



Faik Ardahan¹

¹Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümü, Antalya-Türkiye
ardahan@akdeniz.edu.tr

ORIGINAL ARTICLE

BİREYLERİ REKREATİF SPOR ETKİNLİKLERİNE MOTİVE EDEN FAKTÖRLERİN REMM ÖLÇEĞİNİ KULLANARAK ÇEŞİTLİ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ: ANTALYA ÖRNEĞİ

Özet

Bu çalışmanın amacı, rekreatif spor etkinliklerine katılan bireylerin bu etkinliklere katılım nedenlerinin, cinsiyet, medeni durum, yaş, gelir, gelir düzeyini algılama biçimi, eğitim ve çalışılan yer açısından nasıl değiştiğini Rekreatiyonel Egzersiz Güdüleme Ölçeği (Recreational Exercise Motivation Measure, REMM) kullanarak sorgulamaktır. Araştırmanın evreni Antalya şehir merkezinde yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Örneklem dâhil edilecek katılımcılar tesadüfî örnekleme yöntemi kullanılarak alınmıştır ve örneklem grubunu; 441 erkek ($\bar{x}_{yaş} = 33.27 \pm 12.09$), 341 bayan ($\bar{x}_{yaş} = 32.05 \pm 10.84$), toplam 782 ($\bar{x}_{yaş} = 32.74 \pm 11.57$) gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada; Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilen, Gürbüz ve diğ. (2006) tarafından Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği yapılan REMM kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; tanımlayıcı istatistiksel yöntemler ve homojenlik koşulları yerine gelmediği için non-parametrik testlerden Kruskal Wallis test, Pearson Correlation Test ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır ve sonuçlar 0.01 ve 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Bireyleri rekreatif etkinliklere motive eden sebepler; REMM'in beş alt boyutunun birçoğunda cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir, gelir düzeyinin algılanma biçimi, eğitim ve çalışılan yere göre farklılık göstermektedir ve farklılık istatistiki olarak anlamlıdır. Cinsiyete göre kadınlar daha çok sağlık için, erkekler de rekabet ve sosyal/eğlence için, bekarlar evlilere oranla daha fazla rekabet, dış görünüş, sosyal/eğlence ve beceri gelişimi için rekreatif spora katılmaktadırlar. Gelir arttıkça sağlık beklentisiyle spora katılım da artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif Spora Katılım, Rekreatiyonel Egzersiz Güdüleme Ölçeği, REMM, Rekreasyon

THE EXAMINE OF THE FACTORS MOTIVATING PEOPLE PARTICIPATING IN RECREATIONAL EXERCISE BY USING REMM SCALE WITH RESPECT TO SOME DEMOGRAPHIC VARIABLES: ANTALYA CASE

Abstract

The aim of this study was to examine the factor motivating people participating in recreational exercise with respect to some demographic variables as gender, marital status, income, perception level of income, education and occupation by using Recreational Exercise Motivation Measure, REMM. The sampling group of this study consists of 441 men ($\bar{x}_{age} = 33.27 \pm 12.09$), 341 female ($\bar{x}_{age} = 32.05 \pm 10.84$), and totally 782 ($\bar{x}_{age} = 32.74 \pm 11.57$) participants living in center of Antalya. REMM scale which was developed by Rogers and Morris (2003) used in this study. Turkish validity and reliability analysis of REMM was made by Gurbuz et all. (2006). Since, in the process of assessing data the descriptive statistic methods and non-parametric tests Kruskal Wailles and Mann-Whitney U have been used. Results have been assessed according to significant level 0.05. As a result of this study; statistically meaningful difference has been found between in sub dimensions of REMM with some demographics variables. While women prefer to participate in recreational activities for healthy reasons, men prefer for competition and social/entertainment, singles prefer for competition and appearance, social/entertainment and develop skills. When monthly income increases, participating in for healthy expectation increases also.

Keywords: Participating in Recreational Exercise, Recreational Exercise Motivation Measure, REMM, Recreation

GİRİŞ

Bireylerin rekreatif spor etkinliklerine neden katıldığı uzun zamandır bilim adamlarının ilgisini çeken bir konudur. Bireyleri bu tür etkinliklere motive eden gerekçelerin bilinmesi ve tespit edilmesi için spor, egzersiz ve rekreasyon alanlarında birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar daha çok bireylerin rekreatif spor etkinliklerine katılımlarının nedenlerini açıklamaya dönüktür. Bu konuda üç önemli teori vardır. Bunlardan ilki; kökleri Deci'nin 1975'li yıllardaki yaptığı çalışmalara dayanan, Deci ve Ryan'ın temellerini attığı ve kavramsallaştırdığı (Deci 1975; Deci ve Ryan 1985; 1991), **Özgür İrade Teorisi** (Self-Determination Theory, SDT), ikincisi **Başarılabak Amaç Teorisi** (Achievement Goal Theory; AGT) (Ames 1992; Dweck 1986; Nicholls 1989; Roberts 1993) ve üçüncüsü de **İhtiyaç Teorisidir** (Ibrahim ve Cordes 2002)

SDT'ye göre bireyin motivasyonla ilgili üç durumu vardır. Bunlar; motivasyonsuz olma hali, iç motivasyon ve dış motivasyondur. Bu haliyle bireyi motive eden faktörler de iki grupta ele alınmıştır. Bunlar; iç motivasyon; içsel faktörler ile sağlanan ve dış motivasyon; dışsal faktörlerle sağlanan motivasyondur. İçsel ve dışsal faktörlerin hangi sıklıkta uyarıcı olarak algılandığı, uyarıcıların sonucu oluşan rekreatif spora/egzersize katılma durumu da motivasyonel farklılığa sebep olduğu için bu teorisin ilgilendiği durumdur (Fuzhong 1999). Bireyin içsel ve dışsal motivasyonu ile elde edilecek diğer faydaların yanında, etkinliğin amacı da bireyi rekreasyonel spora/egzersize motive eden faktörlerin başında gelir. Diğer bir deyişle dışsal faktörler daha çok içsel motivasyonel unsurları harekete geçiren unsurlardır. Örneğin; fiziksel sağlığını korumak için jogging yapan birinin içsel motivasyonel amacı fiziksel zindeliği korumak iken, bireyin bu etkinliği nerede, kimle, hangi sıklıkla gerçekleştirdiği ise içsel faktörlerle ilgili olabileceği gibi daha çok dışsal faktörlerle de ilgilidir. Aynı şey müzik seven birisi için müzikle uğraşmak içsel bir motivasyon iken, tanınmış birisinin konser vermeye gelmesi hatta böyle bir konserin birçok bireyin müziğe başlamasına sebep olması dışsal bir motivasyondur. Buna belkide en güzel örnek olarak; Adana ve Gölcük depremlerinde arama ve kurtarma derneği AKUT'un medyada ve halk arasında başarısı ve çabalarından dolayı çok anılması ve takdir edilmesi, o tarihlerde ilkokulda okuyan çocukların normalde, "büyüyünce ne olacaksın?" sorusuna cevap olarak "doktor, öğretmen, polis" gibi meslekleri tanımlarlarken, o günlerde "büyüyünce AKUT'çu olacağım" demelerine sebep olmuştur (Şahin 1999).

