



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Özge BEKAR

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİ REKREASYONEL EGZERSİZE
MOTİVE EDEN NEDENLER İLE ALGILADIKLARI SAĞLIK ÇIKTILARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Rekreasyon Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2019



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Özge BEKAR

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİ REKREASYONEL EGZERSİZE
MOTİVE EDEN NEDENLER İLE ALGILADIKLARI SAĞLIK ÇIKTILARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Danışman

Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA

REKREASYON Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2019

Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Özge BEKAR'ın bu çalışması, jürimiz tarafından REKREASYON Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan :Doç. Dr. Mustafa YILDIZ (İmza)

Üye (Danışmanı) :Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA (İmza)

Üye :Dr. Öğr. Üyesi Sezgin KORKMAZ (İmza)

Tez Başlığı: Düzenli Egzersiz Yapan Bireyleri Rekreatif Egzersize Motive Eden
Nedenler ile Algıladıkları Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Onay : Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Tez Savunma Tarihi : 01/07/2019

Mezuniyet Tarihi : 25/07/2019

(İmza)
Prof. Dr. İhsan BULUT
Müdür

AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Düzenli Egzersiz Yapan Bireyleri Rekreatif Egzersize Motive Eden Nedenler ile Algıladıkları Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımda yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

İmza

Adı SOYADI

Özge BEKAR



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU
BEYAN BELGESİ



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
Adı-Soyadı	Özge BEKAR
Öğrenci Numarası	20175257007
Enstitü Ana Bilim Dalı	REKREASYON
Programı	Tezli Yüksek Lisans
Programın Türü	(X) Tezli Yüksek Lisans () Doktora () Tezsiz Yüksek Lisans
Danışmanın Unvanı, Adı-Soyadı	Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA
Tez Başlığı	Düzenli Egzersiz Yapan Bireyleri Rekreatif Egzersize Motive Eden Nedenler ile Algıladıkları Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Turnitin Ödev Numarası	1150444506

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 66 sayfalık kısmına ilişkin olarak, 09/07/2019 tarihinde tarafımdan Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nda belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan ve ekte sunulan rapora göre, tezin/dönem projesinin benzerlik oranı;

alıntılar hariç % 14

alıntılar dahil % 27'dir.

Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir:

(X) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylarım.

() Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esasları'nda öngörülen yüzdelerinin aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.

Gerekçe:

Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlerin ışığı altında tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.

09/07/2019

(imzası)

Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA

İÇİNDEKİLER

ŞEKİLLER LİSTESİ	iv
TABLOLAR LİSTESİ	v
KISALTMALAR LİSTESİ	vi
ÖZET	vii
SUMMARY	viii
ÖNSÖZ	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM REKREASYON VE EGZERSİZ İLİŞKİSİ

1.1 Rekreasyon	2
1.2.Rekreasyon Fonksiyonları	3
1.3.Rekreasyonel Egzersiz.....	4
1.4. Rekreasyonel Egzersiz Faydaları.....	5
1.4.1. Zihinsel Fayda.....	5
1.4.2. Fiziksel Fayda	6
1.4.3. Toplumsal Fayda.....	6
1.4.4. Psikolojik Fayda	6
1.5. Rekreasyon ve Egzersiz İlişkisi.....	6

İKİNCİ BÖLÜM MOTİVASYON, REKREASYONEL EGZERSİZE GÜDÜLENME NEDENLERİ VE REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI

2.1.Motivasyonla İlgili Temel Kavramlar	8
2.1.1.Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	8
2.2. Motivasyon	10
2.2.1. İçsel Motivasyon (Intrinsic Motivation)	12
2.2.2. Dışsal Motivasyon (Extrinsic Motivation).....	13
2.2.3.Motivasyonsuzluk-Apati	13

2.3. Motivasyonu Destekleyen Kuramlar ve Yaklaşımlar.....	14
2.3.1. Öz belirleme Kuramı.....	14
2.3.2. Başarı Gereksinmesi Kuramı	15
2.3.3. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı	15
2.3.4. Yükleme Kuramı.....	15
2.3.5. GÜDÜ Teorisi	16
2.3.6. Katılımcıyı Merkez Alan Yaklaşım	16
2.3.7. Durumsal Yaklaşım	16
2.4. Rekreatif Egzersiz GÜDÜLENME Alt Boyutları	16
2.4.1. Sağlık	16
2.4.2. Rekabet	18
2.4.3. Vücut ve Dış Görünüm	19
2.4.4. Sosyal ve Eğlence	19
2.4.5. Beceri Gelişimi	19
2.5. Rekreatif ve Motivasyon İlişkisi	20
2.6. Rekreatifte Algılanan Sağlık Çıktıları	20
2.6.1. Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	23
2.6.2. Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	24
2.6.3. İyileştirilmiş Durum.....	24

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

REKREASYONEL EGZERSİZE MOTİVE EDEN NEDENLER İLE ALGILADIKLARI SAĞLIK ÇIKTILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

3.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı	25
3.2. Araştırmanın Yöntemi	25
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	25
3.4. Veri Toplama Araçları.....	26
3.5. Veri Analizi	27
3.6. Araştırmanın Bulguları ve Yorumu	28
TARTIŞMA.....	37
SONUÇ	39
KAYNAKÇA.....	41
EKLER	46

EK-1 Kişisel Bilgi Formu	46
EK -2 Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği.....	47
EK-3 Rekreasyonel Egzersize GÜdülenme Anketi	48
ÖZGEÇMİŞ	51



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2. 1: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	9
Şekil 2. 2: GÜdülenme Süreci	11
Şekil 2. 3: Motivasyon Oluşumu	11



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3. 1: Egzersiz Süresi Ortalaması	28
Tablo 3. 2: Egzersiz Süreleri Dağılım Yüzdeleri	28
Tablo 3. 3: Egzersiz Şiddeti Dağılımı	28
Tablo 3. 4: Rekreatyonel Egzersiz Çeşitleri ve Dağılımları	29
Tablo 3. 5: Sağlık Sorunu	29
Tablo 3. 6: Ölçeklerle İlgili Betimsel İstatistikler	30
Tablo 3. 7: Cinsiyete Göre RASÇÖ Alt Boyutlar Karşılaştırılması.....	31
Tablo 3. 8: Cinsiyete Göre REGA Alt Boyutlar Karşılaştırması	32
Tablo 3. 9: Egzersiz Sürelerine Göre RASÇÖ Alt Boyutlar Karşılaştırılması.....	33
Tablo 3. 10: Egzersiz Sürelerine Göre REGA Alt Boyutlar Karşılaştırılması	34
Tablo 3. 11: Katılımcıların Rekreatyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Düzeylerinin Rekreatyonel Egzersize GÜdülenme Faktörleriyle İlişkilendirilmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	35
Tablo 3. 12: Katılımcıların Rekreatyonel Egzersize GÜdülenme Faktörlerinin Rekreatyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Düzeylerini Açıklanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi	36

KISALTMALAR LİSTESİ

REMM	: Rekreatyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği
REGA	: Rekreatyonel Egzersize Güdülenme Anketi
RASÇ	: Rekreatyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği



ÖZET

Günümüzde bireylerin serbest zamanlarında yoğun bir şekilde rekreasyonel egzersizlere katıldıkları görülmektedir. Bu egzersizlere katılırken farklı motivasyonlarla hareket ettikleri literatürde raporlandırılmıştır. Özellikle sağlık, rekabet, dış görünüm, sosyalleşme, eğlence ve becerilerin gelişimi gibi faktörlerin egzersiz motivasyonunda etkili olduğu bilinmektedir. Algılanan sağlık çıktıları ise, bireylerin yaptıkları egzersizden algıladıkları sağlığa yönelik faydaları kapsamaktadır.

Bu çalışmada, bireylerin rekreasyonel egzersiz motivasyonu faktörleri içerisinde hangisinin en yüksek olduğunu saptamak, her bir motivasyon faktörünün rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile ilişkilerini incelemek ve en yüksek ilişkiyi gösteren faktörün egzersiz motivasyonunu ne kadar yordadığını tespit etmek amaçlanmıştır.

Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış olup ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Çalışmanın örneklemini; Antalya’da farklı fitness merkezlerine devam 170 erkek ($Ort_{yaş}=26,86\pm7,81$) ve 124 kadın ($Ort_{yaş}=30,90\pm9,201$) toplam 294 ($Ort_{yaş}=28,57\pm8,648$) katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Türkçe adaptasyonu Gürbüz ve ark. tarafından yapılan “Rekreasyonel Egzersize GÜdülenme Anketi (REGA)” ve Türkçe adaptasyonu Yerlisu Lapa ve ark. tarafından yapılan “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)” kullanılmıştır. REGA’nın Chronbach Alfa katsayısı ölçeğin geneline ilişkin .94 iken, alt faktörlerine ilişkin sırası ile 0,90, 0,87, 0,81, 0,89 ve 0,82 arasında değişirken, RASÇÖ’nin ise geneline ilişkin 0,92’tür. Verilerin çözümünde Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ve basit doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır.

Çalışmaya katılan bireylerin egzersiz motivasyonu faktörleri puan ortalamaları sırasıyla sağlık 4,34, beceri gelişimi 4,19, dış görünüm 4,19, sosyal ve eğlence 3,71 ve rekabet 3,38 şeklinde olduğu saptanmıştır. Egzersiz motivasyonu faktörleri içerisinde sağlık motivasyonu 0,663 ($p<.001$) rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile en yüksek korelasyona sahiptir ve algılanan sağlık çıktıları anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($R=0,663$, $R^2=0,438$, $F=229,336$, $p<0,001$).

Bu bulgular sonucunda bireylerin en çok sağlık ile motive oldukları, bu bağlamda da algılanan sağlık çıktıları en yüksek düzeyde sağlık motivasyonu ile yordandığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Motivasyonu, Algılanan Sağlık Çıktıları, Rekreasyon

SUMMARY

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN RECREATIONAL EXERCISE MOTIVATION AND PERCEIVED HEALTH OUTCOMES FROM INDIVIDUALS WHO EXERCISE REGULARLY

Today it is observed that individuals intensely participate in recreational exercises in their leisure time. It is reported in the literature that they act on several motivations while participating in such exercises. It is known that various factors are influential for exercise motivation, mainly; health, competition, appearance, social/enjoyment and skills development. Perceived health outcomes contain the health benefits perceived by the individuals as resulting from their exercises.

In this study, it is aimed to determine which of the recreational exercise motivation factors of individuals is the greatest; to analyse the association between each motivation factor and the perceived health outcomes of recreation and to ascertain the predictive level that most-associated factor can show for the exercise motivation.

Quantitative research method is used in the research and it is designed in the relational screening model. The samples of the research add up to a total of 294 participants ($\text{Mean}_{\text{age}}=28,57\pm 8,648$) including 170 men ($\text{Mean}_{\text{age}}=26,86\pm 7,81$) and 124 women ($\text{Mean}_{\text{age}}=30,90\pm 9,201$) that are going to different fitness centres in Antalya. “Recreational Exercise Motivation Measure (REMM)” adapted into Turkish by Gurbuz et al. and with “Perceived Health Outcomes of Recreation Scale (PHORS)” adapted into Turkish by Yerlisu Lapa et al. have been used as a data-gathering tool. Chronbach’s Alpha coefficient for the whole REGA is .94 and it ranges between 0,90, 0,87, 0,81, 0,89 and 0,92, respectively, for its sub-factors; while the coefficient for the whole PHORS is 0,94. Pearson Product-Moment Correlation and simple linear regression analysis have been used for data analysis.

It is found out that point averages of the exercise motivation factors of the participating individuals are as follow; health 4,34, skills development 4,19, appearance 4,19, social/enjoyment 3,71 and competition 3,38, respectively. It is observed that health motivation 0,663 ($p<0,001$) among other exercise motivation factors has the highest correlation with perceived health outcomes of recreation and it predicts the perceived health outcomes, significantly ($R=0,663$, $R^2=0,438$, $F=229,336$, $p<0,001$).

In light of the findings above, it is safe to say that individuals are motivated by health the most and perceived health outcomes are predicted by the health motivation at the highest level.

Keywords: Exercise Motivation, Perceived Health Outcomes, Recreation.

ÖNSÖZ

Yüksek lisansa başladığım günden beri bana bu yolda yürümem için destek olan ve bu çalışmanın gerçekleşmesi konusunda bana her türlü desteği sağlayan danışman hocam Sayın Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA 'ya, idol aldığım hayatıma dokunan hocama teşekkür ederim.

Her zaman yanımda olan, varlığına şükrettiğim aileme özellikle ablam Gözde BEKAR'a teşekkür ederim. Desteğiniz ve varlığınız bugünlere gelebilmemdeki en büyük dayanağımdır. Hayata daha pozitif bakmamı sağlayan, yüzümü güldüren, destek veren, varlığımı yanımda hissettiren hayatıma anlam katan herkese teşekkür ederim.

Özge BEKAR
Antalya, 2019

GİRİŞ

Bireylerin serbest zamanlarında kendilerini geliştirmek, dinlenmek, eğlenmek, keyif almak, stresten uzak durmak ve kar amacı gütmeyen gönüllü olarak çeşitli faaliyetlere katılması yani Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde de belirtilen kendini gerçekteşirme basamağı, yenilenme anlamına gelen rekreasyon kelimesinin içeriğini oluşturmaktadır. Rekreasyon "nitelikli yaşam" demektir. Rekreasyonda kaynakların verimli kullanımı(sağlıklı olmak, zaman, enerji, istek, maddiyat gibi) yaşam kalitesini arttırmaktadır. Sürdürülebilir kaynaklar nitelikli yaşamı destekler.

Günümüzde genellikle rekreatif merkezler olarak ulaşılabilir olmasının da avantajı ile spor merkezleri tercih edilmektedir. Spor merkezleri egzersizlerin devamlılığı açısından büyük önem taşımaktadır. Eskiye oranla spor merkezleri de bu durumu avantaja çevirmiş birçok branşı bünyesinde barındırır hale gelmiştir (zumba, pilates, fitness, gibi).

Sağlık ile ilgili olarak, son yıllarda diyet ve spor bilincinin gelişmesiyle birlikte bu kavramlar günlük hayatta da adından sıkça söz ettiren kavramlar haline gelmiştir. Çünkü günlük hayatın yoruculuğu, stresi ve sanayinin de gelişmesiyle birlikte artan serbest zamanlar sayesinde bireylerde yaşam kalitelerini arttırabilme düşüncesi spor bilincini oluşturmaya başlamıştır. Bu sebeplerden dolayı sağlıklı yaşam anlayışı ile çağın getirdiği olumsuzlukları yani hareketsiz yaşam ve zararlı madde tüketimi gibi faktörlerin insan sağlığına verdiği zararların farkına varılarak fiziksel, zihinsel ve psikolojik iyilik hali için spor daha önemli hale gelmiştir. Birey sağlık algısını düzeltmek ve sağlıklı olarak kendisini algılamak için spor aktivitesine -rekreatif aktiviteye- özellikle düzenli egzersiz yapma düşüncesine yönelmektedir.

Bireyin toplumsal ve kimlik açısından öz saygı, öz güven, sorumluluk, paylaşma ve yardım, mücadele, azim ve hedef doğrultusunda çalışma gibi konularda besleyen rekreatif egzersizler başarılı bir şekilde sona erdiğinde bireyi daha güçlü bir şekilde tekrar rekreatif faaliyetlere çekebilmektedir. Bu durum başarılı olan rekreatif faaliyet ve egzersizlerin bireyin motivasyon derecesini ne derecede etkilediğini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada, bireylerin rekreatif egzersiz motivasyonu faktörleri içerisinde hangisinin en yüksek olduğunu saptamak, her bir motivasyon faktörünün rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile ilişkilerini incelemek ve en yüksek ilişkiyi gösteren faktörün egzersiz motivasyonunu ne kadar yordadığını tespit etmek amaçlanmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

REKREASYON VE EGZERSİZ İLİŞKİSİ

1.1 Rekreasyon

Rekreasyon yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince “recreatio” kelimesinden gelmektedir. Türkçe karşılığı yaygın bir şekilde boş zamanları değerlendirme olarak kullanılmaktadır (Karaküçük, 2008: 59). Rekreasyon: bireylerin ya da toplumsal kümelerin boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinliklere verilen addır (Ozankaya, 1975: 23).

Bireylerin serbest zamanlarında kendilerini geliştirmek, dinlenmek, eğlenmek, keyif almak, stresten uzak durmak ve kar amacı gütmeyen gönüllü olarak çeşitli faaliyetlere katılması yani Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde de belirtilen kendini gerçekleştirme basamağı, yenilenme anlamına gelen rekreasyon kelimesinin içeriğini oluşturmaktadır. Rekreasyon “nitelikli yaşam” demektir. Rekreasyonda kaynakların verimli kullanımı (sağlıklı olmak, zaman, enerji, istek, maddiyat gibi) yaşam kalitesini arttırmaktadır. Sürdürülebilir kaynaklar nitelikli yaşamı destekler.

Rekreasyonu, yeniden yaratma anlamındaki klasik yaklaşımına göre; rekreasyon, kişiyi zorunlu iş ve etkinliklerinden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Kraus, 1985: 32).

Glikson rekreasyonu; “insanın kendi yaşamı ile biyotik ve fiziksel çevresindeki yaşamı canlandırılması ve iyileştirmesi” olarak tanımlamaktadır (Glikson, 1971: 32). Butler’a (1953: 3) göre ise rekreasyon farklı bir aktivite deneyimi iş karşıtı veya yenilenmek için yapılan aktivitelerdir.

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında eğlence ve tatmin dürtüleriyle hareket ederek gönüllülük esasına dayalı aktivitelere katılım sağlamayı içermektedir (Sağcan, 1986: 5).

