

**T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**ÖZEL SPOR MERKEZLERİNDE HİZMET ALAN  
BİREYLERİ REKREASYONEL EGZERSİZE GÜDÜLEYEN  
FAKTÖRLER**

**FARUK TAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN:  
DOÇ. DR. MURAT ERDOĞDU**

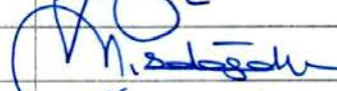
**KONYA 2019**


 <b>KONYA</b>	<b>T.C.</b> <b>NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ</b> <b>Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü</b>	 <b>SOSYAL BİLİMLER</b> <b>ENSTİTÜSÜ</b>
---------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

<b>Öğrencinin</b>	Adı Soyadı	Faruk TAN
	Numarası	158117011009
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi
	Programı	Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Murat ERDOĞDU
	Tezin Adı	Özel Spor Merkezlerinde Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersize Gütüleyen Faktörler

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Özel Spor Merkezlerinde Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersize Gütüleyen Faktörler başlıklı bu çalışma 02/05/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sıra No	Danışman ve Üyeler		
	Unvanı	Adı ve Soyadı	İmza
1	Prof. Dr.	Erkan Faruk ŞİRİN	
2	Doç. Dr.	Murat ERDOĞDU	
3	Doç. Dr.	Murat KOÇYİĞİT	

 KONYA	T.C. <b>NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ</b> Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü	 NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Faruk TAN		
	Numarası	158117011009		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
Tezin Adı	Özel Spor Merkezlerinde Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersize Gütüleyen Faktörler			

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Faruk TAN



 <b>KONYA</b>	<b>T.C.</b> <b>NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ</b> <b>Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü</b>	 <b>SOSYAL BİLİMLER</b> <b>ENSTITÜSÜ</b>
---------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Öğrencinin</b>	Adı Soyadı	Faruk TAN		
	Numarası	158117011009		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Doç.Dr. Murat ERDOĞDU		
Tezin Adı	Özel Spor Merkezlerinde Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersize GÜdüleyen Faktörler			

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı özel spor merkezlerinde rekreasyonel egzersize katılan bireyleri bu faaliyetlere güdüleyen faktörleri belirleyerek, bu nedenleri bazı değişkenlere göre farklılaşım farklılaşmadığını belirlemektir.

Araştırmada, betimsel taramaya (survey) yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Konya ilinde rekreasyonel egzersiz hizmeti veren 3 farklı özel spor merkezinde egzersiz yapan ve tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen, 343 erkek ve 124 kadın olmak üzere toplam 467 gönüllü kişi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilen ve Gürbüz, Aşçı ve Çelebi (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Rekreasyonel Egzersiz GÜdülenme Ölçeği (Recreational Exercise Motivation Measure, REMM)" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, ikili karşılaştırmalar için T testi ve çoklu karşılaştırmalar için One-Way Anova Varyans Analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi için  $\alpha=0.05$  seçilmiştir.

Özel spor merkezlerinde hizmet alan 50 yaş ve üzeri bireylerin diğer yaş gruplarındaki bireylere göre rekreasyonel egzersize güdüleyen durumlarının daha az olduğu saptanmıştır. Özel spor merkezlerinde hizmet alan erkeklerin kadınlara göre rekreasyonel egzersize güdüleyen durumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Özel spor merkezlerinde hizmet alan bekarları evli olanlara göre rekreasyonel egzersize güdüleyen durumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Özel spor merkezlerinde hizmet alan akademik personel ile esnaf mesleğine ait bireylerin işçilere göre

sağlık ve vücut ve dış görünüm alt boyutlarının özelliklerinin, esnaf mesleğine ait olanların işçilere göre beceri gelişimi durumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Özel spor merkezlerinde hizmet alan Üniversite/Yüksekokul mezunu bireyler diğer eğitim düzeylerine sahip bireylere göre tüm alt boyut ortalamaları daha yüksek olduğu saptanmıştır. Özel spor merkezlerinde hizmet alan bireylerin diğer spor tesislerine göre rekabet ve sosyal ve eğlence gelişimi alt boyut ortalamaları daha yüksek olduğu saptanmıştır. Özel spor merkezlerinde hizmet alan bireylerin, genel olarak 18-24 ay ve 24 ay ve üzeri kategorilerinin diğer kategorilere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu saptanmıştır. Özel spor merkezlerinde hizmet alan 4 gün ve fazlası kategorisindeki bireylerin diğer kategorilerde yer alan bireylere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu saptanmıştır. Özel spor merkezlerinde hizmet alan bireylerin, Vücut ve Dış Görünüm ve Sosyal ve Eğlence alt boyutlarının günlük sıklık değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Özel spor merkezlerinde hizmet alan bireylerin, normal kategorisini tercih eden bireylerin diğer kategorileri tercih eden bireylere göre daha düşük ortalamaya sahip olduğu saptanmıştır. Özel spor merkezlerinde hizmet alan bazen kategorisini tercih eden bireylerin diğer kategorileri tercih eden bireylere göre daha düşük ortalamaya sahip olduğu saptanmıştır. Özel spor merkezlerinde hizmet alan, kültürel ve sanatsal etkinliklere katılan bireylerin genel olarak diğer kategorilere katılanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu saptanmıştır. Özel spor merkezlerinde hizmet alan, arkadaş grubu ile boş zamanını geçiren bireylerin diğer kategorileri tercih eden bireylere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre, arkadaş grubu ile boş zamanını geçiren bireylerin, rekreasyonel egzersiz güdülenme durumları yüksek olduğu söylenebilir.

**Anahtar sözcükler:** spor, spor merkezi, rekreasyon, rekreasyonel egzersiz

Author's	Name and Surname	Faruk TAN		
	Student Number	158117011009		
	Department	Recreation Management		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Assoc. Prof. Dr. Murat ERDOĞDU		
	Title of the Thesis/Dissertation	Factors That Motivate Individuals To Recreational Exercise In PrivateSports Centers		

### ABSTRACT

The aim of this study is to determine the factors that motivate the individuals participating in recreational exercise in private sports centers and to determine whether these factors differ according to some variables.

In the research, a method for descriptive screening (survey) is used. The sample of the study consisted of 467 volunteer people (343 male and 124 female) who are selected by random sampling method and who exercise in three different private sports centers which offer recreational exercise in Konya province. As a data collection tool "Recreational Exercise Motivation Measure" (REMM), which was developed by Rogers and Morris (2003) and adapted into Turkish by Gürbüz, Aşçı and Çelebi (2006) and "Personal Information Form", which was developed by the researcher, are used. In the analysis of the data, T-test for binary comparisons and One-Way Anova Variance Analysis are used for multiple comparisons. For the level of significance in the study,  $\alpha = 0.05$  is selected.

It has been found that individuals aged 50 years and over who receive service in private sports centers have less motivation for recreational exercise than individuals in other age groups. It is found that men who receive service in private sports centers have higher motivation for recreational exercise than women. It has been found that the singles who receive service in private sports centers have higher motivation for recreational exercise than those who are married. It is determined that the academic staff who receive service in private sports centers and the individuals belonging to the tradesman profession have higher characteristics of health and body and outer appearance sub-dimensions than workers and those who are belonged to the tradesman profession have higher skills development than the workers. Individuals with university / college degrees who receive service in private sports centers have a higher average of all sub-dimensions compared to individuals with other educational levels. It is determined that the individuals who receive service in private sports centers are higher in the competition and social and entertainment development sub-dimension averages compared to other sports

facilities. It is found that of the individuals who receive service in private sports centers, generally 18-24 months and 24 months and more categories have a higher average compared to other categories. It is found that individuals who receive service in private sports centers in the category of 4 days and more have a higher average than individuals in other categories. It is determined that the sub-dimensions of Body and Exterior and Social and Entertainment sub-dimensions of individuals receiving services in private sports centers show a significant difference according to the daily frequency variable. It is determined that of the individuals who receive service in private sports centers the ones who prefer the normal category have a lower average than those who prefer other categories. It is found that individuals who prefer sometimes category in private sports centers have a lower average than those who prefer other categories. It is found that individuals who take part in cultural and artistic activities in private sports centers generally have a higher average than those participating in other categories. It has been found that individuals who receive service in private sports centers and who spend their leisure time with their friends group have a higher average than those who prefer other categories. According to these results, it can be said that the individuals who spend their free time with their friends group have high motivation for recreational exercise.

**Key words:** sports, sports center, recreation, recreational exercise

## İÇİNDEKİLER

<b>Yüksek Lisans Tezi Kabul Formu.....</b>	<b>i</b>
<b>Bilimsel Etik Sayfası .....</b>	<b>ii</b>
<b>Özet .....</b>	<b>iii</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>v</b>
<b>İçindekiler.....</b>	<b>vii</b>
<b>Tablolar Listesi .....</b>	<b>ix</b>
<b>Teşekkür .....</b>	<b>ixi</b>
<b>1. Giriş.....</b>	<b>1</b>
<b>2. İlgili Literatür .....</b>	<b>3</b>
<b>2.1. Zaman ve Boş Zaman Kavramları.....</b>	<b>3</b>
<b>2.1.1. Zaman Kavramı.....</b>	<b>3</b>
<b>2.1.2. Boş Zaman Kavramı.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1.3. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1.3.1. Dinlenme Fonksiyonu .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1.3.2. Eğlenme Fonksiyonu.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1.3.3. Gelişim Fonksiyonu .....</b>	<b>8</b>
<b>2.2. Rekreasyon .....</b>	<b>9</b>
<b>2.2.1. Rekreasyon Kavramı.....</b>	<b>9</b>
<b>2.2.2. Rekreasyonun Özellikleri.....</b>	<b>11</b>
<b>2.2.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması .....</b>	<b>13</b>
<b>2.2.3.1. Mekansal Açıdan Rekreasyon .....</b>	<b>17</b>
<b>2.2.3.2. Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon .....</b>	<b>18</b>
<b>2.2.3.3. Yerel Etkinliklere Göre Rekreasyon.....</b>	<b>19</b>

2.2.3.4. Etkinliklere Katılma Şekline Göre Rekreasyon.....	20
<b>2.3. GÜDÜLENME .....</b>	<b>20</b>
2.3.1. GÜDÜLENME KAVRAMI .....	21
2.3.2. GÜDÜLENMENİN TEMEL ÖZELLİKLERİ .....	23
2.3.3. GÜDÜLENME TÜRLERİ .....	24
2.3.3.1. İçsel GÜDÜLENME.....	24
2.3.3.2. Dışsal GÜDÜLENME .....	26
2.3.4. GÜDÜLENME SÜRECİ.....	28
2.3.5. GÜDÜLENME KURAMLARI .....	30
2.3.5.1. Kapsam (İçerik) Kuramları.....	30
2.3.5.2. Süreç Kuramları .....	34
2.3.6. Rekreasyonel Egzersize Katılım ve GÜDÜLENME .....	37
<b>2.4. Konu İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar.....</b>	<b>39</b>
<b>3. Yöntem .....</b>	<b>43</b>
3.1. Araştırmanın Amacı .....	43
3.2. Çalışma Grubu .....	44
3.3. Veri Toplama Araçları .....	44
3.4. Verilerin Toplanması Ve Analizi.....	45
<b>4. Bulgular .....</b>	<b>64</b>
<b>5. Tartışma ve Sonuç .....</b>	<b>64</b>
<b>Kaynakça .....</b>	<b>69</b>
<b>Ek-1: Anket Formu.....</b>	<b>69</b>
<b>Ek-1: Özgeçmiş .....</b>	<b>69</b>

## TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Kronolojik Boş Zaman Tanımları .....	<b>6</b>
Tablo 2.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması .....	<b>16</b>
Tablo 4.1. Araştırmaya katılan katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ve egzersize katılım özelliklerine ait dağılım .....	<b>47</b>
Tablo 4.2. Araştırmanın bağımlı değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistikler.....	<b>49</b>
Tablo 4.3. Yaş gruplarına göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması	<b>50</b>
Tablo 4.4. Cinsiyetlere göre egzersize katılım motivasyonlarının karşılaştırılması..	<b>51</b>
Tablo 4.5. Medeni duruma göre egzersize katılım motivasyonlarının karşılaştırılması .....	<b>52</b>
Tablo 4.6. Mesleğe göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması .....	<b>53</b>
Tablo 4.7. Eğitim durumuna göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması .....	<b>54</b>
Tablo 4.8. Aylık gelire göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması ....	<b>55</b>
Tablo 4.9. Gidilen tesise göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması..	<b>56</b>
Tablo 4.10. Spor salonuna üyelik süresine göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması.....	<b>57</b>
Tablo 4.11. Haftalık sıklık durumuna göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması.....	<b>58</b>
Tablo 4.12. Günlük sıklık durumuna göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması.....	<b>59</b>
Tablo 4.13. Katılımcıların boş zaman yeterlilik durumuna göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması .....	<b>60</b>
Tablo 4.14. Katılımcıların boş zaman değerlendirme gücüne göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması.....	<b>61</b>

Tablo 4.15. Boş zamanın nasıl değerlendirildiğine göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması .....	62
Tablo 4.16. Boş zamanın kiminle geçirildiğine göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması .....	63



## TEŞEKKÜR

Tez çalışmam sırasında bilgi, birikim ve tecrübeleri ile bana yol gösterici ve destek olan değerli danışman hocam sayın Doç. Dr. Murat ERDOĞDU'ya, kendisini tanıdığım günden bugüne desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, ilgisini ve önerilerini göstermekten kaçınmayan Prof. Dr. Erkan Faruk ŞİRİN'e, bugünlere gelmemde emeği olan tüm hocalarıma, çalışmamın her aşamasında bana karşı sabırlı oldukları ve anlayış gösterdikleri için aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.



## 1. GİRİŞ

Günümüzde spor, bireylerin fiziksel, ruhsal ya da sosyal açıdan gelişerek grup olabilmeyi sağlama, dayanışma içinde bir ortam oluşturma ve toplumun bir parçası olma yetisinin edinildiği en rahat yöntemlerden biri olarak görülmektedir. Bu bağlamda spor, fiziki ve ruhsal sağlığı koruyan ve geliştiren, heyecanlı, rekabet ortamında yarışmak ve galip gelme dürtüleri içeren performans göstergelerini zirveye ulaştırmak için harcanan gayretler bütünü olarak tanımlanabilir.

Spor, fiziksel faaliyetlerin yanında bireylere kişisel ve beşeri kimlik kazandırması ve bir grubun parçası olma hissini tattırarak sosyallik elde etmesini sağlayan bir olgudur (Küçük ve Koç, 2004: 132). Yaşadığımız dünyanın başlangıcından itibaren insanların bulunması sebebiyle fiziki aktivite ve yaşam adına pek çok şey toplum olarak sahiplenilmiş durumdadır. İnsanlığın oluşumundan itibaren artan nüfusla beraber her bireyin bireysel ihtiyaç ve arzuları var olduğu gibi, pek çok ortak arzu ve ihtiyaçlar da hasıl olmuştur. Bu noktada kavramsal açıdan düşünüldüğünde birlikte oluşan arzu ve ihtiyaçların en önemlilerinden biri de hareket etme ve fiziki etkinlikler şeklinde ifade edilebilir. Özellikle günümüzde bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler merak konusu olmaktadır. Bu faktörlerin belirlenmesi bireylerin özel spor merkezlerinden hizmet almalarında önemli etkenleri ortaya çıkaracaktır.

Egzersiz çalışmaları ile spor arasında fark bulunmaktadır. Egzersiz, belirli bir plan içerisinde fiziki kapasiteyi çok zora sokmadan vücut sağlığını korumak ve geliştirmek nedeniyle yapılmakta olan hareketler toplamıdır. Spor ise, bireyi fiziksel ve ruhsal açıdan geliştirme yanında rekabet içerisinde mücadele, heyecan, yarışma ve galip olma duygularını da barındırmaktadır. Spor faaliyetleri, bireylerin bütün vücudu ve organları açısından gelişim sağlamakla birlikte dolaşım sisteminin sağlığı açısından önemli bir kazanç sağlar. Özellikle açık mekanlarda olan spor aktiviteleri, bireylerin sağlık kazanmasında ve nitelikli bir hayat sürmesinde oldukça etkili olmaktadır.

Bir düzen içerisinde egzersiz yapmanın fiziksel ve ruhsal pek çok getirisinin olmasının yanında, özgüven artışı, pozitif benlik algısı, öz kabul, depresif

durumlardan kaçış ve stresin azaltılmasını sağlaması da önemli faydalarındandır. Egzersiz ile benlik olgusu arasında anlamlı ilişkiler bütünü vardır. Egzersiz programlarının, benlik saygısı ve beden memnuniyetindeki anlamlı artışlara paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Bütün bunların yanında sürekli egzersiz yapmanın güdüleyici etkisi olduğu da düşünülmektedir.

Hayatın içindeki günlük stres ortamlarının sonunda oluşan fiziksel ve ruhsal problemlerle başa çıkmada ve vücut sağlığını korumada, boş vakitlerde yapılan rekreasyonel egzersizler önemli bir etkiye sahiptir. İnsanların karşılaştıkları pek çok bedensel problemleri minimize edilmesinde rekreasyonel egzersizlerin temel bir rolde olduğu pek çok araştırmada incelenmiş ve doğrulanmıştır. Bu nedenlerle, insan hayatının iyi koşullarda sorun yaşamadan sürdürülmesi açısından önemli görülen rekreasyonel egzersizlere katılmada etkili güdülerin tespiti, spor çalışmaları kapsamında yapılan araştırmalarda büyük ilgi görmektedir. Bütün bu bilgiler ışığında araştırma özel spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin saptanması noktasında büyük önem taşımaktadır.

## 2. İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde zaman, boş zaman, rekreasyon ve güdüleme gibi kavramların tanımlandığı araştırmaya yönelik ilgili literatür üzerinde durulmuştur.

### 2.1. Zaman ve Boş Zaman Kavramları

Bu bölümde zaman, boş zaman kavramları ve boş zamanın temel fonksiyonları ele alınacaktır.

#### 2.1.1. Zaman Kavramı

Zaman; “bir iş ya da oluşum içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre” şeklinde tanımlanmaktadır. Gerçekte zaman, sürekli içinde olduğumuz yaşantılar geçirdiğimiz ama üstünde çok durmadığımız, düşünmediğimiz bir olgudur (Tengilimoğlu vd., 2007: 19-20). Zaman, para gibi biriktirilemez, ürünler gibi depolarda saklanamaz, bir ikram gibi birilerine sunulamaz, bir taşıt gibi hareketsizleştirilemez ve asla yerine birşey konulamaz bir değerdir. Belli bir durumda bir şeyin yerini başka bir şeyle doldurabilmek mümkün olabilir, bir maddenin yerine başka bir madde geçebilir. Demirin yerine başka bir metal, insanın yerini başka bir alet alabilir. Fakat, zamanın yerini alabilecek başka bir olgu bulunamamıştır (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002: 3).

Başka bir çerçeveden bakıldığında ise zaman, her işte her insanda zorlayıcı bir baskı türüdür (Şimşek ve Çelik, 2012: 105). Örneğin yönetimden sorumlu kişiler için zaman çok değerlidir. Kısa zamanda çok iş ve verimlilik önemli bir etkidir. İşlerin program dahilinde yürütülmesi ile verimlilik artacak ve birey için eğlenebileceği daha çok boş zaman ve daha çok uğraş olabilecektir (Tutar ve Erdönmez, 2008: 199).

Bilincinde olunsa da olunmasa da geçen zaman, akan bir ırmak gibi geçip gitmektedir. İrmaktan akan suyu tekrar geri getiremeyeceğin ve tekrar kullanamayacağın gibi aynı zamanı yeniden yaşamak imkansız olmaktadır. Zaman tekrardan gelmez ve durdurulamaz. Bu nedenle her insan için en önemli durum zamanı iyi kullanmak, planlayarak daha çok etkin hale dönüştürüp daha çok iş ile geçirmek gerekmektedir (Tengilimoğlu vd., 2007: 18). Eğer ileri gitmek ve kazanılmak isteniliyorsa en önce zamanı iyi kullanmanın yolları bilinmelidir. Bu

önemli sermayenin saniyesine bile kıyılmamalı ve onu en doğru biçimde değerlendirme yöntemleri yönetimdeki kişilere, çocuklara ve gençlere gösterilmelidir (Tengilimoğlu vd., 2008: 217).

### 2.1.2. Boş Zaman Kavramı

Zaman tasarrufu olmayan, ödünç olarak geçmeyen, kiraya verilmeyen , satılmayan, artırılmayan, biriktirilemeyen, sadece o anda kullanılabilir olarak tüketilen, az ve önemli bir kaynak niteliğindedir. Tasarruf yapılamayan bir olgu olan zamanın kullanma kısımlarını; “çalışma zamanı”, “çalışmaya bağlı etkinliklere ayrılan zaman”, “yaşamı sürdürmeye yönelik etkinlikler” ve “boş zaman” olarak sınıflandırılabilir (Kaya, 2013: 3). Zaman kavramının boş zamanı tanımlamak ve ölçmek için uygun bir kavram olup olmadığına ilişkin görüşlere literatürde sıkça rastlanmaktadır. Boş zamanın keyfi olarak kullanılabilir zamandan fazlası olduğu ise farklı araştırmacılar tarafından çok kez dile getirilmiştir. Boş zamanı zaman olarak tanımlamak kavramı içeriksizleştirmektedir (Özdemir, 2013: 5).

İngilizce’de “boş zaman” kavramının karşılığı “leisure”, Latince’de ise “izin verilmiş olmak” veya “özgür olmak” şeklinde tercüme edilen “licere” kelimesinden türetilmiştir. Bununla beraber, Fransızca’da “boş zaman” kavramının karşılığı “loisir”, lisans ve özgürlük kelimelerinin İngilizce karşılığı “licence” ve “liberty”de buradan geliştirilmiştir (Torkildsen, 2005: 47). Boş zaman kavramı en sade şekliyle insanın özgür olarak, istediği gibi kullanabileceği zamanı anlatmaktadır. Boş zaman engel ve zorlanmalardan sıyrılmak, tercih kullanılabilen, işlerden arda kalan vakit veya yapmak zorunda olunan vazifelerden arda kalan vakit şeklinde de tanımlanabilir (Gürbüz, 2006: 24).