AGT daha çok bireyleri yarışma sporlarına kısmen de rekreasyonel spor etkinliklerine ve/veya egzersize motive eden unsurları sorgulamak için kullanılmaktadır. Bu teorisin temeli "birey bir fayda elde etmeksizin bir amaca yönelmez" fikrine dayalıdır. Fayda kişinin kendisine yaratılacak değerler toplamında olabileceği gibi, başkasına, başkalarına veya taraftarı olduğu bir misyonun desteklenmesi için de olabilir. AGT, düşüncelerimiz gibi mental aktivitelerden oluşan, davranışları büyük ölçüde yöneten bilişsel anlama üzerinde yer alan "bilişsel davranış terapisinin" bir formudur (Helen ve diğ. 2008). Bu teoride iki alt amaç tanımı vardır. Birincisi "ego merkezli amaç (ego goals)", diğeri "görev

merkezli amaç (task goals)” tır. “Ego merkezli amacı” olan bireyler kendi yeteneğini büyük ölçüde başkası ile kıyaslama, onlarla rekabet etme, onlarla rekabete yönelme, kendini başkalarına gösterme, başkalarından onay alma, takdir edilme gibi başkasından gelecek manevi ödülleri almak için birçok aktivite ve/veya davranış içinde olabilirken, “görev merkezli amaç” odaklı kişiler, bunun tersine, kendi yeteneklerini ve/veya başarılarını başkalarınınki ile asla karşılaştırmazlar. (Ames 1992; Duda 1993; Roberts 1992). Ego merkezli amacı olan kişileri daha çok dış kaynaklı faktörler motive ederken, görev merkezli amacı olan kişileri iç kaynaklı faktörler motive eder (Helen ve diğ. 2008).

Bu teorilere ilave olarak; Crandall (1980) bireylerin rekreasyonel spora katılım gerekçesi olarak bireyin kişiliği ve bireyin içinde bulunduğu durumun sebep olabileceğini belirtirken, Levy (1979) çevresel uyarıcılarla, kişiliğin etkileşimi ile bir davranışın ortaya çıktığını savunmuştur. Daha sonra birçok araştırmacı tarafından bireyi neyin harekete geçirdiği sorgulanmış ve elde edilen sonuçlar ilk olarak Ibn-Haldun’un ele aldığı daha sonra Maslow’un geliştirdiği ve Herzberg tarafından farklı bir forma dönüştürülen “ihtiyaçlara dayalı motivasyonel unsurlar” olarak gruplanmıştır (İbrahim ve Cordes 2002). Bu teoriye göre; bireyin bir amacı gerçekleştirmesi, bir eylemi yapması için mutlaka bir ihtiyacın varlığı gereklidir ve rekreasyonel spora katılım da ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer bulan ihtiyaçları tatmin etmeye dönük bir eylemdir.

Günümüz toplumunun en önemli problemleri birçok kalp rahatsızlıkları, hipertansiyon, diyabet ve osteopoz gibi fiziksel hastalıkların yanında aşırı iş/okul stresi, kalabalık trafik ve şehirleşme, mobbing, eskiye göre giderek zorlaşan hayatın getirdiği mental rahatsızlıklar ve zorlamaların varlığıdır. Bu hastalıkların sebepleri ve sonuçları genetik mirasın yanında, kişilik, tercih edilen yaşam şekli, tutum ve davranışların yanında hareketsizlikle de doğrudan ilgilidir (Armstrong ve diğ., 2000). Serbest zaman etkinliklerine katılım fiziksel ve mental sağlığı etkiler. Serbest zamanlarda düzenli egzersiz yapmak birçok hastalığın sebep ve sonucunu ortadan kaldırmakta ve bu tarz hastalıkların tehdit riskini azaltmaktadır (Plonczynski 2000). Bunun yanında düzenli fiziksel aktivite, psikolojik stresin yönetilmesinde (Heyward 1991) ve psikolojik iyi olma hali (psychological well-being) (Weinberg ve Goul, 2007), okul ve iş başarısı üzerinde olumlu etki sağladığı, yaşamı anlamlı kıldığı ve yaşam doyumunu arttırdığı için bireylerin yaşamında önemli bir yer tutar (Schmitter 2003; Çağlar ve diğ. 2009).

Bireylerin rekreasyonel egzersiz yapma nedeni aynı zamanda yapılan aktiviteden beklenen ve/veya elde edilen faydayı da tanımlar. Bireyin yaşam şekli, sahip olduğu imkanlar, içinde bulunduğu çevre, bu çevrede var olan rekreatif potansiyel, ilişkiler, kişilik özellikleri, duygusal zekası, geçmiş deneyimleri, cinsiyet, gelir, medeni durum, yaş, eğitim durumu gibi bir çok faktör bireyin rekreatif etkinliklere olan hem ihtiyacını hem de hangi etkinlik ve/veya etkinlikleri kimlerle yapacağını belirlemektedir. Gelir ve eğitim düzeyi arttıkça bireylerin katıldıkları etkinlik biçimi de değişmektedir. Bireyler böyle bir durumda daha çok yalnız veya çok yakın arkadaş gruplarıyla etkinlik yaparlarken,

eđitim dűzeyi ve gelir azaldıkça etkinliđin maliyetini dűřűrmek için kalabalık sayıda katılımcının olduđu etkinlikleri tercih etmektedirler. Yař arttıkkça daha pasif ve daha az hareket etkinlikleri tercih edilirken, gençler daha çok fiziksel gűce dayalı aktiviteler yapmaktadırlar. Bunun yanında ileriki yařlardaki kiřiiler daha çok sađlık için egzersiz yaparlarken, gençler daha çok rekabet etmek için egzersize katılmaktadırlar. Genel olarak bireyler kadımlar daha çok dıř gűrűnű ve sađlık için etkinliklere katılırlarken, erkekler gűce dayalı, rekabete açık etkinlikleri tercih etmektedirler. (Ardahan ve Lapa 2010; Ardahan 2011a; Ardahan 2011b; Ibrahim ve Cordes 2002).