Literatürde yapılan tanımların ortak noktasına bakılacak olunursa rekreasyonun bireyin hedeflediği amaç doğrultusunda ihtiyacını karşılamak için gerçekleştirdiği her türlü (sanat, spor, eğlence, vb.) aktivite olarak görebiliriz. Bireylerin rekreasyon adına faaliyete geçmesini sağlayan faktörlerin altında yatan sebepler bireylerin rekreatif faaliyetlere motive olabilmesi ve bu zaman diliminde ki tatminleri, katıldıkları aktivitelerin doyum noktasına ulaştırması belirleyici etkindir. Bireylerin katıldığı faaliyetlerden motive oldukları faktörlere dair doyum noktasına ulaşması rekreasyonun amacının gerçekleştiğini göstermektedir. Bireyde bu durumda rekreasyon, anlık tatmin sağlar, birey etkinliğin merkezindedir; kendi

kendisinin mutemedidir, ödül veya ödülle yapılan aktivitenin içinde yer alır. Yapılan aktiviteden elde edilecek tatmin duygusunun anlık olması bu duygunun biteceği anlamına gelmeyebilir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007: 37). Aksine aktivite sırasında tatmin olan birey bu duygunun devamı için motive olmaktadır.

Bireylerin ihtiyaç ya da tatmin olma düşüncesiyle gerçekleştirdikleri rekreasyon; çeşitli kriter (yaş, katılımcı sayısı, zaman, mekan vs.) ve hedeflerine göre sınıflandırılmaktadır. Amaçlarına göre rekreasyon sınıflandırması yapacak olursak: dinlenme, turizm, kültürel, sanatsal ve spor amaçlı rekreasyon çeşitleri mevcuttur.

Belirli bir amaç dâhilinde boş zamanlarını değerlendirmek için çeşitli faaliyetlere katılan bireyler “rekreatif aktivite” olarak adlandırılan faaliyetlere katılmış olmaktadır. Rekreatif etkinlik açısından rekreasyon çeşitlerine bakacak olursak spor geniş bir alana ve birey üzerinde önemli etkiye sahiptir. Bireylerin rekreatif faaliyetlerde bulunması sadece isteklerine değil çeşitli faktörlere de bağlıdır. Bunlardan birisi de ekonomik durumdur. Bireylerin gelirlerinin artması ise, rekreasyonel yaşamının olumlu etkilenmesi anlamına gelir (Özgüç, 1984: 29). Kısaca bireysel ihtiyaç ve tatmin olma düşüncesi haricinde çevresel faktörler de rekreasyonel faaliyetlerin gerçekleşme durumu, kalitesi ve devamlılığı konusunda belirleyici olabilmektedir. Birey tüm bu durumları göz önünde bulundurarak rekreasyonel faaliyetlerin fonksiyonunu kullanabilmek için elindeki imkanlar doğrultusunda rekreasyonel faaliyetlere dâhil olmaya çalışmaktadır.

1.2.Rekreasyon Fonksiyonları

Bireyi standart yaşam düzeni içerisinde farklı etkinlik ve farklı aktivitelere dâhil olmasına neden olan etkenler rekreasyonun fonksiyonlarını oluşturmaktadır.

Dumazedier, üç ana fonksiyondan bahsetmektedir (Çubuk, 1984: 68). Bu fonksiyonlar: “Dinlenme veya kendini bırakma”, “Eğlenme” ve “Kendini Geliştirme veya Gelişim” olmak üzere belirtilmektedir (Karaküçük, 2008: 47). Günümüzde bu fonksiyonlara ek olarak “iyileştirme” fonksiyonu da söz konusudur.

-Dinlenme: Bireyin günlük hayat rutininin kurtularak kendini dinlemeyi başarabilmesidir. Modern yaşam düzeni içerisinde daha fazla stres, baskı, zorlama, sorumluk gibi bireyi manevi açıdan zorlayıcı ve yıpratmaya sebep olabilecek duygusal duyguların yoğun bir şekilde yaşanmaya başlanması bu sıkıntılı ortamdan uzaklaşarak dinlenme ihtiyacını önemli hale getirmiştir. Dinlenme fiziksel, zihinsel ya da ruhsal şekilde yapılabilir (Ağduman, 2014: 18). Yaşanan duyuşsal ortam haricinde özellikle sanayileşme ile artan serbest zaman kavramı da dinlenmeyi daha fark edilir hale getirerek önemli kılmıştır.

Sanayileşme ve teknolojik gelişmeler sonucunda insan gücüne duyulan ihtiyacın azalması bireylerin kendi ihtiyaçlarını giderebilmeleri için fırsat olmuştur. Çağdaş bireyler ister pasif ister aktif katılımı faaliyetlerde serbest zamanlarını dinlenme anlamında daha verimli kullanılabilmektedir.

-Eğlenme: Birey davranışını etkileyen birçok güdünün hareket noktalarından birisi de eğlencedir. Temel ihtiyaçların yanı sıra özgürlük, eğlenme vb. kavramlarda benzer psikolojik ihtiyaç olarak belirlenmiştir (Çivitci, 2012: 324). Serbest zamanlarda eğlenmeyi rahatlamayı ifade eden hoşça vakit geçirme sürecidir. Eğlenmek sadece oyunlarla değil yapılan rekreatif aktivitelerin bireyi rahatlatması, dert tasayı unutturup, merakını gidermesi anlamı da taşımaktadır.

-Gelişim: Bireyin kendi seçimine göre katıldığı aktivite bireyin kişilik ve beceri gelişimini etkilemektedir. Aynı zamanda rekreatif faaliyetler bireyin mesleki gelişimine de katkı sağlayabilmektedir. Rekreatif aktiviteler sosyal hayatta farklılaşma sağladığı için bireyin sorumlulukların da artış olmasıyla birlikte yaşamına değer katarak yeni bir yaşam tarzı edinmesine de imkan tanımaktadır. Katıldığı aktivite grubuna uyum sağlayabilmesi, kendini var edebilmesi yine kişilik gelişimi için oldukça önemlidir. Başarabildiğini ve kabul gördüğünü fark eden birey sorumluluk bilinciyle kişilik gelişimine katkısının yanı sıra kendini motive edecek unsurlara yönelmektedir. Gelişim; fiziksel, zihinsel, psikolojik, sosyal boyutları olan bir bütündür (Ekinci Vural, 2006: 14).

-İyileştirme: Günümüzde yeni yeni fark edilen ve önem kazanan “terapatik rekreasyon” kavramının temelini yaşam kalitesini artırma, var olan durumdan daha iyiye ulaşma düşüncesi oluşturmaktadır. Rekreatif faaliyetlere engelli bireyler de katılmaktadırlar. Terapatik rekreasyonun altında bulunan Rehabilitasyon merkezlerinde bu bireyler zihinsel ve bedensel gelişimlerine katkı sağlayacak rekreasyon aktivitelerine katılmaktadırlar (Patlar vd., 2018: 28). Bunun dışında örneğin: bireyin sahip olduğu sağlık durumu (kilo problemi, strese bağlı ruhsal sıkıntılar v.b.) yaptığı ya da dahil olduğu rekreatif faaliyetler sonucunda düzelme veya iyileşme göstermesi durumunda rekreatif faaliyetlere daha çok yönelmesi rekreasyonel egzersizlere daha da ilgili hale gelmesini sağlamaktadır. Bu durumda yani bireyin rekreasyonel aktivite veya rekreasyonel egzersizlerle mevcut durumunu koruması ya da iyileştirmesi rekreasyonel faaliyetin en önemli çıktısını oluşturmaktadır.

1.3.Rekreasyonel Egzersiz

Bireyin serbest zamanlarında fiziksel olarak katıldığı birçok aktiviteyi kapsayan sportif faaliyetlerdir. Kısacası, birey kendi isteği doğrultusunda seçerek gerçekleştirmiş

olduğu sportif faaliyetler ile rekreasyonel faaliyette bulunmaktadır. Bulunduğu rekreasyonel faaliyetler amacı, yapılan ortam ve katılımcı sayısı gibi birçok değişken ile farklı gruplandırılmıştır.

Günümüzde genellikle rekreasyonel egzersiz merkezi olarak ulaşılabilir olmasının da avantajı ile spor merkezleri tercih edilmektedir. Spor merkezleri egzersizlerin devamlılığı açısından büyük önem taşımaktadır. Eskiye oranla spor merkezleri de bu durumu avantaja çevirmiş birçok branşı bünyesinde barındırır hale gelmiştir (zumba, pilates, fitness, gibi). Tabi ki rekreasyonel egzersizler sadece spor merkezleriyle sınırlı değildir ve en önemli rekreasyon alanlarından birisi de doğru kullanıldığı takdirde doğadır (tırmanış, trekking, yüzme gibi). Rekreasyonel aktiviteler hem eğlenceli hem de genelde oyun temelli aktivitelerdir (Nowak, 2014: 224).

Kısacası rekreasyonel egzersiz yapmak istediğiniz konuma, iklime, ekonomik duruma göre farklılık gösterse de rekreasyonel egzersizlerin temelinde yaşam kalitesini arttırmak ve nitelikli yaşam vardır. Rekreasyonel egzersiz sadece spor anlamında değil birçok alanda varlığını sürdürmektedir. Bir sonraki konuda anlatılacak olan rekreasyonun faydaları rekreasyonel egzersizlerin ne kadar geniş kapsamlı etkileri olduğunu detaylı bir şekilde belirtmiştir.

1.4. Rekreasyonel Egzersiz Faydaları

Günümüzde rekreasyon amaçlı aktiviteler ve etkinliklere katılan bireylerin genelde daha sağlıklı ve mutlu bireyler oldukları söylenebilir (Bucher, 1972: 224). Özellikle rekreasyon faaliyeti olarak spor seçilmişse eğer fiziksel, zihinsel ve psikolojik gelişim de görülmektedir. Çünkü birey katıldığı faaliyette hareket ederek fiziksel, katılma ve başarı/başarısızlık durumu psikolojik, katıldığı faaliyette başarılı olabilmek için geliştirdiği anlık stratejiler sayesinde zihinsel, katıldığı etkinlik türüne göre toplumsal gelişimine katkı sağlayabilmektedir. Aslında bunlar bir yandan da rekreasyonun yararlarını ortaya çıkarmaktadır. Rekreasyonun yararlarına bakılacak olunursa;

1.4.1. Zihinsel Fayda

Rekreasyon aktivitelerinin bireylerin iş başarısındaki artışı hakkındaki pozitif gelişmeler fiziksel ve zihinsel faaliyetlere katılanlar sayesinde, sayıca fazla rekreasyon programlarının oluşmasına hatta yapılmasına sebep olmuştur (Başoğlu, 2011: 24). Çünkü bireyler zihinlerini boşaltma rahatlatma imkânı bulmaktadır. Ayrıca katıldıkları faaliyet türlerine de bağlı olarak yaratıcılıkları gelişmektedir.

1.4.2. Fiziksel Fayda

Rekreasyonel aktivitelerin, özellikle sağlıkla ilgili faydaları bireyde fiziksel açıdan pozitif etki göstermektedir (Yıldız, 2018: 10). Fiziksel fayda süreklilik sağlayan bir motivasyon kaynağıdır. Bu alanda yapılan çalışmada rekreasyonel spor etkinliklerine katılımda sağlık, diğer motivasyonel unsurlara göre daha yüksek skorlara sahiptir ve hava sporları hariç diğer tüm branşlar için bu durum geçerlidir (Ardahan, 2013: 105).

1.4.3. Toplumsal Fayda

Gelişmiş toplumlarda, serbest zamanların, kişi başına düşen gelirin fazla olması ve siyasi politika olarak benimsenmesi nedeniyle rekreatif faaliyetlere daha çok yönelinilmektedir. Rekreasyonel aktivitelerle bireyler, sosyal statüsünü yükseltici ya da tamamlayıcı aktivitelerde bulunabilmektedirler (Başoğlu, 2011: 37). Ayrıca yapılan araştırmalarda rekreasyon alanlarının fazla olduğu bölgelerde suçluluk oranının daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Çünkü mutlu, özgür bireyler sosyal ve sağlıklı toplum demektir.

1.4.4. Psikolojik Fayda

İnsanlar hayatları boyunca psikolojik yönden yaralayan çok sayıda olumsuz olaylarla karşılaşmaktadır (Kırmızıer, 2018:1). Rekreasyonel faaliyetler serbest ve boş zamanlarda yapıldığından bireye özgürlük, yapılan faaliyetler ile birey hedefe ulaştığından mutluluk, başarılı bir şekilde rekreasyonel faaliyet sonuçlandığından bireye özgüven gibi birçok duyuşsal alana katkısı olan önemli bir fayda boyutudur. Başarma duygusu, sosyallik gibi kazanımlar sağlamaktadır.

Yapılan ve katılımcı olarak dâhil olunan rekreatif faaliyetlerin- egzersizlerin bireyin sadece bir alanına değil belirtildiği gibi zihinsel, fiziksel, toplumsal ve psikoloji gibi birçok alanını geliştirmesine de desteklediği görülmektedir. Sağlıklı bir birey olmak için rekreasyonun faydalarından istifade edilmesi gerekmektedir. Bu durumda birey rekreasyonel egzersizlere doğrudan katılım göstermelidir.

1.5. Rekreasyon ve Egzersiz İlişkisi

Birey kişisel ve sosyolojik açıdan gereksinimlerini karşılamak veya kendisini ihtiyaçları açısından tatmin edici durumuna getirmek için boş zamanlarında giriştiği faaliyetler olarak tanımlanan rekreasyon içerisinde eğlence, kültür gibi alanlar dışında egzersiz ve sportif faaliyetlere de önem vermektedir. Diğer bir ifade ile sportif rekreasyonun özü fiziksel egzersize dayanmaktadır (Tekin, 2003: 10-11). Yapılan araştırmalar sonucunda

da fiziksel egzersizin aktif olarak uygulandığı sportif faaliyetler, rekreasyonun en kapsamlı ve ilgi çeken alanlarını oluşturduğunu ortaya koymuştur. Boş zamanlarda katılım gösterilen egzersizler aslında planlı ve programlı rekreatif faaliyetlerdir. Gerçekleştirilen bu faaliyetler bireyin ihtiyaçlarına, sosyal çevresine, kişilik yapısına, beceri ve yeteneklerine göre değişkenlik göstermektedir. Ancak olumsuz duygu beslenmesi yapılan araştırmalar sonucunda düşük düzeyde görülen bir ihtimal olarak yansımaktadır. Bireyin bireysel ya da grupla gerçekleştirdiği egzersiz-sportif faaliyetler ile hedefine ulaşması ilerleyen süreçte tekrar rekreasyonel faaliyete yönelmesini sağlayan en önemli unsurdur.

Bireyin toplumsal ve kimlik açısından öz saygı, öz güven, sorumluluk, paylaşma ve yardım, mücadele, azim ve hedef doğrultusunda çalışma gibi konularda besleyen rekreasyonel egzersizler başarılı bir şekilde sona erdiğinde bireyi daha güçlü bir şekilde tekrar rekreasyonel faaliyetlere çekebilmektedir. Bu durum başarılı olan rekreasyonel faaliyet ve egzersizlerin bireyin motivasyon derecesini ne derecede etkilediğini ortaya koymaktadır. Toplumsal ve bireysel olarak rekreasyonel egzersizler sonucu takdir, teşekkür ve ödül gibi dışsal faktörlerin desteklenmesi haricinde beceri gelişimi ve en önemlisi sağlık alanında bireyler olumlu algılar geliştirdiğinden çevresi ile olan ilişkilerini, bireysel algılamada pozitif hale getirmişlerdir. Algılamaları pozitif yönde değişen bu bireyler kişisel varlık algılarını da güçlendirdikleri için sağlık, bakım, yaşam kalitesi gibi konularda daha dikkat edici ve daha motive olmuş şekilde davranışlar sergilemeye başlamışlardır.

İKİNCİ BÖLÜM

MOTİVASYON, REKREASYONEL EGZERSİZE GÜDÜLENME NEDENLERİ VE REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI

2.1.Motivasyonla İlgili Temel Kavramlar

Bireyin rekreasyonel faaliyete geçmesi için itici güç olarak tanımlayabildiğimiz motivasyon kavramı önemli bir yere sahiptir. Bireyin rekreasyonel egzersizlere en azından katılım gösterecek derece motivasyona sahip olması gerekmektedir. Bu durumda rekreasyonel faaliyet ve egzersizlerin gerçekleştirilmesi için motivasyonun ne derecede önemli olduğu bir kez daha ortaya koyulmaktadır. Motive olma süreci genel anlamda hedef belirlemekten başlayıp hedefe ulaştıktan sonraki süreci de kapsayan bir dönüştür. Alanyazında bireyleri tür etkinliklere motive eden nedenlerin bilinmesi için spor, egzersiz ve rekreasyonda çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalar ağırlıklı olarak bireylerin rekreatif spor etkinliklerine neden katıldıklarını anlamlandırmaya dönüktür (Ardahan, 2013: 99). Yapılan çalışmalarda motivasyon nedenlerini anlamak için teoriler de incelenmiştir. Bunlar arasında yer alan ihtiyaç teorisi, güdü teorisi gibi teoriler bulunmaktadır. İhtiyaç açısından insan hayatı hiyerarşik bir yapı içerisinde sınıflandırılmak istendiğinde ise Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi dikkat çekmektedir. Maslow, bireyleri harekete geçiren ya da eylemsizleştiren ihtiyaçları öncelikli olma durumuna göre sınıflandırarak hiyerarşik bir gruplandırma ile açıklamıştır. Birey bu hiyerarşik gruplandırma içindeki davranışları gerçekleştirmek ve bir üst grup ihtiyacını gidererek kendini gerçekleştirme hedefi doğrultusunda harekete geçmektedir. Bireyin, serbest ve boş zamanlarında bu gruplar arasındaki ilerlemesinde rekreasyonel faaliyetleri gerçekleştirdiği söylenebilir. Bu nedenle bireyi harekete geçiren ihtiyaçlar hiyerarşisi rekreasyonel faaliyetlerin gerçekleşmesi açısından etkili bir unsurdur.

