T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ



FITNESS VE CROSSFIT MERKEZLERİNE REKREATİF EGZERSİZ AMAÇLI KATILIMDA ETKİLİ OLAN MOTİVASYON FAKTÖRLERİNİN İNCELENMESİ

HARUN AYAR

TEZ DANIŞMANI
YRD. DOÇ. DR. İSA SAĞIROĞLU

EDİRNE 2017

T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

FITNESS VE CROSSFIT MERKEZLERİNE REKREATİF EGZERSİZ AMAÇLI KATILIMDA ETKİLİ OLAN MOTİVASYON FAKTÖRLERİNİN İNCELENMESİ

HARUN AYAR

TEZ DANIŞMANI
YRD. DOÇ. DR. İSA SAĞIROĞLU

EDİRNE 2017

T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
REKREASYON YÖNETİMİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Harun AYAR tarafından hazırlanan **FITNESS VE CROSSFIT MERKEZLERİNE REKREATİF EGZERSİZ AMAÇLI KATILIMDA ETKİLİ OLAN MOTİVASYON FAKTÖRLERİNİN İNCELENMESİ** Konulu **Yüksek Lisans** tezinin Sınavı, Trakya Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 9.-10. maddeleri uyarınca **15/06/2017 Perşembe** günü saat **15:00**'te yapılmış olup, yüksek lisans tezinin **OYBİRLİĞİ/~~OYÇOKLUĞU~~** ile karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ	KANAAT	İMZA
Prof. Dr. Hakan TUNA	Kabul edilmesine	
Yrd. Doç. Dr. İsa SAĞIROĞLU	Kabul edilmesine	
Yrd. Doç. Dr. Gözde ERSÖZ	Kabul edilmesine	

T.C
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
ULUSAL TEZ MERKEZİ

TEZ VERİ GİRİŞİ VE YAYIMLAMA İZİN FORMU

Referans No	10135470
Yazar Adı / Soyadı	HARUN AYAR
Uyruğu / T.C.Kimlik No	TÜRKİYE / 47971210472
Telefon	5425390949
E-Posta	harunayar@outlook.com
Tezin Dili	Türkçe
Tezin Özgün Adı	Fitness ve Crossfit Merkezlerine Rekreatif Egzersiz Amaçlı Katılımda Etkili Olan Motivasyon Faktörlerinin İncelenmesi
Tezin Tercümesi	Analyzing Motivation Factors Effective İn Participation With Re-Creative Exercise Purposes İn Fitness And Crossfit Centers
Konu	Spor = Sports
Üniversite	Trakya Üniversitesi
Enstitü / Hastane	Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı
Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı
Tez Türü	Yüksek Lisans
Yılı	2017
Sayfa	77
Tez Danışmanları	YRD. DOÇ. DR. İSA SAĞIROĞLU 17036148842
Dizin Terimleri	
Önerilen Dizin Terimleri	Sportif rekreasyon = Sport recreation Fitness motivasyon = Fitness motivation Crossfit motivasyon = Crossfit motivation Rekreasyonel faaliyetler = Recreational activities
Kısıtlama	Yok

Yukarıda bilgileri kayıtlı olan tezimin, bilimsel araştırma hizmetine sunulması amacı ile Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanında arşivlenmesine ve internet üzerinden tam metin erişime açılmasına izin veriyorum.

10.05.2017

İmza:.....



Tezin Adı : Fitness ve Crossfit Merkezlerine Rekreatif Egzersiz Amaçlı Katılımda Etkili Olan Motivasyon Faktörlerinin İncelenmesi

Hazırlayan : Harun AYAR

ÖZET

Bu tezin amacı, rekreatif etkinlik amacı ile İstanbul ilinde fitness ve crossfit merkezlerinde egzersiz yapan bireyleri güdeleyen faktörlerin belirlenerek, bu faktörlerin bazı değişkenlerle ilişkisini tespit etmektir. Araştırmanın örneklem grubunu İstanbul ilinde bulunan fitness ve crossfit salonlarında, rekreatif amaçlı egzersiz yapan bireyler oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, bireyleri rekreasyonel egzersize motive edebilecek faktörleri belirlemek amacıyla geliştirilen,''Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği'' (REMM) kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet ve egzersiz türü değişkenlerine göre rekreasyonel egzersiz motivasyonlarını belirlemek için Bağımsız Gruplar için t testi kullanılırken; rekreasyonel egzersiz motivasyonu ile egzersiz süresi arasındaki ilişiki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi ile test edilmiştir. Katılımcıların egzersiz türüne göre (fitness ve crosfit) REMM' in beceri gelişimi alt boyutunda istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Crossfit merkezine giden katılımcılarda cinsiyet değişkenine göre REMM ölçeğinin rekabet alt boyutunda farklılık bulunurken ($p<0.05$); fitness merkezine gidenler ve tüm katılımcılar arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu araştırmanın verileri incelendiğinde, crossfit merkezine giden katılımcıların fitness merkezine giden katılımcılara göre daha fazla beceri gelişimi ile egzersize yöneldikleri, crossfit merkezine giden erkeklerin kadınlara göre daha çok rekabet açısından egzersize katıldıkları ve sağlık, rekabet, sosyal/eğlence ve beceri gelişimi amaçlı egzersize katılım arttıkça egzersiz süresinde de artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Boş Zaman, Güdülenme, Fitness, CrossFit,

Thesis Name : Analyzing Motivation Factors Effective İn Participation With Re-Creative Exercise Purposes İn Fitness And Crossfit Centers

Author : Harun AYAR

ABSTRACT

The aim of this thesis is to determine the factors which motivate thr individuals exercising in Fitness and Crossfit centers in Istanbul with the purpose of recreative activity and whether these causes change or not according to some variabilities.

The city of Istanbul is our research area. Individuals who exercise with the purpose of recreative activity in Fitness and Crossfit centers have in Istanbul constitute the sample group of this research.

Recreational Exercise Motivation Measure (REMM) is used a the means of gathering data. The survey used in research consists of total 66 clauses in five sub aspects which include the factors that might motivate the individuals to recreational exercise. Statements partaking in the scale are evaluated with Strongly Disagree(1) and Strongly Disagree (5) five point likert scale. The data is separated regularly while it is being evaluated and variances are found homogeneous. Therefore, Independent-Samples T Test and Pearson's Correlation methods of analysis are used during the research. While there is no difference between male and female who exercise with the aim of recreative activity in both Fitness and Crossfit centers, It has been observed that Crossfit participants are more motivated than the Fitness participants. While there aren't so much difference between the factors motivating the male and female who participate the Fitness centers, Male participants are more motivated than females with difference regard to competition in Crossfit centers. Whereas the rem scale has a connection with a positive meaning between health, competition, social entertainment and skill developments lower dimension and the time of exercise, there isn't a meaningful connection between the lower dimensions of body appearance.

Key Words: Recreation, Leisure time, Motivation, Fitness, Crossfit

ÖNSÖZ

Projenin hazırlanma süreci boyunca tecrübe, bilgi ve desteğini benden esirgemeyen çok kıymetli danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. İsa SAĞIROĞLU' na teşekkürlerimi sunarım.

Projenin her bölümünün düzenlenmesinde ve şekillenmesinde büyük emeği geçen Sayın Yrd. Doç. Dr. Gözde ERSÖZ' e teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimi boyunca verdikleri eğitimle bana yön veren Rekreasyon Yönetimi hocalarıma, desteklerinden dolayı Doç. Dr. Cem KURT' a yardımlarını esirgemeyen Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ' e teşekkür ederim. Anket uygulamalarında vermiş oldukları desteklerden dolayı Fırat ERDEM hocama, Ali BÜYÜKKİRİŞÇİ' ye ve çok değerli arkadaşım Uğur ERASLAN' a teşekkür ederim.

Bu tezi, dünyaya geldiğim andan beri maddi ve manevi yanımda olup bugünlere gelmemi sağlayan ve en büyük destekçilerim olan anneme, babama, kardeşlerime ve hayatıma girdiği andan itibaren desteğini esirgemeyen Kübra ÇELEBİ' ye ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

ÖZET i

ABSTRACT ii

ÖNSÖZ iii

İÇİNDEKİLER iv

TABLOLAR LİSTESİ vii

ŞEKİLLER LİSTESİ viii

KISALTMALAR ix

GİRİŞ 1

1. BÖLÜM

ZAMAN, BOŞ ZAMAN VE REKREASYON

1.1. Zaman 4

1.1.1. Zaman Sınıflaması 5

1.1.1.1. Zorunlu Davranışlar İçin Gerekli Zaman 5

1.1.1.2. Boş Zaman 6

1.2. Boş Zaman Kavramı 6

1.2.1. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları 8

1.2.1.1. Dinlenme Fonksiyonu 9

1.2.1.2. Eğlenme Fonksiyonu 9

1.2.1.3. Gelişim Fonksiyonu 10

1.2.2. Bireyin Boş Zaman Eğilimini Etkileyen Faktörler 11

1.2.2.1. Kültür ve Davranış 11

1.2.2.2. Sosyal Faktörler 11

1.2.2.3. Ekonomik Faktörler 12

1.2.2.4. Meslek ve Gelir 12

1.2.2.5. Yerleşim birimi 13

1.3. Rekreasyon Kavramı 14

1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri 16

1.3.2. Rekreasyon Çeşitleri 18

1.3.3. Rekreatif Etkinliklere Katılmayı Etkileyen Faktörler 18
1.3.3.1. Demografik Faktörler 19
1.3.3.2. Zaman Müsaitliği 20
1.3.3.3. Maddi İmkânların Müsaitliği 20
1.3.3.4. Eğitim Seviyesi 21
1.3.3.5. Teknolojik Araç ve Gereç Sahipliği 21
1.3.3.6. Sınıfsal Aitlik 22
1.3.4. Rekreasyon ve Spor 22
1.3.4.1 Sporun Tanımı ve Önemi 23
1.3.4.2. Rekreasyon ve Spor Arasındaki İlişki 24

2. BÖLÜM

MOTİVASYON

2.1. Motivasyon Kavramı 26
2.2. Genel Olarak Motivasyon 26
2.2.1. İçsel Motivasyon 29
2.2.2.Dışsal Motivasyon 30
2.3.Motivasyonsuzluk (Amotivasyon) 31
2.4.Sporda Motivasyon 32
2.4.1. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu 32
2.4.1.1. Genel Spor Motivasyonu 32
2.4.1.2. Özel Spor Motivasyonu 34
2.4.2.Nicelik Açısından Spor Motivasyonu 35
2.5. Sporcuda Motivasyon 36
2.6. Başarı Motivasyonu 37
2.7. Sporda Başarı Motivasyonu 38
2.8. Rekreasyonel Egzersize Katılım ve Motivasyon 39

3. BÖLÜM

FITNESS VE CROSSFIT

3.1. Fitness Kavramı 41
3.1.1. Fiziksel uygunluk 42
3.2. Crossfıt Kavramı 43
3.2.1. Hedefleri 45
3.2.2. Talimatlar 45
3.2.3. Yöntem Bilimi 46
3.2.4. Uygulama 46
3.2.5. Adaptasyon 46

4. BÖLÜM

FİTNESS VE CROSSFİT MERKEZLERİNE REKREATİF EGZERSİZ AMAÇLI KATILIMDA ETKİLİ OLAN MOTİVASYON FAKTÖRLERİNİN İNCELENMESİ

4.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı 48
4.2. Araştırmanın Türü 48
4.3. Araştırmanın Sınırlılıkları 48
4.4. Araştırmanın Önemi 49
4.5. Katılımcılar 49
4.6. Veri Toplama Aracı 51
4.7. Verilerin Toplanması 52
4.8. Verilerin Analizi 53
4.9. Hipotezler 53
4.10. Bulgular 54

TARTIŞMA VE SONUÇ 58

ÖNERİLER 62

KAYNAKÇA 63

EKLER 75

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Rekreasyon Sınıflandırılması 17
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgileri 50
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlarına Göre Cinsiyetleri Bakımından Karşılaştırılması 54
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlarına Göre Egzersiz Türü Bakımından Karşılaştırılması 55
Tablo 5. Araştırmaya Katılan Bireylerin Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlarına Göre Fitness Egzersiz Türünü Cinsiyet Değişkeni İle Karşılaştırılması 55
Tablo 6. Araştırmaya Katılan Bireylerin Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlarına Göre Crossfit Egzersiz Türünü Cinsiyet Değişkeni İle Karşılaştırılması 56
Tablo 7. Katılımcılarının Remm Ölçeğinin Alt Boyutları İle Egzersiz Süresi Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi Sonuçları 57

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi 19
Şekil 2. Motivasyon, uyarılma ve performans arasındaki ilişki..... 31
Şekil 3. Engeller, Motivasyon ve Katılım Sıklığı Arasındaki İlişki Modeli..... 41

KISALTMALAR

REMM **:** Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği

WOD **:** Günün Antrenmanı

VO_2 **:** Kullanılan Oksijen miktarı

STD **:** Öz Belirleme Kuramı

AGT **:** Başarı Hedefi Kuramı

RT **:** İhtiyaç Teorisi

GİRİŞ

İnsanoğlunun dünya üzerinde varlığının bilindiği ilk tarihlerden bu tarafa, yaradılışının gereği, genlerinde çalışma veya bir uğraşa sahip olma kodları taşımanın yanı sıra, çalışmama ve zamanı boşa geçirme kodları da yer almaktadır. Çalışmama ve zamanını boşa geçirmenin gerekliliği üzerine ilk münakaşaların yapıldığı Antik Yunan sitelerinde aristokratlar, çalışmanın; insanların kas kuvvetine dayalı işlerle uğraşmasını, sadece kendi hürriyeti olmayanlar tarafından yapılması gerektiğine yönelik savını desteklerlerken aynı zamanda kas gücüne dayalı olarak çalışmanın temelinde insanı hor görmek ve küçük düşürmek algısı olduğu üzerinde durmaktadırlar. Bu açıdan boş zaman olgusu, insanoğlunun yaradılışından itibaren bugüne dayanarak, insanların var olması için savaş verdikleri ve var olmamasında ise acı hissettikleri bir olgu halini almıştır.

Asırlardır boş zamanı elinde tutma hakkının istekliliği, filozoflar, sosyologlar, düşünürler ve konu üzerinde çalışmalar yapmış ve yapan diğer bilirkişiler tarafından vurgulanmasına karşın, gerçek anlamda önemi 19. yüzyılda anlaşılmaya başlanmıştır. Bu bakımdan Sanayi Devrimi ile beraber, boş zaman kavramının insan yaşamındaki yokluğunun farkına daha çok varılmıştır. Devir itibariyle kasabalarda ve köylerde yaşamını sürdüren ve sadece tarımsal üretim dâhilinde ki köylü sınıfın, daha çok maddi kazanç sağlamak ve daha gönençli bir hayat sürdürmek maksadıyla sanayileşmenin gerçekleştiği bölgelere doğru göç ettiği görülmüştür. Bu nedenle kentlileşme hareketinin ortaya çıkması ve insanların şehirlerde binalarla iç içe yaşamaları, insanları iş hayatı dışında kendilerini hem bedensel hem de ruhsal sükûnet sağlayacak etkinlikler arama çabası içerisine sokmuştur. Bu bağlamda çalışma yaşantısından geriye kalan zamanların değerlendirilmesi, emekçi ve kentli sınıf için mühim bir insani gereksinim durumunu almıştır. Bu olay üzerine gerçekleştirilen bütün tartışmalar sonrasında bir insani hak olarak meydana gelen boş zaman kavramı, daha ileriki zamanlarda yaşanan gelişmeler ile birlikte, bu zamanın nasıl değerlendireceği ile ilgili kuramları ve tartışmaları da meydana getirmiştir. Sosyal, kültürel, ekonomik ve teknolojik

gelişmeler ile beraber boş zaman etkinliklerine olan istek ve bu çerçevedeki çeşitlilik önemli bir konum haline gelmiş ve eğlenme, dinlenme, öğrenme, yetenek geliştirme, alışveriş, sosyalleşme, spor, izleme ve tedavi gibi sosyal etkinliklere hizmet eden rekreatif faaliyetler bu bağlamda meydana gelmiştir (Kır, 2007: 307-328).

Tarihin her döneminde yer alan boş zaman gereksinimi her evresinde farklı bakış açılarıyla değerlendirilmiştir. Örneğin, insanların çalışma yaşantısında verimliliğini devam ettirmek ve arttırmak amacıyla gerekli, zorunlu ve sınırlı bir zaman, dinlenme, eğlenme, hayattan haz alma gibi arzulara hizmet eden bir vakit ve zihinsel rahatlama, özgüven sağlama veya yaradılışı yeniden canlandırma gibi bireysel ve sosyal temsile hizmet eden bir süreç olarak adlandırılmıştır. Boş zaman ile ilgili kavramlara görüşlerini bildiren Rojek, Robets, Kraus, Kelly, Parker, ve Pronovost gibi araştırmacılar, kavramın sanayi devrimi sonrasını yönetim disiplini açısından, modern devir ya da erkincilik ile beraber bir anlam ve içerik karmaşası yaşadığına değinmişlerdir. Fakat temel anlamları dışında da değişik anlamlar ile yaşama dâhil olan boş zaman olgusu yöresel yönetimlerin ve hükümetin denetimine girdiği zamanlarda görülmüştür (Aytaç, 2005: 1-22).

Bireylerin rekreatif spor etkinliklerine neden dâhil olduğu, uzun zamandır bilim adamlarının ilgisini çeken bir konu olmuştur. Kişileri bu tür etkinliklere motive eden faktörlerin bilinmesi ve saptanması için spor, egzersiz ve rekreasyon alanlarında bir hayli araştırma yapılmıştır. Bu çalışmalar yoğunluklu olarak kişilerin rekreatif spor faaliyetlerine katılımlarının gerekçelerini açıklamaya yöneliktir. Bu alanda üç temel teori bulunur. Bunlardan birincisi; Deci ve Ryan'ın temellerini oluşturduğu ve kavramsallaştırdığı (Deci 1975, Deci ve Ryan 1985: 237-238) Hür İrade Kuramı veya Öz-belirleme Kuramı (Self-Determination Theory, SDT), ikincisi Başarı Hedefi Kuramı (Achievement Goal Theory, AGT) (Ames 1992: 261-271, Dweck 1986: 1040-1048, Nichollas 1989: Robert 1993: 405-420) ve sonuncusu İhtiyaç Teorisi (Requirement Theory, RT)'dir (İbrahim ve Cordes, 2002).

STD'ye göre bireyleri motive eden üç durum vardır. Bunlar; motivasyonsuzluk, iç motivasyon ve dış motivasyon olma halidir. Bundan dolayı bireyleri motive eden faktörler de iki farklı açıdan ele alınmıştır. Bu motive eden

faktörlerden; iç motivasyon; içsel faktörler ile sağlanan ve dış motivasyon; dışsal faktörlerle sağlanan motivasyonlardır. Dışsal ve içsel faktörlerin hangi sıklıkta uyarıcı olarak algılandığı, uyaranların sonucu oluşan rekreasyonel spora/egzersize katılma durumu da motivasyonel farklılaşmaya sebep olduğu için bu teorilerin ilgilendiği durum olmuştur (Fuzhong, 1999: 97-115). Bireylerden elde edilen içsel ve dışsal motivasyon ile elde edilen diğer faydalarının yanında, etkinliğin amacı da bireyleri rekreasyonel egzersiz/spor motive eden faktörlerin başında gelmektedir. Dışsal faktörler daha çok içsel motivasyonel durumları harekete geçiren durumlar olmuşlardır. Örnek vermek gerekirse, fiziksel sağlığı için jogging yapan bireyin içsel motivasyonel amacı fiziksel zindeliği korumak iken, kişinin bu etkinliği kimle, nerede, hangi sıklıkla gerçekleşeceği ise içsel faktörlerle ilgili olabileceği gibi dışsal faktörlerle de ilgilidir (Şahin, 1999).

AGT hem Bandura'nın kendine yeterlilik kuramı hem de Harter'in yeterlilik güdülenme kuramının mantıksal açıdan genişletilmiş durumudur. Nicholls'a göre; başarı güdülenmesinin tanımsal özelliği, kişinin öz yeteneklerini algılaması görüşüne dayanmaktadır. Ayrıca Nicholls, başarı davranışının hedefe yönelik doğası üzerine odaklanmış ve başarı güdülenmesinin ayırt edici niteliği olan yetenek algısı üzerine tartışma yapmıştır. Hedefi gerçekleştirme kuramı, başarı ortamlarında iki farklı başarı hedefinin olduğunu öne sürmektedir. Bu başarı hedefleri, Nicholls (1992) tarafından görev katılım ve ego katılım olarak adlandırılmaktadır (Tiryaki, 2000 ve Toros 2001).

Bu teorilere ilave olarak; Crandall (1980: 45-54) kişilerin rekreasyonel sportif faaliyetlere katılım gerekçesi olarak bireyin kişiliği ve bireyin içinde bulunduğu durumun neden olabileceğini ifade ederken, Levy (1979) çevresel uyarıcılarla, kişiliğin etkileşimi ile bir davranışın meydana geldiğini iddaa etmiştir. Daha sonra araştırmacılar tarafından bireyi neyin harekete geçirdiği sorgulanmış ve ortaya çıkan sonuçlar ilk olarak Ibn-Haldun'un ele aldığı daha sonra Maslow'un geliştirdiği ve Herzberg tarafından farklı bir forma sokulan ''ihtiyaçlara dayalı motivasyonel unsurlar'' olarak sınıflandırılmıştır (İbrahim ve Cordes 2002).