Yukarıda belirtilen faktűrlere ilave olarak Manfreda ve diđ. (1996) tarafından geliřtirilen Serbest Zaman Motivasyon leđinde (Measuring Leisure Motivation: Recreation Experience Preference Scales) bireyi rekreasyonel egzersize motive eden faktűrleri de bu kapsamda ele almak gerekecektir.

Dıř evre faktűrlerinin endűstrileřmiř űlkelerde giderek fazla kısıtlayıcı, pahalı, engelleyici, zorlayıcı olmasından dolayı son yıllarda dűzenli rekreasyonel egzersiz yapmanın fiziksel, sosyal ve psikolojik faydaları endűstrileřmiř űlkelerde dűřmektedir (Phongsavan ve diđ. 2007). Bu sebeple dıřsal uyarıcılar yerine içsel uyarıcıların önemi giderek artmaktadır (Eben ve Brudzynski 2008). Bunun yanında geliřmekte olan ve geri kalmıř űlkelerde ise dıřsal faktűrlerin önemi daha fazladır (ađlar ve diđ. 2009). Bu sebeple tűm űlkeler açısından bireyleri fiziksel olarak aktif olmaya iten sebeplerin bilinmesi, hem bireylerin beklentilerinin iyi yűnetilebilmesi hem de yaratılacak faydanın maksimize edilmesi, hem de rekreasyonel kaynakların dođru, etkin ve verimli kullanılabilmesi açısından önemlidir.

Bu çalışmanın amacı, rekreatif spor etkinliklerine katılan bireylerin bu etkinliklere katılım nedenlerinin cinsiyet, medeni durum, yař, gelir, gelir dűzeyini algılama biçimi, eğitim ve çalışılan yer açısından nasıl değiştiğini REMM'i kullanarak sorgulamaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın evreni Antalya Őehir merkezinde yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Örnekleme dahil edilecek katılımcılar tesadűfi örnekleme yűntemi kullanılarak alınmıştır ve örnekleme grubunu; 441 erkek ($\bar{X}_{yař} = 33.27 \pm 12.09$), 341 bayan ($\bar{X}_{yař} = 32.05 \pm 10.84$), toplam 782 ($\bar{X}_{yař} = 32.74 \pm 11.57$) katılımcı oluşurmaktadır.

Arařtırmada; Rogers ve Morris (2003) tarafından geliřtirilen, Gűrbűz ve diđ. (2006). Tarafından Tűrke geçerliliđi ve gűvenirliliđi yapılan Rekreasyonel Egzersiz Gűdűleme leđi (Recreational Exercise Motivation Measure, REMM) kullanılmıřtır. "Rekreasyonel Egzersiz Gűdűlenme leđi"nin (REMM) orijinali, bireyi rekreatif amaçlı fiziksel aktiviteye katılıma

güdüleyen faktörleri ölçen 73 madde ve (a) ustalık, (b) fiziksel durum, (c) sosyal ilişki, (d) psikolojik durum, (e) görünüş, (f) diğerlerinin beklentileri (g) zevk ve (h) rekabet/ego gibi sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. Fakat Gürbüz ve diğ. bazı alt maddelerin faktör yükleri düşük çıktığı için ölçeği 66 maddeden oluşan, Sağlık, Rekabet etme, Dış Görünüm, Sosyalleşme/Eğlenmek ve Beceri Gelişimi isimlerinde beş alt boyutta ele almışlardır. Ölçek Çağlar ve diğ. (2009) tarafından beş alt boyutlu olarak kullanılmıştır. Katılımcılara demografik verilerin alındığı soruların yanında, ölçeğe ait sorular Likert ölçeği tipinde “1- Kesinlikle Hayır,..., 5- Kesinlikle Evet” sıralamasında sorulmuştur.

Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı Tablo-1’de verildiği gibi; Gürbüz ve diğ. çalışmasında 0.84 (beceri gelişimi) ile 0.93 (sağlık) arasında bulunmuştur. Çağlar ve diğ. çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları 0.75 (beceri gelişimi) ile 0.90 (sağlık) arasında iken, mevcut çalışmada; Cronbach's Alpha değerleri 0.878 (beceri gelişimi) ile 0.947 (sağlık) arasında bulunmuştur ve anlamlılık düzeyinin üstündedir.

Tablo 1. Cronbach's Alpha Değerleri

	Cronbach's Alpha Gürbüz ve Diğ.	Cronbach's Alpha Mevcut Çalışma
Sağlık	0,930	0,947
Rekabet	0,880	0,910
Dış Görünüş	0,850	0,932
Sosyal/Eğlence	0,880	0,911
Beceri Geliştirme	0,840	0,878

Modelde REMM alt boyutlarından; **Sağlık:** sağlıklı bir fiziksel ve mental yapıya sahip olmak, **Rekabet:** daha çok kendiyile ve başkalarıyla rekabet etme, onları geçme, **Dış Görünüş:** kişinin kendisi ve başkaları tarafından beğenilen, maddi olmayan biçimlerde ödüllendirilen bir dış görünüme sahip olma, **Sosyal/Eğlence:** daha çok sosyalleşme ve eğlence amaçlı gerekçeler, **Beceri Geliştirme:** bireyin mevcut becerilerini geliştirmek ve yeni beceriler elde etmek anlamlarını içeren güdüleyici faktörlerden oluşmaktadır.