2.1.1.Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Bireyin günlük yaşam sorumluluklarını yerine getirmesi için izlemesi veya tamamlaması gereken öncelikli gereksinimleri veya ihtiyaçları bulunmaktadır. İhtiyaç, arzulanan veya gerekli olan şeylerin yoksunluğudur. Yoksunluk algılanan veya gerçek olabilir. İhtiyaçlar konusundaki en önemli bilim insanlarından biri Abraham Maslow'dur. Maslow'a göre, motivasyonun merkezinde ihtiyaçlar vardır (Akbaba, 2006: 352). Bireyler bu gereksinim ve ihtiyaçları doğrultusunda harekete geçme ya da geçmeme kararı alırlar. Birey gereksinimden dolayı harekete geçerse güdülenmiştir. Kısaca, gereksinimlerin güdü yaratma

özelliği vardır. Bir ihtiyaç tatmin olana kadar bu gereksinimini sürdürmektedir (Bingöl, 1998: 268). Gereksinme ise kavramsal olarak açıklanırsa bireyde ki eksikliği, bozukluğu gösterir. Gereksinimler yerine gelmezse birey mutsuz ve huzursuz olur.

Birey başarılı bir şekilde gerçekleştirdiği gereksinimler sonucunda güdülendiğinden dolayı dürtülere sahip olur. Dürtüye kısacası iç uyarılma da diyebiliriz. Dürtü; açlık, susuzluk, cinsellik vb. fizyolojik kökenli motivlere (drive) denir (Özerkan, 2004: 97). Gereksinimleri karşılamak dürtüyü, dürtü de hareketlenerek davranışları oluşturur. En son hedeflerin gerçekleşmesi doyum noktasına ulaşılmasını sağlamaktadır. Böylelikle süreç tamamlanmaktadır.



Şekil 2. 1: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi (Kaynak: Feldman, 1996: 327)

Maslow, insan ihtiyaçlarını hiyerarşik bir sıralama içinde tanımlamıştır. Her bireyin istekleri/ihtiyaçları aynı olmadığı gibi onları isteklerine ulaştıran motivasyon faktörleri de farklılık göstermektedir. Diğer basamaklardaki ihtiyaçlar tatmin olmadan bir üst basamağa geçilmeyen bu hiyerarşide rekreasyon kavramının hayat bulduğu yer “kendini gerçekleştirme” basamağıdır. Kendini gerçekleştirme kavramı; Maslow’un bireyin kendi potansiyelinin farkında olması ve onu gerçekleştirmesi durumu için kullanıldığı bir kavramdır (Woolfolk, 1995: 340). Bireyin kendinin farkında olması talep ve isteklerine yönelebilmesi, başarılı olması, yaratıcılığı için gelişime açık olması bu basamakla tanımlanır.

Rekreasyonel faaliyetler sonucunda bireyin kazandığı hedeflerini gerçekleştirmesi, bireysel ilerleme ve büyümesi, hayatında doruk noktaya ulaşması bu durumu kanıtlar niteliktedir. Ancak bireyin hiyerarşide yer alan basamakları tamamlaması için harekete geçmesi bunun içinde öncelikli olarak yeterli motivasyon gücüne sahip olması gerekmektedir. Burada motivasyon ile rekreatif faaliyetler arasında karşılıklı pozitif bir ilişkinin olduğu

görülmektedir. Motivasyon sahibi bireyler rekreatif faaliyetlere yönelirken, aynı zamanda başarılı bir şekilde devam eden veya sonuçlanmış rekreatif faaliyetler motivasyon gücü de oluşturmaktadır. Dolayısıyla bireylerin ihtiyaçlarıyla paralellik gösteren bu gücün, rekreasyon motivasyonu açısından değerlendirildiğinde, bireylerin rekreatif faaliyetlere katılma nedenlerini belirlemede önemli bir rol üstlendiği söylenebilir. Bu durum, bireylerin fiziksel gelişim, yenilik arayışı, farklı deneyimler edinme, kendini sınama, kendini geliştirme, yaratıcı olma, sosyalleşme ve dinlenme-rahatlama ihtiyacı, yarışma güdüsünü tatmin, sağlık ve benzeri gerekçelerle rekreatif etkinliklere katılmasıyla desteklenebilir (Ardahan ve Lapa Yerlisu, 2011: 1329).

2.2. Motivasyon

Motivler, bireylerin çeşitli şekillerde ortaya çıkan ihtiyaçlarından kaynaklanmaktadır. Motivler, bireyin nasıl davranacağını, davranışın ne yönde ve hangi şiddette gerçekleşeceğini etkileme gücüne sahiptirler (Özdaşlı ve Akman, 2012: 75).

Motive olunabilmesi için gerçekleşmesi istenen hedefin sonucunda başarıya ulaşabilmek için bireyin hedefine karşı arzu, istek, ilgi ve konsantre olabilmesi büyük önem taşımaktadır.

Bireylerin motive oldukları olaya duruma ya da nesneye karşı başarılı sonuç sergileyebilmesi yani bir nevi hedefine ulaşabilmesi için konsantre olması gerekmektedir. Konsantrasyon, belirli bir duruma olaya dikkat kesilmek, tüm dikkatini ona vermek, odaklanmak demektir.

İnsan davranışları diğer canlılara göre karışıktır. İnsan davranışları uyaran – yanıt mantığıyla devam eden bir süreçtir. İnsan davranışlarının ortaya çıkması uyaranlar ise hedef ve hedeflere ulaşmak için oluşan güdülerdir.

Hedef; gerçekleşmesi istenen üst nokta, varılması beklenen yer, durum veya nesne olarak tanımlanabilecekken amaç, hedeflere ulaşmak için, hedefe yönelmek için kullanılan kavramdır. Rekreatif faaliyetlerde bulunan bazı bireylerin hedefleri fit olmak, sağlıklı olabilmek iken bazılarının ise sosyal çevre edinebilmek, kendini kanıtlama çabası olabilmektedir. Hedefler bireylere, yapılaş amacına göre çeşitlilik göstermektedir.

Rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin faaliyet sonucunda eğlenmek, keyif almak, en iyisini yapmak gibi subjektif beklentileri hedefleyebilecekleri gibi herkes tarafından kabul edilen somut başarıları hedeflediklerinde ise bu kavram genel objektif hedef adını almaktadır. Katıldıkları faaliyetlerde başarılı sonuç yakalamayı hedeflemeye; sonuç hedefleri, var olan

performansı daha üst seviyeye çıkarmayı hedeflemeye spor psikolojisi kaynaklarında performans hedefi denilmektedir.

Motiv(güdü) sözcüğü latince “harekete geçme” anlamındaki “movere”den gelir. Bu nedenle motiv, harekete geçirici, hareketin devamlılığını sağlayıcı ve olumlu yöne doğru yönlendirici güç olarak tanımlanmaktadır (Eren, 1998: 398). Güdüyü, “davranışı amaca doğru harekete geçiren, yönelten bir iç durum” diye tanımlanmaktadır (Özerkan, 2004: 97).

Motivasyon, insan davranışını harekete geçiren ve bunu belirli bir yöne doğru devam ettiren güç olarak tanımlanmaktadır (Kouthouris, 2009: 3).

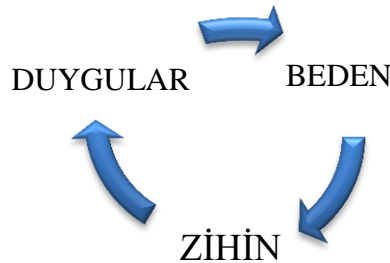
Motive olma-Güdülenme süreci 3 aşamadan oluşmaktadır.



Şekil 2. 2: Güdülenme Süreci (Kaynak: Özerkan, 2004: 98)

Bireyin kişiliğine göre değer yargıları vardır. Birey iyi/kötü, güzel/çirkin kendi süzgecinden geçirerek değer yargılarına uygun tutum sergiler. Tutumun dışa en belirgin şekilde yansımış hali davranışlardır. Davranışlar bireyin zamanla kendi içinde oluşturduğu ve bir kısmını da çevreden etkilenerek oluşturduğu duyguların harekete dökülmüş halidir.

Genellikle güdülenme ile organizmada genel bir etkinlik artışı söz konusudur. Canlı varlık ya hoşlandığı bir nesneye yönelir, ya da kendisi için zararlı bir nesne veya durumdan kaçma eğilimi gösterir. Bireyi bir iş ve eyleme yönelten güdülerden en önemlisi bireyin içinden gelen güdülerdir. Bir başka açıdan güdülenme; yapılacak eylemin yönünü, gücünü ve öncelik sırasını belirleyen, organizmanın içinden ya da dışından kaynaklanan dürtülerin etkisiyle bireyin harekete geçmesine denir. Aşağıdaki tablonun motivasyon açısından kullanılması önemlidir (Karagözoğlu, 2005: 79).



Şekil 2. 3: Motivasyon Oluşumu (Kaynak: Karagözoğlu, 2005: 79)

Davranışları değiştirmenin yanı sıra devamlı hale getirilebilmesi ve daima hedefe aktif tutabilmek en iyi “motivasyon” kavramı ile açıklanır. Davranışlar içsel ve dışsal motivasyon olmak üzere iki şekilde değişir. İçsel ve dışsal motivasyon dışında “motivasyonsuzluk” da

önemli bir kavramdır. Bireyin yaşantısındaki motivasyonsuzluk, daha iyiye ulaşabilmesine engel olmaması için nedenleri/sonuçları iyi yönetmesi gerekir. Güdülenme bireyi uyarır ve harekete geçirir. Harekete geçen birey belirli bir amaca yönelir. Güdülenme yaşa göre değişiklik göstermektedir. Canlı davranışlarının temelinde güdünün rolü büyüktür. Güdülere de üç gruba ayırabiliriz:

Birincil Güdülenme: Biyolojik güdü olarak tanımlana bilinecek güdüler şeklinde ifade edilmektedir (Şahin ve Çakar, 2011: 523). Bir başka deyişle bireyin yaşamını devam ettirmesi için fizyolojik kökenli güdülenme çeşididir (yeme, içme, nefes alma, cinsellik gibi).

Genel Güdülenme: Birincil güdülenme kapsamına giren güdülere ek olarak öğrenilmemiş davranışları içeren grubudur (merak, sevgi, faaliyet gibi).

İkincil Güdülenme: Güdüler biyolojik ve öğrenilmiş güdüler olarak ayrı ayrı tanımlanmaktadır (Şahin ve Çakar, 2011: 523). İkincil güdülenme sonradan öğrenilmiş(sosyal) güdüleri ifade eder. Bu güdüler sadece insanlara özgüdür. Aynı Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşisinde belirtilen basamaklardaki faktörleri içermektedir (Başarı, ait olma, güvenlik, statü gibi).

İnsan psikolojisinde, bireyin rekreatif faaliyetlere katılmasında motivasyon kavramı büyük önem taşımaktadır. Çünkü motivasyon kavramı anlam gereği “bireyi harekete geçirici güç” olarak tanımlanabilmektedir (Eren, 1998:398). Daha önce bu konuyla ilgili araştırma yapanlarında bahsettiği üzere harekete geçiren güç yani bireyi davranışa yönlendirenin içsel ve dışsal uyarılar olduğu belirtilmiştir.

Bireylerin serbest zamanlarında harekete geçirici güç olan motivasyonun ve bireyin katıldığı aktivitelerin geri dönüşü olan tatmin algısı yani doyumun önemi oldukça fazladır. Çünkü birey motive olduğu etkenlere göre hareket etmekte ve seçimleri de bu yönde olmaktadır. Kişiyi motive eden faktörler de iki sınıfa ayrılmaktadır (Ardahan, 2013: 2). Yani seçimlerin oluşmasında içsel ve dışsal motivasyon kaynakları bulunmaktadır.

2.2.1. İçsel Motivasyon (Intrinsic Motivation)

İçsel motivasyon, bireyin içinde var olan ihtiyaçlarına yönelik tepkilerdir. İçsel güdülere örnek olarak; merak, bilme ihtiyacı, yeterli olma isteği, gelişme ve başarı arzusu gibi kavramlar gösterilebilir (Selen, 2016: 104). Bunların dışında “yalnızlık” ve “uzaklaşma” bireyin motivasyonunu ölçmede tercih edilen en önemli boyutlar olarak ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda “sosyallik” de bireylerin rekreatif tercihlerinde önemli bir motivasyon unsuru olarak kendini göstermektedir. İçsel motivasyonun unsurları bireyin kendi dünyası içerisinde değer

verdiği etkenlerden de oluşmaktadır. Bunlara örnek olarak; sağlık, rekabet, yalnızlık, vücut ve dış görünüm gibi içsel unsurlar da vardır.

Önem düzeyi bakımından ön plana çıkan diğer nedenler ise heyecan, başarı, maneviyat, egzersiz ve öğrenmedir. Bu bağlamda, bireyler fiziksel olarak aktif olmak, egzersiz yapmak, kendi iç gözlemini gerçekleştirmek, yeni şeyler öğrenmek hatta kendine meydan okumak veya macera yaşamak için rekreatif aktivitelere veya etkinliklere katılabilmektedirler (Eryılmaz ve Akgündüz, 2016: 22).

Akbaba (2006: 345) ise içsel motivasyonu, bireyin içsel ihtiyaçlara karşı geliştirdiği tepkiler olarak açıklamıştır. Yeterli olma, bilme, anlama ihtiyacı buna örnek verilebilir. İçsel motivasyon, bireyin kendi isteği ile hareket edip çalışmasıdır. Motivasyon ilgi, gereksinim, merak vb. değişkenlerden kaynaklanıyorsa içsel motivasyon söz konusudur (Senemoğlu, 2000: 106).

Bireyler kendi gereksinimlerini tatmin etmek için motive olurlar. İçsel motivasyonda ilgi ve merak ön plandadır. Hedefi olan insanların hedefleri ile içsel motivasyonları arasında pozitif bir ilişki vardır. Bireyin kendi ile iletişim halinde olarak daha iyi hale gelebilmesi için kendine dönütler vermesi içsel motivasyon (Intrinsic motivation) olarak adlandırılmaktadır.

İçsel motive olan bireyler dışsal faktörlere aldırış etmeden hedeflerine başarıyla ulaşmayı hedeflemektedir.

2.2.2. Dışsal Motivasyon (Extrinsic Motivation)

Dışsal motivasyon, bir görevin ya da bir etkinliğin tamamlanabilmesi için başka biri tarafından sağlanan ödüllerle oluşturulan motivasyondur. Dışsal motivasyon, dışsal uyarıcılara bağlıdır. Dışsal uyarıcılar ödül, ceza, takdir edilme, baskı, rica, sevilme, kabul görmek olabilir (Erdem, 2012: 231).

Dışardan gelen maddi ya da manevi her şey dışsal motivasyondur. Dışarıdan gelen olumlu ya da olumsuz tepkiler dışsal motivasyonda daha büyük önem sahibidir. Alkışlanmak, övülmek yada başarı sonucu kazanılan maddi (ev, araba, madalya vb) her şey bireyin dışsal motivasyon kaynağıdır. Ancak en önemlisi içsel güdülenmedir. Çünkü içsel güdülenme sürekliliği beraberinde getirir.

2.2.3. Motivasyonsuzluk-Apati

Motivasyon kavramını bireyi davranışa yönlendiren etkenlerin işlem süreci olarak kısaca tanımlayacak olursak, motivasyonsuzluk ise bunun tam tersi bir kavram olarak kalmaktadır. Tıbbi olarak ise “apati” olarak da belirtilen motivasyonsuzluk, ilgisizlik ve

kayıtsızlık olarak eş kelimelerle ifade edilmektedir. Bu nedenle motivasyonsuzluk kavramını birey gerçekleştireceği her türlü faaliyete karşı gösterdiği ilgisizlik, kayıtsızlık olarak anlamlandırabiliriz. Bireyin motivasyonsuzluk sebebiyle hedeflediği eylemlerden vazgeçmesi veya bu eylemlerin azalması sonucunda rekreasyonel faaliyetlerinde duraksama veya geri çekilme en çok görülen davranış biçimidir. Bireyin günlük faaliyetlerini bile önemli derecede etkileyen motivasyonsuzluk-apati durumu kişinin pasif bir hayat sürmesine rekreasyonel faaliyetlerden kaçınarak psikolojik deneyimlerden uzaklaşmasına, daha iyileştirilmiş bir hayat yaşamaktan kendisini alıkoymasına sebep olduğu söylenebilir. Rekreasyonel faaliyetlerde yaşanan motivasyonsuzluk-apati- durumu kişinin eyleme geçecek girişimci ruhunu kendisinde bulamaması ya da düşündüğü faaliyetler açısından kendisini yetersiz görmesi nedeniyle rekreasyonel faaliyetleri planlayamaması gibi durumlarla karşımıza çıkmaktadır. Yaşanan bu durum sonucunda ise kişi farkına vardığı ya da yapmak istediği rekreasyonel faaliyetlerden vazgeçerek ya da kayıtsız kalarak sağlık açısından tavizler vererek doğrudan yaşayacağı hayatın kalite standardını da etkilemektedir. Bu duruma çözüm olarak bireyin ilk önce zihinsel olarak kendisini motivasyonsuzluktan arındırması gereklidir. Çünkü düşünceler duyguya duygulara davranışa dönüşen bir döngü içerisinde olduğundan kişinin motivasyonsuzluktan kurtulması için zihinsel algı birincil öncelik taşımaktadır. Zihinsel anlamda motivasyonsuzluğu yenen bir kişinin devam eden süreçte bu durumdan kurtulması büyük olasılıktır. Bu başarıyı gösteren kişiler aktif olarak rekreasyonel faaliyetlerde bulunarak motivasyon güçlerini arttıracak ve daha iyi koşullar altında yaşam standardını belirleyerek sağlıklı bir yaşam için elverişli ortama sahip olacaklardır.

