

Bireyleri Rekreatif Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması*

İlknur MUTLU¹ Baki YILMAZ² H. Alper GÜNGÖRMÜŞ³
Tarık SEVİNDİ² Bülent GÜRBÜZ⁴

¹ Kayseri Büyükşehir Belediyesi, Kayseri, Türkiye.

² Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Niğde Üniversitesi, Niğde, Türkiye (E-mail: bakiyilmaz@nigde.edu.tr).

³ İbrahim Çeçen Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Ağrı, Türkiye.

⁴ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir, Türkiye.

* Bu çalışmanın bir kısmı 11. uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde poster bildirisi olarak sunulmuştur.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; Kayseri ilinde yaşayan kişilerin boş zamanlarında hangi tür aktivitelere katıldıklarını ve kişilerin boş zamanlarını ne şekilde değerlendirdiklerine ilişkin bir tespitte bulunmak, bu aktivitelere motive eden faktörleri belirleyerek, bu nedenlerin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmektir. Araştırmanın örneklem grubunu Kayseri Büyükşehir Belediyesi spor tesislerinde sağlık ve zindelik programlarına katılan bireylerden 254 erkek (%49,3) ve 261 kadın (%50,7) olmak üzere toplam 515 egzersiz katılımcısı oluşturmuştur. Bireyleri fiziksel aktiviteye katılmaya teşvik eden faktörlerin değerlendirilmesinde veri toplama aracı olarak “Boş Zaman Motivasyon Ölçeği” (BMÖ) kullanılmıştır. Araştırma grubunda yer alan katılımcıların ölçekte yer alan 5 alt boyutta, cinsiyetlerine ve medeni hallerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için yapılan bağımsız örnekler için independent samples t-testi analizi sonuçlarına göre; cinsiyete göre, “motivasyonsuzluk”, “dışsal düzenleme” ve “uyaran yaşama” alt boyutlarında, anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilirken medeni duruma göre yalnızca “dışsal düzenleme” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bekâr katılımcılar, evli katılımcılardan daha yüksek puana sahiptirler. Buna karşın diğer 4 alt boyutta medeni duruma göre anlamlı farklılıklar olmadığı tespit edilmiştir. ANOVA sonuçlarına göre ise, katılımcıların “motivasyonsuzluk” ve “dışsal düzenleme” alt boyutlarına ilişkin puanların mesleklerine göre anlamlı farklılıklar olduğu ve “Motivasyonsuzluk”, “Bilmek-başarmak”, “Uyaran-yaşama” ve “Dışsal düzenleme” alt boyutlarında, gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ise, “uyaran yaşama”, “bilmek başarmak”, “özdeşim/ içe atım” faktörlerinin bireyleri boş zaman aktivitelerine motive etmede ilk 3 sırayı aldığı tespit edilmiştir.

Comparisons of Motivational Factors That Effect Individuals to Participate Recreational Exercise with regard to Demographic Variables

ABSTRACT

The purpose of this study was to compare the motivational factors that affect the individuals to participate recreational exercise with respect to some demographic variables. 254 male (49.3%) and 261 female (50.7%) totally 515 individual who were member of health and fitness clubs in Kayseri participated to this study voluntarily. Leisure Motivation Questionnaire (LMQ) was used to assess the factors that motive individuals to participate recreational activity. Participants were asked to rate each item on a 5-point Likert scale ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree). Independent samples t-test were used to test the difference with regard to gender and marital status in all 5 sub-dimension. Analysis indicated a significant difference with regard to gender in “amotivation” “external regulation” and “experience stimulation” sub-dimension. When the results were evaluated in terms of marital status there were only statistical mean differences in the “external regulation” sub-dimension. Single participants had higher scores than the married participants. However, there was no significant mean difference in the other 4 sub-dimension with regard to marital status. According to the ANOVA analyzes it was found significant differences amotivation and external regulation subscale with regard to the profession in addition with it was also found that significant differences “amotivation”, “to know and to accomplish”, “identified/ interjected” and external regulation with regard to the income. According to the results of this study, it can be concluded that “experience stimulation” “to know and to accomplish” and “identified/ interjected” were the three most important factors that effect the recreational activities participation.

Key Words: Leisure, Recreation, Leisure Activity, Motivation

GİRİŞ

Boş zaman kavramı, çalışma, uyku, yemek-yeme

ve diğer zorunlu işler için ayrılan zaman sonrasında artan, zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (19). Broadhurst boş zamanın, “artık bir zaman olarak

görülemediğini, aksine yaşamın temel bir parçası” (6) olduğunu ifade etmiştir.