Verilerin değerlendirilmesinde; frekans (f), yüzde (%), ortalama (M) ve standart sapma (SS) gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler ve homojenlik koşulları yerine gelmediği için non-parametrik testlerden Kruskal Wallis test, Pearson Correlation Test ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır ve sonuçlar 0.01 ve 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. REMM alt boyutlar ile demografik

parametrelerin alt grupları arasındaki ilişkinin varlığının sorgulanmasında Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

BULGULAR

REMM'in uygulandığı katılımcıların demografik özellikleri Tablo-2'de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi katılımcıların önemli kısmı; erkek, bekâr, 34 yaş ve altı, 2000 TL ve altı gelire sahip, gelirlerini orta ve daha altı, üniversite ve üstü eğitim almış, özel sektör ile kamu sektöründe çalışanlar ve öğrenci olan bireylerden oluşmaktadır.

Tablo-2: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Değişkenler		n	%	Demografik Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	441	56,4	Gelir	Çok Kötü	27	3,5
	Kadın	341	43,6		Kötü	113	14,5
Medeni Durum	Evli	237	30,3	Düzenini Algılama Biçimi	Orta	351	44,9
	Bekâr	545	69,7		İyi	271	34,7
Yaş	24 ve altı	260	33,2	Eğitim Durumu	Çok İyi	20	2,6
	25 – 34	225	28,8		İlköğretim	8	1,0
	35 – 44	131	16,8		Lise ve dengi	161	20,6
	45 – 54	136	17,4		Üniversite ve üstü	613	78,4
	55 ve üstü	30	3,8		Özel Sektör	206	26,3
Gelir	0 - 1000 TL	281	35,9	Çalışılan Yer	Kamu Sektörü	152	19,4
	1001 - 2000 TL	246	31,5		Kendi İşim	72	9,2
	2001 - 3000 TL	137	17,5		Serbest Meslek	19	2,4
	3001 - 4000 TL	43	5,5		Öğrenci	215	27,5
	4001 - 5000 TL	31	4,0		Emekli	72	9,2
	5001 TL ve üstü	44	5,6		Ev Kadını	10	1,3
Toplam	782	100,0	Toplam	782	100,0		

Bazı demografik değişkenler göre REMM'nin uygulandığı katılımcıların ölçeğin alt boyutlarına göre tanımlayıcı verileri Tablo-3'de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi katılımcıların cinsiyete göre REMM'in alt boyutları açısından bakıldığında sağlık, rekabet ve sosyal olma/eğlenme alt boyutlarında erkek olma ve bayan olma durumu açısından fark vardır ve farklılık istatistiki olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Farklılık sağlık ve sosyal olma/eğlenme alt boyutlarında bayanların lehine iken, rekabet alt boyutunda erkeklerin lehinedir.

Katılımcıların medeni durumlarına göre REMM'in alt boyutları açısından bakıldığında rekabet, dış görünüş, sosyal olma/eğlenme ve beceri geliştirme alt boyutlarında evli ve bekar olma durumu açısından fark vardır ve farklılık istatistiki olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Farklılık rekabet, dış görünüş, sosyal olma/eğlenme ve beceri geliştirme alt boyutlarında bekarların lehinedir.

Katılımcıların yaşlarına göre REMM'in alt boyutları açısından bakıldığında sağlık, rekabet, dış görünüş, sosyal olma/eğlenme ve beceri geliştirme alt boyutlarında farklılık vardır ve farklılık istatistiki olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Bunun yanında; yaş ile rekabet, dış görünüş, sosyal olma/eğlenme ve beceri geliştirme alt boyutlarında doğrusal bir ilişki vardır. Yaş arttıkça rekabet, dış görünüş, sosyal olma/eğlenme ve beceri geliştirme isteği nedenleriyle rekreatif spora katılma azalmaktadır.

Katılımcıların gelirlerine göre REMM'in alt boyutları açısından bakıldığında sağlık, rekabet, dış görünüş, sosyal olma/eğlenme ve beceri geliştirme alt boyutlarında farklılık vardır ve farklılık istatistiki olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Bunun yanında; gelir düzeyi ile sağlık, rekabet, ve sosyal olma/eğlenme ve beceri geliştirme alt boyutlarında doğrusal bir ilişki vardır ($p<0.01$). Gelir arttıkça sağlık için rekreatif spora katılma artarken, rekabet ve sosyal çevre edinme/eğlenme isteği ile rekreatif spora katılma azalmaktadır.

Katılımcıların gelir düzeylerini nasıl algıladıkları ile REMM'in alt boyutları açısından bakıldığında gelir düzeyini algılama biçimi algılama ile sağlık ve beceri geliştirme alt boyutlarında farklılık vardır ve farklılık istatistiki olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Bunun yanında; gelir düzeyini algılama ile sağlık alt boyutunda doğrusal ve pozitif yönlü bir ilişki vardır ($p<0.05$). Gelir düzeyini algılama arttıkça sağlık için rekreatif spora katılma artmaktadır.

Tablo 3. Bazı Demografik Değişkenlere Göre Katılımcıların REMM Alt Boyutlarına Göre Tanımlayıcı Verileri