Bireyi güdeleyen hem içsel hem de dışsal faktörlerdir. Hangisinin birey için önemli olduğunu ise bireyin geçmiş yaşantılarına (yaşadığı sosyo - ekonomik çevre, aldığı eğitim vs.) kaynaklanan algı biçimi belirler. Örneğin koruyucu bir aile ortamından gelen bireyler güdülenmedeki sorumluluklarını ve beklentilerini dışsal faktörlere yüklerler (Abacı, 2000: 87).

2.3. Motivasyonu Destekleyen Kuramlar ve Yaklaşımlar

2.3.1. Öz belirleme Kuramı

Öz-belirleme kuramı psikolojik ihtiyaçların doyumunu güdülenmeyi ve iyi olmayı desteklediğini vurgulamaktadır. Öz-belirleme kuramına göre bireyin içinde bulunduğu ortama göre değerleri, davranışları benimsemesi, içselleştirmesi güdülenmeyle olmaktadır. Öz-belirleme kuramı içsel ve dışsal olmak üzere iki güdülenme çeşidini ve farklarını incelemektedir. Aktif organizma ile sosyal çevre arasındaki etkileşim öz belirleme kuramını

davranış, deney ve gelişim hakkındaki görüşlerine göre temel oluşturmaktadır (Kocayörük, 2012: 25).

2.3.2. Başarı Gereksinmesi Kuramı

Bireyin içinde bulunduğu durumu (davranışı ya da görevi) mükemmellik seviyesine göre yerine getirme isteğiyle ortaya çıkmaktadır. Psikologlar kendilik değerini önemli bir güdü olarak kabul etseler de, inceledikleri güdü çoğunlukla başarı gereksinmesidir. Bu konuda araştırma yapanlar, genellikle bu güdüye başarı gereksinimi (achievement need) demektirler (Morgan, 2000: 205). Başarı gereksinimi kuramının odak noktası, bazı bireylerin başarıya dayalı etkinliklerden başarılı çıkmaktan çok üst düzeyde doyum aldıklarıdır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta, başarı algısının bireyden bireye değişeceğidir (Aktaş vd., 2006: 56). Sporcularda üst düzey performans gösterme, şampiyonluk, birincilik ya da dereceye girme gibi duygularla, sedanter bireylerde mevcut fiziksel durumdan daha üst seviyeye yani hedef noktasına ulaşma isteğidir. Başarı anlayışı kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Başarılı olma isteği kadar başarısızlıktan kaçınma güdüsü de bireyin içinde olan temel bir duygudur. Başarısızlıktan kaçınma güdüsü genellikle risk almaktan kaçınan başarı kaygısı yüksek olan bireylerdir.

2.3.3. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı

Belirlenen hedefin seviyesi değil gerçekleşmiş olması ön planda tutulur. Belirlenen hedefe ulaşabilme iki farklı sınıfta incelemektedir:

1- Ego yönelimli hedefler: Yeteneğini kanıtlama ve karşılaştırma yoluyla başarı durumlarını değerlendirme tipidir.

Görev yönelimli hedefler: Başkalarına göre değil kendi seviyelerine göre belirledikleri hedeflere ulaştıklarında başarı olarak değerlendirilen hedef tipidir. Çevresel faktörlere, kişilik özelliklerine göre değil başarılı olabilmek için hedefteki göreve göre hareket edilmektedir.

Burada başarıya ulaşmak için ya da hedef belirlemenin amaca ulaşması için gerekli geri bildirim çok önemlidir(Arslan ve Göksoy, 2017: 33). Geri bildirim başarılı iletilmesi başarıyı ve başarı da hedefin gerçekleşme oranını etkilemektedir.

2.3.4. Yükleme Kuramı

Kişi ya da kişilerin, belirli bir eylemin sonucunu bir nedene bağlamalarına yükleme (attribution) denir (Özerkan, 2004: 104). Bu kurama göre kişiler başarılarını

bazen içsel (yetenek gibi) bazen dışsal (şans gibi) nedenlere göre yüklemleyebilirler. Bu yaklaşıma göre önemli olan sonucun birey tarafından nasıl algılandığıdır.

2.3.5. GÜDÜ TEORİSİ

Bireyin seçtiği oyunların katıldığı aktivitelerin sonradan öğrenme yoluyla değil de aslında kalıtsal olduğu bireyin kendi güdülerine göre hareket ettiğini savunmaktadır.

2.3.6. Katılımcıyı Merkez Alan Yaklaşım

Bireysel yatkınlığın motivasyonda etkili olduğunu savunan bir yaklaşımdır. Bireyin motivasyon düzeyi bireysel özelliklerinden kaynaklanan bu yaklaşım bireyi merkezde görür. Yüksek ya da düşük düzeyli motivasyonun temel nedeni bireysel istektir.

2.3.7. Durumsal Yaklaşım

Katılımcıyı merkez alan yaklaşıma ek olarak bireyin üst düzey motivasyon sağlayabilmesi çevresel koşullara bağlıdır. Çevresel koşullar ise bireysel farklılık göstermektedir. Örneğin; zaman zaman iklim şartlarının normalden farklı düzeyde olması bile kişide farklı motivasyon düzeylerine sebep olmaktadır.

2.4. REKREASYONEL EGZERSİZE GÜDÜLENME ALT BOYUTLARI

2.4.1. Sağlık

Dünya Sağlık Örgütü sağlık kavramını 1948 yılında yayımlamış ve günümüze kadar kullanılmaktadır. "Sağlık; yalnızca hastalık ve sakatlıkların olmaması değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam iyilik halidir" olarak tanımlanmıştır (<http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47EN/constitution-en.pdf?ua=1> Erişim Tarihi: 18.05.2019).

Genel olarak yapılan bu tanım dışında sağlığın da alt dalları mevcuttur. Bunlar:

Fizyolojik sağlık, fizyolojik bütünlüğün korunmasıdır. Fizyolojik olarak yaşanan aksamalar veya eksiklikler fiziksel sağlığın bozulduğunu gösterir.

Zihinsel sağlık ise, bireyin, yaşadığı tüm alanlara müdahale edebiliyor olma gücünü hissetmesiyle ilgilidir. Dolayısıyla zihinsel sağlık durumu fiziksel sağlıktan farklı olarak, nesnel ölçütlerle ölçülüp saptanamaz. Onun kişinin çevresini değiştirme, dönüştürme gücünü algılayışına göre tanımlandığını söylenebilmektedir (Hamzaoğlu, 2010: 408).

Sosyal sağlık, toplumsal alanın bireye bakışını yansıtır. Kişinin kendisinden beklenen rolleri gerçekleştirmemesi, sosyal sağlığın bozulması olarak tanımlanmaktadır (Hamzaoğlu, 2010:408).

Sağlık tanımı bileşenleri olan çevresel, biyolojik ve zihinsel öğeler, her insanın hayatında farklı şartlarda ve farklı zamanlarda ki olaylarla değişiklik göstermesine rağmen bu öğeler en alt düzeydeki gereksinimlerdir. Hastalık kavramı da, sağlık kelimesinin öneminin anlaşılması açıklanması gereken bir noktadır. Hastalık, doku ve hücrelerin normalden farklı yapısal veya işlevsel değişikliklerin olması halidir. Hastalıkları oluşma nedenlerinin farklılıklarına göre, tedavi yöntemlerine, buldukları bölgeler olmak üzere açıklayacak ayırarak açıklanacak olursa hastalık çeşitleri:

Genetik hastalıklar: kişinin DNA'sında meydana gelen değişimleri yani mutasyonun sonucundaki hastalık çeşitlerini ifade etmektedir. Genin yapısında ki değişimler işlevlerin ve yapının bozulmasına neden olmaktadır. Genetik hastalıklardan bazıları şunlardır: epilepsi, şizofreni, AIDS, diyabet, albino başlıcalarındandır (Erdemir Demirhan, 1998: 73-82).

Fiziksel hastalıklar: Her çeşit hastalık bireyin yaşam kalitesini düşürmektedir. Ancak bazı hastalıklar sadece hasta olan bölgeyi değil bireyin hayatını fazlasıyla olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan bir araştırma da fiziksel hastalıklar arasında intiharla en çok ilişkili görülenler; kanser, diyaliz hastaları, endokrin hastalıkları, AIDS, demans, Huntington koresi, epilepsi, kas-iskelet sistemi bozuklukları ve peptik ülserdir (Ekici vd., 2001: 169). Duyusal Limitasyonlar; görme bozuklukları işitme bozukluğu, dejeneratif nöromüsküler hastalıklar; multiple sklerozis(ms), parkinson hastalığı, kanser, diyaliz hastaları, endokrin hastalıkları, AIDS, gelişimsel nöromüsküler hastalıklar; serebral palsi, ortopedik bozukluklar; ampütasyon, skolyoz, artirit gibi...

Sinir sistemi hastalıkları: Sinir sistemi içinde beyin, beyincik, omurilik, kafa sinirleri ve çevre sinirlerindeki en ufak bir hasar büyük önem taşımaktadır. Bu bölgeyi etkileyen tüm faktörler sinir sistemi hastalıkları olarak adlandırılmaktadır. Sinir sistemi, omurilik ve beynin sistemi olarak vücutta iki ana bölümden oluşmaktadır. Bu hastalıklar yapısal veya fonksiyonel olarak ortaya çıkmaktadır. Bazı sinir sistemi hastalıkları felç, epilepsi, parkinson, menenjit, dil felci, çocuk felci, anosmi, afoni...

Mental Bozukluklar: Gelişimsel Bozukluklar; Mental Retardasyon, Otizm gibi.

Psikiyatrik Bozukluklar: Fiziksel olarak iyilik halinde olursa dahi bireyi sağlıklı yapan öğelerin tamamının sağlıklı olmaması bireyi olumsuz etkilemektedir. Bazı psikolojik bozukluklar: Major depresyon, bipolar bozukluk, şizofreni, demans (bunama), travma sonrası stres bozukluğudur.

Araştırmada uygulanan anket sonuçlarında en çok rastlanılan hastalıklar şunlardır:

Kalp hastalıkları: Kalp hastalıklarından ölüm Türkiye’de ilk sıradadır (Karaküçük ve Akgül, 2016: 81). Düzenli egzersizinde dâhil edildiği yaşam tarzı edinildiği orta şiddette ki egzersizler kalp hastalıklarını önlemede önemli tedbirlerdendir.

Diyabet: Diyabet hastalarının seviyelerine özel egzersiz programları uygulanara diyabet kontrolünde aktif rol oynanmaktadır. Obezite ile paralellik gösteren diyabette giderek artan hareketsiz yaşamın etkisinin olduğu araştırmalarla ortaya konmuş gerçeklerdendir. Yapılan çalışmalar fiziksel aktivite ile diyabet riskinin aktif gruplarda % 33-50 oranında azaldığını göstermektedir. Obezite görülme oranı (BKİ>30) son 20 yıldır üç kat artmıştır ve bu artan toplumsal yaygınlık, birçok gelişmiş ülkeye yansımıştır (Akyol vd., 2008: 11).

Kas-İskelet Sağlığı: Düzenli beslenme ve egzersiz hayatı olan bireylerin bedenleri daha dayanıklı ve daha esnektir. Egzersizler, var olan hastalıklara(boyun, bacak, bel fıtığı gibi) iyi gelmenin yanı sıra daha güçlü kaslar, tendonlar ve bağ dokuları ile daha kalın ve daha yoğun kemik gelişimi sayesinde yaşlılık döneminde de kas- iskelet sağlığına fayda sağlayacağı bir gerçektir.

Kısaca, yaşadığımız bu çağda şehirleşme hızla artmış ve teknolojinin gelişmesine bağlı olarak toplumlarda endüstrileşme ve çarpık yapılaşmanın getirdiği sosyo-ekonomik, kültürel problemlerle birlikte psikolojik gerginliğe sebep olan faktörlerde (gürültü, yoğun trafik vs.) ortaya çıkmıştır (Zorba, 2006: 87). Bütün bu durumlar bireyin iyileştirilmiş fiziksel şartlarda yaşamasına rağmen hayat kalitesini sağlık açısından olumsuz etkilemektedir. Yaşanan çevrenin bu derecede stresli olması ve sonucunda da stres açısından zenginleşmesi biyolojik ve psikolojik sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Yapılan araştırmalar göz önüne alınırsa bireyin psikolojik açıdan yaşadığı stresli ortam ve sıkıntılar sağlığını tehdit eden en büyük unsur olduğu belirtilmektedir. Ancak birey sağlığını kazanmak veya korumak için harekete geçerse ki rekreasyonel faaliyetler bu açıdan en elverişli aktiviteler olduğundan dolayı bireyin sağlığını koruması veya kazanması daha çok motive olmasını sağlayacaktır. Bireyin elde ettiği sağlık durumu motivasyon derecesini etkileyerek daha da motive olmasını sağlayarak hedefine ulaştıracak döngüyü kurmasını sağlayacağından sağlık unsuru motivasyonun temel alt boyutlarındandır.

2.4.2.Rekabet

Rekreasyonel faaliyetler ile birey sosyalleşme imkanı kazanmaktadır. Yaptığı rekreasyonel faaliyetin çeşidine göre bulunduğu ortam içerisinde toplumla birlikte harekete geçen birey, mücadele gücü ve rekabet duygusu gibi bireysel duyguları da beslemektedir.

Bulunduğu faaliyetin sosyal ortamında birey kendisini öne çıkaracak, bireysel farklılığını ortaya çıkaracak her türlü aktiviteye başvurabilir. Birey rekabet gücü ile başladığı rekreasyonel faaliyetlerde başarı kazandıkça özgüven, paylaşma, yardımlaşma ve sorumluluk duyguları gibi duyuşsal alanı destekleneceği için rekreasyonel faaliyetlere daha fazla motive olarak katılım arttıracaktır. Ayrıca sporun ana maddelerinden biri de devamlı rekabet ve verdiği gerilimdir (Filiz, 2012: 209).

2.4.3. Vücut ve Dış Görünüm

Bireyler bedenlerini beğenme ve beğenilme ya da ödüllendirilen bir dış görünüş istemek gibi duygularla motive olabilmektedir (Ardahan, 2013: 5). Bireyin rekreasyonel faaliyete yönelmesinde önemli olan faktörlerin başında motive olma durumu gelmektedir. Bireyin motivasyonunu ise hem iç hem dış etkenler etkilemektedir. Bireyin vücut ve dış görünümünü bu açıdan hem iç motivasyonu destekleyen hem de dışsal motivasyonu arttıracak etkiye sahiptir. Bireyin hedeflediği vücut yapısı ve dış görünümü dolayısıyla aldığı geri dönütler ödül algısı oluşturarak rekreasyonel faaliyetlere karşı motivasyonunu arttıracak etkiye sahiptir.

2.4.4.Sosyal ve Eğlence

Ardahan(2013) bu alt boyutun çoğunlukla sosyalleşme ve eğlence amaçlı gerekçeler ile oluştuğunu belirtmektedir. Genel olarak bireylerin boş zamanlarında sosyalleşme ve eğlence açısından tatmin olma amacıyla rekreasyonel faaliyetlere yöneldiği bilinmektedir. Demografik açıdan detaylı incelenecek olunursa erkeklerin, kadınlara göre rekreasyonel sporlara katılım oranı, erkeklerin sosyal dünyalarında kadınlara göre daha yalnız oldukları ve bu ihtiyacı da bu şekilde giderme çabasından olduğu söylenebilir.

2.4.5.Beceri Gelişimi

Bireylerin gönüllük esasıyla katıldığı ya da düzenlediği rekreasyonel faaliyetlere yönlendiren motive unsurlarından birisi de beceri gelişimini sağlamaktır. Kişinin varolan becerilerini geliştirmek ayrıca yenilerini eklemesini içeren güdüleyici kavramlardan oluşmaktadır (Ardahan, 2013: 5). Birey, katılımcı olduğu rekreatif faaliyetler ile kişisel becerilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Birey; keşfetme, öğrenme, başarıma, üstünlük, azim, zihinsel güçleri kullanma gibi etmenlerin etkisiyle rekreasyonel faaliyetlere katılma ve düzenleme etkinliği içerisine girme amacı güderek rekreasyonel faaliyetler için motivasyon kaynağı olmaktadır.

2.5. Rekreasyon ve Motivasyon İlişkisi

Serbest zaman diliminde katılan fiziksel, psikolojik ve zihinsel faaliyetler rekreatif faaliyetler olarak adlandırılmaktadır. Rekreasyon motivasyonu (deneyimsel fayda aramak vb), psikoloji, sosyoloji, rekreasyon gibi çeşitli akademik bilim alanlarında incelenen bir konudur (Kil vd., 2014: 17). Bireyin rekreatif faaliyetler ile hedeflediği ya da ihtiyaç duyduğu gereksinimi kazandığı zaman bir sonraki rekreatif faaliyetleri veya mevcut rekreatif faaliyete devam kararı aldığı gözlemlenmiştir. Bireylerin hangi faaliyetlere yöneleceği birtakım etkenlere bağlıdır. Bunlar kişilik, aile, din, sosyal etki, ekonomi, çevre, motivasyon ve tatmin gibi birçok etkene dayanmaktadır. Rekreatif faaliyetlerde bireyin tatmin olması, motive olması en temel unsurların başında gelmektedir. Birey motive olmadığı yani güdülenmediği rekreatif faaliyetler karşısında istekli ve katılım taraftarı olarak yer almayacaktır. Bu nedenle rekreatif faaliyetlere katılım gösterecek bireylerin içsel ve-veya dışsal motivasyon kaynaklarına sahip olması gerekmektedir. Bu açıdan incelendiğinde bireyi rekreasyonel faaliyetler açısından etkileyen en önemli unsur sağlık algısıdır. Sağlık algısı bireyin hem iç motivasyon kaynağını beslemesi hem de elde ettiği sağlık tatmin düşüncesi- fit olma- kilo kaybını başarma gibi unsurlar nedeniyle dış motivasyonu da desteklemesi açısından en önemli motivasyon kaynağı olmuştur. Bireyler mevcut sağlık durumunu korumak veya sağlık durumunu iyileştirmek için rekreatif egzersizlere başlayacak motivasyon kaynağını oluşturmaktadırlar.

