

AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Emrah GACIR

FİTNESS MERKEZLERİNDEN HİZMET ALAN BİREYLERİ
REKREASYONEL EGZERSİZE GÜDÜLEYEN FAKTÖRLERİN
BELİRLENMESİ (ERZURUM İLİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ

Doç. Dr. Murat TAŞ

AĞRI-2017

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “Fitness Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Götüren Faktörlerin Belirlenmesi (Erzurum İli Örneği)” adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim. 12/06/ 2017

Emrah GACIR



T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Doç. Dr. Murat TAŞ danışmanlığında, Emrah GACIR tarafından hazırlanan bu çalışma 10/07/2017 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Murat TAŞ
Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Erdi KAYA
Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Recep SOSLU

İmza:

İmza:

İmza:

Yukarıdaki imzalar adı geçen öğretim üyelerine ait olup;

Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../201... tarih ve ... / ... nolu kararı ile onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Faruk KAYA
Enstitü Müdürü

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FİTNESS MERKEZLERİNDEN HİZMET ALAN BİREYLERİ REKREASYONEL
EGZERSİZE GÜDÜLEYEN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ (ERZURUM İLİ
ÖRNEĞİ)

Emrah GACIR

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Murat TAŞ

2017, 54 sayfa

Jüri: Doç. Dr. Murat TAŞ

Yrd. Doç. Dr. Erdi KAYA

Yrd. Doç. Dr. Recep SOSLU

Çalışmanın amacı, egzersiz yapmak için fitness merkezlerinden hizmet alan bireylerin bu tür merkezlere güdüleyen nedenlerin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır. Araştırmanın evrenini, Erzurum’da fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireyler, örneklem grubunu ise, Yolspor Fitness Salonu, Sporyum Fitness, Çelebi Spor Salonu, Ata Gençlik Spor Kulübü, Değişim Spor Kulübü, Elit Spor Salonu ve Kral Spor Salonu’nda rekreasyonel amaçlı egzersiz yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 404 birey oluşturmuştur. Çalışmada kullanılan veri toplama aracı 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, katılımcılarının demografik bilgilerini tanımlamaya yönelik sorulara, ikinci bölümde boş zamanlarını değerlendirmeleri ile ilgili davranışlarını belirlemeye yönelik sorulara yer verilmiş ve üçüncü bölümde ise, Rogers ve Morris (2006) tarafından geliştirilen ve Gürbüz ve arkadaşları (2006) tarafından güvenilirliği ve geçerliği gerçekleştirilen, “Rekreasyonel Egzersize GÜdülenme Ölçeği” (REMM) kullanılmıştır.

Araştırma grubunda yer alan bireylerin demografik dağılımlarının belirlenmesi için betimleyici istatistik yapılmıştır. Araştırma grubunun rekreasyonel egzersize motivasyonları arasında, cinsiyetlerine ve medeni hallerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için verilere independent samples t-

testi analizi, ayrıca, yaş, eğitim durumu, tesislere üyelik süreleri, tesisleri haftalık kullanım sıklığı, boş zamanları değerlendirme durumları ve boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişilere göre anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için ise, ANOVA ve varsa ortaya çıkan istatistiksel farkın hangi gruplardan kaynakladığını belirlemek amacıyla, Tukey çoklu karşılaştırma testleri uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $\alpha = ,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Anketin güvenilirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı alt boyutlar için için ,78 (beceri gelişimi) ile ,89 (sağlık) arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam ortalama puanı ise ,94 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmada kullanılan anketin 5 alt boyutunda rekreasyonel egzersiz katılımcılarının, cinsiyet ve medeni hale göre farklılığı test etmek için yapılan independent samples t-test analizi sonuçlarına göre; cinsiyete göre “sosyal ve eğlence” ve “beceri gelişimi” alt boyutlarında, medeni hale göre ise sadece “vücut ve dış görünüm” alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, yapılan ANOVA sonuçlarına bakıldığında ise refah seviyesi (sağlık, beceri gelişimi ve vücut ve dış görünüm), tesislere üyelik süresi (sağlık, rekabet ve vücut ve dış görünüm) ve boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişilere (rekabet ve beceri gelişimi) göre anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, “sağlık”, “vücut ve dış görünüm” ve “beceri gelişimi” faktörlerinin bireyleri rekreasyonel egzersize güdülemede ilk 3 sırayı aldığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, motivasyon, egzersize katılım, spor merkezleri, fitness merkezleri.

ABSTRACT

MASTER’S THESIS

**DETERMINING THE MOTIVATING FACTORS TO RECREATIONAL
EXERCISE THE INDIVIDUALS WHO GET SERVICE FROM FITNESS
CENTERS (THE EXAMPLE OF THE PROVINCE OF ERZURUM)**

Emrah GACIR

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Murat TAŞ

2017, page: 54

Jury: Assoc.Prof.Dr. Murat TAŞ

Assist. prof.Dr. Erdi KAYA

Assist. Prof. Recep SOSLU

The objective of the study is to determine the reasons for motivation of the individuals to frequent these types of fitness centers to get exercise service, and to compare the said in respect to various variables. The population is composed of the individuals exercising in fitness centers located in Erzurum, while the sample group is composed of 404 individuals, who volunteered to participate in the research and who exercise for recreational purposes in "Yolspor Fitness Salonu", "Sporyum Fitness", "Çelebi Spor Salonu", "Ata Gençlik Spor Kulübü", "Değişim Spor Kulübü", "Elit Spor Salonu", and "Kral Spor Salonu". The data collection tool utilized in the study consists of 3 sections. In the first section are included the questions aimed at defining demographical data of the participants, and in the second section are included the questions aimed at defining their recreational behavior, and for the third section, the "Recreational Exercise Motivation Measure" (REMM), which is developed by Rogers and Morris (2006), and the reliability and validity of which are realized by Gürbüz and et al (2006), is used.

Descriptive statistics is performed in order to determine the demographical distribution of individuals participating in the research group. Independent samples t-test analysis has been applied to the data, for testing whether there is a statistically meaningful distinction with respect to their sex and marital status, amongst recreational exercise motivations of the research group, and furthermore, to test whether there is a meaningful distinction with respect to age, educational background,

the periods of facility membership, the frequency of weekly utilizing the facilities, recreational status and with whom they attend the recreational activities, ANOVA and, if there arises a statistical difference, Tukey multiple comparison tests have been applied, with the intention of determining from which group(s) they originated. Significance level of $\alpha = .05$ is taken into consideration for the statistical analysis of data and commentaries.

Cronbach's Alpha internal consistency coefficient computed for testing the reliability of the survey varies between .78 (skills development) and .89 (health) for sub-dimensions. A total mean point of the measurement is computed to be .94.

Within the 5 sub-dimensions of the survey utilized in the research, according to the results of the independent samples t-test analysis, which is performed to test the contrast with respect to sex and marital status of the participants of recreational exercise; meaningful variations are detected within the sub-dimensions of "social and entertainment" and "skills development" in respect to sex, while within the sub-dimension of only "body and appearance" in respect to marital status. Moreover, considering the results of the ANOVA that is performed, meaningful variations are detected according to welfare level (health, skills development and body and appearance), the period of facility membership (health, competition and body and appearance) and with whom they attend the recreational activities (competition and skills development).

Consequently, factors of "health", "body and appearance" and "skills development" are discovered to take the first 3 top-places in motivating the individuals for recreational exercise.

Keywords: Recreation, motivation, participation in exercise, sports centers, fitness centers.

ÖNSÖZ

Bu çalışma, Erzurum ilinde fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin, rekreasyonel egzersizlere katılıma güdüleyen faktörlerin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması amacıyla planlanmıştır.

Katılımcıların rekreasyonel egzersizlere güdülenme düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Genel anlamda incelendiğinde ise, farklılaşmaların daha çok “beceri gelişimi” ve “vücut ve dış görünüm” alt boyutlarında yoğunlaştığı anlaşılmıştır. Bu farklılaşmanın ortaya çıkmasında ise; medeni hal, cinsiyet, tesislere üyelik süreleri ve boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişiler gibi değişkenlerin daha çok etkili olduğu anlaşılmıştır.

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlanan bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde bana yardım eden, yol gösteren danışmanım Sayın Doç. Dr. Murat TAŞ’a ve çalışmanın başından sonuna kadar bana desteğini hiç eksik etmeyen Doç. Dr. H. Alper GÜNGÖRMÜŞ hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Emrah GACIR

Ağrı-2017

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

REMM :.....Rekreasyonel Egzersize Güdülenme Anketi
WHO :.....Dünya Sağlık rgt



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 2.1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	5
Tablo 3.1. Egzersize Güdülenme Anketinde Yer Alan Maddelerin İç Tutarlılık Katsayıları.....	13
Tablo 4.1. Katılımcılara Ait Kişisel Bilgilerin Dağılımı.....	14
Tablo 4.2. Katılımcıların Üye Olduğı Spor Tesislerine İlişkin Dağılımları.....	15
Tablo 4.3. Katılımcıların Tesislere Üyelik Sürelerine İlişkin Dağılımları.....	15
Tablo 4.4. Katılımcıların Tesis Kullanım Sıklığına (Haftalık) İlişkin Bilgiler.....	15
Tablo 4.5. Katılımcıların Tesisi Kullanım Sürelerine (Günlük) İlişkin Bilgiler.....	16
Tablo 4.6. Katılımcıların Haftalık Sahip Olduğı Boş Zaman Sürelerinin Yeterliliğine İlişkin Görüşlerinin Dağılımı.....	16
Tablo 4.7. Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirmede Güçlük ekme Durumlarına İlişkin Dağılımları.....	17
Tablo 4.8. Katılımcıların Boş Zamanlarını Nasıl Değerlendirdiklerine İlişkin Dağılımları.....	17
Tablo 4.9.K atılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Kimlerle Katıldıklarına İlişkin Dağılımları.....	17
Tablo 4.10. Egzersize Güdülenmede Etken Olan Faktörlerin Sıralaması.....	18
Tablo 4.11. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre t-Testi Sonuçları.....	19
Tablo 4.12. Katılımcıların Medeni Hallerine Göre t-Testi Sonuçları.....	19
Tablo 4.13. Katılımcıların Tesislere �yelik Sürelerine Göre ANOVA Sonuçları.....	20
Tablo 4.14. Katılımcıların Sahip Oldukları Boş Zaman Sürelerine Göre ANOVA Sonuçları.....	21
Tablo 4.15. Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirme Durumlarına Göre ANOVA Sonuçları.....	22
Tablo 4.16. Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Katıldıkları Kişilere Göre ANOVA Sonuçları.....	23
Tablo 4.17. Katılımcıların Refah Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları.....	24

ŞEKİLLER D ZİN 



İÇİNDEKİLER

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iii

ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ.....	viii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	2
2.1. Boş Zaman Ve Rekreasyon Kavramı.....	2
2.2. Rekreasyonel Egzersize Katılım Motivasyonu Ve İlgili Çalışmalar.....	4
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	11
3.1. Evren Ve Örneklem.....	11
3.2. Verilerin Toplama Aracı.....	11
3.3. Verilerin Toplanması.....	12
3.4. Güvenirlilik.....	12
3.5. İstatistiksel Analiz.....	13
4. BULGULAR VE YORUM.....	14
4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	14
4.2. Katılımcıların Üye Olduğu Tesisleri Kullanımlarına İlişkin Bilgiler.....	14
4.3. Katılımcıların Boş Zaman Değerlendirme ile İlgili Davranışları.....	16
4.4. Katılımcıların Egzersize Güdülenmede Etken Olan Faktörlerin Sıralaması ile Bazı Değişkenlere Göre Analiz Sonuçları.....	18
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	26
KAYNAKLAR.....	30
EKLER.....	37
ÖZGEÇMİŞ.....	42

1. GİRİŞ

Çağımızdaki insan hayatı için daha kaliteli yaşam sunulmasına imkan veren gelişmelerin toplumsal yaşama olan olumlu katkılarının yanı sıra, olumsuz yansımaları da bulunmakta ve gündelik yaşamın pek çok alanında bu yansımaları gözlemek mümkündür. Makineler tarafından yapılan işler insan yükünü büyük bir ölçüde azaltarak; bireylere daha fazla boş zaman süresi bırakmaktadır (Güngörmüş, 2007).