1. BÖLÜM

ZAMAN, BOŞ ZAMAN VE REKREASYON

1.1. Zaman

Tanrı tarafından insanlara verilmiş olan zaman, insanoğlu tarafından yeterince özümsenemeyen ve yönetiminin etkili ve verimli bir şekilde yapılamadığı bir olgu olarak anlamlandırılmaktadır. Bundan dolayı gelişmiş topluluklarda büyük bir sorun halini almıştır. Bunun için zaman ifadesi kavramsal olarak açıklanamayacak kadar geniş bir tanım olduğundan, bilim insanları bununla ilgili ortak bir görüşe varıp tam bir tanım yapamamışlardır. Ancak bu çerçeve içerisinde uzmanlar tarafından yapılan araştırmalardan ve yapmış oldukları tanımlardan yola çıkılırsa, zamanı; geçmişten bugüne, bugünden geleceğe aktarılan zincirleme olay örgüsünün birbirini takip etmesi ile insanların kesin olarak tasarruf sağlayamadığı ve geriye alınamadığı, kesintisiz ilerleyen bir süreç olarak görmüşlerdir (Smith, 1998: 28).

Temelde miktar ya da nicelik bakımından arttırılması imkânsız olan zamanın, kontrol altına alınarak, tasarruflu ve planlı olarak değerlendirilmesi ile kalan zamanın iyi bir şekilde kullanılması miktarı ve niceliği arttırılabilir (Gürbüz ve Aydın, 2012: 1-20). Bu bağlamda 21.yy araştırmacılarının esas hipotezlerinden biri olan zamanın, ideal bir biçimde yönetimi temel bir meseledir. Bu yönden birçok araştırmacı, üzerinde çaba harcanan zamana, net ve mutlak hatları olan bir tarif çerçevesinin uygulanmasının muhtemel olmadığı alan yazında bulunan tanımlardan ortaya çıkmaktadır. Durukan ve Öztürk (2004: 153-154) tarafından zaman, tesadüfler ve şans faktörleri ile tanımlanır.

Zaman, kişilerin hususi ve meslek yaşantılarında hedefine uygun tesirli ve verimli bir biçimde özen göstermesi hususuyla iyi bir şekilde planlanmalı, organize edilmeli, yönlendirilmeli, koordine edilmeli ve kontrol altına alınmalıdır (Erdem vd., 2005: 67-177).

Boş zaman kavramı, genel açıdan bireylerin bir işle uğraşmayla bağlantılı olarak düşündüğü çalışma zamanından geri kalan, herhangi bir bağlayıcılık ve mecburiyetten uzak bir zaman olarak tanımlanmaktadır. Esas olarak boş zaman olgusu, kişilerin kendi hür istekleriyle, arzuları ve hisleri doğrultusunda harcayacağı veya tutumda bulunabileceği bir süre olarak tarif edilmektedir (Parker, 1995: 28-31). Fakat boş zaman kavramı asırlar içerisinde özellikle sanayi devrimi sonrası ve barındırdığı anlam ve değer bakımından zamanla dönüşüme uğramıştır. Bu sebeple sosyal bilimler alanında araştırmada bulunan birçok araştırmacı, boş zamanın bireye ait olan bir süre olarak değerlendirmesine şüphe ile bakmaktadırlar. Ayrıca modern manada boş zaman kavramı günümüz için, kişisel tasarrufların çok ilerisinde, farklı iktidar sahiplerince yön verilen bir zaman ve hayat alanı haline dönüştürülmüştür (Aytaç, 2005: 2).

1.1.1. Zaman Sınıflaması

Zamanın, iş yerinde çalışma ile geçirilen bölümü ve işyeri dışında geçirilen bölümü olmak üzere iki ana bölümü bulunmaktadır. İş yerindeki zaman yani ‘‘işe bağımlı zaman’’ın iş için çalışma zamanı dışında kalan ancak çalışma için hazırlık ve işe gidiş- dönüş için geçirilen zaman ve çalışılan iş ile alakalı mesai dışında harcanan zaman kısımları vardır. İş yeri dışındaki zaman ise; uyku, yemek, vücut bakımı gibi insanın yaşamını sürdürebilmesi için gerekli ‘‘varoluşla ilgili zaman’’ ile istirahat ve rekreasyondan oluşan ‘‘serbest zaman’’ kısımları bulunmaktadır (Çakıroğlu 1998: 3).

Zamanın kullanımı bakımından sınıflandırma aşağıdaki şekilde yapılabilir;

1.1.1.1. Zorunlu Davranışlar İçin Gerekli Zaman

Zorunlu davranışlar için gerekli zamanı üç ayrı grupta değerlendirilebiliriz.

Çalışma iş zamanı; Kazanç sağlamak için iş yaparak geçirilen süre, fazla mesai veya ek iş için kullanılan zaman olarak görülür.

Çalışmayla ilgili etkinliklere ayrılan zaman; İş için yapılan hazırlıklar gidiş ve gelişte harcanan zaman veya iş dışında yapılması gereken mesleki eğitimler, seminerler gibi belirli amaç için kullanılan zamandır.

Yaşamı sürdürmeye yönelik etkinlikler için kullanılan zaman; Yeme-içme uyuma gibi fizyolojik ihtiyaçlar, yemek yapma, ev temizliği, vücut bakımı vb. zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman olarak görülür (Hazar, 2003: 6).

1.1.1.2. Boş Zaman

Mecburi davranışlar için gerekli zamandan arta kalan kısım boş zamandır.

1.2. Boş Zaman Kavramı

Boş zamanın otonom bir yaşam çevresi olarak idrak edilmesinin tarihi çok eskilere dayanmamaktadır. Özgür bir bakış açısı olarak boş zaman algısı bütün yönleriyle çağdaş döneme aittir. Sanayi inkılâbı ile beraber değişen kültürel ve toplumsal yaşam, kendi ile beraber özel ve bağımsız yaşam alanlarını da meydana getirmiştir. Çalışmanın; eşgüdümlü, kuralcı, zorunlu, örgütlü ve ritüel bir spekülasyona dönüşmesinin yanında bireylerin iş yaşamından arta kalan zamanı değerlendirmesini spesifik bir yaşam tarzı haline getirmiştir (Kraus, 1998: 186-188).

Modern döneme doğru ilerlendiğinde insanlık boş zamanında, iyilik, gerçeklik ve bilim gibi dünyanın üstün değerlerini kendilerine iş edinerek, bunlar üzerinde araştırma yapmaya başlamışlardır. Bu kapsamda boş zamana, bir şey ile uğraşılmayan zaman olarak değil, tersine, seçkinlik, yoğun düşünme, estetik hazlar ve beğeni meydana getirmek için ayrılan zaman olarak bakmışlardır. Bu açıdan boş zaman kavramı, çalışmayla bağdaştırmaktan ücra bir olgu olarak görülmüştür. Çalışma ve boş zaman ifadeleri arasındaki ayrım ise sınıfsal seviyede ortaya çıkmakta ve farklı değerler/anlamlar göstermektedir. Çalışma alt sınıfa aidiyeti içeriyorken, boş vakit ise seçkinlere/iktidar çevrelerine ait bir ayrıcalık ve eğlence olarak görülüyordu (Juniu, 2000: 69). Seçkinler (aristokratlar) ile seyrek okumuşların boş zaman olgusundan anladıkları ve bu zamanı harcama şekilleri tümüyle farklıdır.

Her sınıf, kendi pozisyonuyla benzer düşen algılama, beğenme ve incelik hazza sahipti ve tüm hayat tecrübelerinde sınıflara mahsus bu kıstaslar, tercihleri ve uygulamaları sınırlandırıyordu (Kelly ve Freysinger, 2000: 28).

Genellikle sanayileşme öncesi arkaik ve toprağa bağımlı topluluklarda çalışmanın ve istirahat etmenin birbirini tamamlayan görünümü, mevcut tarım ekonomisine dönüşmesiyle daha çok düzenli hale getirilen eğlence ve törenler çalışmayı kutsallaştıran anlamına gelen kutsal zaman dışı olarak kullanılan zamanın ikiye ayrılması sürecinde, yoğun çalışmanın yaşandığı ve istirahat etmenin göz ardı edilmediği bilinmektedir (Karaküçük, 2008: 38).

Toplumsal yaşamda önemli olan boş zaman kavramı, günümüz toplumunda en çok ihtiyaç duyulan olmazsa olmaz bir alanı oluşturmaktadır. Gelişmiş ya da gelişmekte olan tüm toplumlarda iş yükü ve saatleri azalmakta, bu sayede sahip olunan boş zaman gün geçerek artmaktadır. Özellikle düzenli olarak işe giden bireyleri boş zaman, yoğun çalışma koşullarının olumsuz etkilerinden kurtararak toplumla bütünleşmeyi sağlayan ve önemi zamanla artan bir yaşama hakkı olarak görülmüştür.

İngilizce'de "**boş zaman**" kelimesinin karşıt anlamına gelen "**leisure**", Latince'de "izin verilmiş olmak" ya da "özgür olmak" anlamına gelen "licere" kelimesinden oluşturulmuştur. Ayrıca, Fransızca'da "boş zaman" anlamına gelen "loisir", lisans ve özgürlük kelimelerinin İngilizce karşılığı olan "licence" ve "liberty"de buradan doğmuştur. Genel açıdan boş zaman, "baskıdan kurtulmak", "kısıtlamalardan özgürlüğe geçmek", "seçme özgürlüğü", "işten sonra (bireye) arta kalan zaman", "zorunlu sosyal yükümlülükler yapıldıktan sonra kalan zaman" olarak tanımlanmaktadır (Aytaç, 1994: 341-356).

Helenistik düşünce akımının en önde gelen temsilcisi Aristoteles Leisure kelimesini, mümkün zaman olarak tanımlamıştır. Aslında bu kavramı da insanların hayat içerisinde zorunlu olarak yapmak ile mükellef oldukları işlerden arta kalan bölümü özgür zaman olarak tanımlamıştır. Leisure kavramını (Wichasin, 2007: 21), kısıtlanmış zamandan kalan bir özgürlük, seçilebilmesi için sunulan bir fırsat, işten

arta kalan zaman ve zorunlu yapılan sosyal faaliyetlerinden arta kalan özgür zaman olarak tanımlanmıştır.

Serbest zaman aynı anda bireyin ruh hali, yaratıcık ve ruhsal sağlığın bir kaynağı olarak görülebilir (Yazıcı, 1998: 6).

Boş zaman etkinliklerinin kalitesini açıklayan Uluslararası Serbest Zamanları İnceleme Grubu şu tanımı yapmıştır; serbest zaman etkinlikleri kişinin, mesleki, ailevi ve toplumsal görevlerini tamamladıktan sonra kendi hür iradesiyle girişebileceği eğlenme, dinlenme, bilgi veya becerilerini geliştirme, topluluklara gönüllü müracaat etme gibi bir dizi uğraşlardır (Çakıroğlu, 1998: 16).

Sonuç olarak birçok kez ifade edilen boş zaman ile ilgili ifadelere bakılarak, insanoğlunun çalışma ve iş hayatı dışında kalan zamanda yerine getirmesi gereken zorunlu ihtiyaçlarını giderdikten sonra oluşan zaman olarak tanımlanır.

1.2.1. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Kavram olarak boş zamanın gelişim sürecine bakıldığında, sanayi devrimi ile çalışma, tasarruf, sermaye birikimi gibi kavramların yeni toplumun önemsediği değerler, boş zamanın ise savurganlık ve tembellik olarak değerlendirildiği görülmektedir. Boş zaman, çalışmaya elverişli sanayi devrimi döneminde yorulan bireylerin fiziksel gücünü arttıran ve dengesini yeniden bulmasına yardımcı olan dinlenme ihtiyacını yerine getirmektedir.

Ancak dinlenme fonksiyonunun fiziksel yorgunluğu azaltabilmesine karşın bireyin, sinir sistemini ve ruhsal yapısını mutlaka eski haline getirmeyi gerektiği unutulmamalıdır. Boş zamanın dinlenme fonksiyonundan başka iki fonksiyonu da vardır. Bunlar ise ‘‘gelişim’’ ve ‘‘eğlence’’ fonksiyonlarıdır. Bu fonksiyonların bilincine sonraki zamanlarda varılmıştır (Sağcan, 1986: 5).

1.2.1.1. Dinlenme Fonksiyonu

Dinlenme fonksiyonu, serbest zamanı en çok tanımlayan ve farklı bakış açılarıyla, bir iş yapma dönemi boyunca değerlendirilen ana fonksiyondur. Çalışmaya ayrılan zamanın günde 12-15 saat olduğu sanayi devriminin başlarında, çalışanlar boş zamanlarını yalnızca fiziksel gücüne yeniden kavuşmak için dinlenme fonksiyonunu yerine getirerek dolduruyordu. Çağdaş bireyler için dinlenme, bedensel ve ruhsal açıdan tekrardan yenilenmek için veya pasif boş zaman değerlendirme aktivitelerini örneğin: genellikle yarışma dışı turistik olarak sağlık amaçlı spor faaliyetleri, balık tutma, televizyon seyretmek veya uyumak gibi yapılan etkinlikleri ifade etmektedir (Karaküçük, 1997: 45).

Çalışma zamanı berrak düşünmeyi ve etkili bir şekilde çalışmayı ifade etmektedir. Zamanın dinlenme bölümünde akülerimizin tekrardan dolmasını ve etkili çalışmaya hazır olmamızı sağlar. İş dışında zorunlu olarak yaptığınız işlerden arta kalan zamanda muntazam, rahat ve pozitif bir şekilde geçirmek istiyorsanız dinlenme zaman aralıklarını iyi geçirmelisiniz. Etkili ve verimli bir zaman tam olarak dinlenme zamanına bağlıdır (Mutlu, 2008: 20).

İş hayatında bedensel olarak yoğun bir tempo içinde olmayan birçok kişi için artık dinlenmek, ‘‘yattığı yere uzanmak ve bir şey yapmamak ’’ anlamını taşımaktadır. Mesai dışı zamanlarda, vücut ya da zihin olarak uğraşlı bir takım işlerle dinlenme yolunu tercih eden bireylerin sayısı oldukça fazladır. Modern dünyanın her geçen zamanında yenilerini keşfettiği ‘‘serbest zaman uğraşlar/hobiler’’ bunun en açık göstergesi olmuştur (Kropoktin, 1997: 12-53).

1.2.1.2. Eğlenme Fonksiyonu

Hoş ve neşeli bir vakit geçirme süreci olarak eğlenme fonksiyonunu tanımlayabiliriz. Bu fonksiyon rekreasyonun temel amaçlarından birisidir. Eğlence insanların farklı yapılarına ve toplumun geleneklerine göre değişik algılanabilir. Örnek olarak gençleri eğlendiren müzikler, yaşlılara eğlenceli gelmeyebilir (Hazar, 2003: 17).

Eğlenme ve rahatlamayı ifade eden sıkıntıdan kurtulmayı sağlayan, yarışmanın oyun zevkine ağır basmadığı, tüm spor branşlarını veya diğer sosyal aktiviteleri ister aktif, ister pasif olsun bireylerin günlük gereksinimleri dışında kalan zamanda geçirebilirler. Zamanı hoş ve eğlenceli bir şekilde geçirmek ve bunu bazen can sıkıntısını gidermek yerine derdi, tasayı, merakı vb. gidermek için yapmak anlamını da taşımaktadır (Karaküçük, 1997: 46).

1.2.1.3. Gelişim Fonksiyonu

İnsangelişimi, günlük yapılan eylemleri monotonluktan kurtaran, birçok sosyal gruplara katılmasına yardımcı olan, kişiliğini gösterebilen ve kişiliğini geliştirebilen, çıkar amacı taşımayan faaliyetler bütünü olarak görmüştür.

Gelişim fonksiyonu, İş dışı ve fizyolojik ihtiyaçlardan arta kalan zamanda bilgi almak ve vermek, bir kültürü devam ettirme ve geliştirmek için aniden ortaya çıkan ya da sosyal örgütlenmelere katılım ihtiyacının ağır bastığı etkinlikler olarak da kendini gösterir.

Boş zaman etkinliklerinde iyi veya kötü bir takım sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Buna istinaden boş zaman iyi ve yerinde kullanıldığı zamanlarda bireye; dinlenmek, eğlenmek, kendini yetiştirmek, geliştirmek, toplumsallaşmak, dernekleşmek, görüş ve düşünce alanını genişletmek, kendi sorumluluğunu, özgürlüğünü yaşamak, çalışmalarda kendine göre seçim yapmak, vaktini verimli kullanmak ve insanın kendi kendisini tanımasına yardımcı olmak açısından yön gösterir. Kötü kullanımlarda ise, bireylere bir takım kötü alışkanlıklara, durgunluklara, gevşekliklere, tembelliklere, dikkatsizliklere vb. olumsuz davranışlar kazandırılmasına müsaade eder. İnsan doğası gereği yaratılışında boş durmamaya göre planlanmıştır. İnsan olumlu veya olumsuz sürekli bir eylem halindedir. Doğru-yanlış, iyi-kötü, bir aktivite içindedir.

Boş zaman, olumlu kullanılırsa toplumsal ve kişisel gelişim, olumsuz kullanılırsa bunalım ve sıkıntı gibi problemler ortaya çıkarmaktadır (Karaküçük, 1997: 46-48).

1.2.2. Bireyin Boş Zaman Eğilimini Etkileyen Faktörler

1.2.2.1. Kültür ve Davranış

Bir toplumun üyeleri arasında oluşup aktarılan ve değişime uğrayan öğrenilmiş davranış kalıpları ile bu kalıp değer, inanç, tavır vb. ürünlerin oluşturduğu bir yaşam biçimine kültür denir.

Toplumda bireyler arası etkileşim ve doğa ilişkileri kişiliğin ilk adımlarını ortaya çıkartır. Öncelikle birey içinde bulunduğu etkileşim ve yaşadığı çevreden etkilenir. Anne ve babanın çocuğu üzerinde ayrı ayrı tutumları gelenek görenekleri, din, dil, kamu düzeni gibi temel toplumsal kuramlar ve değerler sisteminin etkisi ile bu yapılanmada en büyük rolü üstlenir.

Toplum içindeki bireylerin kişiliğinin gelişmesini etkileyen değerler arasında arkadaşlık ilişkileri, bulunduğu çevrede öğrenim gördüğü ortamın özellikleri, boş zamanlarını değerlendirmede en başta gelmektedir. Birey bulunduğu kültürel çevrede doğrudan doğruya veya dolaylı olarak etkilenerek kişiliğini kazanır. Dumazediler'in ileri sürdüğü boş zaman aktivitelerinin, kültürel bir içeriğe sahip olduğunu ve boş zamanlarınızı nasıl değerlendirdiğinizi söyleyin size kültürünüzü söyleyeyim görüşü oldukça iddialı olmuştur (Aslan, 2005: 46).

1.2.2.2. Sosyal Faktörler

Toplum, insan-insan ve insan-doğa üzerine etkileşmesi doğrultusunda biçimlenen, oluşan bir gerçektir. Reisman, toplum-insan ilişkisini incelemiş ve günümüzde insanların iki önemli değişim geçirdiğini belirtmiştir. Öncelikli değişim ‘‘Rönesans’’ ile başlatılmıştır. Endüstri devriminin olmasıyla beraber oluşan kentlileşme ortamı, toplumun gelenek ve göreneklerini de etkilemiş, bu zaman içinde insani değerlerinin birey üzerinde egemen olduğu insan durumuna getirmiştir. Sanayi devriminden sonra toplum içerisinde yaşamaya başlayan birey toplum kültürü, toplu tüketim ve toplu boş zaman değerlendirme şekilleri ile yetişen birey ‘dışa yönelmiş’

insan figürünü ifade eder. Bireyleri motive eden faktörler akran grupları ve kitle iletişim araçlarıyla yayılan değerlerdir. Toplumsal yapıdaki değişimler en başta aileyi etkilemiş ve hoşgörülü aile ortamı yaratmıştır. Bu nedenle akran grubu son derece önem kazanmış ve boş zamanları değerlendirirken birbirini yönlendirmede etkili olmuştur (Aslan, 2005: 44).

1.2.2.3. Ekonomik Faktörler

Günümüz toplumlarında bireyin haklarının oldukça yaygınlaştığı, boş zaman değerlendirme fırsatlarının odak noktası olduğu gereksinimler içinde bir tüketici toplumu olmuştur. Yakın zamanda bireyler yaşam kalitesini ve refah seviyesini arttırmaya yönelik uğraşmışlardır. Genellikle boş zaman bireysel tercihler doğrultusunda kullanılarak günümüzde bireye sınırsız seçim yapmada sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik faktörler de etkilidir. (Aslan, 2005: 54).

Boş zaman değerlendirme faaliyetleri için gelişmiş ülkelerde spora ayrılacak kaynaklar artmış ve gelişmekte olan ülkelerde ise bu durum farklılık göstermiştir. Gelişmekte olan ülkelerde bulunan bireyler kaynak yetersizliğinden ve maddi imkânlardan dolayı bu faaliyetlere fazla katılamamış. Gelişmiş ülkelerdeki kişi başına düşen gelir ve bunun sonucu ortaya çıkan yüksek yaşam standardı, maddi açıdan boş zamanlarında bireyleri spora katılmaya yönlendirmiştir (Hergüner, 1993: 167-172).