2.6.Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları

Tarihsel süreç içerisinde incelendiğinde günümüz modern yaşam düzeni bireysel anlamda hayatın anlamlandırılmasını farklılaştırmıştır. Geçmiş dönemlerde yaşamın en önemli amacı hayatı devam ettirebilme gücü iken daha sonraki süreçte hayatı devam ettirmenin yanında edinilen beceriler, sosyal statüler ve bunların korunması da yer almaya başlamıştır. Bireyin yeniden düzenlenen yaşam değerleri içerisinde sadece temel ihtiyaçları gidermek yeterli olmamaya başlamıştır. Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşisinde belirttiği ilk basamak tamamlandıktan sonra birey daha gelişmiş ve daha kendisini güçlü ve dünyaya egemen kılacak hâkimiyete erişmek için çalışmaya başlamıştır. Özellikle toplum içerisinde statüsünü geliştirmek için kültür birikimini arttırma, eğitim seviyesini yükseltme, ekonomik kazancını geliştirmeye, bireysel benlik algısı ve kimliğini güçlendirme, sosyalleşme gibi farklı unsurlarda kendisini geliştirmeye çalışmaktadır. Belirtilen bu unsurlar bireyin yaşam standardını yükselterek yaşamdan daha fazla doyum almasını ve yaşamı daha mutlu daha sağlıklı devam ettirmesini sağlayacak etkenlerdir. Nitekim modern yaşam düzeni içerisinde

önemi artan bu unsurlardan dolayı toplumsal ya da bireysel olarak aktif yaşam çabası öne çıkmaktadır. Bireyin aktif bir hayat yaşaması ise yoğun olarak rekreatif faaliyetlere katılmasıyla mümkün olduğundan rekreasyonel aktiviteler popüler hale gelmeye başlamıştır. Bireyin rekreasyonel aktivitelere yönelmesi sadece sosyolojik anlamda popülerlik kazanmak için değil eğlence, eğitim ve en önemlisi sağlık gibi temel unsurlar sebebiyle de önem kazanmaktadır. Bu durumda bireyi rekreasyonel faaliyetlere yönelten motivasyon etkenleri haricinde bireyin bir de bu faaliyetler sonucunda tarihsel süreç içerisinde başlangıçtan itibaren korumaya çalıştığı “varlığı” yani yaşamı devam ettirme diğer bir deyişle sağlıklı yaşama arzusu da eklenebilir. Sporun temel felsefesinde yarışma amacının dışında, sağlığını koruma düşüncesi yer almakta ve insanlar bu düşünceyle spor yapmaya davet edilmektedir. Bu davet özellikle gelişmiş ülkelerde yerini bulmakta ve geniş insan kitleleri çok değişik sportif etkinliklere katılmaktadır (Zorba, 2015: 16).

Bireyin sağlıklı yaşama arzusu konusunda üzerinde durulması gereken en önemli kavramlardan birisi bireyin algılama becerisidir. Rekreasyonel faaliyetlere yönelten unsurlar arasında yer alan sağlıklı olma düşüncesi ya da mevcut sağlık durumunu koruma fikri, sağlık algısının önemli bir kavram olduğunu vurgulamaktadır. Bu durum algı kavramının bireysel değil nesnel bir şekilde oluşturulması ve anlamlandırması gerektiğini ortaya çıkarmaktadır.

Kavramsal çerçeve açısından algı kavramına bakacak olursak, insanın etrafından ve kendi iç dünyasından gelen uyarıcıların farkında olması, bunları adlandırması ve yorumlaması süreci olarak tanımlayabiliriz. Algılama ise duyuşsal bilgi ile dış dünyanın nasıl birleştirdiğimizi ve bunları yaşarken nasıl kullandığımızı incelemektedir.

Algılama işleminde duyu organları ile beyne gönderilen iletiler birleştirilip, yorumlanır. Kısaca algılama, duyumların farklı unsurlarla birleşerek anlam kazanmasıdır. Bu uyarıcılar bireysel farklılıklardan dolayı herkes tarafından başka şekillerde yorumlanabileceği gibi; aynı kişi, aynı uyaranlara farklı anlamlar yükleyebilir. Algı, duyu organlarımız ile elde edilen verilerin, psikolojik işlemler sonucu birleştirilerek, durum hakkında bilgi sahibi olmaktır. Algılama ise duyuşsal uyarıcıların kavranması, anlaşılması şeklinde tanımlanırken başka bir tanıma göre, algı, iç ve dış dünyamız hakkında bilgi sahibi olmaktır. Bireyin kendinden ve çevresindeki uyarıcılardan haberdar olması ve onları nitelikli bir şekilde anlamlandırarak yorumlaması rekreasyonel faaliyetlere yönelmesinde en önemli unsurların başında gelmektedir. Çünkü insanların vücutlarının nasıl olduğu/ olması gerektiği hakkında algısı vardır.(Baştuğ,2008:24) Herhangi bir anda bireyin bedenini algılaması ile bedeninin zihnindeki görüntüsü arasında bir uyumsuzluk olması beden algısı için bir tehdit oluşturur. Bu tehdit beden algısı bozukluğuna dönüşebilir ve bedensel sağlık algısında bozukluğa neden

olabilmektedir. Bu durumda da birey sağlık algısını düzeltmek ve sağlıklı olarak kendisini algılamak için spor aktivitesine -rekreasyonel aktiviteye- özellikle düzenli egzersiz yapma düşüncesine yönelmektedir.

Negatif anlamda sağlık algısının oluşması ise beden imgesinin çarpıtılması: özellikle yeme bozuklukları ve kilo sorunu gibi sağlık problemlerine neden olabilmektedir. Özellikle gün geçtikçe daha da yaygınlaşmaya başlayan anoreksia nevroza, (bulimia nevroza) kapsamında ele alınır. Kişinin bedenini, bedeninin belli bir bölümünü aşırı şişman, kilolu olarak çarpıtılmış bir şekilde algılamasıdır. Günümüzde beden algısı bozukluğunun en yaygın ve tehlikeli şekli olarak kabul edilen yeme bozukluğu önemli bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Bu sorun, fiziksel algılama kendine güvenin ve benlik kavramının en önemli unsurudur. Fiziksel açıdan kendisini yeterli gören ve yetersiz olduğunu düşünen bireyler arasında sağlık algısı açısından önemli derecede fark bulunmaktadır. Dış çevre tarafından fiziksel açıdan beğenilen bireylerin kendilerini algılamaları olumlu yönde olmakta ve önemli bir motivasyon kaynağını teşkil etmektedir. Genç neslinde fiziksel açıdan görünüş algısına değer verdiği düşünülecek olunursa sağlıklı bir fiziksel yapıya kavuşma yolunun iyi programlanmış beden eğitimi programları ve sportif aktiviteler -rekreasyonel faaliyetler olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda dış görünüşe ve vücut yapısına bağlı benlik algısının, katılan rekreatif aktivitenin, katılım oranını ve tercih edilen aktiviteyi etkilediği görülmüştür. Ayrıca elde edilen fiziksel sağlık ve tatmin durumu psikolojik gelişimi de etkilediği bilinmektedir.

Bunlara ek olarak düzenli olarak egzersize katılmanın biyolojik ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği bilinen bir gerçektir. Kendine güvenin artması, pozitif düşünce, kendini kabul, depresyon ve strese azalma, sporun kişi üzerinde olumlu etkileridir. Sporun; korku, aşk, öfke gibi coşkuların normal gelişmesine olanak hazırlayan bir gücü vardır. Bireyi yorgun düşüren, bedensel ve ruhsal yaşamı engelleyen coşku, spor ve hareket yardımıyla giderilir, kişi normal duruma gelir. Spor, bireyin kimliğini ve kişiliğini şekillendirir, işbirliği yapmayı ve mücadeleyi öğretir, kişisel disiplini geliştirir, cesareti artırır, saldırganlık davranışını engeller ve sosyal kurallara uygun olarak davranmaya yönlendirir.

Genç sporcular üzerinde yapılan araştırmalar, genç sporcuların spor yapmayan okul arkadaşlarına göre son derece motive oldukları, dayanıklılık ve direnç kapasiteleri ile onlardan kesin olarak ayrıldığını ortaya koymuştur. Sporcu olmayanlarda, strese daha az direnç gösterme, dışa dönüklük, daha az saldırganlık ve daha az kendini gösterme eğiliminde olma özellikleri gözlenmiştir (Edgar, 1988: 19).

Günümüzde bireyler serbest zamanlarında yoğun bir şekilde rekreasyonel egzersizlere katıldıkları görülmektedir. Bu egzersizlere katılırken farklı motivasyonlarla hareket ettikleri literatürde raporlandırılmıştır. Özellikle sağlık, rekabet, dış görünüm, sosyalleşme, eğlence ve becerilerin gelişimi gibi faktörlerin egzersiz motivasyonunda etkili olduğu bilinmektedir. Algılanan sağlık çıktıları ise, bireylerin yaptıkları egzersizden algıladıkları sağlığa yönelik faydaları kapsamaktadır.

Sağlıkla ilgili olarak, son yıllarda diyet ve spor bilincinin gelişmesiyle birlikte bu kavramlar günlük hayatta da adından sıkça söz ettiren kavramlar haline gelmiştir. Çünkü günlük hayatın yoruculuğu, stresi ve sanayinin de gelişmesiyle birlikte artan serbest zamanlar sayesinde bireylerde yaşam kalitelerini arttırabilme düşüncesi spor bilincini oluşturmaya başlamıştır. Bu sebeplerden dolayı sağlıklı yaşam anlayışı ile çağın getirdiği olumsuzlukları yani hareketsiz yaşam ve zararlı madde tüketimi gibi faktörlerin insan sağlığına verdiği zararların farkına varılarak fiziksel, zihinsel ve psikolojik iyilik hali için spor daha önemli hale gelmiştir.

Bireylerin bu denli sportif faaliyetlere yönelmesi rekreatif faaliyetlerin çeşitliliğiyle daha cazip hale gelmektedir. Bireyler oldukları halden daha iyi hale gelebilmek, daha kötü durumların önlenmesi yada iyilik hallerinin korunması için rekreasyonel egzersizlerde algıladıkları sağlık durumlarını düzenli egzersiz yaparak ve rekreasyon merkezleri ile koruyabileceklerinin farkına varmışlardır.

Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin Driver'in serbest zaman tipolojileri çatısını oluşturmuştur (Driver, 1998: 22-25). 3 boyut ve 16 sorudan oluşan ölçeğin alt boyutları Driver'in tipolojisinin 3 temeli ile oluşmaktadır. 1) Psikolojik deneyimin gerçekleştirilmesi(rekreasyon deneyimi denilebilir), 2) Daha Kötü bir Durumun Önlenmesi, 3) İyileştirilmiş Durum şeklindedir.

2.6.1.Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi

Bireyin gönüllü olarak katılım gösterdiği rekreasyon faaliyetleri aslında duyuşsal dünyasında beklentilerini de karşılamayı amaçlamaktadır. Bu duruma bir tür tatmin olma ya da eksiklerini tamamlama güdüsüyle hareket etme olarak da bakılabilir. Birey hedefine ulaşmak için yaptığı ya da yapmaya çalıştığı rekreasyonel faaliyetler ile benlik saygısını iyileştirmeyi, kendi öz güven duygusunu geliştirmeyi amaçlamış olabilir. Rekreasyon faaliyetlerine katılım gösteren bireyler bunların haricinde hayattan zevk alma ile hayatın diğer yönleri ve alanları açısından da başarılı olma düşüncesi ile harekete geçmektedir. Yapılan araştırmalar rekreasyonel- sportif faaliyetlerde başarılı olan bireylerin zamanla sosyal

alanlarda da bireysel varlıklarını daha iyi koruduğu ve daha olumlu algılarla sosyalleştiği bulgusuna ulaşmıştır. . Yapılan araştırmalar sonucunda özellikle boş vakitlerinde aktivitelere katılan insanların, “Psikolojik Deneyimin Gerçekleştirilmesi” bağlı olarak sağlık algılarının en yüksek dereceye yükseldiği görülmüştür (Gürbüz, Elçi ve Doğan, 2018: 291). Bu durum da rekreasyonel faaliyetlerin bireyde psikolojik olarak olumlu deneyimler ile kişisel ve dolaylı olarak da toplumsal gelişime katkı sağladığını göstermektedir.

2.6.2.Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi

Modern yaşam düzeni içerisinde günlük yaşantı karmaşası altında bireysel varlıklarını unutan veya bu stresli ortamda sağlıklı hayat koşullarından uzaklaşan bireylerin bu durumdan kurtulmak için rekreasyonel faaliyetlere yöneldiği gözlemlenmiştir. Öncelikle olarak sağlık açısından sorunlu bireylerin mevcut durumu korumak ve daha kötüye gidişatı önlemek amacıyla rekreatif faaliyetlere yöneldiği görülmüştür. Çağımızda rekreatif aktiviteler kişilerin sağlıklarının koruyuculuğu anlamında ihtiyaç olmaya başlamıştır (Yurcu, 2017: 950). Hayat standartlarını negatif yönde etkileyen kronik hastalığa sahip bireyler rekreatif ve sportif faaliyetler ile kötü bir durumla karşılaşma olasılığını minimuma indirmek için ilgilenmektedir.

2.6.3. İyileştirilmiş Durum

Rekreatif aktiviteler neticesinde kişilerin sağlık algılamaları değişiklik göstermektedir (Yurcu, 2017: 943). Kendilerine ait algıları olumlu yönde olduğunda pozitif sağlık çıktıları elde eden birey kendi iyi oluşunun farkına varmaya başlamaktadır. Yani bireyi rekreasyonel faaliyetler için harekete geçiren unsurları (içsel, dışsal motivasyon) başarı ile elde eden veya elde etme gücüne sahip olduğunu düşünerek aktif bir şekilde eylemlerine devam eden bireylerin mevcut durumlarını koruma isteği onların en önemli itici gücü olmuştur.

Daha önceki yaşam düzeni içerisinde kendisini rahatsız eden durumlardan kurtulan bireyler, örneğin daha önce asosyal olan bir bireyin spor salonu sayesinde arkadaş çevresi edinmesi veya fiziksel görüntüsünden memnun olmayan ve kilo problemi yaşayan bireyin spor salonunda kilo vererek bu durumdan kurtulması ve yeni kazandığı görüntüsünü korumak istemesi iyileştirilmiş duruma örnek olarak verilebilir. Bireyin elde etmiş olduğu yeni bir vücut görüntüsü ya da yeni bir arkadaş çevresi veya daha esnek bir vücut yapısına kavuşması rekreasyonel faaliyetler için en önemli motivasyon kaynağı ve sonucu içsel tatmini yaşattığı için en etkili sağlık çıktısıdır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

REKREASYONEL EGZERSİZE MOTİVE EDEN NEDENLER İLE ALGILADIKLARI SAĞLIK ÇIKTILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

3.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı

Günümüzde bireyler serbest zamanlarında yoğun bir şekilde rekreasyonel egzersizlere katıldıkları görülmektedir. Bu egzersizlere katılırken farklı motivasyonlarla hareket ettikleri literatürde raporlandırılmıştır. Özellikle sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyalleşme, eğlence ve becerilerin gelişimi gibi faktörlerin egzersiz motivasyonunda etkili olduğu bilinmektedir. Algılanan sağlık çıktıları ise, bireylerin yaptıkları egzersizden algıladıkları sağlığa yönelik faydaları kapsamaktadır. Toplumdaki bireylerin fiziksel egzersize katılım düzeyin artırılması, tüm dünyanın gündeminde yer alırken, ülkemizde de literatürde bu konu artan bir önemle ele alınmaktadır. İşte bu nedenle, bireyin fiziksel egzersize katılımını engelleyen veya katılıma motive eden nedenlerin belirlenmesine yönelik farklı türde araştırmalar yapılmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın amacı; bireylerin rekreasyonel egzersiz motivasyonu faktörleri içerisinde hangisinin en yüksek olduğunu saptamak, her bir motivasyon faktörünün rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile ilişkilerini incelemek ve en yüksek ilişkiyi gösteren faktörün egzersiz motivasyonunu ne kadar yordadığını tespit etmektir.

Tezin genel kapsamı aktif olarak rekreatif faaliyetlere katılım gösteren 18 yaş ve üzeri bireylerin rekreasyonel egzersize motivasyon ve rekreasyonda algıladıkları sağlık çıktıları ilişkilerinin aynı isimli ölçeklerle incelenmesini içermektedir.

3.2. Araştırmanın Yöntemi

Çalışma nicel araştırma yöntemi ile yapılmış olup, veri toplama aracı olarak üç ve beş alt boyuttan oluşan iki ölçek ve kişisel bilgilerinde cevaplandırıldığı toplamda üç bölümden oluşmaktadır. Veri toplama süreci bir seferde gerçekleştirildiği için yapılış zamanına göre kesitsel ve değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve muhtemel sonuçları tahmin etmek için ilişki tarama modelinde tasarlanmıştır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Antalya'da ki spor merkezlerinde düzenli egzersiz yapan bireyler oluşturmaktadır. Örneklemi ise, seçkisiz örnekleme yöntemlerinden kolayda

örnekleme yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Spor merkezlerinde egzersiz olarak daha yoğun ve düzenli katılım sağlanan branşlardan; fitness, pilates, kardiyo ve zumba egzersizlerine katılan gönüllü katılımcılardan oluşmaktadır.

Düzenli egzersiz yaparak araştırmaya katılım gösteren 294 katılımcının yaş ortalaması $28,57 \pm 8,648$ olmak üzere 170 erkek ($Ort_{yaş} 26,86 \pm 7,81$) ve 124 ($Ort_{yaş} 30,90 \pm 9,201$) kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Erkek katılımcılar 18-57 yaş aralığı ile %57,8 ve kadın katılımcılar ise 18-55 yaş aralığı ile % 42,1'ini oluşturmaktadır. Araştırmada erkek katılımcılar çoğunluktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın ilk bölümünde veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Daha sonra RASÇÖ ve REGA olarak adlandırılan iki ölçek ile veri toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formunda katılımcıların yaş, cinsiyet, boy, kilo, egzersiz süreleri ve şiddetleri ve katıldıkları egzersiz soruları yöneltilmiştir.

Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ): Gómez vd. (2016) tarafından geliştirilen, Türkçe adaptasyonu Yerlisu Lapa vd. (2017) tarafından yapılan “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)” kullanılmıştır.

RASÇÖ'nün geliştirilmesi konusunda öncülük eden ölçek “Rekreasyon Deneyim Tercihi Ölçeği” (Recreation Experience Preference Scale)dir. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği üç boyut ve 30 maddeden oluşmakta olup Driver'in serbest zaman tipolojilerini ölçmektedir. Ölçeğin alt boyutlarını da driverin tipolojisinin 3 temeli oluşturmaktadır. 1) Psikolojik deneyimin gerçekleştirilmesi(rekreasyon deneyimi denilebilir), 2)Daha Kötü bir Durumun Önlenmesi, 3) İyileştirilmiş Durum rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının çatısını oluşturmuştur. Varimax döndürme kullanılarak 30 madde faktör yükleri için 6 kriter getirilerek 16 maddeye indirilmiştir (Freidt vd., 2010: 11). Ölçeğin değerlendirilmesi “1: kesinlikle beni ifade etmiyor” ve “7: tamamen beni ifade ediyor” arasında düzenlenmiş 7'li likert tipi formunda hazırlanmıştır. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği'nin 3 alt boyutu ve toplam iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değerleri, en yüksek iç tutarlılık katsayısı ile psikolojik deneyimin gerçekleşmesi 0,93, iyileştirilmiş durum 0,87 ve en düşük iç tutarlılık katsayısı daha kötü durumun önlenmesi 0,86 şeklindedir. RASÇÖ alt boyutları toplamı iç tutarlılık katsayısı 0,92'dir.

Rekreasyonel Egzersize Güdülenme Anketi(REGA): Bireyleri rekreasyonel egzersize motivasyon ölçeğini geliştirebilmek için uzun yıllardır birçok ölçek geliştirilmiştir ve bu ölçeklerde literatüre büyük katkılar sağlamıştır. “Spora Katılım Güdüsü Ölçeği, Sporda

Güdülenme, Boş Zaman Motivasyon Ölçeği” “Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği”nin geliştirilmesini destekleyici ölçeklerdir. Rogers (2000) tarafından 90 madde ve 8 alt boyut olarak geliştirilen ve orijinal ismi REMM (Recreational Exercise Motivation Questionnaire/Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği) olarak literatürde yer alan ölçek, daha sonra Rogers ve Morris (2003) tarafından tekrar gözden geçirilerek uygulama kolaylığı açısından madde sayısı azaltılarak 73 madde ve 1) ustalık, 2) fiziksel durum, 3) sosyal ilişki, 4) psikolojik durum, 5) görünüm, 6) diğerlerinin beklentileri, 7) zevk, 8) rekabet/ego olmak üzere 8 alt boyuttan oluşmaktadır (Gürbüz vd., 2006). Ölçeğin kısa halinin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Gürbüz vd. (2006) tarafından Türk kültürüne uygun hale getirilerek ve literatüre “Egzersize Güdüleme Anketi” olarak kazandırılmıştır. Ankette yer alan 7 maddenin çıkarılmasıyla birlikte 5 alt boyuttan oluşan toplamda 66 maddelik halini almıştır. Bireyleri fiziksel amaçlı rekreatif faaliyetlere yönlendiren motivleri belirlemeye yönelik belirlenen 5 alt boyut şunlardır: 1) sağlık, 2) rekabet, 3) vücut ve dış görünüm, 4) sosyal ve eğlence, 5) beceri gelişimi. Anket “kesinlikle katılmıyorum:1”, “kesinlikle katılıyorum:5” olmak üzere derecelendirilmiş 5’li likert tipi değerlendirilmektedir.

Rekreasyonel Egzersize Güdülenme Anketi 5 alt boyutu ve toplam iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha hesaplanarak aşağıdaki tabloda verilmiştir. En yüksek iç tutarlılık katsayısına 0,90 ile sağlık alt boyutu, sosyal ve eğlence 0,89, rekabet 0,87, beceri gelişimi 0,82, en düşük iç tutarlılık katsayısı 0,81 ile vücut ve dış görünüm alt boyutudur. REGA alt boyutlar toplamının iç tutarlılık katsayısı 0,94’tür.

3.5. Veri Analizi

Çalışma için toplanan verilerin analizi veriler elektronik ortama aktarıldıktan sonra SPSS 22 aracılığı ile yapılmıştır. Araştırmanın amacına uygun kişisel bilgi formu ve ölçeklerle hazırlanan anketlerden elde edilen sayı 350 olmasına rağmen eksik ve yanlış veri doldurulmasından temizlenme yapılmıştır. Verilerin analizinde, normallik dağılımı için; One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ve Skewness ile Kurtosis değerleri incelenmiş, uç değerleri temizlenmiştir. Toplamda değerlendirilen anket sayısı 294 katılımcıdır. Kişisel bilgi formundan edinilen yaş, cinsiyet, egzersiz şiddeti gibi verilerin sayıları ve ortalamaları alınmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarının iç tutarlılık sayısına bakılarak güvenirlikleri test edilmiştir. Ölçeklerin alt boyutlarının ve toplamalarının cinsiyet ve egzersiz süreleri değişkenlerine göre karşılaştırılması t testi ile yapılmıştır. Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

3.6. Araştırmanın Bulguları ve Yorumu

Tablo 3.1’ de egzersize katılma sürelerinin 8 saat ve 20 saat arasında olduğu belirlenmiştir. Tabloda egzersiz sürelerinin ortalaması alınarak çıkan sonuca göre kesim noktası 12 olarak belirlenmiştir.

Tablo 3. 1: Egzersiz Süresi Ortalaması

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart sapma
Egzersiz Süre	294	8	20	12,35	2,320

Tablo 3.2’ e göre egzersizlere “12 saat ve altı” katılan 159 birey %54,1’i oluşturmakta iken geriye kalan 135 kişi ise %45,9 oranla egzersizlere “13 saat ve üstü” katılımında bulunmaktadır.

Tablo 3. 2: Egzersiz Süreleri Dağılım Yüzdeleri

	Katılımcı Sayısı	%	Toplam %
12 saat ve altı	159	54,1	54,1
13 saat ve üstü	135	45,9	100,0
Total	294	100,0	

Tablo 3.3 ‘de 294 katılımcıdan oluşan rekreasyonel egzersiz şiddet dağılımı tablosunda da görüldüğü üzere, 95 kişi “düşük şiddette” katılım sağlayarak %32,3 orana sahip olurken, 176 kişi %59,9 oran ile “orta şiddette” egzersizlere devamında 23 kişi ise %7,8 “yüksek şiddet” egzersiz yapmaktadır.

Tablo 3. 3: Egzersiz Şiddeti Dağılımı

	Katılımcı Sayısı	%	Toplam %
Düşük Şiddet	95	32,3	32,3
Orta Şiddet	176	59,9	92,2
Yüksek Şiddet	23	7,8	100,0
Total	294	100,0	

Tablo 3.4’e göre araştırmaya katılan bireyler rekreasyonel egzersiz olarak fitness, kardiyo, pilates ve zumbayı tercih etmişlerdir. Rekreasyonel egzersizlerden 201 katılımcıyla

en çok tercih edilen fitness devamında 37 kişi ile pilates, 31 kişi ile zumba ve 25 kişi ile kardiyo olmuştur.

Tablo 3. 4: Rekreatyoneel Egzersiz Çeşitleri ve Dağılımları

	Katılımcı Sayısı	%	Toplam %
Fitness	201	68,4	68,4
Kardiyo	25	8,5	76,9
Pilates	37	12,6	89,5
Zumba	31	10,5	100,0
Total	294	100,0	

Tablo 3.5'te belirtilen verilere göre araştırmaya katılan bireylerin büyük bir çoğunluğunun sağlık sorunun olmadığı tespit edilmiştir. Katılanların % 72,1'si yani 212 kişi sağlık sorunu yaşamazken, % 27,9'u "Sağlık sorunuz var mı?" sorusuna evet yanıtını vermiştir. Sağlık problemleri yaşayanların dağılımı 25 kişi % 8,5 oran ile bacak/diz devamında 25 kişi yine % 8,5 oran ile bel fitiği, 20 kişi % 6,8 oran ile boyun, 6 kişi % 2 oranı ile diyabet ve yine benzer bir sonuçla 6 kişi % 2 oran ile kalp rahatsızlığı yaşadığı analiz edilmiştir.

Tablo 3. 5: Sağlık Sorunu

	Katılımcı Sayısı	%	Toplam %
Hayır	212	72,1	72,1
Evet	82	27,9	100,0
Total	294	100,0	

Tablo 3.6'da verilen ölçekler ile ilgili puan ortalamaları RASÇÖ için sırayla iyileştirilmiş durum 6,57, daha kötü bir durumun önlenmesi 6,11, psikolojik deneyimin gerçekleşmesi 6,03 şeklindedir. RASÇÖ toplam puan ortalaması ise 6,19'dur. REGA için puan ortalamaları sırasıyla sağlık 4,34, vücut/ dış görünüm ve beceri gelişimi 4,19, sosyal ve eğlence 3,71, rekabet 3,38 şeklindedir. REGA toplam puan ortalaması ise 3,93'dür. RASÇÖ ölçeğinin faktörlerinden 6,57 ile iyileştirilmiş durum ve REGA ölçeğinin faktörlerinden sağlık 4.34 ile en yüksek puan ortalamasına sahiptir.

Tablo 3. 6: Ölçeklerle İlgili Betimsel İstatistikler

Değişkenler	n	Ortalama	Standart Sapma
REGA Sağlık	294	4,34	0,47
REGA Rekabet	294	3,38	0,82
REGA Vücut ve Dış Görünüm	294	4,19	0,57
REGA Sosyal ve Eğlence	294	3,71	0,83
REGA Beceri Gelişimi	294	4,19	0,54
REGA Toplam Puan	294	3,93	0,52
RASÇÖ Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	294	6,03	0,95
RASÇÖ Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	294	6,11	1,03
RASÇÖ İyileştirilmiş Durum	294	6,57	0,59
RASÇÖ Toplam Puan	294	6,19	0,80

Tablo 3.7 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre RASÇÖ alt boyutları arasında kadınların lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kadınlar iyileştirilmiş durum alt boyutu hariç bütün alt boyutlarda anlamlı farklılıklara sahiptir. Psikolojik deneyimin gerçekleştirilmesi alt boyutunda kadın katılımcıların (6,148±0,836) ortalaması erkeklere (5,944±1,021) oranla daha yüksektir. Daha kötü bir durumun önlenmesi alt boyutunda kadın katılımcıların (6,166±1,047) ortalaması erkeklere (6,082±1,034) oranla daha yüksektir. İyileştirilmiş durum alt boyutu erkek katılımcıların (6,605±0,546) ortalaması kadınlara (6,542± 0,651) oranla daha yüksektir. RASÇÖ toplam alt boyutlarında kadın katılımcıların (6,258± 0,740) ortalaması erkeklere (6,152±0,759) oranla daha yüksektir. Cinsiyet değişkenine göre RASÇÖ alt boyutları ve alt boyutların toplamına bakıldığında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p < 0.05$).

Tablo 3. 7: Cinsiyete Göre RASÇÖ Alt Boyutlar Karşılaştırılması

RASÇÖ ALT BOYUTLAR	Cinsiyet	n	X	SS	t	p
Psikolojik Deneyimin Gerçekleştirilmesi	Erkek	170	5,944	1,021	3,615	0,069
	Kadın	124	6,148	0,836		
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Erkek	170	6,082	1,034	0,001	0,496
	Kadın	124	6,166	1,047		
İyileştirilmiş Durum	Erkek	170	6,605	0,546	1,678	0,365
	Kadın	124	6,542	0,651		
RASÇÖ Alt Boyutlar Toplam	Erkek	170	6,152	0,759	0,263	0,238
	Kadın	124	6,258	0,740		

Tablo 3.8 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre REGA alt boyutları arasında erkeklerin lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Erkekler sağlık alt boyutu hariç bütün alt boyutlarda anlamlı farklılıklara sahiptir. Sağlık alt boyutunda kadın katılımcıların ($4,394 \pm 0,438$) ortalaması erkeklere ($4,300 \pm 0,494$) oranla daha yüksektir. Rekabet alt boyutunda erkek katılımcıların ($3,474 \pm 0,795$) ortalaması kadınlara ($3,271 \pm 0,841$) oranla daha yüksektir. Vücut ve dış görünüm alt boyutunda erkek katılımcıların ($4,216 \pm 0,577$) ortalaması kadınlara ($4,171 \pm 0,566$) oranla daha yüksektir. Sosyal eğlence alt boyutunda erkek katılımcıların ($3,767 \pm 0,811$) ortalaması kadınlara ($3,648 \pm 0,871$) oranlara daha yüksektir. Beceri gelişimi alt boyutunda erkek katılımcıların ($4,248 \pm 0,545$) ortalaması kadınlara ($4,119 \pm 0,534$) oranlara daha yüksektir. REGA alt boyut toplamında ise erkek katılımcıların ($3,964 \pm 0,536$) ortalaması kadınlara ($3,882 \pm 0,502$) oranlara daha yüksektir. Cinsiyet değişkenine göre REGA alt boyutları ve alt boyutlar toplamına bakıldığında rekabet ve beceri gelişimi alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır.

Tablo 3. 8: Cinsiyete Göre REGA Alt Boyutlar Karşılaştırması

REGA Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	X	SS	t	p
Sağlık	Erkek	170	4,300	0,494	0,916	0,094
	Kadın	124	4,394	0,438		
Rekabet	Erkek	170	3,474	0,795	1,469	<u>0,036*</u>
	Kadın	124	3,271	0,841		
Vücut ve Dış Görünüm	Erkek	170	4,216	0,577	0,069	0,506
	Kadın	124	4,171	0,566		
Sosyal ve Eğlence	Erkek	170	3,767	0,811	0,927	0,230
	Kadın	124	3,648	0,871		
Beceri Gelişimi	Erkek	170	4,248	0,545	0,248	<u>0,043*</u>
	Kadın	124	4,119	0,534		
REGA Alt Boyutlar Toplam	Erkek	170	3,964	0,536	0,135	0,181
	Kadın	124	3,882	0,502		

Tablo 3.9 incelendiğinde 12 saat ve altı 159 kişiden oluşan katılımcılar %54,0 13 saat ve üstü katılım sağlayanlar 135 kişi ise %45,9 olacak şekilde dağılım göstermiştir. İyileştirilmiş durum alt boyutunda anlamlı bir farklılık yoktur. Psikolojik deneyimin gerçekleştirilmesi alt boyutunun 13 saat ve üstü (6,236±0,714) ortalaması 12 saat ve altına (5,856±1,086) oranla daha yüksektir. Daha kötü bir durumun önlenmesi alt boyutunun 13 saat ve üstü (6,434±0,727) ortalaması 12 saat ve altına (5,849±1,180) oranla daha yüksektir. İyileştirilmiş durum alt boyutunun 13 saat ve üstü (6,644±0,519) ortalaması 12 saat ve altına (6,523±0,644) oranla daha yüksektir. RASÇÖ alt boyutlar toplamı 13 saat ve üstü (6,400±0,530) ortalaması 12 saat ve altına (6,025±0,863) oranla daha yüksektir. Egzersiz sürelerine göre RASÇÖ alt boyutlar ve alt boyutlar toplamına bakıldığında İyileştirilmiş Durum alt boyutu hariç diğer bütün alt boyutlarda anlamlı farklılık vardır.

Tablo 3. 9: Egzersiz Sürelerine Göre RASÇÖ Alt Boyutlar Karşılaştırılması

RASÇÖ ALT BOYUTLAR	Egzersiz Süresi	n	X	SS	t	p
Psikolojik Deneyimin Gerçekleştirilmesi	12 Saat ve altı	159	5,856	1,086	12,535	0,001
	13 saat ve üstü	135	6,236	0,714		
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	12 Saat ve altı	159	5,849	1,180	27,425	0,000
	13 saat ve üstü	135	6,434	0,727		
İyileştirilmiş Durum	12 Saat ve altı	159	6,523	0,644	3,246	0,082
	13 saat ve üstü	135	6,644	0,519		
RASÇÖ Alt Boyutlar Toplam	12 Saat ve altı	159	6,025	0,863	24,914	0,000
	13 saat ve üstü	135	6,400	0,530		

Tablo 3.10 incelendiğinde Sağlık alt boyutunun 13 saat ve üstü ($4,398 \pm 0,343$) ortalaması 12 saat ve altına ($4,290 \pm 0,556$) oranla daha yüksektir. Rekabet alt boyutunun 13 saat ve üstü ($3,641 \pm 0,695$) ortalaması 12 saat ve altına ($3,174 \pm 0,858$) oranla daha yüksektir. Vücut ve Dış Görünüm alt boyutunun 13 saat ve üstü ($4,307 \pm 0,428$) ortalaması 12 saat ve altına ($4,104 \pm 0,657$) oranla daha yüksektir. Sosyal ve Eğlence alt boyutunun 13 saat ve üstü ($3,876 \pm 0,788$) ortalaması 12 saat ve altına ($3,582 \pm 0,851$) oranla daha yüksektir. Beceri Gelişimi alt boyutunun 13 saat ve üstü ($4,273 \pm 0,524$) ortalaması 12 saat ve altına ($4,126 \pm 0,552$) oranla daha yüksektir. REGA alt boyutlar toplamı 13 saat ve üstü ($4,060 \pm 0,426$) ortalaması 12 saat ve altına ($3,819 \pm 0,570$) oranla daha yüksektir. Egzersiz sürelerine göre REGA alt boyutları ve alt boyutlar toplamına bakıldığında sağlık alt boyutu hariç diğer bütün alt boyutlar anlamlı farklılık göstermektedir.

