açısından belirleyici olmadığını ortaya koymaktadır. Rekreatif dans gibi sosyal içerikli etkinliklerin evli bireylerde daha yüksek esenlik hissi yaratması, duygusal destek ve sosyal etkileşim faktörlerinin etkisine işaret etmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, bireylerin dans etme sıklıklarına göre algılanan esenlik düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). Özellikle haftada 3-4 defa dans eden bireylerin, her gün dans eden bireylere kıyasla daha yüksek esenlik düzeylerine sahip oldukları görülmektedir. Bu durum, dansın bireysel esenliğe olan katkısının sıklık kadar, motivasyonel denge, zihinsel hazırlık ve sosyal etkileşim doyumluğu ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Her gün dans eden bireylerde esenlik düzeyinin daha düşük

olması, bu grubun dansı zamanla rutine dönüştürmesi ya da bedensel yorgunluk, zaman baskısı gibi faktörler nedeniyle zihinsel anlamda yeterli yenilenmeyi sağlayamamasıyla açıklanabilir. Ağduman (2014) ve Aytekin Acar (2024), bireyin serbest zaman etkinliklerinden aldığı tatminin sadece katılım miktarına değil, etkinlikte deneyimlenen içsel doyuma bağlı olduğunu ifade etmektedir (45, 37).

Serbest zaman motivasyonu açısından ise dans etme sıklığı değişkenine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu durum, bireylerin motivasyonel yönelimlerinin sadece katılım sıklığına bağlı olmadığını; kişisel değerler, ilgi düzeyi ve boş zaman algısı gibi psikolojik faktörlerin daha belirleyici olduğunu göstermektedir. Guinn (1999) da benzer şekilde, bireylerin serbest zaman davranışlarını şekillendiren temel unsurun nicelikten çok niteliğe dayalı olduğunu belirtmektedir (39).

Dansın çok yönlü bir rekreasyon biçimi olması, esenliği destekleyen fiziksel, duygusal ve sosyal bileşenleri içinde barındırması nedeniyle motivasyonel açıdan güçlü bir araç olmayı sürdürmektedir. Ancak bu katkının en verimli düzeyde yaşanabilmesi için etkinliğin sıklığı kadar bireyin katılım amacı, zihinsel hazır bulunuşluğu ve etkinlikten aldığı anlam da kritik rol oynamaktadır (41).

Araştırma bulgularına göre, bireylerin motivasyon kaynaklarına göre hem algılanan esenlik hem de serbest zaman motivasyonu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Her ne kadar AEÖ puanı en yüksek grup ailesi tarafından motive edilen bireyler ($X = 143,50$) ve SZMÖ puanı en yüksek grup kendiliğinden katılan bireyler ($X = 123,46$) olsa da bu farklar anlamlı değildir.

Bu sonuçlar, bireylerin esenlik ve motivasyon düzeylerinin yalnızca dışsal kaynaklı yönlendirmelere bağlı olarak değişmediğini; daha çok içsel süreçlerle şekillendiğini düşündürmektedir. Fawcett vd., (2009) tarafından yapılan çalışmada da, bireylerin yapılandırılmış serbest zaman etkinliklerine katılımında öz-yeterlik ve içsel güdülenmenin önemli belirleyiciler olduğu vurgulanmıştır (41). Ayrıca, Guinn (1999), içsel motivasyonla yapılan aktivitelerin bireylerin yaşam doyumuna daha yüksek katkı sağladığını belirtmektedir (39).

Bu doğrultuda, her ne kadar bireylerin dansa yönelmesinde partner, arkadaş ya da aile gibi çevresel etkiler rol oynasa da öz-düzenleme, kişisel anlamlandırma ve özdeşleşme gibi içsel faktörlerin hem algılanan esenlik hem de serbest zaman motivasyonu üzerinde daha belirleyici olduğu ifade edilebilir. Bu da Iso-Ahol'a'nın (1982) ortaya koyduğu serbest zaman davranışlarının öz-düzenleyici niteliği ile örtüşmektedir. Bireyin etkinliğe katılma kararı ne kadar kendi içinden geliyorsa, bu süreçte yaşanan psikolojik tatmin ve motivasyon düzeyi de o ölçüde artmaktadır (32).