Nadirova (2000) boş zamanı iş karşıtı bir kavram olarak tanımlamaktadır. Yani bir yerlerde çalışmak insan için her daim ödül sayılmamakla birlikte insanın sahip olduğu yetenekleri ve potansiyeli fark etmesini sağlamayabilir. Bununla birlikte boş zaman insana özgür olmayı ve kontrolü elinde tutmayı öğretir. Parr ve Lashua (2004) çeşitli boş zaman tanımlarının analizini gerçekleştirdikten sonra boş zamanı eğlenceli ve dinlendirici serbest zaman aktiviteleri olarak tanımlamıştır. Zelinski’ye (2004) göre boş zaman, bireyin arzuladığı işleri yapmak için, iş

ortamından uzakta harcadığı zamandır. Boş zamanın özgür bir hayat kısmı olarak düşünülmesinin geçmişi çok eskiye dayanmaktadır.

Edginton ve diğ. (2006: 62), boş zamanı, kişisel ihtiyaçların giderileceği özgür olma duygusu ile ilişkilendirmektedir. Janke ve diğ.'nin (2006: 286) çalışmalarında yer alan tanıma göre boş zaman, aktivitenin kendisi ya da yaşanan içsel tatmin için gerçekleştirilen aktivitelerdir. Genel bir ifade ile boş zaman, baskılardan arınmak, sınırlandırılmalarından özgür olmaya geçmek, tercih edebilme, iş hayatından arda kalan zaman, zoraki beşeri vazifeler yapıldıktan sonraki zaman olarak tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005: 49). Langviniene (2012: 172) çalışmasında boş zaman kavramı konusunda tarihsel olarak değişen tanımlamaları kronolojik şekilde açıklamıştır. Bu açıklama ve tanımlar aşağıdaki tabloda görülmektedir.

Endüstriyel gelişmeler ile birlikte zamanın sanayi ve bilgi toplumlarında hayat içerisinde bağımsız yaşam bölgelerinin oluşmasını sağlamıştır. İş hayatının planlı, kurallar dahilinde, sürekli ve örgütsel bir tarza dönüşmesi, iş dışı faaliyetlerinde bir takım endüstriyel yaşamı örnek alan kulvarlara taşınmasına neden olmuştur (Aytaç, 2002: 232). Zamanımızın modern yaşamlarının vazgeçemediği boş zaman faaliyetleri, her toplulukta bir yer edinerek, sürekli çalışma gibi zaafiyetlerin önemini kaybetmesine neden olmaktadır. Hayatın keyfini çıkarma felsefesiyle, hedonist/narsist düşüncelerin olduğu bir tarz oluşmaktadır. Kapitalizmi ortaya çıkaran modern dünya “idealleşme” isteklerini ön plana alan hedonist (hazcı) tüketiciye dönüştürmektedir (Köktaş, 2004: 35).

Boş zaman kişiye eğlence ve tatmin sağlayan gönüllü olarak seçilen tüm aktiviteler olarak da tanımlanabilmektedir (Hood, 1993: 18). Boş zaman; varlığın, zorunluluklarımızın, biyolojik ihtiyaçlarımızın, kazanç sağlamak için uğraşlarımızın ötesinde, bireysel tercihlerimize göre şekillendirebileceğimiz yararı olan zamandır. Yine başka bir tanıma göre boş zaman; bireysel doyum için sınırlarını ve yapısını kendimizin belirlediği, bize ait olan bir zaman içinde istediğimizi yapabileceğimiz özgürlüğüdür (Tekin, 2009: 29).

**Tablo 2.1: Kronolojik Boş Zaman Tanımları**

Yazar	Yıl	Tanım
Godbey	1994	Boş zaman yalnızca tek bir önemli kritere sahiptir. Bu kriter ise hissedilen özgürlüktür. Yalnızca, özgürce geçirilen ve sınırlandırılmılardan uzaklaşmış faaliyetler boş zaman şeklinde değerlendirilebilir.
Veal	1992	Boş zaman iş ve vazifelerden arda kalan vakitlerdir. Kişiyeye göre özgür hissedilen faaliyetler bütünüdür.
Torkildsen	1999	Boş zaman, zaman tercihi özgürlüğü ve kısıtlamalarda özgürlük anlarıyla yapılandırılan vazifelerden geriye kalan zamanlardır.
Horner ve Swarbroke	2005	Bireylerin görevde olmadığı zamanlar boş zamanlar olarak adlandırılmaktadır.
Edginton ve C'hen	2008	Boş zaman: bilim, kültür ve sanat dallarında paydaşları barındıran, insanların dinlenmelerini sağlayan, görevlerden geriye kalan sınırlı zamanı ifade etmekte ve hayat standartını yükseltmeyi sağlamaktadır.
Godbey	2008	Boş zaman süresi, alanı ve faaliyetleri, boş zaman amacı ve boş zaman özgürlüğü değişkenleri ile birlikte boş zamanın tanımlanmasında önemli olan etkenlerdir.
Page ve Connell	2010	Boş zaman fiziksel dinlenme, öz anlayış, zihni denge ve çevre şartlarını içermektedir. Boş zaman çalışmaktan farklı olarak seçim şansına dayanan bir durumu anlatmaktadır.

**Kaynak:** Langviniene, N. (2012). The development of leisure services industry in the context of improvement of quality of life, *Societal Innovations for Global Growth*, 1(1), 753

Görüldüğü gibi birçok araştırmacının evrensel açıdan değerlendirdiği boş zaman tanımlarında, iş zamanı harici ve özgür bir biçimde geçirilen zaman özelliği üzerine basılarak vurgulanmıştır (Mclean vd., 2012: 22). Boş zaman, işin gereksinimi ve zorluğundan arınma, özgür olma demektir. Bilinçli tercihler ve bu tercihleri kapsayan bir özerk olma şekli olarak da gösterilebilir. Boş zaman ve rekreasyon kelimeleri sıklıkla birbirine karıştırılabilen ifadelerdir. Boş zaman genelde

sorumluluktan kurtulunmuş zaman ya da bireye ait zaman olarak kullanılırken, rekreasyon eğlenmiş ve yenilenmiş olma durumunu ifade eder. Boş zaman kavramında daha ana öğeler barınmakla birlikte eğlence, hoş vakit geçirme ve tatmin olma gibi öğeler ağır basmaktadır. Boş zaman kavramının analiz edilmesi bireylerin insanların serbest zaman anlayışlarının bilinmesi açısından daha geniş bir yaklaşım ortaya koymaktadır (Wang, 2008: 40).

### **2.1.3. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları**

Boş zaman ifadesinin gelişimi incelendiğinde, sanayi reformları ile çalışma, tasarruf etme, birikim yapma gibi olgular ortaya çıkmış ve boş zamanların tembelliklerle israf edilerek geçirildiği görülmektedir. Çalışmanın çok önemli olduğu sanayi devrimi zamanında boş zamanın çalışırken yorulan insanların fiziki durumunu yenileyen ve denge kurmasını sağlayan dinlenme fonksiyonu şekline dönüşmüştür (Güngörmüş, 2007: 28). Çalışmalarda, sanayi devriminden önce yalnızca dinlenme, eğlence ve gelişme fonksiyonları olarak görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Karaküçük, 2008: 45).

Boş zaman, insanların dinlendiği, hoş zaman geçirdiği, stres ve yorgunluklarını attığı, farklı tecrübeler yaşadığı, özgürce kendi tercihlerini belirlediği zamanlardır. Boş zamanın yapısal niteliklerinden önce boş zamanı ya da zorunlu hissedilmeyen özerk zamanı kavrayabilmek için rekreasyon, kişisel bakım ya da iş/çalışma gibi terimleri incelemek ve bu kavramlar arasındaki farkları anlamlandırmak lazımdır (Kaya, 2013: 7). Amerikan Sağlık, Fiziksel Eğitim ve Rekreasyon Derneği boş zamanın alternatifler arasında özgürce seçim yapılabilen bir zaman olduğunu ve üç temel fonksiyona sahip olduğunu belirtmektedir. Bunlar rahatlama, eğlence ve gelişimdir (Yüncü, 2013: 8).

#### **2.1.3.1. Dinlenme Fonksiyonu**

Dinlenme fonksiyonu; boş zamanı en çok anlatan ve farklı düşüncelerle, iş yaşamı boyunca değerlendirilen ana bir olgudur. Yani, çalışma sonrası stres ve yorgunluktan arınma gibi fizyolojik zorlanmaları ve travmaları yok eden bir fonksiyon şeklinde algılanmaktadır. Çalışma vakitlerinin uzun saatler şeklinde sürdüğü sanayi döneminin girişinde, çalışanlar boş zamanlarında dinlenmeyi yalnızca

fiziksel gücü toplamak için kullanmışlardır (Karaküçük, 2008: 46). Çalışmanın ödülü bizim için fazladır. Lakin sürekli çalışmanın bireyler için gerek fiziksel gerekse ruhsal sorunlar oluşturduğu bir kabuldür. Yapılan pek çok çalışmada verimli zamanın, tam dinlenme zamanıyla ilişkili olduğuna vurgu yapılmaktadır (Scott, 1993: 245). Çalışma zamanı dışında, bedeni veya zihni olarak zorlu bazı uğraşlar edinmek yoluyla dinlenmeyi tercih eden insanlar bireyler günümüzde de azımsanamayacak kadar fazladır. Modern yaşamın sürekli yenilerini bulduğu “boş zaman uğraşları/hobiler” bu durumun bir göstergesidir. Bu açıdan bakıldığında; dinlenme fonksiyonu boş zamanlarımızın en belirgin fonksiyonu olarak karşımıza çıkmaktadır (Çoruh, 2013: 9).

#### **2.1.3.2. Eğlenme Fonksiyonu**

Eğlenme içten gelen bir istektir. İnsan boş zamanlarında kendisini memnun edecek zamana ihtiyaç duymaktadır (Torkildsen, 2005: 51). Sosyal ortam içerisine giren birey birtakım eğlenceli etkinliklerle çalışma dışı boş zamanlarında psikolojik rahatlama fırsatı bulacaktır. Özellikle gelişmiş ve refah seviyesi yüksek yerlerde eğlence merkezleri oldukça fazladır. Mesela, oteller ve benzeri yerlerde dinlenirken eğlenme felsefesiyle insanların eğlenebileceği durumlar ve faaliyetler geliştirilerek tesislerde daha çok kalmalarını sağlamak ve insanların enerjilerini farklı alanlarda kullanmalarına yardımcı olmaktadır (Çoruh, 2013: 9).

#### **2.1.3.3. Gelişim Fonksiyonu**

Gelişim fonksiyonu, insan düşüncelerini, gündelik fiillerin otomatikleşmesinden sıyrarak, geniş bir sosyal ortama uygun şartlar oluşturan, bireyin kişiliğinin gelişimine ve gösterilmesine eğilim oluşturan, aynı anda çıkar içermeyen faaliyetleri kapsamaktadır (Karaküçük, 2008: 47). Gelişim fonksiyonu insanların karar aşamalarında da etkilerinin ve yerinin önemli olduğu görülmektedir. İnsanlar boş zamanlarında hem iş hayatlarında hem sosyal hayatlarında olaylara başka bakış açıları ile bakabilecekleri beceriler geliştirebileceği bir ortam yaratabilirler. Bu şekilde geliştirilen aktiviteler insanların tüm yorgunluklarını gidererek onları dinç ve sağlıklı bireylere dönüştürür (Çoruh, 2013: 10).

## 2.2. Rekreasyon

Bu bölümde rekreasyon kavramı, rekreasyonun temel nitelikleri, fonksiyonları, sınıflandırılması ve rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri üzerinde durulacaktır.

### 2.2.1. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kavramı 1900'lü yıllarda araştırmacılar ve düşünürler tarafından tartışılarak pek çok tanım yapılmakla birlikte ortaya atılan tanımların hiçbiri tam olarak çoğunluğun kabul ettiği türden olmamıştır. Bununla beraber, uygulama alanında 'Rekreasyon' gözle görülebilir çok çeşitli arazi kullanım biçimlerinin ve yine çok sayıda aktivite gruplarını içermektedir. Dar kapsamda değerlendirilmemesi lazım olan rekreasyon; turizm, boş zaman veya serbest zaman, spor, oyun ve bir şekilde kültürle içselleşmiştir. Rekreasyon, farklı bölgelerde farklı haz ve doyumlar oluşturan, farklı katılımcıların farklı kaynakların tasarruf edilmesini tercih ettiği binlerce farklı olgudur (Somuncu, 2011: 812). Rekreasyon kavramı birçok farklı açıdan tanımlı yapılabilen bir ifadedir.

Rekreasyon, yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma karşılığında kullanılan Latince *recreatio* kavramından gelmektedir (Karaküçük 2008: 48). Rekreasyon, fiziksel ve psikolojik açıdan yenilenmek adına aktif veya pasif pek çok boş zamanı kullanmak için aktivitelerin yapılmasını ifade etmektedir (O'Sullivan, 2012: 21). Rekreasyon, bireyin hayat standartını yükseltmek için boş ve özerk zamanlarda tabiatı koruyarak, istemli ve gönüllülük esası ile yapılan aktiviteleri içeren çok disiplinli bir alandır (Tütüncü, 2012: 249).

Rekreasyon, kişiyi canlı tutma, yenilenmesini sağlama, insanların sorunlarını yok etme ve hoş bir vakit yaratmaktadır. Rekreasyon fiziki bir gelişim ya da oluşumdan ziyade içsel bir dürtü olarak düşünülmektedir. İnsanın hayat tarzında bir tutum, görgü, yaklaşım ve ruhsal hareketliliğe bir tepkisel davranış şeklinde düşünülmektedir (Torkildsen, 2011: 37).

Bireyler, boş zamanlarında oldukları ortamları değiştirmek, dinlenmek, gezerek öğrenmek, sağlıklı ve zinde kalmak, heyecanlar yaşamak gibi gayelerle konutları dışında veya içerisinde, açık veya kapalı mekanlarda, pasif-aktif biçimde,

kent içerisinde veya uzağında faaliyetler edinmektedir. Rekreasyon, insanların boş zamanlarında katılım yaptıkları faaliyetleri anlatan bir kavramdır (Hacıoğlu vd., 2003: 32). İnsanların boş zamanlarında katıldığı aktiviteler/etkinlikler olarak tanımlanan rekreasyonun bu ifadesi yaygın gören bir yaklaşım olmakla birlikte, buradaki aktivitenin bireyleri bir şekilde tatmin etmesi gerektiği de belirtilir (Torkildsen, 2011: 38).

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında aktif oldukları, mutlak çalışma hayatlarından özerk şekilde, bireyin boş zamanını serbest olarak ve istediği gibi kullanarak, fiziki durumunu yenileme ve psikolojik sağlığını güçlendirme yönünde yapılan zoraki etkinliklere karşıt, özgür bir şekilde tercih edilen ve sosyal alanın değişmesi olarak şekillenen faaliyetleri ifade etmektedir (Karaküçük, 2008: 49). Rekreasyonu tanımlarken temel ölçüt kabul edilen çeşitli kavramlar bir araya getirilir. Bu kavramların cümle içinde nasıl ve nerede kullanılacağı, tanımlamayı yapacak araştırmacının önceliğidir, ancak tanımlama anlam olarak diğerlerinden farklı olmayacaktır (Tekin, 2009: 35).

Öztürk (2014) rekreasyonun tanımlanması sürecinde kullanılan temel kavramları aşağıdaki gibi sıralamıştır;

- Zaman: Faaliyet boş zaman dahilinde olmalıdır.
- Seçim: Kişi yapacağı faaliyet veya etkinliği kendi tercih eder.
- Gönüllü Katılım: Gönüllülük esastır. Birey zoraki olmadan, isteyerek faaliyetlere katılır.
- Fayda: İnsanda çeşitli açılardan (fiziksel, zihinsel, ruhsal veya sosyal) gelişme olmalıdır; bir yarar sağlanmalıdır.

Yukarıdaki kavramlardan da yola çıkarak rekreasyon kavramının bireylere göre anlam kazanmakta olduğu ifade edilebilir. Bu sebeple insanların rekreasyona ya da rekreasyon tecrübesine yükledikleri anlamlar da farklılaşmaktadır. Fakat yukarıda ifade edilen kavramlar bir anlamda rekreasyon kavramının temel özelliklerini de açıklayıcı bir nitelik göstermektedir.

### 2.2.2. Rekreasyonun Özellikleri

Çok farklı şekillerde ortaya çıkan bireylerin ilgisini, dürtülerini, gayelerini ve katılma durumlarını ve pek çok etken açısından farklı düşünceler ortaya çıkaran rekreasyonun özellikleri için, ortak bir noktada buluşma zorluğu yaşanmaktadır. Fakat, rekreasyonun birçok çalışmacı ve diğerleri tarafından kabul gören ana özelliklerini anlatmak gerekmektedir. Bunlar rekreasyonu, diğer etkinliklerden ve kavramlardan farklı kılan temel niteliklerdir (Karaküçük, 2008: 60). Fakat literatüre bakıldığında, rekreasyonun öbür faaliyetlerden ayıran pek çok temel unsuru görülmektedir. Bu özelliklerini birçok çalışmacının farklı şekillerde ifade ettiği görülmektedir.

Torkildsen (2005: 51) rekreasyonun özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

- Rekreasyon bireyseldir ve faaliyetlerden tatmin olunmalıdır.
- Faaliyetlere katılmada gönüllü olmak gerekmektedir. Kişinin özgür olarak tercihde bulunabileceği faaliyetler olmalıdır.
- Fiziki, sosyal, zihinsel ve psikolojik faaliyet içinde bulunulabilir. Bundan dolayı, programlar kişinin tüm yapısıyla alakalı olmalıdır.
- Rekreasyon canlı tutan ve sevindiren bir durumdur. Faaliyetler özendirici, heyecanlı ve değerli olmalıdır.
- Genellikle bir oyun olarak çıkar. Bu sebeple, oyunun ruh yapısında kişiye tercih etme şansı tanınması ve kişinin teşviki önemlidir.
- Tüm rekreatif tecrübeler farklılık göstermekle birlikte kendine has nitelikleri bulunmaktadır. Bu sebeple, faaliyetlerin temelinde kişinin maksimum şekilde tatmin olması hedeflenmelidir.

Yukarıda belirtilen rekreasyonun temel özelliklerine ek olarak McLean ve ark. ise (2012) rekreasyonun temel niteliklerini aşağıdaki gibi sıralamışlardır;

- Rekreasyon bireylerin boş zamanlarında olmaktadır,
- Gönüllük esastır,

-Rekreasyon en genel haliyle tembelliğin tersine bir faaliyet (fiziksel, zihni, sosyal ya da duygusal katılımı ve ilgi çeken) şeklinde değerlendirilmektedir,

-Rekreasyon spor, oyunlar, el sanatları, güzel sanatlar, performans sanatları, müzik, gezi, hobiler ve sosyal etkinlikler şeklinde pek çok faaliyeti barındırır,

-Rekreasyon dış güdüler ya da ödüllendirmeden ayrı olarak içsel güdüler ve bireysel tatmin ile aktif olmaktır,

-Rekreasyonda ana güdü memnun olma ve zevk edinme olması yanında entelektüel, fiziksel ya da sosyal gereksinimler de rekreasyon katılmalarına sebep olan dürtüler olarak değerlendirilmektedir. Bazı zamanlarda rekreasyon “eğlence” oluşturmak yerine, yüksek düzeyde bağlanma ve disiplini şart koşturmaktadır.

Karaküçük (2008) ise rekreasyonun temel özelliklerini sıralarken detaylı bir şekilde incelemiştir. Örneğin yukarıdaki sıralamaların her ikisinde ele alınan gönüllülüğün esas olmasını; *“kişi kendine göre, yeni, farklı ya da kolaylıkla yapabileceği faaliyetlere katılır. Yani kişi, rekreasyon faaliyetlerini hiç bir zorlamaya maruz kalmadan, serbestçe kendisi seçer. Katılım istek paralelindedir. Kişinin bu serbest seçimi, kişiye çok çeşitli faaliyetlerin sunulması ve bu çeşitlilik içinden kişinin doğru seçimi yapabilmesi gibi hassas bir durumu da ortaya çıkarmaktadır”* şeklinde açıklamıştır.

Leitner ve Leitner, (2004)' ın açıkladığı rekreasyonun özellikleri ise aşağıdaki gibidir;

-Rekreasyona katılma gönüllü olunmalıdır, zorunluluk yoktur.

-Rekreasyona katılmada ana gaye bazı kişilerde eğlence, tatmin ve yenilenme dürtüsüdür.

-Rekreasyon mutlaka bir faaliyet içermektedir.

-Bireyler rekreatif etkinliklere katılmaya ödül ve hedefler oluşturularak teşvik olmalıdır.

-Rekreasyon, katılanlara psikolojik, fiziksel ve sosyal olarak yararlı, aynı anda eğlenceli olmalıdır (akt. Kaya, 2013: 31).

Rekreasyon özellikleri, faaliyetlerin değerlendirilmesinde göz önüne alınmalıdır. Bu maddeler rekreasyonu diğer kavramlardan veya faaliyetlerden ayıran temel özellikleri oluşturmaktadır. Bazen, farklı bir düşünce adı altında yapılan etkinliklerin rekreasyonel özellikte olduğu görülebilir. Fakat, rekreasyonun temel özelliklerine bakıldığında, bu tür etkinliklerin düşünülen rekreasyonel faaliyet olarak nitelendirilmemesi gerektiği farkedilir (Öztürk, 2014: 40). Rekreasyon kavramı farklı şekillerde tanımlanmakta, farklı özellikler göstermekte olduğu gibi farklı şekillerde de sınıflandırılmaktadır.

