

PAPER DETAILS

TITLE: Özel Spor Merkezlerinde Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdüleyen Faktörler

AUTHORS: Faruk TAN,Murat ERDOĞDU

PAGES: 10-22

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1594795>



ISSN: 2636-848X

DOI: 10.46385/tsbd.884949

**Türk Spor Bilimleri
Dergisi**
Türk Spor Bil Derg

Cilt 4, Sayı 1
Mart 2021, 10-22

**The Journal of Turkish
Sport Sciences**
J Turk Sport Sci

Volume 4, Issue 1
March 2021, 10-22

Faruk TAN¹

Murat ERDOĞDU²

¹ Necmettin Erbakan Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü

² Selçuk Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Sorumlu Yazar: F. Tan
e-mail: faruktan.33@gmail.com

Geliş Tarihi: 22.02.2021
Kabul Tarihi: 16.03.2021

ORJİNAL ARAŞTIRMA
ORIGINAL RESEARCH

Özel Spor Merkezlerinde Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersize GÜDÜLEYEN Faktörler

Özet

Bu çalışmanın amacı özel spor merkezlerinde rekreasyonel egzersize katılan bireyleri bu faaliyetlere güdüleyen faktörleri belirleyerek, bu nedenleri bazı değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırmada, betimsel taramaya (survey) yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Konya ilinde rekreasyonel egzersiz hizmeti veren 3 farklı özel spor merkezinde egzersiz yapan ve tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen, 343 erkek ve 124 kadın olmak üzere toplam 467 gönüllü kişi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilen ve Gürbüz, Aşçı ve Çelebi (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Rekreasyonel Egzersiz GÜDÜLENME Ölçeği (Recreational Exercise Motivation Measure, REMM)" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, ikili karşılaştırmalar için T testi ve çoklu karşılaştırmalar için One-Way Anova Varyans Analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi için $\alpha=0.05$ seçilmiştir. Çalışmada ortaya çıkan sonuçlara göre, erkeklerin kadınlara göre rekreasyonel egzersize güdüleyen durumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Akademik personel ile esnaf mesleğine ait bireylerin işçilere göre, sağlık ve vücut ve dış görünüm alt boyutlarının özelliklerinin, esnaf mesleğine ait olanların işçilere göre beceri gelişimi durumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Üniversite/Yüksekokul mezunu bireyler diğer eğitim düzeylerine sahip bireylere göre tüm alt boyut ortalamaları daha yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, rekreasyonel egzersiz, spor, özel spor merkezi

Article Title Factors that Motivate Individuals to Recreational Exercise in Private Sports Centers

Abstract

The aim of this study is to determine the factors that motivate the individuals participating in recreational exercise in private sports centers and to determine whether these factors differ according to some variables. In the research, a method for descriptive screening (survey) is used. The sample of the study consisted of 467 volunteer people (343 male and 124 female) who are selected by random sampling method and who exercise in three different private sports centers which offer recreational exercise in Konya province. As a data collection tool "Recreational Exercise Motivation Measure" (REMM), which was developed by Rogers and Morris (2003) and adapted into Turkish by Gürbüz, Aşçı and Çelebi (2006) and "Personal Information Form", which was developed by the researcher, are used. In the analysis of the data, T-test for binary comparisons and One-Way Anova Variance Analysis are used for multiple comparisons. For the level of significance in the study, $\alpha = 0.05$ is selected. According to the results of the study, it was found that men have higher motivation levels for recreational exercise than women, and single individuals have higher levels of motivation for recreational exercise than married ones. It was determined that the characteristics of the health and body and appearance sub-dimensions of the academic staff and the individuals belonging to the tradesman profession were higher than the workers, and the skill development of those belonging to the tradesman profession was higher than the workers. It has been observed that university / college graduates have higher averages of all sub-dimensions than individuals with other educational levels.

Keywords: Recreation, recreative activities, sport, private sport center

Atf için; Tan, F., Erdoğan, M. (2021) Özel spor merkezlerinde hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 10-22.

Bu çalışma, Dr. Murat ERDOĞDU danışmanlığında birinci yazarın tamamlanmış yüksek lisans tezinden hazırlanmıştır.

GİRİŞ

Spor, çağımızın en önemli sosyalleşme araçlarından birisi olup, bunun yanında insanları fiziksel ve ruhsal olarak ta geliştirdiği bilinmektedir. Bireylere bedensel ve mental olarak fayda sağlayan spor; rekabet, heyecan ve yarışmaları kazanma hırsı için gösterilen performans bütünü olarak ifade edilebilir. Son zamanlarda rekreatif faaliyetlerin içerisinde yer alan spor, insanların hem ilgilerini çekmiş hem de spor içerisinde yeni bir alanın ortaya çıkmasına neden olmuştur. İnsanların boş zaman değerlendirme faaliyeti olan rekreasyon kavramı, bireyin hayat standartını yükseltmek için boş ve özerk zamanlarda tabiatı koruyarak, istemli ve gönüllülük esası ile yapılan aktiviteleri içeren çok disiplinli bir alan olarak tanımlanmaktadır (Tütüncü, 2012). Spor, fiziksel faaliyetlerin yanında bireylere kişisel ve beşeri kimlik kazandırması ve bir grubun parçası olma hissini tattırarak sosyallik elde etmesini sağlayan bir olgudur (Küçük ve Koç, 2004).

Rekreasyon, kişiyi canlı tutma, yenilenmesini sağlama, insanların sorunlarını yok etme ve hoş bir vakit yaratmaktadır. Rekreasyon fiziki bir gelişim ya da oluşumdan ziyade içsel bir dürtü olarak düşünülmektedir. İnsanın hayat tarzında bir tutum, görgü, yaklaşım ve ruhsal hareketliliğe bir tepkisel davranış şeklinde düşünülmektedir (Torkildsen, 2011). Rekreasyon, farklı bölgelerde farklı haz ve doyumlar oluşturan, farklı katılımcıların farklı kaynakların tasarruf edilmesini tercih ettiği binlerce farklı olgudur (Somuncu, 2011). Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında aktif oldukları, mutlak çalışma hayatlarından özerk şekilde, bireyin boş zamanını serbest olarak ve istediği gibi kullanarak, fiziki durumunu yenileme ve psikolojik sağlığını güçlendirme yönünde yapılan zoraki etkinliklere karşıt, özgür bir şekilde tercih edilen ve sosyal alanın değişmesi olarak şekillenen faaliyetleri ifade etmektedir (Karaküçük, 2008). Rekreasyon, fiziksel ve psikolojik açıdan yenilenmek adına aktif veya pasif pek çok boş zamanı kullanmak için aktivitelerin yapılmasını ifade etmektedir (O’Sullivan, 2012). Kişilerin sosyal hayatlarında oluşan zihinsel ve fiziksel yorgunluğu azaltan ve önleyen rekreatif faaliyetler ile egzersiz, insanların bu aktivitelere güdülenmesine sebep olmaktadır. Düzenli olarak egzersiz yapmanın fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra, bireyin psikolojisinin düzenlenmesinde, strese uzaklaşmasında ve günlük yaşamın getirdiği gerginlik veya heyecanın azalmasında önemli yararları bulunmaktadır (Güngörmüş, 2007).