Buna ek olarak, insan hakları ve çalışma koşullarının iyileştirilmesi sonucunda, günlük çalışma saatlerinin azaltılması (8 saat) ve hafta sonu tatilinin iki güne çıkartılması, ücretli yıllık izin ve emeklilik yaşının 65 olması gibi nedenlerin yanı sıra, sosyal güvenlik uygulamaları ve tıp alanındaki gelişmelerle insan ömrünün uzaması da boş zamanın artmasına neden olmuştur (Kozak, 2009).

Teknolojik gelişmelere bağlı olarak artan boş zamanların olumlu bir şekilde kullanılması son derece önemlidir. Kentleşmenin arttığı toplumumuzda, kentli olmanın getirdiği birtakım avantajların yanı sıra, olumsuz birçok olgudan da bahsetmek mümkündür. Trafik yoğunluğu, yüksek ses ve gürültülü bir yaşam vb. stresör faktörler, obezite gibi hızlı yemek tüketiminin artması ve tekdüze hareketin azaltıldığı bir yaşam, kalp damar hastalığı vb. sağlık sorunlarının artması gibi, bireyleri fizyolojik ve psikolojik olarak olumsuz etkileyen etmenlerden söz edilebilir.

Bu açıdan bakıldığında, bireyin ortaya çıkan boş zamanlarını olumlu değerlendirmesi son derece önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Özellikle boş zamanlarda yapılan düzenli fiziksel aktivite fizyolojik ve psikolojik sağlığı artırmakta ve pek çok faydaları bulunmaktadır (Kilpatrick ve ark., 2010; Plonczynski, 2000). Bireyleri bu tür aktivitelere nelerin güdülediği/engellediği son zamanlarda araştırmacıların ilgisini çekmiş ve ülkemizde de son 10-15 yıldır bu tür çalışmaların arttığını görmekteyiz (Gürbüz ve ark., 2015; Gürbüz ve Henderson, 2014; Gürbüz ve ark., 2010; Güngörmüş 2007; Gürbüz, 2006; Koçak, 2005; Çağlar ve ark., 2005).

Gündelik yaşamın kaçınılmaz bir sonucu olarak ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik sorunlarla başa çıkmada ve organizmayı sağlıklı ve zinde tutmada, boş zamanda katılınan rekreasyonel egzersizler önemli bir rol oynamaktadır (Güngörmüş, 2007).

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı, Erzurum ilinde fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin, rekreasyonel egzersizlere katılıma güdüleyen faktörlerin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Boş Zaman Ve Rekreasyon Kavramı

Zaman, hareket ve oluşu çevreleyen, varoluşun içinde cereyan ettiği kozmik süreç olarak tanımlamıştır (Demir ve Acar, 2005).

Serbest zaman kavramı fizyolojik, ailevi ya da profesyonel faaliyetlerin dışında kalan, tamamen ferdin tercihiyle ilgili olarak, tek başına ya da grup halinde haz almak amacıyla yapılan faaliyetleri ifade etmektedir. Veblen'e göre bu terim, tembelliği ya da istirahati değil, zamanın üretimine yönelik olmadan tüketilmesini ifade etmektedir (Coiffier, 1990). Sosyologlar boş zamanı, bireyin özel bir psikolojik evreye ulaşması olarak algılamaktadırlar (Horner ve Swarbrooke,). Boş zaman aktivitelerinin tanımı sembolik anlamdan öte, öznel bir karakteristik taşıyor yani herkes için farklı bir anlam ifade edebilir (Madrigal, 2006). Boş zaman aktiviteleri, başarının ve mutluluğun en önemli kaynağı olabilir (Lu, 2005).

Yine pek çok insan için boş zaman aktivitelerine katılmak statülerinin artmasında veya oluşmasında etken bir faktördür. Rekreasyonel aktiviteler kişinin birlikte olmaktan hoşlanacağı ve ilgilerinin aynı olduğu diğer insanlar ile tanışmasına veya birlikte olmasına yardımcı olur. Örneğin, bir kulüpte tenis, golf veya diğer sportif aktiviteler yapmak sosyal statünün gelişmesine ve daha iyi iş ilişkilerinin kurulmasına yol açar. Bu anlamda baktığımızda rekreasyonel aktivitelerin sosyalleşme sürecinde önemli bir katkıya sahip olduğunu söyleyebiliriz (Gürbüz, 2006).

Toplumsal yaşamda önemli bir yer tutan boş zaman kavramı, günümüz toplumunda varlığına en çok ihtiyaç duyulan bir alanı oluşturmaktadır. Endüstrileşmiş ya da endüstrileşmekte olan tüm toplumlarda iş saatleri kısaltmakta, böylece sahip olunan boş zaman giderek artmaktadır. Özellikle çalışan kesim için boş zaman, yoğun çalışma koşullarının olumsuz etkilerinden kurtularak toplumla bütünleşmeyi sağlayan ve önemi gittikçe artan bir yaşam hakkı olarak kabul edilmektedir (Gürbüz, 2006). Ancak, toplumun önemli bir kısmı yeterli düzeyde veya düzenli olarak rekreasyonel egzersize katılmamaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Rhodes ve Dean, 2009; Tsai,

2005). Bu nedenle, bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin belirlenmesine yönelik araştırmaların yapılması önem kazanmıştır.

Özellikle de geçtiğimiz son 50 yıl içerisinde bireylerin boş zamanlarını yaşamın tekdüzeliğinden kurtulmak veya sıkıcı yaşamsal faaliyetlerden uzaklaşmak gibi farklı nedenlerden dolayı rekreasyonel aktivitelere katılarak değerlendirmeyi tercih ettikleri yapılan birçok çalışma ile açıkça ortaya konmuştur (Alexandris ve Carrol, 1997; Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Koçak, 2005).

Gerek bireysel gerekse de toplumsal anlamda sahip olunan boş zamanın iyi kullanılması ve fonksiyonel açıdan planlamasının yapılması önemli bir durumdur. Bunun için ise toplumdaki farklı özellikleri sahip bireylerin sahip oldukları boş zaman sürelerinin belirlenmesi, boş zaman aktivite alışkanlıklarının ve katılım durumlarının tespit edilmesi oldukça önem arz etmektedir (Atasoy ve ark., 2010).

İnsanların dinlenme ve eğlenme gereksinimleri, boş zamanların değerlendirilmesi ile karşılanır. Böylece yaşama daha sıkı bağlanan birey mutlu olmaktadır. Toplumda temel amaçlardan birisi de sağlıklı kişilik geliştirilmesidir. Boş zamanlarını iyi değerlendiren birey, sağlıklı bir kişilik geliştirmiş olur. Bunların yanında boş zaman değerlendirme aktiviteleri bireyde yaratma zevki, arkadaşlık kurma, macera ve yeni deneyimler, başarı duygusu, fiziksel dayanıklılık, duygusal deneyim ve dinlenme gibi doyumlar oluşturmaktadır (Tezcan, 1993).

Rekreasyonun kendi içerisinde bir nedeni, varış noktası ve amacı olması gerekmektedir. Bu nedenle de, sonuca yönelik bir yol olarak görülür. Yani rekreasyon bazı kişisel tatminler için ve bilinçli bir biçimde seçilmelidir (Pesavento ve Ashton, 2011).

Rekreasyonel etkinliklere olan ilginin artmasında şüphesiz ki harcanabilir gelirin artmasının da önemli bir payı vardır. Gelir seviyesinin yüksek olduğu toplumlarda rekreasyonel etkinliklere talebin daha yoğun olduğu ve bu nedenle rekreatif tesislerin de çok yaygınlaştırılmaya çalışıldığını görmekteyiz. Yapılan araştırmalar, gelir artışı ile birlikte insanların boş zaman aktivitelerine katılım sıklığının arttığını ve rekreasyonel yaşamın olumlu etkilendiğini göstermektedir (Özgüç, 1984).

Bugünün kentsel yaşamının insan üzerinde birçok olumsuz etkisi vardır. Giderek yaygınlaşan ve şiddeti artan fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunların baskısı,

özellikle kentlerde kendini daha yoğun hissettirmektedir. Kentli insanların, sorunlarından korunmak ve varolan sorunlarla başa çıkabilmek için rekreasyona, gerek olumsuzluklar daha oluşmadan korunmada, gerek oluştuktan sonra giderilmesinde çift yönlü olarak gereksinimleri vardır. Çünkü rekreasyon programları, hem önleme hem de ıslah potansiyeline sahiptir. Hareketsiz yaşam tarzını değiştirebilmekte, hareketsizlikten kaynaklı sorunlara karşı etkili olmakta; bireylerin başlarını derde sokmalarını önleyebilmekte; stres, depresyon gibi psikolojik sorunlara tampon olabilmekte, antisosyal insan davranışlarını, suç eylemlerini, şiddeti ya da madde kullanımını ıslah edebilmektedir. Bu potansiyeli nedeniyle rekreasyon etkinliklerinin, kentsel yaşamda dengeyi sağlama aracı olduğu kabul edilmektedir. Bu açıdan bakıldığında, rekreasyon yalnızca eğlenceden çok daha fazlasıdır ve koruyucu ve terapötik bir faktör olarak teşvik edilmelidir (Caldwell, 2005, Parr and Lashua, 2004).

2.2. Rekreasyonel Egzersize Katılım Motivasyonu Ve İlgili Çalışmalar

Motivasyon kavramı spor ve rekreasyon psikolojisi literatüründe sıklıkla kullanılmaktadır. İngilizce karşılığı “motivation” olan bu kavram Türkçe’ye “motivasyon” olarak geçmiş ve harekete geçirmek veya hedefe yönlendirmek gibi anlamlar taşımaktadır (Öztürk ve Dünder, 2003). Yani, bireyin bir amaca yönelmesi ya da harekete geçirilmesi anlamına gelmektedir. Bireylerin devamlı olarak tatmin etmeye çalıştığı bazı ihtiyaçları bulunmaktadır. Bireyde bu ihtiyaçların ortaya çıkmasıyla motivasyon süreci başlar. Birey bu ihtiyaçları gidermek için belirli bir davranışta bulunacaktır. Bu davranış ihtiyacı karşılayacak bir amaç ve istek yönünde olacaktır (Şahin, 2004). Recours ve arkadaşları (2004) ise motivasyon kavramını içsel ve dışsal faktörlerin bazı temel eğilimler veya dürtüler ile birleşmesi olarak tanımlamaktadır.

İhtiyaçlar genel olarak; birinci derecede (temel fizyolojik ihtiyaçlar) ve ikinci derecede (sosyal ihtiyaçlar) olarak iki grupta incelenebilir (Özkalp, 1982). Maslow, bireylerin farklı düzeydeki ihtiyaçlarının sınıflandırılması gerekliliğini savunarak; bireyin ihtiyaçlarını 5 farklı kategoride değerlendirildiği bir model ile açıklamaktadır (Feldman, 1996).

Tablo 2.1. Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi (Adair, 2003)

			<i>Saygınlık ve Statü</i>	<i>Kendini Gerçekleştirme</i>
	<i>Emniyet</i>	<i>Sosyal</i>	Kendine Saygı Başarı Statü Tanınmak	Gelişim Bir İş Başarıyla Tamamlamak Kişisel Gelişim
<i>Fizyolojik</i>	Güvenlik Tehlikeden Korunmak	Aidiyet Kabul görmek Sosyal hayat Arkadaşlık ve Sevgi		
Açlık Susuzluk Uyku				

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin temel özelliği, belli bir düzeydeki ihtiyaçlar tatmin edilmeden bir üst düzey ihtiyaçların ortaya çıkmayacağıdır. Diğer bir ifadeyle, örneğin fizyolojik ihtiyaçları veya güvenlik ihtiyaçları tatmin olmamış bireyde kendini gerçekleştirme ihtiyacı kendini göstermez. Belli düzeydeki ihtiyaçlar karşılandıktan sonra bir üst düzey ihtiyaç ortaya çıkar ve güdüleyici etkisini gösterir. Maslow bu ihtiyaçların hiyerarşik bir düzen izleyip izlemediğini incelemiş ve klinik gözlemlerine dayanarak bu kuramı oluşturmuştur. Ancak kendini gerçekleştirme olgusunu açıklamak üzere, tarihten kendini gerçekleştirmeyi başardığını düşündüğü kişileri örnek göstermiştir (Baysal, 1996).