### 2.2.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon kavramının anlamı ve içeriği kültürden kültüre veya bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bu farklılığın oluşmasında toplumsal, kültürel, ekonomik ve çevresel şartlar gibi birçok unsur etkili olmaktadır. Kavramın bu kadar geniş içerikli olması ve farklı anlamlar içermesi, alanda çalışan pek çok araştırmacıyı, kavramın değişik yöntemler izleyerek sınıflandırılmasına yönlendirmiştir (Demir, 2003: 37). Literatür incelendiğinde rekreasyon hizmetlerinin sınıflandırılmasında da farklı araştırmacılar tarafından farklı sınıflandırmalara tabi tutulduğu görülür.

Örneğin güzel bir şekilde zaman geçirmek adına gereksinimlerin karşılanması suretiyle tasarlanmış ve organize olmuş işletmelerin verdiği hizmetler rekreasyon olarak ifade edilmektedir. Yürüyüş alanları, bisiklet yolları, yürüyüş imkânları, oyun alanları, bilardo, sinema, yüzme havuzları, piknik alanları ve spor alanları gibi bloklarda sunulan faaliyetler birer rekreatif hizmet şeklinde değerlendirilmektedir (Kozak, 2006: 24). Rekreatif yerlerde tüketicilere sunulan rekreasyon faaliyetlerinin sınıflandırılmasında mekân, amaç, fonksiyon vb. kriterler rol oynamaktadır. Bazı rekreatif faaliyetler, birden fazla gruplama şekline dahil olmaktadır. Örneğin; televizyon izleme şeklindeki rekreasyon “pasif rekreasyon”, “kültürel rekreasyon”, “ev rekreasyonu” gibi birden çok sınıfa dahil olabilir. Golf, kayak gibi sportif faaliyetler; hem “açık alan rekreasyonu” hem de “sportif rekreasyon” grubunda olabilmektedir. Bu sınıflandırma şekli, rekreasyonun çok açılı durumundan kaynaklanmaktadır (Kaya, 2013: 33).

Rekreasyonun kategorilendirilmesinde temel unsur, genelde bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılım gayeleri, arzular ve zevkler oluşturmaktadır. Bunun yanında, farklı standartlar açısından da kategorize edildiği görülmektedir. Rekreasyonun kategorize edilmesi, fonksiyon durumuna bağlı olduğu gibi, farklı kriterlere göre de değişebilmektedir. Birey, hangi gaye ve arzu doğrultusunda rekreatif etkinliklere katılım yapmak için bir karar vermiş ise, bu duruma uygun bir rekreasyon aktivitesi geliştirilmektedir. Bireylerin farklı hedef ve tercihleri olabileceği gibi, pek çok rekreatif faaliyetin varlığı düşünülecek olursa, kesin sınırları olan bir sınıflandırma yapılması biraz zor bir durum olmaktadır (Karaküçük, 2008: 68).

Bireylerin rekreasyon aktivite tercihleri bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Örneğin bir dalma faaliyeti bir insan için uygun bir rekreasyon faaliyeti olurken, bu faaliyet başka bir insan için zoraki bir çalışma olabilmektedir. Aynı şekilde, aynı şartlar altında ve benzer zamanlarda rekreasyon aktivitelerinin insanlar için her daim aynı tatmini sağlamadığı ve aynı getirilerinin olmadığı görülmektedir. Bunun yanında rekreasyon faaliyetleri, kullanıcı sayılarına, katılımcıların aktivitelerden yararlanma şekillerine, katılımcıların yaşlarına, aktivitelerin fonksiyonelliğine, kullanılan mekana göre farklı yazarlar tarafından farklı şekillerde sınıflandırılmıştır (Yüncü, 2013: 10).

Leitner ve Leitner (2004), rekreasyon faaliyetlerinin her biri ile ilişkili belli rekreatif faaliyetlerden meydana gelen bir liste oluşturmuştur.

-Basit Eğlence: Bu kategori, spor, sinema, televizyon, ve katılmada zihinsel, fiziksel ve sosyal bir istek olmadan, pasif olunan ve haz verici faaliyetlerden oluşmaktadır.

-Zihinsel Etkinlik ve Öz-farkındalık: Bu sınıfta rekreatif etkinliğin ideal örneği meditasyondur. Bunun yanında okuma ve yazma faaliyetleri de dahil olabilir.

-Spor ve Egzersiz: Bu sınıfa, basketbol, aerobik, rüzgâr sörfü ve ağırlık kaldırma gibi etkinlikler dahil edilebilir.

-Müzik: Müzik dinleme ve katılma aktiviteler ile beste yapmak üzere geniş bir alanı oluşturmaktadır.

-Sanat: Yağlı boya, heykel, vitray gibi etkinliklerin yanında sanatsal aktiviteleri de içermektedir.

-Dans: İzleme ve katılma durumu. Müzik, sanat ve dansın yanında tüm kültürel etkinlikleri oluşturmaktadır.

-Hobiler: Hobiler sınıfı çok geniş bir alana dağılmıştır. Pul biriktirme, model inşa etmek, ahşap boyamak gibi pek çok el sanatları dahil edilebilir.

-Oyunlar: Çeşitli çocuk oyunları ile birlikte rekabet gerektirmeyen ve içsel olarak istenen faaliyetlerdir.

-Gevşeme: Jakuzi ve masaj, gevşeme sınıfındaki faaliyetlerdendir.

-Sosyal Aktivite: Aile toplantıları, partiler, kulüpler katılma rekreatif faaliyetlerinin sosyal üç çeşididir.

-İnsani Hizmetler: Gönüllü işler ve insanlara hizmet eden ve fayda veren kurumların etkinliklerine katılımlardır.

-Doğa/Açık Alan Rekreasyonu: Bu sınıfta ise doğa yürüyüş ve balıkçılık gibi açık hava ortamlarında tercih edilen aktiviteler bulunmaktadır.

-Seyahat ve Turizm: Bu kategori, genellikle boş zaman hizmet sunumunun en geniş yelpazeli kısmını anlatmaktadır. Bir anlamda, bu grup yalnızca bir çeşiti ve ya öbür on iki gruba da katılmayı içermektedir (akt. Kaya, 2013: 35).

**Tablo 2.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması**

<b>Amaçlarına Göre</b>	<b>Çeşitli Kriterlere Göre</b>	<b>Özel İşlevlerine Göre</b>
Dinlenmek; fiziksel ve ruhsal tamamen dinlenmek Kültürel; tarihi eser ve müze gezisi Toplumsal; toplumsal ilişkiler ve iletişim geliştirmek Sportif; seyirci olarak veya aktif spor etkinlikleri Turizm; farklı yerlere seyahat etmek Sanatsal; sanatsal branşlarla uğraşmak veya ilgilenmek	Yaşa göre; genç, yetişkin vb. Katılım sayısına göre; bireysel, grup veya aile Zamana göre; yaz, kış, günlük veya haftalık, aylık gibi Mekana göre; açık veya kapalı alan Sosyolojik içeriğine göre; lüks veya geleneksel türler	Ticari rekreasyon; katılmanın maddi harcama gerektirdiği türden faaliyetler. Sosyal rekreasyon; insanların birlikte oldukları aktiviteler Uluslararası rekreasyon; uluslar arası faaliyetlere katılım Estetik rekreasyonu; sanatsal faaliyetleri izlemek veya ünlü müzik yapıtlarını dinlemek Fiziksel rekreasyon; sportif faaliyetler Orman rekreasyonu; piknik, balık avcılığı veya trekking

**Kaynak:** S. Karaküçük, *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*, Gazi Kitabevi, Ankara, 2008, ss.67-68

Yine rekreasyon faaliyetleri yönünde bir başka sınıflandırma Tribe (2011) tarafından yapılmıştır. Tribe ise rekreasyonu basit şekilde üç sınıfa ayırarak incelemiştir:

- a. Evde Yapılan Rekreatif Etkinlikler
  - Müzik dinlemek
  - TV veya video izlemek

- Radyo dinlemek
- Okumak
- Bahçe faaliyetlerinde bulunmak
- Oyun oynamak
- Egzersiz
- Hobiler

#### b. Ev Dışında Yapılan Rekreatif Etkinlikler

- Sportif faaliyetlere katılma
- Eğlenceli etkinlikler izlemek
- Hobiler
- Çeşitli yerlere ziyaret
- Bir şeyler içmek veya yemek
- Bahis veya kumar

#### c. Seyahat ve Turizm

- Herhangi bir bölgeye gezi
- Bir yerde konaklamak (akt. Çoruh, 2013: 12)

Görüldüğü gibi rekreasyonun kategorize edilmesi, rekreasyonun fonksiyonlarına ve farklı standartlarına göre değişmektedir. Bu araştırmada rekreasyon faaliyetleri mekansal açıdan, faaliyetlere katılım durumuna göre, yerel etkinliklere göre ve fonksiyonel durumlara göre sınıflandırılmıştır. Sınıflandırmadaki başlıklar aşağıda ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

#### **2.2.3.1. Mekansal Açıdan Rekreasyon**

Sınıfsal kaygılarla da yakından alakalı rekreasyon faaliyetleri için istekler, farklı yer aramaları ve hayalleri de birlikte getirmiştir. Bu nedenle konser alanlarından tabi parklara, alışveriş yapılan yerlerden restoranlara kadar bir çok yerin rekreasyon aktiviteleri için ideal duruma dönüştürmek adına yeniden

yapılandırılması ve organize edilmesi pek çok mimar ve tasarımcı için baş köşe edilmiştir. Bu nedenle eski tarihi mekanlar restore edilmiş, göl kenarları düzenlenmiş, minyatür parklar tasarlanmıştır (Binat ve Şık, 2013: 23). Rekreasyon faaliyetleri gerçekleştirildikleri yere göre kapalı mekan rekreasyonu ve açık mekan rekreasyonu olarak iki sınıfa ayrılmaktadır.

Genel şekil itibari ile açık havada olan tüm rekreasyonların dahil edilebildiği çeşit olabilecek açık hava rekreasyonunun ana fonksiyonları ormanlar, dağlar ve sulak alanları içermektedir. Bu bireyin çağdaş kent hayatında kapalı mekanlardan uzaklaşması, rahatlayarak özgür bir biçimde gezmesi önemli bir psikolojik ve fiziksel terapi olmaktadır. Kapalı alan sporları, sinema, tiyatro, toplantı ve diğer faaliyetler ile radyo, televizyon, kitap, arkadaş toplantıları, dinlenmek gibi evsel faaliyetler kapalı mekanlarda yapılan rekreasyonel aktiviteleri kapsamaktadır (Yetiş, 2008: 47).

### **2.2.3.2. Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon**

Rekreasyon, kişilerin boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları veya katıldıkları ve bireysel tatmin sağladıkları dinlendirici ve eğlenceli etkinlikler anlamını taşımaktadır. Bu etkinlikler birey ve dolayısıyla toplumlar için fonksiyonel olarak birçok değer taşır. Bu değerler fiziksel, sosyal, rahatlama, eğitimsel, psikolojik ve estetik olmak üzere 6 başlık altında toplanabildiği görülmektedir (Akgül, 2011: 36):

-Fiziksel açıdan rekreasyonun değeri: Günümüzde teknolojinin sağladığı olanakların artmasıyla birlikte, bireyler gündelik hayatlarında daha az hareket etme ihtiyacı hissetmektedirler. Bunun sonucunda da başta kalp hastalıkları olmak üzere birçok değişik rahatsızlık ortaya çıkmaktadır. Koşu, yürüyüş, tenis, yüzme vb. fiziksel etkinliklerin sağlık açısından birçok faydası olmaktadır.

-Sosyal açıdan rekreasyonun değeri: Rekreatif etkinlikler birçok geleneksel sosyal bariyeri yıkarak, bireylerin daha hızlı arkadaş edinmelerine ve edinilen bu arkadaşlıkların daha samimi olmasını sağlar. Sınıf ayrımlarını kırarak, bireylerin birbirlerini tanımalarına fırsat verir. Bütün bunların yanında, daha huzurlu ve güvenli aile birlikteliklerinin artmasına yardımcı olur.

-Rahatlık verme açısından rekreasyonun değeri: Bilindiği gibi birçok hastalığın temelini stres oluşturmaktadır. Stresi önlemedeki veya azaltmadaki en başarılı durum ise rekreatif etkinliklere katılımdır. Çünkü kişiler bu faaliyetlerde rahatlamak, yenilenmek, değişik ortam, gündelik durumlardan kaçma gibi hisler yaşayarak, vücudunu, ruhunu ve düşüncelerini temizleyebilmektedir.

-Eğitim açısından rekreasyonun değeri: İnsanların çok çeşitli ilgi alanları mevcuttur (sanat, resim, sosyal bilimler vb.) ve insanlar bu ilgi alanları hakkında bilgi edinmek arzusu içerisindedirler. Örneğin, koleksiyonculuktan hoşlanan bir birey, bu konu hakkında kitap-dergi okuyarak, müzeleri gezerek ya da belgesel izleyerek, daha fazla bilgi sahibi olabilmektedir. Aynı şekilde, sporun herhangi bir dalıyla ilgilenen bir insan, o spor dalındaki oyuncular hakkında ya da geçmiş ve gelecek maçlar hakkında bir şeyler öğrenmek isteyebilir.

-Psikolojik açıdan rekreasyonun değeri: Her birey içerisinde yer aldığı rekreatif etkinliğin kendisine takdir/onay getirmesini beklemektedir. Bu takdir alma herhangi bir ödül, sertifika, rozet, plaket vb. gibi olabilir. Bunun yanında, insanlar katıldığı rekreatif etkinliklerinde güç ya da hakimiyet hissi hissetmek istemektedirler. Evinde veya iş yerinde emirler alan bireylerin, kendilerine eğlence ve başarı duygusunu veren boş zaman değerlendirme etkinliklerinde deşarj olmayı istemeleri, diğer bireyleri etkileme arzusu içerisinde olmaları oldukça doğal bir durum olarak görülmektedir.

-Estetik açısından rekreasyonun değeri: Günümüz modern dünyasında insanlar için güzellik kavramı oldukça önemli olmaktadır. Buradaki güzellik kavramı hem dış güzellik hem de içsel huzur olarak ele alınabilir. Rekreatif etkinlikler bireylere bu imkanı sağlamaktadır.

### **2.2.3.3. Yerel Etkinliklere Göre Rekreasyon**

Yerel kategorizede rekreasyon kırsal ve kentsel durumuna göre iki şekilde gösterilir:

-Kentsel Rekreasyon: Bu faaliyetler genelde kısa zamanlı boşluklarda ve kolay ulaşım istenen durumlarda tercih edilmektedir. Açık ve kapalı spor sahaları, eğlence mekanları, sinema, tiyatro, hayvanat bahçesi, müzeler ve pek çok aktivite,

bireylerin şehir içi rekreatif gereksinimlerinin giderilmesinde etkili bir yoldur. Kent içi rekreasyon faaliyetleri iyi bir ticaret alanı oluşturmaktadır. Şehirlerin büyüklük, gelişme oranları, modern kent planı ve yapıları da dahil olmak üzere bu sektör kendini daha çok anlatabilmektedir. Özellikle, gelişme göstermiş, modern şehirlerde çok fonksiyonları olan ve belli alanlarda gelişen rekreasyon ve eğlence mekanlarına ulaşılabilmektedir (Karaküçük, 2008: 52).

-Kırsal Rekreasyon: Kırsal rekreasyon kentlerin dışında genelde işlevleri olan, sulak alanlar ve dağ yerlerinde geliştirilen faaliyetlerdir. Kırsal aktivitelere, zevk yürüyüşleri, su sporları etkinliği, kamp kurma, balık avlama, dağcılık, motor sporları, bisiklet sürme, doğa araştırmaları, arkeolojik çalışmalar, mağara incelemeleri, deniz altındaki etkinlikler, piknikler örnek olarak sunulabilir. Bu faaliyetlere katılım yapan insanlar kentlerden uzaklaşarak tabiat ile iç içe olduğundan dolayı rahatlamakta, huzur bulmakta ve tercih nedeni olmaktadır. Bu faaliyetler kent içinde yapılan aktivitelere göre daha çok zaman almaktadır (Sevil, 2012: 96).

#### **2.2.3.4. Etkinliklere Katılma Şekline Göre Rekreasyon**

Daha öncede belirtildiği gibi etkinliklere katılma şekline göre rekreasyon iki şekilde ele alınmaktadır. Bunlar aktif rekreasyon ve pasif rekreasyondur (Sevil, 2012 97);

-Aktif Rekreasyon: Bu faaliyetler aktif olmayı isteyen hareketli rekreasyonlardır. Sporla uğraşmak bu sınıfa girmektedir. Müzik aleti çalmak, tiyatrodan oynamak, seyahetlerde bulunmak bu etkinliklerdendir.

-Pasif Rekreasyon. Bireylerin pasifize olduğu herhangi bir çaba harcamadığı enerji sarf etmediği faaliyetleri yapmak yerine izleyici durumda kaldıkları rekreasyon çeşididir. Televizyonda voleybol müsabakası seyretmek, bir sahada basketbol turnuvasına gitmek, tiyatroyu izlemek bu aktivitelere dendir.

### **2.3. GÜDÜLENME**

Bu bölümde güdülenme kavramı, güdülenmenin temel nitelikleri, güdülenme türleri ve güdülenme kuramları ele alınacaktır.

### 2.3.1. Güdülenme Kavramı

Güdülenme kavramının Türkçede tam bir karşılığı olmamakla birlikte, bu kelime; İngilizce ve Fransızca dillerindeki “motive” szcgnden türemiştir. Bireyin, belli bir zaman içinde, belli bir biçimde davranışta bulunmasına neden olan farklı psikolojik ve fizyolojik etkenlerdir. Güdülenme; insanların belli bir gayeyi gerçekleştirmek için kendi arzuları ile davranmaları ve abalamalarıdır (nl, 2013: 3).

Türkçe karşılığı, güdü, saik veya harekete geçmek, kımıldamak olarak tanımlanır. Buna dayanarak güdü, bir davranışı hedefe sürükleyen içsel bir mekanizma şeklinde tanımlanabilir. Başka bir deyişle bir bireyi belli bir gaye adına aktif kılan gttr (Erdoğmuş, 2007: 8). Sözlük anlamı olarak “motivasyon” “isteklendirme” yada “güdüleme” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2017). Güdülenme bireyin içinden gelen ve çalışma yaşamında kariyere ve başarım elde etmeye teşvik oluşturan bir mana da içermektedir. Bu bir gereksinim, tutku veya duygu olabilmekle birlikte insanı harekete geçirme konusunda baskı unsuruda olmaktadır (Koçel, 2013: 465).

Güdülenme, en genel haliyle, “kişiyi davranışa yönelten içsel bir g” şeklinde tanım yapılmaktadır. Yani motivatr olan itici güç, insanı aktifliğe zorlayan bir unsurdur. Güdülenme, bir davranışa start veren; bu davranışın açısını ve devamlılığını tespit eden ite oluşan bir dürtü şeklinde de ifade edilebilmektedir. Farklı bir açıdan bakıldığında ise güdülenme, bir amaca doğru gitme davranışı/eğilimidir. Yani hedefe varmak adına gerçekleştirilen ve bir amaç içeren davranışlardır (Solmuş, 2004: 151).

Organizasyonların ve insanların ihtiyaçlarını giderbilecekleri bir iş alanı geliştirerek, insanların hedefe yönelmesi olan güdülenme, bir toplulukta faaliyetlerin daha etkili yapılmasını sağlamaktadır (Gürüz ve Yaylacı, 2004: 75). Bu zaman içinde, her bir işin aynı teşvikedici unsurlarla güdülenmesi oldukça zordur. Bu nedenle, çalışanların güdülenmesi için çok fazla teşvik sistemi bulunmaktadır. Bu bağlamda teşviksel unsurların etken olmasını, bireylerin değerleri, çevresi,

psikolojisi, sosyo kültürel seviyesi ile ilgili olduğu düşünölmelidir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2001: 146).

Güdülenme, çalışanları motive etme ve organizasyonda verimlilik oluşturdukları durumda bireysel gereksinimlerini en doğru biçimde tatmin edeceklerine ikna etme aşamasıdır. İnsan kaynakları fonksiyonlarının en gerekli olan ve toplumdaki iletişime yol gösteren güdülenme, belki de uygulama durumlarında en çok ihmale uğrayanlardandır. Bu durumda yönetim kadrosunun güdülenmenin öneminin farkına vararak yüksek seviyede tutulduğunda işletmenin neler elde edebileceğini anlaması ile daha etken olmaktadır (Ölçer, 2005: 2).

Bireyleri güdülemek için yapılan teşvikler zamanla yaşanmakta olan gelişimlerle birlikte değişmektedir. Geleneksel yöntemlerle alınan maaşlar temel güdülenme aracı iken, değişen koşullarla öz benlik olgusu, boş zaman, yöneticilerle daha çok iletişimsel faaliyetler çalışanlar için temel problemler oluşturmaktadır (Hodgetts, 1997: 289).

Güdülenme olgusunda üç temel etken bulunmaktadır. Bu üç temel etken (Keser, 2006: 4):

- İnsanın içinde gizli olan ve farklı biçimlerde davranış sergilenmesine neden olan güçler ve bu güçleri aktif eden çevresel etkenler sebebiyle davranışın ortaya çıkması;

- Belirli bir amaca gitmek için davranışın değerlendirilmesi;

- İnsanın algıladığı gaye adına davranışın devam ettirilmesi;

Çalışanlarını güdülemek niyetiyle teşvik sistemlerini kullanan idareciler, bu sistemler ile personeli organizasyonun hedefleri yönünde teşvik etmektedir. Bu nedenle, idarecilerin kullandığı teşvik sistemleri ne kadar çok nitelikli olursa, işgörenleri de o kadar güdüleyecektir. Fakat idarecilerin kullandığı güdüleyici araçların çeşitli olması tek başına yeterli olmamakla birlikte en önemli problem farklı ihtiyaç ve benliklere sahip her personel için hareket mekanizması oluşturacak, özendirici ve inandıran güdüleyici unsurları bilmek ve kullanmak gerekmektedir (Genç, 2001: 239).

Çalışanları davranışa sürüklemeyen, teşvikte bulunmayan veya yönlendirmeyen yönetici, ne kadar farklı teşviksel sistemler kullansa da faydalı olmayacaktır. Bu nedenle, bir yönetici sadece personelini gerçekten güdüleyecek durumları bilmesi, bu insanları daha çok güdüleyici ruha götürecektir. İnsan kaynakları fonksiyonları arasında en fazla ihmal edilen güdülenme, söz konusu fonksiyonların en değerlisidir (Ölçer, 2005: 2).

