



Examination of recreational motives of individuals: Demographic differences

Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi: Demografik farklılıklar¹

Hamdi Alper Güngörmüş²
Fatih Yenel³
Bülent Gürbüz⁴

Abstract

The purpose of this study was to investigate and compare the motivational factors that motivate individuals to the recreational exercise participation with regard to demographic variables. 302 male (55,1%) and 246 female (44,9%) with a total of 548 recreational exercise participants from 9 health and fitness centers, in Ankara, participated voluntarily to this study. "Recreational Exercise Motivation Measure" was used as means of data collection instrument. Independent Samples t-test was used to examine the mean differences with regard to gender and marital status considering 5 subscales. The results of independent samples t-test indicated that, there was a significant mean difference between males and females in "health" and status" ($p<0,05$). Results of the ANOVA analyses demonstrated statistically mean differences with "competition" subscales ($p<0,05$). Furthermore, there was a significant mean difference in 4 subscales except "health" with the effect of "marital regard to age

Özet

Bu çalışmanın amacı, sağlık-spor merkezlerinde rekreasyonel egzersize katılan bireyleri bu etkinliklere güdüleyen faktörlerin belirlenmesi ve katılım nedenlerinin bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya Ankara İlinde rekreasyonel amaçlı hizmet veren 9 farklı sağlık-spor merkezlerinde egzersiz yapan 302 erkek (%55,1) ve 246 kadın (%44,9) olmak üzere toplam 548 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak 5 alt boyut ve toplam 66 maddeden oluşan "Egzersize GÜdülenme Anketi" kullanılmıştır. 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 "sağlık" ve "rekabet" alt boyutlarında ($p<0,05$), medeni hale göre ise, "sağlık" alt boyutu hariç diğer 4 alt boyutta ($p<0,05$), anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, yapılan ANOVA sonuçlarına göre ise yaş (rekabet ve vücut ve dış görünüm),

¹ Bu çalışmanın özeti, 4.Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi'nde (9-11 Kasım 2007, Antalya) sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² Yrd. Doç. Dr., Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, hamdialper@gmail.com

³ Yrd. Doç. Dr., Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, fyenel@gazi.edu.tr

⁴ Doç. Dr., Kırıkkale Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümü, bulentgurbuz@gmail.com

($p < 0,05$). (competition, body shape/appearance), education (health) ($p < 0,05$). As a result of this study, “health”, “skill development” and “body shape/appearance” were found to be the top three factors which motivate individuals to participate recreational exercise.

eğitim durumuna göre (sağlık), istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Sonuç olarak, “sağlık”, “beceri gelişimi”, “vücut ve dış görünüm” faktörlerinin bireyleri rekreasyonel egzersize güdülemede ilk 3 sırayı aldığı tespit edilmiştir.

Keywords: Recreation, motivation, exercise, participation, health and fitness centers.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, güdülenme, egzersiz, katılım, sağlık-spor merkezleri.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

Giriş

Sanayileşmiş toplumlarda insan emeğinin yerini makinelerin aldığı, buna paralel olarak üretim kapasitesi artarken çalışma saatlerinin azaldığı görülmektedir (Arıkan, Göktaş ve Yıldırım, 2004). Sanayileşme ve teknolojik gelişmelerin toplumsal yaşama olan olumlu katkılarının yanı sıra olumsuz yansımaları da bulunmakta ve gündelik yaşamın pek çok alanında bu yansımaları gözlemek mümkündür. Şöyle ki, sanayileşme ve teknolojik gelişmeler, toplumsal yaşamın daha modern bir hal almasına ve insan yaşamının daha kolay hale gelmesine önemli derecede etki etmektedir. Diğer taraftan, sanayileşmenin gelişmesi, insana ya da insan gücüne olan ihtiyacı minimum düzeye indirmektedir. Bu anlamda sanayileşmenin en büyük etkisi, bireylerin sahip oldukları boş zaman süresine olan olumlu katkıdır. Çünkü geçmişte insan gücüyle yapılan pek çok iş, artık makineler tarafından yapılmaktadır.

Örneğin, bilim ve teknolojiadaki gelişmeler (otomobil, uçak gibi ulaşım araçların icadı ve geliştirilmesi) insanların boş zaman kullanımını olumlu yönde etkilemiş ve bununla beraber uzak mesafelerdeki parklara, sahillere, kamp yerlerine ve tatil bölgelerine gitmeyi kolaylaştırmıştır. Ayrıca, tarımda makineleşmenin gelişmesi, ev içi aletlerin makineleşmesi ve çalışma saatlerinin kısalması gibi birçok gelişme, insanların daha fazla boş zamana sahip olmasına imkân sağlamıştır (Tezcan, 1994).