Güdülenme ise, en genel haliyle, “kişiyi davranışa yönelten içsel bir güç” şeklinde tanım yapılmaktadır. Yani motivatör olan itici güç, insanı aktifliğe zorlayan bir unsurdur. Güdülenme, bir davranışa start veren; bu davranışın açısını ve devamlılığını tespit eden içte oluşan bir dürtü şeklinde de ifade edilebilmektedir. Farklı bir açıdan bakıldığında ise güdülenme, bir amaca doğru gitme davranışı/eğilimidir. Yani hedefe varmak adına gerçekleştirilen ve bir amaç içeren davranışlardır (Solmuş, 2004). Organizasyonların ve insanların ihtiyaçlarını giderebilecekleri bir iş alanı geliştirerek, insanların hedefe yönelmesi olan güdülenme, bir toplulukta faaliyetlerin daha etkili yapılmasını sağlamaktadır (Gürüz ve Yaylacı, 2004). Güdülenme; insanların belli bir gayeyi gerçekleştirmek için kendi arzuları ile davranışları ve çabalamalarıdır (Ünlü, 2013). Başka bir deyişle bir bireyi belli bir gaye adına aktif kılan güçtür (Erdoğan, 2007). Bu bir gereksinim, tutku veya duygu olabilmekle birlikte insanı harekete geçirme konusunda baskı unsuru olmaktadır (Koçel, 2013).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, özel spor merkezlerinde hizmet alan bireyleri rekreatif egzersize güdüleyen faktörler incelenmektedir. Çıkan sonuçlarla birlikte, spor merkezlerinde hizmet alan bireylerin rekreasyon egzersizlerine yönelik yaklaşımların geliştirilmesinde katkı sağlayacak yöntem ve faktörler ortaya konulmaktadır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Bu çalışmada olasılıksız örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme metodu kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Konya’nın Selçuklu ilçesinde özel spor merkezlerinde hizmet alan bireyler

oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini oluşturulurken seçkisiz örneklem yolu ile Konya'nın Selçuklu ilçesinden rastgele 3 spor merkezi belirlenmiştir. Çalışmada 3 özel spor merkezinden, toplam 467 katılımcı yer almıştır.

Veri Toplama Araçları

Egzersiz katılımcılarının motivasyon düzeylerini ölçmek için Rekreatif Egzersiz Güdülenme Ölçeği (Recreational Exercise Motivation Measure, REMM) kullanılmıştır. Rekreatif Egzersiz Güdülenme Ölçeği, Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinali 73 madde ve sekiz alt boyuttan (ustalık, fiziksel durum, sosyal ilişki, psikolojik durum, görünüş, diğerlerinin beklentileri, zevk ve rekabet/ego) oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Gürbüz, Aşçı ve Çelebi (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 66 madde ve altı alt boyuttan (sağlık, rekabet etme, dış görünüm, sosyalleşme/eğlenme ve beceri gelişimi) oluşmaktadır. Kullanılan anket 1. kesinlikle katılmıyorum, 2. Katılmıyorum, 3. Kararsızım, 4. Katılıyorum, 5. kesinlikle katılıyorum şeklinde beşli likert tipi ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasına ait cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .84 (beceri gelişimi alt boyutu) ile .93 (sağlık alt boyutu) aralığında bulunmaktadır. Bu araştırma kapsamında hesaplanan cronbach alpha iç tutarlık katsayıları ise Sağlık alt boyutu için .90, Rekabet alt boyutu için .87, Vücut ve dış görünüm alt boyutu için .85, Sosyal ve eğlence alt boyutu için .87 ve Beceri gelişimi alt boyutu için .81 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için elde edilen veriler istatistik paket programına aktarılmış ve sonrasında analizler için temel varsayımlar incelenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan Rekreatif Egzersiz Güdülenme Ölçeği alt boyutlarının normal dağılım sergileyip sergilemediğini belirlemek için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Bu noktada çarpıklık katsayıları sağlık alt boyutu için -.947, Rekabet alt boyutu için -.755, Vücut ve dış görünüm alt boyutu için -.663, Sosyal ve eğlence alt boyutu için -.940, Beceri gelişimi alt boyutu için -.712 olarak; basıklık katsayıları sağlık alt boyutu için 1.700, Rekabet alt boyutu için -.412, Vücut ve dış görünüm alt boyutu için 1.085, Sosyal ve eğlence alt boyutu için .072, Beceri gelişimi alt boyutu için 1.807 olarak bulunmuştur. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ve egzersize katılımlarına ait temel özelliklerine göre bağımlı değişkenlerin karşılaştırılmasında parametrik testlerden olan bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırmada hata payı .05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1'de yaş gruplarına göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda yaş gruplarına göre Sağlık ($F=.625, p>.05$), Rekabet ($F=.201, p>.05$), Vücut ve dış görünüm ($F=1.180, p>.05$) ve Sosyal ve eğlence ($F=.257, p>.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, Beceri gelişimi ($F=3.391, p<.05$) alt boyutunda anlamlı farklılık vardır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda 50 yaş ve üzerinde yer alan bireylerin Beceri gelişimi alt boyutundan aldığı puan ortalaması diğer yaş gruplarına göre anlamlı oranda daha düşük bulunmuştur.