Demografik Özellikler		Sağlık	Rekabet	Dış Görnş.	Sosyal Eğl.	Beceri Gel.
Cinsiyet	Erkek	3,99 ± 0,67	2,59 ± 0,88	3,27 ± 0,92	3,57 ± 0,81	3,65 ± 0,78
	Kadın	4,16 ± 0,56	2,28 ± 0,72	3,32 ± 0,84	3,43 ± 0,76	3,59 ± 0,79
	Z	-3,352 *	-4,610 *	-0,853	-2,784 *	-1,322
Medeni Durum	Evli	4,03 ± 0,63	2,25 ± 0,73	3,07 ± 0,85	3,30 ± 0,74	3,43 ± 0,81
	Bekar	4,08 ± 0,64	2,53 ± 0,86	3,39 ± 0,89	3,59 ± 0,80	3,71 ± 0,76
	Z	-1,016	-4,768 *	-4,818 *	-5,153 *	-4,634 *
Yaş	24 ve altı	4,04 ± 0,68	2,87 ± 0,85	3,54 ± 0,87	3,73 ± 0,78	3,89 ± 0,75
	25 – 34	4,08 ± 0,64	2,33 ± 0,76	3,27 ± 0,90	3,46 ± 0,81	3,56 ± 0,83
	35 – 44	4,17 ± 0,57	2,24 ± 0,73	3,20 ± 0,87	3,47 ± 0,67	3,45 ± 0,71
	45 – 54	4,07 ± 0,59	2,19 ± 0,73	3,10 ± 0,83	3,29 ± 0,81	3,51 ± 0,75
	55 ve üstü	3,72 ± 0,54	1,90 ± 0,41	2,68 ± 0,69	3,11 ± 0,70	3,16 ± 0,58
	X ²	14,953 *	111,840 *	44,675 *	42,884 *	61,485 *
	P	-0,019	-0,329 **	-0,221 **	-0,213 **	-0,223 **
Gelir Düzeyi	0 - 1000 TL	4,05 ± 0,70	2,71 ± 0,93	3,44 ± 0,95	3,62 ± 0,88	3,74 ± 0,84
	1001 - 2000 TL	3,95 ± 0,62	2,36 ± 0,68	3,13 ± 0,80	3,50 ± 0,72	3,52 ± 0,68
	2001 - 3000 TL	4,17 ± 0,49	2,15 ± 0,65	3,20 ± 0,80	3,39 ± 0,70	3,45 ± 0,68
	3001 - 4000 TL	4,26 ± 0,61	2,52 ± 1,05	3,32 ± 0,93	3,60 ± 0,79	3,79 ± 0,95
	4001 - 5000 TL	4,05 ± 0,39	2,22 ± 0,46	3,12 ± 0,90	3,13 ± 0,53	3,11 ± 0,67
	5001 TL ve üstü	4,34 ± 0,60	2,29 ± 0,89	3,63 ± 0,96	3,40 ± 0,95	4,21 ± 0,74
	X ²	25,078 *	48,251 *	26,240 *	21,297 *	63,648 *
P	0,119 **	-0,176 **	-0,010	-0,106 **	0,015	
Gelir Düzeyini Algılama Biçimi	Çok Kötü	3,98 ± 0,43	2,55 ± 0,75	3,18 ± 0,83	3,62 ± 0,64	3,68 ± 0,76
	Kötü	3,95 ± 0,77	2,57 ± 0,93	3,36 ± 0,98	3,39 ± 0,86	3,57 ± 0,77
	Orta	4,08 ± 0,63	2,46 ± 0,81	3,29 ± 0,90	3,55 ± 0,75	3,61 ± 0,79
	İyi	4,08 ± 0,60	2,37 ± 0,82	3,27 ± 0,83	3,50 ± 0,83	3,60 ± 0,79
	Çok İyi	4,54 ± 0,34	2,60 ± 0,81	3,21 ± 1,07	3,55 ± 0,75	4,29 ± 0,52
	X ²	17,625 *	7,388	1,280	2,592	15,954 *
P	0,094 **	-0,065	-0,018	0,010	0,047	

Eğitim	İlköğretim	3,35 ± 0,47	2,39 ± 0,62	2,58 ± 0,34	3,40 ± 0,54	3,31 ± 1,06
	Lise ve dengi	4,02 ± 0,63	2,46 ± 0,85	3,29 ± 0,84	3,50 ± 0,77	3,61 ± 0,74
Durumu	Üniversite ve üstü	4,09 ± 0,63	2,45 ± 0,83	3,30 ± 0,90	3,51 ± 0,80	3,63 ± 0,79
	X²	11,550 *	0,301	6,592 *	0,358	2,239
	P	0,087 *	-0,002	0,036	0,011	0,027
Çalışılan Yer	Özel Sektör	4,11 ± 0,68	2,27 ± 0,83	3,17 ± 0,97	3,53 ± 0,80	3,48 ± 0,88
	Kamu Sektörü	4,18 ± 0,56	2,30 ± 0,79	3,15 ± 0,81	3,62 ± 0,74	3,57 ± 0,74
	Kendi İşim	4,02 ± 0,52	2,33 ± 0,75	3,28 ± 0,96	3,14 ± 0,72	3,41 ± 0,70
	Serbest Meslek	4,13 ± 0,52	2,01 ± 0,54	3,28 ± 0,60	3,23 ± 0,58	3,76 ± 0,87
	Öğrenci	4,01 ± 0,68	2,89 ± 0,81	3,58 ± 0,82	3,69 ± 0,82	3,91 ± 0,73
	Emekli	3,89 ± 0,65	2,19 ± 0,64	3,06 ± 0,82	3,21 ± 0,80	3,42 ± 0,65
	Ev Kadını	4,14 ± 0,32	2,57 ± 0,79	2,98 ± 0,56	3,67 ± 0,55	3,78 ± 0,64
	İşsiz	4,07 ± 0,52	2,54 ± 0,76	3,44 ± 0,87	3,27 ± 0,66	3,67 ± 0,70
	X²	14,226 *	99,826 *	40,450 *	53,268 *	52,743 *

X²= Kruskal Wallis Test, Z= Mann-Whitney U Test, P= Pearson Correlation * p < 0.05, ** p < 0.01,

Ölçek M= 1- Kesinlikle Hayır ... 5- Kesinlikle Evet

Katılımcıların çalıştıkları yere göre REMM'in alt boyutları açısından bakıldığında sağlık, rekabet, dış görünüş, sosyal olma/eğlenme ve beceri geliştirme alt boyutlarında farklılık vardır ve farklılık istatistiki olarak anlamlıdır (p<0.05). Sağlık alt boyutunda farklılık emekli olanlar ile kamuda çalışanlardan kaynaklanmaktadır. Kamu sektöründe çalışanlar ile diğer çalışanlar arasındaki farklılık istatistiki olarak anlamlı değildir. Rekabet alt boyutunda farklılık öğrenciler ile özel sektör, kamu sektörü, kendi işi, serbest meslek mensupları arasından kaynaklanmaktadır. Öğrenciler ile diğer çalışanlar arasındaki farklılık istatistiki olarak anlamlı değildir. Dış görünüş alt boyutunda farklılık öğrenciler ile özel sektör, kamu sektörü ve emekliler arasındaki farktan kaynaklanmaktadır. Öğrenciler ile diğer çalışanlar arasındaki farklılık istatistiki olarak anlamlı değildir. Sosyalleşme/eğlenme alt boyutunda farklılık öğrenciler, özel sektör, kamu sektörü, kendi işi, serbest meslek mensupları arasından kaynaklanmaktadır. Diğer çalışanlar arasındaki farklılık istatistiki olarak anlamlı değildir. Beceri geliştirme alt boyutunda farklılık öğrenciler ile özel sektör, kamu sektörü, kendi işi, ve emekli olanlar arasından kaynaklanmaktadır. Öğrenciler ile diğer çalışanlar arasındaki farklılık istatistiki olarak anlamlı değildir.