Yukarıda da ifade edildiği gibi sanayileşme ve teknoloji, insan yaşamının daha kaliteli ve daha uzun olmasında önemli ölçüde etkilidir. Ancak, sanayileşme sonucunda var olan boş zamanın daha da artması, günümüz toplumundaki bireylerin sahip oldukları bu boş zamanı etkin ve verimli bir şekilde değerlendirmelerini de zorunlu kılmaktadır. Dünya nüfusunun önemli bir oranının kentlerde yaşadığı (% 69,2) kabul edildiğinde (Wirth, 2002), böyle bir ortamda yaşayan bireylerin iş ve gündelik yaşamın getirdiği bir takım streslerle ya da yaşamın giderek tekdüzeleşmesi ve hareketsiz bir hale dönüşmesiyle beraber, ortaya çıkacağı kabul edilen ve yaşamı riske sokan birtakım fizyolojik ve psikolojik sorunlarla başa çıkması gerekmektedir.

Gündelik yaşamın kaçınılmaz bir sonucu olarak ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik sorunlarla başa çıkamada ve organizmayı sağlıklı ve zinde tutmada, boş zamanda katılan rekreasyonel egzersizler önemli bir rol oynamaktadır (Rhodes & Dean, 2009). Bireyin karşı karşıya kaldığı fizyolojik ve psikolojik birtakım sorunları minimuma indirmesinde rekreasyonel egzersizlerin önemli bir etken olduğu, yapılan pek çok çalışma tarafından ortaya konmuştur (Çağlar, Aşçı & Deliceoğlu, 2005; Hamer, Karageorghis & Vlachopoulos, 2002). Böyle bir ortamda, birey yaşamını daha mutlu veya sorunsuz hale getirmede etkin bir rol oynayan rekreasyonel egzersizlere katılımda etken olan güdülerin belirlenmesi, spor bilimleri alanında yapılan pek çok çalışmanın da odağında yer almaktadır (Plonczynski, 2000).

Spor bilimleri alanında yapılan diğer çalışmalarda ise, rekreasyonel amaçlı yapılan egzersizin fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak pek çok fayda sağlamasına rağmen günümüzde bu tür aktivitelere katılımın çok da artış göstermediği hatta bazı endüstrileşmiş ülkelerde düşüş gösterdiği belirlenmiştir (Carrol & Alexandris, 1997; Henderson & Ainsworth, 2002; Skowron, Stodolska & Shinew, 2008). Bu nedenle, farklı kültürlerde bireylerin fiziksel aktiviteye veya rekreasyonel amaçlı egzersize katılımlarında rol oynayan motivasyonel faktörlerin belirlenmesine yönelik yapılacak çalışmalar önem kazanmıştır.

Bu noktadan hareketle bu çalışmanın amacı, boş zamanlarında rekreasyonel egzersize katılan bireyleri bu etkinliklere güdüleyen faktörlerin belirlenmesi ve katılım nedenlerinin bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır.

Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini, Ankara’da büyük ölçekli özel sağlık-spor merkezlerinde egzersiz yapan bireyler, örneklem grubunu ise, Bilkent Sports International, Dynamic Sports Center, Fitness Court, Oranium Sports, Renewa Club, Spormed Tunalı, Spormed Söğütözü, Tivolino Fitness Club ve Zirvekent Sporium’da rekreasyonel amaçlı egzersiz yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 302 erkek (%55,1) ve 246 kadın (%44,9) olmak üzere toplam 548 kişi gönüllü olarak oluşturmuştur.

Örneklem grubunda yer alan sağlık-spor merkezlerinin belirlenmesinde, Ankara ilindeki tesislerin fiziksel şartları, personel ve üye sayıları ile egzersiz programları (çeşitlilik) dikkate alınmıştır.

Veri toplama aracı

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı 2 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, katılımcılarının demografik bilgilerini tanımlamaya yönelik sorulara, ikinci bölümde ise, Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilen “Rekreasyonel Egzersize Güdülenme Anketi” (REMM) (Rogers & Morris, 2003) 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, Aşçı ve Çelebi (2006) tarafından (Gürbüz, Aşçı & Çelebi, 2006) gerçekleştirilmiştir. Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliğini test etmek için yapılan faktör analizi sonucuna göre, orijinal ankette yer alan 7 maddenin faktör yükleri ,40’ın altında olduğu için anketin Türkçe sürümünden çıkarılmıştır. Anketin Türkçe versiyonu 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. Anketin toplam iç tutarlılık katsayısı ise ,90’dır.