Tablo 2.'de cinsiyetlere göre egzersize katılım motivasyonlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda cinsiyete göre Sağlık ($t=.238, p>.05$) ve Vücut ve dış görünüm ($t=.840, p>.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, Rekabet ($t=6.217, p<.05$), Sosyal ve eğlence ($t=5.136, p<.05$) ve Beceri gelişimi ($t=3.206, p<.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmektedir. Anlamlı farklılık görülen bu alt boyutlarda erkeklerin puan ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 1. Yaş gruplarına göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması

	Yaş	n	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A 18 - 25 yaş	283	4,29	,56	,625	,64	-
	B 26 - 33 yaş	102	4,34	,48			
	C 34 - 41 yaş	53	4,26	,44			
	D 42 - 49 yaş	13	4,40	,52			
	E 50 yaş ve üzeri	16	4,15	,50			
Rekabet	A 18 - 25 yaş	283	3,35	,79	,201	,94	-
	B 26 - 33 yaş	102	3,36	,87			
	C 34 - 41 yaş	53	3,43	,77			
	D 42 - 49 yaş	13	3,50	1,02			
	E 50 yaş ve üzeri	16	3,29	1,14			
Vücut ve Dış Görünüm	A 18 - 25 yaş	283	4,15	,65	1,180	,32	-
	B 26 - 33 yaş	102	4,19	,65			
	C 34 - 41 yaş	53	4,08	,57			
	D 42 - 49 yaş	13	3,97	,80			
	E 50 yaş ve üzeri	16	3,86	,95			
Sosyal ve Eğlence	A 18 - 25 yaş	283	3,78	,82	,257	,90	-
	B 26 - 33 yaş	102	3,72	,85			
	C 34 - 41 yaş	53	3,81	,77			
	D 42 - 49 yaş	13	3,92	1,15			
	E 50 yaş ve üzeri	16	3,69	1,17			
Beceri Gelişimi	A 18 - 25 yaş	283	4,24	,64	3,391	,01*	A-E B-E C-E D-E
	B 26 - 33 yaş	102	4,19	,58			
	C 34 - 41 yaş	53	4,05	,66			
	D 42 - 49 yaş	13	4,13	,90			
	E 50 yaş ve üzeri	16	3,67	1,09			

*p<0,05

Tablo 2. Cinsiyetlere göre egzersize katılım motivasyonlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	p
Sağlık	Erkek	343	4,30	,52	,238	,81
	Kadın	124	4,29	,55		
Rekabet	Erkek	343	3,51	,76	6,217	,00*
	Kadın	124	2,99	,84		
Vücut ve Dış Görünüm	Erkek	343	4,15	,65	,840	,40
	Kadın	124	4,09	,70		
Sosyal ve Eğlence	Erkek	343	3,89	,78	5,136	,00*
	Kadın	124	3,45	,90		
Beceri Gelişimi	Erkek	343	4,25	,62	3,206	,00*
	Kadın	124	4,02	,74		

*p<0,05

Tablo 3.'te medeni duruma göre egzersize katılım motivasyonlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi yer almaktadır.

Tablo 3. Medeni duruma göre egzersize katılım motivasyonlarının karşılaştırılması

	Medeni durum	n	Ort.	Ss	t	p
Sağlık	Evli	117	4,29	,45	-,253	,80
	Bekar	350	4,30	,55		
Rekabet	Evli	117	3,42	,88	,732	,76
	Bekar	350	3,35	,80		
Vücut ve Dış Görünüm	Evli	117	4,06	,68	-1,481	,14
	Bekar	350	4,16	,66		
Sosyal ve Eğlence	Evli	117	3,81	,90	,420	,67
	Bekar	350	3,77	,82		
Beceri Gelişimi	Evli	117	4,07	,77	-2,197	,03*
	Bekar	350	4,23	,62		

*p<0,05

Yapılan analiz sonucunda medeni duruma göre Sağlık ($t=-.253$, $p>.05$), Vücut ve dış görünüm ($t=-1.481$, $p>.05$) Rekabet ($t=.732$, $p>.05$), Sosyal ve eğlence ($t=.420$, $p>.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken Beceri gelişimi ($t=-2.197$, $p<.05$) alt boyutunda anlamlı farklılık görülmektedir. Anlamlı farklılık görülen Beceri gelişimi alt boyutunda bekârların ortalaması evlilerden daha yüksek bulunmuştur

Tablo 4.'de mesleklere göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır.

Tablo 4. Mesleğe göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması

	Meslek	n	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A Öğrenci	285	4,34	,53	4,180	,00*	B-E D-E
	B Akademik personel	16	4,50	,28			
	C Memur	50	4,23	,47			
	D Esnaf	19	4,55	,21			
	E İşçi	19	4,02	,74			
	F Diğer	78	4,15	,53			
Rekabet	A Öğrenci	285	3,36	,77	,417	,84	-
	B Akademik personel	16	3,15	1,04			
	C Memur	50	3,39	,87			
	D Esnaf	19	3,46	,70			
	E İşçi	19	3,23	,97			
	F Diğer	78	3,41	,91			
Vücut ve Dış Görünüm	A Öğrenci	285	4,20	,63	4,174	,00*	B-E D-E
	B Akademik personel	16	4,30	,56			
	C Memur	50	4,13	,57			
	D Esnaf	19	4,22	,45			
	E İşçi	19	3,60	,90			
	F Diğer	78	3,99	,75			
Sosyal ve Eğlence	A Öğrenci	285	3,79	,81	,645	,67	-
	B Akademik personel	16	3,46	,99			
	C Memur	50	3,81	,92			
	D Esnaf	19	3,82	,83			
	E İşçi	19	3,61	,96			
	F Diğer	78	3,76	,87			
Beceri Gelişimi	A Öğrenci	285	4,28	,59	4,758	,00*	D-E
	B Akademik personel	16	4,09	,54			
	C Memur	50	4,09	,74			
	D Esnaf	19	4,40	,39			
	E İşçi	19	3,90	,85			
	F Diğer	78	3,94	,79			

*p<0,05

Yapılan analiz sonucunda mesleklere göre, Rekabet ($F= .417$, $p>.05$) ve Sosyal ve eğlence ($F= .645$, $p>.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, Sağlık ($F= 4.180$, $p<.05$), Vücut ve dış görünüm ($F= 4.174$, $p<.05$) ve Beceri gelişimi ($F= 4.758$, $p<.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, Sağlık ve Vücut ve dış görünüm alt boyutlarında Akademik personel ve Esnaf çalışanlarının ortalaması işçilerden daha yüksek bulunurken; Beceri gelişimi alt boyutunda Esnaf'ın İşçilerden daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 5.'de eğitim duruma göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda eğitim durumuna göre, Sağlık ($F=5.278$, $p<.05$), Rekabet ($F=5.294$, $p<.05$), Vücut ve dış görünüm ($F=7.050$, $p<.05$), Sosyal ve eğlence ($F=6.276$, $p<.05$) ve Beceri gelişimi ($F=7.391$, $p<.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, Sağlık alt boyutunda Üniversite/Yüksekokul öğrencilerinin Lise mezunlarından daha yüksek ortalamaya sahip olduğu; Rekabet ve Beceri gelişimi alt boyutlarında Üniversite/Yüksekokul öğrencilerinin İlköğretim mezunu ve Lisansüstü öğrencilerinden daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, Vücut ve dış görünüm alt boyutunda Üniversite/yüksekokul öğrencilerinin İlköğretim mezunlarından daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, Sosyal ve eğlence alt boyutunda Üniversite/yüksekokul öğrencilerinin Lisansüstü öğrencilerinden daha yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur.