Rekreasyonel aktiviteler bu piramidin en üst noktasında yani kendini gerçekleştirme basamağındadır. Birey boş zamanlarında yapacağı aktivitelerle hem yenilenerek çalışma hayatında olumlu bir şekilde yönelecek hem de çalışma dışı etkinliklere katılarak yeni deneyimlerle beraber bir takım beceriler geliştirecek ve yaşama katkı sağlayacaktır. Bu açıdan bakıldığında rekreasyon bireylerin yaşamında çok önemli bir rol üstlenmektedir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında, rekreasyonel egzersizlere düzenli olarak katılımın sağlanması durumunda, bireylerin fizyolojik ve psikolojik olarak birçok faydasını görebiliriz. Şöyle ki; düzenli olarak yapılan egzersizlerin; fizyolojik olarak sağlığımızla ilgili kalp krizi riski ve obezite gibi çağımızın hastalıklarına iyi geldiği ve önleyici olduğu ve aynı zamanda da psikolojik olarak depresyon veya stresten uzaklaşmasını sağladığı sonucuna varılmıştır (Genç ve ark., 2011; Koçak ve Özkan, 2010; Fişne, 2009).

Düzenli egzersizlerin pozitif faydalarını sıralayacak olursak (Özer, 2001);

- Erken ölüm riskini azaltır.
- Kalp hastalığından erken ölüm riskini azaltır.
- Diyabetin gelişme riskini azaltır.
- Yüksek kan basıncı riskini azaltır.
- Kolon kanser riskini azaltır.
- Yüksek kan basıncı olan bireylerde kan basıncını dengeler.
- Depresyon ve kaygıyı azaltır.
- Beden ağırlığının kontrolüne yardımcı olur.
- Sağlıklı kemik, kas ve tendonların oluşmasına yardımcı olur.
- Yaşlı bireylerin kuvvet ve hareketliliğini geliştirerek düşmeksizin hareket etmelerine yardımcı olur.
- Bireylerin psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olur.

Ekleyebileceğimiz onlarca faydası olmasına karşın, yapılan çalışmalarda maalesef dünyada ve ülkemizde rekreasyonel egzersizlere katıldığı düşüncesini getirmekle birlikte, maalesef pek çok araştırma sonucuna göre fiziksel egzersizlere katılım oranı oldukça düşük olduğu görülmektedir (Gill ve Overdorf, 1994; Gürbüz, 2006; Güngörmüş, 2007)

Genetik miras, cinsiyet, sağlık politikaları veya sosyal şartlar vb. etmenlere dışarıdan müdahale edemeyiz. Bununla birlikte, kendi yaşam stilimiz, kendi sağlığımızda önemli bir role sahiptir. Örneğin; uyumak, dinlenmek, fiziksel aktivite, içki ve sigara içmemek vb. şekilde sıralayabiliriz. Uzun dönemli aktivitesizliğin etkileri koroner kalp hastalığına, yüksek tansiyona, obeziteye vb. neden olmaktadır (Ellisan, 2005).

Giderek daha az mesafeler boyunca yürüyen, ev dışı aktivitelere daha az katılmaya başlayan kitleler, gün içerisinde harcadığı enerji miktarını azaltırken, beslenme sıklığı ve miktarını değiştirmemektedir. Sonuçta, fiziksel aktivite yetersizliği vücut üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra, vücut ağırlığında artışa neden olur. Obezite (şişmanlık) modern toplumların karşı karşıya kaldığı diğer bir önemli problemdir (Bek, 2008).

Fiziksel egzersize katılım oranının giderek düşmesinin en büyük yansımaları, özellikle çocuklar ve gençler arasında görülmektedir. Günümüzde, özellikle çocukların pek çoğu obezite adı verilen bir durumla karşı karşıya kaldıkları ve bilindiği

gibi obezitenin özellikle çocukların kardiovasküler hastalıklara yakalanmasında önemli etkisi bulunmaktadır. Obezitenin ortaya çıkmasındaki temel etken, vücuda alınan enerji ve harcanan enerji arasındaki dengesizliğin oluşmasına neden olan düşük düzeydeki fiziksel egzersizdir (Ellisan, 2005; Jago ve Baranowski, 2004). Obezitenin en yoğun görüldüğü ülke olan Amerika’da bu durumun ortadan kaldırılması için geliştirilen temel stratejilerin başında, gençler ve çocuklar arasındaki fiziksel egzersiz düzeyinin artırılması düşüncesi yer almaktadır (Jago ve Baranowski, 2004). Çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin azalmasının yanı sıra, pasif aktivitelerin artması da önemli bir sorundur. Amerika Birleşik Devletleri 2011 yılı verilerine göre, 10-24 yaş arası çocukların ve gençlerin üçte birinin, okul günlerinde günde ortalama 3 saat ya da daha fazla video/bilgisayar oyunu oynadıkları veya TV izledikleri bildirilmiştir (CDC, 2012). Bu sonuç oldukça düşündürücüdür.

Benzer sonuçlar özellikle de gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde mevcuttur. bu açıdan bakıldığında, araştırmacıları tekdüze hayattan, hareketsizlikten kurtarmak için çeşitli arayışlara sevk etmiştir. Öncelikli olarak bireyleri egzersize motive edecek ve katılımı kısıtlayan nedenlerin belirlenmesine yönelik farklı türde araştırmalar yapılmaktadır.

Özellikle son dönemlerdeki yapılan araştırmalar çoğunlukla, bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize katılıma güdüleyen faktörlerin belirlenebilmesi için ölçek geliştirme çalışmalarından oluşmaktadır. Yapılan bu yoğun çalışmalar neticesinde, bireyi rekreasyonel amaçlı egzersize yönlendiren temel faktörler belirlenmiştir. Bu faktörleri; “sağlık”, “vücut ve dış görünüm”, “sosyalleşme”, “beceri gelişimi”, “rekabet”, “diğerlerinin beklentileri”, “eğlence” vb. şeklinde gruplandırabiliriz (Güngörmüş, 2007).

Sarol ve arkadaşlarının (2016) yaptığı fiziksel aktivitelere katılımı algılanan engeller ve motive eden faktörler isimli çalışmada amaç, üniversite öğrencilerini fiziksel aktivitelere katılıma güdüleyen ve engelleyen faktörlerin belirlenmesi olmuştur. Çalışma uluslararası bir kongrede sunulmuş ve çalışma sonucunda, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen en önemli faktörün “Tesis”, katılıma motive eden temel motivasyonun ise “Fiziksel Durum” olduğu söylenebilir (Sarol ve ark., 2016).

Karakaş ve arkadaşlarının (2015) yaptıkları egzersizine katılan kadınların egzersiz motivasyonlarının incelenmesi konulu çalışmada, yüzme egzersizine katılan kadınların egzersiz motivasyonlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, katılımcıların aktivitelere katılma durumları incelendiğinde, katılımcıların verdiği cevaplara oranla, çoğunluğunun, sağlık amacıyla katılımlarını gerçekleştirdikleri görülmektedir. Katılımcıların yaş değişkeninde “sosyal ve eğlence” alt boyutu dışında tüm alt boyutlarda; gelir (rekabet), eğitim (beceri gelişimi ve rekabet); süre (beceri gelişimi, sağlık, sosyal ve eğlence) sıklık (beceri gelişimi ve sağlık) ve egzersiz deneyimi değişkenlerinde (beceri gelişimi, sağlık ve vücut ve dış görünüm) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir.

Sarol ve Çimen’in (2015) yaptıkları neler bedensel engelli bireyleri serbest zaman etkinliğine motive eder konulu çalışmalarının sonuçlarına göre “rekabet”, “vücut/dış görünüm” ve “sosyal eğlence” boyutları engelli bireyleri serbest zaman etkinliklerine motive etmede önemli olsa da engelli bireylerin hayatlarını kolaylaştırarak yaşam kalitelerini artırmaya dönük olan “beceri gelişimi” ve “sağlık” boyutları engelli bireyleri serbest zaman etkinliklerine yönelten en önemli motivasyon unsurları olduğu belirlenmiştir.

Emir ve arkadaşlarının (2014) yaptığı rekreasyonel egzersize katılımı engelleyen ve güdüleyen faktörlerin algılanmasındaki farklılıklar isimli çalışma sonucunda, bireylerin rekreasyonel amaçlı egzersize katılımlarını engelleyen veya kısıtlayan en önemli faktörün “tesis” olduğu, katılıma en çok güdüleyen faktörün ise “beceri gelişimi” olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bireylerin egzersize katılımlarını engelleyen faktörlere ilişkin algılarının ve egzersize katılım güdülerinin ortalamanın üzerinde olduğu belirlenmiştir (Emir ve ark., 2014).

Mutlu ve arkadaşlarının yaptığı çalışma sonucuna (2011) göre bireylerin rekreatif etkinliklere katılmalarında dışsal faktörlerden daha çok içsel faktörler ön plana çıkmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü’ne göre, 18-64 yaşları arasındaki yetişkin bireylerin sağlık düzeylerini geliştirmek için orta şiddetli fiziksel aktiviteleri haftada en az 150

dakika ve şiddetli fiziksel aktiviteleri haftada en az 75 dakika yapmaları önerilmektedir (WHO, 2010).

Güngörmüş (2007), bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yaptığı 548 kişi üzerinde çalışmada, katılımcıları rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler bakımından sıralama yapıldığında sağlık, beceri gelişimi, vücut ve dış görünümü sıralamada ilk üç faktörü oluştururken sosyal ve eğlence ile rekabet faktörü ise sıralamanın sonunda yer aldığını tespit etmiştir.

Sit ve Lindner (2006) 14-20 yaş aralığında toplam 1235 öğrenciye “katılım güdülenmesi anketi” konulu çalışma sonuçlarına göre, bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen 7 faktör tespit edilmiştir. Rekreasyonel aktivitelere katılımı kızlar ve erkekler arasında en belirgin olarak “rekabet” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Jones ve arkadaşları (2006) 28 sorudan oluşan katılım motivasyonu ölçeğini kullanmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların egzersize motivasyon düzeylerinin katılım seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Hsieh tarafından (2005) yapılan çalışmada, 243 ailenin rekreasyonel sporlara katılım güdüsünü belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, ailelerin eğitim düzeylerine göre anlamlı fark bulunurken; işlerine ve gelir düzeylerine göre motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir farkın olmadığı bulunmuştur.

Hausenblas ve arkadaşlarının çalışmasında (2004), bireylerin egzersizlere katılırken birçok nedene bağlı kaldığı, bu nedenlerin ise; sağlık, eğlence, başkalarıyla birlikte olmak ve psikolojik faydalar elde etmek olduğunu belirtmişlerdir.

Trembath ve arkadaşları (2002) spor merkezlerine giden 450 birey ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Elde edilen bulgulara göre, araştırma grubunda yer alan yetişkinleri rekreasyonel amaçlı egzersiz yapmaya güdüleyen en önemli 3 neden olarak, “egzersiz yapmak”, “vücut ve dış görünüm” ve “fiziksel olarak zinde olmak” nedenleri belirlenmiştir.

Markland ve Hardy (1993) bireylerin egzersize katılım nedenlerini belirlemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Yapılan faktör analizi

sonucunda, 12 faktör ve 71 maddeden oluşan ve “Egzersiz Motivasyon Ölçeği” adı verilen bir ölçek geliştirmişlerdir.

Ashford ve arkadaşları (1993) halka açık spor merkezlerindeki rekreasyonel aktivitelere katılan 16 ve daha büyük bireyler içerisinde 336 katılımcıya uyguladıkları çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, bireyleri rekreasyonel aktivitelere güdüleyen faktörlerin başında “sağlık”, “fiziksel zindeliğin geliştirilmesi” ve “rahatlama” olduğu tespit edilmiştir.