### **2.3.2. Güdülenmenin Temel Özellikleri**

İnsanı bir davranışta bulunmaya isteklendirme, bireylerin içsel olarak onların farklı biçimlerde davranış sergilemesine neden olan dürtüler ve bu dürtüleri aktive eden çevre faktörleri ile ilişkilidir. İkincil faktör, belirli bir amaca doğru yönelme, üçüncül etken ise, insanın bu davranışı devam ettirmesi ile ilgilidir. Bu faktörler aktif olan bir bireyi anlamlandırmak ve tanımak için önemlidir. Güdülenme varsayımları da bu üç etken üzerine ağırlık vermektedir (Tutar vd., 2004: 151).

Genel olarak güdülenmenin özelliklerini şu şekilde sıralamak mümkündür (Altok, 2009: 18):

-Güdülenme bireysel gereksinimler, arzular ve dürtülerden ileri gelmektedir ve bireye bir davranış yapma durumu oluşturur.

- Güdülenme bir hedef veya ödül için vardır. Çalışmada harcanan güç, ödül elde etmeyi, statüsel değişimleri istediğimiz içindir. Güdülenmedeki temel unsur hedef ve bu hedefe yönelik sonuçtur.

-Bazen bu düşünülen sonuç istenilmeyen bir durumdan kaçmada olabilmektedir (negatif güdülenme).

-Amaçlar davranışı kontrol altına tutamaz, yalnızca etkilemekte ve bireyin gereksinimini tatmin amaçlı uyarma niteliğindedir.

- Güdülendiğimiz zaman yapılan eylem insanın güdülenmediğinde durumlarda yapmadığı eylemlerdir.

-Yönetici veya liderler, çalışanların güdülenmesine etki edebilir ancak bu güdüleri kontrol edemez.

-Bir ihtiyacın tatmin edilmesi durumunda bir diğeri ortaya çıkmaktadır.

-Giderilen bir gereksinim sonrasında güdülenme aracı olmamaktadır.

-Davranış değişikliğine neden olan (korku, görev, sevgi) üç duygu bulunmaktadır. Korku nedeniyle güdülendiğimizde bunu mecburi olarak yaparız. Görev nedeniyle güdülendiğimizde bunu yapmamız gerektiği için yaparız. Sevgi dolayısıyla güdülendiğimizde ise bunu istediğimiz için yaparız.

-İnsanların davranışları sıradandır. Tüm davranışlarımız iç güdülenmelerimize bağlıdır.

- Güdülenme her zaman bilinçlilik içinde ve gözlemlenen ihtiyaçlarla ilgili olmaz, bireyleri farkında olmadan güdüleyen olgular bulunmaktadır.

- İnsanlar güdülenmelerinin sebeplerini her zaman anlayamazlar.

- Güdülenmeyle iş tatmin kavramı aynı şeyler değildir.

- Bir davranış durumunun birden çok güdüleyicisi olabilir.

- Güdülenmeler ve davranışlar aynı şeyler değildir.

Sonuç olarak belirli özelliklere sahip güdülenme örgütsel olarak önemli bir kavramdır. Bu noktada güdülenme, davranışlara enerji ve yön veren güçtür; söz konusu güç organizmaya etki ederek, hedefleyen amaç için harekete geçmeye teşvik eder. Nitekim güdülenme, istek, arzu, ihtiyaç, dürtü ve ilgileri kapsamakta olan genel bir kavramdır (Selçuk, 2000: 209).

### **2.3.3. Güdülenme Türleri**

Alanyazında güdülenme iç (içsel) güdülenme ve dış (dışsal) güdülenme olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu çalışma kapsamında içsel ve dışsal güdülenme kavramları kullanılacaktır.

#### **2.3.3.1. İçsel Güdülenme**

İçsel güdülenme, insanların ihtiyaçlarını, beklentilerini, inançlarını, bunları yapma nedenlerini ve zevklerini kapsayan hedeflerdir (Durmuş, 2007: 8). İç güdülenmenin en temel özelliği, kişinin kendisini herhangi bir dış etkenden bağımsız bir şekilde aksiyona geçirebilmesidir. İç güdülenmenin bir diğer önemli özelliği ise

yapılacak işin neticesinde kazanılacak hazzın ve seviyesinin bireyin kendisi tarafından belirlenmiş ve bütünüyle içten gelmesidir (Argon ve Eren, 2004: 118).

İçsel güdülenme etkenleri aşağıda belirtilmiştir (Korkmaz, 2008: 20-21);

- Sırtını okşama
- Cesaret verici görevler
- Belirli becerilerin üstesinden gelme isteği
- Destek veren çalışma ya da yaşam ortamı
- Bireyin istekli olması
- İş veya eğitim hayatından memnun olmak
- Kabiliyetlerine inanmak
- Umutsuz olmaktan kaçınmak
- Başarı fırsatlarını yaratmak
- Kişilerin birey olarak değerlendirilmesi
- Risk almayı cesaretlendirmek
- İlgi duygusunu iletişime katmak
- Kendini değerli hissetme algısını oluşturmak
- Güven duyarak kabul etmek
- Merak duymak

İçsel güdü aynı zamanda bireylerin duygu yönünden güdülenmeleriyle de ilgilidir. Duygusal güdülenme faktörleri uzaklaşma ve yaklaşma olarak ikiye ayrılmaktadır. Uzaklaşma; güdülenmenin azalması nedeniyle kişinin işine duyduğu ilginin azalması, böylece de kişinin işten uzaklaşmasını ifade etmektedir. Yakınlaşma ise güdülenmenin artması nedeniyle, kişinin işine olan ilgisinin artması ve sonuçta da işine gereğinden fazla yaklaşmasını belirtmektedir (Korkmaz, 2008: 21).

Olumsuz duygusal ve Olumlu duygusal güdülenme faktörleri aşağıda sıralanmıştır (James ve Eden, 2001: 56):

a-) Olumsuz duygusal güdülenme (Uzaklaşma) faktörleri

- Hayal kırıklığı
- Can sıkıntısı
- Yaşamı boşa harcama duygusu
- Ev içinde doğru gitmeyen ilişkiler
- Kendini gerçekleştirememeye duygusu

b-) Olumlu duygusal güdülenme (Yakınlaşma) faktörleri

- Mutluluk
- Heyecan
- Tutku
- Kendinden gurur duymak
- Kararlı olmak
- Sevgi
- İntikam duygusu (öç)

Olumsuz etkenler olumlu olanlar kadar güdüleyici ve bazen de ulaşılması daha kolay olmaktadır. Örneğin, yarışmayı rakiplerinden intikam almak istediği için kazanan sporcular bulunmaktadır. Belki de rakip sporcular daha önce bu insanları aşağılamış veya yarıştan hemen önce medyada eleştirmiştir. Dolayısıyla sporcularda intikam isteği, kazanma iradesini pekiştirerek, sporcunun rakiplerine karşı ezici bir üstünlük kuracak kadar güçlü olmasını sağlamıştır (Korkmaz, 2008: 22).

### 2.3.3.2. Dışsal Güdülenme

Dış güdülenme bireyin dışından kaynaklanmaktadır. Çevreden gelen bir pekiştirme veya ödül sayesinde bir şeyler yapmasını sağlamaktadır (Durmuş, 2007: 8). Dış güdülenmenin etkisi geçicidir. Ortaya çıkan davranışın kalıcılığı ve yoğunluğu da azdır. Olumlu veya olumsuz dış güdülenme etkenlerinden söz etmek mümkündür (Korkmaz, 2008: 22). Fakat, kişiler tarafından dış kaynakların

davranışları kontrol eden bir enstrüman olarak algılanması durumunda bu güdülenme azalmaktadır (Yazıcı, 2009: 37).

Olumlu ve olumsuz dışsal güdülenme faktörleri aşağıdaki gibidir (Banger, 2013);

a-) Olumlu dışsal güdülenme faktörleri

- Not (performansa göre puan)
- Mükafatlandırma
- Ödüllendirme
- Sertifikalandırma
- Kupa verme
- Madalya kazanma
- Kulübe veya derneğe üye olmak
- Tasdik etme ve benimsenme duygusu
- Arkadaş ortamı

b-) Olumsuz dışsal güdülenme faktörleri

- Alay etmek
- Aşağılamak
- Sözle incitmek
- Saldırmak
- Ceza vermek
- Hakları geri almak

İnsanlar olumsuz davranışa maruz kaldıklarında güdülenme negatif yönde etkilenir ve bu durum bireyin işi bırakmasına bile neden olabilmektedir. Nitekim herkesin hata yapma ihtimali bulunmaktadır. Yapılan bu hataları kişinin gururunu inciterek yüzüne vurmak yerine, daha güzel bir ifadeyle belirtmek her zaman için daha iyi sonuçlar vermektedir. İçsel güdülenme bireylerin ihtiyaçlarını ön plana

çıkartırken, dışsal güdülenmede başka kimselerin ihtiyaçları ön planda olmaktadır. Yukarıda gösterilen faktörlerin daha iyi kavranması için aşağıda yer alan örneğin incelenmesi faydalı olacaktır (Korkmaz, 2008: 22).

Hiç hareket etmeyen bir eşek varsayıldığında, hareket ettirme yollarından birisi ona sopayla vurmaktır. Tercih edilecek bir diğer yöntem ise hayvanın burnunun tam ucuna bir havuç koymaktır. Eğer eşek aç ise konulan havucu yeme amacıyla harekete geçecektir. Ancak aç değilse bu yöntem işe yaramayacaktır. Bu durumda hayvana büyük bir sopa gösterdiğiniz zaman, eşek daha önceden yediği dayaklardan neden-sonuç ilişkisi kurarak, belleğine kazınan sopa korkusuyla hareket edecektir. Bu örnekteki havuç ve sopa kişileri güdülemede kullandığımız iki temel olguyu temsil etmektedir. Bu olgular ceza ve ödül güdüleridir (Banger, 2013). Örnekte olumlu dış güdüleme etkeni olan ödüllendirme ile, olumsuz dışsal güdüleme etkeni olan cezalandırma kavramları bulunmaktadır. Anlaşılacağı üzere her iki yöntemle de eşek güdülenmekte ancak, olumlu güdülenme faktörlerinin kullanılması her zaman daha iyi sonuçlar vermektedir (Korkmaz, 2008: 22).

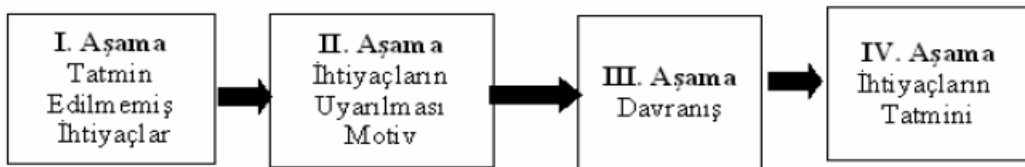
#### **2.3.4. Güdülenme Süreci**

Güdülenme sürecinin tam olarak kavrayabilmesi amacıyla, kişileri belirli şekillerde davranmaya zorlayan sebepleri, kişilerin hedeflerini, davranışların sürdürülme imkanları gibi konuların incelenmesi ve bireylerin birbirine benzemedikleri hususunun bilincinde olunması gerekmektedir. Yöneticiler, güdülenme ve insan gereksinimlerini anlamanın, örgütsel hedeflerin ancak çalışanlarla birlikte gerçekleştirilebileceği gerçeğinin farkında olmalıdır (Ünlü, 2013: 4). Güdülenme; içerisinde değer, güdü, ihtiyaç, gerilim ya da beklentinin bulunduğu bir olgudur. Yani güdülenme, insan davranışlarının belirlendiği, etkilendiği ve açıklandığı bir yönetim uygulamasıdır (Kaplan, 2007: 4). Güdülenme insanların faaliyetlerinin ve çabalarının sürekliliğini sağlayan ve onları harekete geçiren güçlerin tümüdür.

Güdülenme süreci açıklanırken aşağıda gösterilen üç önemli unsur göz önünde tutulmalıdır (Öğüt vd., 2004: 286):

- Organizmayı bir davranışı gerçekleştirmeye zorlayan veya davranışa neden olan güç,
- Davranışın belirli bir yönde gelişmesine etki eden güç,
- Bir davranışın ortaya çıkmasından sonra, bu davranışın korunmasını ve sürdürülmesini sağlayan güçtür.

Güdülenme sürecinin başlamasını sağlayan insanların ihtiyaçlarıdır. Bir ihtiyacın ortaya çıkmasıyla, kişi bu ihtiyacını karşılamak ister ve böylece birey itici bir güçle uyarılır. İçsel ve dışsal etkenlerle uyarılan birey değişik şekillerde davranışlara yönelir. Amacı ihtiyaçlara karşı duyduğu isteğin doyumudur (Pekel, 2001: 7).



**Şekil 2.1: Güdülenme Süreci**

**Kaynak:** (Sütçü, 2007: 160)

Kişiden kişiye önem dereceleri değişmekle birlikte, her kişinin çeşitli ihtiyaç, istek ve beklentileri vardır. Bunların karşılanmaması ya da gerçekleşmemesi durumunda, kişide içsel bir dengesizlik durumu veya bir dengesizlik hissi ortaya çıkar. Kişiyi rahatsız eden bu dengesizlik durumu sonuçta güdülenmenin enerji kaynağı veya harekete geçmeye neden olan unsuru haline dönüşür. Kişi belirli davranışların bu ihtiyaçları, istekleri veya beklentileri karşılayarak içsel dengesizlik durumunu azaltacağını tahmin edip ona göre davranır. Bu tahmine dayalı davranma, güdülenmenin yönlendiren veya amaca yönelik fonksiyonunu oluşturur (Semerci, 2005: 8).

Genel anlamda güdülenme kavramı ve unsurları beklenti, ihtiyaç, davranış, amaç veya geri besleme (feedback)'den oluşmaktadır. Güdülenme süreci bu olguların birbirleriyle olan etkileşimlerinden ortaya çıkmaktadır. Yukarıdaki şekilde de belirtildiği gibi bu süreç insanların değişik düzeydeki ihtiyaç, arzu ve amaçlarına

dayanmaktadır. Davranışların altında yatan bu etkenleri uyararak insanları harekete geçirmek ve onların belli yönlerdeki enerjilerini yoğunlaştırmak güdülenme aracıyla olacaktır (Kaplan, 2007: 4).

### **2.3.5. Güdülenme Kuramları**

Bu bölümde güdülenme kuramları; kapsam ve süreç kuramları olmak üzere iki başlıkta incelenmiştir.

#### **2.3.5.1. Kapsam (İçerik) Kuramları**

Kapsam kuramları; bireylerin güdüleri ile göreceli güçlerini ve insanların bu güdüleri tatmin etmek amacıyla takip ettiği hedefleri tanımlamaktadır. Diğer bir ifadeyle kapsam kuramları, ihtiyaçların doğasına ve bireyleri güdüleyen şeyin ne olduğuna önem vermektedir. Bu kuramlar bireyin içinde bulunduğu ve onu davranışa yönlendiren etmenleri anlamaya ağırlık vermektedirler. Kapsam gereksinim kuramları genel olarak, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı, Alderfer'in V.I.G kuramı, Herzberg'in çift-etmen kuramı ve McClelland'in başarı gereksinimi kuramını içermektedir (zer ve Topaloğlu, 2008: 1).

#### **a. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı (Teorisi)**

Maslow'un İhtiyaçlar Teorisine göre; insanlar belirli bir hiyerarşik ihtiyaç dizisine göre gdlenmektedir. Bir ihtiyaç giderilince, diğerlerine sıra gelmektedir. İhtiyaç teorisini uygulamaya koyacak olan satış müdürlerinin iki konuyu dikkate alması uygun olacaktır: Bir ihtiyacın karşılanması, bir sonraki aşamadaki ihtiyacın tatmini için gereklidir. Satış elemanlarının ihtiyaçlarının bilindiği durumlarda güdülenmeleri de kolay olacaktır. İnsan ihtiyaçlarına yönelik hiyerarşi aşağdaki şekilde gösterilmektedir (abuk, 2010: 146).

- Bireysel tatmin ihtiyaçları: Kişinin yaratıcı niteliklerini kullanabilmesidir.
- Saygınlık ihtiyacı: Başarı, tanınma ve statü vb. niteliklere sahip olmak.
- Sosyal ihtiyaçlar: Sevmek, aidiyet, kimlik duygusu kazanmak, benimsemek.
- Güvenlik ihtiyaçları: Tehlikelerden korunmak, korku duymamak, güven içinde olmak.

- Fizyolojik ihtiyaçlar (Yaşam ihtiyaçları): Hava, su, uyku, yiyecek, cinsiyet barınmak.



**Şekil 2.2: Maslow'un Gereksinmeler HiyerarŐisi**

**Kaynak:** (Topaloğlu, 2017).

Maslow'a göre insanların, doğuştan gelen ve belirli davranışlara yön veren bazı gereksinimleri bulunmaktadır. Bu gereksinimler tatmin edilene kadar insanların davranıŐlarına etki etmekte ve aŐaĐıdan yukarıya doğru hiyerarŐik bir düzen içinde sıralanmaktadır. Maslow'a göre insanlar, alt düzeydeki gereksinimlerini yeteri kadar giderdike, en alttan en üste doğru ilerlemekte ve doyurulan gereksinim davranışları artık etkileyememektedir (zer ve Topaloğlu, 2008: 2).

Bu teoriye göre, insanlar öncelikle yeme, içme giyinme, barınma gibi fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak istemektedir. Bunu sosyal ihtiyaçlar, saygınlık ihtiyacı, güvenlik ve bireysel tatmin ihtiyacı izlemektedir. Fakat bu ihtiyaçların sırası, herkes için aynı Şekilde olmamakta, bir kişiden diğerine farklılık gösterebilmektedir. Bir ihtiyaç giderildikten sonra, güdüleyici etken olarak önemini kaybetmekte ve karŐılanmamıŐ bir diğer ihtiyaç g kazanmaktadır (abuk, 2010: 147).

### **b. Alderfer'in ERG Kuramı**

Clayton Alderfer tarafından geliştirilen güdülenme teorisi üç ihtiyaçtan bahsetmektedir. Bu ihtiyaçlar (Tınaz, 2006: 10);

**Existence (Varolma İhtiyacı):** Varolma ihtiyacı en alt seviyede ve fiziksel açıdan hayatın devam ettirilmesiyle ilgili olan ihtiyaçtır. Yiyecek, su, korunma ve fiziksel güvenlik ihtiyaçlarını kapsamaktadır.

**Relatedness (İlişki İhtiyacı):** Sevgi ihtiyacı, iş ve iş dışındaki yaşamda içerisinde başkalarıyla ilişki içinde olmak ve başkaları tarafından kabul ve takdir görmek şeklindeki ihtiyaçları içermektedir.

**Growth (Gelişme):** Kendine güvenle, öz saygıyla ve kendini gerçekleştirmeyle ilgilidir.

Bir yönetim uzmanı olan Clayton Alderfer insan ihtiyaçlarını üç farklı kategoriye ayırmaktadır (Kaplan, 2007: 40):

- Varlık ihtiyaçları: Bu ihtiyaçlar insanların doğuştan itibaren sahip oldukları gereksinimlerdir. Örnek olarak, yiyecek, içecek, barınma vb. ihtiyaçlar verilebilir.

- Sosyal ilişkiler ihtiyacı: İnsanlar, diğer insanlarla bir arada bulunarak, duygu ve düşüncelerini paylaşmak istemektedirler.

- Gelişme ihtiyaçları: İnsanların kendilerini geliştirmesine yönelik ihtiyaçlardır. Bu kapsamdaki ihtiyaçlara başarı elde etmek, tanınmak, kabul edilmek vb. ihtiyaçlar girmektedir.

İlk olarak; ERG teorisinde ihtiyaçlar üç gruba ayrılmaktadır. Varolma ihtiyaçları, Maslow'un fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarına karşılık gelmektedir. İlişki ihtiyaçları, Maslow'un sosyal ve saygınlık ihtiyaçlarından; statü sahibi olmak, itibarlı olanaklar elde etmek gibi dış saygınlık faktörlerini kapsamaktadır. Gelişme ihtiyacı ise, Maslow'un saygınlık ihtiyaçlarından; kendine saygı ve güven duymak, başarılı ve özerk olmak gibi iç saygınlık faktörleriyle, kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarına karşılık gelmektedir. İkinci olarak; ERG teorisine göre ihtiyaçların tatmin edilmesi her zaman Maslow'un teorisinde olduğu gibi yukarıya doğru ilerlememektedir. Bu teoride "hayal kırıklığı - geri çekilme" prensibi bulunmaktadır.

Üçüncü olarak; ERG teorisinde aynı anda birden fazla ihtiyaç kişiyi etkisi altına alabilmektedir. Örneğin, bir kişi hem ilişki hem de gelişme ihtiyaçlarının yoksunluğunu aynı anda hissedebilmektedir (Aşan, 2001: 228). Sonuç olarak, Alderfer'in teorisinin Maslow'un teorisinden daha ekonomik ve daha esnek olduğu söylenebilir (Özkalp, 2001: 324).

### **c. Herzberg'in Çift Faktör Kuramı (Hijyen Teorisi)**

Herzberg tarafından oluşturulan modelin içeriğinde güdüleyici faktörler ve sağlık (hijyenik) faktörleri olmak üzere iki grup yer almaktadır (Şimşek vd. 2003: 188). Güdülenme konusunda teoriler geliştiren Frederick A. Herzberg'in teorisi; "Çift Faktör Teorisi" veya "Güdülenme-Hijyen Teorisi" olarak bilinmektedir. Herzberg güdülenmeyi belirleyen iki faktörü ifade etmiştir (Kaplan, 2007: 39).

Güdüleyici Faktörler: Başarı, tanınmak, takdir edilmek, ortaya konulan işin niteliği, yetki veya sorumluluk sahibi olmak, ilerleme ve yükselme imkanlarının bulunması gibi güdüleyici etkenler örnek verilebilir. Bu etkenlerin bulunması durumunda insanların çalışmayla ilgili istek ve arzuları artar. Bu faktörlerin bulunmaması durumunda ise insanların çalışmaya olan arzu ve istekleri yavaşlayabilir.