Ayrıca aylık gelir durumuna göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analiz sonucunda aylık gelir durumuna göre, Sağlık ($F=1.038$, $p>.05$), Rekabet ($F=2.015$,

$p>.05$), Vücut ve dış görünüm ($F=.418$, $p>.05$), Sosyal ve eğlence ($F=1.216$, $p>.05$) ve Beceri gelişimi ($F=.594$, $p>.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Tablo 5. Eğitim durumuna göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A İlköğretim Mezunu	12	4,24	,51	5,278	,00*	B-C
	B Lise Mezunu	117	4,14	,65			
	C Üniversite/Yüksek okul	294	4,37	,46			
	D Lisansüstü	44	4,25	,51			
Rekabet	A İlköğretim Mezunu	12	3,07	1,13	5,294	,00*	C-A C-D
	B Lise Mezunu	117	3,20	,83			
	C Üniversite/Yüksek okul	294	3,48	,78			
	D Lisansüstü	44	3,12	,88			
Vücut ve Dış Görünüm	A İlköğretim Mezunu	12	3,75	,98	7,050	,00*	A-C
	B Lise Mezunu	117	3,94	,79			
	C Üniversite/Yüksek okul	294	4,24	,56			
	D Lisansüstü	44	4,08	,63			
Sosyal ve Eğlence	A İlköğretim Mezunu	12	3,66	,92	6,276	,00*	C-D
	B Lise Mezunu	117	3,63	,91			
	C Üniversite/Yüksek okul	294	3,89	,78			
	D Lisansüstü	44	3,38	,86			
Beceri Gelişimi	A İlköğretim Mezunu	12	3,87	1,01	7,391	,00*	C-A C-D
	B Lise Mezunu	117	4,02	,76			
	C Üniversite/Yüksek okul	294	4,29	,59			
	D Lisansüstü	44	3,97	,62			

* $p<.05$

Tablo 6.'da egzersiz için gidilen tesise göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır.

Tablo 6. Gidilen tesise göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması

	Gidilen Tesis	N	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A X Tesis	308	4,29	,52	1,042	,35	-
	B Y Tesis	91	4,26	,56			
	C Z Tesis	68	4,38	,52			
Rekabet	A X Tesis	308	3,35	,81	10,687	,00*	B-C
	B Y Tesis	91	3,65	,69			
	C Z Tesis	68	3,06	,92			
Vücut ve Dış Görünüm	A X Tesis	308	4,11	,67	1,180	,31	-
	B Y Tesis	91	4,18	,62			
	C Z Tesis	68	4,22	,65			
Sosyal ve Eğlence	A X Tesis	308	3,77	,83	8,013	,00*	B-C
	B Y Tesis	91	3,99	,70			
	C Z Tesis	68	3,45	,97			
Beceri Gelişimi	A X Tesis	308	4,14	,68	1,963	,14	-
	B Y Tesis	91	4,29	,65			
	C Z Tesis	68	4,23	,56			

* $p<.05$

Yapılan analiz sonucunda tesise göre, Sağlık ($F=1.042$, $p>.05$), Vücut ve dış görünüm ($F=1.180$, $p<.05$) ve Beceri gelişimi ($F=1.963$, $p>.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, Rekabet ($F=10.687$, $p<.05$) ve Sosyal ve eğlence ($F=8.013$, $p<.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, Rekabet ve Sosyal ve eğlence alt boyutlarında Y Tesis tesisine gidenlerin ortalaması X Tesis ve Z Tesis tesisine gidenlerden daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 7.'de spor salonuna üyelik süresine göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda üyelik süresine göre, Sağlık ($F=15.533$, $p<.05$), Rekabet ($F=6.824$, $p<.05$), Vücut ve dış görünüm ($F=10.157$, $p<.05$), Sosyal ve eğlence ($F=4.683$, $p<.05$) ve Beceri gelişimi ($F=14.530$, $p<.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, Sağlık, Vücut ve dış görünüm ve Beceri gelişimi alt boyutlarında 6 ay ve daha fazla süredir üye olan bireylerin ortalaması 6 aydan daha az üye olanlara göre

daha yüksek bulunmuştur. Rekabet ve Sosyal ve eğlence alt boyutlarında 12 ay ve daha fazla süredir üye olan bireylerin ortalaması 12 aydan daha az üye olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 7. Spor salonuna üyelik süresine göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması

	Üyelik Süresi	N	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A 6 aydan az	115	3,98	,72	15,533	,00*	A-B
	B 6 - 12 ay	152	4,38	,42			A-C
	C 12 - 18 ay	83	4,40	,38			A-D
	D 18 - 24 ay	58	4,43	,32			A-E
	E 24 ay ve üzeri	59	4,42	,44			
Rekabet	A 6 aydan az	115	3,10	,76	6,824	,00*	A-C
	B 6 - 12 ay	152	3,30	,78			A-D
	C 12 - 18 ay	83	3,47	,80			A-E
	D 18 - 24 ay	58	3,61	,84			B-C
	E 24 ay ve üzeri	59	3,65	,89			B-D B-E
Vücut ve Dış Görünüm	A 6 aydan az	115	3,81	,79	10,157	,00*	A-B
	B 6 - 12 ay	152	4,24	,56			A-C
	C 12 - 18 ay	83	4,20	,57			A-D
	D 18 - 24 ay	58	4,34	,51			A-E
	E 24 ay ve üzeri	59	4,23	,68			
Sosyal ve Eğlence	A 6 aydan az	115	3,56	,86	4,683	,00*	A-C
	B 6 - 12 ay	152	3,69	,83			A-D
	C 12 - 18 ay	83	3,92	,83			A-E
	D 18 - 24 ay	58	3,98	,79			B-C
	E 24 ay ve üzeri	59	3,97	,82			B-D B-E
Beceri Gelişimi	A 6 aydan az	115	3,80	,84	14,530	,00*	A-B
	B 6 - 12 ay	152	4,26	,50			A-C
	C 12 - 18 ay	83	4,32	,53			A-D
	D 18 - 24 ay	58	4,38	,61			A-E
	E 24 ay ve üzeri	59	4,35	,56			