Longhurst ve Spink’in (1987) araştırma grubunu çocuk ve gençlerin oluşturduğu çalışmada, katılımcılara “spora katılım güdüsü anketi” uygulanmış ve edilen bulgulara göre, bireyleri egzersize katılıma güdüleyen 5 temel faktör belirlenmiştir. Bunlar sırasıyla; “becerileri geliştirmek”, “fiziksel olarak zinde olmak”, “yarışmak”, “yeni beceriler öğrenmek” ve “rekabet”tir.

Spora katılım motivasyonuna yönelik Gill ve arkadaşlarının (1983) yaptıkları çalışmada; beceri gelişimi ve öğrenimi, eğlence, fiziksel zindelik, arkadaş edinme ve başarmanın spora katılımı etkileyen en önemli nedenler olduğu belirtilmiştir.

Çalışmaların yoğunlaştığı diğer bölüm ise, rekreasyonel amaçlı egzersize katılımın önündeki “engellerin” belirlenmesidir. Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre ise, bireyin rekreasyonel aktivitelere katılımını etkileyen temel faktörler önem sırasına göre; “para”, “zaman”, “arkadaş eksikliği”, “ulaşım” ve “tesis” olarak belirlenmiştir (Koçak, 2005; Mostofsky ve Zaichowsky, 2002; Carrol & Alexandris, 1997; Hubbard & Mannel, 2001; Sit, & Lindner, 2004; Stoldoska, 2000; Gürbüz, 2006).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Erzurum’da fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireyler, örneklem grubunu ise, Yolspor Fitness Salonu, Sporyum Fitness, Çelebi Spor Salonu, Ata Gençlik Spor Kulübü, Değişim Spor Kulübü, Elit Spor Salonu ve Kral

Spor Salonun’da rekreasyonel amaçlı egzersiz yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 404 birey oluşturmuştur.

Örneklem grubunun belirlenmesinde, Erzurum’daki tesislerin fiziksel şartları, personel ve üye sayıları dikkate alınmıştır.

3.2. Veri Toplama Aracı

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, katılımcılarının demografik bilgilerini tanımlamaya yönelik sorulara, ikinci bölümde boş zamanlarını değerlendirmeleri ile ilgili davranışlarını belirlemeye yönelik sorulara yer verilmiş ve üçüncü bölümde ise, Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilen “Rekreasyonel Egzersize GÜdülenme Anketi” (REMM) kullanılmıştır. Anket, bireyleri rekreasyonel egzersizlere katılıma güdüleyen nedenleri içeren, (1) ustalık, (2) fiziksel durum, (3) sosyal ilişki, (4) psikolojik durum, (5) görünüş, (6) diğerlerinin beklentileri (7) zevk ve (8) rekabet/ego gibi 8 alt boyuttu ölçmeye yönelik 73 maddeden oluşmaktadır. Bireylerin egzersize katılım nedenleri “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” ve “Katılmıyorum (2)”, “Kararsızım (3)”, “Katılıyorum (4)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (5)” şeklinde 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir.

Anketin Türkçe sürümünün güvenilirliği ve geçerliği, Gürbüz ve arkadaşları (2006) tarafından gerçekleştirilen, Güngörmüş (2007) tarafından Türkçe sürümünün güvenilirliği ve geçerliği tekrar test edildiğinde, orijinal ankette yer alan 7 madde faktör yükleri ,R;40’ın altında olduğu için anketin Türkçe sürümünden çıkarılmıştır. Anketin Türkçe sürümü toplam 66 maddeden ve (1) sağlık, (2) rekabet, (3) vücut ve dış görünüm, (4) sosyal ve eğlence, (5) beceri gelişimi gibi 5 alt boyuttan oluşmaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

Veri toplama aracı, Erzurum’da belirlenen fitness merkezlerinde uygulanabilmesi için öncelikle tesis idarecilerine, araştırmanın amacı hakkında bilgiler verilmiş ve anketin doldurulması için gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra bu merkezlerde çalışan spor eğitmenleri ile görüşülerek; anketin sağlıklı bir şekilde doldurulması hakkında detaylı bilgiler verilmiştir. Katılımcılar anketteki sorulara içtenlikle cevap vermelerini sağlamak amacıyla egzersize başlamadan veya egzersiz

sonrası dinlenirken anketlerin uygulanması sağlanmıştır. Anketlerin uygulanması ve toplanması aşamasında gizlilik ilkesine bağlı kalınmıştır.

3.4. Güvenirlik

Güvenirlik, bir araştırmanın bulgularının gerçeği yansıtıp yansıtmadığı, yansıtıyorsa yansıtma derecesi, aynı zamanda araştırma farklı zamanlarda ya da farklı kişiler aracılığıyla yürütülürse aynı ya da benzer sonuca ulaşmasıyla ilgilidir (Ekiz, 2009). Başka bir ifadeyle, testin ölçmek istediği özelliği ne derece doğru ölçtüğü ile ilgili olup, bireylerin test maddelerine verdiği cevaplar arasındaki tutarlılık olarak ta tanımlanabilir (Büyüköztürk, 2003). Çalışmada, anketin alt boyutlarının güvenilirlik düzeylerini test etmek için içsel tutarlılığı sınamada kullanılan Cronbach Alpha değerlerine bakılmıştır.

Tablo 3.1. Egzersize Güdülenme Anketinde Yer Alan Maddelerin İç Tutarlılık Katsayıları

Alt Boyutlar	Alfa
Sağlık	,89
Rekabet	,86
Vücut ve Dış Görünüm	,78
Sosyal ve Eğlence	,80
Beceri Gelişimi	,78
Toplam	,94

Tablo 3.1’de “Egzersize Güdülenme Anketi”nin 5 alt boyutu için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sunulmuştur. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları 5 alt boyut için, 78 (beceri gelişimi) ile, 89 (sağlık) arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam ortalama puanı ise, 94’tür. Bu sonuçtan veri toplama aracının eldeki çalışma için güvenilir ölçme yaptığı söylenebilir.

3.5. İstatistiksel Analiz

Araştırmanın amacında yer alan alt problemlere uygun olarak toplanan veriler, kontrol edilmiş ve elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır. Egzersiz katılımcılarından geri dönen anketlerden 28 tanesi eksik ve yanlış doldurulduğu için işleme alınmamış ve 404 anket değerlendirilmiştir. Kaydedilen verilerin çözümlenmesinde ise SPSS programından faydalanılmıştır.

Araştırma grubunda yer alan bireylerin demografik dağılımlarının belirlenmesi için betimleyici istatistik yapılmıştır. Araştırma grubunun egzersize güdülenmeleri arasında, cinsiyetlerine ve medeni hallerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için verilere independent samples t-testi analizi, ayrıca, yaş, eğitim durumu, tesislere üyelik süreleri, tesisleri haftalık kullanım sıklığı, boş zamanları değerlendirme durumları ve boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişilere göre anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için ise, ANOVA ve varsa ortaya çıkan istatistiksel farkın hangi gruplardan kaynakladığını belirlemek amacıyla, Tukey HSD çoklu karşılaştırma testleri uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p = ,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

4. BULGULAR VE YORUM

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Bu bölümde araştırma grubunun demografik verilerine ilişkin değişkenlere ait bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcılara Ait Kişisel Bilgilerin Dağılımı

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Erkek	215	53,2
	Kadın	189	46,8
	Toplam	404	100,0
Yaş	18-25 yaş	198	49,0
	26-33 yaş	127	31,4
	34-41 yaş	46	11,4
	42 ≥ yaş	33	8,2
	Toplam	404	100,0
Medeni Hal	Evli	108	26,7
	Bekar	296	73,3
	Toplam	404	100,0
Eğitim Durumu	İlköğretim	14	3,5
	Lise	75	18,6
	Üniversite/Yüksekokul	290	71,8
	Lisansüstü	25	6,2
	Toplam	404	100,0
Refah Düzeyi	Kötü	51	12,6
	Normal	199	49,3
	İyi	154	38,1
	Toplam	404	100,0

Tablo 4.1'e bakıldığında, araştırma kapsamında yer alan katılımcıların %53,2'sinin erkek, %49,0'unun 18-25 yaş grubunda olduğu, %73,3'ünün bekar, %71,8'inin üniversite/yüksekokul eğitimi aldığı ve %49,3'ünün refah düzeylerini normal olarak hissettiği görülmektedir.

4.2. Katılımcıların Üye Olduğu Tesisleri Kullanımlarına İlişkin Bilgiler

Bu bölümde katılımcıların üyesi olduğu tesisler ile tesislerden faydalanma durumlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Katılımcıların Üye Olduğu Spor Tesislerine İlişkin Dağılımları

Üye Olunan Spor Tesis	f	%
Yolspor Fitness Salonu	75	18,6
Sporyum Fitness	73	18,1
Çelebi Spor Salonu	69	17,1
Ata Gençlik Spor Kulübü	54	13,4
Değişim Spor Kulübü	51	12,6
Elit Spor Salonu	49	12,1
Kral Spor Salonu	33	8,2
Toplam	404	100,0

Tablo 4.2’deki verilere göre, katılımcıların %18,6’sının Yolspor Fitness Salonu, %18,1’inin Sporyum Fitness %8,2’sinin ise Kral Spor Salonu’na üye olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Katılımcıların Tesislere Üyelik Sürelerine İlişkin Dağılımları

Yararlanılan Spor Tesisine Üyelik Süresi	f	%
1 < yıl	144	35,6
1 yıl	83	20,5
2 yıl	65	16,1
3 yıl	57	14,1
4 ≥ yıl	55	13,6
Toplam	404	100,0

Tablo 4.3’deki verilere göre, katılımcıların %35,6’sının yararlandıkları spor tesislerine 1 yıldan daha az bir süredir üye oldukları görülürken, %20,5’inin 1 yıl üye olduğu ve 4 ≥ yıl üye olanların oranı ise %13,6’dır.

Tablo 4.4. Katılımcıların Tesis Kullanım Sıklığına (Haftalık) İlişkin Bilgiler

Yararlanılan Spor Tesisini Kullanım Sıklığı (Haftalık)	f	%
1 gün	31	7,7
2 gün	98	24,3
3 gün	153	37,9
4 ≥ gün	122	30,2
Toplam	404	100,0

Tablo 4.4'deki verilere göre, katılımcıların %37,9'unun spor tesisini haftada 3 gün, %30,2'sinin haftada 4 $\geq$ gün ve %7,7'sinin ise haftada 1 gün kullandığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Katılımcıların Tesisi Kullanım Sürelerine (Günlük) İlişkin Bilgiler

Yararlanılan Spor Tesisini Kullanım Süreleri (Günlük)	f	%
1 saat	75	18,6
2 saat	203	50,2
3 saat	102	25,2
4 $\geq$ saat	24	5,9
Toplam	404	100,0

Tablo 4.5'e bakıldığında, katılımcıların %50,2'sinin spor tesisini günde 2 saat kullandıkları görülürken, günde 4 $\geq$ saat kullananların oranı ise %5,9'dur.

4.3. Katılımcıların Boş Zaman Değerlendirme ile İlgili Davranışları

Bu bölümde araştırma grubunun boş zamanlarına ait kişisel bilgilere ve sahip oldukları boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.6. Katılımcıların Haftalık Sahip Olduğu Boş Zaman Sürelerinin Yeterliliğine İlişkin Görüşlerinin Dağılımı

Haftalık Sahip Olunan Boş Zaman Süresinin Yeterliliği	f	%
Kesinlikle Yetersiz	21	5,2
Yetersiz	102	25,2
Normal	154	38,1
Yeterli	105	26,0
Kesinlikle Yeterli	22	5,4
Toplam	404	100,0

Tablo 4.6'daki verilere göre, katılımcıların %38,1'sinin haftalık boş zamanlarının yeterliliğini "normal" buldukları görülürken, "kesinlikle yetersiz" olduğunu ifade edenlerin oranı ise %5,2'dir.