1.2.2.4. Meslek ve Gelir

Bireylerin gelirleri ve meslekleri bulundukları konum itibari ile kazanmış oldukları gelir arasındaki ilişki değişkenlik gösterebilmektedir. Bu nedenle anne ve babaların çocuklarına verdikleri eğitim durumları mesleki saygınlıkları ile ilgilidir (Tezcan,1997: 99).

Anne ve babaların mesleki saygınlıkları çocuklarına verdirmek istedikleri eğitim düzeyi ve meslek seçiminde bireyin boş zamanını değerlendirmesinde etkili olmuştur.

Bireylerin eğitim düzeyleri ve yaşam standartları arttıkça boş zaman yaratma ve bu zaman dilimini bireysel gelişim için kullanma isteminde bir artış görülmektedir. İnsanlar boş zamanlarını değerlendirmek için seçim yaparken genellikle sosyal statüsü ile bağlantılı olarak prestij boyutunu önemseyerek seçim yaparlar. En önde sanatsal ve kültürel yoğunluk gösteren ‘‘Sofistike’’ boş zaman aktiviteleri (tiyatro, sanat gösterileri, konferanslar, kitap okuma, konser gibi) daha yüksek mesleki gelir düzeyine sahip insanların tercih ettiği prestiji yüksek aktiviteler olarak görülmüştür.

Gelir düzeyi yüksek ve mesleki saygınlığı yüksek insanlar için televizyon izleme, son derece düşük statülü bir boş zaman değerlendirme etkinliği olarak görülür. Prestij kazandıran meslek sahibi olan kişilerde toplumsal aktivitelere katılım ve fiziksel aktivitelerin daha fazla olduğu görülmektedir. Yönetimsel ve saygınlığı yüksek meslek gruplarına giren bireylerin genellikle prestijli aktiviteleri seçtiği belirlenmiştir. Örnek olarak yatçılık, deniz sporları, golf, tenis vb. aktiviteler sayılabilir. Bunların yanında el becerileri isteyen hobiler, bowling, dans, piknik, ev ve bahçe işlerinde çalışma, avcılık veya balıkçılıkta bu kişiler için düşük prestijli boş zaman aktiviteleridir (Aslan, 2005: 56).

1.2.2.5. Yerleşim birimi

Bireyin içinde yaşadığı toplum, gerek fiziki gerekse sosyal çevre özellikleri açısından boş zaman aktivitelerine katılımında, aktivite şekilleri ve tercihlerinde önemli bir faktördür. Çocukluk döneminde toplumsallaşma sürecini geçirdiği yerleşim biriminin kırsal, kentsel veya büyük şehir özelliği taşıması, bireyde; kırsal veya kentsel toplum değerleri ve normları ile oluşan davranış şekillerinin gelişmesine ve kazanılmasına neden olmuştur. Yaşam aktivitelerinden, boş zaman aktivitelerinin öğrenilmesi ve alışkanlıkların kazanılması, öncelikle referans (aile, akraba ve arkadaş) gruplarının etkileşimi ile oluşurken, birey aynı zamanda içinde yaşadığı yerleşim yerinin fiziki özelliklerinden de etkilenmektedir (Aslan, 2005: 61).

Fiziki ve coğrafi ortam bireylerin sosyal etkinliklere katılmalarında sporu da etkilemektedir. Özellikle dağlık bölgelerde kış sporlarının ve deniz kenarlarında

deniz sporlarının bulunduğu coğrafyaya göre gelişmişlik gösterdiği görülmektedir (Hergüner, 1993: 46).

1.3. Rekreasyon Kavramı

İnsanlığın dünyada varlığının bilindiği ilk çağlardan bu yana, yaratılışları gereği çalışma ve uğraş verme kodlarının yanında, çalışmama ve tembellik yapma kodlarının varlığı da bilinmektedir. Eski yunan sitelerinde aristokratlar tarafından çalışmanın, insan gücüne dayalı uğraşları sadece kölelerin yapması gerektiğini iddia ederken, kas gücü ile yapılan işlerin insanı hor görücü ve küçük düşürücü olduğunu düşünmekteydiler.

Dünya fiziksel oluşumunu ve insanların varlığını sürdürebilmesi için tüm devinimlerini tamamlamak üzere halen dönmekte iken, bulunan durumda yaşamın devamlı değiştiği bir ortamda insanoğlunun çalışmaması varsayılamaz. Bu bağlamda insanlığın devam edebilmesi için toplum önderleri, idareciler, din adamları ve hatta tanrılar bile tembel olmanın ve çalışmamanın, kesinlikle kabul edilemeyecek bir tutum olduğunu söylemişlerdir. Yüzyıllar boyunca bir işle uğraşmamak, boş gezmek aşağılanmış ve günah bile sayılmıştır. Çalışma ise kişilerin boş vakitlerine savaş açarmışçasına kutsanmıştır. Bu fikir açısından tüm dünyadaki toplumlarda bir atasözü olarak ‘‘ bağa bak üzüm olsun, yemeye yüzün olsun, çalışan demir ışıldar, çalışan insan yoksun kalmaz’’ gibi çalışmayı yücelten sözler söylenmiş dini çerçevede ise ‘‘Allah çalışmayan kulunu sevmez ya da çalışmayana ekmek yok’’ gibi ayetler ile karşımıza çıkmıştır.

Bazen bu olgu toplumu idare eden liderler ve din işleriyle ilgilenenler toplumların çalışması gerektiğini yalnızca ve yalnızca büyük firma sahiplerinin menfaatlerine hizmet vermek üzere kendilerine göre uyarlamışlardır (Lafurgue, 2009: 6-7).

Eğlence ve oyalanma kavramları dünya üzerinde gelişimini diğerlerine göre ihtiyaç unsuru bakımından geç tamamlayan kavramlardır. Ancak içinde bulundukları

yüzyılın bir fenomeni haline gelen eğlence ve oyalanma kavramları, insanlar için önemli bir ihtiyaç olmuştur (Veal, 2004: 44).

İnsanların varlığının bilindiği ilk çağlardan toplu yaşama geçişine, sonradan tüm dünyanın öğrenilmesi için yapılan coğrafi keşifler ile ortaya çıkan merkantilist devingenlik, sanayi devrimine ve sonra küresel ekonomik sistem içerisinde yaşanan bu kadar değişime rağmen değişmeyen üç temel olgu vardır. Bunlar; bir iş sahibi olmak, uyumak ve yaşamsal fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi yeme-içme, ibadet vb'dir. Bu üç esas olayın dışında kalan olgu boş zaman olarak tanımlanmıştır. İnsanlığın bu boş zaman kavramı içerisinde yapmış olduğu etkinlikler veya faaliyetler, rekreasyon olarak tanımlanmaktadır (Bayer, 1992: 205).

Lundberg (1980: 4)'e göre rekreasyon pasif veya aktif katılım olarak insanların ferdi veya grup halinde sportif, kültürel, doğa ile ilişkili, tarihi amaçlı etkinliklere bireyi hiçbir zorlama yada baskı altında bırakmadan tamamıyla kendi özgür iradesi ile fiziksel ve zihinsel haz almak için yapmış oldukları etkinliklere denir.

Rekreasyon, bireylerin yaşamsal fonksiyonlarını canlı tutmak amacıyla onları dinlendiren, eğlendiren, neşe veren ve çeşitli uğraşlardan mutlu olmalarını sağlayan faaliyetlere katılarak fiziksel ve zihinsel yenilenme olarak tanımlanmaktadır (Bayer, 1992: 205).

Rekreasyon insanoğlunun haz alma duyusu açısından doyurucu, duygusal ve zihinsel açıdan renovatif amaçlar taşıyan, kültürel, sosyal, ekonomik imkanları ile bireylerin iş ve fizyolojik ihtiyaçlarından arta kalan zamanlarını değerlendirmek için tanımlanmıştır (Kocaeski, Sevil, Şimşek, Katırcı, Çelik, Çeliksoy, 2012: 7).

Rekreasyon kavramının daha detaylı bir tanımı ise şu şekilde yapılmıştır: Bireylerin sıkı çalışma ya da yaşam tarzı veya olumsuz çevre baskısından kötü etkilenen insan vücudunu ve ruhsal sağlığını tekrar geri kazanabilmek yahut devam ettirmek, aynı zamanda haz ve zevk duymak, şahsi tatmin sağlamak, tamamen uğraş ve mecburi ihtiyaçlar için ayrılan bir vakitten arta kalan özgür ve bağlantısız boş

zaman diliminde, kişisel istek doğrultusunda ve gönüllü olarak ferdi veya grup ile katılmış olduğu tüm faaliyetlere rekreasyon denir.

Rekreasyon kavramının kapsamlı açıklanabilmesi için temel anlatım kullanılmaktadır.

a) Rekreasyon, boş zaman diliminde yapılır, bir iş olarak görülmez. Kâr amacı taşımaz.
b) Kişinin gönüllü olarak ve tamamen kendi isteği doğrultusunda dâhil olduğu etkinliklerdir.
c) Rekreasyon etkinlikleri, katılana haz veren, mutluluk veren ve neşelendiren bir ortamda yapılır.
d) Rekreasyon etkinliği, bireye ve topluma yarar sağlar.
e) Kültürel değerlere ters değildir. Yemek ve içmek gibi hayati önem taşımaz (Karaküçük, 2001: 56-57).

1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon çevresinde birçok alanı barındırmaktadır. Çevresindeki bu alanlara bireylerin katılma amaçları doğrultusunda ortak nokta olmaktadır. Bu çevresindeki alanlar ile olan ortak amaç rekreasyonun özelliklerini belirleyici rol oynayacaktır. Birçok araştırmada rastlanılan rekreasyonun özellikleri ve temel görüşleri şu şekilde sıralanmıştır.

a) Rekreasyon etkinlikleri bireye zorlayıcı, ikna edici bir tutum sergilemez. Katılan bireyler gönüllü olarak, kendi isteği doğrultusunda karar verir.
b) Rekreasyon etkinlikleri, bireyin boş zamanlarında yapabildiği etkinlikler olup katılımda yaş ve cinsiyet sınırlamasının olmadığı görülür.
c) Rekreasyon etkinlikleri, açık ve kapalı alanlarda, iklim koşullarının el verdiği her mevsim uygulanabilmektedir.
d) Rekreasyon etkinlikleri çok çeşitlidir. Katılımcıya haz ve doyum sağlayıcı bir amaç taşır.

e) Rekreasyon, bir etkinlik gerektirir. Bu etkinlikler toplumsal, zihinsel, fiziksel ya da duygusal olabilir. Katılan bireylere kişisel ve toplumsal yararlı özellikler katması beklenir.
f) Rekreasyon etkinliği yapılırken, bir başka etkinliklere ilgi duyma ve katılma imkânı sağlar. Bu etkinliklere katılım sonucu deneyim sahibi olunur.
g) Rekreasyon, toplumun örf ve adetlerine, ahlakına ve manevi değerlerine uygun olmalıdır. Sosyal ve kültürel açıdan değerlerine uygunsuz olmamalıdır.
h) Rekreasyon faaliyetleri, bireylere kişisel tatmin ve mutluluk hazzı vermede, bireyin amaç ve hedeflerinden sonra değerlendirilmektedir. Kişilerin sosyal ve fiziksel yapılarını, sağlıklarını ve psikolojik durumlarını ayrıca vatandaşlık duygularını kapsamaktadır (Mutlu, 2008: 29-30).

Tablo 1. Rekreasyon Sınıflandırılması

Amaçlarına Göre	Çeşitli Kriterlere Göre	Özel İşlevlerine Göre
Dinlenmek; bedenen ve ruhen büsbütün dinlenmek	Yaşına göre; genç, olgun, yetişkin vb.	Ticari rekreasyon; katılımın maddiyat ile olduğu etkinlikler
Kültürel; tarihi eser ve müze gezisi	Katılımın sayısına göre; grup, bireysel	Sosyal rekreasyon; kişilerin bir araya gelerek yaptıkları aktiviteler
Sportif; pasif veya aktif spor etkinliklerine katılmak	Mekâna göre; açık alan veya kapalı alan,	Estetik rekreasyon; sanat icralarını izlemek veya ünlü müzik yapıtlarını dinlemek,
Turizm; bulunduğu yerden başka yerlere seyahat etmek	Sosyolojik içeriğine göre; geleneksel veya lüks,	Fiziksel rekreasyon; sportif etkinlikler
Toplumsal; toplumsal ilişkiler kurmak	Zamana göre; yaz, kış, günlük veya haftalık vb.	Uluslararası rekreasyon; uluslararası etkinliklere katılmak
Sanatsal; sanatın bazı dallarını yapmak veya ilgi duymak		Orman rekreasyonu; balık avlamak, piknik yapmak veya trekking gibi.

Kaynak: Karaküçük, S. ‘‘Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme, Gazi Kitabevi, 5. Baskı, Ankara, 2005, s. 77

1.3.2. Rekreasyon Çeşitleri

Rekreasyon etkinlikleri boş zamanlarına, süresine, katılıma, ekonomik duruma, iklime, coğrafi durumlar ile toplum kültürüne göre farklılıklar ya da çeşitlilikler gösterebilmektedir (Kraus, 1977: 182-186). Bunlar;

1) Müzik Etkinlikleri (Solu, koro, enstrümanlı).
2) Spor Aktiviteleri (Ferdi, takım, mücadele, doğa, ve zihin sporları).
3) Dans (Halk oyunları, modern ve ritmik danslar).
4) Oyunlar (Her yaş kesimi için eğitici oyunlar).
5) Zanaat ve hüner gerektiren faaliyetler (Deri, plastik, seramik, ahşap, resim gibi).
6) Açık hava etkinlikler (Kamp kurmak, piknik yapmak gibi).
7) İlmi ve kültürel etkinlikler (Tiyatro, edebiyat çalışmaları gibi).

1.3.3. Rekreatif Etkinliklere Katılmayı Etkileyen Faktörler

Rekreatif faaliyetlere katılmak ve ilgi duymak insanın doğasında var olan bir olgudur. İnsanlar içerisinde bulunduğuyaşam rutinliğinden bir an kurtulmak, hem fiziksel hem de zihinsel olarak yenilenmek için sürekli yapmış oldukları rutin uğraşların dışında bir şey yapmak istemektedir. Bu nedenle bireylerin boş zamanlarında katılmış olduğu etkinliklerin zihinsel ve fiziksel olarak insan ihtiyacına nasıl hizmet ettiğini Abraham Maslow'un 1954 yılında ortaya koymuş olduğu teori kapsamında açıklamak gerekir.

Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi



Maslow'un (1943: 370-396) ihtiyaçlar hiyerarşisi, insanların yaşamını sürdürmek için ihtiyaç duyduğu enerjiyi tekrar yenilemeye güdülenmesinin sağlanması, durum ve koşul olarak ortaya koyan en iyi çalışma olmuştur. Maslow'un bu teorisi ile insanların en iyi yaşam tarzını arttırmak üzere ihtiyaç duyduğu öğeleri ve bunlara bağlı olarak meydana gelen ihtiyaçlarını hangi basamaklardan geçerek meydana geldiğini ve nasıl giderilmesi gerektiğini açıklamaktadır (Winchasin, 2007: 24).

1.3.3.1. Demografik Faktörler

Bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını doğrudan etkileyen en önemli özelliklerden birisi demografik faktörlerdir. Bu açıdan demografik özelliklere bakıldığında en önemlilerden birisi olan yaş unsuru, bireyin içinde bulunduğu yaş itibari ile hem bilişsel hem de fiziksel olarak boş zamanlarında tercih edecekleri rekreatif etkinlikleri çocukluk, gençlik, yetişkinlik, üçüncü yaş dönemi olarak farklılaştığını meydana getirmiştir. Sonuç olarak bireylerin rekreatif etkinliklere katılımda yaş unsurunun önemli bir etken olduğu görülmektedir.

1983 ile 1986 tarihleri arasında Londra'da yapılan hane halkı araştırması sonuçlarına göre, insanların aktif olarak katıldıkları rekreatif etkinliklere katılım oranı ile bireylerin yaşlarının artması arasında ters bir orantı olduğu ortaya çıkmıştır.

Ancak bazı aktif rekreasyonel etkinliklere katılım oranında ise, kitap okuma, televizyon izleme, bahçe işleri ile uğraşma ve gönüllü olarak bir kuruluşta çalışma gibi faaliyetlerde ise çok boyutlu olduğu görülmüştür. Modern dünya ortamında çalışan kadınların erkeklere oranla kıyaslandığında çalışmadan arta kalan zaman içersinde boş zaman hakkının daha kısıtlı olduğu ortaya çıkmıştır. Zira kadınlar iş yaşamlarından arta kalan vakitlerinde çocuk ve ev işleriyle ilgilenmek zorunda olduklarından boş zaman haklarının bu faktörlerden dolayı aksadığı bilinmektedir (Toldidsen 1993: 92-93).

1.3.3.2. Zaman Müsaitliği

Sanayi devrimi sonrasında ortaya çıkan maddi gelir ve bilim alanında yapılan gelişmeler neticesinde üretimin makine odaklı yapılması gündeme gelmiş ve bunun sonucunda ortaya büyük bir verimlilik çıkmıştır. Bu açıdan, makinelerin üretimde insan gücünden yararlanmayı azaltarak başka alanlara kaymasına ve insan kaynağının daha çok üretimi planlama sürecinin işleyişi ve geliştirilmesine kaydırmıştır. Üretime aktif olarak katılmayan iş görenler için çalışma standartlarının iyileştirilmiş ve boş zamanları arttırılmıştır (Karaküçük, 2008: 104).

1.3.3.3. Maddi İmkânların Müsaitliği

Araştırmalar kapsamında elde edilen sonuçlara göre gelir seviyesinin yüksek olduğu toplumlarda rekreatif etkinliklere katılımın daha yoğun olduğu görülmektedir. Ayrıca gelişmiş ülkelerin ekonomilerinde bireylerin hem ekonomik hem de sosyal etkinlikler bakımından rekreatif etkinliklere katılımın çeşitlendiği ortaya çıkmıştır (Karaküçük, 2008: 105).

1983 yılında sanayileşme hareketinin olmasının Avrupa ülkelerinde rekreatif etkinliklere katılım oranları, Belçika'da; %70, Almanya'da; %23,55, Danimarka'da; %45, İngiltere'de; %42, Hollanda'da ise bu oran %33 olarak belirlenmiştir. Fakat gelişmekte olan ülkeler kategorisinde yer alan Türkiye'de 1985 yılında yapılan bir araştırma sonucunda rekreatif etkinliklere dâhil olma oranı sadece %0,8 olmuştur (Açıkada ve Ergen, 1990: 2). Bu bakımdan boş zaman kavramının

meydana gelmesi ya da herkese sağlanan bir durum olması her bir kişinin bu zaman içersinde herhangi etkinlikte bulunabileceği anlamına gelmemektedir. Bu yüzden bireylerin zaman olgusunun yanı sıra temel ihtiyaçları dışında harcanabilir bir maddi imkâna sahip olması da gerekmektedir. Bu nedenle rekreatif etkinliklere katılımında harcama yapabilmek için bir gelire sahip olmak gerekir, bunun zamandan daha çok önemli olduğu fikri ortaya çıkmıştır (Özgüç, 1984: 29).

1.3.3.4. Eğitim Seviyesi

Eğitimin uzunluğu, türü ve devamlılığı insanların toplum içindeki kalkınmışlığı, sosyal aidiyetini, güzel bir işe sahip olma ve benzer faktörler ile doğrudan ilişkilidir (Torkildsen, 1993: 94). Başka bir deyişle bireyler eğitim sisteminin içerisinde ciddi bir şekilde boş zamanlarını değerlendirmek üzere birçok rekreatif faaliyetlere katılırlar (Wichasin, 2007: 26).

Eğitim seviyesinin artması ile rekreatif faaliyetlere katılımın arasında ciddi bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir (Tezcan, 1972: 56). Rekreatif faaliyetler eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin uğraştıkları işlerin kalitesini arttırırken, bireylerin daha fazla gelir elde etmelerine de katkı sağlamaktadır.

1.3.3.5. Teknolojik Araç ve Gereç Sahipliği

Gelişmiş toplumlarda bireyler, teknolojinin gelişmesi sayesinde iş yaşamında otomasyon teknolojisini kullanma ve ev yaşamı içinde çeşitli araç ve gereci kullanma ile zamandan tasarruf edilmesini sağlamıştır. Bu durumda insanların iş ve ev ortamında yapması gereken işlere ayıracağı zamanın azalması ile kendilerine haz ve zevk duygularına hitap edecek uğraşılarla ilgilenmeleri artmaktadır.

Teknolojinin gelişmesi insanların hizmetine sunulması ve bu sayede insanların zaman tasarrufu yaparak boş zamanını aktivitelere ayırmasına imkân tanıyan gelişmeler; halkların otomobile sahip olma arzusu, boş zaman değerlendirme etkinliklerini ciddi bir şekilde etkilemiştir. Bu gelişme ile Amerikan halkı uzak mesafelere kamp yerlerine, parklara, tatil köylerine kolay bir şekilde ulaşım

imkânına sahip olmuşlardır. İnsanların kent dışı boş zaman aktivitelerine katılmalarını etkileyen en büyük payı araç sahipliliği olmuştur (Gökdeniz, 1994: 111).