Verilerin toplanması

Veri toplanma aracı, belirlenen sağlık-spor merkezlerinde uygulanabilmesi için öncelikle kurum yetkililerine, araştırmanın amacı hakkında bilgiler verilmiş ve anketin doldurulması için gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra bu merkezlerde çalışan spor eğitmenleri ile görüşülerek; onlara, anketin sağlıklı bir şekilde doldurulmasının önemi ve nasıl doldurulacağı hakkında detaylı bilgiler verilmiştir. Katılımcıların egzersiz yaparken rahatsız olmamaları ve 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.

Güvenirlilik

Güvenirlilik, testin ölçmek istediği özelliği ne derece doğru ölçtüğü ile ilgili olup, bireylerin test maddelerine verdiği cevaplar arasındaki tutarlılık olarak tanımlanabilir (Büyüköztürk, 2003). Çalışmada yer alan örneklem grubu için, anketin alt boyutlarının güvenirlilik düzeyleri test edilmiş ve içsel tutarlılığı sınamada kullanılan Cronbach Alpha değerlerine bakılmıştır.

Tablo 1. Egzersize güdülenme anketinde yer alan maddelerin iç tutarlılık katsayıları

Alt Boyutlar	Alfa
Sağlık	,91
Rekabet	,89
Vücut ve dış görünüm	,86
Sosyal ve eğlence	,88
Beceri gelişimi	,83

Tablo 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 ,83 (beceri gelişimi) ile ,91 (sağlık) arasında değişmektedir. Ulaşılan bu sonuçlara göre, veri toplama aracının eldeki çalışma için de güvenilir ölçme yaptığı söylenebilir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın amacında yer alan alt problemlere uygun olarak toplanan veriler, kontrol edilmiş ve elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır. Egzersiz katılımcılarından geri dönen anketlerden 45 tanesi eksik ve yanlış doldurulduğu için işleme alınmamış ve 548 anket değerlendirilmiştir. Kaydedilen verilerin çözümlenmesinde ise SPSS (Statistical Package for Social Sciences 11.0) (SPSS, 2002) programından faydalanılmıştır. Ölçme aracının güvenilirlik düzeyini test etmek için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır.

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 ve eğitim durumu gibi değişkenlere göre, tesislere anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Farkın ortaya çıktığı durumlarda ise istatistiksel farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla, Tukey HSD çoklu karşılaştırma testleri uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $\alpha = ,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Bulgular

Tablo 2. Egzersize güdülenmede etken olan faktörlerin sıralaması

Alt boyutlar	N	\bar{X}	Ss
Sağlık	548	4,15	,5442
Rekabet	548	2,56	,8160
Vücut ve dış görünüm	548	3,72	,7331
Sosyal ve eğlence	548	3,27	,8239
Beceri gelişimi	548	3,73	,7427

Tablo 2’deki verilere göre, katılımcıları rekreasyonel egzersize güdüleyen birinci faktörün “sağlık” olduğu ve bunu sırasıyla; “beceri gelişimi”, “vücut ve dış görünüm”, “sosyal ve eğlence” ve “rekabet” faktörünün izlediği tespit edilmiştir. Buna ek olarak, bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize güdülenmelerinde en az etkiye sahip olan faktörün ise “rekabet” olduğu da ortaya çıkmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyetlerine göre t-testi sonuçları

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Sağlık	Erkek	302	4,10	,5646	-2,62	,009*
	Kadın	246	4,22	,5112		
Rekabet	Erkek	302	2,64	,8259	2,37	,018*
	Kadın	246	2,47	,7958		
Vücut ve dış görünüm	Erkek	302	3,72	,7383	-,06	,954
	Kadın	246	3,72	,7283		
Sosyal ve eğlence	Erkek	302	3,26	,8106	-,44	,662
	Kadın	246	3,29	,8413		
Beceri gelişimi	Erkek	302	3,73	,7681	-,23	,822
	Kadın	246	3,74	,7117		

Tablo 3'deki verilere göre, katılımcıların "Egzersize Güdülenme Anketi"nin "sağlık" ($t = -2,62$; $p < 0,05$) ve "rekabet" ($t = -2,37$; $p < 0,05$) alt boyutuna ilişkin puanlarının "cinsiyet"e göre anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. Sağlık alt boyutunda kadın katılımcıların ortalama puanları erkek katılımcılarınkinden daha yüksektir ve bu sonuca göre farklılığın "sağlık" alt boyutunda "kadın" katılımcılardan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Bu durumun tam tersine, "rekabet" alt boyutunda ise erkek katılımcıların ortalama puanları kadınlarınkinden daha yüksektir. Bu sonuca göre ortaya çıkan farklılığın "erkek" katılımcılardan kaynaklandığını söylemek mümkündür. "Vücut ve dış görünüm" ($t = -,06$; $p > 0,05$), "sosyal ve eğlence" ($t = -,44$; $p > 0,05$) ve "beceri gelişimi" ($t = -,23$; $p > 0,05$) alt boyutlarına ilişkin puanlarının ise "cinsiyet"e göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların medeni hallerine göre t-testi sonuçları