Tablo 4.7. Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumlarına İlişkin Dağılımları

Boş Zamanları Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu	f	%
Her Zaman	32	7,9
Bazen	235	58,2
Hiçbir Zaman	137	33,9
Toplam	404	100,0

Tablo 4.7 incelendiğinde, katılımcıların %58,2'sinin boş zamanları değerlendirmede “bazen” güçlük çektiği, %33,9'unun “hiçbir zaman” güçlük çekmediği ve %7,9'unun ise boş zamanlarını değerlendirmede “her zaman” güçlük çektiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Katılımcıların Boş Zamanlarını Nasıl Değerlendirdiklerine İlişkin Dağılımları

Boş Zamanların Nasıl Değerlendirildiği	f	%
Sosyal Etkinliklere Katılarak	128	31,7
Fiziksel Etkinliklere Katılarak	120	29,7
Dinlenerek	92	22,8
Sanatsal Etkinliklere Katılarak	29	7,2
Kültürel Etkinliklere Katılarak	28	6,9
Turistik Etkinliklere Katılarak	7	1,7
Toplam	404	100,0

Yukarıdaki tabloya bakıldığında, katılımcıların boş zamanlarını %31,7'sinin “sosyal etkinliklere katılarak” değerlendirdiği ve bu etkinliği sırasıyla; “fiziksel etkinliklere katılarak” (%29,7), “dinlenerek” (%22,8) değerlendirdiği görülürken, “turistik etkinliklere katılarak” değerlendiren katılımcıların oranı ise %1,7'dir.

Tablo 4.9. Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Kimlerle Katıldıklarına İlişkin Dağılımları

Boş Zaman Faaliyetlerine Katılan Kişiler	f	%
Yalnız	78	19,3
Ailemle	80	19,8
Arkadaş Grubuyla	246	60,9
Toplam	404	100,0

Katılımcıların boş zaman faaliyetlerine kimlerle katıldıklarına ilişkin veriler incelendiğinde, “arkadaş grubuyla” ile boş zaman faaliyetlerine katılanların oranı %60,9 iken, faaliyetlere “yalnız” katılanların oranının ise %19,3 olduğu tespit edilmiştir.

4.4. Katılımcıların Egzersize GÜdülenmede Etkin Olan Faktörlerin Sıralaması ile Bazı Değişkenlere Göre Analiz Sonuçları

Bu bölümde araştırma grubunun rekreasyonel etkinliklere katılıma güdüleyen (a) sağlık, (b) rekabet, (c) vücut ve dış görünüm, (d) sosyal ve eğlence ve (e) beceri gelişimi alt boyutlarına ilişkin puanlarına, ve bu puanların bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, medeni hal, yaş, eğitim durumları, spor tesislerine üyelik sürelerine, spor tesislerini haftalık kullanım sıklıklarına, boş zamanlarını değerlendirme durumlarına ve boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişilere) göre yapılan istatistiksel değerlendirmelere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.10. Egzersize GÜdülenmede Etkin Olan Faktörlerin Sıralaması

Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	SS
Sağlık	404	3,85	,5952
Rekabet	404	3,30	,7768
Vücut ve Dış Görünüm	404	3,68	,6612
Sosyal ve Eğlence	404	3,53	,6603
Beceri Gelişimi	404	3,64	,7121

Tablo 4.10'daki verilere göre, katılımcıları rekreasyonel egzersize güdüleyen birinci faktörün “sağlık” ($\bar{X}=3,85$) olduğu ve bunu sırasıyla; “vücut ve dış görünüm” ($\bar{X}=3,68$), “beceri gelişimi” ($\bar{X}=3,64$), “sosyal ve eğlence” ($\bar{X}=3,53$) ve “rekabet” faktörünün ($\bar{X}=3,30$) izlediği tespit edilmiştir.

Tablo 4.11. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Sağlık	Erkek	215	3,89	,5786	1,311	,191
	Kadın	189	3,81	,6123		
Rekabet	Erkek	215	3,34	,7407	1,199	,231
	Kadın	189	3,24	,8151		
Vücut ve Dış Görünüm	Erkek	215	3,72	,6958	1,342	,180
	Kadın	189	3,63	,6180		
Sosyal ve Eğlence	Erkek	215	3,60	,6731	2,180	,030*
	Kadın	189	3,45	,6387		
Beceri Gelişimi	Erkek	215	3,73	,6818	2,691	,007*
	Kadın	189	3,54	,7340		

*p< ,05

Tablo 4.11’deki verilere göre, katılımcıların “Egzersize Güdülenme Anketi”nin “sosyal ve eğlence” [$t_{(402)}= 2,180$; $p< ,05$] alt boyutuna ilişkin puanlarının “cinsiyet”e göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve farklılığın “erkek” katılımcılardan kaynaklandığı, “beceri gelişimi” [$t_{(402)}= 2,691$; $p< ,05$] alt boyutuna ilişkin puanlarının “cinsiyet”e göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve farklılığın “erkek” katılımcılardan kaynaklandığı ve diğer altboyutlarda ise “cinsiyet”e göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.12. Katılımcıların Medeni Hallerine Göre t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Hal	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Sağlık	Evli	108	3,83	,6021	-,350	,726
	Bekar	296	3,86	,5935		
Rekabet	Evli	108	3,20	,8314	-1,504	,133
	Bekar	296	3,33	,7543		
Vücut ve dış Görünüm	Evli	108	3,55	,6665	-2,289	,023*
	Bekar	296	3,72	,6546		
Sosyal ve Eğlence	Evli	108	3,46	,7039	-1,346	,179
	Bekar	296	3,55	,6428		
Beceri Gelişimi	Evli	108	3,55	,7364	-1,597	,111
	Bekar	296	3,68	,7012		

Yapılan t-testi analizi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların “Egzersize Güdülenme Anketi”nin sadece “vücut ve dış görünüm” [$t_{(402)}= -2,289$; $p> ,05$] alt

boyutuna ilişkin puanlarının “medeni hal”e göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve farklılığın “bekar” olan katılımcılardan kaynaklandığı ve diğer dört alt boyut olan “rekabet” [$t_{(402)} = -3.81$; $p < ,05$], “sağlık” [$t_{(402)} = -6.12$; $p < ,05$], “sosyal ve eğlence” [$t_{(402)} = -2.30$; $p < ,05$] ve “beceri gelişimi” [$t_{(402)} = -3.77$; $p < ,05$] alt boyutlarına ilişkin puanları “medeni hal”e göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.

Tablo 4.13. Katılımcıların Tesislere Üyelik Sürelerine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
Sağlık	Gruplar Arası	5,573	4	1,393			
	Gruplar İçi	137,170	399	,344	4,053	,003	1-5, 2-5
	Toplam	142,744	403				
Rekabet	Gruplar Arası	19,245	4	4,811			
	Gruplar İçi	223,917	399	,561	8,573	,000	1-2, 1,3, 1-4
	Toplam	243,161	403				
Vücut ve dış Görünüm	Gruplar Arası	5,884	4	1,471			
	Gruplar İçi	170,310	399	,427	3,446	,009	2-5
	Toplam	176,194	403				
Sosyal ve Eğlence	Gruplar Arası	4,172	4	1,043			
	Gruplar İçi	171,527	399	,430	2,426	,051	
	Toplam	175,699	403				
Beceri Gelişimi	Gruplar Arası	1,987	4	,497			
	Gruplar İçi	202,394	399	,507	,979	,419	
	Toplam	204,381	403				

1: 1 < yıl, 2: 1 yıl, 3: 2 yıl, 4: 3 yıl, 5: 4 ≥ yıl

Tablo 4.13’deki veriler incelendiğinde, katılımcıların “sağlık” alt boyutuna ilişkin puanları tesislere üyelik sürelerine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir [$F_{(4-399)} = 4,053$; $p < ,05$]. Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, “4 ≥ yıl” grubunda yer alan katılımcıların puanları ($\bar{X} = 3,64$) ile “1 < yıl” ($\bar{X} = 3,93$) “1 yıl” ($\bar{X} = 3,93$) gruplarında yer alan katılımcıların puanları arasında tesislere üyelik sürelerine göre anlamlı farklılık olduğu ve “4 ≥ yıl” grubundaki katılımcıların “sağlık” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer iki gruptan daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Sonuçlara göre, katılımcıların “rekabet” alt boyutuna ilişkin puanları tesislere üyelik sürelerine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir [$F_{(4-399)} =$

8,573; $p < ,05$]. Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, “1 < yıl” grubunda yer alan katılımcıların puanları ($\bar{X} = 3,02$) ile “1 yıl” ($\bar{X} = 3,44$), “2 yıl” ($\bar{X} = 3,48$) ve “3 yıl” ($\bar{X} = 3,57$) gruplarında yer alan katılımcıların puanları arasında tesislere üyelik sürelerine göre anlamlı farklılık olduğu ve “1 < yıl” grubundaki katılımcıların “rekabet” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer üç gruptan daha düşük olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanları tesislere üyelik sürelerine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir [$F_{(4-399)} = 3,446$; $p < ,05$]. Sonuçlara göre, “1 yıl” grubunda yer alan katılımcıların puanları ($\bar{X} = 3,85$) ile “4 $\geq$ yıl” ($\bar{X} = 3,46$) gruplarında yer alan katılımcıların puanları arasında tesislere üyelik sürelerine göre anlamlı farklılık olduğu ve “4 $\geq$ yıl” grubundaki katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanlarının “1 yıl” grubunda yer alan katılımcılardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların “sosyal ve eğlence” [$F_{(4-399)} = 2,426$; $p > ,05$], ve “beceri gelişimi” [$F_{(4-399)} = ,979$; $p > ,05$] alt boyutlarına ilişkin puanları arasında tesislere üyelik sürelerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.14. Katılımcıların Sahip Oldukları Boş Zaman Sürelerine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
Sağlık	Gruplar Arası	,939	4	,235			
	Gruplar İçi	141,805	399	,355	,661	,620	
	Toplam	142,744	403				
Rekabet	Gruplar Arası	4,225	4	1,056			
	Gruplar İçi	238,936	399	,599	1,764	,135	
	Toplam	243,161	403				
Vücut ve dış Görünüm	Gruplar Arası	1,747	4	,437			
	Gruplar İçi	174,447	399	,437	,999	,408	
	Toplam	176,194	403				
Sosyal ve Eğlence	Gruplar Arası	4,682	4	1,171			
	Gruplar İçi	171,016	399	,429	2,231	,059	
	Toplam	175,699	403				
Beceri Gelişimi	Gruplar Arası	1,455	4	,364			
	Gruplar İçi	202,926	399	,509	,715	,582	
	Toplam	204,381	403				

1: Kesinlikle Yetersiz, 2: Yetersiz, 3: Normal, 4: Yeterli, 5: Kesinlikle Yeterli

Tablo 4.14'deki sonuçlar incelendiğinde, “sağlık” [$F_{(4-399)} = ,661$; $p > ,05$], “rekabet” [$F_{(4-399)} = 1,764$; $p > ,05$], “vücut ve dış görünüm” [$F_{(4-399)} = ,999$; $p > ,05$], “sosyal ve eğlence” [$F_{(4-399)} = 2,231$; $p > ,05$] ve “beceri gelişimi” [$F_{(4-399)} = ,715$; $p > ,05$] alt boyutlarına ilişkin puanları arasında sahip oldukları boş zaman sürelerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.15. Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirme Durumlarına Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
Sağlık	Gruplar Arası	,756	2	,378	1,067	,345	
	Gruplar İçi	141,988	401	,354			
	Toplam	142,744	403				
Rekabet	Gruplar Arası	1,214	2	,607	1,006	,367	
	Gruplar İçi	241,947	401	,603			
	Toplam	243,161	403				
Vücut ve dış Görünüm	Gruplar Arası	,179	2	,090	,204	,815	
	Gruplar İçi	176,015	401	,439			
	Toplam	176,194	403				
Sosyal ve Eğlence	Gruplar Arası	1,755	2	,878	2,023	,134	
	Gruplar İçi	173,944	401	,434			
	Toplam	175,699	403				
Beceri Gelişimi	Gruplar Arası	1,614	2	,807	1,596	,204	
	Gruplar İçi	202,767	401	,506			
	Toplam	204,381	403				