Dans türü değişkenine göre, katılımcıların hem algılanan

eslenlik (AEÖ) hem de serbest zaman motivasyonu (SZMÖ) düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlenmiştir ($p < 0.05$). Özellikle Latin danslarıyla ilgilenen bireylerin AEÖ ($X = 142,98$) ve SZMÖ ($X = 125,18$) puanlarının, halk oyunları ile ilgilenen bireylerden (AEÖ $X = 134,00$; SZMÖ $X = 117,52$) daha yüksek bulunması; Latin danslarının bireylerin psikolojik iyi oluşları ve içsel motivasyonları üzerinde daha güçlü bir etki yaratabileceğini düşündürmektedir. Latin danslarının müzikle senkronize yapısı, sosyal etkileşim imkânı sunması ve bireysel ifade özgürlüğü sağlaması, katılımcıların kendilerini daha tatmin olmuş ve özgür hissetmelerine katkı sağlayabilir (46, 47, 48).

Bu bağlamda, dans türlerinin yalnızca fiziksel değil; aynı zamanda sosyal, duygusal ve kültürel deneyim boyutlarıyla bireyin algılanan eslenlik ve serbest zaman motivasyon düzeylerini etkileyebileceği söylenebilir. Halk oyunlarının daha geleneksel ve yapılandırılmış bir yapıya sahip olması, Latin danslarına kıyasla daha düşük algılanan eslenlik ve serbest zaman motivasyon puanlarıyla ilişkilendirilmiştir (49, 50).

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların algılanan eslenlik düzeylerinde dans yılı değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Beş yıl ve üzeri süredir dans eden bireylerin AEÖ puanlarının ($X = 144,72$), iki yıl ve altı süredir dans eden bireylerden ($X = 135,46$) daha yüksek olması, dansa uzun süreli katılımın eslenlik düzeyini artırabileceğini göstermektedir. Bu bulgu, fiziksel aktivitenin sürekliliğiyle birlikte gelen sosyal etkileşim, aidiyet ve öz-farkındalık gibi olumlu çıktılarla açıklanabilir. Dansın yıllar içinde bireyde yarattığı fiziksel ve psikolojik kazanımların, öznel iyi oluşu desteklediği düşünülmektedir (43, 39, 40). Buna karşın, SZMÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Dans derecesine göre, katılımcıların algılanan eslenlik (AEÖ) ve serbest zaman motivasyonu (SZMÖ) düzeylerinde anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). Dans derecesi sahibi olan bireylerin AEÖ ve SZMÖ puanları daha yüksek görüne de bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Bu sonuç, dans derecesinin bireylerin öznel iyi oluşları ya da motivasyonel yönelimleri üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu durum, katılım süresi ya da kişisel motivasyonun, derece gibi formel göstergelere kıyasla daha etkili olabileceğini düşündürmektedir (43, 40, 41).

SONUÇ

Bu araştırma, rekreasyonel amaçlı dans etkinliklerine katılan bireylerin algılanan eslenlik ve serbest zaman motivasyonu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, dans etkinliklerine gönüllü katılımın bireylerin hem algılanan eslenlik hem de serbest zaman motivasyonu davranışlarını anlamlı biçimde etkilediğini göstermektedir. Araştırmada, algılanan eslenlik ile

serbest zaman motivasyonu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, dansın yalnızca fiziksel aktivite olmanın ötesinde, bireylerin ruhsal, sosyal ve zihinsel açıdan da tatmin yaşamasına katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

Demografik değişkenler açısından incelendiğinde; yaş, medeni durum, dans etme sıklığı, dans türü ve dans yılı gibi faktörlerin algılanan eslenlik üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığı belirlenmiştir. Özellikle genç yaş grubundaki bireyler, evli katılımcılar, haftada 3-4 kez dans edenler, Latin danslarıyla ilgilenenler ve dansa uzun süredir devam eden bireyler daha yüksek eslenlik düzeylerine sahip bulunmuştur. Buna karşılık, cinsiyet, motivasyon kaynağı ve dans derecesi değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Serbest zaman motivasyonu açısından ise sadece dans türü değişkeni anlamlı farklılık göstermiştir. Diğer değişkenlerdeki farklar ise istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte dikkat çekici eğilimler sergilemiştir.