Hijyen Faktörler: İşletmenin politikası ve yönetimi, çalışma koşulları, ücret durumu, özel hayattaki mutluluk seviyesi, organizasyon içindeki ast-üst ilişkileri gibi unsurlar "hijyen faktörler" olarak tanımlanmaktadır. Hijyen faktörleri mevcut olduğunda iş tatmini gerçekleşir ve insanları çalışmaya yönelik güdüleyebilir. Hijyen faktörlerinin negatif olması durumunda ise (çalışma koşullarının çok iyi olmaması veya aile yaşamının çok düzenli olmaması gibi) güdüleyici etki ortadan kalkar.

### **d. Mc Clelland'ın Başarma Güdüsü Kuramı**

David C. Mc Clelland'ın Başarı Gereksinimi Kuramı, 1938 yılında Henry A. Murray'in insan davranışlarının nedenlerini açıkladığı 20 civarındaki ihtiyaçtan sadece başarı, güç ve yakın ilişki ihtiyaçlarını kapsayan bir kuramdır. Mc Clelland bu üç ihtiyaçtan çoğunlukla başarı gereksinimi üzerinde çalışmış olsa da, birçok araştırmasında bu üç gereksinimi birlikte değerlendirmiştir (Özer ve Topaloğlu, 2008: 13).

Başarma ihtiyacına sahip olan kişiler genel olarak (Çabuk, 2010: 148);

- Problemlerle işlerde bireysel sorumluluk alarak çözüm bulmayı severler,
- Başarı amaçlarını oluşturmaya yönelirler,
- Sonuçta yaptıkları işlerin değerlendirilmesi için geri-dönüş beklerler.

### **2.3.5.2. Süreç Kuramları**

Süreç kuramlarına göre “ihtiyaçlar” bireyi davranışa yönlendiren etkenlerden yalnızca birisidir. Süreç kuramı araştırmalarında güdülenme duygusunun içerik ve enerjiyle ilgili kısmı üzerinde durulmamakta, bunlar var olarak kabul edilmektedir. Ayrıca ihtiyaçlar oldukça kişiselleşmiş olarak her bir birey için zaman içinde değişim de gösterebilmektedir. Dolayısıyla süreç kuramları, bu güdülerin şiddetini etkileyen olaylar üzerine daha güçlü bir şekilde durarak, bir güdüyü belirli davranışlara dönüştüren zihinsel işlemler üzerine odaklanmaktadır (Topaloğlu, 2017).

#### **a. Vroom’un Beklenti Kuramı**

Victor Vroom ve ark. tarafından geliştirilen bu teoride, satış elemanları, sarf edecekleri ilave gayret karşılığında ödüllendirilme beklentisi içinde bulunmaktadır. Kazançları, yapacaklarından fazla olacaksa, işe karşı güdülenmektedirler. Teoriye göre, sadece gereksinimler davranış için yeterli olmamaktadır. Daha fazla çalışma amacıyla güdülenmek için, eğer deneme yapılırsa, işin başarılacağı hususunda beklenti içinde olunmalı ve iş başarıyla tamamlanırsa, sonuçta elde edilecek ödülün bu çabaya değeceği bilinmelidir (Çabuk, 2010: 148).

Vroom’a göre organizasyon içindeki çalışanların göstereceği çaba neticesinde kazanacakları bir performans beklentisi bulunmaktadır. Bu performans, çalışanların performansları neticesinde elde edilecek sonuçlarla ilgili beklentilerle de yakından ilişkilidir. Eğer, performans sonucu ulaşılabilecek sonuçla ilgili beklenti olumlu ise bu insanları daha fazla çalışmaya sevk edecektir. Bir başka ifadeyle güdüleyici bir etken olacaktır. Diğer taraftan, performans neticesinde elde edilecek beklenti olumsuz ise insanlar daha fazla çalışma gayreti içinde olmayacaklardır. Vroom’un güdülenme konusundaki yaklaşımının temelinde ödüllendirme beklentisi yatmaktadır. İnsanlar

sarf edeceği çabanın takdir edilmesi ve ödüllendirme beklentisi içerisinde bulunmaktadır. Eğer organizasyon içinde takdir edilme ve ödül vermeyle ilgili ilke ve politikalar daha önce belirlenmiş ise, bu durum çalışanlar üzerinde güdüleme etkisi gösterecektir (Kaplan, 2007: 47).

### **b. Lawler ve Porter'in Geliştirilmiş Beklenti Kuramı**

Bu güdülenme modeli Vroom'un modelini baz almakta, ancak bazı noktalarda ilaveler de yapmaktadır. Bu modelin ilk kısmı Vroom modelinin aynısıdır. Kişinin güdülenme seviyesi Valens ve bekleme tarafından etkilenmektedir. Fakat Lawler ve Porter'a göre bireyin yüksek bir çaba sarf etmesi otomatik olarak yüksek bir performans ile sonuçlanmamaktadır. Araya iki yeni değişken girmektedir. Bunlardan birincisi bireyin gerekli bilgi ve yeteneğe sahip olmasıdır. Eğer bireyin gereken bilgi ve yeteneği yoksa, ne kadar çaba sarf ederse etsin iyi bir performans ortaya koyamayacaktır (Yazıcı, 2001: 33).

Vroom'un teorisine Lawler ve Porter destek vermiş ve Vroom'un modelini daha da geliştirerek performansla doyum arasındaki ilişkiyi vurgulamışlardır. Eğer kişi, göstereceği çaba ile performansının artacağına ve bu durumun onu bir sonuca ulaştıracağına inanıyorsa, gayret göstermek için güdülenecektir. Ancak bu çaba performans için yeterli olmamaktadır (Tevruz ve Sürekli 1997: 39-40). Beklenti teorisi çeşitli araştırmalarla da desteklenmiştir. Örneğin Arvey, performans beklentisi ile verimlilik arasında ilişki olduğunu değerlendirdiği araştırmasında, yüksek beklenti durumundaki performansların, düşük beklenti durumundan daha iyi olduğunu tespit etmiştir (Çetinkanat, 2000: 20).

Organizasyona üye olan her birey, performans gösterebilmek için uygun bir rol anlayışına sahip olmalıdır. Diğer durumda değişik rol çatışmaları (role conflicts) meydana gelecek, bu da kişinin performans göstermesini engelleyecektir. Bu modeli bir güdüleme enstrümanı olarak kullanmak isteyen bir yöneticinin, Vroom modeliyle ilgili ifade edilen hususlara ilave olarak aşağıdaki noktalara da dikkat etmesi gerekmektedir (Çabuk, 2010: 148):

- Çalışanlar, kendilerinden beklenen performansa göre eğitim almalı ve yetiştirilmelidirler.

- Rol çatışmalarının mümkün olduğunca azaltılması gerekmektedir.
- Personelin fiilen aldığı ödül miktarından çok, aynı performansı gösteren meslektaşlarının aldığı ödül miktarına dikkat ettiği bilinmelidir.
- Kişilerin iç ve dış ödül metotlarına farklı önem verdikleri bilinmelidir.
- Sürekli bir kontrol ile personelin, performans ve ödül arasındaki ilişki konusundaki yaklaşımı takip edilmeli ve elde edilen bulgulara göre modelin işleyişinde gerekli değişiklikler yapılmalıdır.

### **c. Adams'ın Eşitlik Kuramı**

Diğer bir süreç teorisi ise Eşitlik Teorisi (Equity Theory)'dir. Bu teorinin ana fikrini, personelin iş ilişkilerinde eşit muamele görme arzusunda olduğu ve bu arzunun da güdülenmeyi etkilediği hususu oluşturmaktadır. Özü itibariyle J. Stacy Adams tarafından geliştirilen bu teoriye göre, bireyin iş başarısı ve tatmin olma seviyesi, çalıştığı ortamla ilgili olarak algıladığı eşitlik ya da eşitsizliklere dayanmaktadır. Adams'a göre, kişi kendisinin sarf ettiği çaba ve karşılığında elde ettiği sonucu, aynı iş ortamında başka kişilerin sarf ettiği çaba ve ulaştıkları sonuç ile karşılaştırmaktadır. Bu karşılaştırma genellikle bireyin, çaba ile sonucu kapsayan bir oran oluşturması ile meydana gelmektedir (Kaplan, 2007: 48).

### **d. Skinner'in Pekiştirme Kuramı**

Pekiştirme kuramı, kişinin davranışları ile karşılaştıkları sonuçlar arasındaki ilişki üzerinde durmaktadır. Bu kuram, kişinin sergilediği davranışları zaman geçirmeksizin ödüllendirmek, hiç ödüllendirmemek ya da kabul edilebilir sınırlar içinde olmak üzere cezalandırmakla, söz konusu davranışları değiştirmeyi ya da pekiştirmeyi temel alır (Şimşek ve Çelik, 2012: 224). Bu modelde, ödüllerin güçlendirme etkisi bulunmaktadır. Amaç, ödüllendirilen davranışın devamlılığını sağlamaktır. Yöneticiler bu ödülleri, deneme, görme ve tecrübeyle geliştirirler. İhtiyaçlar farklı olduğundan, bireylerin de almak isteyecekleri ödüller farklı olacaktır. Skinner, negatif pekiştirmenin neden olacağı davranışın; garip, kestirilemeyen ve istenmeyen bir biçimde gerçekleşeceğini, pozitif pekiştirmenin ise, kurum amaçlarına uygun olacak şekilde değişeceğini ve yönlendirileceğini ileri sürmüştür (Şimşek vd., 2003: 148).

### **e. Bireysel Amaçlar ve İş Başarımı Kuramı**

Bu kuram, amaca göre yönetim vb. performans temelli güdülenme programlarından kaynaklanmaktadır. Edwin A. Locke ve Gary P. Latham'a göre bireysel amaçların belirlenmesi, güdülenmeyi dört farklı şekilde etkilemektedir (Şimşek vd., 2003: 148-149):

- İş görenin amacının tespit edilmesini ve bir görev üzerinde odaklanmasını sağlar.
- İş görenlerin gayretlerinin düzenlenmesi ve geliştirilmesini sağlar.
- Amaçları belirlenmesi, rekabet ortamındaki görevin başarıma kararlılığını artırır.
- Kurumun amaçlarının kabullenilmesi durumunda, bireyler bu amaçlara ulaşmanın yollarını ararlar.

### **2.3.6. Rekreasyonel Egzersize Katılım ve Gdülenme**

Düzenli egzersiz, fiziksel uygunlukla ilgili bir veya daha fazla bileşenin korunması ya da geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlı ve tekrarlı fiziksel aktivitelerdir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014: 9). Düzenli bir şekilde egzersiz yapmanın fiziksel ve psikolojik olarak sağlığı olumlu yönde etkilediği bilinen bir gerçekliktir. Kendine güvenin artışı, pozitif düşüncenin gelişmesi, kendini kabul etme, anksiyete, depresyon veya strese azalma, sporun bireyler üzerindeki olumlu etkileridir (Polat, 2014: 36).

Düzenli olarak egzersiz yapmanın fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra, bireyin psikolojisinin düzenlenmesinde, stresten uzaklaşmasında ve günlük yaşamın getirdiği gerginlik veya heyecanın azalmasında önemli yararları bulunmaktadır. Bir başka ifadeyle, düzenli egzersiz; kalp krizi riskini azaltmakta, obeziteyi önlemekte ve aynı zamanda hayatın getirdiği günlük depresyon ya da stresten uzaklaşmayı sağlamaktadır (Güngörmüş, 2007: 58).

Rekreasyonel etkinliklere katılmak, fiziksel sağlığı ve akıl sağlığını etkilemektedir. Egzersiz yapmak birçok hastalığın sebebinin ya da sonucunu ortadan kaldırmakta ve bu tür hastalıklarla ilgili riskleri azaltmaktadır. Bunun yanında

düzenli fiziksel aktivite, stresin yönetilmesinde ve psikolojik olarak iyi olma halinde (psychological wellbeing), okul ve iş başarısı üzerinde olumlu etki sağlamakta, yaşamı anlamlı kılmakta ve hayat zevkini arttırdığı için de bireylerin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır (Ardahan, 2013: 97). Düzenli olarak rekreasyonel egzersiz yapmanın diğer bir önemli etkisi de güdülenme üzerindeki etkisidir.

Güdülenme, insanları belirli bir eyleme doğru yönlendiren iç ve dış uyarılma durumudur. Dürtü veya ihtiyaçların etkisiyle bedenin harekete hazır olması, amaca yönelik davranışta bulunması ve amacına ulaştıktan sonra rahatlama ve haz duymasına güdülenme denilir. Güdülenme, sporcuların spordaki başarısının anahtar etkeni olarak görülmektedir (Altıntaş, 2010: 8). Bunun yanında düzenli egzersiz yapanlar içinde olumlu etkilerin olduğu bilinmektedir.

Bireylerin aktif olarak spor etkinliklerine katılımlarının sebeplerinin açıklanmasına yönelik üç önemli teori bulunmaktadır. Birincisi; temelini Deci ve Ryan'ın (1991) atarak kavramsallaştırdığı, “Özgür İrade Teorisi (Self-Determination Theory)”, ikincisi “Başarılabak Amaç Teorisi (Achievement Goal Theory)” ve üçüncüsü de “İhtiyaç Teorisidir.” Özgür İrade Teorisine (SDT) göre bireyin güdülenmeyle ilgili üç durumu olmaktadır. Bunlar; motivasyonsuzluk durumu, içsel güdülenme ve dışsal güdülenmedir. Bu haliyle kişiyi güdüleyen etkenler de iki grupta toplanmıştır. Bu gruplar, iç faktörlerle sağlanan içsel güdülenme ve dış faktörlerle sağlanan dışsal güdülenmedir. İç ve dış faktörlerin hangi sıklıkta uyarıcılık yapacağı, uyarılar sonucu oluşan rekreatif fiziksel ya da sportif aktiviteye katılma durumu da güdüleyicilerde farklılığa sebep olmasından dolayı özgür irade teorisi bünyesinde değerlendirilmektedir (Aksoy, 2016: 32-33).

İnsanların rekreasyonel egzersiz yapma nedenleri aynı zamanda yapılan aktivite sonucu beklenen ve/veya elde edilen faydayı da tanımlamaktadır. Bireyin hayat tarzı, sahip olduğu imkanlar, yaşadığı çevre, bu çevrede var olan rekreatif potansiyel etki, karşılıklı ilişkiler, kişilik özellikleri, duygusal zeka, geçmiş deneyimler, cinsiyet, medeni hal, yaş, gelir ve eğitim durumu vb. birçok faktör bireyin rekreatif etkinliklere olan gereksinimini ve hangi etkinlikleri kimlerle yapacağını belirlemektedir (Ardahan ve Yerlisu-Lapa, 2010: 1328).

Edgar (1988) genç sporcuları kapsayan bir araştırma ile spor yapan gençlerin spor yapmayan okul arkadaşlarına oranla son derece güdülendiklerini, dayanıklılıkları ile diğerlerinden kesin olarak ayrıldıklarını ortaya koymuştur. Spor yapmayan gençlerde, strese daha az direnç gösterme, dışa dönük bir yapı, daha az saldırgan olma ve daha az kendini gösterme eğilimleri gözlenmiştir (akt. Polat, 2014: 37). Güdülenme kavramı ayrıca boş zamanla ilgili araştırmaların da odağında yer almaktadır. Çünkü güdülenme kavramı bireylerin boş zamanlarında ne tür davranışlar içinde buldukları ve bireyin bu tür etkinliklere katılım nedenlerinin anlaşılmasında da, bunun yanı sıra pratik anlamda da boş zamanla ilgili programların belirlenmesinde de önemli rol oynar. Boş zaman güdülenmesiyle ilgili yapılan çalışmalardan en popüler olanı 60'lı yıllarda Driver ve Tocher tarafından yapılan ve deneysel yaklaşım olarak adlandırılan çalışmalardır. Deneysel yaklaşıma göre, rekreasyon sadece tırmanma, balık tutma, kampçılık gibi bir aktivite olarak görülmemelidir. Aksine, rekreasyona katılım psiko-sosyal bir deneyimdir. Birey için ödülüdür ve daha çok bireyin kendine ait özgür zamanlarında gönüllü olarak katıldığı aktivitelerin bir bütünüdür (Güngörmüş, 2007: 59).

#### **2.4. Konu İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar**

Son zamanlarda sağlıklı ve zinde olma için fiziksel aktivitenin önemli olduğu sonucunu ortaya koyan bir çok çalışma yapılmıştır (Mostofsky ve Zaichkowsky, 2002:5). Ancak, yapılan araştırmalarda günümüz toplumunun önemli bir kesiminin yeteri kadar fiziksel aktiviteye katılmadığı belirlenmiştir. Bu sebeple, insanları rekreasyonel amaçlı egzersizlere katılmaya yönlendiren etkenlerin belirlenmesi amacıyla değişik çalışmaların yapılması önem kazanmış durumdadır.

Katılım güdülenmesi hakkındaki alayazın incelendiğinde, yapılan araştırmaların çoğunun çocuk ve gençler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Örneğin, Ashford, Biddle ve Goudas'ın yer aldığı halka açık spor salonlarındaki rekreasyonel aktivitelere katılan yaşları 16 ve üzeri toplam 336 kişi üzerinde yapılmış bir çalışma bulunmaktadır. Çalışmadaki bulgulardan elde edilen sonuçlara göre, bireyleri rekreasyonel aktivitelere yönlendiren güdü faktörlerinin başında sağlık, fiziksel durumun geliştirilmesi ve rahatlama duygularının geldiği tespit edilmiştir (Ashford vd., 1993: 254).

Bir diğerk çalışmada, Sit ve Lindner yaşları 14-20 arasında değişen toplam 1235 öğrenciye “katılım güdülenmesi anketi” adı verilen bir anketi uygulamışlardır. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre, bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen 7 güdüleyici faktör belirlenmiştir. Araştırmanın temel bulgusu ise, rekreasyonel aktivitelere katılımda kızlar ve erkekler arasında en belirgin olarak “rekabet” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir (Sit ve Lindner, 2006: 382).

Benzer diğerk bir çalışma ise, Salguero, Gonzalez-Boto, Tuero, Marquez tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın birincil amacı, katılım güdülenmesi ve fiziksel yetenek arasındaki ilişkiyi tespit etmek iken; ikincil amacı ise, yüksek, orta ve düşük fiziksel aktivite düzeyi grupları arasındaki farklılıkları tespit etmektir. Araştırma grubunda yaşları 8-22 arasında değişen toplam 448 yüzücü yer almıştır. Araştırma sonucuna göre, 3 farklı fiziksel aktivite düzeyinde yer alan yüzücüler arasında ölçekte yer alan 5 faktör arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Salguero vd., 2004: 297).

Stern, Bradley, Prince ve Stroh yaşları 6-10 arasında değişen çocukların katılımları ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda, çocukları rekreasyonel amaçlı egzersize yönlendiren temel 12 faktör tespit edilmiştir. Belirlenen 12 faktör arasında ilk 2 sırayı; “en iyi yapmayı öğrenmek” ve “becerileri geliştirmeyi öğrenmek” faktörleri almıştır. Ayrıca, 6-7 yaş grubunda yer alan katılımcılar ile 9-10 yaş grubunda yer alan çocukların karşılaştırılması sonucunda, yaşça büyük olanlar lehine “bir takımın üyesi olduğunu hissetmek”, “eğlenmek ve heyecan”, “arkadaşlık yapmak ve yani arkadaşlar edinmek” gibi maddelerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Stern vd., 1990: 92).

Longhurst ve Spink’in yaptıkları ve araştırma grubunu çocuk ve gençlerin oluşturduğu çalışmada, katılımcılara 27 sorudan oluşan spora katılım güdüsü anketi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, bireylerin egzersize katılımını güdüleyen 5 temel faktör belirlenmiştir. Bunlar sırasıyla; “becerileri geliştirmek”, “fiziksel olarak zinde olmak”, “yarışmak”, “yeni beceriler öğrenmek” ve “rekabet”tir (Longhurst ve Spink, 1987: 27).

Literatür incelendiğinde, ayrıca yetişkin ve yaşlıların spora katılım güdülerini belirlemek amacıyla yapılmış birçok çalışma olduğu da görülmektedir. Örneğin, Hsieh tarafından 243 ailenin rekreasyonel sporlara katılım güdüsünü belirlemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre, ailelerin eğitim düzeylerine göre anlamlı fark bulunurken; işlerine ve gelir düzeylerine göre güdülenme seviyeleri arasında istatistiksel olarak bir farkın olmadığı belirlenmiştir (Hsieh, 2005: 125).

Bir diğer çalışmada ise Jones, Mackay ve Peters 28 sorudan oluşan katılım güdülenmesi anketini kullanmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların egzersize güdülenme düzeylerinin katılım seviyesine göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Jones vd., 2006: 31).

Tsai, bireylerin demografik özelliklerine göre egzersiz yapmaya yönelik güdülenme seviyeleri arasındaki farklılığı test etmek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada, kadınların erkeklere oranla hastalıklardan korunma ile psikolojik ve sosyalleşme ihtiyaçları alt boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Yaş grupları arasındaki farklılıkları test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına göre ise, 40-44 yaş grubunda olan bireylerin, diğer 4 grupta yer alan bireylere göre “psikolojik ihtiyaç” alt boyutunda daha yüksek puana sahip olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca “sosyal ihtiyaç” alt boyutunda, çalışan grupların diğer gruplara oranla daha yüksek puana sahip oldukları bulunmuş, evli ve bekar katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna da ulaşılmıştır (Tsai, 2005: 52).

Bu çalışmalara ek olarak, Trembath, Szabo ve Baxter rekreasyonel aktivite ünitelerine katılım sağlayan 450 yetişkinle yaptıkları çalışma sonucunda, kişileri aktiviteye katılım saatlerine göre 3 gruba ayırmışlardır. Buna göre, öğle grubunda yer alan bireylerin güdülenme düzeyleri ile diğer üç grupta yer alan bireylerin güdülenme düzeyleri arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu araştırma grubunda yer alan yetişkinleri rekreasyonel amaçlı egzersiz yapmaya güdüleyen en önemli 3 neden olarak, “egzersiz yapmak”, “vücut ve dış görünüm” ve “fiziksel olarak zinde olmak” nedenleri belirlenmiştir (Trembath vd., 2002: 32).