*p<0,05

Tablo 8.'de haftalık egzersiz yapılan gün sayısına göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır

Tablo 8. Haftalık sıklık durumuna göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması

	Haftalık Sıklık Durumu	n	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A 1-2gün	56	4,21	,40	,932	,39	-
	B 3gün	228	4,32	,54			
	C 4gün ve fazlası	183	4,30	,55			
Rekabet	A 1-2gün	56	3,24	,89	3,067	,048*	A-C
	B 3gün	228	3,30	,79			
	C 4gün ve fazlası	183	3,48	,84			
Vücut ve Dış Görünüm	A 1-2gün	56	3,98	,67	1,930	,15	-
	B 3gün	228	4,17	,59			
	C 4gün ve fazlası	183	4,15	,74			
Sosyal ve Eğlence	A 1-2gün	56	3,61	,87	3,044	,049*	A-C
	B 3gün	228	3,72	,88			
	C 4gün ve fazlası	183	3,88	,78			
Beceri Gelişimi	A 1-2gün	56	3,91	,65	6,027	,00*	A-C
	B 3gün	228	4,19	,61			
	C 4gün ve fazlası	183	4,25	,71			

*p<0,05

Yapılan analiz sonucunda haftalık egzersize gidilen gün sayısına göre, Sağlık (F=.932, p>.05) ve Vücut ve dış görünüm (F=1.930, p<.05) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, Rekabet (F=3.067, p<.05), Sosyal ve eğlence (F=3.044, p<.05) ve Beceri gelişimi (F=6.027, p<.05) alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, Rekabet, Sosyal ve eğlence ve Beceri gelişimi alt boyutlarında egzersize 4 gün ve daha fazla gidenlerin ortalaması 1-2 gün gidenlerden daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 9.'da günlük yapılan egzersizde geçirilen süreye göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır.

Tablo 9. Günlük sıklık durumuna göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması

	Günlük Sıklık Durumu	n	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A 1 saat	115	4,36	,40	1,152	,32	-
	B 2 saat	293	4,28	,57			
	C 3 saat ve fazlası	59	4,26	,55			
Rekabet	A 1 saat	115	3,48	,77	1,418	,24	-
	B 2 saat	293	3,32	,83			
	C 3 saat ve fazlası	59	3,36	,87			
Vücut ve Dış Görünüm	A 1 saat	115	4,28	,53	5,115	,01*	A-C
	B 2 saat	293	4,12	,67			
	C 3 saat ve fazlası	59	3,96	,80			
Sosyal ve Eğlence	A 1 saat	115	3,90	,87	3,493	,03*	B-A B-C
	B 2 saat	293	3,69	,85			
	C 3 saat ve fazlası	59	3,91	,70			
Beceri Gelişimi	A 1 saat	115	4,23	,60	,445	,64	-
	B 2 saat	293	4,17	,66			
	C 3 saat ve fazlası	59	4,15	,77			

*p<0,05

Yapılan analiz sonucunda günlük egzersize katılım süresine göre, Sağlık (F=1.152, p>.05), Rekabet (F=1.418, p<.05) ve Beceri gelişimi (F=.445, p>.05) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, Vücut ve dış görünüm (F=5.115, p<.05) ve Sosyal ve eğlence (F=3.493, p<.05) alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, Vücut ve dış görünüm alt boyutunda günlük 1 saat egzersiz yapanların ortalaması 3 saat ve daha fazla egzersiz yapanlardan daha yüksek bulunmuştur. Sosyal ve eğlence alt boyutunda ise 1 saat ve 3 saat ve fazla egzersiz yapanların ortalaması 2 saat egzersiz yapanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 10.'da boş zamanlarda yapılan aktiviteleri yeterli bulup bulmamaya göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır

Tablo 10. Katılımcıların boş zaman yeterlilik durumuna göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması

	Boş Zaman Yeterlilik	n	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A Kesinlikle yetersiz	32	4,34	,42	,970	,42	-
	B Yetersiz	104	4,34	,53			
	C Normal	140	4,34	,55			
	D Yeterli	85	4,24	,54			
	E Kesinlikle yeterli	106	4,24	,52			
Rekabet	A Kesinlikle yetersiz	32	3,23	,95	4,164	,00*	C-B C-D C-E
	B Yetersiz	104	3,58	,75			
	C Normal	140	3,17	,89			
	D Yeterli	85	3,41	,79			
	E Kesinlikle yeterli	106	3,41	,72			
Vücut ve Dış Görünüm	A Kesinlikle yetersiz	32	4,08	,87	,886	,47	-
	B Yetersiz	104	4,23	,64			
	C Normal	140	4,15	,62			
	D Yeterli	85	4,07	,63			
	E Kesinlikle yeterli	106	4,10	,68			
Sosyal ve Eğlence	A Kesinlikle yetersiz	32	3,69	,91	3,676	,01*	C-B C-D
	B Yetersiz	104	3,94	,79			
	C Normal	140	3,57	,91			
	D Yeterli	85	3,90	,69			
	E Kesinlikle yeterli	106	3,79	,85			
Beceri Gelişimi	A Kesinlikle yetersiz	32	4,16	,68	,543	,71	-
	B Yetersiz	104	4,26	,68			
	C Normal	140	4,16	,67			
	D Yeterli	85	4,19	,64			
	E Kesinlikle yeterli	106	4,13	,65			

*p<0,05

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların boş zaman yeterliliğine göre, Sağlık ($F=0.970$, $p>.05$), Vücut ve dış görünüm ($F=0.886$, $p<.05$) ve Beceri gelişimi ($F=0.543$, $p>.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, Rekabet ($F=4.164$, $p<.05$) ve Sosyal ve eğlence ($F=3.676$, $p<.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, Rekabet alt boyutunda, kendini yetersiz, yeterli ve kesinlikle yeterli olarak belirten bireylerin ortalaması kendisini normal olarak belirtenlerden daha yüksektir. Sosyal ve eğlence alt boyutunda ise kendini yetersiz ve yeterli olarak değerlendiren bireylerin ortalaması kendisini normal olarak değerlendiren bireylerden daha yüksektir.

Tablo 11.'de boş zamanları değerlendirmede güçlük yaşayıp yaşamamaya göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır.