Tablo 4.15'deki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, “sağlık” [$F_{(2-401)} = 1,067$; $p > ,05$], “rekabet” [$F_{(2-401)} = 1,006$; $p > ,05$], “vücut ve dış görünüm” [$F_{(2-401)} = ,204$; $p > ,05$], “sosyal ve eğlence” [$F_{(2-401)} = 2,023$; $p > ,05$] ve “beceri gelişimi” [$F_{(2-401)} = 1,596$; $p > ,05$] alt boyutlarına ilişkin puanları arasında boş zamanları değerlendirme durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.16. Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Katıldıkları Kişilere Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
Sağlık	Gruplar Arası	1,075	2	,538			
	Gruplar İçi	141,669	401	,353	1,521	,220	
	Toplam	142,744	403				
Rekabet	Gruplar Arası	4,966	2	2,483			
	Gruplar İçi	238,195	401	,594	4,180	,016	1-2
	Toplam	243,161	403				
Vücut ve dış Görünüm	Gruplar Arası	,833	2	,416			
	Gruplar İçi	175,361	401	,437	,952	,387	
	Toplam	176,194	403				
Sosyal ve Eğlence	Gruplar Arası	2,162	2	1,081			
	Gruplar İçi	173,537	401	,433	2,498	,084	
	Toplam	175,699	403				
Beceri Gelişimi	Gruplar Arası	4,089	2	2,045			
	Gruplar İçi	200,292	401	,499	4,093	,017	1-2
	Toplam	204,381	403				

1: Yalnız, 2: Aile, 3: Arkadaş Grubu

Tablo 4.16'daki sonuçlara bakıldığında, katılımcıların “rekabet” alt boyutuna ilişkin puanları boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişilere göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(2-401)} = 4,180$; $p < ,05$]. ANOVA testi sonuçlarına göre, boş zamanlarını genellikle “yalnız” değerlendiren katılımcıların puanları ($\bar{X} = 3,45$) ile “aile” ile beraber değerlendiren ($\bar{X} = 3,10$) katılımcıların puanları arasında boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişilere göre anlamlı farklılık olduğu ve boş zamanlarını genellikle “yalnız” değerlendiren katılımcıların “rekabet” alt boyutuna ilişkin puanlarının “aile” ile beraber değerlendiren katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların “beceri gelişimi” alt boyutuna ilişkin puanları boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişilere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F_{(2-401)} = 4,093$; $p < ,05$]. Boş zamanlarını genellikle “yalnız” değerlendiren katılımcıların puanları ($\bar{X} = 3,81$) ile “aile” ile beraber değerlendiren ($\bar{X} = 3,49$) katılımcıların puanları arasında boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişilere göre anlamlı farklılık olduğu ve boş zamanlarını genellikle “yalnız” değerlendiren katılımcıların “beceri

gelişimi” alt boyutuna ilişkin puanlarının “aile” ile beraber değerlendiren katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Analiz sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların “sağlık” [$F_{(2-401)} = ,220$; $p > ,05$], “vücut ve dış görünüm” [$F_{(2-401)} = ,387$; $p > ,05$] ve “sosyal ve eğlence” [$F_{(2-401)} = ,084$; $p > ,05$] alt boyutlarına ilişkin puanları arasında boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişilere göre anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.17. Katılımcıların Refah Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
Sağlık	Gruplar Arası	2,544	2	1,272			
	Gruplar İçi	140,200	401	,350	3,638	,027	1-3
	Toplam	142,744	403				
Rekabet	Gruplar Arası	,145	2	,072			
	Gruplar İçi	243,017	401	,606	,119	,888	
	Toplam	243,161	403				
Vücut ve dış Görünüm	Gruplar Arası	5,279	2	2,640			
	Gruplar İçi	170,914	401	,426	6,193	,002	2-1, 2-2
	Toplam	176,194	403				
Sosyal ve Eğlence	Gruplar Arası	,380	2	,190			
	Gruplar İçi	175,319	401	,437	,434	,648	
	Toplam	175,699	403				
Beceri Gelişimi	Gruplar Arası	9,793	2	4,897			
	Gruplar İçi	194,588	401	,485	10,091	,000	2-1, 2-2
	Toplam	204,381	403				

1: Kötü, 2: Normal, 3: İyi

Tablo 4.17’deki verilere bakıldığında, katılımcıların “sağlık” alt boyutuna ilişkin puanları refah düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(2-401)} = 3,638$; $p < ,05$]. Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, refah düzeylerini “iyi” olarak hisseden katılımcıların puanları ($\bar{X} = 3,94$) ile “kötü” ($\bar{X} = 3,72$) olarak hisseden katılımcıların puanları arasında refah düzeylerine göre anlamlı farklılık olduğu ve “iyi” olarak hisseden katılımcıların “sağlık” alt boyutuna ilişkin puanlarının “kötü” olarak hisseden katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanları refah düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(2-401)} = 6,193$;

$p < ,05$]. Sonuçlara bakıldığında, refah düzeylerini “iyi” olarak hisseden katılımcıların puanları ($\bar{X} = 3,81$) ile “kötü” ($\bar{X} = 3,46$) ve “normal” ($\bar{X} = 3,63$) olarak hisseden katılımcıların puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve “iyi” olarak hisseden katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer iki gruptan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ayrıca katılımcıların “beceri gelişimi” alt boyutuna ilişkin puanları refah düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(2-401)} = 10,091$; $p < ,05$]. Sonuçlar incelendiğinde, refah düzeylerini “iyi” olarak hisseden katılımcıların puanları ($\bar{X} = 3,56$) ile “kötü” ($\bar{X} = 3,44$) ve “normal” ($\bar{X} = 3,51$) olarak hisseden katılımcıların puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve “iyi” olarak hisseden katılımcıların “beceri gelişimi” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer iki gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların “rekabet” [$F_{(2-401)} = ,119$; $p > ,05$], ve “sosyal ve eğlence” [$F_{(2-401)} = ,434$; $p > ,05$] alt boyutlarına ilişkin puanları arasında refah düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında, katılımcıların rekreasyonel egzersiz amaçlı gittikleri fitness merkezlerine %35,6'sının 1 yıldan daha az bir süredir üye oldukları, %37,9'unun spor tesisini haftada 3 gün kullandığı ve %50,2'sinin ise spor tesisini günde 2 saat kullandıkları tespit edilmiştir.

Katılımcıların %30,4'ünün sahip olduğu boş zaman süresini “yetersiz” ve “kesinlikle yetersiz” olduğu (Tablo 4.6) ve %7,9'unun ise boş zamanlarını değerlendirmede “her zaman” güçlük çektiği tespit edilmiştir (Tablo 4.7). Çalışmamız Güngörmüş'ün (2007)'de yaptığı çalışmayla aynı doğrultudadır. Güngörmüş (2007) yaptığı çalışmasında katılımcılardan sahip olduğu boş zaman süresini “yetersiz” ve “kesinlikle yetersiz” olarak ifade edenlerin oranının (%31,4) diğerlerine göre daha düşük düzeyde olduğu ve bu durumun “her zaman” güçlük çeken katılımcıların oranının da oldukça düşük olduğu (%5,5) bulgusuyla örtüştüğünü tespit etmiştir.

Katılımcıların %60,9'unun boş zaman faaliyetlerine “arkadaş grubuyla” katıldıkları sonucu (Tablo 4.9) tespit edilmiştir. Bu sonuç literatürde yer alan bazı çalışmaların (Koçak, 2005; Gürbüz, 2006; Güngörmüş, 2007) sonuçlarıyla da benzerlik taşımaktadır. Koçak çalışmasında bireyin boş zamanlarını değerlendirmede engelleyici veya güdüleyici önemli etken faktörlerden biri olarak “arkadaş grubu” olduğunu açıklamaktadır (Koçak, 2005).

Katılımcıları rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler incelendiğinde, “sağlık” faktörü ilk sırada yer alırken, “rekabet” faktörü sıralamanın sonunda yer almıştır (Tablo 4.11). Bireysel ve toplumsal anlamda önemli bir yer sahip olan boş zamanlarda yapılacak fiziksel egzersizin fizyolojik ve psikolojik sorunlarla başa çıkmada ve yaşam kalitesini artırmada önemli bir yeri olduğu yapılan pek çok çalışma tarafından ortaya konmuştur (Hamer ve ark., 2002). Yani, rekreasyonel aktiviteler rahatlanan ve zevk alınan geniş bir aktiviteler bütünüdür (Colwell ve ark., 2002). Örneğin, Ashford ve arkadaşlarının (1993) yaptıkları 336 bireyin katıldığı halka açık spor merkezlerindeki rekreasyonel aktivitelere katılan çalışma sonuçlara göre, bireyleri rekreasyonel aktivitelere güdüleyen faktörlerin başında “sağlık”, “fiziksel zindeliğin geliştirilmesi” ve “rahatlama” olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların rekreasyonel egzersizlere güdülenme düzeylerinin cinsiyete göre değerlendirilmesinde, “sosyal ve eğlence” ve “beceri gelişimi” alt boyutlarında

erkeklerin kadınlara göre daha fazla motive oldukları tespit edilmiştir (Tablo 4.11). Literatüre bakıldığında benzer araştırmalar yapılmış ve farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır (Koivula, 1999; Salguero ve ark., 2004; Güngörmüş, 2007; Öztürk ve ark., 2012). Sit ve Lindner (2006) 1235 öğrenciye “katılım güdülenmesi anketi” konulu çalışma sonuçlarına göre, rekreasyonel aktivitelere katılımında kızlar ve erkekler arasında en belirgin olarak “rekabet” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer çalışma ise Öztürk ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları çalışmadır. Sonuçlar incelendiğinde, kadınların erkeklere göre sağlık alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğu ve erkeklerin ise kadınlara göre rekabet alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma grubunun rekreasyonel egzersizlere güdülenme düzeylerinin sadece “vücut ve dış görünüm” alt boyutunda medeni hale göre farklılaştığını göstermektedir. Beklenildiği gibi bekar katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutlarındaki puanları, evli katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.12). Literatürde yer alan Güngörmüş’ün (2007) yaptığı çalışmayla örtüşmektedir. Diğer 4 alt boyutta anlamlı bir farklılık çıkmamasına rağmen, rekreasyonel egzersize motivasyon düzeylerinde tümünde bekarların lehine bir sonuç ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların tesislere üyelik sürelerinin rekreasyonel egzersizlere güdülenme düzeylerine etkisi değerlendirildiğinde, elde edilen bulgular “sağlık” alt boyutuna ilişkin olarak, “4 ≥ yıl” grubunda yer alan katılımcıların puanlarının “1 < yıl” ve “1 yıl” gruplarında yer alan katılımcıların puanlarına göre daha düşük düzeyde etkilendiklerini göstermektedir (Tablo 4.13). Sonuç incelendiğinde, tesislere daha uzun süre üyeliği bulunan katılımcıların daha az süre üyeliği olan katılımcılara göre “sosyal ve eğlence” alt boyutunda daha az motive oldukları söylenebilir. Buna ek olarak, katılımcıların “rekabet” alt boyutuna ilişkin puanları tesislere üyelik sürelerine göre anlamlı bir farklılık olduğu, “1 < yıl” grubunda yer alan katılımcıların, “1 yıl”, “2 yıl” ve “3 yıl” grubunda olan katılımcılardan daha düşük düzeyde etkilendiği sonucuna varılmıştır. Bu sonuca göre bireyler fitness merkezlerine sağlık faktöründen daha fazla etkilenecek başlıyorlar; ancak bu etkileşim rekabet faktörünü daha da ön plana çıkarıyor şeklinde yorumlanabilir.