Toplumsal yaşamda önemli bir yer tutan boş zaman kavramı, günümüz toplumunda varlığına en çok ihtiyaç duyulan bir alanı oluşturmaktadır. Endüstrileşmiş ya da endüstrileşmekte olan tüm toplumlarda iş saatleri kısaltmakta, böylece sahip olunan boş zaman giderek artmaktadır. Özellikle çalışan kesim için boş zaman, yoğun çalışma koşullarının olumsuz etkilerinden kurtularak toplumla bütünleşmeyi sağlayan (3) ve önemi gittikçe artan bir yaşam hakkı olarak kabul edilmektedir (13).

Motivasyon kavramı spor ve rekreasyon psikolojisi literatüründe sıklıkla kullanılmaktadır. İngilizce karşılığı “motivation” olan bu kavram Türkçe’ye “motivasyon” olarak geçmiş; “hareket etmek” anlamına gelen eski Latin “Movere” sözcüğünden gelmektedir. İnsan davranışını yönlüten ve belirleyen bir enerji olarak tanımlanabilir (1,28). Yani motivasyon, bireyleri bir gayeye yönelik şekilde hareket etmeye sevk eden sebeptir (10). Başka bir ifadeyle, bireyin, işinin yönünü, gücünü ve öncelik sırasını belirleyen iç veya dış dürtünün etkisi ile işe geçmesi, canlıda işe veya öğrenmeye geçme isteğidir (30).

Recours, Souville ve Griffet’e göre ise güdülenme, içsel ve dışsal faktörlerin bir ilişkisidir ve içerisinde temel ihtiyaçlar ve deneyim gibi pek çok yönlendiriciyi de barındırmaktadır. Güdülenme zamanla değişebilir veya gelişebilir (26).

Bireyin istemli olarak davranışlar yapmaya yönelmesinde içsel ve dışsal güdüler etkili olmaktadır. İçsel güdülenme daha çok katılımdan elde edilen anlık doyumla ilgilidir. Dışsal güdülenme ise daha çok geleceğe yönelik ödüller veya cezalarla (bireysel veya sosyal) ilgilidir (8,24).

İçsel motivasyonda, bireyler, içsel lezzet alarak ilgi ve merakla eylemlerde bulunmakta, buna karşılık, dışsal motivasyonda, bireyler birtakım ayrıcalıklı sonuçlar elde etmek amacıyla eylemlerde bulunmaktadırlar (12).

İçsel motivasyona göre, çalışanlar işin kendisi tarafından motive olmaktadır. Burada kişinin davranışını düzenleyen dışsal kontrol yoktur. Bu tür bir motivasyon durumu, kişinin kendi yeteneklerini ortaya koyma deneyimi olarak nitelendirilmektedir (5). İçsel motivasyon araçları, doğrudan işin doğasıyla ilgili olup işin içeriğinden kaynaklanmaktadır. İlgi çekici ve zorlayıcı iş, işte bağımsızlık, işin çalışan açısından önemi, işe katılım, sorumluluk, çeşitlilik, yaratıcılık, kişinin yeteneklerini ve becerilerini kullanma fırsatları, kişinin performansı ile ilgili tatmin edici geri bildirim gibi faktörleri içermektedir (21). İçsel faktörler bireyi tatmin eden ihtiyaçlarla ilgilidir. İnsan kaynağına, kariyer gelişimine ve kişisel ihtiyaçlara yardım

etmektedir. Bir görev, bir sonucun karşılığı olarak alınmayan, görevin içinde kendiliğinden var olan ödülünden dolayı yapılıyorsa, bu içsel motivasyon kavramı ile açıklanır (22).

Dışsal motivasyon (güdülenme) dışsal ödüllerle sağlanır. Bu ödüller maddi yada manevi olabilir (11). Bir görev, faaliyetin dışında bir şey almak için yapılıyorsa, bu dışsal motivasyon kavramı ile ifade edilmektedir (22). Örneğin başarısından dolayı bir sporcu seyircilerin alkışlaması manevi, başarısından dolayı bir sporcuya para ya da altın vermek maddi bir dışsal ödüdür (11).

Carroll ve Alexandris ise motivasyon kelimesini kişiyi bir davranışı yapmaya yönlendiren içsel ve dışsal uyarıcılar olarak tanımlamaktadır. Bireyin uyarıcılar veya güdüler yolu ile belirli bir motivasyon düzeyine ulaşması ise bireyin boş zaman aktivitesine katılmasına veya karşılaştığı engelleri aşmasında önemli rol oynar. Bireyin boş zaman aktivitelerine katılmasında dışsal faktörlerden daha çok içsel faktörler ön plana çıkar. İçsel motivasyon düzeyi ise; boş zamanı algılama, boş zaman aktivitelerine yönelik bireyin geliştirdiği tutum ve boş zaman aktivitelerine katılımın önündeki engellerin algılanması gibi faktörlerden etkilenir (7).