Koivula ise, 202 kadın, 208 erkek toplam 410 katılımcının yer aldığı ve temel olarak egzersize güdülenme düzeyleri arasındaki cinsiyet farklılığını belirlemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışma sonucunda, “rekabet ve heyecan”, “dış görünüm” ve “fiziksel sağlık” alt boyutlarda anlamlı farklılıklar bulunurken, “sosyalleşme” ve “stresten uzaklaşma” alt boyutlarında istatistiksel olarak bir fark olmadığı belirlenmiştir (Koivula, 1999: 91).

Bu çalışmaların yanı sıra literatürde bireyleri egzersize veya rekreasyonel amaçlı egzersize katılımı güdüleyen unsurları belirlemek amacıyla yapılmış pek çok ölçek geliştirme çalışması yer almaktadır. Örneğin, Markland ve Hardy bireylerin egzersize katılım nedenlerini belirlemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Yapılan faktör analizi neticesinde, 12 faktör ile 71 maddeyi kapsayan ve “Egzersiz Motivasyon Ölçeği” adı verilen bir ölçek geliştirmişlerdir. Ölçeğin alt faktörlerine ilişkin Cronbah Alfa iç tutarlık katsayısı .63 ve .90 arasında değişirken, test tekrar güvenirlik katsayısının da .59 ve .88 arasında değiştiği tespit edilmiştir (Markland ve Hardy, 1993: 295).

Bir diğer ölçek geliştirme çalışması ise, Gürbüz, Aşçı ve Çelebi tarafından gerçekleştirilmiştir (Gürbüz vd., 2006). Aslında bu çalışma temelde ölçek geliştirme çalışmasından daha çok literatürde sıkça kullanılan bazı anketler ve teorik temellere dayandırılarak, Rogers ve Morris tarafından geliştirilen “Egzersiz Güdülenme Anketi”nin Türkçe sürümünün faktör yapısının test edilmesi ve ortaya çıkacak faktörlerin Cronbah Alfa yöntemi kullanılarak iç tutarlık katsayısının tespit edilmesi şeklindedir. Bu çalışma sonucunda orijinal ankette yer alan 73 maddenin 66 maddeye düştüğü yine orijinal ankette yer alan 8 alt boyutun ölçeğin Türkçe sürümünde bazı alt boyutlarla birleşerek, 5 alt boyutta toplandığı tespit edilmiştir (Rogers ve Morris, 2003: 25).

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmaya katılan katılımcılar, veri toplama yöntemleri ve verilerin analizi yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı özel spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin neler olduğunun belirlenmesidir.

Bu spor merkezleri ticari bir statüde olup, Konya ilinin sunduğu koşullar itibariyle, sundukları programlar ve üye sayıları dikkate alınarak seçilmiştir.

Bu spor tesisleri çalışmamız içerisinde X, Y ve Z spor tesisi şeklinde ifade edilmektedir. X spor tesisinde ve Z spor tesisinde sadece fitness hizmeti sunulurken Y spor tesisinde ise fitness hizmetinin dışında crossfit çalışması, pilates, step, aerobik ve dövüş sanatları eğitimi eğlenceli bir formatta sunulmaktadır. Y spor tesisinde sunulan bu farklı hizmetler, araştırma sonuçlarına belirgin şekilde yansımaktadır.

Rekreasyonel faaliyetler ve güdülenme ayrı ayrı incelenerek, aralarındaki ilişkinin çalışmalara dayandırılarak açıklanması hedeflenmektedir.

Ayrıca araştırmada aşağıdaki alt problemlere yanıtlar da aranacaktır.

1. Özel spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler bireylerin yaşına göre değişmekte midir?
2. Özel spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler bireylerin cinsiyetine göre değişmekte midir?
3. Özel spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler bireylerin medeni durumuna göre değişmekte midir?
4. Özel spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler bireylerin mesleğine göre değişmekte midir?
5. Özel spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler bireylerin aldığı eğitime göre değişmekte midir?
6. Özel spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler bireylerin aylık gelirine göre değişmekte midir?

7. Özel spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler bireylerin gittiği tesise göre değişmekte midir?

8. Özel spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler bireylerin spor salonuna üyelik süresine göre değişmekte midir?

9. Özel spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler haftalık sıklık durumuna göre değişmekte midir?

10. Özel spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler günlük sıklık durumuna göre değişmekte midir?

11. Özel spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler yeterlilik durumuna göre değişmekte midir?

12. Özel spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler güçlüğe göre değişmekte midir?

13. Özel spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler boş zamanın nasıl değerlendirildiğine göre değişmekte midir?

14. Özel spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler boş zamanın kiminle geçirildiğine göre değişmekte midir?

### **3.2. Çalışma Grubu**

Bu çalışmada olasılıksız örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme metodu kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Konya'nın Selçuklu ilçesinde özel spor merkezlerinde hizmet alan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini oluşturulurken seçkisiz örnekleme yolu ile Konya'nın Selçuklu ilçesinden rastgele 3 spor merkezi belirlenmiştir. Çalışmada 3 özel spor merkezinden, toplam 467 katılımcı yer almıştır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Egzersiz katılımcılarının motivasyon düzeylerini ölçmek için Rekreasyonel Egzersiz Güdülenme Ölçeği (Recreational Exercise Motivation Measure, REMM) kullanılmıştır. Rekreasyonel Egzersiz Güdülenme Ölçeği, Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinali 73 madde ve sekiz alt boyuttan (ustalık,

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

### **3.4. Verilerin Toplanması Ve Analizi**

Veri toplanma aracı, belirlenen özel spor merkezlerinde uygulanabilmesi için öncelikle kurum yetkililerine, araştırmanın amacı hakkında bilgiler verilmiş ve anketin doldurulması için gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra spor öğretmenleri ile görüşülerek; onlara, anketin sağlıklı bir şekilde doldurulmasının önemi ve nasıl doldurulacağı hakkında bilgiler verilmiştir. Katılımcıların egzersiz yaparken rahatsız olmamaları ve anketteki sorulara içtenlikle cevap vermelerini sağlamak amacıyla egzersize başlamadan veya egzersiz sonrası dinlenirken anketlerin uygulanması sağlanmıştır.

Verilerin analizi için elde edilen veriler SPSS paket programına aktarılmış ve sonrasında analizler için temel varsayımlar incelenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan Rekreatif Egzersiz Güdülenme Ölçeği alt boyutlarının normal dağılım sergileyip sergilemediğini belirlemek için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Bu noktada çarpıklık katsayıları sağlık alt boyutu için -.947, Rekabet alt boyutu için -.755, Vücut ve dış görünüm alt boyutu için -.663, Sosyal ve eğlence alt boyutu için -.940, Beceri gelişimi alt boyutu için -.712 olarak; basıklık katsayıları sağlık alt boyutu için 1.700, Rekabet alt boyutu için -.412, Vücut ve dış görünüm alt boyutu için 1.085, Sosyal ve eğlence alt boyutu için .072, Beceri gelişimi alt boyutu için 1.807 olarak bulunmuştur. Bu değerlere göre verilerin normallik varsayımını

karşıladığı söylenebilir. Bu nedenle katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ve egzersize katılımlarına ait temel özelliklerine göre bağımlı değişkenlerin karşılaştırılmasında parametrik testlerden olan bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırmada hata payı .05 olarak belirlenmiştir.



## 4. BULGULAR

Bu bölümde katılımcılara ait özellikler, araştırma değişkenine ait tanımlayıcı istatistikler ve katılımcıların egzersize katılım motivasyonlarının farklı değişkenlere göre incelenmesi için yapılan analizlere ait bulgular yer almaktadır.

Tablo 4.1.'de araştırmanın katılımcılarına ait dağılımlar ve yüzdeler yer almaktadır.

**Tablo 4.1. Araştırmaya katılan katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ve egzersize katılım özelliklerine ait dağılım**

		n	Yüzde	Yığılmalı yüzde
Yaş	18 - 25 yaş	283	60.6	60.6
	26 - 33 yaş	102	21.8	82.4
	34 - 41 yaş	53	11.3	93.7
	42 - 49 yaş	13	2.8	96.5
	50 yaş ve üzeri	16	3.5	100.00
Cinsiyet	Erkek	343	73.4	73.4
	Kadın	124	26.6	100.0
Medeni durum	Evli	117	25.1	25.1
	Bekâr	350	74.9	100.0
Meslek	Öğrenci	285	61.0	61.0
	Akademik personel	16	3.4	64.5
	Memur	50	10.7	75.2
	Esnaf	19	4.1	79.2
	İşçi	19	4.1	83.3
	Diğer	78	16.7	100.0
Eğitim Durumu	İlköğretim	12	2.6	2.6
	Lise	117	25.1	27.7
	Üniversite/Yüksek okul	294	63.0	90.7
	Lisansüstü	44	9.3	100.0
Aylık Gelir	2000 TL ve altı	227	48.6	48.6
	2001 - 3000 TL	100	21.4	70.0
	3001 - 4000 TL	67	14.3	84.3
	4001 - 5000 TL	36	7.8	92.1
	5001 TL ve üzeri	37	7.9	100.0
Haftada kaç gün spora gidiliyor	1-2 gün	56	12.0	12.0
	3 gün	228	48.8	60.8
	4gün ve fazlası	183	39.2	100.0

**Tablo 4.1. Araştırmaya katılan katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ve egzersize katılım özelliklerine ait dağılım (dvm.)**

Bir günde kaç saat geçiriliyor	1 saat	115	24.6	24.6
	2 saat	293	62.8	87.4
	3 saat ve fazlası	59	12.6	100.0
Boş zaman yeterliliği	Kesinlikle yetersiz	32	6.9	6.9
	Yetersiz	104	22.2	29.1
	Normal	140	30.0	59.1
	Yeterli	85	18.2	77.3
	Kesinlikle yeterli	106	22.7	100.0
Boş zaman değerlendirilmede zaman güçlük yaşıyor musunuz?	Her zaman	52	11.1	11.1
	Bazen	263	56.3	67.4
	Hiçbir zaman	152	32.6	100.0
Boş zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?	Fiziksel etkinlikler	145	31.0	31.0
	Sosyal etkinlikler	81	17.4	48.4
	Kültürel ve turistik etkinlikler	22	4.7	53.1
	Sanatsal etkinlikler	19	4.1	57.2
	Dinlenerek	190	40.7	97.9
	Diğer	10	2.1	100.0
Boş zamanınızı kiminle geçiriyorsunuz?	Yalnız	90	19.2	19.2
	Ailemle	111	23.8	43.0
	Arkadaş grubu ile	266	57.0	100

Tablo incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunun 18-25 yaş aralığında olduğu (%60.6), %73.4'ünün erkek olduğu, %74.9'unun bekâr olduğu, %61'inin öğrenci olduğu, %63'ünün üniversite/yüksek okul eğitim durumuna sahip olduğu ve aylık gelir olarak çoğunluğun (%48.6) 2000TL ve altında gelire sahip olduğu görülmektedir. Egzersize katılım durumları incelendiğinde katılımcıların %48.8'nini haftada üç gün ve daha fazla spora gittiği, spora gidenlerin %62.7'sinin her gidişinde 2 saat kaldığı görülmektedir. Katılımcıların boş zaman değerlendirme durumunda ise, katılımcıların %30'u boş zaman yeterliliğini normal olarak belirtmekte, %56.3'ü boş zamanlarını değerlendirmede bazen güçlük yaşadığını, %40.7'sinin boş zamanını dinlenerek geçirdiği ve %57'sinin boş zamanını arkadaş grubu ile geçirdiği görülmektedir.

Tablo 4.2.'de araştırmanın bağımlı değişkeni olan egzersiz katılım motivasyonuna ait tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır.

**Tablo 4.2. Araştırmanın bağımlı değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistikler**

Egzersize katılım motivasyonu	n	Ort.	Ss
Sağlık	467	4.30	.53
Rekabet	467	3.36	.82
Vücut ve Dış Görünüm	467	4.14	.66
Sosyal ve Eğlence	467	3.77	.84
Beceri Gelişimi	467	4.18	.66

En yüksek ortalamanın 4.30 ile Sağlık faktöründe en düşük ortalamanın 3.36 ile Rekabet faktöründe olduğu görülmektedir. Tablo 3.2.'de görüldüğü gibi, insanların rekreasyonel egzersize katılım motivasyonunu etkileyen en önemli etkenin sağlık faktörü olduğu tespit edilmiştir. Beceri gelişimi faktörü ise 4.18 ortalama ile onu takip etmektedir. Vücut ve Dış Görünüm ise 4.14 ortalama ile Sağlık ve Beceri Gelişimi faktörlerinden sonra gelmektedir. Sosyal ve Eğlence faktörü 3.77 ortalama ile son sıralarda yer alırken, rekabet faktörü 3.36 ortalama ile son sırada yer almaktadır.

Tablo 4.3.'te yaş gruplarına göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır.

**Tablo 4.3. Yaş gruplarına göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması**

Yaş		n	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A 18 - 25 yaş	283	4.29	.56	.625	.64	-
	B 26 - 33 yaş	102	4.34	.48			
	C 34 - 41 yaş	53	4.26	.44			
	D 42 - 49 yaş	13	4.40	.52			
	E 50 yaş ve üzeri	16	4.15	.50			
Rekabet	A 18 - 25 yaş	283	3.35	.79	.201	.94	-
	B 26 - 33 yaş	102	3.36	.87			
	C 34 - 41 yaş	53	3.43	.77			
	D 42 - 49 yaş	13	3.50	1.02			
	E 50 yaş ve üzeri	16	3.29	1.14			
Vücut ve Dış Görünüm	A 18 - 25 yaş	283	4.15	.65	1.180	.32	-
	B 26 - 33 yaş	102	4.19	.65			
	C 34 - 41 yaş	53	4.08	.57			
	D 42 - 49 yaş	13	3.97	.80			
	E 50 yaş ve üzeri	16	3.86	.95			
Sosyal ve Eğlence	A 18 - 25 yaş	283	3.78	.82	.257	.90	-
	B 26 - 33 yaş	102	3.72	.85			
	C 34 - 41 yaş	53	3.81	.77			
	D 42 - 49 yaş	13	3.92	1.15			
	E 50 yaş ve üzeri	16	3.69	1.17			
Beceri Gelişimi	A 18 - 25 yaş	283	4.24	.64	3.391	.01	A-E B-E C-E D-E
	B 26 - 33 yaş	102	4.19	.58			
	C 34 - 41 yaş	53	4.05	.66			
	D 42 - 49 yaş	13	4.13	.90			
	E 50 yaş ve üzeri	16	3.67	1.09			

Yapılan analiz sonucunda yaş gruplarına göre Sağlık ( $F=.625$ ,  $p>.05$ ), Rekabet ( $F=.201$ ,  $p>.05$ ), Vücut ve dış görünüm ( $F=1.180$ ,  $p>.05$ ) ve Sosyal ve eğlence ( $F=.257$ ,  $p>.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, Beceri gelişimi ( $F=3.391$ ,  $p<.05$ ) alt boyutunda anlamlı farklılık vardır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda 50 yaş ve üzerinde yer alan

bireylerin Beceri gelişimi alt boyutundan aldığı puan ortalaması diğer yaş gruplarına göre anlamlı oranda daha düşük bulunmuştur.

Tablo 4.4.'te cinsiyetlere göre egzersize katılım motivasyonlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi yer almaktadır.

**Tablo 4.4. Cinsiyetlere göre egzersize katılım motivasyonlarının karşılaştırılması**

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	p
Sağlık	Erkek	343	4.30	.52	.238	.81
	Kadın	124	4.29	.55		
Rekabet	Erkek	343	3.51	.76	6.217	.00
	Kadın	124	2.99	.84		
Vücut ve Dış Görünüm	Erkek	343	4.15	.65	.840	.40
	Kadın	124	4.09	.70		
Sosyal ve Eğlence	Erkek	343	3.89	.78	5.136	.00
	Kadın	124	3.45	.90		
Beceri Gelişimi	Erkek	343	4.25	.62	3.206	.00
	Kadın	124	4.02	.74		

Yapılan analiz sonucunda cinsiyete göre Sağlık ( $t= .238, p>.05$ ) ve Vücut ve dış görünüm ( $t= .840, p>.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, Rekabet ( $t= 6.217, p<.05$ ), Sosyal ve eğlence ( $t= 5.136, p<.05$ ) ve Beceri gelişimi ( $t= 3.206, p<.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmektedir. Anlamlı farklılık görülen bu alt boyutlarda erkeklerin puan ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5.'te medeni duruma göre egzersize katılım motivasyonlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi yer almaktadır.

**Tablo 4.5. Medeni duruma göre egzersize katılım motivasyonlarının karşılaştırılması**

	Medeni durum	n	Ort.	Ss	t	p
Sağlık	Evli	117	4.29	.45	-.253	.80
	Bekar	350	4.30	.55		
Rekabet	Evli	117	3.42	.88	.732	.76
	Bekar	350	3.35	.80		
Vücut ve Dış Görünüm	Evli	117	4.06	.68	-1.481	.14
	Bekar	350	4.16	.66		
Sosyal ve Eğlence	Evli	117	3.81	.90	.420	.67
	Bekar	350	3.77	.82		
Beceri Gelişimi	Evli	117	4.07	.77	-2.197	.03
	Bekar	350	4.23	.62		

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

Tablo 4.6.'da mesleklere göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır.

**Tablo 4.6. Mesleğe göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması**

		n	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A Öğrenci	285	4.34	.53	4.180	.00	B-E D-E
	B Akademik personel	16	4.50	.28			
	C Memur	50	4.23	.47			
	D Esnaf	19	4.55	.21			
	E İşçi	19	4.02	.74			
	F Diğer	78	4.15	.53			
Rekabet	A Öğrenci	285	3.36	.77	.417	.84	-
	B Akademik personel	16	3.15	1.04			
	C Memur	50	3.39	.87			
	D Esnaf	19	3.46	.70			
	E İşçi	19	3.23	.97			
	F Diğer	78	3.41	.91			
Vücut ve Dış Görünüm	A Öğrenci	285	4.20	.63	4.174	.00	B-E D-E
	B Akademik personel	16	4.30	.56			
	C Memur	50	4.13	.57			
	D Esnaf	19	4.22	.45			
	E İşçi	19	3.60	.90			
	F Diğer	78	3.99	.75			
Sosyal ve Eğlence	A Öğrenci	285	3.79	.81	.645	.67	-
	B Akademik personel	16	3.46	.99			
	C Memur	50	3.81	.92			
	D Esnaf	19	3.82	.83			
	E İşçi	19	3.61	.96			
	F Diğer	78	3.76	.87			
Beceri Gelişimi	A Öğrenci	285	4.28	.59	4.758	.00	D-E
	B Akademik personel	16	4.09	.54			
	C Memur	50	4.09	.74			
	D Esnaf	19	4.40	.39			
	E İşçi	19	3.90	.85			
	F Diğer	78	3.94	.79			

Yapılan analiz sonucunda mesleklere göre, Rekabet ( $F= .417$ ,  $p>.05$ ) ve Sosyal ve eğlence ( $F= .645$ ,  $p>.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, Sağlık ( $F= 4.180$ ,  $p<.05$ ), Vücut ve dış görünüm ( $F= 4.174$ ,  $p<.05$ ) ve Beceri gelişimi ( $F= 4.758$ ,  $p<.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu

karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, Sağlık ve Vücut ve dış görünüm alt boyutlarında Akademik personel ve Esnaf çalışanlarının ortalaması işçilerden daha yüksek bulunurken; Beceri gelişimi alt boyutunda Esnaf'ın İşçilerden daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4.7.'de eğitim duruma göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır.

**Tablo 4.7. Eğitim durumuna göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması**

		n	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A İlköğretim Mezunu	12	4.24	.51	5.278	.00	B-C
	B Lise Mezunu	117	4.14	.65			
	C Üniversite/Yüksek okul	294	4.37	.46			
	D Lisansüstü	44	4.25	.51			
Rekabet	A İlköğretim Mezunu	12	3.07	1.13	5.294	.00	C-A C-D
	B Lise Mezunu	117	3.20	.83			
	C Üniversite/Yüksek okul	294	3.48	.78			
	D Lisansüstü	44	3.12	.88			
Vücut ve Dış Görünüm	A İlköğretim Mezunu	12	3.75	.98	7.050	.00	A-C
	B Lise Mezunu	117	3.94	.79			
	C Üniversite/Yüksek okul	294	4.24	.56			
	D Lisansüstü	44	4.08	.63			
Sosyal ve Eğlence	A İlköğretim Mezunu	12	3.66	.92	6.276	.00	C-D
	B Lise Mezunu	117	3.63	.91			
	C Üniversite/Yüksek okul	294	3.89	.78			
	D Lisansüstü	44	3.38	.86			
Beceri Gelişimi	A İlköğretim Mezunu	12	3.87	1.01	7.391	.00	C-A C-D
	B Lise Mezunu	117	4.02	.76			
	C Üniversite/Yüksek okul	294	4.29	.59			
	D Lisansüstü	44	3.97	.62			

Yapılan analiz sonucunda eğitim durumuna göre, Sağlık ( $F=5.278$ ,  $p<.05$ ), Rekabet ( $F=5.294$ ,  $p<.05$ ), Vücut ve dış görünüm ( $F=7.050$ ,  $p<.05$ ), Sosyal ve eğlence ( $F=6.276$ ,  $p<.05$ ) ve Beceri gelişimi ( $F=7.391$ ,  $p<.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, Sağlık alt boyutunda Üniversite/Yüksek okul öğrencilerinin Lise mezunlarından daha yüksek ortalamaya sahip olduğu; Rekabet ve Beceri gelişimi alt

boyutlarında Üniversite/Yüksekokul öğrencilerinin İlköğretim mezunu ve Lisansüstü öğrencilerinden daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, Vücut ve dış görünüm alt boyutunda Üniversite/yüksekokul öğrencilerinin İlköğretim mezunlarından daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, Sosyal ve eğlence alt boyutunda Üniversite/yüksekokul öğrencilerinin Lisansüstü öğrencilerinden daha yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.8.'de aylık gelir duruma göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır.