1.3.3.6. Sınıfsal Aitlik

Bireylerin bulundukları ülke sınırları içerisinde dünyaya geldikleri çevre, aldıkları eğitim, kültür ve gelir dağılımına göre bir çok sınıfsal aitlik olgusu ortaya çıkmıştır. Ancak Torkildsen (1993: 96)'e göre sınıfsal ve sosyal bir sınıf kavramının net bir şekilde tanımının yapılması, sosyal sınıflar üzerinde yapılacak araştırmaların çok büyük sorun teşkil etmekte olduğunu belirtmektedir. Bu duruma göre toplum içerisinde yer alan bireylerin sosyal ilişkileri, eğitim seviyeleri, gelir düzeyleri ve hareket kabiliyetleri hangi sosyal sınıf içerisinde oldukları rekreatif faaliyetlere katılma isteklerini ortaya koyan, bireylerin ‘‘mesleği’’dir.

Kelly (1991: 7-18)' göre üst sınıfa ait olan insanların aynı toplumda yaşayan başka insanlara göre daha çok rekreatif etkinliklere katıldığı görülmektedir.

Yapılan bu araştırmaların sonucundan yola çıkarak, bireylerin gelir sağladıkları işler ile rekreasyonel etkinliklere olan katılımı arasında doğru orantının olduğu görülmektedir. Bu bağlamda sportif bir aktivite olarak basketbolu örnek gösterirsek, kişi eğer yüksek gelir düzeyinde ise oynanan maçı canlı olarak tribünden izleme imkânına sahip olurken, düşük gelir seviyesine sahip olan bireyler ise yalnızca TV'den verilen maçları izleyerek veya boş zamanlarında basketbol oynamaktadırlar.

1.3.4. Rekreasyon ve Spor

Rekreasyon profesyonellik dışı, insanın kendi isteği ile karar verip seçtiği ve katıldığı faaliyetlerle boş zamanlarını değerlendirdiği, mutlu olması yönünde kişinin ilerlemesini sağlanmaktadır. Bireylerin bu yönlere değer vermesi istenen rekreatif etkinlikleri gerçekleştirmek için daha çok önem verilmektedir (Karaküçük, 2008: 233).

Burada rekreasyon için önemli görülen spor alanları incelenerek, rekreasyon ile arasındaki ilişkiden bahsedilmiştir.

1.3.4.1 Sporun Tanımı ve Önemi

Spor kelimesinin dünyaya tanıtımında, yaygınlaştırılmasında ve kullanılmasında İngilizlerin rolü çok büyüktür fakat spor kelimesi İngilizce kökenli bir kelime değildir. Latince kökenli olup dağıtmak ve birbirinden ayırmak anlamına gelen ‘‘disportare’’ veya ‘‘deportare’’ kelimelerinden ortaya çıkmıştır

Spor ‘‘*ferdin tabi çevresini, beşeri çevre haline getirirken ve elde ettiği kabiliyetleri geliştirirken belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferden veya grupla, boş zaman veya tüm zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir kavram olmuştur*.’’ (İnal, 2003: 7-8).

Spor, insanlığın başlangıcına kadar uzanan, geçmişi çok uzun zamanlara kadar dayanan, her geçen zamanda toplumların hayatında daha da önemli bir yer almaya başlayan olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Spor Kavramı, insanlığın başlangıcına kadar uzanan bir geçmişe sahip olmakla beraber, toplumda her gün bir öncekinden daha önemli bir hal almaya başlamıştır (Soydan, 2006: 2).

Spor daha öncelere nazaran çeşitli özellikleri ile günümüzde önemli bir kurum halini almıştır. Gerek Bedensel performans sınırlarının genişlemesi, gerekse sporun ekonomik ve politik değerinin artması çeşitli kişilerin ve mesleklerin arasına sporu dâhil etmiştir (Başer, 1985: 18). Bunların hepsinin yanı sıra teknolojinin ve kentlileşmenin hızlı bir şekilde gelişmesi, boş zaman kavramının bu değişimlerle öneminin artması ve sportif aktivitelerin boş zaman içerisinde daha çok olması, spor olgusuna daha farklı ve önemli bir boyut katmıştır.

Bu açıdan rekreasyon ve spor arasındaki bağlamın açıklanmasında fayda görülmektedir.

1.3.4.2. Rekreasyon ve Spor Arasındaki İlişki

Rekreasyon etkinlikleri kapsamında, esası fiziksel egzersize ve her türlü spor aktivitelerine rekreatif amaçlı uygulamalara dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin çoğunluğunu oluşturan yapıya sportif rekreasyon denir. Sportif rekreasyonun özü fiziksel egzersize dayanmaktadır (Tekin, 2003: 10-11). Rekreasyon; fiziksel egzersiz, spor, sanat ve oyun formlarını kullanarak kişiliğinin sosyal yönden ifade edilmesi anlamına gelmektedir. Bu tanımı destekler biçimde yazılmış birçok tanım bulunmaktadır. Bunların bazıları;

İnsanın özüne ve toplumun verdiği kültüre uygun olarak yapmaktan zevk aldığı kültürel ve toplumsal sportif etkinliklere katılarak, günlük yaşamın monotonluğundan kurtulması ve farklı kişilerle etkileşerek toplumda yeri olan bir kişilik kazanması şeklinde açıklanabilir (Kılbaş, 2010: 1).

Hareketli veya durağan, ekip veya ferdi olarak sporlara, gezilere, eğlencelere, tabiat ve insan tarihinin değerlendirilmesine, resmi olmayan eğitimlere, zevk veren oyunlara katılmayı içermektedir (Hacıoğlu, 2009: 30).

Rekreasyon tanımlarının genelinde spor ve sportif etkinlikler ile ilgili çok farklı ifadeler yer almaktadır. Yukarıdaki tanımlarda sporla ilgili kısımlar vurgulanmaktadır. Bir tanımda sportif faaliyetlere katılmaktan, zaman ayırmaktan bahsederken, bir diğerinde rekreasyonun spor yapma amacının olduğu görülmektedir.

Spor rekreatif bir araç olarak bireylerin endüstrileşmeyle birlikte yaşam ve iş becerilerini değiştirmeleri sonucu, şehir ve endüstriyel çevrelere taşınmaları, bir açıdan uygarlaşma ve yaşam standartlarının yükselmesi, diğer açıdan ise olumsuz olarak zihinsel ve fiziksel ihtiyaçların meydana getirdiği olumsuzlukları önlemek için önemli rol oynamaktadır. Endüstriyel bir çevrede çalışan kişilerin beden gücüyle yapacağı iş yükünün azalması, bunun yanı sıra ruhsal bir takım sorunlarının artması, iş verimliliğinin yükselmesi ve her şeyden önce birey olarak mutlu yaşam sürebilmesi için farklı faaliyetlerle uğraşmasını, dinlenmesini zorunlu hale

getirmektedir. Şehir ve sanayi çevresinde bir işin, saatlerce, günlerce, aylarca aynı hareketlerle, aynı pozisyonda ve sabit bir ortamda yapılıyor olması, bu zorunluluğu daha da arttırıyor olmaktadır. Bunun yanı sıra gürültülü, olumsuz kimyasal atıklara maruz bırakılan çevrelerde ilave edilebilmektedir. Tüm bu olumsuz görüntülerin giderilmesinde ise; rekreatif etkinlikler arasında büyük avantajlara sahip spor göz önünde bulunmaktadır (Karaküçük, 2008: 234).

Rekreasyon ve spor bireye birçok faydayı da yanında getirmektedir. Rekreasyon ve sporun bir araya gelmesi ile kişiye kattığı faydalar insanın karar mekanizması için ciddi bir önem taşımaktadır. Bu faydalar aşağıdaki şekilde önem taşımaktadır (Daily, 2000: 2);

• Ekonomik Faydalar

• Planlama ve Çevresel Faydalar

• Kişisel ve Bireysel Faydalar

• Toplumsal ve Sosyal Faydalar

Rekreatif etkinliklerin ve sporun, toplumların gelişmesinde çok önemli bir yeri bulunmaktadır. Toplumlarda birlik ve beraberliğin, takım olma duygusunun ve etik kurallara uyumlu tepkiler göstermesi ve ulusal birliğin güçlenmesinde olumlu yönde etkileri olduğu görülmektedir. Rekreasyon ve spor toplumların sağlığını muhafaza etmesinin yanında, park alanlarının yapılması ve düzenlenmesi, dinlenme, eğlenme, spor faaliyetlerinde bulunmak için boş arazilerin bırakılması ayrıca doğal ortamın korunması gibi birçok faydası bulunmaktadır (Daily, 2000: 4-7).

2. BÖLÜM

MOTİVASYON

2.1. Motivasyon Kavramı

Sanayi devriminin ilk zamanlarında, çalışanların ve onların ailelerinin iş saatleri dışında yemek yemek, giyinmek ve korunmak gibi fizyolojik gereksinimlerinin fazlalığı, patron ve idarecilerin dikkatini bu durum üzerine yoğunlaştırmıştı. Maddi ihtiyaçların giderilmesine rağmen, işinde başarı gösteremeyen her kimse zorlayıcı önlemler ve ceza yöntemleri ile çalıştırılmak istenmişti (Sorensol vd, 1999: 25-44).

Motivasyon kavramı ile ilgili araştırmalar, 1930'lu yılların ilk zamanlarında, Elton Mayo'nun öncülüğünde açıklanan Hawthorne Araştırmaları neticesinde özel bir konu haline gelmiştir. Neo-klasik yönetsel bakış açılarının idareci düşünce ve uygulamalarına en çok katkısı, motivasyon üzerine yürütülen insanı sosyal ve psikolojik ihtiyaçları ile göz önünde bulunduran araştırmalar olmuştur.

İş görenin motivasyon seviyesi, çalıştığı kurumdan temin ettiği maddi ve manevi kazançların kişisel ihtiyaçlarını ne derece giderdiği ile alakalıdır. Eğitimde ki gibi, motivasyonun yüksek seviyede olması için bazı ek faaliyetlere ihtiyaç vardır. Bunun yanı sıra, şirkete daha nitelikli işçilerin çekilmesi, mevcut nitelikli işçilerin bünyesinde tutulması, işçilerin daha verimli çalışması, motivasyon seviyesinin daha yüksek tutulduğu ortamlarda mümkündür (Bingöl, 2003).

2.2. Genel Olarak Motivasyon

Motivasyon olgusu ile aktarılmak istenen, insanlarda bulunan enerjinin belirli yönde hedeflere yönlendirilmesi harekete geçirilmesi ve hazır edilmesidir. Bu nedenle rekreasyon kavramı iki soruya cevap veren bir süreç olmuştur. Motivasyon sürecinin birinci sorusu ‘‘nasıl?’’ olarak ifade edilen davranışsal boyutudur. Fakat

asıl süreci başlatan yani bireydeki güdülenmeyi başlatan soru ise ‘‘neden-niçin?’’ olmuştur (Düren, 2000: 104).

Gereksinimlerin güdü yaratma özelliği vardır. Bir ihtiyaç tatmin olana kadar bu gereksinimini sürdürmektedir. Ama insanları harekete geçiren tek etmen ihtiyaçları olmamıştır. Erk ve bağlanma arzusu, sosyal ve sosyo-psikolojik güdüler, başarı güdüsü, inanç ve tutumlar kişileri tesiri altına alıp güdeleyebilir (Bingöl, 1998: 268).

Esas olarak kişinin davranışlarıyla alakalı bir durum olan motivasyon, Latin dilinde ‘‘Movere’’ kelimesinden gelmiştir. Teşvik etmek ve tesir altına almak, girişimde bulunmak gibi anlamlara sahiptir. Bireylerin, belli bir hedefi gerçekleştirmek üzere göstermiş oldukları davranışları motivasyon olarak tanımlanabilir (Bingöl, 1998: 268).

Diğer bir tanıma göre de motivasyon, bireylerin belirli bir hedefi gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve talebi ile davranmalarıdır. Böylece, motivasyon konusu temel itibariyle a- kişilerin bekleyiş ve ihtiyaçları, b- amaçları, c- davranışları, d- kendilerine performansları açısından bilgi verilmesi mevzularıyla ilgilidir. Bu nedenle motivasyon sürecini tam anlayabilmek için kişileri belirli şekillerde davranmaya mecbur bırakan nedenleri, amaçları ve davranışlarını devam ettirme olanakları gibi hususların incelenmesi icap etmektedir (Cüceoğlu, 1991: 229).

Motivasyon ortaya çıkma süreci motive olmayla başlar. Motivasyon veya başka bir deyişle güdülenme, gözle görülmeyen hayali bir durumdur ve davranışı anlamada çok önemli bir süreçtir. Bu açıdan baktığımızda güdüyü, davranışı amaca doğru harekete geçiren, yönelten bir iç durum olarak tarif edebiliriz (Can ve Tekarslan, 1996: 101).

Motivasyon, arzuları, istekleri, dürtüleri, ihtiyaçları ve ilgileri içine alan genel bir kavramdır. Susuzluk, açlık, cinsellik gibi fizyolojik temelli güdüler ‘‘dürtü’’; bireylere özgü başarma arzusu gibi yüksek dürtülere de ‘‘ihtiyaç’’ denilir (Koçel, 1999: 465).

Bir başka deyişe göre motivasyon kavramı, bireylerin belirli bir amacı gerçekleştirmek amacıyla kendi istek ve arzuları etkisinde davranış göstermesidir. Motivasyon bireylerin ihtiyaçları ve beklentileri karşısında amaçları ve davranışları ile kendilerine performans hakkında geri bildirim verilmesiyle alakalı bir durumdur. Bu nedenle motivasyon sürecini tam olarak anlayabilmek için kişileri belirli yöntemlerle davranışa zorlayan nedenler, kişinin amaçları, davranışları sürdürme durumu gibi konuların araştırılıp incelenmesi gerekir (Ohbuchi, 2003: 61-73).

Psikolojinin keşfetmiş olduğu en önemli kavramlardan biride motiv (güdü) kavramıdır. İnsanların ve hayvanların davranışlarının temelinde güdüler vardır. Güdüler bilinen ve anlaşılabilen, ya da açık seçik anlaşılmayan türden olabilir. Her davranışın altında bir güdü ya da güdülerin olduğu unutulmamalıdır (Cüceloğlu, 1987: 230). Bundan dolayı psikoloji için önemli olan bu kavram birçok yazar ve psikolog tarafından çeşitli açılardan açıklanmıştır.

Latince olarak hareket ettirmek anlamındaki ‘‘movere’’ kelimesinden gelen motiv, İngilizce ve Fransızca ‘‘motive’’ kelimesinden gelmektedir. Motiv, en genel anlamıyla insanı davranışa yönelten ya da götüren sebep olarak belirtilmektedir (Arık, 1996: 91).

Motiv (güdü), bireyi bir amaca ulaşmak için davranmaya yönelten, eyleme geçiren, bireyin davranışlarını güçlendiren, etkinleştiren bir iç güç olarak belirtilir (Başaran, 1982: 176).

Başka bir tanıma göre motiv (güdü), harekete geçirici, hareketi sürdürücü ve olumlu yöne yöneltici üç temel özelliğe sahip olmuştur (Aslan, 2000: 16-27).

Bu tanımlamalara göre, motivlerin insan organizmasını davranışlara iten ayrıca bu davranışlara bir yön veren nedenler ve süreçler olduğunu söyleyebiliriz (Arık, 1996: 91).

İnsanları pek çok motive eden faktör olduğu düşünülmektedir. Bu motivler üç grupta incelenebilir

Birincil Motivler: Doğuştan varolan, öğrenilmiş ve fizyolojik temele dayanan motivlerdir. Barınma, açlık, susuzluk, cinsellik gibi motivleri bu grup adı altında toplayabiliriz.

İkincil Motivler: Bu grup öğrenilmiş motivlerden meydana gelir. Bu motivler de çok çeşitlidir ve işletmeler açısından oldukça öneme sahiptir. İkincil motivler tamamen bireyin kendisine özgü olduklarından, üzerinde araştırma yapmaları oldukça zordur. Başarı elde etme, güç ve ait olma (arkadaşlık-ahbaplık) motivleri en önemlileridir.

Genel Motivler: Bu grup ise diğer iki gruba girmeyen motivlerden meydana gelir. Öğrenilmemiş ve fizyolojik temelli olamayan motivler bu grupta yer almaktadır. Çevre ile uğraşma, merak ve sevgi güdüleri örnek olarak verilebilir (Arık, 1996: 91).

2.2.1. İçsel Motivasyon

İç motivasyon (Intrinsic Motivation) kısaca, kişinin kendi kendisini motive etmesi durumudur. İçsel olarak motive olmuş bireyler kompetant (becerikli) olmak için içsel açlığa sahip olmaktadırlar. Bu bireyler başarılı olabilmek için kendi kendilerini yönetebilme özelliğine sahip kişilerdir (Nicholls ve Robert, 1992: 65-69).

İçsel açıdan motive olmuş bireyler hem oyuna hem de onurlarına düşkünlerdir. Duyulan bu içsel onur, onları en iyisini meydana getirmeleri için motive eder. Etraflarındaki insanlar onlar için pek önemli değildir. Yalnız başlarına yaptıklarını hoşuna giderek sürdürürler (Konter, 1995: 27).

İçsel motivasyonun iki aşaması bulunmaktadır:

1. **Zihinsel;** kişinin nereye gideceğini aklında canlandırması, kavraması durumudur.
2. **Fiziksel;** kişinin ulaşmak istediği tarafa doğru harekete geçmesi durumudur.

İçsel motive olan birey, düşünceyi eyleme dönüştürür, hedeflerini belirler ve onlara ulaşmak için harekete geçer. Harekete geçtiği bu hedeflere ulaşabilmek için kişinin şu aşamalardan geçmesi gerekir:

- Kendine güvenmek,
- Gizli yetenekleri ortaya çıkarmak,
- Yaşamı coşku ile kucaklamak,
- Gelişmeye devam etmek,
- Sağlık için yararlı alışkanlıklar edinmek ve enerjiyi arttırmak,
- Görünüşü, etkili bir araç haline getirmek,
- Çekici bir kişilik geliştirmek,
- Başarılı ilişkiler kurmanın yollarını aramak,
- Endişe, şüphe ve korkuyu yenebilmek,
- Gerginliği denetlemek,
- Başarısızlığın üstesinden gelebilmek,
- Zamanı daha akıllıca kullanmak,
- Bilinmeyeni araştırmak (George, 1997: 10-11).

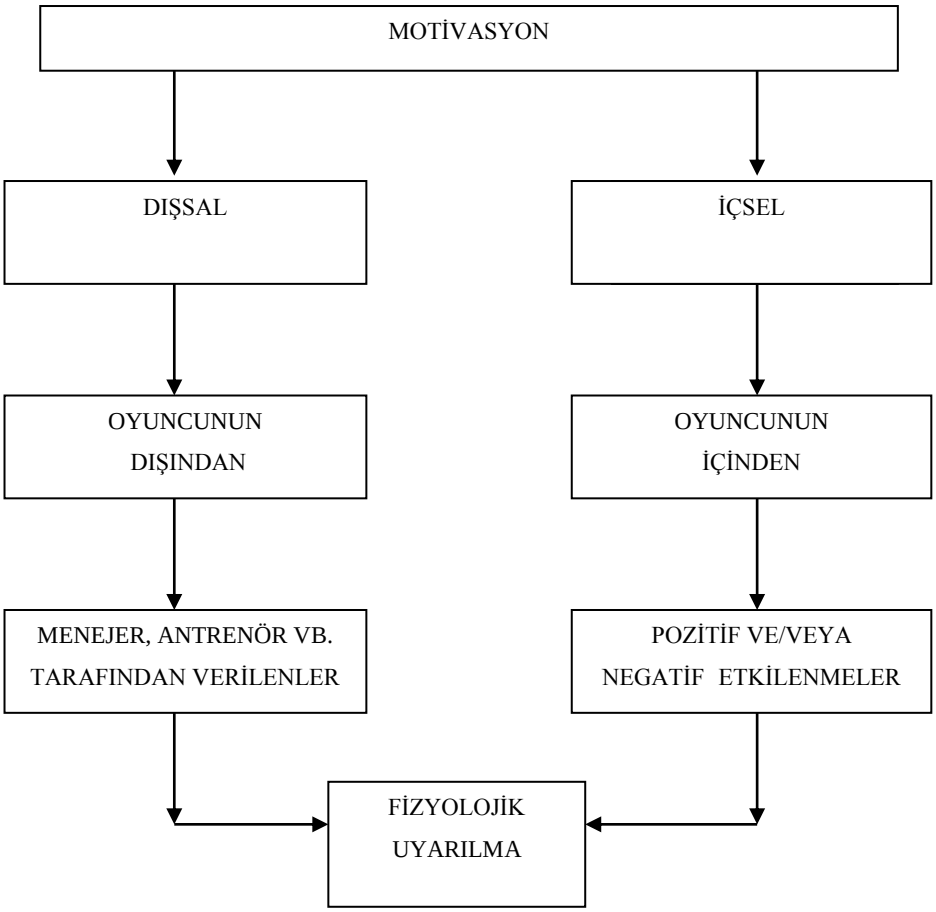
2.2.2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon (Extrinsic Motivation), başka bireyler tarafından gelen negatif ve pozitif etkilerde bulunabilen, davranışın tekrarlanma ihtimalini arttırıp-azaltabilen maddi, manevi değerler taşıyabilen güçlendirme veya pekiştirme durumudur. Bireye verilen dışsal ödüller maddi materyaller olabilir. Örneğin, kupa, madalya, para vb. malzemelerdir. Dışsal ödüller maddi olmayan kaynaklardan da gelebilir. Örneğin, övülme, takdir edilme vb (Konter, 1995: 27).