Alt boyutlar	Medeni hal	N	\bar{X}	Ss	t	p
Sağlık	Evli	233	4,18	,5154	,76	,445
	Bekar	315	4,14	,5649		
Rekabet	Evli	233	2,41	,7773	-3,81	,001*
	Bekar	315	2,68	,8267		
Vücut ve dış görünüm	Evli	233	3,51	,7194	-6,12	,001*
	Bekar	315	3,88	,7027		
Sosyal ve eğlence	Evli	233	3,18	,8492	-2,30	,022*
	Bekar	315	3,34	,7990		
Beceri gelişimi	Evli	233	3,60	,7383	-3,77	,001*
	Bekar	315	3,83	,7306		

Yapılan t-testi analizi sonuçlarına göre, katılımcıların “Egzersize Güdülenme Anketi”nin sadece “sağlık” alt boyutuna ilişkin puanlarının “medeni hal”e ($t= ,76$; $p>0,05$) göre anlamlı bir farklılık göstermediği, diğer dört alt boyut olan “rekabet” ($t= 3,81$; $p<0,05$), “vücut ve dış görünüm” ($t= -6,12$; $p<0,05$), “sosyal ve eğlence” ($t= -2,30$; $p<0,05$) ve “beceri gelişimi” ($t= -3,77$; $p<0,05$) alt boyutlarına ilişkin puanları “medeni hal”e göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve dört alt boyutta da farklılığın “bekar” olan katılımcılardan kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların yaş kategorilerine göre ANOVA sonuçları

Alt boyut	Yaş kategorisi	N	\bar{X}	Ss	F	p
Sağlık	18-25 yaş	185	4,08	,59	1,68	,154
	26-33 yaş	161	4,19	,51		
	34-41 yaş	92	4,15	,52		
	42-49 yaş	53	4,17	,54		
	50 \geq yaş	57	4,28	,52		
Rekabet	18-25 yaş	185	2,72	,75	6,44	,001*
	26-33 yaş	161	2,66	,88		
	34-41 yaş	92	2,41	,77		
	42-49 yaş	53	2,27	,81		
	50 \geq yaş	57	2,31	,77		
Vücut ve dış görünüm	18-25 yaş	185	3,90	,73	15,23	,001*
	26-33 yaş	161	3,85	,66		
	34-41 yaş	92	3,65	,61		
	42-49 yaş	53	3,37	,75		
	50 \geq yaş	57	3,23	,77		
Sosyal ve eğlence	18-25 yaş	185	3,31	,78	2,19	,069
	26-33 yaş	161	3,35	,80		
	34-41 yaş	92	3,14	,85		
	42-49 yaş	53	3,05	,89		
	50 \geq yaş	57	3,37	,87		
Beceri gelişimi	18-25 yaş	185	3,86	,74	3,98	,003*
	26-33 yaş	161	3,79	,71		
	34-41 yaş	92	3,57	,76		
	42-49 yaş	53	3,56	,79		
	50 \geq yaş	57	3,58	,70		

Katılımcıların yaş kategorilerine göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 5’de sunulmuştur. Analiz sonuçları, katılımcıların “rekabet” ($F_{(4, 542)} = 6,44$; $p < ,01$) alt boyutuna ilişkin puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Sonuçlara göre, “18-25 yaş” grubu katılımcıların puanları ile “34-41 yaş”, “42-49 yaş” ve “50 \geq yaş” gruplarında yer alan katılımcıların puanları arasında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve “18-25 yaş” grubundaki katılımcıların “rekabet” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer üç gruptan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca “26-33 yaş” grubu

katılımcıların puanları ile “42-49 yaş” ve “50≥ yaş” gruplarında yer alan katılımcıların puanları arasında da yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve “26-33 yaş” grubundaki katılımcıların “rekabet” alt boyutuna ilişkin puanları “42-49 yaş” ve “50≥ yaş” gruplarındaki katılımcılardan daha yüksektir.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların “vücut ve dış görünüm” ($F_{(4, 542)} = 15,23$; $p < ,01$) alt boyutuna ilişkin puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte ve yaştaki artışla birlikte katılımcıların ortalama puanlarının düştüğü de anlaşılmaktadır. “18-25 yaş” grubu katılımcıların puanları ile “34-41 yaş”, “42-49 yaş” ve “50≥ yaş” gruplarında yer alan katılımcıların puanları arasında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve “18-25 yaş” grubundaki katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer üç gruptan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ayrıca, araştırma grubunun, “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanları arasında “26-33 yaş” grubu katılımcıları ile “42-49 yaş” ve “50≥ yaş” gruplarında yer alan katılımcıların puanları arasında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. “26-33 yaş” grubundaki katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer iki gruptan daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, “34-41 yaş” grubu katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanları ile “50≥ yaş” grubunda yer alan katılımcıların puanları arasında da yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. “34-41 yaş” grubundaki katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanlarının “50≥ yaş” grubunda yer alan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