**Tablo 4.8. Aylık gelire göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması**

		n	Ort.	Ss	F	p
Sağlık	A 2000 TL ve altı	227	4.29	.53	1.038	.39
	B 2001 - 3000 TL	100	4.37	.49		
	C 3001 - 4000 TL	67	4.20	.51		
	D 4001 - 5000 TL	36	4.28	.62		
	E 5001 TL ve üzeri	37	4.33	.54		
Rekabet	A 2000 TL ve altı	227	3.35	.80	2.015	.09
	B 2001 - 3000 TL	100	3.25	.86		
	C 3001 - 4000 TL	67	3.34	.82		
	D 4001 - 5000 TL	36	3.65	.64		
	E 5001 TL ve üzeri	37	3.52	.96		
Vücut ve Dış Görünüm	A 2000 TL ve altı	227	4.13	.69	.418	.79
	B 2001 - 3000 TL	100	4.15	.71		
	C 3001 - 4000 TL	67	4.07	.58		
	D 4001 - 5000 TL	36	4.20	.53		
	E 5001 TL ve üzeri	37	4.22	.59		
Sosyal ve Eğlence	A 2000 TL ve altı	227	3.79	.81	1.216	.30
	B 2001 - 3000 TL	100	3.64	.89		
	C 3001 - 4000 TL	67	3.73	.91		
	D 4001 - 5000 TL	36	3.94	.83		
	E 5001 TL ve üzeri	37	3.89	.79		
Beceri Gelişimi	A 2000 TL ve altı	227	4.22	.65	.594	.67
	B 2001 - 3000 TL	100	4.16	.66		
	C 3001 - 4000 TL	67	4.09	.70		
	D 4001 - 5000 TL	36	4.20	.64		
	E 5001 TL ve üzeri	37	4.16	.71		

Yapılan analiz sonucunda aylık gelir durumuna göre, Sağlık (F=1.038,  $p>.05$ ), Rekabet (F=2.015,  $p>.05$ ), Vücut ve dış görünüm (F=.418,  $p>.05$ ), Sosyal ve

eğlence ( $F=1.216$ ,  $p>.05$ ) ve Beceri gelişimi ( $F=.594$ ,  $p>.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 4.9.'da egzersiz için gidilen tesise göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır.

**Tablo 4.9. Gidilen tesise göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması**

		n	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A X TESİSİ	308	4.29	.52	1.042	.35	-
	B Y TESİSİ	91	4.26	.56			
	C Z TESİSİ	68	4.38	.52			
Rekabet	A X TESİSİ	308	3.35	.81	10.687	.00	B-C
	B Y TESİSİ	91	3.65	.69			
	C Z TESİSİ	68	3.06	.92			
Vücut ve Dış Görünüm	A X TESİSİ	308	4.11	.67	1.180	.31	-
	B Y TESİSİ	91	4.18	.62			
	C Z TESİSİ	68	4.22	.65			
Sosyal ve Eğlence	A X TESİSİ	308	3.77	.83	8.013	.00	B-C
	B Y TESİSİ	91	3.99	.70			
	C Z TESİSİ	68	3.45	.97			
Beceri Gelişimi	A X TESİSİ	308	4.14	.68	1.963	.14	-
	B Y TESİSİ	91	4.29	.65			
	C Z TESİSİ	68	4.23	.56			

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

Tablo 4.10.'da spor salonuna üyelik süresine göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır.

**Tablo 4.10. Spor salonuna üyelik süresine göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması**

		n	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A 6 aydan az	115	3.98	.72	15.533	.00	A-B A-C A-D A-E
	B 6 - 12 ay	152	4.38	.42			
	C 12 - 18 ay	83	4.40	.38			
	D 18 - 24 ay	58	4.43	.32			
	E 24 ay ve üzeri	59	4.42	.44			
Rekabet	A 6 aydan az	115	3.10	.76	6.824	.00	A-C A-D A-E B-C B-D B-E
	B 6 - 12 ay	152	3.30	.78			
	C 12 - 18 ay	83	3.47	.80			
	D 18 - 24 ay	58	3.61	.84			
	E 24 ay ve üzeri	59	3.65	.89			
Vücut ve Dış Görünüm	A 6 aydan az	115	3.81	.79	10.157	.00	A-B A-C A-D A-E
	B 6 - 12 ay	152	4.24	.56			
	C 12 - 18 ay	83	4.20	.57			
	D 18 - 24 ay	58	4.34	.51			
	E 24 ay ve üzeri	59	4.23	.68			
Sosyal ve Eğlence	A 6 aydan az	115	3.56	.86	4.683	.00	A-C A-D A-E B-C B-D B-E
	B 6 - 12 ay	152	3.69	.83			
	C 12 - 18 ay	83	3.92	.83			
	D 18 - 24 ay	58	3.98	.79			
	E 24 ay ve üzeri	59	3.97	.82			
Beceri Gelişimi	A 6 aydan az	115	3.80	.84	14.530	.00	A-B A-C A-D A-E
	B 6 - 12 ay	152	4.26	.50			
	C 12 - 18 ay	83	4.32	.53			
	D 18 - 24 ay	58	4.38	.61			
	E 24 ay ve üzeri	59	4.35	.56			

Yapılan analiz sonucunda üyelik süresine göre, Sağlık ( $F=15.533$ ,  $p<.05$ ), Rekabet ( $F=6.824$ ,  $p<.05$ ), Vücut ve dış görünüm ( $F=10.157$ ,  $p<.05$ ), Sosyal ve eğlence ( $F=4.683$ ,  $p<.05$ ) ve Beceri gelişimi ( $F=14.530$ ,  $p<.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, Sağlık, Vücut ve dış görünüm ve Beceri gelişimi alt boyutlarında 6 ay ve daha fazla süredir üye olan bireylerin ortalaması 6 aydan daha az üye olanlara göre

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

Tablo 4.11.'de haftalık egzersiz yapılan gün sayısına göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır.

**Tablo 4.11. Haftalık sıklık durumuna göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması**

		n	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A 1-2gün	56	4.21	.40	.932	.39	-
	B 3gün	228	4.32	.54			
	C 4gün ve fazlası	183	4.30	.55			
Rekabet	A 1-2gün	56	3.24	.89	3.067	.048	A-C
	B 3gün	228	3.30	.79			
	C 4gün ve fazlası	183	3.48	.84			
Vücut ve Dış Görünüm	A 1-2gün	56	3.98	.67	1.930	.15	-
	B 3gün	228	4.17	.59			
	C 4gün ve fazlası	183	4.15	.74			
Sosyal ve Eğlence	A 1-2gün	56	3.61	.87	3.044	.049	A-C
	B 3gün	228	3.72	.88			
	C 4gün ve fazlası	183	3.88	.78			
Beceri Gelişimi	A 1-2gün	56	3.91	.65	6.027	.00	A-C
	B 3gün	228	4.19	.61			
	C 4gün ve fazlası	183	4.25	.71			

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

Tablo 4.12.'de günlük yapılan egzersizde geçirilen süreye göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır.

**Tablo 4.12. Günlük sıklık durumuna göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması**

		n	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A 1 saat	115	4.36	.40	1.152	.32	-
	B 2 saat	293	4.28	.57			
	C 3 saat ve fazlası	59	4.26	.55			
Rekabet	A 1 saat	115	3.48	.77	1.418	.24	-
	B 2 saat	293	3.32	.83			
	C 3 saat ve fazlası	59	3.36	.87			
Vücut ve Dış Görünüm	A 1 saat	115	4.28	.53	5.115	.01	A-C
	B 2 saat	293	4.12	.67			
	C 3 saat ve fazlası	59	3.96	.80			
Sosyal ve Eğlence	A 1 saat	115	3.90	.87	3.493	.03	B-A B-C
	B 2 saat	293	3.69	.85			
	C 3 saat ve fazlası	59	3.91	.70			
Beceri Gelişimi	A 1 saat	115	4.23	.60	.445	.64	-
	B 2 saat	293	4.17	.66			
	C 3 saat ve fazlası	59	4.15	.77			

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

Tablo 4.13.'te boş zamanlarda yapılan aktiviteleri yeterli bulup bulmamaya göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır.

**Tablo 4.13. Katılımcıların boş zaman yeterlilik durumuna göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması**

		n	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A Kesinlikle yetersiz	32	4.34	.42	.970	.42	-
	B Yetersiz	104	4.34	.53			
	C Normal	140	4.34	.55			
	D Yeterli	85	4.24	.54			
	E Kesinlikle yeterli	106	4.24	.52			
Rekabet	A Kesinlikle yetersiz	32	3.23	.95	4.164	.00	C-B C-D C-E
	B Yetersiz	104	3.58	.75			
	C Normal	140	3.17	.89			
	D Yeterli	85	3.41	.79			
	E Kesinlikle yeterli	106	3.41	.72			
Vücut ve Dış Görünüm	A Kesinlikle yetersiz	32	4.08	.87	.886	.47	-
	B Yetersiz	104	4.23	.64			
	C Normal	140	4.15	.62			
	D Yeterli	85	4.07	.63			
	E Kesinlikle yeterli	106	4.10	.68			
Sosyal ve Eğlence	A Kesinlikle yetersiz	32	3.69	.91	3.676	.01	C-B C-D
	B Yetersiz	104	3.94	.79			
	C Normal	140	3.57	.91			
	D Yeterli	85	3.90	.69			
	E Kesinlikle yeterli	106	3.79	.85			
Beceri Gelişimi	A Kesinlikle yetersiz	32	4.16	.68	.543	.71	-
	B Yetersiz	104	4.26	.68			
	C Normal	140	4.16	.67			
	D Yeterli	85	4.19	.64			
	E Kesinlikle yeterli	106	4.13	.65			

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların boş zaman yeterliliğine göre, Sağlık ( $F=.970$ ,  $p>.05$ ), Vücut ve dış görünüm ( $F=.886$ ,  $p<.05$ ) ve Beceri gelişimi ( $F=.543$ ,  $p>.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, Rekabet ( $F=4.164$ ,  $p<.05$ ) ve Sosyal ve eğlence ( $F=3.676$ ,  $p<.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, Rekabet alt boyutunda, kendini yetersiz, yeterli ve kesinlikle yeterli olarak belirten bireylerin ortalaması kendisini normal olarak belirtenlerden daha yüksektir. Sosyal ve eğlence alt boyutunda ise kendini yetersiz ve yeterli olarak değerlendiren bireylerin ortalaması kendini normal olarak değerlendiren bireylerden daha yüksektir.

Tablo 4.14.'te boş zamanları değerlendirmede günlük yaşayıp yaşamamaya göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır.

**Tablo 4.14. Katılımcıların boş zaman değerlendirme gücüne göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması**

		n	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A Her zaman	52	4.30	.47	4.530	.01	C-A C-B
	B Bazen	263	4.24	.59			
	C Hiçbir zaman	152	4.40	.41			
Rekabet	A Her zaman	52	3.39	.79	3.113	.045	C-A C-B
	B Bazen	263	3.28	.86			
	C Hiçbir zaman	152	3.49	.75			
Vücut ve Dış Görünüm	A Her zaman	52	4.09	.69	6.545	.00	C-A C-B
	B Bazen	263	4.06	.70			
	C Hiçbir zaman	152	4.30	.54			
Sosyal ve Eğlence	A Her zaman	52	3.77	.85	1.379	.25	-
	B Bazen	263	3.72	.86			
	C Hiçbir zaman	152	3.86	.80			
Beceri Gelişimi	A Her zaman	52	4.17	.59	4.613	.01	C-A C-B
	B Bazen	263	4.11	.72			
	C Hiçbir zaman	152	4.31	.57			

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

Tablo 3.15.'te boş zamanın nasıl değerlendirildiğine göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır.

**Tablo 4.15. Boş zamanın nasıl değerlendirildiğine göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması**

		n	Ort.	Ss	F	P	Tukey
Sağlık	A Fiziksel etkinlikler	145	4.26	.61	.731	.60	-
	B Sosyal etkinlikler	81	4.29	.51			
	C Kültürel ve turistik etkinlikler	22	4.39	.40			
	D Sanatsal etkinlikler	19	4.38	.28			
	E Dinlenerek	190	4.32	.49			
	F Diğer	10	4.09	.61			
Rekabet	A Fiziksel etkinlikler	145	3.17	.80	4.293	.00	A-E D-E
	B Sosyal etkinlikler	81	3.27	.78			
	C Kültürel ve turistik etkinlikler	22	3.50	.86			
	D Sanatsal etkinlikler	19	3.59	.63			
	E Dinlenerek	190	3.53	.83			
	F Diğer	10	3.02	.82			
Vücut ve Dış Görünüm	A Fiziksel etkinlikler	145	4.08	.65	.914	.47	-
	B Sosyal etkinlikler	81	4.14	.72			
	C Kültürel ve turistik etkinlikler	22	4.16	.82			
	D Sanatsal etkinlikler	19	4.37	.55			
	E Dinlenerek	190	4.17	.64			
	F Diğer	10	3.97	.57			
Sosyal ve Eğlence	A Fiziksel etkinlikler	145	3.55	.81	5.137	.00	A-E
	B Sosyal etkinlikler	81	3.73	.84			
	C Kültürel ve turistik etkinlikler	22	3.88	.84			
	D Sanatsal etkinlikler	19	3.97	.75			
	E Dinlenerek	190	3.95	.80			
	F Diğer	10	3.20	1.25			
Beceri Gelişimi	A Fiziksel etkinlikler	145	4.08	.67	2.815	.02	D-F
	B Sosyal etkinlikler	81	4.17	.62			
	C Kültürel ve turistik etkinlikler	22	4.31	.70			
	D Sanatsal etkinlikler	19	4.36	.43			
	E Dinlenerek	190	4.26	.66			
	F Diğer	10	3.70	.99			

Yapılan analiz sonucunda boş zamanın nasıl değerlendirildiğine göre, Sağlık (F=.731,  $p>.05$ ) ve Vücut ve dış görünüm (F=.914,  $p>.05$ ) alt boyutunda anlamlı farklılık görülmezken, Sosyal ve eğlence (F=5.137,  $p<.05$ ), Rekabet (F=4.293,  $p<.05$ ) ve Beceri gelişimi (F=2.815,  $p<.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek için post-hoc testlerden olan Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda Rekabet alt boyutunda Dinlenerek değerlendirenlerin puanı Fiziksel etkinlikler ile değerlendirenlerden daha yüksek; Sosyal ve eğlence alt boyutunda Dinlenerek

değerlendirenlerin puanı fiziksel etkinliklerle değerlendirenlerden daha yüksek; Beceri gelişimi alt boyutunda diğer grupta yer alan bireylerin puanı sanatsal etkinliklerle değerlendirenlerden daha düşük bulunmuştur.

Tablo 4.16.'da boş zamanın kiminle geçirildiğine göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi yer almaktadır.

**Tablo 4.16. Boş zamanın kiminle geçirildiğine göre egzersize katılım motivasyonunun karşılaştırılması**

		n	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Sağlık	A Yalnız	90	4.33	.51	.970	.38	-
	B Ailemle	111	4.24	.51			
	C Arkadaş grubu ile	266	4.31	.54			
Rekabet	A Yalnız	90	3.06	.89	9.778	.00	A-C
	B Ailemle	111	3.31	.89			
	C Arkadaş grubu ile	266	3.49	.74			
Vücut ve Dış Görünüm	A Yalnız	90	4.13	.65	3.078	.047	B-C
	B Ailemle	111	4.01	.71			
	C Arkadaş grubu ile	266	4.19	.64			
Sosyal ve Eğlence	A Yalnız	90	3.51	.88	7.597	.00	A-C
	B Ailemle	111	3.70	.93			
	C Arkadaş grubu ile	266	3.89	.77			
Beceri Gelişimi	A Yalnız	90	4.16	.58	6.196	.00	B-C
	B Ailemle	111	4.00	.74			
	C Arkadaş grubu ile	266	4.26	.64			

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

## 5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ve egzersiz yapma durumlarına göre araştırmanın bağımlı değişkenlerinde gözlenen farklılıklara ait tartışma yer almaktadır.

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

Cinsiyete göre Rekabet, Sosyal ve Eğlence ile Beceri Gelişimi alt boyutunda farklılık vardır. Bu alt boyutlarda erkeklerin puan ortalaması kadınlardan daha yüksektir. Yani egzersize katılmada rekabetin olması, sosyal bir ortamın olması, eğlenceli olması ve bireyin becerilerini geliştirme durumu erkekleri daha fazla motive etmektedir. Kadınlar bu alt boyutlarda erkekler kadar motive olmamaktadır. Bireylerin rekreatif sporlara katılma nedenleri cinsiyete göre incelendiğinde REMM'in 5 alt boyutundan sağlık, rekabet ve sosyal/eğlence (Ardahan, Çağlar) arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sosyal faktörlerin, cinsiyetlere göre egzersize karşı güdülenmenin farklılaşmasına neden olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Deci ve Ryan, 2002). Egzersize güdülenmenin cinsiyet etkeniyle değişiklik gösterip göstermediğinin araştırıldığı çalışmalarda, kadınların daha az fiziksel görünüm ve sosyal ilişki gibi nedenlerle, erkeklerin ise kadınlardan farklı olarak, rekabet ve yeterlilik gibi iç güdülerle egzersiz yaptıklarını göstermektedir (Brunet ve Sabiston, 2009, Daley ve Duda, 2006, Gill vd., 1996, Ryan vd., 1997). Bunların aksine kadınların erkeklere göre içsel güdülerle egzersize katıldıklarını (Landry ve Solmon, 2004, Wilson vd., 2003, Wilson ve Rodgers, 2004) ve erkeklerin daha az dışsal

sebeplerle egzersiz yaptıklarını ortaya koyan birçok araştırma vardır (Annesi J: 2004, Frederick vd., 1996). Bu açıdan, erkek ve kadın katılımcıların egzersiz güdülenmeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu için mevcut çalışma ile örtüşmemektedir.

Medeni duruma göre Beceri gelişimi alt boyutunda farklılık vardır. Bekarların ortalaması evlilerden daha yüksek bulunmuştur. Yani bekarlar için beceri geliştirme amacı egzersize katılım için daha güçlü bir motivasyon kaynağıdır. Bu sonuç Güngörmüş'ün (2007) araştırmasıyla örtüşmektedir. Güngörmüş (2007) yaptığı araştırma sonucunda rekreasyonel egzersizlerle ilgili güdülenme seviyelerinin medeni hale göre farklılaştığını sonucuna ulaşmıştır. Bekar katılımcılardan elde edilen “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence” ile “Beceri Gelişimi” alt boyutlarındaki puanların, evli katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

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

Eğitim durumuna göre tüm alt boyutlarda farklılık vardır. Sağlık alt boyutunda Üniversite/Yüksekokul mezunlarının Lise mezunlarından daha yüksek ortalamaya sahip olduğu; Rekabet ve Beceri gelişimi alt boyutlarında Üniversite/Yüksekokul mezunlarının İlköğretim mezunlarından ve Lisansüstü mezunlarından daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, Vücut ve Dış Görünüm alt boyutunda Üniversite/yüksekokul mezunlarının İlköğretim mezunlarından daha

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

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

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

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

Egzersiz için günlük sıklık durumuna göre Vücut ve Dış Görünüm ile Sosyal ve Eğlence alt boyutlarında fark var. Vücut ve Dış Görünüm alt boyutunda günlük 1

saat egzersiz yapanların ortalaması 3 saat ve daha fazla egzersiz yapanlardan daha yüksek bulunmuştur. Sosyal ve Eğlence alt boyutunda ise 1 saat ve 3 saat ve fazla egzersiz yapanların ortalaması 2 saat egzersiz yapanlardan daha yüksek bulunmuştur.