TARTIŞMA

Bireylerin rekreasyonel egzersiz yapma nedenini açıklamaya çalışan tüm çalışmalar neden-sonuç ilişkisi içerisinde davranışı anlamaya ve/veya anlamlandırmaya dönüktür. Bu bağlamda temel amaç Özgür İrade Teorisi, Başarılacak Amaç Teorisi ve İhtiyaç Teorisini kullanarak güvenilir bir sebep-sonuç ilişkisi kurabilmektir. Belki bu teorilere birde kişilik teorisinin ilave edilmesi, her birinin bir arada düşünülmesi bu ilişkiyi daha iyi açıklama fırsatı verecektir. Genel olarak bakıldığında bir ürün talebi ve rekreatif spora katılım gerekçesi aynı özden beslenen duygularla/nedenlerle ilişkilendirilebilir. Bireyin gerçek ihtiyacı “giyinmek” iken, çok pahalı bir markayı satın alması sadece giyinmek ihtiyacını karşılamaktan öte bir sonucu ortaya koymaktadır. Bireyin yaşam stili, sahip olduğu imkanlar, içinde bulunduğu çevre, bu çevrede var olan rekreatif potansiyel, ilişkiler, kişilik özellikleri, duygusal zekası, geçmiş deneyimleri, cinsiyet, gelir, medeni durum, yaş, eğitim durumu gibi bir çok faktör bireyin rekreatif etkinliklere olan ihtiyacını ve hangi etkinlik ve/veya etkinlikleri kimlerle yapacağını belirlemektedir (Ardahan ve Lapa 2010).

Cinsiyete göre bireylerin neden rekreatif spora katıldıkları REMM’in beş alt boyutundan sağlık, rekabet ve sosyal/eğlence alt boyutunda istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Bu sonuçlar Çağlar ve diğ. (2009) çalışması ile örtüşmektedir. Kadınlar sağlık gerekçesi ile rekreatif spora erkeklerden daha fazla katılırlarken, rekabet ve sosyal/eğlence amaçlı katılımı ise erkekler kadınlara göre daha ağırlıktadır. Özellikle rekabete ve güce dayalı etkinliklere katılımı erkek üstünlüğü beklenen bir durumdur. Bu sonuçlar Ardahan ve Lapa (2010), Ardahan (2011a) ve Ardahan (2011b)’ın sonuçlarıyla paraleldir. Bu konuda yapılmış birçok çalışmada sosyal/eğlence ihtiyacı sebebiyle bireyleri rekreatif spora katılımındaki en önemli gerekçe olduğunu ele alınmaktadır. Erkeklerin, kadınlara göre bu gerekçe ile rekreatif spora katılımı erkeklerin sosyal dünyalarında kadınlara göre daha yalnız oldukları ve bu ihtiyacı da bu şekilde giderdikleri söylenebilir (Koivula 1999; Weinberg ve Gould 2007). Mevcut çalışmadaki sonuç da bu genel ifade ile birebir örtüşmektedir.

Literatürde bireylerin rekreatif spora katılımıyla medeni durum arasındaki ilişkiyi sorgulayan çok çalışma olmamasına karşın, anlamlı ve doyumlu bir evliliğin; bireylerin yaşam doyumunu olumlu etkilediği, daha sağlıklı ilişkiler kurgulaya bildiği, bunun da rekreatif etkinliklere katılımı olumlu etkilediği üzerinde durulmuştur (Ardahan ve Lapa, 2010; Hicks ve Platt 1970; Laws 1971). Mevcut araştırmada evliler bekarlara oranla daha az rekabetçidirler ($Z = -4,768$, $p < 0.05$). Bunun yanında bekarlar evlilere oranla daha fazla dış görünüş, sosyal/eğlence ve beceri geliştirme nedeniyle rekreatif spora katılmaktadır. Anlamlı ve doyumlu evliliğin bireyleri olumlu etkilediği genel sonucu ve Ardahan (2011b)’daki sonuçlar mevcut çalışmada elde edilen sonuçları destekler niteliktedir.

Rekreatif spora katılımı yaş önemli bir belirleyicidir. REMM’in bu beş alt boyutundan hepsinde yaş grupları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık vardır. Sağlık alt boyutundaki farklılık 55 ve üstü yaş’ın aleyhine iken (54 ve yaş altı sağlıklı olmak için rekreatif spora katılmaktadır),

rekabet alt boyutunda yaş ilerledikçe rekabetçilik, dış görünüşe önem verme, sosyal/eğlenme beklentisi, beceri geliştirme beklentisi azalmaktadır. Çalışmamızda yaş ile bu alt gruplar arasında ters yönlü doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Yaş ilerledikçe performans sporuna katılım ve rekreatif spora katılım düşmektedir. Bu sonuçlar ile Ardahan ve Lapa (2010) ve Ardahan (2011b)'ın sonuçları birbirini desteklemektedir.