ANOVA sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların “beceri gelişimi” ($F_{(4, 542)} = 3,98$; $p < ,01$) alt boyutuna ilişkin puanları arasında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. “18-25 yaş” grubu katılımcıların puanları ile “34-41 yaş” grubunda yer alan katılımcıların puanları arasında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve “18-25 yaş” grubundaki katılımcıların “beceri gelişimi” alt boyutuna ilişkin puanlarının “34-41 yaş” grubunda yer alan katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, katılımcıların “sağlık” ve “sosyal ve eğlence” alt boyutlarına ilişkin puanları arasında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların eğitim durumlarına göre ANOVA sonuçları

Alt Boyut	Eğitim durumu	N	\bar{X}	Ss	F	p
Sağlık	Lise	87	3,99	,58	5,03	,007*
	Yüksekokul/Üniversite	368	4,18	,55		
	Lisansüstü	93	4,21	,44		
Rekabet	Lise	87	2,62	,82	,33	,720
	Yüksekokul/Üniversite	368	2,56	,81		
	Lisansüstü	93	2,52	,85		
Vücut ve dış görünüm	Lise	87	3,57	,78	2,24	,107
	Yüksekokul/Üniversite	368	3,76	,73		
	Lisansüstü	93	3,73	,70		
Sosyal ve eğlence	Lise	87	3,28	,79	,01	,990
	Yüksekokul/Üniversite	368	3,27	,84		
	Lisansüstü	93	3,28	,81		
Beceri gelişimi	Lise	87	3,70	,75	,28	,758
	Yüksekokul/Üniversite	368	3,75	,75		
	Lisansüstü	93	3,70	,72		

Yapılan analiz sonuçlarına göre, katılımcıların yalnızca “sağlık” ($F_{(3, 544)} = 5,03$; $p < ,01$) alt boyutuna ilişkin puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmış (Tablo 6) Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, “lise eğitimi” alan katılımcıların puanları ile “üniversite/yüksekokul eğitimi” ve “lisansüstü eğitim” alan katılımcıların puanları arasında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve “lise eğitimi” alan katılımcıların “sağlık” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer iki gruptan daha düşük olduğu görülmektedir.

Buna karşın, ANOVA sonuçları, katılımcıların “rekabet”, “vücut ve dış görünüm”, “sosyal ve eğlence” ve “beceri gelişimi” alt boyutlarına ilişkin puanları arasında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur ($p > 0,05$).

Tartışma

Bu çalışma Ankara ilindeki sağlık-spor merkezlerinde rekreasyonel egzersize katılan bireyleri bu etkinliklere güdüleyen faktörlerin belirlenmesi ve katılım nedenlerinin bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

Elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler bakımından, “sağlık” faktörü ilk sırada yer alırken, “rekabet” faktörü sıralamanın sonunda yer almıştır (Tablo 2). Bu sonuç, Jones, Mackay ve Peters (2006) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Gerçekleştirilen bu çalışmada, bireyleri egzersize güdülenmede “birliklilik” faktörü birincil olarak ön plana çıkarken, “beceri gelişimi” faktörü en alt sırada yer aldığı (Jones, Mackay & Peters, 2006) tespit edilmiştir. Bu durumun ortaya çıkmasında Jones ve

diğerleri (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yer alan katılımcıların bu tür egzersizleri yarışma amaçlı yapıyor olmalarının etkili olduğu söylenebilir.

Katılımcıların rekreasyonel egzersizlere güdülenme düzeylerinin cinsiyete göre değerlendirilmesinde, kadınların erkeklere göre sağlık, erkeklerin ise kadınlara göre rekabet boyunlarına daha fazla önem verdikleri belirlenmiştir (Tablo 3). Koivula'da (1999) yaptığı çalışmada, rekabet faktörünün rekreasyonel etkinliklere katılımı erkekler için kadınlara göre daha önemli bir etken olduğu bulgularıyla paralellik gösterirken; Salguero ve arkadaşları ise (2004) genç yüzücülerin spora güdülenme nedenlerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, cinsiyete göre bu iki boyutta anlamlı bir farkın olmadığı tespit edildiği çalışmayla örtüşmemektedir. Çalışmada elde edilen sonuç, her iki cinsin yaradılış özellikleri dikkate alındığında, erkeklerin daha rekabeti seven bir yapıya sahip oldukları ve kadınların ise hastalıklara karşı daha hassas olabilecekleri düşüncesiyle açıklanabilir.