Dışsal motivasyon sporcunun kendisi ile direkt bağlantılı bir durum değildir. Dış çevrede oluşan çeşitli durumların sporcuda oluşturduğu olumlu veya olumsuz etkilerdir. Başka bir açıdan dış motivasyon, bireyin kendi kendine oluşturduğu davranışlar bütünüdür (Luc ve ark, 1995: 17-35). Dış motivasyon denilince ilk olarak akla antrenör, seyirci vb. unsurlar gelmektedir. Bir antrenör sporcuyu övmek veya

cezalandırmak suretiyle ona istediğini yaptırabilir. Sporcu övgü ile antrenöre, müsabakaya ve kendisine daha olumlu yaklaşacaktır. Sporcuya yapılan övgü neyin doğru oldu hakkında bilgi verecektir. Verilen ceza onun haksız olduğunu bildirir ve olumlu hislerin oluşmasına herhangi bir etkisi olmaz. Yerinde ve zamanında ödül sporcuya güven kazandırır ve onun daha başarılı olmasına imkân tanır. Ceza şüphe ve karmaşıklık hissi meydana getirir (Konter, 1995: 27).

Şekil 2. Motivasyon, uyarılma ve performans arasındaki ilişki (Aslan, 2000: 16-27).



2.3. Motivasyonsuzluk (Amotivasyon)

Kişilerde egzersize yönelik motivasyonun olmaması ya da az olmasıdır. Bireylerdeki noksan motivasyon güçsüzlüğü öğrenmeye benzetilmektedir. Bireylerde dışsal ya da içsel motivasyonun bulunmaması durumu olarak belirtilir (Koruç, 2002: 279-285).

2.4. Sporda Motivasyon

Spor motivasyonunun biyolojik ve sosyal yönünü bilmek gerekmektedir. Bireylerin önemli bir ihtiyacı da harekettir. Bu ihtiyaç spor etkinlikleri sayesinde giderilebilmekte ve organizmada olumlu yönde ilerlemeler olmaktadır. Spor, sosyal ve ekonomik özellikler kazanmış ve büyük kitlelere ulaşmıştır. Spor toplum için önemli bir kurum haline gelmiş ve spora ilgi günden güne artmıştır. Bu durum spordaki motivasyonu etkilemiş ve spora psikolojik yönü dışında sosyal ve biyolojik boyutlarda kazanmıştır.

2.4.1. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu

Bireyin performansını etkileyen psikolojik etkenler içinde motivasyon faktörünün önemi ön plana çıkmaktadır. Çünkü motivasyonun niteliği ve niceğilinde ki farklılıkların, performansı son derece etkilediği görülmektedir. Nitelik bakımından motivasyon ikiye ayrılır (Başer, 1998: 186).

2.4.1.1. Genel Spor Motivasyonu

Genel spor motivasyonunun temelinde yatan, arkadaş arama, çevre edinme, takdir edilme gereksinimi gibi sosyal gereksinimlerdir. Bu motivasyonun iyi anlaşılması için sporcunun sosyal ve psikolojik gereksinimlerinin neler olduğu hakkında araştırma yapılması gerekmektedir. Her bireyin ve her gencin sosyal ve psikolojik gereksinimleri farklı olduğu için üzerinde durulması gerekmektedir. Bu gereksinimler üzerine mantıken bir sıralama yapmak oldukça zordur. Çünkü aile ve çevreden gelen bazı değerler gencin motivasyon düzeyine etki etmektedir. Gencin bulunduğu çevrede yeğlenen bazı spor dalları, toplum düzeyinde spora verilen değer, ailenin spora verdiği önem, hatta sevdiği kızın tuttuğu takım bile genci etkilemektedir. Genci spora yönelten sosyal ve psikolojik gereksinimler şu şekilde gösterilebilir (Başer, 1998: 186).

Etkin olma aruzu: Özellikle genç bireyler, yaşı gereği sahip olduğu fazla enerjiyi, düzenli bir spor aktivitesi ile kullanabilir.

Kendini bulma: İnsanlar eksik yanlarını ya da bulunduğu ortamdaki başarısızlıklarını spor ile atmaya çalışabilir. Bunun yanı sıra herkeste kendini tanıma, sınama ve bulma gereksinimi bulunmaktadır.

Kendini anlatma, kanıtlama: İnsanlar bu gereksinimi en kolay sporlar ile karşılayabilir. Bunun yanı sıra bireye, bir gruba dâhil olma, kurallara uyma, rahat ilişkiler kurma gibi toplumsal nitelikler sağlar.

Tanınma, ün kazanma gereksinimi: Her insanda ve her yaşta bulunan tanınma ve ün kazanma gereksinimi en çok bireyin gençlik zamanlarında spor yaparak karşılanabilir.

Prestij, üstünlük sağlama gereksinimi: Bireyler spor yaparak motor beceri, fiziksel güç, çalışma disiplini, kendine güven duygusu, bir topluluğun üyesi olma duygusu, artmış yaşam tutkusu gibi özellikler ile toplum içerisindeki başarı ve prestijini arttırabilir.

Egemen olma arzusu: Bireyin kendine ve başkalarına karşı egemen olma tutkusu en kolay spor yolu ile elde edilir.

Macera hevesi: İnsanlarda bulunan macera tutkusu, seçilen spor dalının şekline göre en kolay spor yolu ile doyuma varır. Dağcılık, paraşütle atlama, otomobil yarışçılığı gibi gerçek bir hayati tehlike yaratan spor dalları yanında, yarışma sporlarında sonucun hiçbir zaman bilinmemesi, sporun her dalına macera payı dâhil bulunmaktadır. Bundan dolayı macera tutkusunun en güzel ve insani doyumu ancak spor ile olmaktadır.

Bir karar verme halinde olma arzusu: Birey spor yapmaya başladıktan sonra, yarışmaya, antrenmana katılmaya ve yarışma esnasında farklı durumlara uygun davranışlar göstermeye kadar, özgür ve kesin bir karar verebilir (Başer, 1998: 187).

2.4.1.2. Özel Spor Motivasyonu

Tamamen biyolojik içerikli olmanın yanı sıra hareket ederek rahatlama, yüksek koordinasyona sahip olma, güçlü olma dürtülerinden ortaya çıkmaktadır

Her iki motivasyon şeklinin, sporun yapılış amacına ve şekline bağlı olarak, değişik etkinlikleri vardır. Spor yapılış amaçlarına göre üç şekilde görülebilir (Başer, 1998: 187).

1. Oyun Sporcu

Bireyin boş zamanlarını değerlendirmek ve hoş vakit geçirmek için tercih ettiği bir yol olmuştur. Bundan dolayı özel spor motivasyonun ağır bastığını söyleyebiliriz. Fakat birey eğlendiği süre içinde de olsa, içinde bulunduğu toplulukta kendini beğendirmek, başkalarını geçmek ve başarıyı aşırı bir şekilde isteyebilir. Bu da genel spor motivasyonu içermektedir. Pek çok küçük ve önemsiz oyun ve yarışmanın git gide iddialı bir hale dönüşmesi, ortaya küçük ya da büyük ödüllerin konulması, tartışma hatta kavgaların meydana gelmesi genel spor motivasyonunun etkisinden kaynaklanmaktadır.

2. Sağlık Sporu

Burada önemli olan sağlıklı olmak, güçlü olmak, sağlıklı bir yaşamı daha uzun sürdürmek gibi biyolojik öğeler egemen olmuştur Fakat sağlıklı bir vücudun başarı oranının daha fazla olması ve sağlıklı bireylerin toplum ile daha sağlıklı ilişkiler sağladıkları göz önüne alınırsa, genel spor motivasyonuna ait öğelerin içinde olduğu gözlenir.

3. Performans Sporu

Genç bir bireyin günde 4-6 saat kendini öldürürcesine antrenman yapması ve bunu uzun süre devam ettirmesi için hem çok yüksek özel spor motivasyonu, hem de çok yüksek genel spor motivasyonu olması gerekir. Sporcular hem yaptığı işin hoşuna gitmesi hem de başardığı zaman kazanacağını bilmesi ile toplumun ona

sunduklarını gerçekten istemelidir. Bu ikisinin yeterli düzeyde ve dengeli şekilde olmaması halinde karşımıza ya başarısız, ya da istikrarsız spor tipleri çıkar. Bireyde özel spor motivasyonunun olmaması, başarı için gerekli olan antrenmanları yapmayı sevmediklerinden, her zaman yüksek performans gösteremezler ve form durumları, performansları sürekli dengesizlik oluşturmaktadır. Genel spor motivasyonu olmayan ya da düşük düzeyde olan sporcular, kazanmak için gerekli hırs ve azimden yoksun oldukları için başarısızlık durumu oluştururlar. Bu bireyler düzenli ve çalışkanca antrenmanlarını göstermelerine rağmen yarışma onlar için ikinci plandadır.

Spor yazarlarının üzerinde durdukları antrenörlük ruhu, özel spor motivasyonunu ifade eder. Bundan dolayı bir performans sporcusunun bu motivasyon durumuna kesinlikle sahip olması gerekmektedir (Başer, 1998: 188).

2.4.2. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu

Bu alanda yapılan birçok çalışmaya göre, motivasyonun niceliğindeki olumsuzluklar, performans sporundaki en önemli sorunların başında gelir. Meydana gelen bu olumsuzluklar, vejetatif sinir sistemi yolu ile etki ederek organizmanın geliştirdiği yüksek performansa uyum süreçlerini ortadan kaldırırlar. Motivasyonun niceliğindeki olumsuz değişiklikler iki şekilde açıklanır. Bunlar Aşırı motivasyon ve yetersiz motivasyondur.

Yetersiz Motivasyon

Yetersiz motivasyona yol açan nedenler şu şekilde sıralanabilirler;

1. Takım ya da sporcunun başarıya doyması,
2. Yarışmanın önemsiz olması,
3. Rakibin çok güçlü olması nedeni ile takım ya da sporcunun yenilgiyi baştan kabul etmesi,
4. Rakibin zayıf olması nedeni ile küçümsenmesi,

Bu faktörler, sporcu ya da takımın motivasyon düzeyini azaltırlar. Bunun sonucu ise ‘‘start tembelliği’’ denilen durum olmaktadır.

Kısaca yetersiz motivasyon olan sporcunun motivasyon düzeyi düşüktür. Sporcularda bu durum hem antrenmanlarda hem de yarışmada gözlemlenir. Bundan dolayı sporcuların spor ile olan ilişkilerinde bir gevşeklik, isteksizlik, vurdumduymazlık hâkim olur (Başer, 1998: 188).

Aşırı Motivasyon

Yetersiz motivasyon hallerinden daha sık görülmektedir. Özellikle performans gerektiren sporlarda ve profesyonel sporda her yarışma, ekonomik ve toplumsal açıdan büyük önem arz etmektedir. Yarışmalarda sporcuya genelde bir tek duygu egemen olur. Sporcularda ‘‘Ya kazanamazsam’’ korkusu artmış bir kaygı ve güvensizlik şeklinde meydana getirmektedir. Bu yüzden sporcunun motivasyon düzeyi çok yüksek olup, yarışma öncesi ‘‘start telaşı’’ denilen şekilde kendini göstermektedir. Bu durum genel spor motivasyon düzeyinin de çok yüksek olduğunu göstermektedir.

Yeterli Motivasyon

Organizmanın geliştirdiği yüksek performansın, uyum sürecini bozmayan motivasyonu olmuştur. Vejetatif sinir sisteminin çalışma sistemini kötü etkilemez. Karar verme ve algılama dengeli olur. Bilinç yerindedir, olayları iyi bir şekilde takip eder, mücadele bilinçli olmaktadır. Planlar taktilerle uyumludur, yüksek teknik gerektiren hareketleri hatasız veya az hata ile gerçekleştirir. Mücadele için gerekli psikolojik enerjiye sahip ve stresle baş edebilir.

2.5. Sporcuda Motivasyon

Özel spor motivasyonu, genel kitle eğitim aracı görevini yürütmeleri gereken, radyo, televizyon, basın gibi kitle iletişim araçları ile kolayca yürütülebilir. Fakat bu motivasyon kampanyasının başarılı olabilmesi için, gençlere spor faaliyetlerine katılmaları teşvik edilmeli ve belli bir zaman sonra, spora inanmış, özel spor motivasyonuna sahip bir genç nesil yetiştirmiş olunması gerekir. Genel spor motivasyonuna geldiğimizde bu daha karışık ve zordur. Bu görev genellikle spor eğitmenlerine kalmaktadır. Bundan dolayı spor eğitmeni, eğittiği öğrencisinin

kişiliğini bilen, onun psikolojik ve sosyal gereksinimlerini tanıyan, onun nasıl motive edilebileceğini kestirebilen iyi bir psikolog gibi olmalı bir süre sonra toplumun kişiliğinin şekillenmesi üzerine olan etkilerini kabul ederek, eğitimlerine yön verecek kadar sosyoloji bilgisine sahip olmalıdır (Başer, 1998: 188).

Bir spor eğitmeni öğrencisini motive etmek istemesinden önce mevcut motivasyonun niteliğini doğru teşhis etmelidir. Bu teşhisi yapabilmesi için bazı testlerden yararlanabileceği gibi kendi sezgi ve deneyimlerinden de yararlanabilir. Spor eğitmeni kendi sezgi ve deneyimleri ile sporcusunu sürekli gözlemler. Yarışmada, yolculukta, antrenmanda, başarı ve başarısızlık durumlarında, sosyal çevresiyle olan ilişkilerinde onun tepki ve davranışlarını doğru değerlendirirse, spor hocası doğru bilgiler verebilir. Spor eğitmeninin yaptığı testler ve gözlemler yardımı ile elde ettiği verileri değerlendirdiğinde görecektir ki, takımdaki sporcuların motivasyon düzeyi ve şekilleri farklı olduğu gibi, sosyal ve psikolojik gereksinimleri de farklıdır. Bundan dolayı her sporcunun durumu aynı değildir (Başer, 1998: 188).

2.6. Başarı Motivasyonu

Murray (1998) bir işi ustaca yapma, kusursuz olarak başarma, engelleri aşma, diğerlerinden daha iyi yapabilme olarak başarı motivasyonunu tanımlamıştır (Weinberg ve Gould, 1995: 74). Gill ise başarı motivasyonunu, başarısızlığa karşı direnme, bir hedefi gerçekleştirmek için direnme, belirsiz durumlar bulma olarak bulmuştur (Craig vd. 1982: 4).

McCelland-Atkinson kuramı 1950’ lerin ortasından 1970’ lerin ortasına kadar geçen sürede psikoloji literatürünün ilgisi başarı motivasyonu üzerine olmuştur. Bu zaman içinde, Test Kaygısı yaklaşımı ve Crandall yaklaşımı ile McCelland-Atkinson modeli arasında çekişme içerisinde olduğu ve yapılan araştırmaların da bu yöne kaydığı görülmektedir. Test kaygısı kuramı temelde, test olma korkusu ya da başarısızlık korkusunun bireyin yarışma durumlarına yaklaşmasında ya da uzaklaşmasında önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir. Gereğinden fazla kaygıya sahip olan ve bundan etkilenen bireylerin yarışma

durumlarından kaçınma eğilimine yeltenebileceği açıklanmaktadır (Weinberg ve Gould, 1995: 75).

Başarı motivasyonu durumunun sonucunda, bireyin bir konuda başarılı olmak için çabası, kaybetme ile karşı karşıya gelmesine rağmen ısrar etmesi ve başarıya doğru yönelmesi olmaktadır. Bireylerin başarıya motive olmasındaki farklılıkları, değişik ortamlarda aktif duruma gelen bireysel devamlılık gösteren yaradılış özelliği olarak açıklanmaktadır (Weinberg ve Gould, 1995: 74-75). Bu teori bireylerin bir aktiviteye ne için katıldıklarını, zor olanı başarmak için neden çok fazla çaba gösterdiklerini ve bunları neden uzun süre devam ettirdiklerini açıklayan başarı motivasyonu olgusudur (Hayashi, 1996: 194).

2.7. Sporda Başarı Motivasyonu

Antrenörler, antrenman bilimcileri, sporcular, spor psikologları ve sporla içli dışlı olan diğer bireyler ve kuruluşlar sporda devamlı başarılı olmak için çaba göstermektedirler. Sporcuların yüksek performanslarını meydana çıkaran karşılaşmalar, yarışmalar organize edilmektedir. Spor uluslararası ölçüde propaganda aracı olarak görülmeye başlamasından sonra sportif rekabet artmaya başlamıştır (Aktop ve Erman, 2002: 153-155). Ortaya çıkan rekabet sonucunda, yarışmacılar motivasyon düzeylerini yüksek tutarak başarılı olmak için eskisinden daha fazla çaba sarf etmişlerdir.

Başarı ve motivasyon gücü arasındaki ilişkinin sporda çok daha ön planda olduğu görülmektedir. Motivasyon etkisi düşük olan bir durumun, başarı durumunun da düşük olması kaçınılmazdır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997: 41-42).

Her birey huzur verici ve tatmin edici durumları arama, rahatsız edici durumlardan kaçınma eğiliminde bulunurlar. Kaçınma ve arama eğilimleri, motive eden olayların yapısında da mevcuttur. Hangi yöne doğru eğilimler daha ağır basarsa o yöne doğru motivler gözükür. Bundan dolayı başarı motivleri başarıya ulaşma veya başarısızlıktan kaçınma, arkadaşlık motivi ise reddedilmekten kaçınma ve itibar arama şeklinde ortaya çıkmaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997: 41-42).

Başarmayı kendine hedef belirleyen her sporcu, kendisi için yeterlilik ölçeği oluşturmalıdır. Sporcu kendine belirlediği hedeflere ulaştığında veya aştığında, artık başarmak için fazla çaba göstermeyebilir. Sporcu hedefinin alt sınırlarında kaldığında ise başarma arzusunu kaybedebilir. Sporcu, başarısızlık korkusu ile başarı umudu arasında kendine göre bir denge belirler. Bir müsabakada düşük başarı, sporcu için yeterli olduğu halde, başka bir karşılaşmada normal bir başarı onun için başarısızlık olarak algılanabilmektedir. Bu nedenle sporcu kendi başarı sınırlarını kendisi belirlemelidir (Mungan, 1995: 52).

2.8. Rekreasyonel Egzersize Katılım ve Motivasyonu

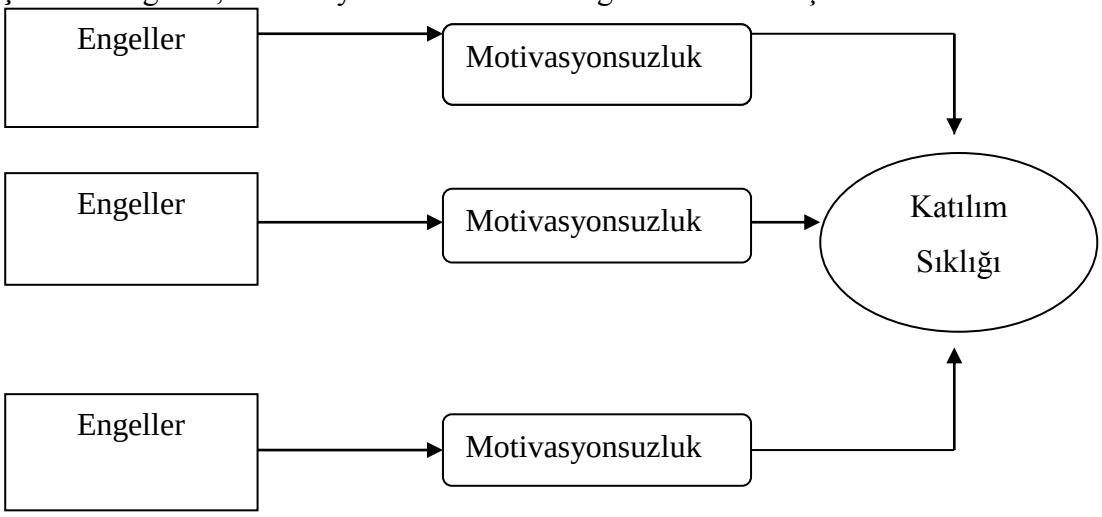
Motivasyon kavramı rekreasyon psikolojisi ve spor edebiyatında çok kez geçmektedir. İngilizce karşılığı ‘‘motivation’’ olan kavram edebiyatımıza ‘‘motivasyon’’ olarak geçmiş ve hedefe yönlendirmek gibi anlam üstlenmiştir. Başka bir deyişle bireyin başka bir amacı yerine getirmek için kendi arzusu ve istekleri ile harekette bulunmasıdır.

Alexandris ve Carroll ise motivasyon kavramını kişiyi bir davranışı yapmaya yönlendiren dışsal ve içsel uyarıcılar olarak tanımlamışlardır. Kişinin uyarıcılar veya güdülenmeler yolu ile belirli bir motivasyon düzeyine ulaşması ise bireyin boş zaman aktivitesine dahil olmasına veya karşı karşıya geldiği engelleri aşmasına karşı önemli bir etken olmuştur. Bireyin boş zaman etkinliklerine katılmasında dışsal faktörlerden daha çok içsel faktörler ön plana çıkmaktadır. İçsel motivasyon; boş zamanı algılama, boş zaman aktivitelerine yönelik bireyin geliştirdiği tutum ve boş zaman etkinliklerine dahil olmanın önündeki engellerin algılanması gibi faktörlerden etkilenmektedir.