Tablo 11. Katılımcıların boş zaman değerlendirme güçlüğüne göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması

	Boş Zaman Değerlendirme Güçlüğü	n	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A Her zaman	52	4,30	,47	4,530	,01*	C-A
	B Bazen	263	4,24	,59			
	C Hiçbir zaman	152	4,40	,41			C-B
Rekabet	A Her zaman	52	3,39	,79	3,113	,045*	C-A
	B Bazen	263	3,28	,86			
	C Hiçbir zaman	152	3,49	,75			C-B
Vücut ve Dış Görünüm	A Her zaman	52	4,09	,69	6,545	,00*	C-A
	B Bazen	263	4,06	,70			
	C Hiçbir zaman	152	4,30	,54			C-B
Sosyal ve Eğlence	A Her zaman	52	3,77	,85	1,379	,25	-
	B Bazen	263	3,72	,86			
	C Hiçbir zaman	152	3,86	,80			
Beceri Gelişimi	A Her zaman	52	4,17	,59	4,613	,01*	C-A
	B Bazen	263	4,11	,72			
	C Hiçbir zaman	152	4,31	,57			C-B

* $p<0,05$

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların boş zaman değerlendirme güçlüğüne göre, Sosyal ve eğlence ($F=1.379$, $p>.05$) alt boyutunda anlamlı farklılık görülmezken, Sağlık ($F=4.530$, $p<.05$), Rekabet ($F=3.113$, $p<.05$), Vücut ve dış görünüm ($F=6.545$, $p<.05$) ve Beceri gelişimi ($F=4.613$, $p<.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda anlamlı farklılık görülen bu Sağlık, Rekabet, Vücut ve dış görünüm ve Beceri gelişimi alt boyutlarında egzersize katılımda hiçbir zaman güçlük çekmeyenlerin ortalaması; boş zamanını değerlendirmede her zaman ve bazen güçlük yaşayanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 12.'de boş zamanın nasıl değerlendirildiğine göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda boş zamanın nasıl değerlendirildiğine göre, Sağlık ($F=0.731$, $p>.05$) ve Vücut ve dış görünüm ($F=0.914$, $p>.05$) alt boyutunda anlamlı farklılık görülmezken, Sosyal ve eğlence ($F=5.137$, $p<.05$), Rekabet ($F=4.293$, $p<.05$) ve Beceri gelişimi ($F=2.815$, $p<.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda Rekabet alt boyutunda Dinlenerek değerlendirenlerin puanı Fiziksel etkinlikler ile değerlendirenlerden daha yüksek; Sosyal ve eğlence alt boyutunda Dinlenerek değerlendirenlerin puanı fiziksel etkinliklerle değerlendirenlerden daha yüksek; Beceri gelişimi alt boyutunda diğer grupta yer alan bireylerin puanı sanatsal etkinliklerle değerlendirenlerden daha düşük bulunmuştur.

Tablo 12. Boş zamanın nasıl değerlendirildiğine göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması

	Boş Zaman Değerlendirme Türü	n	Ort.	Ss	F	P	Tukey
Sağlık	A Fiziksel etkinlikler	145	4,26	,61	,731	,60	-
	B Sosyal etkinlikler	81	4,29	,51			
	C Kültürel ve turistik etkinlikler	22	4,39	,40			
	D Sanatsal etkinlikler	19	4,38	,28			
	E Dinlenerek	190	4,32	,49			
	F Diğer	10	4,09	,61			
Rekabet	A Fiziksel etkinlikler	145	3,17	,80	4,293	,00*	A-E D-E
	B Sosyal etkinlikler	81	3,27	,78			
	C Kültürel ve turistik etkinlikler	22	3,50	,86			
	D Sanatsal etkinlikler	19	3,59	,63			
	E Dinlenerek	190	3,53	,83			
	F Diğer	10	3,02	,82			
Vücut ve Dış Görünüm	A Fiziksel etkinlikler	145	4,08	,65	,914	,47	-
	B Sosyal etkinlikler	81	4,14	,72			
	C Kültürel ve turistik etkinlikler	22	4,16	,82			
	D Sanatsal etkinlikler	19	4,37	,55			
	E Dinlenerek	190	4,17	,64			
	F Diğer	10	3,97	,57			
Sosyal ve Eğlence	A Fiziksel etkinlikler	145	3,55	,81	5,137	,00*	A-E
	B Sosyal etkinlikler	81	3,73	,84			
	C Kültürel ve turistik etkinlikler	22	3,88	,84			
	D Sanatsal etkinlikler	19	3,97	,75			
	E Dinlenerek	190	3,95	,80			
	F Diğer	10	3,20	1,25			
Beceri Gelişimi	A Fiziksel etkinlikler	145	4,08	,67	2,815	,02*	D-F
	B Sosyal etkinlikler	81	4,17	,62			
	C Kültürel ve turistik etkinlikler	22	4,31	,70			
	D Sanatsal etkinlikler	19	4,36	,43			
	E Dinlenerek	190	4,26	,66			
	F Diğer	10	3,70	,99			

*p<0,05

Tablo 13'de boş zamanın kiminle geçirildiğine göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır.

Tablo 13. Boş zamanın kiminle geçirildiğine göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması

	Boş Zaman Geçirilen Kişi	n	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A Yalnız	90	4,33	,51	,970	,38	-
	B Ailemle	111	4,24	,51			
	C Arkadaş grubu ile	266	4,31	,54			
Rekabet	A Yalnız	90	3,06	,89	9,778	,00*	A-C
	B Ailemle	111	3,31	,89			
	C Arkadaş grubu ile	266	3,49	,74			
Vücut ve Dış Görünüm	A Yalnız	90	4,13	,65	3,078	,047*	B-C
	B Ailemle	111	4,01	,71			
	C Arkadaş grubu ile	266	4,19	,64			
Sosyal ve Eğlence	A Yalnız	90	3,51	,88	7,597	,00*	A-C
	B Ailemle	111	3,70	,93			
	C Arkadaş grubu ile	266	3,89	,77			
Beceri Gelişimi	A Yalnız	90	4,16	,58	6,196	,00*	B-C
	B Ailemle	111	4,00	,74			
	C Arkadaş grubu ile	266	4,26	,64			