Çalışmadan elde edilen diğer bir bulgu ise, katılımcıların rekreasyonel egzersizlere güdülenme düzeylerinin medeni hale göre farklılaştığını göstermektedir. Beklenildiği gibi bekar katılımcıların "rekabet", "vücut ve dış görünüm", "sosyal ve eğlence" ve "beceri gelişimi" alt boyutlarındaki puanları, evli katılımcıların puanlarından daha yüksektir (Tablo 4). Ancak, elde edilen bu sonuç literatürde yer alan ve Tsai (2005) tarafından 246 erkek ve 415 kadının katılımı ile gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermemektedir. Örneğin, Tsai (2005) tarafından gerçekleştirilen bu çalışma sonucunda, bireylerin medeni durumlarına göre egzersize katılım güdüleme düzeylerinin alt boyutlara göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma grubunun rekreasyonel egzersizlere katılımında yaş değişkeninin etkisi göz önüne alındığında, çalışmadan elde edilen bulgular 18-25 yaş grubundaki katılımcıların "rekabet" alt boyutuna ilişkin puanlarının 34-41 yaş, 42-49 yaş ve 50≥ yaş gruplarından daha yüksek olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, 26-33 yaş grubundaki katılımcıların "rekabet" alt boyutuna ilişkin puanlarının 42-49 yaş ve 50≥ yaş gruplarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

"Vücut ve dış görünüm" alt boyutunun rekreasyonel egzersizlere güdülenme düzeylerine etkisi gözönüne alındığında, çalışmadan elde edilen bulgular 18-25 yaş grubundaki katılımcıların 34-41 yaş, 42-49 yaş ve 50≥ yaş gruplarında yer alan katılımcılara göre, 26-33 yaş grubundaki katılımcıların 42-49 yaş ve 50≥ yaş gruplarında yer alan katılımcılara göre ve 34-41 yaş grubundaki katılımcıların ise 50≥ yaş gruplarında yer alan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde etkilendiklerini göstermektedir. Çalışma sonucunda elde edilen başka bir bulgu ise, 18-25 yaş grubundaki katılımcılar ile 34-41 yaş grubunda yer alan katılımcılar arasında "beceri gelişimi" alt boyutunda bir farklılık olduğudur. 18-25 yaş grubundaki katılımcıların "beceri gelişimi" alt boyutuna ilişkin puanlarının 34-41 yaş grubunda yer alan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 5).

Bu bulgulara göre, “rekabet”, “vücut ve dış görünüm” ve “beceri gelişimi” faktörlerinin yaş ilerledikçe bireyler için rekreasyonel egzersizlere katılıma güdülemede daha az etkili olduğu sonucuna varılabilir. Elde edilen bu sonuç, literatürde yer alan pek çok çalışmanın bulgularıyla da paralellik göstermektedir (Ashford, Biddle & Goudas, 1993; Salguero, Gonzalez-Boto, Tuero & Marquez, 2004, Sit & Lindner, 2006). Örneğin, Salguero ve arkadaşları, yaşı küçük olan katılımcıların “eğlence”, “arkadaşlık”, “rekabet” ve “beceri gelişimi” faktörlerinin güdülemede daha etkili olduğunu (Salguero, Gonzalez-Boto, Tuero & Marquez, 2004), Barber ve arkadaşları ise yaptıkları çalışmada gençleri rekreasyonel egzersize güdüleyen temel faktörler sırasıyla; eğlence”, “yeni beceriler öğrenmek”, “heyecan” ve “rekabet” olduğu tespit edilmiştir (Barber, Sukhi & White, 1999).

Sonuç ve Öneriler

Gündelik yaşamın vazgeçilmez bir parçası olarak görülen, birey yaşamında önemli bir rol oynayan ve bireyin rekreasyonel egzersizlere katılıma güdüleyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmanın sonuçları kısaca şu şekilde özetlenebilir.

Araştırmanın tasarımındaki temel amaçlardan biri olan ve bireyleri rekreasyonel egzersizlere katılıma güdüleyen faktörlerin başında “sağlık” faktörünün yer aldığı ve rekreasyonel egzersizlere katılımın doğası gereği “rekabet” faktörü sıralamanın sonunda yer almıştır.