Tablo 3. 10: Egzersiz Sürelerine Göre REGA Alt Boyutlar Karşılaştırılması

REGA Alt Boyutlar	Egzersiz Süresi	n	X	SS	t	p
Sağlık	12 Saat ve altı	159	4,290	0,556	21,777	0,051*
	13 saat ve üstü	135	4,398	0,343		
Rekabet	12 Saat ve altı	159	3,174	0,858	8,315	0,000
	13 saat ve üstü	135	3,641	0,695		
Vücut ve Dış Görünüm	12 Saat ve altı	159	4,104	0,657	32,451	0,002
	13 saat ve üstü	135	4,307	0,428		
Sosyal ve Eğlence	12 Saat ve altı	159	3,582	0,851	5,725	0,003
	13 saat ve üstü	135	3,876	0,788		
Beceri Gelişimi	12 Saat ve altı	159	4,126	0,552	2,424	0,021
	13 saat ve üstü	135	4,273	0,524		
REGA Alt Boyutlar Toplam	12 Saat ve altı	159	3,819	0,570	12,310	0,000
	13 saat ve üstü	135	4,060	0,426		

Tablo 3.11 incelendiğinde rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutları ve rekreasyonel egzersize güdülenme toplam puanı ile alt faktörleri arasındaki ilişkileri ortaya koyabilmek için yapılan korelasyon analizi sonucu; egzersiz güdüleme faktörleri içerisinde sağlık motivasyonu $r=0,663$ ($p<.001$) rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile en yüksek korelasyona sahip olduğu saptanmıştır. Sağlık güdüsünü sırasıyla beceri gelişimi, vücut/dış görünüm ve sosyal/eğlence güdülerini takip etmektedir. Sağlık alt boyutunu sırasıyla vücut ve dış görünüm, beceri gelişimi, sosyal ve eğlence en son rekabet güdülerini takip etmektedir.

Tablo 3. 11: Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Düzeylerinin Rekreasyonel Egzersize GÜdülenme Faktörleriyle İlişkilendirilmesine yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.RASÇÖ Psikolojik Deneyimin Gerçekleşti rilmesi	-									
2. RASÇÖ Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	r=0,560 0,000	.								
3. RASÇÖ İyileştirilm iş Durum	r=0,488 0,000	r=0,558 0,000	.							
4. RASÇÖ Alt Boyutlar Toplam	r=0,893 0,000	r=0,847 0,000	r=0,711 0,000	.						
5.REGA Sağlık	r=0,565 0,000	r=0,612 0,000	r=0,430 0,000	r=0,663 0,000	.					
6. REGA Rekabet	r=0,257 0,000	r=0,243 0,000	r=0,154 0,000	r=0,275 0,000	r=0,330 0,000	.				
7.REGA Vücut ve Dış Görünüm	r=0,423 0,000	r=0,407 0,000	r=0,269 0,000	r=0,459 0,000	r=0,595 0,000	r=0,615 0,000	.			
8. REGA Sosyal ve Eğlence	r=0,305 0,000	r=0,261 0,000	r=0,211. 0,000	r=0,325 0,000	r=0,429 0,000	r=0,698 0,000	r=0,436 0,000	.		
9.REGA Beceri Gelişimi	r=0,365 0,000	r=0,288 0,000	r=0,282 0,000	r=0,380 0,000	r=0,540 0,000	r=0,572 0,000	r=0,621 0,000	r=0,549 0,000	.	
10.REGA Alt Boyutlar Toplam	r=0,445 0,000	r=0,409 0,000	r=0,305 0,000	r=0,482 0,000	r=0,657 0,000	r=0,861 0,000	r=0,785 0,000	r=0,831 0,000	r=0,798 0,000	-

Tablo 3.12 incelendiğinde, egzersiz güdülenme faktörleri içerisinde sağlık motivasyonu $r= 0,663$ ($p<0,001$) rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile en yüksek korelasyona sahip olduğu ve algılanan sağlık çıktılarını anlamlı düzeyde % 43,8 oranında yordadığı görülmektedir ($R=0.663$, $R^2=0,438$, $F=229,336$, $p<0,001$).

Tablo 3. 12: Katılımcıların Rekreasyonel Egzersize Güdülenme Faktörlerinin Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Düzeylerini Açıklanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata _B	R	R ²	β	t	F	p
Bağımsız değ.: REGA Sağlık Bağımlı değ.: Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları	1,054	0,473	0,663	0,438	0,663	5,336	229,336	0,000
Bağımsız değ.: REGA Rekabet Bağımlı değ.: Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları	0,252	0,820	0,275	0,76	0,275	4,887	23,887	0,000
Bağımsız değ.: REGA Vücut ve Dış Görünüm Bağımlı değ.: Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları	0,604	0,572	0,459	0,211	0,459	8,839	78,131	0,000
Bağımsız değ.: REGA Sosyal ve Eğlence Bağımlı değ.: Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları	0,292	0,838	0,325	0,106	0,325	5,881	34,586	0,000
Bağımsız değ.: REGA Beceri Gelişimi Bağımlı değ.: Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları	0,525	0,543	0,380	0,144	0,380	7,010	49,142	0,000
Bağımsız değ.: REGA Toplam Bağımlı değ.: Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları	0,694	0,522	0,482	0,233	0,482	9,407	88,501	0,000

TARTIŞMA

Bireyleri rekreasyonel egzersiz yapmaya motive eden sebepleri açıklayan ve inceleyen araştırmalar genellikle neden-sonuç açısından ele almışlardır. Bu durumu açıklamak için literatürde geçen kuramlardan(Öz Belirleme Kuramı, Başarı Gereksinmesi Kuramı, Hedefi Gerçekleştirme Kuramı, Yükleme Kuramı, GÜdü Teorisi vd.) yararlanılarak neden-sonuç bağlantısı kurulmuştur. Rekreasyonel egzersiz için kullanılan bu kuramlar haricinde bireyin yaşam stili, sahip olduğu imkânlar, içinde bulunduğu çevre, bu çevrede var olan rekreatif potansiyel, ilişkiler, kişilik özellikleri, duygusal zekâsı, geçmiş deneyimleri, cinsiyet, gelir, medeni durum, yaş, eğitim durumu gibi birçok faktör bireyin rekreatif etkinliklere olan ihtiyacını ve hangi etkinlik ve/veya etkinlikleri kimlerle yapacağını belirlemektedir (Ardahan ve Lapa 2010). Bireyin hedeflediği rekreasyonel egzersizleri etkileyen bu unsurlar yapılan araştırmalarla demografik özellikler ile daha detaylı bir şekilde literatür eklenmiştir. Örneğin, Cinsiyet, gelir düzeyi ve meslek değişkenleri rekreasyonel egzersize motivasyon düzeylerinin değişmesinde daha etkilidir. (Mutlu vd. 2011: 60) Motivasyon düzeyleri haricinde bireyleri rekreasyonel egzersize motive eden en etkili unsurun sağlık faktörü olduğu ortaya koyulmuştur. Yapılan bu çalışma da bu veriyi destekler nitelikte sonuçlara ulaşmıştır.

Güngörmüş'ün (2007) yaptığı bir araştırmada medeni durumunun, egzersizlere güdülenme düzeylerinin farklılık gösterdiğini, bekar katılımcıların “rekabet”, “vücut ve dış görünüm”, “sosyal ve eğlence” ve “beceri gelişimi” alt boyutlarındaki puanları, evli katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Ayrıca motive eden unsurlar ile demografik etkenler ilişkilendirildiğinde, Çağlar, vd., (2009) çalışmalarında rekreatif etkinliklere kadınların daha çok “sağlık”, erkeklerin “rekabet ve sosyal eğlence” amacıyla katıldıklarını belirtmiştir. Ortaya çıkan bu sonuçlar sadece tek başlarına değil ekonomik imkânlar ile değerlendirilmelidir. Bu durumda birey maddi imkanı doğrultusunda algıladığı sağlık çıktısına ulaşmak için sağlığını destekleyen rekreasyon egzersizlerine yönelme eğilimi göstermektedir. Bu durum özellikle gelir seviyesi yüksek sosyal yapılarda sağlık beklentisinin fazla olması durumunu yaratmaktadır. Bu durumda da seçilen ve hedeflenen rekreasyon egzersizlerde sağlık çıktısı dikkate alınarak hareket edildiğini göstermektedir.

Rekreasyonel egzersizlerle sağlıklı olacağını farkına varan bireyleri bu düşünce motive etmekle birlikte rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt faktörleri olan; psikolojik deneyimin gerçekleşmesi, var olan sağlık problemlerini engellemek ya da önlemek (daha kötü bir durumun önlenmesi) ve sağlıklarıyla ilgili kötü bir durumu

iyileştirebilecekleri(iyileştirilmiş durum) bilincindedir. Çalışmada sağlık sorunu olmadığı halde rekreasyonel egzersizlere düzenli devam eden bireylerin daha fazla olması bireylerin algılanan sağlık çıktıları alt boyutlarını destekler nitelikte sonuçlar vermiştir.

Rogers'ın (2000) yaptığı çalışmada rekreasyonel egzersizlerde katılımcılar sağlık ve zindellekle ilgili maddelerin önemli olduğunu, erkek ve kadın katılımcıların egzersiz ana nedenleri arasında bazı belirgin farklılıklar olmasına rağmen her iki cinsiyette de sağlık ve zindeliği ön plana çıktığını belirtmektedir.

Bu çalışmanın yaş aralığı 18-57 (kadınlar 18-55 ve erkekler 18-57) olmasına rağmen çalışmada kullanılan ölçeklerden biri olan “Rekreasyonel Egzersize Güdülenme Ölçeği” kullanılarak Dinç ve Yavaş (2019) çocuk sporcular (7-17) için uygulamış ve elde edilen veriler çocukların rekreasyonel egzersizlere motivasyon faktörlerini belirlemede yeterli psikometrik özelliklere sahip ölçme aracı olduğu test etmiştir.

Ayrıca Ardahan'ın (2013) yaptığı çalışmada beş motivasyon faktörüne göre rekreatif sporların neredeyse hepsinde (hava sporlarında beceri geliştirme, motor sporlarında sosyalleşme/eğlence birinci öncelik, sağlık ikinci öncelik) sağlık amaçlı spor yapma birinci öncelik düzeyindedir. Dolayısıyla bireylerin rekreatif spora katılımdaki amaçları daha fazla sağlıklıdır. Yine Güngörmüş (2007) tarafından yapılan çalışmada da “Sağlık” alt boyutu en önemli motivasyon olarak görülmektedir. Yerlisu Lapa (2012)'nin sağlık ve fitness merkezlerine devam eden bireyler üzerinde yaptığı çalışmada “Sağlık” alt boyutunun özellikle kadın katılımcılar için ilk sırada yer aldığı bulunmuştur. Mevcut çalışmada da ortaya çıkan sonuca göre rekreasyonel egzersiz alt boyutları arasında cinsiyet değişkeninde erkeklerin lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Erkekler sağlık alt boyutu hariç bütün alt boyutlarda anlamlı farklılıklara sahiptir.

Rekreasyonel egzersizlere düzenli devam eden bireylerin egzersiz sürelerinin ve şiddetlerinin de dağılımının analiz edilmesi ile egzersiz şiddetlerinin süreye bağlı olarak orta seviyede çıktığı belirlenmiştir.

Bireyin yaşam kalitesini yükseltmek veya mevcut durumunu korumak için dâhil olduğu veya kendi seçtiği rekreasyonel egzersizler sağlık amacıyla gerçekleştiği araştırmalar sonucun varılan genel kanılardan birisini olmuştur. Bireylerin sağlık çıktısını önemseyerek harekete geçmesi rekreasyonel egzersiz için motive edici unsur olarak karşımıza çıkarken gerçekleştirdiği rekreasyon faaliyet sonucunda elde ettiği sağlık çıktısı tekrar rekreasyonel egzersize yönelmesini sağlamaktadır. Yapılan bu araştırma sonucunda elde edilen veriler, düzenli egzersiz yapan bireyleri rekreasyonel egzersize motive eden nedenler ile algıladıkları sağlık çıktıları arasında anlamlı ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur.

SONUÇ

Günümüzde rekreasyonel egzersizlerin tercih edilmesi konusunda bireyleri motive eden faktörler bu araştırmanın temel konularından biri olmakla birlikte motivasyon faktörlerinden algıladıkları sağlık çıktıları ile en yüksek değere sahip olan sağlık güdüsünün etkisi ile egzersizlere yöneldikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Bireylerin sağlıkları ile ilgili beklentileri, istekleri tercih ettikleri spor faaliyetlerinde ki çeşitlilik ve yoğunluğa da sebebiyet vermektedir.

Katılımcılar düzenli Rekreasyonel egzersiz olarak genellikle fitness, pilates, zumba ve kardiyo tercih edilmiştir. En çok katılım fitness ile sağlanmaktadır. Geniş bir yaş skalasına sahip olan araştırmada katılımcıların yaşları 18 ile 57 arasında olup en çok erkek katılımcıya ulaşıldığı belirlenmiştir. En az 8 saat ve en fazla 20 saat olmak üzere egzersize katılım süreleri görülmektedir. Egzersiz süresi olarak çoğunlukla “12 saat ve altı” katılım “13 saat ve üstü” katılıma göre daha fazladır. Daha çok orta şiddetli egzersizlere katılım sağladıkları ve katılımcıların büyük bir çoğunluğunun sağlıklı olduğu halde rekreasyonel egzersiz yaptığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuçtan yola çıkarak bireylerin sağlık konusunda motivasyonunu kaybetmediği sağlıklı olmasına rağmen sürdürülebilir sağlık algısı ile motive oldukları sonucuna varılabilmektedir.

Araştırma sonuçlarında en önemli bulgulardan birisi de bireyleri rekreasyonel egzersize en çok kadınların sağlık alt boyutu ile en az erkeklerin rekabet alt boyutu ile güdülemiş olmasıdır. İki ölçek arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sonuç olarak, bulgular sonucunda bireylerin en çok sağlık ile motive oldukları, bu bağlamda da algılanan sağlık çıktılarının en yüksek düzeyde sağlık motivasyonu (varyansın % 43,8'i) ile yordandığı söylenebilir.

-Düzenli egzersiz yapan bireylere sadece spor merkezleri ile bağlı kalmayarak ve farklı illerde ileriki çalışmalarda rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt faktörleri ile rekreasyonel egzersiz güdüleme alt faktörleri kanonik korelasyon ile test edilebilir.

-Tercih edilen egzersizlerin yani spor merkezleri dışındaki branşlara düzenli katılan bireylerin, motivasyon faktörleri ile algılanan sağlık çıktıları ilişkisi değerlendirilebilir.

-Egzersizlere yeni başlayan bireylerin başlama nedenlerinin ilişkisine bakılabilir.

-Araştırmada katılımcıların tercih ettiği rekreasyonel egzersizin katılabilirlik seviyesinin yanı sıra egzersiz seçeneklerinin çoğaltılacağı merkezler kurularak ulaşılabilir olmasının sağlanması.

-Erkek katılımcıların daha fazla sayıda katılım göstermesi üzerine: kadın katılımcı sayısının artırılması için rekreasyonel egzersiz konusunda bilinçlendirme yapılması.



KAYNAKÇA

- Abacı, R. (2000). *Yaşamın Kalitelendirilmesi*. Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Ağduman, F. (2014). “*Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Akbaba, S. (2006). “Eğitimde Motivasyon”, *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13: 341-361.
- Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar, İ., Er, N. (2006). “Profesyonel Basketbolcularda Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyinin Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması”. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, IV (2), 55-59.
- Akyol, A., Bilgiç P. ve Ersoy G., (2001). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Klasmat Matbaacılık, Birinci Basım, Ankara.
- Ardahan, F. Ve Lapa, T. Y. (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1): 1327-1341.
- Ardahan, F. (2013) “Rekreasyonel Egzersiz Güdüleme Ölçeğinin Rekreatif Spor Türüne Göre İncelenmesi: Antalya Örneği”, *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4: 95-108.
- Ardahan, F. (2013). “Bireyleri Rekreatif Spor Etkinliklerine Motive Eden Faktörlerin REMM Ölçeğini Kullanarak Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği”. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4 (2): 1-15.
- Arslan, H. ve Göksoy H. (2017). “Hedef Gerçekleştirme Kapsamında Beklenen Ve Gerçekleşen Yönetici Davranışları” *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 32-47.
- Başoğlu, U., D. (2011). “*İstanbul ili, Bahçelievler Belediyesi Sorumluluğundaki Spor Salonlarının Rekreasyon Sporları Ve Rekreasyon Liderleri Açısından Geliştirilmesi ve Faydalılık Durumu*”. Yayınlanmamış Doktora Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sağlık Bölümleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi.
- Baştuğ, G. (2008), “*Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri Ve Cinsiyet Rollerini Üzerine Bir Araştırma*”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bingöl, D. (1998). *İnsan Kaynakları Yönetimi*. Beta Yayınları, 4. Baskı, İstanbul.
- Bucher, A. C (1972) *Foundations of Physical Edication*. The C. U., Mosby Company, USA.