Spora katılım durumunda ise önemli olan, bireyin bu eylemi içsel mi? yoksa dışsal güdüler etkisiyle mi? yaptığının tespit edilmesidir. Ancak spor ortamında içsel ve dışsal güdülenme ayrımını ortaya koyan sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (26). Fakat son yıllarda sağlık ve zindelik için fiziksel aktivitenin önemli olduğunu ortaya koyan çok sayıda araştırma yapılmıştır (4).

Ancak, günümüz toplumunun önemli bölümünün yeterli ölçüde fiziksel aktiviteye katılmadığı yapılan araştırmalarla tespit edilmiştir. Bu nedenle, bireylerin rekreasyonel amaçlı egzersizlere katılıma yönlendiren faktörlere belirlenmesine yönelik çalışmaların yapılması önem kazanmıştır (13).

Katılım güdülenmesi ile ilgili literatür incelendiğinde, çalışmaların çoğunun gençler ve çocuklar üzerinde yoğunlaştığı anlaşılmaktadır. Örneğin, Ashford, Biddle ve Goudas halka açık spor merkezlerindeki rekreasyonel aktivitelere katılan yaşları 16 ve daha üzeri olan toplam 336 katılımcının yer aldığı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, bireyleri rekreasyonel aktivitelere güdüleyen faktörlerin başında “sağlık”, “fiziksel zindeliğin geliştirilmesi” ve “rahatlama” olduğu tespit edilmiştir (2).

Carroll ve Alexandris rekreasyonel sportif aktivitelere katılımın önündeki engellerin algılanmasının içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk düzeyi ile ilişkisi ortaya koymak için bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Engellerin aşılmasında motivasyonun çok büyük önemi olduğunu

vurguladıkları bu çalışmada “bireyin engelleri algılamasından daha çok motivasyon düzeyinin artırılarak motivasyonsuzluk durumunun ortadan kaldırılabileceği ve böylece katılım sıklığının da artacağını vurgulamışlardır (7).

Bireysel ve toplumsal anlamda önemli bir yere sahip olan boş zamanlarda yapılacak fiziksel egzersizin fizyolojik ve psikolojik sorunlarla başa çıkmada ve yaşam kalitesini artırmada önemli bir yere sahip olduğu yapılan pek çok çalışma tarafından ortaya konmuştur (14). Ancak, toplumun önemli bir kısmı yeterli düzeyde veya düzenli olarak rekreasyonel egzersize katılmamaktadır (17,27,29). Bu nedenle, bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin belirlenmesine yönelik araştırmaların yapılması önem kazanmıştır.

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı, bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize katılıma motive eden faktörlerin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırma Kayseri Büyükşehir Belediyesi spor tesislerine üye olan ve rekreasyonel amaçlı egzersize katılan 254 erkek (%49,3) ve 261 kadın (%50,7) toplam 515 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Çalışmada veri toplama aracı olarak “Boş Zaman Motivasyon Ölçeği” (BMÖ) (Pelletier, Vallerand, Blais ve Brière, 1991) kullanılmıştır(25). Çalışmada kullanılan ölçek, bireyleri rekreasyonel egzersizlere katılıma motive edebilecek faktörleri içeren 5 alt boyut ve toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler “Hiç Katılmıyorum (1)” ve “Tamamen Katılıyorum (5)” şeklinde 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmiştir. Kaydedilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 11.0 istatistiksel analiz programından faydalanılmıştır.

Anketin Türkçe sürümünün güvenilirliği ve geçerliğini test etmek için yapılan faktör analizi sonucuna göre, orijinal ankette yer alan 6 madde faktör yükleri ,40’ ın altında olduğu için anketin Türkçe sürümünden çıkarılmıştır. Anketin Türkçe sürümü toplam 22 maddeden ve (1) motivasyonsuzluk (2) bilmek ve başarmak, (3) uyarıcı yaşama, (4) özdeşim/iç atım ve (5) dışsal düzenleme gibi 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Anketin toplam iç tutarlılık katsayısı ise 0,77’dir.

“BZMÖ”nin 5 alt boyutu için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları 0,60 (özdeşim/iç atım) ile 0,73 (uyarıcı yaşama) arasında değişmektedir. Böylece veri toplama aracının eldeki çalışma için de güvenilir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Verilerin analizi aşamasında katılımcıların ölçekte yer alan 5 alt boyutta cinsiyetlerine ve medeni

hallerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için, verilere bağımsız örnekler için independent samples t-testi uygulanmıştır.