Araştırma grubunun rekreasyonel egzersizlere güdülenme düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Genel anlamda incelendiğinde ise, ankette yer alan beş alt boyutta belirtilen bağımsız değişkenlere göre farklılaşmaların gözlemlendiği ancak, bu farklılaşmaların daha çok “sağlık” ve “vücut ve dış görünüm” alt boyutlarında yoğunlaştığı anlaşılmıştır. Bu farklılaşmanın ortaya çıkmasında ise; medeni hal, yaş, cinsiyet, boş zamanları değerlendirme durumu ve boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişiler gibi değişkenlerin daha çok etkili olduğu anlaşılmıştır.

Çalışmanın sonuçlarına göre, aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- Evli bireylerin rekreasyonel etkinliklere daha fazla katılımında etkili olabilecek faktörlerin belirlenmesi.
- Rekreasyonel amaçlı hizmet veren sağlık-spor merkezlerinin; farklı yaş gruplarının, farklı güdülenme düzeylerini dikkate alarak programlarını düzenlemesi.
- Toplumdaki bireylerin refah düzeyi göz önüne alındığında, tüm kesimlere hitap edebilecek sağlık-spor merkezlerinin açılması ve bu sayede toplumdaki bireylere rekreasyonel egzersizlere katılım bilincinin kazandırılması.

- Rekreasyonel etkinliklere katılan fakat sağlık-spor merkezlerinden hizmet almayan bireyler üzerinde çalışma yapılarak egzersizlere katılıma güdüleyen faktörlerin belirlenmesi.
- Sosyo-ekonomik açıdan daha alt grupta yer alan birçok sağlık-spor merkezlerinde çalışma yapılması.

Kaynaklar

- Ankan, A.N., Göktaş, Z. & Yıldırım, İ. (2004). Farklı branşlardaki spor seyircilerinin spor ortamına ilişkin görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 12(2): 551-560.
- Ashford, B., Biddle, S. & Goudas, M. (1993). Participation in community sport centres: motives and predictors of enjoyment. *Journal of Sport Science*, 11(3): 249-256.
- Barber, H., Sukhi, H., White, S.A. (1999). The influence of parent-coaches on, participant motivation and competitive anxiety in youth sport participants. *Journal of Sport Behavior*, 22(2): 162-180.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: istatistik, araştırma deseni (SPSS uygulamaları) ve yorum*. 3. Baskı. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Carrol, B. & Alexandris, K. (1997). *Perceptions of motivations and strength motivation: their relationship to recreational sport participation in Greece*. Journal of Leisure Research, 29(3): 279-299.
- 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
- Droomers, M., Schrijvers, C.T.M. & Mackenbach, J.P. (2001). Educational level and decreases in leisure time physical activity: predictors from the longitudinal GLOBE study. *Journal of Epidemiol Community Health*, 55(8): 562-568.
- Gürbüz, 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.
- 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.
- Henderson, K.A. & Ainsworth, B.E., (2002). Enjoyment: A link to physical activity, leisure, and health. *Journal of Park and Recreation Administration*, 20(4): 130-146.
- Jones, G.W., Mackay, K.S. & Peters, D.M. (2006). Participation motivation in martial artists in the West Midlands Region of England. *Journal of Sports Science and Medicine*, Combat Sport Special Issue. 28-34.
- Koivula, N. (1999). Sport participation: differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behavior*, 22(3): 360-380.
- Plonczynski, D.J. (2000). Measurement of motivation for exercise. *Health Education Research*, 15(6): 695-705.
- Rhodes, R.E. & Dean, R.N. (2009) Understanding physical inactivity: Prediction of four sedentary leisure behaviors. *Leisure Sciences*, 31(2): 124-135.
- Rogers, H. & 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.

- Salguero, A., Gonzalez-Boto, R., Tuero, C. & Marquez, S. (2004). Relationship between perceived physical ability and sport participation motives in young competitive swimmers. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44(3): 294-299.
- Sit, C.H. & Lindner, K.J. (2006). Situational state balances and participation motivation in youth sport: a reversal theory perspective. *British Journal of Psychology*, 76(2): 369-384.
- Skawron, M.A., Stodalska, M. & Shinew, K.J. (2008). Determinants of leisure time physical activity participation among latina women, *Leisure Sciences*, 30(5): 429-447.
- SPSS. (2002). *SPSS Base 11.0 for Windows User's Guide*. SPSS Incorporated: Chicago.
- Tezcan, M. (1994). *Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi*. 4. Baskı. Ankara: Atilla Kitabevi.
- Tsai, E.H. (2005). A Cross-cultural study of influence of perceived positive outcome on participation in regular active recreation: Hong Kong and Australian University Students. *Leisure Sciences*, 27(5): 385-404.
- Tsai, Y.M. (2005). *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.
- Wirth, L. (2002). *Bir yaşam biçimi olarak kentleşme*. 20. *Yüzyıl Kenti*. Derleyen ve Çeviren: Duru, B. ve Alkan, A., Ankara: İmge Kitabevi.