Rekreatif spora katılımında belirleyici olan demografik faktörlerden diğer ikisi ise, gelir ve eğitimidir. REMM'in bu beş alt boyutundan hepsinde gelir ile bu alt gruplar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık varken, eğitim durumuna göre farklılık sağlık ve dış görünüş alt boyutlarındadır. Sağlık alt boyutunda gelir ve eğitim ile bu gerekçelerle rekreatif spora katılım arasında pozitif yönlü bir ilişki varken, yani gelir ve eğitim düzeyi arttıkça bu gerekçe ile bireyler daha çok rekreatif spora katılırlarken, rekabet ve sosyal/eğlence alt boyutlarında rekreatif spora katılım ile gelir arasında ters yönlü doğrusal bir ilişki vardır. Diğer bir deyişle gelir düzeyi azaldıkça bireyler daha çok başkalarıyla rekabet etmek, sosyalleşmek ve eğlenmek için rekreatif spora katılmaktadır. Liu ve diğ. (2005) belirttiği gibi, genel olarak gelir ve eğitim düzeyi arttıkça önleyici ve tedavi edici sağlık harcamaları da artmakta, böylece gelirden sağlık için ayrılan pay da yükselmektedir. Daha iyi sağlık beklentisi neredeyse her gelir ve eğitim kesiminde özellikle yüksek gelir ve iyi eğitim almış kesimde önemli bir ihtiyaçtır. Sağlık ihtiyacı sebebiyle rekreasyonel spora katılımı mevcut araştırma sonuçları örtüşmektedir. Bunun yanında White (1975), Scott ve Munson (1994), Lee ve diğ. (2001) ve Solop (2001) gelir ve eğitim ile rekreasyona katılım arasında ilişki olduğunu ortaya koymak için çalışma yapmışlardır. Onlara göre gelirin ve eğitim düzeyinin artması bireyleri daha çok bireyselleştirirken, gelirin veya eğitim düzeyinin azalması bireyleri daha çok başkalarıyla beraber, ortak katılabilecekleri etkinliklere yöneltmektedir. Düşük gelir grubundaki bireyler ve eğitim piramidinde daha altlarda olanlar aile ve arkadaş gruplarıyla biraraya gelerek etkinliklere katılırlarken yüksek gelir grubundaki ve iyi eğitim almış bireyler ya çok yakın arkadaşlarıyla ya da yalnız olarak yakın ve/veya uzak destinasyondaki etkinlikleri tercih edebilmektedirler. Kendini yüksek gelir grubunda (gelirim çok iyi diyenler) gören bireylerin diğer gelir grubundakilerden özellikle sağlık ve beceri kazanma alt gerekçeleri ile rekreatif spor etkinliklerine daha fazla katılmaktadırlar. Bahsedilen genel sonuçlar ile Ardahan ve Lapa (2010), Ardahan (2011b) deki sonuçlar mevcut çalışmadaki sonuçlar ile bire bir uyumaktadır.

Sağlık alt boyutundaki farklılık 55 ve üstü yaş'ın aleyhine iken, rekabet alt boyutunda yaş ilerledikçe rekabetçilik, dış görünüşe önem verme, sosyal/eğlenme beklentisi, beceri geliştirme beklentisi azalmakta ve yaş ile bu alt gruplar arasında ters yönlü doğrusal bir ilişki vardır. Yaş ilerledikçe performans sporuna katılım ve rekreatif spora katılım azalmaktadır. Ardahan ve Lapa (2010) ve Ardahan (2011b) deki sonuçlar mevcut çalışmadaki sonuçları destekler niteliktedir.

Bireyin çalıştığı yerlerin kendi içinde REMM'in sağlık, rekabet, dış görünüş, sosyal/eğlence ve beceri geliştirme alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar vardır. Ev kadınları ve serbest meslek erbapları diğer sektörlerde çalışanlara göre daha fazla sağlık gerekçesiyle rekreatif spora katılmaktadırlar. Öğrencilerin rekabetçiliği diğerlerine göre daha fazla iken emekli olanlar ve serbest çalışanlar da diğerlerine göre daha az rekabetçidirler. Lisa ve diğ. (2002) ile Erkuş ve Tabak'ın (2009) da belirttikleri gibi, rekabetçiliği belirleyen büyük ölçüde bireyin kişilik özellikleridir. Kişilik özelliklerinin belirleyiciliğinin yanında yaşı, geliri, toplumsal statüsü bu duygunun harekete geçirilmesi ile yakından ilişkilidir. Bu durum araştırmadan elde edilen sonuçlar ile benzerdir. Dış görünüş alt boyutunda farklılık öğrencilerin diğer çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Hem yaşları hem de yaşam biçimi açısından öğrencilerin dış görünüş gerekçesi ile rekreatif sporlara katılmaları doğaldır. Benzer şekilde öğrenciler ve ev hanımları sosyal/eğlence alt boyutunda diğer çalışanlara göre daha yüksek ortalamaya sahiptir ve farklılık bu iki gurubun diğerleri ile olan farklılıklarından kaynaklanmaktadır. Sosyal/eğlence alt boyutu ile ilgili mevcut çalışmadaki sonuçlar Ardahan ve Lapa (2010) ile örtüşmektedir. Beceri gelişimi alt boyutunda ise emekliler ve kendi işlerini yapanlar diğerlerine göre daha düşük ortalamaya sahip oldukları için farklılık oluşmaktadır. Bu açıdan bakıldığında diğer grupların kendilerini geliştirmek için rekreatif spora katılmaları anlamlı bir sonuç oluşturmaktadır. Beceri gelişimi ile ilgili mevcut çalışmadaki sonuçlar Ardahan(2011b) ile benzerdir.

SONUÇ

Sonuç olarak bireylerin rekreatif spora katılım gerekçeleri ile demografik parametrelerin birçoğunda REMM'in sağlık, rekabet, dış görünüş, sosyal/eğlence ve beceri geliştirme alt boyutlarının hepsinde, bazı değişkenlerde ise bazılarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Cinsiyete göre kadınlar daha çok sağlık için, erkeler de rekabet ve sosyal/eğlence için rekreatif spora katılmaktadır. Medeni duruma göre bekârlar evlilere oranla daha fazla rekabet, dış görünüş, sosyal/eğlence ve beceri gelişimi için rekreatif spora katılmaktadırlar. Yaş grupları açısından bakıldığında 54 ve altı yaş grubunda sağlık ön planda iken, diğer alt boyutlar ile yaş arasında ters yönlü doğrusal bir ilişki vardır. Benzer durum gelir ve eğitim içinde söylenebilir. Gelir ve eğitim düzeyi arttıkça bireylerin sağlık beklentisiyle veya gerekçesiyle rekreatif spora katılması artmakta, diğer alt boyutlarda ise ters yönlü doğrusal bir ilişki vardır. Çalışılan yer açısından bireyi rekreatif spora motive eden faktörler çoğunlukla bir veya birden farklı çalışılan yerin farklılık yaratmasından kaynaklanmaktadır. Örneğin; öğrenciler ve ev kadınları diğerlerine göre daha çok sağlık ve rekabet için rekreatif spora katılırlarken ev kadınlarında dış görünüş için rekreatif spora katılma diğerlerine göre daha azdır.