Boş zamanlarını genellikle yalnız değerlendiren katılımcılar ile aile ile beraber değerlendiren katılımcılar arasında bir farklılık tespit edilmiş ve boş zamanlarını genellikle yalnız değerlendiren katılımcıların “rekabet” ve “beceri gelişimi” alt boyutlarına ilişkin puanlarının aile ile beraber değerlendiren katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 4.16). Güngörmüş (2007) çalışmasında, boş zamanlarını genellikle arkadaş grubu ile değerlendiren katılımcıların yaş gruplarının ve ilgi düzeylerinin birbirine yakın olması ve aralarındaki gizli rekabetin de etkisiyle “beceri gelişimi” alt boyutundan daha yüksek düzeyde etkilendiklerini tespit etmiştir.

Katılımcıların “sağlık”, “beceri gelişimi” ve “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanları refah düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. “Sağlık” alt boyutunda refah düzeylerini “iyi” olarak hisseden katılımcıların puanlarının, “kötü” olarak hisseden katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu, “beceri gelişimi” ve “vücut ve dış görünüm” alt boyutta ise, refah düzeylerini “iyi” olarak hisseden katılımcıların puanlarının “kötü” ve “normal” olarak hisseden katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 4.17). Rekreasyonel egzersize motivasyonda en önemli faktörün “para” olduğu hakkında literatürde oldukça fazla çalışma mevcuttur (Shinew ve ark., 2004; Koçak, 2005; Gürbüz, 2006). Müderrisoğlu ve Uzun (2004) gelirin rekreasyonel tercihlerde en etkili faktörlerden biri olduğunu, rekreasyon etkinliklerine katılım ile gelir arasında bir ilişkinin olduğunu ifade etmişlerdir.

Sonuç; Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre, boş zamanlarını yeterli buldukları ve sahip oldukları boş zamanlarını genellikle sosyal-fiziksel etkinliklere katılarak ve dinlenerek geçirdikleri ve etkinliklerde daha fazlasıyla arkadaş grupları ile katıldıkları anlaşılmaktadır. Katılımcıların üye oldukları fitness merkezlerini günlük ve haftalık anlamda yoğun bir şekilde kullandıkları görülmektedir. Bu sonuçlar araştırma grubunun rekreasyonel egzersizin faydalarının farkında olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, “sağlık”, “vücut ve dış görünüm” ve “beceri gelişimi” faktörlerinin bireyleri rekreasyonel egzersize güdülemede ilk 3 sırayı aldığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların rekreasyonel egzersizlere güdülenme düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Genel anlamda incelendiğinde ise, farklılaşmaların daha çok “beceri gelişimi” ve “vücut ve dış görünüm” alt boyutlarında yoğunlaştığı anlaşılmıştır. Bu farklılaşmanın ortaya çıkmasında ise; medeni hal, cinsiyet, tesislere üyelik süreleri ve boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişiler gibi değişkenlerin daha çok etkili olduğu anlaşılmıştır.

neriler;

- Özellikle hava koşulları yüzünden açık hava aktivitelerinin kısıtlı olduğu ilimizde bireylerin refah düzeyi de göz önüne alındığında, tüm kesimlere hitap edebilecek spor merkezlerinin sayısının artırılarak; bireylere rekreasyonel egzersizlere katılım bilincinin kazandırılması.
- Fitness merkezleri haricindeki rekreasyonel etkinliklere katılan bireyler üzerinde çalışma yapılarak egzersizlere katılıma güdüleyen faktörlerin belirlenmesi.
- Temel bir farkındalık oluşturmak adına bu tür etkinliklerin daha alt yaş gruplarına teşvik edilmesi için projelerin yapılması, desteklenmesi.

KAYNAKLAR

1. Adair, J. (2003). Etkili Motivasyon, 1. Baskı, (Çeviren: Uyan, S.), Babıali Kültür Yayıncılığı, İstanbul.
2. Alexandris, K. ve Carroll, B. (1997). “Demographic Differences in the Perception of Constraints on Recreational Sport Participation: Results from a Study in Greece”. *LeisureStudies*; 16: 107 - 125.
3. Ardahan, F. (2013). Bireyleri Rekreatif Spor Etkinliklerine Motive Eden Faktörlerin REMM Ölçeğini Kullanarak Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği. *Pamukkale Journal Of Sport Sciences*, Vol.4, No.2, Pg:1-15.
4. Atasoy, M., Gürbüz, B. & Karaküçük, S. (2010). Kırşehir İlinde Okuyan Orta öğrenim ve Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Davranış Profillerinin İncelenmesi. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 10-12 Kasım, Antalya, Türkiye.
5. Horner S, Swarbrooke J. *Leisure Marketing: A Global Perspective* (Paperback). 1st Edition. Oxford: Elsevier Butterworth-Heinemann, Linacre Housu, Jordan Hill; 2005.
6. Aytaç, Ö. (2002). “Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşım”, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, C. 12, S. 1, Elazığ, s.231–260.
7. Baysal AC. GÜDÜLENME. İçinde: Baysal AC, Tekarslan A, editör. *İşletmeler için Davranış Bilimleri*. 2. Baskı. İstanbul: Avcıol Yayınları; 1996. s. 101-124.
8. Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Ankara, Klasmat Matbaacılık.
9. Caldwell, L.L. (2005). “Leisure and health: why is leisure therapeutic?”, *British Journal of Guidance & Counselling*, 33 (1), 7-26.
10. CDC (Centers for Disease Control and Prevention) (2012) Youth Risk Behavior Surveillance-United States, 2011. *MMWR*, 61:9-39.
11. Coiffier, E et al.; *Sociologie Basique*, Paris, Nathan, 1990.

12. Colwell, PF., Turnbull GK., Dehring CA.; Recreation Demand and Residential Location, [Journal of Urban Economics](#), Volume 51:(3), May 2002, 418-428.
13. Özgüç, N. (1984). Turizm Coğrafyası, İstanbul: İstanbul Üniv. Edebiyat Fak. Yay.
14. Çağlar, E., Aşçı, H.F. & Deliceoğlu, G. (2005). “Does participation motivation of youth soccer players change with regard to their perceived ability?”, Proceeding 46th ICHPER-SD Anniversary World Congress (9-13 November), İstanbul: 270-271.
15. Demir, Ö., Acar, M.; Sosyal Bilimler Sözlüğü, 6. Baskı, Adres Yayınları, Ankara, 2005
16. Ekiz, D. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemleri 2. Baskı, Anı Yayıncılık, Ankara.
17. Ellisan, E. (2005). Leisure in Focus, International Congress Series (Vision 2005 - Proceedings of the International Congress held between 4-7 April 2005 in London, UK), Volume 1282, September 2005, 841-845.
18. Emir, E., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2014). Rekreatif Egzersiz Katılımı Engelleyen ve Güdüleyen Faktörlerin Algılanmasındaki Farklılıklar. 13. International Sport Sciences Congress. Konya.
19. Feldman, RS. (1996). Understanding Psychology. 4th Edition. USA: McGraw Hill Company.
20. Fişne, M. (2009). Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Kayseri; Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
21. Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., Üçok, K. (2011) Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. Kocatepe Tıp Dergisi. 12: 145-150.

22. Gill K, Overdorf V. Incentives for Exercise in Younger and Older Women. *Journal of Sport Behavior* 1994; 17(2): 87-97.
23. Gill, D. L., Gross J. B. & Hudleston S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*. 14, 1-14.
24. Güngörmüş, H.A., Yenel, F. Ve Gürbüz, B. (2014). Bireyleri Rekreatyönel Egzersize Güdüleyen Faktörlerin Belirlenmesi: Demografik Farklılıklar. *International Journal Of Human Sciences*, 11(1), 373-386.
25. Gürbüz B, Aşçı FH, Çelebi M. The Reliability and Validity of the Turkish Version of the Recreational Exercise Motivation Measure. The 9th International Sports Sciences Congress (3-5 November) 2006; Congress Proceedings. Muğla: 1044.
26. Gürbüz B. Kentsel Yaşam Sürecinde Rekreatyönel Katılım Sorunları. Doktora. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2006.
27. Gürbüz, B., Doğan. A.A., Emir, E., Kaya, S. (2015). "Motives and Constraints for Leisure Activity Participation among Young People in Turkey" ERPA International Congress on Education, 163, 4-7 June, Athens, Greece.
28. Gürbüz, B., Henderson, K. (2014). "[Leisure Activity Preferences and Constraints to Leisure: Perspectives from Turkey](#)", *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
29. Gürbüz, B., Karaküçük, S., Sarol, H. (2010). "Examination of Perception of Constraints on Recreational Activities Participation: Results From a Study in Ankara" 11th International Sports Sciences Congress, 86, 10-12 November, Antalya, Turkey.
30. Hamer, M., Karageorghis, S.P., & Vlachopoulos, S. P. (2002). Motives for exercise participation as predictors of exercise dependence among endurance athletes. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 42 (2), 233-239.
31. Hausenblas, H.A., Brewer, B.W., Raalte, J. (2004) Self-Presentation And Exercise. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 16:1, 3-18.

32. Hsieh C.H. The Study of Participation Motivation, Constraint Factors and Participation Degree about Parents Taking Part in the Parent-Child Recreational Sport. Master's. Taichung, Taiwan: National Chung Hsing University; 2005.
33. Jago R, Baranowski T. Non-curricular Approaches for Increasing Physical Activity in Youth: A Review. Preventive Medicine 2004; 39(1): 157-163.
34. Jones GW, Mackay KS, Peters DM. Participation Motivation in Martial Artists in the West Midlands Region of England. Journal of Sports Science and Medicine 2006; Combat Sport Special Issue. 28-34.
35. Karakaş, G., Kolayış, Eİ., Eskiler, İ., Yüzme Egzersizine Katılan Kadınların Egzersiz Motivasyonlarının İncelenmesi, III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Eskişehir, 2015, 535-543.
36. Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
37. Kaya, İ. (2013). Çekim Unsurları ile Rekreatif Alışveriş, Tatmin ve Yeniden Satın Alma Niyeti Arasındaki İlişki, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi.
38. Kilpatrick M, Heberd E, Bartholomew JB. College Students Motivation for Physical Activity: Differentiating Mens and Womens Motives for Sport Partipication and Exercise. Journal of American College Health 2005; 54(2): 87-94.
39. Koçak S. Perceived Barriers to Exercise Among University Members. Journal of the International Council for Health Physical Education, Recreation, Spor and Dance 2005; 41(1): 34-36.
40. Koçak, F.Ü., Özkan, F. Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi. Physical Activity Levels and the Quality of Life in the Elderly. Türkiye Klinikleri J Sports Sci, 2010; 2: 46.
41. Koivula N. Sport Participation: Differences in Motivation and Actual Participation Due to Gender Typing. Journal of Sport Behavior 1999; 22(3): 360-380.
42. Kozak, M. A. (2009). *Özel ilgi turizmi*. Ankara: Detay Yayıncılık.

43. Longhurst K, Spink KS. Participation Motivation of Australian Children Involved in Organized Sport. [Canadian Journal of Sport Sciences](#) 1987; 12(1): 24-30.
44. Lu, L., Hu, C, H.: Personality, Leisure Experiences and Happiness, Journal of Happiness Studies, 6, 2005, 325-342.
45. Madrigal, R.: Measuring the Multidimensional Nature of Sporting Event Performance Consumption, Journal of Leisure Research, 38(3), 2006, 267-292
46. Markland D, Hardy L. The Exercise Motivations Inventory: Preliminary Development and Validation of a Measure if Individuals' Reasons for Participation in Regular Physical Exercise. Personality and Individual Differences 1993; 15(3): 289-297.
47. Mostofsky DL. Zaichkowsky LD. Medical Aspects of Sport and Exercise. Morgantown: WV: Fitness Information Technology; 2002.
48. Müderrisoğlu, H. ve Uzun S. (2004). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Orman Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimleri, Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, Seri A, Sayı 2, 108-121.
49. Öztürk, P., Koca, C., Gürbüz, B. Sosyal fizik kaygı ve rekreatif egzersize güdülenme arasındaki ilişkinin incelenmesi, Sözel Bildiri, I. Rekreatif Araştırma Kongresi, Kemer, Antalya , 12–15 Nisan 2012, 604-610.
50. Öztürk, Z. Dünder, H., “Örgütsel Motivasyon ve Kamu Çalışanlarını Motive Eden Faktörler”, C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 4(2), 2003, 57-67.
51. Parr, M.G.; Lashua, B.D. (2004). What is Leisure? The Perceptions of Recreation Practitioners and Others, Leisure Sciences, 26, 1–17.
52. Pesavento, L., & Ashton, C. (2011). Leisure education in the schools: Promoting health lifestyles for all children and youth, Reston, VA, American Association for Physical Activity and Recreation.