Sonuç olarak, bu çalışma dansın çok boyutlu bir rekreasyonel etkinlik olarak bireylerin algılanan eslenlik ve serbest zaman motivasyon düzeylerini desteklediğini ortaya koymuştur. İçsel güdülenme ile desteklenen gönüllü katılımın, bireylerin yaşam doyumu, psikolojik eslenliği ve serbest zamanlarını anlamlandırma süreçlerinde olumlu katkılar sunduğu görülmektedir. Rekreasyonel dans etkinliklerinin, bireylerin yaşam kalitesini artırma ve psikososyal iyi oluşlarını destekleme potansiyeline sahip olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, dansın hem bireysel gelişim hem de toplumsal sağlık açısından yaygınlaştırılması önerilmektedir.

ÖNERİLER

- Genç yetişkin bireyler için üniversitelerde rekreasyon amaçlı dans toplulukları desteklenmeli ve yaygınlaştırılmalıdır. Bu sayede öğrencilerin algılanan eslenlik ve serbest zaman motivasyonu desteklenebilir.
- Evli bireylerin sosyal destek sistemleri göz önünde bulundurularak dans etkinliklerine çift temelli katılımlar teşvik edilebilir. Bu katılım biçimi, eşler arası etkileşimi ve ilişkisel doyumu artırabilir.
- Farklı dans türlerinin bireysel ve toplumsal faydaları daha derinlemesine araştırılmalı ve dans eğitimi programlarına bu içerikler entegre edilmelidir. Böylece bireylere uygun dans türlerinin belirlenmesi kolaylaşabilir.
- Dans etkinliklerinin uzun süreli devamlılığı desteklenerek bireylerin yaşam kalitesi artırılabilir. Özellikle 5 yıl ve üzeri katılımın eslenlik düzeylerine olumlu katkısı dikkate alınmalıdır.
- Serbest zaman motivasyonunu artırmak için dans programlarında içsel (zevk, kendini ifade) ve dışsal (sosyal çevre, takdir) güdüler birlikte değerlendirilmelidir. Böylece motivasyonel farklılıklara daha bütüncül çözümler sunulabilir.