Alexandris ve Carrol, rekreasyonel sportif aktivitelere katılımın önündeki engellerin algılanmasının dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve motivasyonsuzluk seviyesi ile ilişkisini ortaya çıkarmak için bir çalışma gerçekleştirmektedirler (Şekil 3). Engellerin geçilmesinde motivasyonun çok fazla önemi olduğunu vurguladıkları bu araştırmada bireyin engelleri algılamasından daha çok motivasyon düzeyinin

arttırılarak motivasyonsuzluğun ortadan kaldırılabileceği ve böylece katılım sıklığının da artacağını açıkça belirtmişlerdir (Carrol ve Alexandris, 1997: 279-299).

Şekil 3. Engeller, Motivasyon ve Katılım Sıklığı Arasındaki İlişki Modeli



3. BÖLÜM

FITNESS VE CROSSFIT

3.1. Fitness Kavramı

Günümüzde insanların dış görünüşlerine verdikleri önem tüm dünya üzerinde kabul edilebilir oranda artmıştır. İnsanlar bedenlerini forma sokmak, daha zarif, daha kaslı ya da daha güzel görünebilmek için çeşitli yollara başvurmuşlardır. Bu nedenle insanlar beden şeklini korumak ya da ideal vücut ölçülerine sahip olabilmek için cerrahi operasyon, ilaç tedavisi, akupunktur, fiziksel aktivite, diyet ve egzersiz gibi metotları kullanmaktadır. İnsanların hedeflediği vücut yapısı için başvurulan yollardan birisi olan fiziksel aktivite son zamanlarda insanların tercih ettiği bir yöntemdir. Fiziksel aktivite özellikle 1990'lı yıllardan itibaren diğer yöntemlere göre daha fazla önem verilmiştir. Fiziksel aktivite ile bireyler yeni bir fiziki görünüme kavuşma şansına sahip olmuşlardır. Elde ettikleri bu yeni fiziki görünüm, fiziksel zindeliklerin sağlanmasında da çok önemli bir yer teşkil etmektedir. Bununla birlikte bireyler kendileri hakkında daha olumlu düşüncelere sahip olabilmektedirler (Altıntaş ve Aşcı, 2005: 101-104).

Fitness çalışmalarına başlayan bireylerin çoğu, sağlığını korumak ve daha iyi olmasını sağlamak, kilo vermek, esneklik ve çeviklik kazanmak veya kas kütlesini arttırmak için başlamaktadır. Ayrıca günümüz insanı yapacağı sportif faaliyetlerin bir yaşam biçimi olduğunu öğrenmiş ve spora başlayarak bunu sürdürmüşlerdir. Özetle fitness çalışmalarını, insanların bedenlerini sıkılaştırmak, zindeliklerini arttırmak ve daha sağlıklı bir ruh haline sahip olmak için günlük fiziksel aktiviteler olarak söylemek mümkündür.

Özellikle kadınlar ve çoğu kişi için fitness yapmanın temel sebebi kilo vermek ve daha fit bir görünüme kavuşmaktır. Kilo vermenin ön koşulu ise metabolizmayı hızlandırmaktır. Metabolizma, vücudun temel fonksiyonları için yaktığı enerji miktarıdır. Vücut, yemek yeme, uyuma vb. temel faaliyetler sırasında

devamlı olarak kalori harcamaktadır. Metabolizmayı hızlandırmanın yolu daha kaslı bir görünüme sahip olmaktır. Bunun nedeni ise kaslar yağlara göre daha fazla kalori sarf etmektedir. Böylece kaslı vücuda sahip bireylerin metabolizmaları daha hızlıdır. Düzenli egzersiz yaparak metabolizmayı hızlandırmak ve vücut fonksiyonlarının daha mükemmel olmasını sağlamak mümkündür (Uğur ve Baysaling, 2002: 113).

Düzenli olarak fitness yapan bireylerin, daha az hastalandıkları, daha enerjik Oldukları ve kendilerini psikolojik açıdan daha rahat hissettikleri bilinen bir gerçektir. Fitness çalışmalarının bu gibi faydalarının yanı sıra kuvvet, dayanıklılık ve esneklik, stresle başa çıkma, fiziksel görünümdeki olumlu değişim ve yaşam kalitesinde belirgin bir artış fitness çalışmalarının yararları olarak gösterilebilir (Taşer, 2004: 48-56).

Fitness, insanların fit olmak adına yaptıkları fiziksel aktivitelerdir. Dolayısıyla vücutta biriken yağların vücuttan atılması, fitness çalışmalarının kişiler açısından temel amacıdır. Vücuttaki yağları yakmanın en iyi yollarından biri de yürümektir. Tempolu yarım saatlik yürüyüş sonunda vücutta biriken yağlar yakılmaya başlanmaktadır. Bu nedenle günde 30 dakikadan fazla yürüyüş yapmak, sağlıklı yaşama yardım etmektedir (İri ve diğ, 2010: 506).

Ancak fiziksel olarak yeterince aktif olmayan, yanlış beslenme alışkanlıkları, basta şişmanlık olmak üzere, obezite, yüksek tansiyon, eklem rahatsızlıkları, diyabet ve solunum problemleri gibi sağlık sorunları ile karşılaşmaktadır. Bu gibi problemler, toplum sağlığını da tehdit eder boyutlara ulaşmıştır. Bu nedenle ülkemizde de Sağlık Bakanlığı nezdinde obeziteye karşı kampanya başlatılmış ve insanlar spora teşvik edilmiştir (Taşer, 2004: 48-56).

3.1.1. Fiziksel uygunluk

İnsanoğlu yaşayan bir canlı olarak gelişimini devam ettirirken bulunduğu ortamda hareket halindedir. İnsan organizmasının hareket için var olduğu belirtilmektedir (Yüzgül, 2001: 343-356). Hareket vücudun herhangi bir uzvunda ya

da tam vücut pozisyonundaki değişme olduğu şeklinde ifade edilmektedir (Mengütay, 1999).

Bireye uygulanacak olan hareket eğitim düzeninin, fiziksel uygunluk, sosyal-duygusal ve algısal motor geliştirici özelliklerde olmalıdır (Watts ve diğ 2003: 4).

Birçok kişi tarafından fiziksel uygunluktan bahsedilmesine rağmen tanımının yapılmasının zor olması bu terim hakkında açıklaması güç bir durum haline gelmiştir ve açıklığa kavuşması gerekmektedir. Fiziksel uygunluk bireyin çalışma kapasitesine denir. Bu kapasite bireyin koordinasyonuna, dayanıklılığına, çabukluğuna ve bu maddelerin uyum içinde çalışmasına bağlıdır. Başka bir tanıma göre hareketlerin doğru biçimde yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla beraber vücudun mevcut kondisyon durumunu belirtir. Bu tanıma göre fiziksel uygunluğu en iyi olan birey en uzun süre hareket edebilen olarak gösterir. Başka şekilde tanımlamak gerekirse fiziksel uygunluk, fiziksel aktiviteleri başarılı bir şekilde yerine getirebilme yeteneğidir (Gutin ve diğ, 1992: 128-132).

Fiziksel uygunluk herkes için aynı seviyede değildir. Uygunluk düzeyi fiziksel zorlanmadan ve bireyin potansiyel gücünden dolayı farklılık gösterebilir. Dayanıklılık, kuvvet, esneklik, hız ve kalp kaslarını güçlendirmek için devamlı çalışmak gerekmektedir. Fiziksel uygunluk bireyin bulunduğu duruma göre de değişiklik gösterir. Dinlenme, beslenme, boş zaman ve egzersizlere bağlıdır. Bu nedenle uygunluk çalışmaları her insana aynı şekilde yaptırılmamalıdır.

Fiziksel uygunluk seviyesi kişinin cinsiyetine, yaşına, vücut yapısına, mesleğine, fiziksel kapasitesine ve taşıdığı hastalıklara (astım, şeker, kanser vb.) göre değişim göstermektedir (Güdül, 2008: 19).

3.2. Crossfıt Kavramı

CrossFit, 1995'te Santa Cruz'lu spor antrenörü ve jimnastikçi Greg Classman tarafından yaratılan bir öz dayanıklılık ve iyileştirme programı olarak ortaya çıkmıştır. CrossFit programının amacı, adayları herhangi bir beklenmedik

fiziksel koşula en iyi hazırlayan engin, geniş ve kapsamlı fitness türünü geliştirmektir (Glassman, 2007: 56). Crossfit Eğitim Rehberi'nde ''uzmanlığımız, uzmanlaşma olmaması belirtilmiştir''. Savaşmak, hayatta kalmak, ödüllendirme ve cezalandırma bu fitness türünün çeşitleridir. Ayrıca, Glassman CrossFit'in nöroendokrin yanıtları, gelişen gücü, birden fazla antrenman tarzı ile karşılıklı eğitimi, sürekli antrenmanı ve fonksiyonel hareketlerle pratik yapmayı ve başarılı diyet stratejilerinin gelişimini maksimuma çıkartmaya odaklı tek metot olduğunu belirtmiştir (Glassman, 2002).

CrossFit programının fitness anlayışı 3 standarda dayanır. Sporcuların antrenmanlarının uygunluk seviyelerine karar verebilmek için bu üç standart kullanılır.

İlk standart, kardiyorespiratuar dayanıklılığı, kuvveti, dayanma gücünü, esnekliği, enerjiyi, hızı, koordinasyonu, çevikliği, dengeyi ve dikkati içeren 10 genel fiziki yetenektir. Bu standarda göre, bir sporcu bu 10 beceride yetkin olduğu kadar uygundur.

İkinci standardı, "fitness bedensel işlerin büyük bölümünde iyi performans göstermekle ilgilidir" fikrini kapsamaktadır. CrossFit bu standardı "huni" olarak adlandırır. Eğer biri hayal edilebilen her fiziksel işi huninin içine koyar, onu etrafında döndürür ve içinden gelişigüzel bir görev seçerse, sporcunun huninin içinden çıkan herhangi bir görevi daima iyi yerine getirebilme becerisiyle onun uygunluk seviyesini ölçebilmektedir.

Üçüncü standart, sporcuların tüm insan aktiviteleri için enerji sağlayan üç metabolik yol boyunca iyi performans gösterebilme yeteneği olmuştur. Bunlar fosfojen, glikolitik ve oksidatif yollardır (Glassman, 2010: 15). Bu standarda göre, bir sporcu her bir metabolik yolda şartlandırıldıkları kadar uygun olur. Bu genel, fitnessı kapsayan amaca ulaşmak için, CrossFit sporcuları daima çeşitli, yüksek yoğunlukta, fonksiyonel hareketlerle çalıştırır. Bu hareketler genellikle beden eğitiminin üç kategorisine ya da yöntemine bölünür. Bunlar olimpik ağırlık kaldırma ve metabolik iyileştirme ya da kardiyo olmuştur.

Tipik bir CrossFit antrenmanında, sporcular ısınma, beceri ya da dayanıklılık geliştirme faaliyeti ve sonra günün antrenmanını yerine getirir. The WOD (Günün Antrenmanı) günden güne çeşitlilik gösterir, fakat genel anlamda 5 ile 20 dakika arasından yüksek yoğunluğa yürütülen fonksiyonel egzersizlerin karışımını kapsamaktadır. CrossFit metodunun temeli *"CrossFit bir Fitness sporudur.*" düşüncesine dayanır. Skor tutma, zamanlama antrenmanları, belirli kurallar ve performans desteği ile doğal arkadaşlığı, rekabeti ve sporun eğlencesini kontrol altına almaya çalışır (Glassman, 2010: 15).

3.2.1. Hedefleri

İlk olarak, CrossFit'in hedefi engin, geniş ve kapsamlı fitnessı geliştirmektir. Adayları her türlü fiziksel koşula, onları yalnızca bilinmeyene değil bilinemeyecek olana da en iyi hazırlayan programı amaçlamışlardır. Bütün sporlara ve fiziksel işlere topluca bakarak, hangi fiziki yeteneklerin ve adaptasyonların onlara performansın faydası için en evrensel şekilde katkıda bulunabileceğini ve bütün spor gereksinimlerinin birleşiminden ayrılan kapasite, mantığa uygun bir şekilde bütün sporlarda kendisine katkı sağlamaktadır.

3.2.2. Talimatlar

CrossFit ''daima değişken, yüksek yoğunluklu, fonksiyonel hareket'' olarak tanımlanmıştır. Fonksiyonel hareketler evrensel güçlendirme modelleri; merkezden zirveye doğru kasılma dalgaları ile uygulanır ve birleşik hareketleri oluştururlar. Başka bir deyişle çok eklemli egzersizlerdir. Bedenin ve dış objelerin doğal, etkili ve verimli hareketleridir. Fakat fonksiyonel hareketlerin hiçbir yönü, uzak mesafelerde büyük yük taşıma ve bunu hızlıca yapma kapasitesinden daha önemli değildir. Toplu olarak, bu üç nitelik (yük, mesafe ve hız) yüksek gücün üretimi için tek başlarına yeterli fonksiyonel hareketler olmuştur. Şöyle tanımlarsak; programın motivasyon büyüklüğü, yoğunluğu sağladığı adaptasyonun büyüklüğü ve yoğunluğunu ortaya çıkarmıştır. İşlevsellik ve yoğunluk sürekli değişmektedir.

3.2.3. Yöntem Bilimi

CrossFit'i geliştiren yöntem bilimi tamamen deneyseldir. Güvenlik, yeterlik ve fayda hakkında, her fitness programının en önemli ve bağımsız üç özelliği, yalnızca ölçülebilir, gözlemlenebilir, tekrarlanabilir gerçeklerle, veri gibi desteklenebilir. Bu yaklaşımı ''*kanıta dayalı fitness*'' olarak adlandırmıştır. Crossfit yöntem bilimi metotların, sonuçların ve eleştirilerin eksiksiz açıklanmasına dayanır ve bu değerleri desteklemek için internet (ve çeşitli kurum içi ağ) kullanır. Crossfit deneysel olarak yürütülen, klinik olarak test edilen ve topluca geliştirilen bir spor türü olmuştur.

3.2.4. Uygulama

Uygulamada, crossfit ''basitçe'' bir spordur, ''fitness sporu'' doğal iş birliğinden, rekabetten ve sporun veya oyunun eğlencesinden yararlanmanın diğer anlamlarıyla eşleşmeyen bir güç kazandırdığı ispat edilmiştir. Albay Jeff Cooper spordaki başarısızlık korkusunun ölüm korkusundan daha kötü olduğunu gözlemledi. Bizim gözlemimiz ise, erkeklerin puanlar uğruna öleceği. Beyaz tahtaları skor tahtası olarak kullanırken, kesin skorları ve rekorları tutarken, kronometre açarken, performans için kuralları ve sembolleri kusursuzca tanımlarken biz yalnızca eşi benzeri görülmemiş bir şekilde motive olmaz, ayrıca her antrenmanda bağıntılı ve mutlak bir ölçü tuttururuz; işte bu motivasyonun hayli ötesinde önemli bir değer olarak görülür.

3.2.5. Adaptasyon

Kanıta dayalı fitness'a olan bağlılığı, açıkça ilan edilen performans verisi, diğer koçlarla birlikte iş birliği içinde olunması, program ve genellikle açık olan kaynağımız önemli dersler edinmesini sağlamıştır ve crossfit programlaması tarafından gün yüzüne çıkarılan adaptasyonlar hakkında kusursuz ve tam olarak öğrenme haline gelmiştir. Crossfit'in serbest zamana ve belirli bir çalışma alanına karşı iş kapasitesini arttırdığı keşfedilmiştir. İş kapasitesindeki bu sonuçları çok olan

artış öncelikli belirlediğimiz ‘‘engin, geniş ve kapsamlı fitness’i geliştirme’’ hedefini desteklemektedir. Ayrıca çeşitli sporlar ve çabalar arasında crossfit ile buluşan geniş kapsamda spor taleplerini de açıklar. Performans gelişiminin kutsal kabı olarak artmış iş kapasitesi ve maksimum VO_2’yi, laktik alt sınırı, vücut bileşimi ve yan ürün olarak ilişkilendirilen güç ve esneklik gibi diğer tüm ölçüleri test edilmiştir (Glassman, 2007: 1-2).

4. BÖLÜM

FITNESS VE CROSSFIT MERKEZLERİNE REKREATİF EGZERSİZ AMAÇLI KATILIMDA ETKİLİ OLAN MOTİVASYON FAKTÖRLERİNİN İNCELENMESİ

Bu kısımda araştırmanın amacı, kapsamı, kısıtları, türü, önemi, yöntemi, veri toplama aracı ve verilerin analizi açıklanmaktadır. Çalışmada kullanılan değişkenler hakkında araştırmanın modeli bölümünde bilgi verilmektedir. Daha sonra araştırmanın amacı ve kapsamı ardından ise örneklemi belirtilerek veri toplama yöntemleri açıklanacaktır. Ölçek verilerine göre analizler yapılarak sonuçlar değerlendirilecektir.

4.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı

Bu çalışmanın amacı, fitness ve crossfit merkezlerinde rekreatif amaçlı egzersizlere katılan bireyleri bu etkinliklere motive eden faktörlerin incelenmesi ve katılım nedenlerinin bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır.

Yapılan literatür araştırması sonucu, günümüzde hızla yaygınlaşan crossfit merkezleri ile yaygın bir şekilde talep gören fitness merkezlerine rekreatif egzersiz amacıyla katılan bireyleri, bu egzersizlere motive eden faktörleri inceleyen ve olası farklılıkları ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma kapsamında elde edilecek verilerle fitness ve crossfit merkezlerinde rekreatif amaçlı egzersizlere katılan bireyleri bu etkinliklere motive eden faktörleri açıklayarak literatürde güncel bir kaynak oluşturacaktır.

4.2. Araştırmanın Türü

Araştırma fitness ve crossfit merkezlerine rekreasyonel egzersiz amaçlı katılımda etkili olan motivasyon faktörlerini 5 alt boyutta ‘‘sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi’’ faktörlerini değerlendirerek hem

fitness merkezleri hem de crossfit merkezlerinin yöneticilerine, tesislere rekreatif egzersiz amacıyla gelen kullanıcıları motive eden faktörleri göz önünde bulundurmak suretiyle, hizmet standartlarını daha üst seviyeye taşımaya yardımcı olacak ve katılımcı sayısını artırmada etki sağlayacaktır.

4.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

i. Araştırma İstanbul ilinde yer alan belirli fitness ve crossfit merkezlerinde egzersizlere katılan bireylerle sınırlıdır.

ii. Katılımcıların özellikleri "Demografik bilgi formu" ve rekreasyonel egzersize motive eden durumlara yönelik elde edilen sonuçlar "Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMM)", ölçüm araçlarındaki maddelerle sınırlıdır.

4.4. Araştırmanın Önemi

Fitness ve crossfit merkezlerine rekreasyonel egzersiz amaçlı katılımda etkili olan motivasyon faktörlerinin önemi ve farklılıkları yapılan anket çalışmasıyla değerlendirilmiştir. Öncelikle anket uygulanan fitness ve crossfit egzersizlerine katılan bireylerin demografik özellikleri genel olarak ortaya konulmuş, ardından kullanıcılara yöneltilen 66 maddelik Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği ile aralarındaki etkileşim tespit edilmeye çalışılmıştır. Elde edilen sonuçlar neticesinde yol gösterici ve tavsiye niteliği taşıyan kriterler genel olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar fitness ve crossfit merkezlerinin yöneticilerine yoğun rekabet ortamında gerekli iyileştirme ve düzeltmelerde bulunabilme olanağı sağlayacaktır.

4.5. Katılımcılar

Araştırma, fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amacıyla katılan bireyleri kapsamaktadır. Türkiye'nin birçok ilinde fitness ve crossfit merkezi olmasına karşın bir bölgede istenilen sayıda üyeye ulaşabilmek için örneklem grubu olarak İstanbul ili belirlenmiştir. Crossfit katılımcıları, CrossFit Taxim, Antrum

CrossFit ve CrossFit 34 merkezlerinden seçilirken, fitness katılımcılarını Coliseum Acarkent, Wynhdam Grand Otel İstanbul Europe ve İlter Gym merkezleri oluşturdu.

Araştırmaya katılanların cinsiyet, öğrenim, yaş, gelir ve katılmış oldukları egzersiz türüne ait bilgiler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Cinsiyet	**Frekans**	**Yüzde**
Kadın	91	22,8
Erkek	309	77,2
Toplam	400	100
Öğrenim	**Frekans**	**Yüzde**
İlkokul	4	1,0
Ortaokul	14	3,5
Lise	60	15,0
Önlisans	38	9,5
Lisans	201	52,2
Yüksek Lisans	81	20,3
Doktora	2	0,5
Toplam	400	100
Yaş	**Frekans**	**Yüzde**
18-22	47	11,8
23-27	111	27,8
28-32	96	24,0
33-37	91	22,8
38-42	26	6,5
43 ve üzeri	29	7,2
Toplam	400	100
Kişisel gelir	**Frekans**	**Yüzde**
0-499 TL	28	7,0
500-999 TL	12	3,0
1000-1499 TL	34	8,5
1500-1999 TL	44	11,0
2000 TL ve üzeri	282	70,5

Toplam	400	100
Egzersiz	**Frekans**	**Yüzde**
Fitness	200	50,0
Crossfit	200	50,0
Toplam	400	100

Araştırmanın verilerine bakıldığında fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif amaçlı katılan bireylerin 91 kadın (%23), 309 erkek (%77)' tir. Fitness ve crossfit merkezlerinde egzersize yapan bireylerin çoğunu erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan 60 kişi %15,0 lise mezunu, 201 kişi %52,2 lisans mezunu, 81 kişi %20,3 yüksek lisans mezunu olduğu görülmektedir. Fitness ve crossfit merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin çoğunluğu lisans mezunu olmakla beraber, yüksek lisans ve lise mezunları arkasından takip etmektedir. Bu merkezlerdeki etkinliklere katılan bireylerin eğitim seviyesinin oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş aralıkları en fazla 111 kişi %27,8 ile 23-27 yaş aralığında, 96 kişi %24 ile 28-32 yaş aralığında ve 91 kişi 33-37 yaş aralığında olduğu görülür. Fitness ve Crossfit egzersizlerine rekreatif amaçlı katılan bireylerin çoğunluğunu orta yaş kategorisi oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 30,56 (SS= 8,25) olarak hesaplanmıştır Araştırmaya katılan bireylerin aylık gelir durumuna bakıldığında 282 kişi %70,3 2000TL ve üzeri gelir durumuna sahip olduğu, bu nedenle bireylerin çoğunun fitness ve crossfit merkezlerine katılımda kendi maddi imkânlarıyla dâhil oldukları sonucu ortaya çıkmaktadır.