53. Plonczynski, D.J. (2000). Measurement of motivation for exercise. *Health Education Research*, 15(6): 695-705.
54. Recours RA, Souville M, Griffet J. Expressed Motives for Informal and Club/Association-Based Sports Participation. *Journal of Leisure Research* 2004; 36(1): 1-22.
55. Rhodes, R. E., & Dean, R. N. (2009) Understanding physical inactivity: Prediction of four sedentary leisure behaviors. *Leisure Sciences*, 31 (2), 124-135.
56. Rogers H, Morris T. An Overview of the Development and Validation of the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM). in Stelter R, editor. *New Approaches to Exercise and Sport Psychology: Theories, Methods and Applications*. XIth European Congress of Sport Psychology (22-27 July) 2003; Book of Abstracts. Copenhagen: 144.
57. Sarol H, Çimen, Z. (2017). Why People Participate Leisure Time Physical Activity: A Turkish Perspective, *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 8(1).
58. Sarol, H, Çimen, Z. (2015). Neler Bedensel Engelli Bireyleri Serbest Zaman Etkinliklerine Motive Eder. 3. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi / Eskişehir, 487-492.
59. Shinew KJ, Floyd MF, Parry D. Understanding the Relationship Between Race and Leisure Activities and Constraints: Exploring an Alternative Framework. *Leisure Sciences* 2004; 26: 181-199.
60. Sit CH, Lindner KJ. Situational State Balances and Participation Motivation in Youth Sport: A Reversal Theory Perspective. *British Journal of Psychology* 2006; 76(2): 369-384.
61. SPSS. (2002). *SPSS Base 11.0 for Windows User's Guide*. SPSS Incorporated: Chicago.
62. Şahin A. Yönetim Kuramları ve Motivasyon İlişkisi. [Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi](#) 2004; 11: 523-547.
63. Tezcan M. *Boş Zamanlar Sosyolojisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları; 1993.

64. Tezcan, M. (1993). Boş Zamanlar Sosyolojisi. Ankara, Ankara Üniversitesi Basımevi.
65. Trembath EM, Szabo A, Baxter MJ. Participation Motives in Leisure Center Physical Activities. Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology [serial online] 2002 [4.5.2017]; 4(3): Availabe from: URL: <http://www.athleticinsight.com/Vol4Iss3/LeisureCenterParticipationMotives.htm>.
66. Tsai YM. The Study of Exercise Participation Motivation, Self-Efficacy, Perceived Exercise Barrier and Exercise Behavior The Study of Exercise Participation Motivation, Self-Efficacy, Perceived Exercise Barrier and Exercise Behavior The Study of Exercise Participation Motivation, Self-Efficacy, Perceived Exercise Barrier and Exercise Behavior. Master's Thesis. Taichung, Taiwan, National Chung Hsing University; 2005.
67. World Health Organisation (2010). Global Recommendations on Physical activity for Health: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf, 05.04.2017.

Sayın Katılımcı;

Elinizde bulunan bu anket formu “**Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdüleyen Faktörlerin Belirlenmesi**” amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

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

Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme): İnsanların gönüllü olarak boş zamanlarında katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları aktivitelerdir.

Emrah GACIR

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız?

- () 18-25 yaş () 26-33 yaş () 34-41 yaş () 42-49 yaş
() 50 ≥ yaş

2. Cinsiyetiniz?

- () Erkek () Kadın

3. Medeni durumunuz?

- () Evli () Bekar

4. Mesleğiniz? (Lütfen belirtiniz)

5. Eğitim durumunuz?

- () İlköğretim () Lise () Üniversite/Yüksekokul () Lisansüstü

6. Toplumdaki bireylerin refah düzeyini düşündüğünüzde, siz kendinizi bu refah düzeyinin neresinde görüyorsunuz?

- () Çok Kötü () Kötü () Normal () İyi () Çok İyi

7. Yararlandığınız Spor Tesisi?

- () Yol Spor Fitness Salonu () Değişim Spor Kulübü
() Sporyum Fitness () Elit Spor Salonu
() Çelebi Spor Salonu () Kral Spor Salonu
() Ata Gençlik Spor Kulübü

8. Yararlandığınız spor tesisine ne kadar zamandır üyesiniz?

- () 1 yıldan az () 1 yıl () 2 yıl () 3 yıl () 4 yıl ve daha fazla

9. Yararlandığınız spor tesisine hangi sıklıkla gidiyorsunuz?

Haftada () 1 gün () 2 gün () 3 gün () 4 gün ve daha fazla

Günde () 1 saat () 2 saat () 3 saat () 4 saat ve daha fazla

10. Haftalık sahip olduğunuz boş zaman süresinin size göre yeterliliğini değerlendiriniz?

() Kesinlikle Yetersiz () Yetersiz () Normal () Yeterli () Kesinlikle Yeterli

11. Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?

() Her Zaman () Bazen () Hiçbir Zaman

12. Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz? (Lütfen tek seçenek işaretleyiniz)

() Fiziksel etkinliklere katılarak () Sosyal etkinliklere katılarak

() Kültürel etkinliklere katılarak () Sanatsal etkinliklere katılarak

() Turistik etkinliklere katılarak () Dinlenerek

() Diğer (Belirtiniz)

13. Boş zaman faaliyetlerine en çok kimlerle katılıyorsunuz? (Lütfen tek seçenek işaretleyiniz)

() Yalnız () Ailemle () Arkadaş gurubuyla

EGZERSİZ MOTİVASYON ANKETİ

Aşağıda verilen ifadelere cevap verirken, sizi egzersiz yapmaya yönlendiren nedenleri düşünün. Cevaplar üzerinde çok düşünerek fazla vakit harcamayın. **Burada doğru ve yanlış cevaplar yoktur.** Sizi egzersiz yapmaya yönlendiren nedenlerin derecelendirmesini, her ifadenin yanında bulunan size uygun numarayı daire içine alarak yapın. Sorulara içtenlikle cevap verdiğiniz için teşekkürler.

<i>Egzersiziniz yapıyorum</i>	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum 2	Kararsızım 3	Katılıyorum 4	Kesinlikle Katılıyorum
1.Mevcut becerilerimi korumak için	1	2	3	4	5
2.Rekabet içeren aktiviteleri sevdiğim için	1	2	3	4	5
3.Yapabileceğimin en iyisini yapmak için	1	2	3	4	5
4.Ödüllendirildiğim için	1	2	3	4	5
5.Arkadaşlarımla ortak noktam olduğu için	1	2	3	4	5
6.Ruhsal sağlığımı koruduğu için	1	2	3	4	5
7.Yeni insanlarla tanışmak için	1	2	3	4	5
8.Formumu diğer insanlardan daha iyi korumak için	1	2	3	4	5
9.Yaptığım aktiviteler heyecan verici olduğu için	1	2	3	4	5
10.Stresle daha iyi başetmek istediğim için	1	2	3	4	5
11.Sağlıklı bir vücuda sahip olmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
12.Daha iyi görünmek için	1	2	3	4	5
13.Gücümü geliştirmek için	1	2	3	4	5
14.Kaslarımın daha iyi görünmesi için	1	2	3	4	5
15.Fiziksel rekabet hoşuma gittiği için	1	2	3	4	5
16.Eski performansıma göre daha iyisini yapmak için	1	2	3	4	5
17.Yeni beceriler kazanmak ve yeni aktiviteleri denemek için	1	2	3	4	5
18.Sağlıklı kalmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
19.Beni canlandırdığı için	1	2	3	4	5

20.Egzersizden sonra kendimi daha iyi hissettiğim için	1	2	3	4	5
21.Hayattaki diğer şeylere ulaşmamda yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
22.Stresi azalttığı için	1	2	3	4	5
23.Zihinsel sağlığıma olumlu katkıda bulunduğu için	1	2	3	4	5
24.Yeni arkadaşlar edinmek için	1	2	3	4	5
25.Bana yakın birisi egzersiz yapmamı onayladığı için	1	2	3	4	5
26.Vücut şeklimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
27.Toplumda statü sahibi olup kabul görmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
28.Gereksiz şeyleri düşünmemi engellediği için	1	2	3	4	5
29.Fiziksel olarak formda kalmak için	1	2	3	4	5
30.Rahatlamama yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
31.Kendimi depresif hissetmeme engel olduğu için	1	2	3	4	5
32.Kalp damar zindeliğimi arttırmak için	1	2	3	4	5
33.Kazanmayı sevdiğim için	1	2	3	4	5
34.Fiziksel olarak diğerlerinden daha iyi görünmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
35.Egzersiz sırasında arkadaşlarla konuşma olanağı bulduğum için	1	2	3	4	5
36.İşim gereği zinde kalmam gerektiği için	1	2	3	4	5
37.Sağlık durumumu kontrol edebilmeme yardımcı olduğundan	1	2	3	4	5
38.Başkaları ile birlikte aktivite yapmak için	1	2	3	4	5
39.Varolan becerilerimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
40.Daha enerjik olmak için	1	2	3	4	5
<i>Egzersizi yapıyorum</i>	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum 2	Kararsızım 3	Katılıyorum 4	Kesinlikle Katılıyorum

41.Çekici olmak için	1	2	3	4	5
42.Etrafımdakilerle yarışmak için	1	2	3	4	5
43.Eğlenceli olduğu için	1	2	3	4	5
44.Hayatımı kazanmak için	1	2	3	4	5
45.Arkadaşlarımı yenmek için	1	2	3	4	5
46.Egzersiz yapmaktan hoşlandığım için	1	2	3	4	5
47.Grubun en iyisi olmak için	1	2	3	4	5
48.Egzersiz sırasında başkalarından daha fazla çalışmak için	1	2	3	4	5
49.Muntazam ve güçlü bir fiziğe sahip olmakta yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
50.Becerilerimi veya tecrübemi geliştirmek için	1	2	3	4	5
51.İyi vakit geçirdiğim için	1	2	3	4	5
52.Formda kalmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
53.Arkadaşlarımla beraber olduğum için	1	2	3	4	5
54.Kilo vererek daha iyi görünmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
55.Beni mutlu ettiği için	1	2	3	4	5
56.Karşılığında para aldığım için	1	2	3	4	5
57.Diğerlerinden daha zinde olmak için	1	2	3	4	5
58.Yaşlanmanın fiziksel etkilerini azalttığı için	1	2	3	4	5
59.Kaslarımı diğerlerinden daha güçlü görünmesini sağladığı için	1	2	3	4	5
60.Vücudumun diğerlerinden daha iyi görünmesini sağladığı için	1	2	3	4	5
61.İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için	1	2	3	4	5
62.Başkalarıyla egzersiz yaparak vakit geçirmekten hoşlandığım için	1	2	3	4	5
63.Katılımın heyecanından hoşlandığım için	1	2	3	4	5
64.Gücümü korumak için	1	2	3	4	5
65.Fiziksel sağlığımı korumak için	1	2	3	4	5
66.Diğerlerinden daha iyi performans göstermek için	1	2	3	4	5

**Yukarıda belirtilen nedenler dışında sizi egzersiz yapmaya yönlendiren başka nedenler var mı?
Lütfen onları da buraya yazınız.**

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Emrah GACIR
Doğum Yeri ve Tarihi	Erzurum/ 19.01.1977
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi
Yüksek Lisans Öğrenimi	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi
Bildiği Yabancı Diller	
Bilimsel Faaliyetler	
İş Deneyimi	
Stajlar	
Projeler	
Çalıştığı Kurumlar	Özel Sektör
İletişim	
E-posta Adresi	emrah_gacir@hotmail.com
Mezuniyet Tarihi	
10.07.2017	