*p<0,05

Yapılan analiz sonucunda boş zamanın kiminle geçirildiğine göre, Sağlık (F=.970, p>.05) alt boyutunda anlamlı farklılık görülmezken, Rekabet (F=9.778, p<.05), Vücut ve dış görünüm (F=3.078, p<.05), Sosyal ve eğlence (F=7.597, p<.05) ve Beceri gelişimi (F=6.196, p<.05) alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda Rekabet, Sosyal ve eğlence alt boyutlarında Arkadaş grubu ile boş zamanını değerlendirenler, yalnız değerlendirenlerden daha yüksek ortalamaya sahiptir. Vücut ve dış görünüm ile Beceri gelişimi alt boyutlarında Arkadaş grubu ile boş zamanını değerlendirenlerin puan ortalaması boş zamanını ailesi ile değerlendirenlerden daha yüksek bulunmuştur.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmanın amacı doğrultusunda gerçekleştirilen analizlerin bulguları değerlendirildiğinde yaş gruplarına göre beceri gelişimi alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda yaş gruplarına göre Beceri Gelişimi alt boyutunda farklılık vardır. 50 yaş ve üzerinde yer alan bireylerin Beceri Gelişimi alt boyutundan aldığı puan ortalaması diğer yaş gruplarına göre anlamlı oranda daha düşük bulunmuştur. Yaşı 50 ve üzerinde olan bireylerin egzersize katılmalarında beceri geliştirme amacı diğer yaş gruplarına göre daha düşüktür. Bu sonuç Güngörmüş'ün (2007) araştırmasıyla örtüşmektedir. Güngörmüş (2007)'ün yaptığı araştırma sonucunda "beceri gelişimi" alt boyutunda, 18-25 yaş grubunda yer alan katılımcılar ile 34-41 yaş grubunda bulunan katılımcılar arasında bir farklılık olduğu söylenebilir. Nitekim söz konusu araştırmada 18-25 yaş grubunda bulunan katılımcıların "beceri gelişimi" alt boyutu puanlarının 34-41 yaş grubunda yer alan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Cinsiyete göre Rekabet, Sosyal ve Eğlence ile Beceri Gelişimi alt boyutunda farklılık vardır. Bu alt boyutlarda erkeklerin puan ortalaması kadınlardan daha yüksektir. Yani egzersize katılmada rekabetin olması, sosyal bir ortamın olması, eğlenceli olması ve bireyin becerilerini geliştirme durumu erkekleri daha fazla motive etmektedir. Kadınlar bu alt boyutlarda erkekler kadar motive olmamaktadır. Bireylerin rekreatif sporlara katılma nedenleri cinsiyete göre incelendiğinde REMM'in 5 alt boyutundan sağlık, rekabet ve sosyal/eğlence (Ardahan, 2013) arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Medeni duruma göre Beceri gelişimi alt boyutunda farklılık vardır. Bekarların ortalaması evlilerden daha yüksek bulunmuştur. Yani bekarlar için beceri geliştirme amacı egzersize katılım için daha güçlü bir motivasyon kaynağıdır. Bu sonuç Güngörmüş'ün (2007) araştırmasıyla örtüşmektedir. Güngörmüş (2007) yaptığı araştırma sonucunda rekreatif egzersizlerle ilgili güdülenme seviyelerinin medeni hale göre farklılaştığını sonucuna ulaşmıştır. Bekar katılımcılardan elde edilen "Rekabet", "Vücut ve Dış Görünüm", "Sosyal ve Eğlence" ile "Beceri Gelişimi" alt boyutlarındaki puanların, evli katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Mesleğe göre Sağlık, Vücut ve Dış Görünüm ile Beceri Gelişimi alt boyutlarında farklılık vardır. Vücut ve Dış Görünüm ile Sağlık alt boyutlarında Akademik personel ve Esnaf olarak çalışanlarının ortalaması işçilerden daha yüksek bulunurken; Beceri gelişimi alt boyutunda Esnaf'ın İşçilerden daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Yani akademik personel ve esnaf çalışanları, işçilere göre sağlık boyutuna ve vücut ve dış görünüm alt boyutlarına daha fazla önem vermektedir. Bu faktörler onlar için daha motive edici faktörlerdir. Beceri Gelişimi ise esnaf çalışanları işçilerden daha fazla motive etmektedir. Güngörmüş (2007) yaptığı araştırma sonucunda rekreatif egzersizlere katılımda "Sağlık" alt boyutuna ilişkin olarak, öğrenci grubundaki katılımcıların, serbest meslek ve emekli gruplarındaki katılımcılara göre daha az düzeyde etkilendikleri sonucu ortaya çıkmıştır.

Eğitim durumuna göre tüm alt boyutlarda farklılık vardır. Sağlık alt boyutunda Üniversite/Yüksekokul mezunlarının Lise mezunlarından daha yüksek ortalamaya sahip olduğu; Rekabet ve Beceri gelişimi alt boyutlarında Üniversite/Yüksekokul mezunlarının İlköğretim mezunlarından ve Lisansüstü mezunlarından daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, Vücut ve Dış Görünüm alt boyutunda Üniversite/yüksekokul mezunlarının İlköğretim mezunlarından daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, Sosyal ve eğlence alt boyutunda Üniversite/yüksekokul mezunlarının Lisansüstü mezunlarından daha yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur. Genel olarak Üniversite/Yüksekokul mezunlarının puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Güngörmüş vd. (2014)'nin yaptığı çalışmada eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların sadece sağlık alt boyutuyla ilgili puanlarının anlamlı bir farklılık oluşturduğu ifade edilmiştir. Karakaş vd. (2015) ise Eğitim Düzeyi değişkenine göre, üniversite mezunu katılımcıların Rekabet ve Beceri Gelişimi motivasyonlu katılımlarının daha az olduğu görülmüştür.

Gidilen tesise göre Rekabet ve Sosyal ve Eğlence alt boyutlarında farklılık vardır. Sosyal ve Eğlence ile Rekabet alt boyutlarında Y TESİSİ tesisine gidenlerin ortalaması X TESİSİ ve Z TESİSİ tesisine gidenlerden daha yüksek bulunmuştur.

Spor salonuna üyelik süresine göre tüm alt boyutlarda farklılık vardır. Sağlık, Vücut ve Dış Görünüm ile Beceri Gelişimi alt boyutlarında 6 ay ve daha fazla süredir üye olan bireylerin ortalaması 6 aydan daha az üye olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Sosyal ve Eğlence ile Rekabet alt boyutlarında 12 ay ve daha fazla süredir üye olan bireylerin ortalaması 12 aydan daha az üye olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Genel olarak üyelik süresi yüksek olan bireylerin ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Güngörmüş (2007) katılımcıların tesislere üyelik sürelerinin rekreatif egzersizlere yönelme güdü seviyesine etkisi değerlendirildiğinde; “sosyal ve eğlence” alt boyutuna ilişkin olarak elde edilen bulgular, 1 < yıl grubunda yer alan katılımcıların 2 yıl, 3 yıl ve 4 ≥ yıl gruplarında bulunan katılımcılara oranla daha düşük seviyede etkilendiklerini göstermektedir. Bu sonuca göre, tesislere daha uzun süre üyeliği bulunan katılımcıların daha az süre üyeliği olan katılımcılara göre “Sosyal ve Eğlence” faktöründen daha yüksek düzeyde etkilendikleri söylenebilir.