Ayrıca, meslek ve gelir durumlarına göre anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için ise, ANOVA analizi yapılmış ve ortaya çıkan istatistiksel farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla, Tukey HSD çoklu karşılaştırma testleri uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $\alpha = ,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1’e bakıldığında, araştırma kapsamında yer alan katılımcıların %49’ünün erkek, %50,7’sinin kadın, %30,7’sinin 26–35 yaş grubunda olduğu, %58,8’inin evli, %43,3’ünün diğer meslek sahibi, %63,7’sinin üniversite eğitimi aldığı ve %31,5’inin gelir düzeyinde olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Kişisel Bilgilerin Dağılımı

Değişkenler	f	%
Cinsiyet	Erkek	254 49,3
	Kadın	261 50,7
	Toplam	515 100,0
Yaş	16-25 yaş	146 28,3
	26-35 yaş	158 30,7
	36-45 yaş	132 25,6
	46-55 yaş	79 15,4
	Toplam	515 100,0
Medeni Durum	Evli	303 58,8
	Bekâr	212 41,2
	Toplam	515 100,0
Meslek	Memur	118 22,9
	İşçi	63 12,2
	Ev Hanımı	72 14,0
	Emekli	39 7,6
	Diğer	223 43,3
	Toplam	515 100,0
Eğitim Durumu	İlköğretim	18 3,5
	Ortaöğretim	127 24,7
	Yükseköğretim	328 63,7
	Lisansüstü	42 8,3
	Toplam	515 100,0
Gelir Düzeyi	500-1000TL	125 24,3
	1001-1500TL	162 31,5
	1501-2000TL	103 20,0
	2001-2500TL	46 8,9
	2501TL ve üzeri	79 15,3
	Toplam	515 100,0

Tablo 2’deki verilere göre, katılımcıların boş zaman aktivitelerine motive eden birinci faktörün “uyarıcı yaşama” ($\bar{X}=3,73$) olduğu ve bunu sırayla; “bilmek-

başarmak” ($\bar{X}=3,69$), “özdeşim/içe atım” ($\bar{X}=3,65$), “dışsal düzenleme” faktörünün ($\bar{X}=2,23$), “motivasyonsuzluk” ($\bar{X}=1,90$) izlediği tespit edilmiştir.

Tablo 3’deki Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların “BZMÖ”nin “motivasyonsuzluk” [$t_{(513)} = -5,20$; $p < ,05$], “uyaran yaşama” [$t_{(513)} = 3,59$; $p < ,05$] ve “dışsal düzenleme” [$t_{(513)} = -6,62$; $p < ,05$] alt boyutuna ilişkin puanlarının “cinsiyet”e göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Buna karşın, ölçekte yer alan diğer alt boyutlarda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşmadığı anlaşılmıştır.

Bağımsız örneklerde yapılan t-testi analizi sonuçlarına göre, katılımcıların “BZMÖ”nin sadece “dışsal düzenleme” [$t_{(513)} = -2,127$; $p < ,05$] alt boyutuna ilişkin puanlarının “medeni hal”e göre

anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bu farkın “bekar” katılımcılar lehine olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın ölçekte yer alan diğer dört alt boyutta ise; “motivasyonsuzluk” [$t_{(513)} = -,208$; $p > ,05$], “Bilmek-Başarmak” [$t_{(513)} = ,269$; $p > ,05$], “uyaran yaşama” [$t_{(513)} = ,141$; $p > ,05$], “özdeşim/içe atım” [$t_{(513)} = ,120$; $p > ,05$] e göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Tablo 5’deki ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların “motivasyonsuzluk” alt boyutuna ilişkin puanları meslek değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir [$F_{(4-510)} = 2,35$; $p < ,05$]. Sonuçlara göre, “memur” grubunda yer alan katılımcıların puanları ($\bar{X} = 1,81$) ile “işçi” ($\bar{X} = 2,20$) gruplarında yer alan katılımcıların puanları arasında meslek değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve “işçi” grubundaki katılımcıların “motivasyonsuzluk” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer gruptan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 2. Boş Zaman Motivasyon Ölçeği’nin Alt Boyutlarına İlişkin Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	Ss
Motivasyonsuzluk	515	1,90	,91
Bilmek ve Başarmak	515	3,69	,68
Uyaran yaşama	515	3,73	,78
Özdeşim/İçe atım	515	3,65	,63
Dışsal Düzenleme	515	2,23	,80

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Motivasyonsuzluk	Kadın	261	1,7037	,6602	-5,20	,000*
	Erkek	254	2,1089	1,0665		
Bilmek-Başarmak	Kadın	261	3,7759	,6288	2,68	,065*
	Erkek	254	3,6155	,7229		
Uyaran yaşama	Kadın	261	3,8595	,6930	3,59	,002
	Erkek	254	3,6142	,8481		
Özdeşim/İçe atım	Kadın	261	3,7184	,5997	2,23	,218
	Erkek	254	3,5945	,6572		
Dışsal Düzenleme	Kadın	261	2,0105	,7055	-6,62	,000
	Erkek	254	2,4587	,8265		