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

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

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

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

Çalışmanın sonuçlarına göre, aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

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



## KAYNAKÇA

- AKGÜL, B. M.** (2011). *Farklı Kültürlerdeki Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ankara- Londra Örneği*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Doktora Tezi
- AKSOY, Y.** (2016). *Davranış Değişim Aşamalarına Göre Düzenli Egzersize Katılımı Engelleyen ve Güdüleyen Faktörlerin İncelenmesi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış doktora tezi, Samsun
- ALTINTAŞ, A.** (2010). *Sporcuların Hedef Yönelimleri, Algılanan Güdüsel İklimleri ve Algılanan Fiziksel Yeterliklerinin Cinsiyete ve Deneyim Düzeyine Göre Karşılaştırılması*, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara
- ALTOK, T.** (2009). *Çalışanların motivasyonunu etkileyen faktörlere ilişkin hizmet ve imalat işletmelerinde karşılaştırmalı bir araştırma*. Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Isparta
- ARDAHAN, F.** (2013). *Rekreasyonel Egzersiz Güdüleme Ölçeğinin Rekreatif Spor Türüne Göre İncelenmesi: Antalya Örneği*, Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı. 4, Ekim / October: 95-108
- ARDAHAN, F. ve Yerlisu-Lapa T.**, (2010). *Outdoor Recreation: The Reasons and Carried Benefits for Attending Outdoor Sports of the Participants of Cycling and/or Trekking Activities*, International Journal of Human Sciences, 8(1), ss.1327-1341
- ARGON, T. ve Eren, A.** (2004). *İnsan Kaynakları Yönetimi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- ASHFORD, B., Biddle S, Goudas M.** (1993). *Participatipn in Community Sport Centres: Motives and Predictors of Enjoyment*. Journal of Sport Science; 11(3): 249-256
- AŞAN, Ö.** (2001). Motivasyon, Edit: S. Güney, *Yönetim ve Organizasyon*, Ankara: Nobel Yayınevi
- AYTAÇ, Ö.** (2002). *Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar*, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12 (1): 231-260
- BANGER, G.**(2013).Motivasyon, <http://www.gurcanbanger.com/yaz/yaz3/motiv.pdf>  
Erişim Tarihi: 20.05.2017
- BİNAT, B. ve Şık, N.** (2013). *Turizm ve Rekreasyon Yapıları*, İstanbul: Vitra Çağdaş Mimarlık Dizisi
- ÇABUK, S.** (2010). *Profesyonel Satış Yönetimi*, Adana: Nobel Yayınları
- ÇETİNKANAT, C.** (2000). *Örgütlerde Güdülenme ve İş Doyumu*, Ankara: Anı Yayıncılık
- ÇORUH, Y.** (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen*

- Üniversitesi Örneği*). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Doktora Tezi
- DEMİR, C.** (2003). *Demografik Özellikler İle Sağlanan İmkânların Sportif Faaliyet Tercihleri Üzerine Etkileri; Üniversite Gençliğine Yönelik Bir Uygulama*, 1. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara: Türk Hava Kurumu Basım Evi
- DURMUŞ, H.** (2007). *Eğitim Yönetiminde Motivasyon ve Ödüllendirme*, Gelişen Geliştiren Öğretmen Dergisi, Şubat
- EDGINTON, C., DeGraaf, D. G., Dieser, R. B. & Edginton, S. R.** (2006). *Leisure and life satisfaction: foundational perspectives*, United States: McGraw-Hill
- ERDOĞMUŞ, B.** (2007). *Değişik Kademelerdeki Eğitim İşgörenlerini Etkileyen Güdüleme Etmenleri (Ankara ili Örneği)*, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- GENÇ, N.** (2001). *Başarı Bedel İster*, İstanbul: Timaş Yayınları
- GÜNGÖRMÜŞ, H. A.** (2007). *Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdüleyen Faktörler*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Doktora Tezi
- GÜRBÜZ, B., Aşçı F. H., Çelebi M.** (2006). *The Reliability and Validity of the Turkish Version of the Recreational Exercise Motivation Measure*. The 9th International Sports Sciences Congress (3-5 November); Congress Proceedings. Muğla: 1044
- GÜRBÜZ, B.** (2006). *Kentsel Yaşam Sürecinde Rekreatif Katılım Sorunları*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Doktora Tezi
- GÜRÜZ, D. ve Yaylacı Gaye Ö.** (2004). *İletişimci Gözüyle İnsan Kaynakları Yönetimi*, İstanbul: MediaCat Yayınları
- HACIOĞLU, N.; Gökdeniz, A. ve Dinç Y.** (2003). *Boş Zaman ve Rekreatif Yönetimi*, Ankara: Detay Yayıncılık
- HODGETTS, R. M.** (1997). *Yönetim, Teori, Süreç ve Uygulama*, Çev: Canan Çetin ve Esin Can Mutlu, İstanbul: Der Yayınları
- HOOD, M. G.** (1993). *After 70 Years Of Audience Research, What Have We Learned, Visitor studies: Theory, research and practice*, (15): 17-27
- HSIEH, C. H.** (2005). *The Study of Participation Motivation, Constraint Factors and Participation Degree about Parents Taking Part in the Parent-Child Recreational Sport*. Master's. Taichung, Taiwan: National Chung Hsing University
- JAMES, J. ve Eden M.** (2001). *Uzun Saplı Gelincik*, Çev: A. B. Dicleli, İstanbul: BZD Yayın ve İletişim Merkezi
- JANKE, M., Davey A., Kleiber D.** (2006). Modeling Change in Older Adults' Leisure Activities, *Leisure Sciences*, 28 (3): 285-303

- JONES, GW, Mackay K.S., Peters D. M. (2006).** *Participation Motivation in Martial Artists in the West Midlands Region of England.* Journal of Sports Science and Medicine; Combat Sport Special Issue. 28-34
- KAPLAN, M. (2007).** *Motivasyon Teorileri Kapsamında Uygulanan Özendirme Araçlarının İşgören Performansına Etkisi ve Bir Uygulama,* Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- KARAKÜÇÜK, S. (2008).** *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme,* Ankara: Gazi Kitabevi
- KAYA, İ. (2013).** *Çekim Unsurları İle Rekreatif Alışveriş, Tatmin ve Yeniden Satın Alma Niyeti Arasındaki İlişki,* Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir: Doktora Tezi
- KESER, A. (2006).** *Çalışma Yaşamında Motivasyon,* İstanbul: Alfa Aktüel
- KOÇEL, T. (2013).** *İşletme Yöneticiliği,* İstanbul: Beta Basım Yayım.
- KOIVULA, N. (1999).** *Sport Participation: Differences in Motivation and Actual Participation Due to Gender Typing.* Journal of Sport Behavior; 22(3): 360-380
- KORKMAZ, S. (2008).** *Hastanelerde Doktor, Hemşire ve Ebelerin Motivasyonunu Etkileyen Faktörler: Bir Uygulama,* Mersin: Çağ Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi
- KOZAK, N. (2006).** *Turizm Pazarlaması,* Ankara: Detay Yayıncılık
- KÖKTAŞ, Ş. K. (2004).** *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme,* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- KÜÇÜK, V. ve Koç H., (2004).** *Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi,* Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı: 10, ss.131-141
- LANGVINIENE, N. (2012).** *The development of leisure services industry in the context of improvement of quality of life,* Societal Innovations for Global Growth, 1 (1): 748-763
- LONGHURST, K. ve Spink K. S. (1987).** *Participation Motivation of Australian Children Involved in Organized Sport.* Canadian Journal of Sport Sciences; 12(1): 24-30
- MARKLAND, D. ve Hardy L. (1993).** *The Exercise Motivations Inventory: Preliminary Development and Validation of a Measure of Individuals' Reasons for Participation in Regular Physical Exercise.* Personality and Individual Differences; 15(3): 289-297
- MCLEAN, D. D., Hurd A. R., and Rogers N. B. (2012).** *Recreation and Leisure in Modern Society,* USA: Jones & Bartlett Publishers
- MOSTOFSKY, D. L. ve Zaichkowsky L. D. (2002).** *Medical Aspects of Sport and Exercise.* Morgantown: WV: Fitness Information Technology;
- NADIROVA, A. (2000).** *Understanding Leisure Decision Making: An Integrated Analysis of Recreation Participation, Anticipated Leisure Benefits,*

- Environmental Attitudes, Leisure Constraints and Constraints Negotiation*, University of Alberta, Alberta: Doctoral
- O’SULLIVAN, E. L.** (2012). *Power, Promise, Potential, and Possibilities of Parks Recreation and Leisure*, G. Kassing (Ed), *An Introduction to Recreation and Leisure*, NewYork: Human Kinetics
- ÖĞÜT, A.**, Akgemci T. ve Demirsel M. T. (2004). *Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi Bağlamında Örgütlerde İşgören Motivasyonu Süreci*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:12
- ÖLÇER, F.** (2005). *Departmanlı Mağazalarda Motivasyon Üzerine Bir Araştırma*, Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Sayı:25
- ÖZDEMİR, A. S.** (2013). *Motivasyonel ve Demografik Faktörlerin Rekreatif Olanaklara Dayalı Yapılan Destinasyon Tercihleri Üzerine Etkisi*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Doktora Tezi
- ÖZER, P. S.** ve Topaloğlu T. (2008). *Motivasyonda Kapsam Kuramları*, Edit: Celalettin Serinkan, *Liderlik ve Motivasyon*, Ankara: Nobel Yayınları
- ÖZKALP, Ç. K.** (2001). *Örgütsel Davranış*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını
- ÖZTÜRK, M. A.** (2014). *İzmir ve Manisa İllerinde Rekreatif Faaliyet Gösteren Özel Spor İşletmelerinin Hizmet Kalitesi Açısından İncelenmesi ve Karşılaştırılması*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Doktora Tezi
- PARR, M. G.** ve Lashua, B. D. (2004). *What is Leisure? The Perception of Recreation Practitioners and Others*, *Leisure Sciences*, (26): 1-17
- PEKEL, H. N.** (2001). *İşletmelerde motivasyon-verimlilik ilişkisi; devlet hava meydanları işletmesi Antalya havalimanı çalışanları arasında bir örnek olay araştırması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Isparta
- POLAT, G.** (2014). *Düzenli Egzersiz Yapan Kadınlarda Egzersizin Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti Üzerine Etkisi*, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kahramanmaraş
- ROGERS, H.** ve Morris T. (2003). *An Overview of the Development and Validation of the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM)*. in Stelter R, editor. *New Approaches to Exercise and Sport Psychology: Theories, Methods and Applications*. XIth European Congress of Sport Psychology (22-27 July); Book of Abstracts. Copenhagen: 144
- SABUNCUOĞLU, Z.** ve Tüz M. (2001). *Örgütsel Psikoloji*, Bursa: Ezgi Kitabevi
- SABUNCUOĞLU, Z.** ve Paşa M. (2002). *Zaman Yönetimi*, Bursa: Ezgi Kitabevi
- SALGUERO, A.**, Gonzalez-Boto R, Tuero C, Marquez S. (2004). *Relationship Between Perceived Physical Ability and Sport Participation Motives in Young Competitive Swimmers*. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*; 44(3): 294-299

- SCOTT, D.** (1993). *Zamanı İyi Değerlendirmek*, Ağırlioğlu N. (Çev), Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları
- SELÇUK, Z.** (2000). *Gelişim ve Öğrenme*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- SEMERCİ, A. S.** (2005). *İş Motivasyonu ve Sonuçları: Türkiye Cumhuriyet Merkez Bankası'nda Bir Uygulama*, Ankara: Türkiye Cumhuriyet Merkez Bankası İnsan Kaynakları Genel Müdürlüğü, Uzmanlık Yeterlilik Tezi
- SEVİL, T.** (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler*, S. Kocaekşi (Ed), *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını
- SIT, C. H. ve Lindner K. J.** (2006). *Situational State Balances and Participation Motivation in Youth Sport: A Reversal Theory Perspective*. British Journal of Psychology; 76(2): 369-384
- SOLMUŞ, T.** (2004). *İş Yaşamında Duygular ve Kişilerarası İlişkiler*, İstanbul: Beta Basım Yayın
- SOMUNCU, M.** (2011). *Kırsal ve Kentsel Alanlardaki Sosyo-Ekonomik Değişime Bağlı Olarak Türkiye Yaylalarının Fonksiyonlarındaki Farklılaşma*, ICANAS 38 Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi Bildiriler, II.Cilt II, Ankara, ss.811-830
- STERN, HP, Bradley RH, Prince MT, Stroh S. E.** (1990). *Young Children in Recreational Sports, Participation Motivation*. Clinical Pediatrics; 29(2): 89-94
- SÜTÇÜ, T.** (2007). *Örgütsel Çatışma ve İşgören Üzerine Etkileri*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul: Yüksek Lisans Tezi
- ŞİMŞEK, M. Ş. ve Çelik Adnan** (2012). *Yönetim ve Organizasyon*, Konya: Eğitim Akademi Yayınları
- ŞİMŞEK, M. Ş., Akgemci T. ve Çelik A.** (2003). *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış*, Konya: Adım Matbaacılık
- T.C. Sağlık Bakanlığı,** (2014). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*, Ankara: Kuban Matbaacılık Ve Yayıncılık
- TDK** (2017). Motivasyon, Büyük Türkçe Sözlük, <http://tdkterim.gov.tr/bts/> Erişim Tarihi: 20.05.2017
- TEKİN, A.** (2009). *Rekreasyon*, Ankara: Ata Ofset Matbaacılık
- TENGİLİMOĞLU, D., Atilla, E. A. ve Bektaş, M.** (2008). *İşletme Yönetimi*, Ankara: Seçkin Yayıncılık
- TENGİLİMOĞLU, D., Tutar H., Altınöz M., vd** (2007). "Zaman Yönetimi", Edit. Hasan Tutar, *Zaman Yönetimi*, Ankara: Seçkin Yayıncılık
- TEVRUZ, S. ve Sürekli D.** (1997). *Davranış Düzeltme'de Güdü Teorilerinin Katkısı*, Edit: Suna Tevruz, *Endüstri ve Örgüt Psikolojisi*, İstanbul: Türk Psikologlar Derneği
- TINAZ, P.** (2006). *Çalışma Yaşamından Örnek Olaylar*, İstanbul: Beta Basım Yayın

- TOPALOĞLU, T.** (2017). *Motivasyon Teorileri*, <http://www.e-motivasyon.net/Motivasyon-Kuramlari.html> Erişim Tarihi: 20.05.2017
- TORKILDSEN, G.** (2005). *Leisure and Recreation Management*, Glasgow: Great Britain by Bell & Bain Ltd
- TORKILDSEN, G.** (2011). *Sport and Leisure Management*, P. Taylor (Ed), USA: Simultaneously Published
- TREMBATH, EM, Szabo A, Baxter MJ.** (2002). *Participation Motives in Leisure Center Physical Activities. Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*,
- TSAI, Y. M.** (2005). *The Study of Exercise Participation Motivation, Self-Efficacy, Perceived Exercise Barrier and Exercise Behavior*, Master's Thesis. Taichung, Taiwan, National Chung Hsing University
- TUTAR, H., Yılmaz M. K. ve Erdönmez C.** (2004). *İşletme Becerileri Grup Çalışması*, Ankara: Nobel Basım Yayın
- TUTAR, H. ve Erdönmez, C.** (2008). *İşletme Becerileri Grup Çalışması*, Ankara: Detay Yayıncılık
- TÜTÜNCÜ, Ö.** (2012). *Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü*, Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 23 (2): 248-252
- ÜNLÜ, S.** (2013). *İş Yaşamında Motivasyon Kuramları, İş Yaşamında Motivasyon*, Edit: Y.Tuna, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını
- WANG, Chun-Chia** (2008). *Leisure participation, leisure motivation and life satisfaction for elders in public senior resident homes in taiwan*, Unpublished doctoral dissertation, The University of the Incarnate Word, School of Graduate Studies
- YAZICI, S.** (2001). *Öğrenen Organizasyonlar*, İstanbul: Alfa Kitabevi
- YAZICI, H.** (2009). *Öğretmenlik Mesleği, Motivasyon Kaynakları ve Temel Tutumlar: Kuramsal Bir Bakış*, Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt:17, Sayı:1
- YETİŞ, U.** (2008). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri (Ankara Örneği)*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Doktora Tezi
- YÜNCÜ, D.** (2013). *Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler*, M. Argan (Ed), *Rekreasyon Yönetimi*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını
- ZELINSKI, E. J.** (2004). *Çalışma(ma)'nın Keyfi, İşkolikler, İşsizler ve Emekliler İçin Bir Rehber*, Çolakoğlu D. (Çev), İstanbul: Boyner Yayınları

## EKLER

### EK-1: Anket Formu

#### Sayın Katılımcı;

Elinizde bulunan bu anket formu “**Bireyleri Rekreatif Egzersiz Güdüleyen Faktörlerin Belirlenmesi**” amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

**Boş Zaman:** Bireyin alışma saatleri ve zorunlu olarak kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan, özgürce kullanabilme ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman parçasıdır.

**Rekreatif (Boş Zamanları Değerlendirme):** İnsanların gönüllü olarak boş zamanlarında katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları aktivitelerdir.

Faruk Tan

Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal  
Bilimleri Enstitüsü

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

#### 1. Yaşınız?

- ( ) 18-25 yaş ( ) 26-33 yaş ( ) 34-41 yaş  
( ) 42-49 yaş ( ) 50 yaş zeri

#### 2. Cinsiyetiniz?

- ( ) Erkek ( ) Kadın

#### 3. Medeni durumunuz?

- ( ) Evli ( ) Bekar

#### 4. Mesleğiniz? (Lütfen belirtiniz) .....

#### 5. Eğitim durumunuz? ( Enson mezun olduğunuz okul)

- ( ) İlkretim ( ) Lise  
( ) niversite/Yksekkl ( ) Lisansüstü

#### 6. Aylık gelir düzeyiniz?

- ( ) 2000TL ve altı ( ) 2001-3000TL ( ) 3001-4000TL  
( ) 4001-5000TL ( ) 5001 TL ve zeri

**7. Yararlandığınız Spor Tesisinin Adını Yazınız.**

.....

**8. Yararlandığınız spor tesisine ne kadar zamandır üyesiniz?**

- 6 aydan az     6 ay-12 ay     12 ay-18 ay  
 18 ay-24 ay     24 ay ve üzeri

**9. Yararlandığınız spor tesisine hangi sıklıkla gidiyorsunuz?**

- Haftada**  1-2 gün     3 gün     4 gün ve daha fazla  
**Günde**  1 saat     2 saat     3 saat ve daha fazla

**10. Haftalık sahip olduğunuz boş zaman süresinin size göre yeterliliğini değerlendiriniz?**

- Kesinlikle Yetersiz     Yetersiz     Normal  
 Yeterli     Kesinlikle Yeterli

**11. Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?**

- Her Zaman     Bazen     Hiçbir Zaman

**12. Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz? (Lütfen tek seçenek işaretleyiniz)**

- Fiziksel etkinliklere katılarak  
 Sosyal etkinliklere katılarak  
 Kültürel ve turistik etkinliklere katılarak  
 Sanatsal etkinliklere katılarak  
 Dinlenerek  
 Diğer (Belirtiniz) .....

**13. Boş zaman faaliyetlerine en çok kimlerle katılıyorsunuz? (Lütfen tek seçenek işaretleyiniz)**

- Yalnız     Ailemle     Arkadaş gurubuyla

### 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 derecelendirilmesini, her ifadenin yanında bulunan size uygun numarayı daire içimne alarak yapın. Sorulara içtenlikle cevap verdiğiniz için teşekkürler.

<i>Egzersizini ..... yapıyorum</i>	Kesinlikle Katılmıyorum1	Katılmıyorum 2	Kararsızım 3	Katılıyorum 4	Kesinlikle Katılıyorum5
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	1	2	3	4	5
9.Yaptığım aktiviteler heyecan verici olduğu	1	2	3	4	5
10.Stresle daha iyi başetmek istediğim için	1	2	3	4	5
11.Sağlıklı bir vücuda sahip olmamı sağladığı	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	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	1	2	3	4	5

<i>Egzersiziz ..... yapıyorum</i>	<b>Kesinlikle Katılmıyorum 1</b>	<b>Katılmıyorum 2</b>	<b>Kararsızım 3</b>	<b>Katılıyorum 4</b>	<b>Kesinlikle Katılıyorum 5</b>
21.Hayattaki diğer şeylere ulaşmamda yardımcı	1	2	3	4	5
22.Stresi azalttığı için	1	2	3	4	5
23.Zihinsel sağlığıma olumlu katkıda bulunduğu	1	2	3	4	5
24.Yeni arkadaşlar edinmek için	1	2	3	4	5
25.Bana yakın birisi egzersiz yapmamı	1	2	3	4	5
26.Vücut şeklimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
27.Toplumda statü sahibi olup kabul görmemi	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	1	2	3	4	5
32.Kalp damar zindeliğimi arttırmak için	1	2	3	4	5
33.Kazanmayı sevdiğim için	1	2	3	4	5
34.Fiziksel olarak diğerlerinden daha iyi görünmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
35.Egzersiz sırasında arkadaşlarla konuşma olanağı bulduğum için	1	2	3	4	5
36.İşim gereği zinde kalmam gerektiği için	1	2	3	4	5
37.Sağlık durumumu kontrol edebilmeme yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
38.Başkaları ile birlikte aktivite yapmak için	1	2	3	4	5
39.Varolan becerilerimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
40.Daha enerjik olmak için	1	2	3	4	5
41.Çekici olmak için	1	2	3	4	5
42.Etrafımdakilerle yarışmak için	1	2	3	4	5
43.Eğlenceli olduğu için	1	2	3	4	5
44.Hayatımı kazanmak için	1	2	3	4	5
45.Arkadaşlarımı yenmek için	1	2	3	4	5
46.Egzersiz yapmaktan hoşlandığım için	1	2	3	4	5
47.Grubun en iyisi olmak için	1	2	3	4	5
48.Egzersiz sırasında başkalarından daha fazla çalışmak için	1	2	3	4	5
49.Muntazam ve güçlü bir fiziğe sahip olmakta yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
50.Becerilerimi veya tekniğimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
51.İyi vakit geçirdiğim için	1	2	3	4	5

<i>Egzersiziz ..... yapıyorum</i>	<b>Kesinlikle Katılmıyorum 1</b>	<b>Katılmıyorum 2</b>	<b>Kararsızım 3</b>	<b>Katılıyorum 4</b>	<b>Kesinlikle Katılıyorum 5</b>
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	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 diğerlerinden 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	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.

**EK-2: Özgeçmiş**

Adı Soyadı:	<b>Faruk TAN</b>			
Doğum Yeri:	<b>Mersin/Tarsus</b>			
Doğum Tarihi:	<b>01.01.1987</b>			
Medeni Durumu:	<b>Evlî</b>			
<b>Öğrenim Durumu</b>				
Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
Lisans	<b>Selçuk Üniversitesi</b>	<b>Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu</b>	<b>Konya</b>	<b>2010</b>
İş Deneyimi:	<b>KONYA-Marmara SYM (Tam Olimpik Yüzme Havuzu Ve Fitness Merkezi)-Baş Antrenör-2015/Devam Ediyor</b>			
İlgi Alanları:	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Muay Thai</li> <li>-Kick Boks</li> <li>-Geleneksel Dövüş Sanatları</li> <li>-Binicilik</li> <li>-Arkeoloji</li> </ul>			
Aldığı Ödüller:	<p><b>2006-Muay Thai Büyükler Dünya Kupası 3.lüğü/Tayland</b></p> <p><b>2007-ISKA Fed. Büyükler Avrupa Kick Boks Şampiyonası(K-1) 3.lüğü/Macaristan</b></p> <p><b>2007-Kick Boks Uluslararası Altın Kemer Şampiyonluğu/Antalya</b></p> <p><b>2011-Uluslararası Prestige Muay Thai Turnuvası 2.liği/Belçika</b></p>			
Tel:	<b>05072940405</b>			
E-mail:	<b>faruktan.33@gmail.com</b>			
Adres	<b>Ardıçlı Mahallesi Yeni İstanbul Cd. No:253 Selçuklu/KONYA</b>			