Buna göre; rekreatif spor üretimi yapan özel işletmeler, sivil toplum kuruluşları, belediyeler, üniversiteler gibi kamu kurumlarının birinci öncelikte; rekreatif etkinliğe katılan bireylerin neden katıldıklarına uygun tasarımda rekreasyonel ürün ortaya koymaları, ikinci öncelikte ise bireylerin talep etmedikleri ve/veya daha az öncelikte talep ettikleri alt boyutlara uygun ürün tasarımı yapılarak öncelikle bilinç ve buna bağlı olarak da talep yaratmaları gereklidir.

KAYNAKÇA

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84: 261-271.
- Ardahan, F., Lapa Yerlisu, T. (2010). Outdoor recreation: the reasons and carried benefits for attending outdoor sports of the participants of cycling and/or trekking activities *International Journal of Human Sciences*, 8 (1): 1327- 1341.
- Ardahan, F. (2011a). Examining Relation between Emotional Intelligence and Life Satisfaction on the Example of Outdoor Sports Participants, Ith International Sport Economy and Management congress, 12-15th October 2011, Izmir / Turkey.
- Ardahan, F. (2011b). The Profile of the Turkish Mountaineers and Rock Climbers: The Reasons and The Carried Benefits for Attending Outdoor Sports and Life Satisfaction Level, 8th International Conference Sport and Quality of Life/2011", 10-11 November 2011, Congress Centre-Brno/Czech Republic.
- Armstrong, T. Bauman, A. ve Davies, J. (2000). Physical activity patterns of Australian adults: Results of the 1999 National Physical Activity Survey (Cat. No. CVD 10). Canberra, Australia: Australian Institute of Health and Welfare.
- Biddle S.J.H., Fox K.R., ve Boutcher S.H. (2000). Physical activity and psychological well-being. London: Routledge.
- Çağlar, E. Canlan, Y. ve Demir M. (2009). Recreational Exercise Motives of Adolescents and Young Adults, *Journal of Human Kinetics*, Section III - Physical Activity & Social Issues. 22: 83-90
- Crandall, R. (1980). Motivation For Leisure, *Journal of Leisure Research*, 12(1): 45-54.
- Deci, E. L. (1975). Intrinsic motivation. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self Integration in personality. In R. Dientsbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol: 38, Perspectives on motivation* (ss. 237-388). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Dweck, C. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41:1040-1048.

- Ebben, W. ve Brudzynski, L. (2008). Motivations and barriers to exercise among college students. *Journal of Exercise Physiology online*, 11 (5): 1-10.
- Erkus, A. ve Tabak, A. (2009). Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Çalışanların Çatışma Yönetim Tarzlarına Etkisi: Savunma Sanayisinde Bir Araştırma, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23 (2): 213-242.
- Fuzhong L. (1999). The exercise motivation scale: Its multifaceted structure and construct validity. *Journal of Applied Sport Psychology*. 11:1, 97-115
- Gürbüz, B. Aşçı, F.H. ve Çelebi, M. (2006). The reliability and validity of the Turkish version of the Recreational Exercise Motivation Measure. *Proceedings of 9th International Sport Sciences Congress*, 3-5 November, Muğla, Turkey,
- Helen, R. Morris, T. ve Moore, M. (2008). A Qualitative Study of the Achievement Goals of Recreational Exercise Participants, *The Qualitative Report*, 13 (4): 706-734.
- Heyward, V.H. (1991). *Advanced fitness assessment and exercise prescription*. Second Edition. Human Kinetics, Champaign, Illinois.
- Hicks, M. W. Platt, M. (1970). Marital happiness and stability: A review of the research in the sixties. *Journal of Marriage and the Family*, 32: 553-574.
- Koivula, N. (1999). Sport participation: Differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behaviour*, 22: 360-380.
- Laws, J. L. (1971). A feminist review of marital adjustment literature: The rape of Locke. *Journal of Marriage and the Family*, 33: 483-516.
- Lee, J. Scott, D. ve Floyd, M.F. (2001). Structural inequalities in outdoor recreation participation: A multiple hierarchy stratification perspective. *Journal of Leisure Research*, 33 (4): 427-449.
- Levy, J., (1979). *Motivation For Leisure: An Intereactionist Approach*. In H. Ibrahim and R. Crandall (Eds.), *Leisure: A psychological approach*. Los Alamitos, CA: Hwong Publishing.
- Lisa M. L. Patrick J. R. ve Fred, H. B. (2002). Meta-analyses of Big Six Interests and Big Five Personality Factors, *Journal of Vocational Behavior*, 61: 217-239.
- Liu, Y. Çelik, Y. ve Şahin, B. (2005). Türkiye’de Sağlık/İlaç Harcamaları ve İlaç geri Ödeme Politikaları: Türkiye’de Sağlık ve İlaç Harcamaları, www.suvak.org.tr, 28-02-2012.
- Manfredo, M. J. Driver, B.L. ve Tarrant, M.A. (1996). Measuring Leisure Motivation: A Meta-Analysis of the Recreation Experience Preference Scales. *Journal of Leisure Research*, 28 (3): 188-213.
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press. Plonczynski D.J. 2000. Measurement of motivation for exercise. *Health Educ Res*, 15: 695-705.
- Phongsavan, P. McLean, G. ve Bauman, A.(2007). Gender differences in influences of perceived environmental and psychosocial correlates on recommended level of physical activity among New Zealanders. *Psychol Sport Exerc*, 8: 939-950.

- Roberts, G. (1993). Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children. In R. N. Singer, M. Murphy, ve C. K. Tennant (Eds.), Handbook of research on sport psychology (pp. 405-420). New York: Macmillan.
- Rogers, H. ve Morris, T. (2003). An overview of the development and validation of the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM), XIth European Congress of Sport Psychology. Congress Proceedings Book, Copenhagen, Denmark. pp: 144.
- Schmitter, C. (2003). Life Satisfaction In Centenarians Residing In Long-Term Care. <http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cutillo.html>, 19 Nisan 2011.
- Şahin, H., (1999), Kuşak Değişimi, Radikal Gazetesi, 25/09/1999.
- Weinberg, R.S. ve Gould, D. (2007). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Fourth Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.