Tablo 4. Katılımcıların Medeni Hallerine Göre t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Hal	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Motivasyonsuzluk	Evli	303	1,8966	,8974	,406	,835
	Bekâr	212	1,9135	,9210		
Bilmek-Başarmak	Evli	303	3,7035	,7014	,300	,788
	Bekâr	212	3,6871	,6522		
Uyaran yaşama	Evli	303	3,7426	,7865	,962	,888
	Bekâr	212	3,7327	,7781		
Özdeşim/İçe atım	Evli	303	3,6601	,6383	,775	,905
	Bekâr	212	3,6533	,6223		
Dışsal Düzenleme	Evli	303	2,1691	,7890	,208	,034*
	Bekâr	212	2,3208	,8063		

Tablo 5. Katılımcıların Mesleklerine göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
Motivasyonsuzluk	Gruplar Arası	7,654	4	1,914			
	Gruplar İçi	414,556	510	,813	2,354	,050*	1-2
	Toplam	422,210	514				
Bilmek-Başarmak	Gruplar Arası	,136	4	3,394			
	Gruplar İçi	238,203	510	,467	,073	,990	
	Toplam	238,339	514				
Uyaran yaşama	Gruplar Arası	4,126	4	1,031			
	Gruplar İçi	310,438	510	,609	1,694	,150	
	Toplam	314,564	514				
Özdeşim/İçe atım	Gruplar Arası	1,170	4	,292			
	Gruplar İçi	203,590	510	,399	,733	,570	
	Toplam	204,760	514				
Dışsal Düzenleme	Gruplar Arası	7,583	4	1,896			
	Gruplar İçi	320,492	510	,628	3,017	,018*	2-3, 3-5
	Toplam	328,075	514				

Tablo 6. Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
Motivasyonsuzluk	Gruplar Arası	12,722	4	3,181			
	Gruplar İçi	409,488	510	,803	3,961	,004*	1-5
	Toplam	422,210	514	3,181			
Bilmek-Başarmak	Gruplar Arası	5,049	4	1,262			
	Gruplar İçi	233,290	510	,457	2,759	,027*	1-3
	Toplam	238,339	514				
Uyaran yaşama	Gruplar Arası	10,150	4	2,537			
	Gruplar İçi	304,414	510	,597	4,251	,002*	1-5, 2-5
	Toplam	314,564	514				
Özdeşim/İçe atım	Gruplar Arası	3,845	4	,961			
	Gruplar İçi	200,915	510	,394	2,440	,056	
	Toplam	204,760	514				
Dışsal Düzenleme	Gruplar Arası	11,155	4	2,789			
	Gruplar İçi	316,920	510	,621	4,488	,001*	1-5, 2-5
	Toplam	328,075	514				

Bununla birlikte, ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların “dışsal düzenleme” alt boyutuna ilişkin puanları mesleklerine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir [$F_{(4-510)} = 3,01$; $p < ,05$]. Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, “Ev Hanımı” grubunda yer alan katılımcıların puanları ($\bar{X} = 1,97$) ile “işçi” ($\bar{X} = 2,42$) ve “diğer” ($\bar{X} = 2,27$) gruplarında yer alan katılımcıların puanları arasında mesleklerine göre anlamlı farklılık olduğu ve “Ev Hanımı” grubundaki katılımcıların “dışsal düzenleme” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer 2 gruptan daha düşük olduğu bulunmuştur.

Tablo 6’deki ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların “motivasyonsuzluk” alt boyutuna ilişkin puanları gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir [$F_{(4-510)} = 3,96$; $p < ,05$]. Sonuçlara göre, “500–1000” TL gelir düzeyine sahip

olan katılımcıların puanları ($\bar{X} = 2,11$) ile “1001–1500” TL ($\bar{X} = 1,94$) gelir düzeyine sahip olan katılımcıların puanları arasında gelir durumuna göre anlamlı farklılık olduğu ve “500–1000” TL gelir düzeyine sahip olan katılımcıların “motivasyonsuzluk” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer gruptan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bununla birlikte, ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların “bilmek ve başarmak” alt boyutuna ilişkin puanları gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir [$F_{(4-510)} = 2,75$; $p < ,05$]. “1501–2000” TL grubunda yer alan katılımcıların puanları ($\bar{X} = 3,84$) ile “2001–2500” TL ($\bar{X} = 3,82$) gelir düzeyine sahip olan katılımcıların puanları arasında gelir durumuna göre anlamlı farklılık olduğu ve “1501–2000” TL gelir düzeyine sahip olan

katılımcıların “bilmek ve başarmak” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer gruptan daha yüksek olduğu görülmektedir.

ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların “uyaran yaşama” alt boyutuna ilişkin puanları gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir [$F_{(4-510)} = 4,25$; $p < ,05$]. Sonuçlara göre, “2501 ve üzeri” TL grubunda yer alan katılımcıların puanları ($\bar{X} = 3,94$) ile “1501–2000” TL ($\bar{X} = 3,87$) gelir düzeyine sahip olan katılımcıların puanları arasında gelir durumuna göre anlamlı farklılık olduğu ve “2501 ve üzeri” TL gelir düzeyine sahip olan katılımcıların “uyaran yaşama” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların “dışsal düzenleme” alt boyutuna ilişkin puanları gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir [$F_{(4-510)} = 4,48$; $p < ,05$]. “500–1000” TL grubunda yer alan katılımcıların puanları ($\bar{X} = 2,39$) ile “1001–1500” TL ($\bar{X} = 2,30$) gelir düzeyine sahip olan katılımcıların puanları arasında gelir durumuna göre anlamlı farklılık olduğu ve “500–1000” TL gelir düzeyine sahip olan katılımcıların “dışsal düzenleme” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer gruptan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bu çalışma, bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize katılıma motive eden faktörlerin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre ise, “uyaran yaşama”, “bilmek başarmak”, “özdeşim/içe atım” faktörlerinin bireyleri boş zaman aktivitelerine motive etmede ilk 3 sırayı aldığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların “BZMÖ”nin “motivasyonsuzluk” alt boyutuna ilişkin puanlarının “cinsiyet”e göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve farklılığın “erkek” katılımcılardan kaynaklandığı, diğer alt boyutlarına ilişkin puanlarının ise “cinsiyet”e göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 3). Katılımcıların cinsiyetlerine göre yapılan analiz sonuçlarına göre, “uyaran yaşama” faktörü kadın katılımcıları rekreasyonel egzersize motive eden temel faktör olarak ön plana çıkarken “bilmek başarmak” faktörü erkek katılımcılar için en motive edici unsur olarak tespit edilmiştir.

Kaya’nın (2003) yapmış olduğu çalışmada, kadınların erkeklere oranla dış merkezli aktivitelerde daha az sayıda yer aldıkları vurgulanırken; erkek ve kadın, aynı katılım oranlarının saptandığı aktivitelerinde bulunduğu ifade edilmiştir. Bunlar; televizyon izleme, müzik dinleme, komsu- akrabalara ziyarette bulunma olarak sıralanmıştır. Cinsiyet farklılığı, boş zaman değerlendirme aktivitelerinin

birey için taşıdığı anlam açısından değişiklik gösterebilmektedir. Erkek için bir boş zaman aktivitesi, kadın için bir zorunluluk olabilmektedir(18).

Yapılan t-testi analizi sonuçlarına göre, katılımcıların “BZMÖ”nin sadece “dışsal düzenleme” alt boyutuna ilişkin puanlarının “medeni hal”e göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bu farkın “bekar” katılımcılar lehine olduğu, buna karşın ölçekte yer alan diğer dört alt boyutta ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4).

Analiz sonuçlarına göre, “motivasyonsuzluk”, “dışsal düzenleme” alt boyutları dışında evli katılımcıların bekar katılımcılara göre diğer 3 alt boyutta daha yüksek ortalama puana sahip olduğu da tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar literatürde yer alan ve Güngörmüş (2007) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ile paralellik taşımaktadır(13).

İlban ve Özcan’ın (2003) Nevşehir ilinde yaptıkları araştırmada da medeni durum ile spor yapma tercihleri arasındaki ilişkilere bakıldığında, evli olanlar %38,0 oranında, bekarlar ise %57,9 oranında spor yaptıklarını belirtmişlerdir (15). Bu sebeple bekârların evlilere oranla daha çok boş vakitlerinin olduğu söylenebilir.

Öcalan’ın (1996) öğretmenler üzerine yaptığı araştırmada da, bekâr öğretmenlerin evli öğretmenlerden daha çok spor yaptığı belirtilmiştir(23).

Tsai, bireylerin demografik değişkenlerine göre egzersize güdülenme düzeyleri arasındaki farklılığı test etmek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada, kadınların erkeklere göre “psikolojik ihtiyaç”, “hastalıklardan korunma” ve “sosyalleşme ihtiyacı” alt boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olduğunu belirlemiştir. Ayrıca “sosyal ihtiyaç” alt boyutunda ise, çalışan grupların diğer gruplara göre daha yüksek puana sahip olduğu bulunurken, evli ve bekar katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (29).

Araştırma grubunun “motivasyonsuzluk” alt boyutuna ilişkin puanları meslek değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Sonuçlara göre, “memur” grubunda yer alan katılımcıların “işçi” grubundaki katılımcıların “motivasyonsuzluk” alt boyutuna ilişkin puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bununla birlikte, katılımcıların “dışsal düzenleme” alt boyutuna ilişkin puanları mesleklerine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. “ev hanımı” grubunda yer alan katılımcıların puanları ile “işçi” ve “diğer” gruplarında yer alan katılımcıların puanları arasında “ev hanımı” grubundaki katılımcıların “dışsal düzenleme” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer 2 gruptan daha düşük olduğu bulunmuştur (Tablo 5).