Haftalık egzersiz yapma sıklığına göre Rekabet, Sosyal ve Eğlence ve Beceri Gelişimi alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Egzersize 4 gün ve daha fazla gidenlerin ortalaması 1-2 gün gidenlerden daha yüksek bulunmuştur.

Egzersiz için günlük sıklık durumuna göre Vücut ve Dış Görünüm ile Sosyal ve Eğlence alt boyutlarında fark var. Vücut ve Dış Görünüm alt boyutunda günlük 1 saat egzersiz yapanların ortalaması 3 saat ve daha fazla egzersiz yapanlardan daha yüksek bulunmuştur. Sosyal ve Eğlence alt boyutunda ise 1 saat ve 3 saat ve fazla egzersiz yapanların ortalaması 2 saat egzersiz yapanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların boş zaman yeterlilik durumuna göre Sosyal ve Eğlence ile Rekabet alt boyutlarında fark bulunmaktadır. Rekabet alt boyutunda, kendini yetersiz, yeterli ve kesinlikle yeterli olarak belirten bireylerin ortalaması kendisini normal olarak belirtenlerden daha yüksektir. Sosyal ve eğlence alt boyutunda ise kendini yetersiz ve yeterli olarak değerlendiren bireylerin ortalaması kendini normal olarak değerlendiren bireylerden daha yüksektir.

Boş zamanı değerlendirme güçlüğüne göre Sağlık, Rekabet, Vücut ve Dış Görünüm ile Beceri Gelişimi alt boyutlarında fark bulunmaktadır. Sağlık, Rekabet, Vücut ve Dış Görünüm ile Beceri Gelişimi alt boyutlarında boş zamanı değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyenlerin ortalaması; boş zamanını değerlendirmede her zaman ve bazen güçlük yaşayanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Boş zamanı nasıl değerlendirildiğine göre Rekabet, Sosyal ve Eğlence ve Beceri Gelişim alt boyutlarında fark vardır. Yapılan analiz sonucunda Rekabet alt boyutunda Dinlenerek değerlendirenlerin puanı Fiziksel etkinlikler ile değerlendirenlerden daha yüksek; Sosyal ve eğlence alt boyutunda Dinlenerek değerlendirenlerin puanı fiziksel etkinliklerle değerlendirenlerden daha yüksek; Beceri gelişimi alt boyutunda diğer grupta yer alan bireylerin puanı sanatsal etkinliklerle değerlendirenlerden daha düşük bulunmuştur.

Boş zamanı kiminle değerlendirildiğine göre Rekabet, Vücut ve Dış Görünüm, Sosyal ve Eğlence ve Beceri Gelişim alt boyutlarında fark vardır. Rekabet, ile Sosyal ve Eğlence alt boyutlarında Arkadaş grubu ile boş zamanını değerlendirenler, yalnız değerlendirenlerden daha yüksek ortalamaya sahiptir. Vücut ve Dış Görünüm ile Beceri Gelişimi alt boyutlarında Arkadaş grubu ile boş zamanını değerlendirenlerin puan ortalaması boş zamanını ailesi ile değerlendirenlerden daha yüksek bulunmuştur. Genel olarak arkadaş grubu ile boş zamanı değerlendirenlerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak evli bireylerin ve ailelerin rekreatif etkinliklere daha fazla katılımında etkili olabilecek programların geliştirilmesi ve hizmete sunulması, rekreatif amaçlı hizmet veren özel spor merkezlerinin; farklı yaş gruplarının, özellikle 50 yaş ve üzeri bireylerin farklı güdülenme düzeylerini dikkate alarak programlar hazırlaması, bu alanı bir üst seviyeye taşıyacaktır. Toplumdaki bireylerin refah düzeyi göz önüne alındığında, tüm kesimlere hitap edebilecek özel spor merkezlerinin açılması ve bu sayede toplumdaki bireylere rekreatif egzersizlere katılım bilincinin kazandırılması sağlanacaktır.

KAYNAKLAR

- Ardahan, F. (2013). Rekreatif egzersiz güdüleme ölçeğinin rekreatif spor türüne göre incelenmesi: Antalya örneği, *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, 95-108.
- Erdoğan, B. (2007). *Değişik kademelerdeki eğitim işgörenlerini etkileyen güdüleme etmenleri (Ankara ili örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Güngörmüş, H. A. (2007). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreatif egzersiz güdüleyen faktörler*, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gülbüz, B., Aşçı F. H., Çelebi M. (2006). The reliability and validity of the turkish version of the recreational exercise motivation measure. *The 9th International Sports Sciences Congress (3-5 November)*; Congress Proceedings. Muğla: 1044.
- Gürüz, D. ve Yaylacı Gaye Ö. (2004). İletişimci Gözüyle İnsan Kaynakları Yönetimi, İstanbul: MediaCat Yayınları.
- Karakas, F., Manisalıgil, A. Ve Sarıgöller, E. (2015). Management learning at the speed of life: Designing reflective, creative, and collaborative spaces for millennials. *The International Journal of Management Education*, 13(3), 237–248.
- Karaküçük, S. (2008). Rekreatif: Boş Zamanları Değerlendirme, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Koçel, T. (2013). İşletme Yöneticiliği, İstanbul: Beta Basım Yayın.
- Küçük, V. ve Koç H., (2004). Psiko-Sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-141.
- O'Sullivan, E. L. (2012). *Power, Promise, Potential, and Possibilities of Parks Recreation and Leisure*, G. Kassing (Ed), An Introduction to Recreation and Leisure, NewYork: Human Kinetics.
- Rogers, H. ve Morris T. (2003). *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); Book of Abstracts. Copenhagen: 144.
- Solmuş, T. (2004). İş Yaşamında Duygular ve Kişilerarası İlişkiler, İstanbul: Beta Basım Yayın.
- Somuncu, M. (2011). Kırsal ve Kentsel Alanlardaki Sosyo-Ekonomik Değişime Bağlı Olarak Türkiye Yaylalarının Fonksiyonlarındaki Farklılaşma, *ICANAS 38 Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi Bildiriler*, II.Cilt II, Ankara, 811-830.
- Torkdilsen, G. (2011). Sport and Leisure Management, P. Taylor (Ed), USA: Simultaneously Published.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreatif ve Rekreatif Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23 (2), 248-252.
- Ünlü, S. (2013). İş Yaşamında Motivasyon Kuramları, İş Yaşamında Motivasyon, Edit: Y.Tuna, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.