- Butler, G. D. (1959) . *Introduction to Community Recreation*. Third Edition, Mc Graw-Hill Book Company , Inc USA.
- Çağlar, E. Canlan, Y., & Demir, M. (2009). “Recreational Exercise Motives of Adolescents and Young Adults”. *Journal of Human Kinetics*, 22: 83-89.
- Çivitci, A. (2012). “ Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler”. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2): 321-336.
- Çubuk, M. (1984). *Turizmin Dinlenme Eğlenme ve Bzd İle Bütünleşmesi, Yeniden Tanım Denemesi ve Turizmin Planlanmasında Sistemli Bir Yaklaşım*, MSÜ Yayını, İstanbul.
- Dinç, S. C., ve Yavaş, Ö., (2019). “Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği'nin (REMM) Çocuk Sporcular İçin Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi: Kısa Form”. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1): 74-85.
- Driver, B. L. (1998). “Uses of the Benefits Approach to Leisure [Electronic Version]”. *Parks & Recreation*, 33 (1): 22–25.
- Edgar, T. (1988). “Evaluation Longitudinale de Traits de Personnalite de Sportifs et de Non Sportifs”. *International Journal of Sport Psychology*, 19: 2.
- Ekici, G., Savaş, H. ve Çıtak S. (2001).” Tamamlanmış İntiharlarda İki Önemli Risk Etmeni: Fiziksel Hastalığın Varlığı ve Yetersiz Dozda Psikiyatrik Tedavi”, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 11: 168-173.
- Ekinci Vural, D. (2006). “ Okul Öncesi Eğitim Programındaki Duyuşsal ve Sosyal Becerilere Yönelik Hedeflere Uygun Olarak Hazırlanan Aile Katılımlı Sosyal Beceri Eğitimi Programının Çocuklarda Sosyal Becerilerin Gelişimine Etkisi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Erdem, A. R. (2012). *Sınıfta Güdüleme, Etkili Sınıf Yönetimi*. Ed. Kıran H., Anı Yayıncılık, Ankara.
- Erdemir Demirhan, A. (1998). “Genetik Danışmana Gerek Duyulan Genetik Hastalıklar ve Tıbbi Etikteki Yeri”. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Ethics*, 6(2): 73-82.
- Eren, E. (1998). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. Beta Yayınları, İstanbul.
- Eryılmaz, G., Akgündüz Y. (2016). “Bireyleri Rekreatif Faaliyetlere Yönelten Motive Edici Faktörler”. *Journal Of Recreation And Tourism Research*, 13-26.
- Feldman, R. S. (1996). *Understanding Psychology*, Fourth Edition, Mc Graw- Hill, Inc.
- Filiz, K. (2002). “Sporun Tanımlanması ve Kapsamının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma”. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2): 203-211.

- Freidt, B., Hill, E., Gómez, E., Goldenberg, M. (2010). "A Benefits-Based Study of Appalachian Trail Users: Validation and Application of the Benefits of Hiking Scale". *Physical & Health Education Academic Journal*, 2(1): 1–22.
- Glikson, A. (1971). *The Ecological Basis of Planning*. Martinus Nijhoff, Netherlands.
- Güngörmüş, H. A. (2007). "Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatyonele Egzersize Güdüleyen Faktörler". Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürbüz, B., Elçi G. ve Doğan, M. (2018)." *Rekreatyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*". Uluslararası Rekreatyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Mayıs: 291, Muğla.
- Gürbüz, B., Aşçı, F. H., Çelebi, M. (2006). "The Reliability and Validity of the Turkish Version of The Recreational Exercise Motivation Measure". *In The 9th International Sports Sciences Congress*, 3-5: 1044, Muğla.
- Gómez E., Hill E., Zhu X. & Freidt B. (2016). "Perceived Health Outcomes of Recreation Scale (PHORS): Reliability, Validity and İnvariance". *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20 (1): 27-37.
- Hamzaoğlu, O. (2010). "Sağlık Nedir? Nasıl Tanımlanmalıdır?", *Toplum ve Hekim*, 25 (6): 403-410.
- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda Psikolojik Destek*, Moypa Yayınevi, İstanbul.
- Karaküçük S. ve Akgül B. M., (2016). *Ekorekreatyon Rekreatyon ve Çevre*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaküçük S. ve Gürbüz B. (2007) . *Rekreatyon ve Kent (li)leşme*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreatyon Boş Zamanları Değerlendirme*. 6.Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Kırmızıer, E. (2018). "Çeşitli Rekreatyon Faaliyetlerin Öznel İyi Oluşa Etkisi: Yenilenme ve Ağır lanma Perspektifinden Karşılaştırılmalı Bir Değerlendirme", Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kil, N., Holland, S. M. and Stein, T. V. (2014). Structural Relationships Between Environmental Attitudes, Recreation Motivations, And Environmentally Responsible Behaviors. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 7(8): 16–25.
- Kocayörük, E. (2012). "Öz-Belirleme Kuramı Açısından Ergenlerin Anne Baba Algısı ile Duyuşsal İyi Oluşları Arasındaki İlişki". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37): 25.

- Kouthouris, C. (2009). An Examination of The Relationships Between Motivation, Involvement And İntention To Continuing Participation Among Recreational Skiers. *International Journal Of Sport Management, Recreation & Tourism*, 4: 1-19.
- Kraus, R. G. (1985). *Recreation Program Planning Today*. Scott, Foresman and Company, London.
- Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş A., Sevindi T., Gürbüz, B. (2011). “Bireyleri Rekreasyonel Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması”. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1): 54-61.
- Morgan, C. T. (2000). *Psikolojiye Giriş*, Çev: H.Ü. Psikoloji Böl. Öğr. Üyeleri, Hacettepe Yayınları, Ankara.
- Nowak, F. (2014). “Amateur Sports of the Elderly: A Chance for Health and a Higher Quality of Life”. *Advances in Aging Research*, (3): 222-229.
- Ozankaya, Ö. (1975). *Toplumbilim Terimleri Sözlüğü*. 1. Baskı, TDK Yayını, Ankara.
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar*. Nobel Yayın, Ankara.
- Özgüç, N. (1984). *Turizm Coğrafyası*, İ. Ü. Yayını, İstanbul.
- Patlar, M., Bayazıt, B., Uçar, S., Dolu, U., Tuncil, O. S. (2018). “Normal Gelişim Gösteren Çocuklar Ve Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocukların Rekreatif Etkinlikler Aracılığı İle Kaynaştırılması Sonucunda Oluşan Bakış Açısının İncelenmesi”, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5 (11): 26-37.
- Rogers, H., & Morris, T. (2003). “An overview of the development and validation of the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM). In New Approaches To Exercise and Sport Psychology: Theories, Methods and Applications”. *XIth European Congress of Sport Psychology*, 22-27 July: 144, Copenhagen.
- Rogers, H., (2000). *Development of a Recreational Exercise Motivation Questionnaire*. Victoria University of Technology, Britain.
- Saçcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*, Cumhuriyet Basımevi, İzmir.
- Selen, U. (2016). “Çalışanların İç ve Dış Motivasyon Tekniklerine Bakış Açılarının Değerlendirilmesi; Yerel Yönetim Örneği”. Yayımlanmış Doktora Tezi, Namık Kemal Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Tarım Ekonomisi Anabilim Dalı, Tekirdağ.
- Senemoğlu, N. (2000). “Eğitimin Psikolojik Temelleri”. Ed. Sönmez, V., *Öğretmenlik Mesleğine Giriş*, Anı Yayıncılık, Ankara.

- Şahin, H. ve Çakar, E. (2011). “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğrenme Stratejileri ve Akademik Güdülenme Düzeylerinin Akademik Başarılarına Etkisi”. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3), 519-540.
- Tekin, A. (2003). *Bir Rekreasyonel Etkinlik Olan Doğa Yürüyüşünün Tekstil İş Görenlerinin Uyum Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yerlisu Lapa, T. (2012). “Rekreasyonel Egzersiz Motivasyonunun Cinsiyete ve Egzersize Katılım Sıklığına göre Karşılaştırılması”. 2. *Uluslararası Herkes için Spor ve Spor Turizmi Kongresi*, 08-11 Kasım 2012: 73, Antalya- Türkiye.
- Yerlisu Lapa, T., Serdar, E., Tercan Kaas, E., Çakır, V.O. (2017). “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Özellikleri (Psychometric Properties of Perceived Health Outcomes of Recreation Scale-Turkish Version)”. 15. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. 15-18 Kasım: 1082-1083, Antalya-Türkiye.
- Yıldız, R. (2018). “Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Durumuna Göre El ve/veya Sırt Ağrısı Çeken Bireylerin Fizik Tedavi Alma Sıklıkları (Batman İli Örneği)”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman Üniversitesi, Batman.
- Yurcu, G. (2017). Kamu Ve Özel Sektör Çalışanlarının Rekreatif Faaliyet Katılımı Sonucu Sağlık Algıları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(54): 942-951.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam Boyu Spor*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Zorba, E. (2015). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*, Fırat Matbaacılık, Ankara.
- Woolfolk, A. E. (1995). *Educational Psychology*. Sixth Edition, Allyn & Bacon, A Simon & Schuster Company, USA.

İnternet Kaynakları:

- Dünya Sağlık Örgütü, Dünya Sağlık Örgütü Anayasası,
<http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1> (erişim tarihi:18.05.2019)

EKLER**EK-1 Kişisel Bilgi Formu**

Sayın Katılımcı;

Bu anket çalışması “Rekreatif Egzersize Motivasyon” ve “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları” ilişkisinin incelenmesi için yüksek lisans tezinde elde edilen verilerin kullanılması amacıyla yapılmaktadır. Size en yakın cevapları işaretleyip, içtenlikle cevap verdiğiniz için teşekkürler.

Özge BEKAR

Akdeniz Üniversitesi

Rekreasyon Bölümü

- 1- Yaşınız:.....
- 2- Cinsiyetiniz? Erkek Kadın
- 3- Boyunuz:
- 4- Kilonuz:
- 5- Haftalık Egzersize Yapma Süreniz (Saat olarak):
- 6- Katıldığınız Rekreatif Egzersiz Türü:.....
- 7- Sağlık probleminiz? Hayır Evet Varsa nedir?.....
- 8- Yaptığınız Egzersizin Şiddeti sizde nedir?
- Düşük Şiddette Orta Şiddette Yüksek Şiddette

EK -2 Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği

Aşağıda rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğine yer verilmiş olup, serbest zamanlarınızda katıldığınız sportif aktivitelerden algılanan sağlık çıktıları ile ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenen bu ifadelerin sizi ne kadar ifade ettiğini belirtmenizdir.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Kesinlikle beni ifade etmiyor

Tamamen beni ifade ediyor

<i>Serbest zamanlarda sportif aktivitelere katılım, çünkü bu aktiviteler.....</i>							
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi (PSG)							
1. hayatımı daha çok takdir etmemi sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
2. hayattan daha fazla zevk almamı sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
3. bana özgüven duygusu kazandırır.	1	2	3	4	5	6	7
4. kendime duyduğum saygıyı (benlik saygımı) artırır.	1	2	3	4	5	6	7
5. kim olduğum konusunda daha fazla farkında olmamı sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
6. hayatımın diğer olumlu yönleri ile ilişkilidir.	1	2	3	4	5	6	7
7. hayatımdan daha fazla memnun (tatmin) olmamı sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
Daha Kötü bir Durumun Önlenmesi (DKDÖ)							
8. diyabet (şeker) hastası olma riskimi azaltır.	1	2	3	4	5	6	7
9. kilo alma riskimi azaltır.	1	2	3	4	5	6	7
10. kalp krizi geçirme riskimi azaltır.	1	2	3	4	5	6	7
11. erken ölüm riskimi azaltır.	1	2	3	4	5	6	7
12. hastalanma riskimi azaltır.	1	2	3	4	5	6	7
İyileştirilmiş Durum (İD)							
13. zindelik (fit olma) durumumu geliştirir.	1	2	3	4	5	6	7
14. genel sağlık durumumu iyileştirir.	1	2	3	4	5	6	7
15. kas gücümü geliştirir.	1	2	3	4	5	6	7
16. fiziksel esnekliğimi geliştirir.	1	2	3	4	5	6	7

EK-3 Rekreatyonel Egzersize Güdülenme Anketi

<i>Egzersizi yapıyorum</i>	Kesinlikle	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle	Katılıyorum
1.Mevcut becerilerimi korumak için	1	2	3	4	5	
2.Rekabet içeren aktiviteleri sevdiğim için	1	2	3	4	5	
3.Yapabileceğimin en iyisini yapmak için	1	2	3	4	5	
4.dllendirildiğim için	1	2	3	4	5	
5.Arkadaşlarım ile ortak noktam olduğu için	1	2	3	4	5	
6.Ruhsal sağlığımı koruduğu için	1	2	3	4	5	
7.Yeni insanlarla tanışmak için	1	2	3	4	5	
8.Formumu diğer insanlardan daha iyi korumak için	1	2	3	4	5	
9.Yaptığım aktiviteler heyecan verici olduğu için	1	2	3	4	5	
10.Stresle daha iyi baş etmek istediğim için	1	2	3	4	5	
11.Sağlıklı bir vücud a sahip olmamı sağladığı için	1	2	3	4	5	
12.Daha iyi görünmek için	1	2	3	4	5	
13.Gücümü geliştirmek için	1	2	3	4	5	
14.Kaslarımın daha iyi görünmesi için	1	2	3	4	5	
15.Fiziksel rekabet hoşuma gittiği için	1	2	3	4	5	
16.Eski performansıma göre daha iyisini yapmak için	1	2	3	4	5	
17.Yeni beceriler kazanmak ve yeni aktiviteleri denemek için	1	2	3	4	5	
18.Sağlıklı kalmamı sağladığı için	1	2	3	4	5	
19.Beni canlandırdığı için	1	2	3	4	5	
20.Egzersizden sonra kendimi daha iyi hissettiğim için	1	2	3	4	5	
21.Hayattaki diğer Őeylere ulaşmamda yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5	
22.Stresi azalttığı için	1	2	3	4	5	
23.Zihinsel sağlığıma olumlu katkıda bulunduğu için	1	2	3	4	5	
24.Yeni arkadaşlar edinmek için	1	2	3	4	5	
25.Bana yakın birisi egzersiz yapmamı onayladığı için	1	2	3	4	5	
26.Vücut Şekli mi geliştirmek için	1	2	3	4	5	

27.Toplumda statü sahibi olup kabul görmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
28.Gereksiz şeyleri düşünmemi engellediği için	1	2	3	4	5
29.Fiziksel olarak formda kalmak için	1	2	3	4	5
30.Rahatlamama yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
31.Kendimi depresif hissetmeme engel olduğu için	1	2	3	4	5
32.Kalp damar zindeliğimi arttırmak için	1	2	3	4	5
33.Kazanmayı sevdiğim için	1	2	3	4	5
34.Fiziksel olarak diğerlerinden daha iyi görünmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
35.Egzersiz sırasında arkadaşlarla konuşma olanağı bulduğum için	1	2	3	4	5
36.İşim gereği zinde kalmam gerektiği için	1	2	3	4	5
37.Sağlık durumumu kontrol edebilmeme yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
38.Başkaları ile birlikte aktivite yapmak için	1	2	3	4	5
39.Varolan becerilerimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
40.Daha enerjik olmak için	1	2	3	4	5
41.Çekici olmak için	1	2	3	4	5
42.Etrafımdakilerle yarışmak için	1	2	3	4	5
43.Eğlenceli olduğu için	1	2	3	4	5
44.Hayatımı kazanmak için	1	2	3	4	5
45.Arkadaşlarımı yenmek için	1	2	3	4	5
46.Egzersiz yapmaktan hoşlandığım için	1	2	3	4	5
47.Grubun en iyisi olmak için	1	2	3	4	5
48.Egzersiz sırasında başkalarından daha fazla çalışmak için	1	2	3	4	5
49.Muntazam ve güçlü bir fiziğe sahip olmakta yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
50.Becerilerimi veya tekniğimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
51.İyi vakit geçirdiğim için	1	2	3	4	5
52.Formda kalmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
53.Arkadaşlarımla beraber olduğum için	1	2	3	4	5
54.Kilo vererek daha iyi görünmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
55.Beni mutlu ettiği için	1	2	3	4	5
56.Karşılığında para aldığım için	1	2	3	4	5
57.Diğerlerinden daha zinde olmak için	1	2	3	4	5
58.Yaşlanmanın fiziksel etkilerini azalttığı için	1	2	3	4	5
59.Kaslarımı diğerlerinkinden daha güçlü görünmesini sağladığı için	1	2	3	4	5

60.Vücudumun diğerlerinden daha iyi görünmesini sağladığı için	1	2	3	4	5
61.İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için	1	2	3	4	5
62.Başkalarıyla egzersiz yaparak vakit geçirmekten hoşlandığım için	1	2	3	4	5
63.Katılımın heyecanından hoşlandığım için	1	2	3	4	5
64.Gücümü korumak için	1	2	3	4	5
65.Fiziksel sağlığımı korumak için	1	2	3	4	5
66.Diğerlerinden daha iyi performans göstermek için	1	2	3	4	5



ÖZGEÇMİŞ

Ad ve Soyad	Özge BEKAR
Doğum Yeri- Tarihi	Ankara- 20.06.1994
Eğitim Durumu	
Mezun Olduğu Lise	Ankara İbn-İ Sina Aadolu Lisesi
Lisans Diploması	Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümü
Tez/Dönem Projesi Konusu	Düzenli Egzersiz Yapan Bireyleri Rekreatif Egzersize Motive Eden Nedenler İle Algıladıkları Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Yabancı Diller	İngilizce
Bilimsel Faaliyetler	
<ol style="list-style-type: none"> 1. TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Yurtiçi Araştırma Projeleri Destek Programı kapsamında sonuçlandırılmış onay bekleyen “Rekreatif Faaliyetlerin Bireylerin Liderlik Vasfının Gelişmesine Etkisi” adlı proje 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi 2018- Motivasyonum Algımı Etkiler mi?: Rekreatif Egzersiz Motivasyonunun Rekreatifte Algılanan Sağlık Çıktıları Üzerine Etkisi 3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi 2019- Fitness Merkezlerine Devam Eden Kadınların Egzersiz Düzeyleri, Egzersiz Yapma Nedenleri Ve Duygu Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 	
İş Deneyimi	
Çalıştığı Kurumlar	- Dolphin Sports Center- Yüzme ve Fitness Antrenörü
E- Posta	ozzgebekar@gmail.com