Modern kent alanlarında cinsiyet farklılığının değişen toplumsal yapı içerisinde tutum ve davranışlarda daha az yansımaktadır. Belirtilen bu tutum ve davranışların boş zaman davranışlarına da yansımaktadır. Bu farklılıklar Wilson'a göre; bazı boş zaman etkinliklerinin fiziksel özellikler gerektiriyor olması, kızların ve erkeklerin farklı toplumsallaşma tecrübelerine sahip olması, kadınların genellikle ev merkezli konumda bulunmasından kaynaklandığını belirtmiştir (31).

Jackson ve Henderson'da yaptıkları çalışmada bayanların erkeklere göre zaman, bilgi eksikliği ve para gibi faktörler nedeniyle rekreasyonel etkinliklere katılmakta zorlandıkları veya daha düşük düzeyde katıldıklarını belirlenmiştir (16).

Çalışma sonuçlarına göre, katılımcıların "motivasyonsuzluk" alt boyutuna ilişkin puanları gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Sonuçlara göre, "500-1000" TL gelir düzeyine sahip olan katılımcıların puanları, "1001-1500" TL gelir düzeyine sahip olan katılımcıların "motivasyonsuzluk" alt boyutuna ilişkin puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 6).

Lindsay ve Ogle'nin yaptıkları çalışmada boş zaman değerlendirme davranışı meslek sahiplerinin prestijlerini gösterme alanı olarak ta değerlendirilebilir. Bireyler eğitim düzeyinin artması ile beraber prestijleri yüksek konumlara ulaştıkça, boş zaman yaratma ve bu zamanı gösterişli ve bireysel gelişmeler için kullanma isteğinde de artış görülebilir (20).

ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların "bilmek ve başarmak" alt boyutuna ilişkin puanları gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. "1501-2000" TL grubunda yer alan katılımcıların puanları, "2001-2500" TL gelir düzeyine sahip olan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

"Uyaran yaşama" alt boyutuna ilişkin puanları da gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Sonuçlara göre, "2501 ve üzeri" TL grubunda yer alan katılımcıların puanları, "1501-2000" TL gelir düzeyine sahip olan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma grubunun "dışsal düzenleme" alt boyutuna ilişkin puanları gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. "500-1000" TL grubunda yer alan katılımcıların puanları, "1001-1500" TL gelir düzeyine sahip olan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Demir ve Demir'in (2006) yaptıkları araştırmalarda, yüksek gelire sahip bireylerin yeni ve pahalı olarak nitelendirilen boş zaman etkinliklerine (golf, tenis, dış turizm veya seyahat gibi) daha fazla katılma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Buda gelir seviyesi artıkça bireylerin yaşamda boş zaman

aktivitelerine katılmada daha fazla imkânların oldukları göstermiştir. Bireyler, temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra gelirlerinden bir kısmını arttırabiliyorsa, gelirin artı kalan kısmı ile boş zaman faaliyetlerine katılmaları söz konusu olabilmektedir. Ekonomik gelir, sadece boş zaman türünü değil aynı zamanda katılma sıklığını da etkilemektedir(9).

Çalışmanın sonucunda, araştırma grubunun rekreasyonel egzersizlere motivasyon düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Ölçekte yer alan beş alt boyutta belirtilen bağımsız değişkenlere göre farklılaşmaların gözlemlendiği ancak, bu farklılaşmaların daha çok "dışsal düzenleme", "motivasyonsuzluk" ve "uyaran yaşama" alt boyutlarında yoğunlaştığı anlaşılmıştır. Bu farklılaşmanın ortaya çıkmasında ise; cinsiyet, meslek ve gelir durumları gibi değişkenlerin daha çok etkili olduğu anlaşılmıştır.