4.6. Veri Toplama Aracı

Çalışmada katılımcılara kişisel bilgi formu (Ek I) ve Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMM) uygulanmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların araştırmada kullanılacak olan cinsiyet, yaş, aylık gelir durumu, eğitim düzeyi, egzersiz türü ve şu anki spor merkezinde ne kadar süredir egzersiz yaptığı gibi gerekli olan kişisel bilgileri yer almıştır.

Birincil veri toplama yöntemi olarak anket uygulanmıştır. REMM, Helen Rogers ve Tony Morris (2003) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe geçerlilik ve güvenirlik testi Gürbüz, Aşçı ve Çelebi (2006) tarafından yapılmıştır.

Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMM), rekreasyonel bir fiziksel aktiviteye bireyleri motive eden faktörleri genel olarak değerlendirmektedir. Birey bu anketi doldururken aktivitelere yönlendiren ve bağ oluşmasına sebep olan motivasyonu düşünerek cevaplandırmaya yönlendirilmiştir. Ölçekten elde edilen ortalama yüksek puan (4-5 puan), kişinin aktiviteye karşı motivasyon düzeyinin yüksek olduğunu, elde edilen düşük puanlar, kişinin egzersize karşı motivasyon yaşamadığını ifade etmektedir. Ölçeğin orijinal hali 73 madde, ustalık, fiziksel durum, sosyal ilişki, psikolojik durum, görünüş, diğerlerinin beklentileri, zevk ve rekabet/ego gibi sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. Fakat Gürbüz ve diğ. birkaç alt maddenin faktör yükleri düşük sonuç verdiği için ölçeği 66 maddeden oluşan sağlık, rekabet, dış görünüm, sosyalleşme/eğlenmek ve beceri gelişimi adı altında 5 alt boyutta ele almışlardır. Katılımcılara 7 maddelik demografik soruların yanında, ölçeğe ait sorular likert ölçeği tipinde ‘‘1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum’’ sıralamasında sorulmuştur.

Veri toplama evresinden önce, araştırma için yeterli örneklem sayısı tespiti için güç analizi yapılmıştır. Anketlerin uygulanabileceği yerler tespit edilerek irtibata geçilmiş ve gerekli izinler alınmıştır. Anket formu gönüllü bireylere yüz yüze görüşme formatında uygulanmıştır.

4.7. Verilerin Toplanması

REMM ölçeği araştırmacı tarafından yüz yüze ve bireysel olarak uygulanmıştır. Uygulanan 500 anketten 460 tanesi geri dönmüş, 60 tanesi yapılan değerlendirmede, eksik ve yanlış doldurulduğundan dolayı uygun görülmemiş; geriye kalan 400 anket değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Araştırma ölçekle birlikte kişinin yaş, cinsiyet, aylık gelir durumu, yaptığı egzersiz türü ve egzersiz süresi gibi bilgileri de alınmıştır.

4.8. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 programına aktarılmıştır. Verilerin analizinde araştırma grubunun özelliklerinin tanımlanması için betimsel istatistik analizi (ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde) yapılmıştır. Verilerin analizine ve bulguların yorumlanmasına geçilmeden önce verilerin parametrik testlerden normal dağılıma uygunluk ve varyansların homojenliği ön şartlarının kontrolü Kolmogorov Smirnov ve Levene Testi yapılmıştır. Veriler normal dağıldığı ve varyanslar homojen olduğu için parametrik testlerden Bağımsız Gruplar için t testi ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analiz yöntemleri kullanılmıştır. Fitness ve crossfit katılımcılarının rekreasyonel egzersiz motivasyonlarındaki cinsiyet ve egzersiz türü farklılığı Bağımsız Gruplar t testi ile sınanmıştır. Aynı analiz yöntemi kullanılarak crossfit ve fitness katılımcılarının ayrı ayrı cinsiyet farklılığı da test edilmiştir. REMM ölçeğinin alt boyutları ile egzersiz süresi arasındaki ilişkinin test edilmesinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi kullanılmıştır.

4.9. Hipotezler

1. Katılımcıları rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur

2. Katılımcıları rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler arasında egzersiz türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. (Fitness ve crossfit karşılaştırması).

3. Crossfit katılımcılarında rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

4. Fitness katılımcılarında rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

5. Rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler ile egzersiz süresi arasında anlamlı ilişki yoktur.

4.10. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde toplanan verilerin istatistiksel analizi sonrası elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlarına Göre Cinsiyetleri Bakımından Karşılaştırılması

REMM Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	P
Sağlık	Kadın	91	93,35	14,23	-,256	,799
	Erkek	309	92,93	12,00		
Rekabet	Kadın	91	33,15	11,12	1,858	,065
	Erkek	309	35,58	10,46		
Vücut ve Dış Görünüm	Kadın	91	41,17	8,46	,748	,456
	Erkek	309	41,91	7,83		
Sosyal ve Eğlence	Kadın	91	36,70	9,19	-,825	,411
	Erkek	309	35,80	8,73		
Beceri Gelişimi	Kadın	91	31,35	6,75	1,008	,316
	Erkek	309	32,13	5,55		

***: P<0,05**

Tablo 3 ’ de görüldüğü üzere araştırmaya katılan bireylerin ‘‘Sağlık’’ (P=,799 P> 0,05), ‘‘Rekabet’’ (p=,065 P>0,05), ‘‘Vücut ve Dış Görünüm’’ (P=,456 P>0,05), ‘‘Sosyal ve Eğlence’’ (P=,411 P>0,05), ‘‘Beceri Gelişimi’’ (P=,316 P>0,05) ile ilgili REMM ölçeğinin sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre farklılık görülmemiştir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlarına Göre Egzersiz Türü Bakımından Karşılaştırılması

REMM Alt Boyutları	Egzersiz türü	N	Ort.	SS	t	P
Sağlık	Fitness	200	92,99	13,17	-,052	,959
	Crossfit	200	93,06	11,87		
Rekabet	Fitness	200	35,71	11,59	1,282	,201
	Crossfit	200	34,35	9,60		
Vücut ve Dış Görünüm	Fitness	200	42,12	8,90	,927	,354
	Crossfit	200	41,38	6,93		
Sosyal ve Eğlence	Fitness	200	35,50	9,20	-1,160	,247
	Crossfit	200	36,52	8,44		
Beceri Gelişimi	Fitness	200	30,59	6,59	-4,793	,000*
	Crossfit	200	33,32	4,62		

***: P<0,05**

Yapılan Bağımsız Gruplar t testi sonuçlarına göre (Tablo 4), fitness ve crossfit yapan katılımcıların REMM ölçeğinin beceri gelişimi alt boyutundan aldıkları ortalamalar egzersiz türü değişkenine göre farklı bulunmuştur. ‘‘Sağlık’’ (p=,959 p> 0,05), ‘‘Rekabet’’ (p=,201 p>0,05), ‘‘Vücut ve Dış Görünüm’’ (p=,354 p>0,05), ‘‘Sosyal ve Eğlence’’ (p=,247 p>0,05), ‘‘Beceri Gelişimi’’ (p=,000 p<0,05) Ortalamalar incelendiğinde crossfit yapanların beceri gelişimi alt boyutunda fitness yapanlardan daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Bireylerin Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlarına Göre Fitness Egzersiz Türünü Cinsiyet Değişkeni İle Karşılaştırılması

REMM Alt Boyutları (Fitness)	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	P
Sağlık	Erkek	148	92,90	12,95	-,156	,876
	Kadın	52	93,25	13,92		
Rekabet	Erkek	148	36,04	11,72	,696	,488
	Kadın	52	34,76	11,27		
Vücut ve Dış Görünüm	Erkek	148	42,37	8,83	,679	,499
	Kadın	52	41,38	9,15		
Sosyal ve Eğlence	Erkek	148	35,00	8,89	-1,226	,224
	Kadın	52	36,92	10,01		
Beceri Gelişimi	Erkek	148	30,85	6,28	,872	,386
	Kadın	52	29,84	7,43		

***: P<0,05**

Yapılan Bağımsız Gruplar t testi sonuçlarına göre (Tablo 5), fitness yapan katılımcıların REMM ölçeğinin sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği ‘‘Sağlık’’ (p=,876 p> 0,05), ‘‘Rekabet’’ (p=,488 p>0,05), ‘‘Vücut ve Dış Görünüm’’ (p=,499 p>0,05), ‘‘Sosyal ve Eğlence’’ (p=,224 p>0,05), ‘‘Beceri Gelişimi’’ (p=,386 p>0,05) görülmüştür.

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Bireylerin Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlarına Göre Crossfit Egzersiz Türünü Cinsiyet Değişkeni İle Karşılaştırılması

REMM Alt Boyutları (Crossfit)	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	P
Sağlık	Erkek	161	92,95	11,10	-210	,835
	Kadın	39	93,48	14,81		
Rekabet	Erkek	161	35,16	9,18	2,240	,029*
	Kadın	39	31,00	10,68		
Vücut ve Dış Görünüm	Erkek	161	41,49	6,79	,453	,652
	Kadın	39	40,89	7,55		
Sosyal ve Eğlence	Erkek	161	36,55	8,55	,098	,923
	Kadın	39	36,41	8,08		
Beceri Gelişimi	Erkek	161	33,31	4,50	-,059	,957
	Kadın	39	33,35	5,15		

***: p <0,05**

Yapılan Bağımsız Gruplar t testi sonuçlarına göre (Tablo 6), crossfit yapan katılımcıların REMM ölçeğinin rekabet alt boyutlarından aldıkları ortalamalar cinsiyet değişkenine göre farklı bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde ‘‘Sağlık’’ (P=,835 P> 0,05), ‘‘Rekabet’’ (P=,029 P<0,05), ‘‘Vücut ve Dış Görünüm’’ (P=,652 P>0,05), ‘‘Sosyal ve Eğlence’’ (P=,923 P>0,05), ‘‘Beceri Gelişimi’’ (P=,957 P>0,05) erkeklerin rekabet alt boyutunda kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Tablo 7. Katılımcılarının REMM Ölçeğinin Alt Boyutları İle Egzersiz Süresi Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2	3	4	5
1	Sağlık					
2	Rekabet	,28**				
3	Vücut ve Dış Görünüm	,55**	,56**			
4	Sosyal ve Eğlence	,45**	,57**	,37**		
5	Beceri Gelişimi	,67**	,43**	,48**	,46**	
6	Egzersiz Süresi	,13**	,19**	,05	,29**	,17**

p<0.01,

Katılımcıların REMM ölçeğinin alt boyutları ile egzersiz süresi arasındaki ilişki Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi ile sınanmıştır. Korelasyon analizine ait sonuçlar Tablo 7' da verilmiştir.

Tablo 7' de görüldüğü gibi REMM' in sağlık alt ölçeği ile rekabet (r= .28), vücut ve dış görünüm (r= .55), sosyal ve eğlence (r= .45), beceri gelişimi (r= .67), egzersiz süresi (r= .13) arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.01). Bunun yanı sıra, REMM' in rekabet alt ölçeği ile vücut ve dış görünüm (r= .56), sosyal ve eğlence (r= .57), beceri gelişimi (r= .43) alt ölçekleri ve egzersiz süresi (r= .19) arasında da pozitif anlamlı bir ilişki vardır (p<0.01). REMM' in vücut ve dış görünüm alt ölçeği ile sosyal ve eğlence (r= .37) ve beceri gelişimi (r= .48) alt ölçekleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.01). Fakat egzersiz süresi ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,01). REMM' in sosyal ve eğlence alt ölçeği ile beceri gelişimi (r= .46) alt ölçekleri ve egzersiz süresi (r= .29) arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır (p<0.01). Bu bulgulara paralel olarak REMM' in beceri gelişimi alt ölçeği ile egzersiz süresi (r= .17) arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır (p<0.01).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın son bölümünde sonuçlardan bahsedilmekte ve bu sonuçlar doğrultusunda önerilerde bulunulmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, fitness ve crossfit merkezlerinde rekreatif amaçlı egzersizlere katılan bireyleri bu etkinliklere motive eden faktörlerin incelenmesi ve katılım nedenlerinin bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır.

Bireylerin rekreatif spora katılımı etkileyen motivasyon faktörleri ile demografik parametrelerin bazılarında REMM'in sağlık, rekabet, dış görünüm, sosyal/eğlence ve beceri gelişimi alt boyutlarının bazı değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Araştırmaya katılan tüm bireylerin REMM ölçeğinin alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre farklılık görülmemiştir. Benzer bir şekilde (Ersöz, 2011 192), egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelimlerinde cinsiyete göre fark bulunmamıştır. Yazılı kaynaklarda yeterlilik, eğlence ve sosyal güdülenme katılımcıların cinsiyetleri arasında farklılık göstermediğini sonucuna ulaşan çalışmalar destekler özelliktedir (Frederick ve Ryan, 1993:124-145, Frederick ve diğ, 1996: 691-701). Ayrıca Fisher ve diğ (2016: 10), crossfit, grup, bireysel ve birebir egzersiz yapan toplam 314 egzersiz katılımcısı üzerinde yapmış olduğu çalışmada egzersiz motivasyonunun sağlık, dış görünüm, sosyal boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulmamıştır.

Öte yandan, cinsiyete göre bireylerin neden rekreatif sporlara katıldıkları REMM'in 5 alt boyutundan sağlık, rekabet ve sosyal/eğlence (Ardahan, Çağlar)'a göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Sosyal faktörlerin, cinsiyetlere göre egzersize karşı güdülenmenin farklılaşmasına neden olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Deci ve Ryan, 2002). Egzersize güdülenmenin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran çalışmalar, kadınların daha az fiziksel görünüm ve sosyal ilişki gibi nedenlerle; erkeklerin ise kadınlardan daha farklı, rekabet ve yeterlilik gibi içsel güdülerle egzersiz yaptığını belirtmektedirler (Brunet ve Sabiston, 2009: 329-335,

Daley ve Duda, 2006: 213-243, Gill ve diğ, 1996: 307-319, Ryan ve diğ, 1997: 335-354). Bunların aksine kadınların erkeklere göre içsel güdülerle egzersize katıldıklarını (Landry ve Solmon, 2004: 457-369, Wilson ve diğ, 2003: 294-306, Wilson ve Rodgers, 2004: 229-242); ve erkeklerin de daha az dışsal sebeplerle egzersiz yaptıklarını ortaya koyan birçok araştırma vardır (Annesi J: 2004: 5, Frederick ve diğ, 1996: 691-701). Bu açıdan, erkek ve kadın katılımcıların egzersiz güdülenmeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu için mevcut çalışma ile örtüşmemektedir.

Egzersize katılan bireylerin cinsiyetlerine göre psikolojik ve fizyolojik farklılıklarının olacağı beklenirken, araştırmanın bulguları bu yönde olmamıştır. Bu durum, araştırmaya katılan kadınların, erkeklerden daha az olduğundan veya fitness ve crossfit merkezleri üye potansiyelinin benzer hedefler ve özelliklerden oluşabileceğinden dolayı katılımcılar arasında cinsiyet bakımından farklılık olmamış olabilir.

Bu araştırmada katılımcıların cinsiyet farklılığının egzersize katılımı etkilemediği, erkek ve kadın katılımcıların benzer sebeplerle egzersize katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Mevcut araştırma katılımcıların REMM ölçeğinin alt boyutlarının egzersiz türüne (fitness ve crossfit) göre farklılığı araştırıldığında ölçeğin beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken, sağlık, dış görünüm, rekabet, sosyal ve eğlence alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Crossfit egzersizi katılımcılarının beceri gelişimi motivasyonu ortalamaları fitness katılımcılarına göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu bulgu Sibley ve Bergman, (2017: 15) tarafından crossfit katılımcılarının motivasyonları ve psikolojik ihtiyaçları üzerine yapmış oldukları çalışma sonuçlarına göre benzer yönleri bulunmaktadır. Bireylerin içsel motivasyonu etkileyen sağlık ve beceri gelişimi, dışsal motivasyonunu etkileyen görünüm ve sosyal tanınma açısından daha fazla olduğu görülmektedir.

Öte yandan, Fisher ve ark. (2016: 14) crossfit, grup ve bireysel egzersiz, birebir çalışma katılımcıları eğlence ve rekabet motivasyonu açısından diğer motivasyonu etkileyen faktörlerden daha yüksek oranda etkilediği görülmektedir. Bu açıdan eğlence ve mücadeleyi etkileyen motivasyon faktörleri iki çalışma arasında farklılık göstermektedir.

Fitness ve crossfit katılımcılarını etkileyen motivasyon faktörlerinden beceri gelişimi iki grup arasında beklenmiştir, araştırma bulguları da bu doğrultuda bulunmuştur. Sibley ve Bergman (2017: 15) bunu destekler niteliktedir.

Sonuç olarak, bu çalışmada beceri gelişimi motivasyon faktörünün crossfit katılımın fitnessa katılımdan daha fazla etkilediği, beceri gelişimine yönelik egzersiz yapmak isteyen bireylerin crossfit merkezlerini tercih ettiği ortaya çıkmıştır.

Hipotezle tutarlı olarak, yapılan analizler sonucunda, fitness merkezlerine rekreatif etkinlik amaçlı katılımı etkileyen motivasyon (sağlık, vücut ve dış görünüm, rekabet, sosyal/eğlence, beceri gelişimi) faktörleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Çalışmada elde edilen bu sonuç, Öz-Belirleme Kuramı' nda olduğu gibi kişilerin temel gereksinimlerinde cinsiyetler arası benzerlik olduğu görüşünü desteklemektedir. Alan yazında yapılan çalışmalara göre, fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireyleri motive eden faktörlerle, yapılan çalışma arasında farklılıklar bulunmuştur. Lippa (2011: 12)'e göre kadın ve erkek katılımcılar arasında sağlık, başarı ve sosyal faktörler bakımından önemli farklılıklar bulunmuştur. Benzer şekilde Yetin (2014: 126), fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireyler üzerinde ki çalışmasında dış görünüm ve sosyalleşme açısından cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Erkekler ve kadınlar arasında fitness egzersizine katılımda bir farklılık bulunmazken, diğer çalışmalarda erkek katılımcıların sosyalleşmek için kadınlardan daha çok fitness merkezlerinde egzersizlere katıldıkları görülmektedir. Bu araştırmada elde edilen bulgular ile yapılan çalışmalar arasında farklılıklarının olması katılımcıların bulundukları konumda sosyalleşmeye uygun merkezler benzerlik göstermemiş olabilir.

Crossfit merkezlerine rekreatif etkinlik amaçlı katılımı etkileyen motivasyon faktörlerinin REMM ölçeğine göre cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde rekabet alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bunun sonucunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha çok rekabet amaçlı crossfit merkezlerinde egzersizlere katıldıkları görülmektedir. Fisher ve diğ (2016: 10),' de cinsiyet bakımından rekabet boyutunda anlamlı farklılık bulduğu görülmektedir. Benzer şekilde Partrıdge ve diğ (2014: 1719), crossfit merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Glassman (2017: 2) erkeklerin crossfit egzersizi sırasında puanlar uğruna ölecek derecede mücadele ettiğini, beyaz tahtaları skor tahtası olarak kullanırken, rekorları kayıt altına almalarını gözlemlemiştir. Böyle bir ortam da rekabeti doğurmuştur. Analizlerden elde edilen bulgular doğrultusunda rekabet faktörünün bu yüzden farklı ve erkeklerde bayanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşabilir.

Katılımcıların REMM ölçeğinin alt boyutları ile egzersiz süresi arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik pearson çarpım momentler korelasyon analizi sonuçları doğrultusunda vücut ve dış görünüm alt boyutu arasında farklılık yoktur ve anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. REMM ölçeğinin sağlık, rekabet, sosyal/eğlence ve beceri gelişimi alt boyutları ile egzersiz süresi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Willis ve Campbell (1992), Uzun süreli fiziksel aktivitelere katılan bireyler üzerinde uyguladıkları araştırmada, katılımcıları eğlenceli buldukları için bu aktiviteleri devam ettirdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Uzun süreli egzersizine katılan bireyler daha olumlu bir benlik sunumuna sahip olur ve bundan dolayı daha fazla egzersiz için motive olduklarını belirtmişlerdir (Altıntaş, Aşçı ve Özdemir, 2007: 912). Koruç (2015: 28) Fitness merkezlerine yeni başlayan ve üç yılın üzerinde süre ile giden bireyler arasında rekreasyonel egzersizi ölçmeye yönelik yapmış olduğu çalışma sonucunda sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal/eğlence ve beceri gelişimi boyutlarında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Bu açıdan araştırma ile egzersize katılım süresi açısından remm ölçeği sağlık, rekabet, sosyal/eğlence ve beceri gelişimi alt boyutları mevcut çalışma ile örtüşmektedir. Fakat vücut ve dış görünüm alt boyutu ile benzer özellik taşımamaktadır.