Extended English Abstract

The purpose of this study was to investigate and compare the motivational factors that motivate individuals to the recreational exercise participation with regard to demographic variables. The universe of the study was made by the individuals who train at the large-scaled wellness centers in Ankara, the group of the paradigm of the study was made by the volunteers who train recreationally at Bilkent Sports International, Dynamic Sports Center, Fitness Court, Oranium Sports, Renewa Club, Spormed Tunali, Spormed Sogutozu, Tivolino Fitness Club and Zirvekent Sporium. Totally 548 individual whose 302 of them are men and 246 of them are women volunteered. During the examination of the wellness centers of the group of paradigm, the physical conditions of the facilities in the city of Ankara, the number of the staff and the member and the diversity of the training schedules were carefully considered. The data collection tool which was used in the study consists of two sections. In the first section, the questions that were intended to describe the demographic information of the participants were used. In the second section, the survey of REMM which was developed by Rogers and Morris was used. The survey has 73 articles aims to measure 8 sub-dimensions that have the reasons of motive individuals to do recreational trainings such as (1) mastery, (2) physical condition, (3) social relations, (4) psychological condition, (5) appearance, (6) the expectations of the others, (7) pleasure and (8) competition (EGO). The reasons of the participation of the individuals to the training were evaluated by the Likert Scale such as (1) Strongly Disagree (2) Disagree (3) Neither agree nor disagree (4) Agree (5) Strongly agree. The reliability and the validity of the Turkish version of the survey was created by Gurbuz, Asci and Celebi (2006). According to the factor analysis reports which were made to test the reliability and the validity of the Turkish version, 7 articles that takes place in the original survey were removed from the Turkish version because of their factor loads were under 40. The Turkish version of the survey consists of 66 articles with 5 sub-dimensions such as (1) health, (2) competition, (3) body shape/appearance, (4) social and entertainment, (5) skill development. The internal consistency of the survey is totally 90.

The information about the aim of the study was primarily given to the company executives so the data collection tool could have been used in the determined wellness centers and the necessary permissions were taken to complete the survey. Later, the trainers who work at those

wellness centers were being talked over the importance of the survey and how it would be completed. The comfort of the participants during the training was provided also to have them answer the questions as sincere as possible the survey was given before and after the training. The run phase stuck to the privacy policy. The data that was collected sternly to the sub problems which were partaking at the aim of the study was recorded in the electronic media. 45 of the surveys that were given by the participants were not put into operation because of the lack of data and 548 surveys were evaluated totally. Statistical package for social sciences 11.0 (SPSS, 2002) was used to make use of it during the analysis of the records. Cronbach Alpha Internal reliability coefficient was calculated to test the degree of the reliability of the assessment and evaluation instrument. To determine the demographical range of the participants, descriptive statics method was used. To test if the study group have a significant difference according to their gender and marital status during the training, the independent samples t-test analysis was used, also to test if there is statistically significant difference according to the variables such as age and the educational background unidirectional variance analysis (ANOVA) was used. Under the cases where the differences appear, to determine which group is the source of the statistical difference, Tukey HSD multiple comparisons test was used. $p=.05$ significance level was considered during the statistical data analysis and the comments.

We can summarize the results of the study that was made for examination of recreational motives of individuals by this means;

The “health” factor which is the main purpose of the study and also which motivates individuals to recreational trainings takes first place while the “competition” factor which naturally takes part in the study is on the last place. At the end of the study it was concluded that the degree of being motivated to recreational trainings of the study group differentiate according to some demographical variables. In general terms, according to the five sub-dimension independent variables which take part in the survey, there is differentiation; however, this differentiation concentrates on the sub-dimensions of “health and body shape/appearance”. Also these differentiations show up because of the other variables such as marital status, age, the way of spending leisure activities and with whom spending leisure time.

According to the results of the study, these suggestions below were offered;

- To determine the factors that can be effective on the participation of married couple to recreational activities.
- To have wellness centers that purposefully offer recreational services consider different age groups and different levels of being motivated while scheduling their training programmes.
- To have new recreational wellness centers according to the level of welfare and to raise the awareness of public.
- To have an individual who joins to recreational activities but who do not participate to wellness centers test to determine the factors to motivate them to participate.
- To have studies at the many wellness centers that take part socioeconomically in the lower groups.