KAYNAKLAR

1. Adair, J. Etkili Motivasyon. I. Baskı. Çeviren: Uyan S. İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı. 2003.
2. Ashford, B., Biddle, S. & Goudas, M., Participatipn in Community Sport Centres: Motives and Predictors of Enjoyment. Journal of Sport Science, 1993; 11(3): 249-256.
3. Aytac, Ö. Modern Toplumda Boş Zaman Olgusu. Dünya'da ve Türkiye'de Sosyolojik Gelişmeler. I. Ulusal Sosyoloji Kongresi (3-5 Kasım 1993 İzmir). I. Baskı. Ankara: Sosyoloji Derneği Yayınları, 2003; 3, 341-356.
4. Mostofsky, D.L. & Zaichkowsky, L.D. Medical Aspects of Sport and Exercise. Morgantown: WV: Fitness Information Technology. 2002.
5. Brief, P.A. & Aldag, R.J. The Intrinsic-Extrinsic Dichotomy: Toward Conceptual Clarity, Academy of Management Review, 1977; 2(3): 496-500.
6. Broadhurst, R., Managing Environments for Leisure and Recreation. 1st Edition. London: GBR: Routledge. 2001.
7. Carroll, B. & Alexandris, K. Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation. Journal of Leisure Research, 1997; 29(3): 279-299.
8. Deci, E.L. & Ryan, R.M., Intrinsic Motivation And Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum. 1985.
9. Demir, C. & Demir, N. Bireylerin Boş zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama, Ege Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ege Akademik Bakış Dergisi, 2006; 6(1): 36-48.
10. Doğan, M. Büyük Türkçe Sözlük. 2. Baskı, Ankara: Vadi Yayınları.2003.

11. Doğan, O. Spor Psikolojisi, İkinci Baskı, Adana: Nobel Kitabevi. 2005.
12. Engin, E. Psikiyatri Kliniğinde Çalışan Hemşirelerin Öfke Düzeyleri ile İş Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.2004.
13. Güngörmüş, H.A. Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Götüren Faktörler, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara. 2007.
14. Hamer, M., Karageorghis, S.P. & Vlachopoulos, S.P. Motives for Exercise Participation as Predictors of Exercise Dependence Among Endurance Athletes. Journal of Sport Medicine and Physical Fitness, 2002; 42(2): 233-239.
15. İlban, M.O. & Özcan, K., Demografik Özelliklere Göre Boş zaman Değerlendirme Tercihlerindeki Farklılaşma Üzerine Bir Araştırma (Nevşehir Örneği), 1. Gençlik Boş zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara. 2003.
16. Jackson, E.L. & Henderson, K. Gender Based Analysis of Leisure Constraints. Leisure Sciences, 1995; 17, p. 31-51.
17. Karaküçük, S. & Gürbüz, B. Rekreatif ve Kent(l)ileşme. Gazi Kitabevi, Ankara. 2007.
18. Kaya S. Yetiştirme Yurtlarında Kalan Gençlerin Boş zaman Değerlendirme Eğilimi ve Etkinliklerin Sosyalleşmeye Etkisi, Doktora Tezi Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara. 2003.
19. Kemp, K. & Pearson, S. Leisure and Tourism. Great Britain: Longman Press. 1997.
20. Lindsay, J.J. & Ogle, R.A. Socioeconomics Patterns of Outdoor Recreation Use Near Urban Areas, Journal of Leisure Research, 1972; 4: 19-20.
21. Mottaz, J.C. The Relative Importance of Intrinsic and Extrinsic Reward as Determinants of Work Satisfaction, The Sociological Quarterly, 1985; 26(3): 365- 385.
22. Murphy, P.K. ve Alexander, P. A. A Motivated Exploration of Motivation Terminology, Contemporary Education Psychology, 2000; 25(1): 3-53.
23. Öcalan M. Doğu İl Merkezinde Görev Yapan Öğretmenlerin Boş zamanlarında Yaptıkları Faaliyetler ve Sporun Yeri, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ. 1996.
24. Papageorgiou, P., Fotinakis, P., Tsitskari, E. & Giasoglou, V. Evaluation of Motivation in Patients with Coronary Heart Disease who Participate in Different Rehabilitation Programs. The Sport Journal [serial online] 2004 Spring, 2004; 7(2): Available from: URL: <http://www.thesportjournal.org/article/evaluation-motivation-patients-coronary-heart-disease-who-participate-different-rehabilitati>.
25. Pelettier L.G., Vallerand, R.J., Blais M.R., Brière N.M. (1991). http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/echelles/EML28_en.pdf.
26. Recours, R.A., Souville, M. & Griffet, J. Expressed Motives for Informal and Club/Association-Based Sports Participation. Journal of Leisure Research, 2004; 36(1): 1-22.
27. Rhodes R.E., Dean R.N. Understanding Physical Inactivity: Prediction of Four Sedentary Leisure Behaviors. Leisure Sciences, 2009; 31(2): 124-135.
28. Şimşek, M.Ş., Akgemici, T. & Çelik, A. Davranış Bilimine Giriş ve Örgütlerde Davranış. 3. Baskı. Konya: Adım Matbaacılık. 2003.
29. Tsai E.H.. A Cross-Cultural Study of Influence of Perceived Positive Outcome on Participation in Regular Active Recreation: Hong Kong and Australian University Students. Leisure Sciences, 2005; 27(5): 385-404.
30. Türk Dil Kurumu. Türkçe Sözlük. 10. Baskı, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları. 2005.
31. Wilson, J. Sociology of Leisure, A Review of Sociology, 1980; 6: 22-32.