Elde edilen bulgular neticesinde, bireylerin uzun veya kısa süreli egzersize katılımları vücut ve dış görünüm motivasyonunu etkilememektedir. Ayrıca bireyler ulaşmak istediği dış görünümünü kısa sürede elde etmiş olabileceğinden veya uzun sürede bu hedefini etkileyen motivasyonunu kaybedeceğinden dolayı egzersize katılımı devam ettirmemiş olabilirler.

ÖNERİLER

Bu çalışmadan elde edilen bilgiler egzersiz ortamlarında fitness danışmanlığı yapan bireylere egzersize gelen bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını ve güdüsel yönelimlerini anlama açısından öngörü sağlayabilir. Egzersiz ortamlarında egzersize katılımı arttırmak veya egzersiz konusunu ticari bir sektör olarak düşündüğümüzde müşteri memnuniyetini arttırmak adına katılımcıların psikolojik durumlarını fitness danışmanları veya fitness işletmeleri göz önünde bulundurmalıdır.

Egzersiz motivasyonu konusu özgüven, kişilik, kaygı vb. birçok psikolojik kavram ile ilişkilidir. Ayrıca egzersizin yapılış şekilleri (örn. bireysel veya grup; aerobik veya anaerobik) egzersiz psikolojisi ile etkileşim halindedir. Gelecekte yapılan çalışmalarda motivasyon kavramı ile diğer psikolojik kavramların ilişkisi incelenmeli, boylamsal çalışmalar bu alanda arttırılmalıdır.

KAYNAKÇA

Açıkada, C., Ergen, R. (1990). *Bilim ve Spor*, Ankara: Büro-Tek Ofset Matbaacılık.

Aktop, A., Erman, K. A. (2002). ‘‘Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması’’, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongre Kitapçığı, Antalya.

Altıntaş, A., Aşçı F.H. (2005). ‘‘Fitness Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları’’, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* III.

Altıntaş, A., Aşçı, F. H. and Özdemir, B. T. (2007). Benlik sunumunun cinsiyet ve egzersiz davranışı parametrelerine göre incelenmesi Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 18(2).

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures and student motivation. *Journal of Education Psychology*.

Annesi, J.J. (2004). Relationship of Perceived Health and Appearance Improvement, and Self-Motivation, With Adherence to Exercise in Previously Sedentary Women, *European Journal of Sport Science*, vol. 4, issue 2: 5.

Ardahan, F. (2013). ‘‘Bireyleri Rekreatif Spor Etkinliklerine Motive Eden Faktörlerin REMM Ölçeğini Kullanarak Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği’’, *Pamukkale Journal of Sciences,* vol 4, no. 2.

Arık, İ. A. (1996). *Motivasyon ve Heyecana Giriş*, Çantay Yayınevi, İstanbul.

Aslan, N. (1994). ‘‘Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi, Öğretmen Yetiştirme Kurumlarında Karşılaştırılmalı Bir Araştırma’’, *Ege Üniversitesi Yayınları*.

Aslan, N. (2005). ‘‘Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi, Öğretmen Yetiştiren Kurumlarda Karşılaştırmalı Bir Araştırma’’, 2. Baskı, Ege Üniversitesi Yayınları, İzmir.

Aslan, A. (2000). Türkiye Profesyonel 1.2.3. ligi ve Amatör Takımların Başarı Motivasyonu Farklılıkları ve Sportif Tecrübe Dağılımları Üzerine Araştırma, Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans, Ankara.

Aytaç, Ö. (1994). ‘‘Modern Toplumda Boş Zaman Olgusu, Dünya’da ve Türkiye’de Sosyolojik Gelişmeler’’. I. Ulusal Sosyoloji Kongresi (3–5 Kasım).

Aytaç, Ö. (2005). Kapitalizm ve Boş Zaman, *Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (1).

Başaran, İ.A. (1982). *Örgütsel Davranış*, Ankara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, No: 108, Ankara.

Başer, E. (1985). Uygulama ve Spor Psikolojisi, *Beden Terbiyesi ve Gençlik Spor Müdürlüğü Yayınları*, Ankara.

Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Bağırgan Yayınevi, 3. Baskı, Ankara.

Bingöl, D. (1998). *İnsan Kaynakları Yönetimi*, Beta Yayınları, 4. Baskı, İstanbul.

Bingöl, D. (2003). Bürodaki Estetik ve Dekoratif Düzenlemelerin Personalin Motivasyonu Üzerine Etkileri, Yüksek Lisans, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Brunet, J. and Sabiston, C.M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory Perspective, Psychology of Sport and Exercise, 10.

Caglar, E., Canlan, Y., Demir, M., (2009). ‘‘Recreational Exercise Motives of Adolescents and Young Adults’’, *Journal of Human Kinetics* Volume 22.

Can, A., Tekarslan, E. (1996). *İşletmeler İçin Davranış Bilimleri*, Avcı Basım Yayın, 2. Baskı, İstanbul.

Carrol, B., Alexandris K. (1997). Perception of Constraints and Strenght of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation. *Journal of Leisure Research*; 29(3).

Crandall, R. (1980). Motivation For Leisure, *Journal of Leisure Research*, 12(1).

Craıg, F., ve diğ, (1982). Coach-athlete Interactions and Team Climate, *Journal Of Sport Psychology*.

Cüceloğlu, D. (1987). *İnsan Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve İnsan Davranışı*, Remzi Kitabevi, 2. Baskı, İstanbul.

Çakıroğlu, H. (1998). Beden Eğitimi Dersi ve Diğer Dersler Açısından Okullarda Ders Dışı Faaliyetlerin Durumu Eğitsel Kollar ve Faaliyetleri Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

Daily, J.W. (2000). Recreation and Sport Planning and Design, *Human Kinetics,* USA.

Daley, A. and Duda, J. L. (2006). Self-determination, stage of readiness to change for exercise, and frequency of physical activity in young people. *European Journal of Sport Science*, 6.

Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.

Deci, E. L., and Ryan, R. M. (1985*). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior,* New York, NY: Plenum Press.

Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.

Durukan, H., Öztürk, H.İ., (2004). *Sınıf Yönetimi*, Lisans Yayıncılık, Çanakkale.

Düren, A. (2000). *2000'li Yıllarda Yönetim*, Alfa Basım Yayım, İstanbul.

Dweck, C. (1986). Motivational processes affectinin learning. American Psychologist.

Erdem, R., Pirinçci, E., Dikmetaş, E., (2005). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışları ve Bu Davranışların Akademik Başarı ile İlişkisi, *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14.

Ersöz, G. (2011). Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Doktora Tezi.

Fisher, J., Sales, A., Carlson, L., Steele, J., (2016). A Comparison of the motivational factors between crossfit participants and other resistance exercise modalities; A Plot Study, *The Journal of Sports Medicine And Physical Fitness*.

Frederick, C. M. and Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behaviour*, 16.

Frederick, C.M., Morrison, C. And Manning, T. (1996). Motivation to participate exercise affect and outcome behaviors toward physical activity, Perceptual and Motor Skills, 82.

Fuzhong, L. (1999). The Exercise motivation scale: Its multifaced structure and construct validity. *Journal of Applied Sport Psychology*. 11: 1.

George S. (1997). *Motivasyon Mucizesi*, (U, Kaplan. Çev.), Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Gill, D.L., Williams, L., Dowd, D.A., Beaudoin, C.M. and Martin, J.J. (1996). Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior*, 19.

Glassman, G. (2002). "Foundations," *CrossFit Journal*, April, 1.

Glassman, G. (2007)."Understanding CrossFit," *CrossFit Journal* 56,April,1.

Glassman, G. (2010). "The CrossFit Training Manual,v4,"http://www.CrossFit.com/cfseminars/CertRefs/CF_Manual_v4.pdf, accessed January 13, 15.

Gökdeniz, A. (1994). *Dünyada (Özellikle Avrupa'daki) Yeni Yapısal Değişikliklerin Uluslararası Turizm Hareketlerine Yansıması ve Türkiye*, Turizm Yıllığı, Tugev Yayınları, İstanbul.

Gutin, B., Manos T., Strong W. (1992). Defining Health And Fitness: First Step Toward Establish Children's Fitness Standarts. Research Quarterly For Exercise And Sport, 63 (2).

Güdül, N. (2008). Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri (Bursa İli Örneği). Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek lisans tezi.

Gürbüz, M., Aydın, A.H., (2012). *Zaman Kavramı Ve Yönetimi*, (Editör: İ.Bakan), 2. Baskı Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar, Beta Basım A.Ş, İstanbul.

Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*, Detay Yayıncılık, 2. Baskı, Ankara.

Hacıoğlu, N. (2009). *Boş Zaman Ve Rekreasyon Yönetimi*, 1. Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara.

Hayashi, C. T. (1996). Achievement Motivation among Anglo-American and Hawaiian physical participants: individual differences and social contextual factors, *Journal of Sport and Exercise Psychology*.

Hergüner, G. (1993). Kadınların Spor Yapmalarını Etkileyen Sosyo-Kültürel Faktörler, (Samsun İli Uygulaması), Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Ibrahim, H., Cordes, K.A., (2002). *Outdoor Reaction, Enrichment For a Lifetime*. Second Edition, Sagamore Publishing, II.

İkizler, H. C., Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*, Alfa Yayınları, İstanbul.

İri, R., Ersoy, A. (2010). "Yürüyüs Egzersizinin Bayanların Aerobik Kapasitelerine ve Bazı Kan Değerlerine Etkisi" *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt: 7, Sayı: 2.

İkizler, C., Karagözoğlu, C., (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*, Alfa Basım Dağıtım, İstanbul.

İnal, A.N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*, Nobel Yayıncılık, Ankara.

Juniu, S. (2000). Downshifting: Regaining The Essence of Leisure, *Journal of Leisure Research*, 32,1.

Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon,* Ankara Kitabevi 2. Basım, Ankara.

Karaküçük, S. (2008). *Boş Zaman ve Rekreasyon*, Gazi Kitabevi, Ankara.

Karaküçük, S. (2001). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*, Dördüncü Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.

Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. Gazi Kitapevi, 5. Basım, Ankara.

Kır, İ. (2007). Yükseköğretim Gençliğinin Boş Zaman Etkinlikleri, KSÜ Örneği *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 17 (2).

Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*, Gazi Kitapevi 4. Baskı, Ankara.

Kraus, R. (1998). *Recreation And Leisure İn Modern Society,* Jones And Bartlett Publishers, Boston/ London.

Kraus, R.G., (1977). "Recreation Today, Program, Planing and Leadership", Goodyear Publishing Company, İnc., Santa Monica, California.

Kropoktin, P. (1997). Keyifli İş. Çeviren Saatçioğlu N. İçinde: Şimşek I, editör. Çalışmak: Yorar. Cogito: *Üç Aylık Düşünce Dergisi*, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.

Kelly, J.R., Freysinger, V.J. (2000). 21. *Century Leisure: Current Issues*, Boston: Allyn and Bacon.

Kelly, J.R., (1991). Commodification And Consciousness: An Initial Study. Leisure Studies, 10(1).

Kocaeski, S., Sevil, T., Şimşek, K.Y., Katırcı, H. Çelik, O. ve Çeliksoy, M.A. (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.

Koçel, T. (1999). *İşletme Yöneticiliği*, Beta Yayınları, 7. Baskı, İstanbul.

Konter, E. (1995). *Sporda motivasyon*, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir.

Koruç, Z. (2002). ‘‘Sporda Self Determinasyon Kuramı’’, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.

Koruç, P. (2015). Does Exercising For a While Changes The Motivation of Exercise Participation, *International Journal of Science Culture and Sport*, 3.

Lafargue, P. (2009). *Tembellik Hakkı*, Alter Yayınları. 7. Baskı, Ankara.

Landry, J.B. and Solmon, M.A. (2004). African American women's self-determination across the Stages of Change for Exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26.

Levy, J. (1979). Motivation For Leisure: An Intereactionist Approach. In H. Ibrahim and R. Crandall (Eds.), Leisure: A Psychological approach. Los Alamitos, CA: Hwong Publishing.

Lippa, Daniel J., (2011). The Effect of Gender on Fitness Motivational Factors: An examination of St. John Fisher Collage Undergraduate Students, *Sport Management Undergraduate*.

Luc, G.P., ve ark. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation Extrinsic Motivation and a Motivation in Sport, The Sport Motivation Scala, *Journal of Sport and Exercise Psychology*.

Lundberg, D.E. (1980). *The tourist Business*, IV. Edition, Boston: CBI Publishing Inc.

Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50.

Mengütay S. (1999). *Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor*, Tutibay Yayınları, Ankara.

Mungan, S. (1995). Sporda Motivasyon Faktörü Olarak Ödül Ve Ceza, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Mutlu, İ. (2008). Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İli Örneği), Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and demogratic education*, MA: Harvard University Press, Cambridge.

Nicholls, J. G., Robert, G. C. (Ed.). (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation, *Motivation in Sport Exercise*, Human Kinetics Books.

Ohbuchi, K. Ve Suzuki M. (2003). ‘‘Three Dimensions of Conflict Issues and Their Effects on Resolution Strategies in Organizational Settings’’, *International Journal of Organızational Management*; 14 (1).

Özgüç, N. (1984). Turizm Coğrafyası, İstanbul Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

Parker, S. (1995). *Towards A Theory of Work And Leisure*, Sociology of Leiusure A Reader (Ed. C.Critcher Vd.), London: E&Fn Spon.

Pronovost, Gilles. (2000). The Collapse Of The Leisure Society? New Challenges For The Sociology Of Leisure, *The International Handbook Of Sociology Of (Ed. Stella R.Quah And Arnaud Sales),* London: Sage Publications.

Roberts, K. (1999). *Leisure in Contemporary Society*, Cabi Publishing, New York.

Roberts, G. (1993). Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achivement of children. In R. N. Singer, M. Murphy, ve C. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan.

Rojek, C. (1995). De-centring Leisure: Rethinking Leisure Theory, London: Sage.

Ryan, R.M., Frederick, C.M., Lepes, D., Rubio, N. and Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28.

Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm,* Cumhuriyet Baskı Evi, İzmir.

Sibley A.B. Bergman M.S., (2017). What keeps athletes in the gym? Goals, psychological needs, and motivation of CrossFit™ participants, *International Journal of Sport and Exercise Psychology.*

Sorenson, R. L., Morse E.A., Savage, G.T., (1999). A Test of The Motivations Underlying Choice of Conflict Strategies in the Dual-Concern Model, *The İnternational Journal of Conflict Management*, 10 (1).

Soydan, T. (2006). Türkiye'de Kamu Reformu Sürecinde Uygulanan Eğitim Politikalarının Çözümlenmesi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Smith, H.W., (1998). *Hayatı ve Zaman Yönetiminin 10 Doğal Yasası,* (Çeviren: Aslı Çıngıl Çelik), Rota Yayın Yapım Tanıtım, İstanbul.

Şahin, H. (1999). Kuşak Değişimi, Radikal Gazetesi, 25/09/1999.

Taser, H. (2004). "Fiziksel Uygunluk Egitimi" Atatürk Üniversitesi BESYO *Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 6, Sayı: 3.

Tezcan, M. (1997). *Eğitim Sosyolojisi*, Anı Yayıncılık, 11. Baskı, Ankara.

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.

Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.

Torkindsen, G. (1993). *Leisure and Recreation Managment*, E and FN Span, London.

Toros, F.Z., (2001). Elit Sporcuların Güdüsel Yönelimleri: Voleybolcular Üzerine Bir Araştırma, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.

Ugur, E., Baysaling, Ö., (2002). *Herkes İçin Spor: Vücut Geliştirme, Fitness ve Formda Kalma*, 2. Basım, Spor Kaynakları Dizisi, İstanbul.

Veal, A. J. (2004). Definitions of Leisure and Recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2,(4).

Watts P.B., Joubert L.M., Lish A.K., Mats J.D., Wilkins B. (2003). Anthropometry Of Young Competitive Sport Rock Climbers. *Br J Sport Med*. 37 (5).

Weinberg, R.S., and Gould, D., (1995). Foundation of Sport and Exercise Psychology, *Human Kınetics Boks*.

Wilson, P. M, Rodgers, W.M, Hall, C.R. and Gammage, K.L. (2003). Do autonomous exercise regulations underpin different types of exercise imagery? *Journal of Applied Sport Psychology*, 15.

Wichasin, P. (2007). A study of Thai Women As Health Tour Participants in Relation To Lifestyle And Leisure Practice, A thesis Submitted in Partial Fulfilment of The Requirements of Bournemouth Universitey Fort He Degree of Doctor Of Philosophy.

Willis, J. D. and Campbell, L. F. (1992). Exercise psychology. Champaign, IL: *Human Kinetics*.

Wilson, P.M. and Rodgers, W.M. (2002). The relationship between exercise motives and physical self-esteem in female exercise participants: An application of self-determination theory. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 7.

Yazıcı, M. (1998). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Anlayış ve Alışkanlıkları Üzerine Karşılaştırmalı bir araştırma, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Yetin, G. (2014). Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini Ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişekir'deki Fitness Merkezlerine Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Yüzgül A., Müniroğlu S., (2001). ''Ankara'da Özel Bir Okulda 7-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Özelliklerinin İncelenmesi'', 3. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.

EKLER

EGZERSİZ MOTİVASYON ANKETİ

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

1.Cinsiyetiniz?

☐ Erkek ☐ Kadın

2.Doğum tarihiniz? ……

3.Aylık gelir durumunuz?

☐ 0-499TL ☐ 500-999TL ☐ 1000-1499TL ☐ 1500-1999TL ☐ 2000TL ve üzeri

4. Eğitim durumunuz?

☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Önlisans ☐ Lisans ☐ Yüksek lisans ☐ Doktora

5. Yapmış olduğunuz egzersiz türü?

☐ Fitness ☐ CrossFit

6. Şuan ki Spor merkezinizde ne kadar süredir spor yapıyorsunuz?

☐ 1 Aydan az ☐ 1-6 ay arası ☐ 6-12 ay arası ☐ 12-18 ay arası ☐ 18-24 ay arası ☐ 24 ay ve üzeri

7. Besin takviyesi (supplement) kullanıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

Egzersizi …… yapıyorum	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum 2**	**Kararsızım 3**	**Katılıyorum 4**	**Kesinlikle Katılıyorum 5**
1.Mevcut becerilerimi korumak için	1	2	3	4	5
2.Rekabet içeren aktiviteleri sevdiğim için	1	2	3	4	5
3.Yapabileceğimin en iyisini yapmak için	1	2	3	4	5
4.Ödüllendirildiğim için	1	2	3	4	5
5.Arkadaşlarımla ortak noktam olduğu için	1	2	3	4	5
6.Ruhsal sağlığımı koruduğu için	1	2	3	4	5
7.Yeni insanlarla tanışmak için	1	2	3	4	5
8.Formumu diğer insanlardan daha iyi korumak için	1	2	3	4	5
9.Yaptığım aktiviteler heyecan verici olduğu için	1	2	3	4	5
10.Stresle daha iyi başetmek istediğim için	1	2	3	4	5
11.Sağlıklı bir vücuda sahip olmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
12.Daha iyi görünmek için	1	2	3	4	5
13.Gücümü geliştirmek için	1	2	3	4	5
14.Kaslarımın daha iyi görünmesi için	1	2	3	4	5
15.Fiziksel rekabet hoşuma gittiği için	1	2	3	4	5

16.Eski performansıma göre daha iyisini yapmak için	1	2	3	4	5
17. Yeni beceriler kazanmak ve yeni aktiviteleri denemek için	1	2	3	4	5
18.Sağlıklı kalmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
19.Beni canlandırdığı için	1	2	3	4	5
20.Egzersizden sonra kendimi daha iyi hissettiğim için	1	2	3	4	5

Egzersizi …… yapıyorum	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum 2**	**Kararsızım 3**	**Katılıyorum 4**	**Kesinlikle Katılıyorum 5**
21.Hayattaki diğer şeylere ulaşmamda yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
22.Stresi azalttığı için	1	2	3	4	5
23.Zihinsel sağlığıma olumlu katkıda bulunduğu için	1	2	3	4	5
24.Yeni arkadaşlar edinmek için	1	2	3	4	5
25.Bana yakın birisi egzersiz yapmamı onayladığı için	1	2	3	4	5
26.Vücut şeklimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
27.Toplumda statü sahibi olup kabul görmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
28.Gereksiz şeyleri düşünmemi engellediği için	1	2	3	4	5
29.Fiziksel olarak formda kalmak için	1	2	3	4	5
30.Rahatlamama yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
31.Kendimi depresif hissetmeme engel olduğu için	1	2	3	4	5
32.Kalp damar zindeliğimi arttırmak için	1	2	3	4	5
33.Kazanmayı sevdiğim için	1	2	3	4	5
34.Fiziksel olarak diğerlerinden daha iyi görünmemi	1	2	3	4	5

sağladığı için					
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

Egzersizi …… yapıyorum	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum 2**	**Kararsızım 3**	**Katılıyorum 4**	**Kesinlikle Katılıyorum 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

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