KAYNAKLAR

- Sevil, T. (2015). Terapötik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey)).
- TDK (2024). Rekreasyon tanımı. Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>
- Uygun, E. (2024). Serbest zaman motivasyonu, serbest zaman memnuniyeti ve iyi oluş ilişkisi: Fotoğrafçılık ile ilgilenen bireyler üzerine bir araştırma [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi].
- Akova, O., Şahin, G., & Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon Deneyiminin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Y Kuşağı Üzerinde Bir Araştırma. *Journal of Sport Sciences Research*, 4(2), 124-139.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10.
- Eraşar, H. (2020). Rekreasyonun psikolojik iyilik ve yaşam tatminine etkisi. Ankara: İksad Yayinevi.
- Bucher, A., Richard, C., & Bucher, D. (1974). *Recreation for Today's Society*, New Jersey, Prentice-Hall.
- Turan, Z., & Çamlıyer, H. (2016). Dans eğitiminde temel hareket becerilerinin sınıflandırılması. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 9(17), 9-28.
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring well-being for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106.
- Dunn, H. L. (1961). *High-Level Wellness: A Collection of Twenty-Nine Short Talks on Different Aspects of the Theme "High-Level Wellness for Man and Society"*. Arlington, VA: Beatty Press.
- Adams, T., Bezner, J., & Steinhart, M. (1997). "The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness: Integrating Balance Across and Within Dimensions". *American Journal of Health Promotion*, 11(3), 208-218.
- Gürsoy, Ö., & Sevin, H. D. (2021). Boş zaman aktivitelerine katılım ile algılanan wellness (eslenik) ilişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(42), 5444-5479.
- Carroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 279-299.
- Topçu, E. D. (2024). Profesyonel ve amatör olarak dans eden 18-65 yaş arası kişilerin madde kullanım eğilimi ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Karasar, N. (2008). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel.
- Şavran, G. T. (Ed.). (2009). *Sosyolojide araştırma yöntem ve teknikleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Cresswell, J. W. (2005). *Educational research: planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson, 2nd Edition, NJ.
- Fraenkel J. R., & Wallen N. E. (2009). *How to design and evaluate research in education*. Mc Graw Hill, 7th Edition, PA.
- Bishop, P. (2017). *Measurement and evaluation in physical activity applications*. Exercise Science, Physical Education, Coaching, Athletic Training & Health. Routledge.
- Bryman, A., & Cramer, D. (2001). *Quantitative data analysis with SPSS release 10 for Windows*. London: Routledge Press.
- Pett, M. A., Lackey, N. R. & Sullivan, J. J. (2003). *Making Sense of Factor Analysis: The Use of Factor Analysis for Instrument Development in Health Care Research*. CA: Sage.
- Dolanbay, B. (2023). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Liderlik Yönelim, Öz etkililik-yeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Bayburt Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Bayburt.
- Memnun, S. (2006). Algılanan esenlik ölçeğinin (perceived wellness scale) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ve beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M. & Vallerand, R. J. (1989). Construction et Validation de l'échelle de Motivation en Éducation (EME). *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 21(3), 323-349. <https://doi.org/10.1037/h0079855>
- Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., Blais, M. R. & Brière, M. N. (1991). Leisure Motivation Scale (LMS-28), http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/echelles/EML28_en.pdf.
- Güngörmüş, H. A. (2012). The study of validity and reliability of Turkish version of Leisure Motivation Scale. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 4(3), 1209-1216.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın alfa güvenilirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47-48.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th Ed.). Boston
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step By Step: A Simple Guide and Reference*. (10. Baskı) Boston: Pearson.
- Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update. *Frontiers in Psychology*, 10, 1806.
- Quiroga Murcia, J. A., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health*, 2(2), 149-163.
- Iso-Ahola, S. E., & Allen, J. R. (1982). The dynamics of leisure motivation: The effects of outcome on leisure needs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53(2), 141-149.
- Urgun, D. (2023). Fırat Üniversitesi öğrencilerinin algılanan esenlik durumlarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Yavuz Söyler, D. (2021). Kadınlar basketbol liginde oynayan sporcuların bedeni beğenme ve algılanan esenlik durumlarının incelenmesi (Doktora tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Yalçın, C. (2024). Serbest zaman engellerinin mutluluk üzerindeki etkisinde serbest zaman kolaylaştırıcıları ve rekreasyonda algılanan sağlığın rolü (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Turan, M. (2024). Kadınlarda serbest zaman ilgileniminin psikolojik iyi oluşa etkisi: Serbest zaman kolaylaştırıcılarının aracı rolü (Yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Aytekin Acar, E. (2024). Gençlik Merkezlerinden Hizmet Alan Gençlerin Serbest Zaman Doyum, Boş Zaman Engelleri, Serbest Zaman Motivasyonu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi).
- Yerlisu, L. T., Ağyar, E., & Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.
- Guinn, B. (1999). Leisure behavior motivation and the life satisfaction of retired persons. *Activities, Adaptation & Aging*, 23(4), 13-20.
- Wang, C. C. (2008). *Leisure participation, leisure motivation, and life satisfaction for elders in public senior resident homes in Taiwan* (Doctoral dissertation, The University of the Incarnate Word). ProQuest Dissertations Publishing.
- Fawcett, L. M., Garton, A. F., & Dandy, J. (2009). Role of motivation, self-efficacy and parent support in adolescent structured leisure activity participation. *Australian Journal of Psychology*, 61(3), 175-182.
- Ciccomascolo, L. E. (2001). *An Analysis of Undergraduate Physical Education Curricula on Students' Health Behaviors* (Doctoral dissertation, Boston University).
- Adams, T. (1995). *The conceptualization and measurement of perceived wellness* (Doctoral dissertation, The University of Texas).
- Barnett, L. A. (2005). Measuring the ABCs of leisure experience: Awareness, boredom, challenge, distress. *Leisure Sciences*, 27(2), 131-155.
- Ağduman, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi).
- Aybek, A., & Aybek, S. (2023). Ritim eğitimi ve dans dersinin farklı cinsiyetler açısından öğrenci tutumlarına etkisi. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 11-21.
- Özbal, A. F., Ektirici, A., & Yılmaz, B. H. (2022). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin ritim eğitimi ve dans dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 3(2), 156-167.
- Durhan, T. A. (2019). Dansa yönelik tutum ölçeği geliştirme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 676-692.
- Hoşver, P. U., Tiryaki, K., & Pehlivan, M. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının halk oyunları dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 15-23.
- İnalıkaç, O. (2023). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının Türk halk oyunları dersine yönelik tutumları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 98-104.
- Brown, J. D. (2002). The Cronbach alpha reliability estimate. *JALT Testing and Evaluation SIG Newsletter*, 6(1), 17-19.
- Vaske, J. J., Beaman, J., & Sponarski, C. C. (2017). Rethinking internal consistency in Cronbach's alpha. *Leisure Sciences*, 39(2), 163-173.