



Spor Lisesi Öğrencilerinin Değişiklik Arayışları ve Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi

Investigation of Change Seeking and Recreational Exercise Motivation Levels of
Sports High School Students

Araştırma Makalesi / Research Article

 Sinan SARAÇ¹

 Abdurrahman KIRTEPE²

¹ Nahit Ergene İlkokulu, ELAZIĞ

² Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi, ELAZIĞ

Sorumlu Yazar / Corresponding Author
Sinan SARAÇ
tubitak2209.s@gmail.com

Geliş Tarihi / Received : 14.07.2023

Kabul Tarihi / Accepted : 24.10.2023

Yayın Tarihi / Published : 30.10.2023

Etik Bilgilendirme / Ethical Statement

Bu araştırma, Fırat Üniversitesi Sosyal ve
Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik
Kurululu'nun 24.03.2023 tarih ve 15330
sayılı kararı ile etik açıdan uygun
bulunmuştur.

DOI: 10.53434/gbesbd.1327605

Öz

Araştırmanın amacı, Spor Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerin değişiklik arayışları ve rekreasyonel egzersiz motivasyon düzeylerinin incelenmesidir. Araştırma yöntemi olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, Elazığ Spor Lisesi'nde eğitim görmekte olan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 90 (%64,7)'i erkek, 49 (%35,3)'u kadın 139 spor lisesi öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Steenkamp ve Baumgartner (1995) tarafından geliştirilmiş, Yıldırım (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış, Değişiklik Arayışı Ölçeği, Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilmiş Gürbüz ve diğerleri (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış REMM- Egzersiz Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24 veri analiz programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Veriler normal şekilde dağılıma sahip olduğu tespit edilmiş ve değişken grupları arasında farkın olup olmadığını tespit etmek için; ikili gruplar arasında bağımsız örneklem testi, ikiden fazla gruplu değişkenlerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Devamında bağımlı değişkenin bağımsız değişken üzerindeki etkisini ortaya koymak için, basit düzeyli doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuç olarak, çalışmaya katılan öğrencilerinin Değişiklik Arayış düzeyleri arttıkça, rekreasyonel egzersiz motivasyon düzeylerinin de olumlu etkilendiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Değişiklik arayışı, Egzersiz motivasyon düzeyi

Abstract

The aim of the research is to examine the search for change and recreational exercise motivation levels of students studying at Sports High School. Relational screening model was used as the research method. The study group of the research consisted of 139 sports high school students, 90 (64.7%) of whom were male and 49 (35.3%) of whom were female, who were studying at Elazığ Sports High School and participated in the study voluntarily. The personal information form prepared by the researcher as a data collection tool in the study was developed by Steenkamp and Baumgartner (1995), adapted to Turkish by Yıldırım (2018), and the Change Seeking Scale was developed by Rogers and Morris (2003) and developed by Gürbüz et al. (2006). REMM-Exercise Motivation Scale adapted to Turkish was used. SPSS 24 data analysis program was used to analyse the data. In order to determine whether the data showed a normal distribution, skewness and kurtosis values were examined. The data were found to be normally distributed and to determine whether there was a difference between variable groups; Independent sample t test was used between paired groups, and one-way analysis of variance (ANOVA) was used for variables with more than two groups. Pearson correlation analysis was performed to reveal the relationship between the scales. Subsequently, simple linear regression analysis was performed to reveal the effect of the dependent variable on the independent variable. As a result, it was observed that as the Change Seeking levels of the students participating in the study increased, recreational exercise motivation levels also had a positive effect.

Keywords: Recreation, Seeking change, Exercise motivation level.

Giriş

Rekreasyon, yenilenme, yeniden yaratılma ya da yeniden yapılanma anlamına gelen Latince *recreatio* kelimesinden kökenini almaktadır (Sevil, 2012). Genellikle boş zaman anlamını tanımlamak için kullanılır, ancak bireylerin veya grupların boş zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları eğlence ve eğlenceli etkinlikleri ifade eder (Kılbaş, 2005). Bu anlamda, boş zaman etkinlikleri tarafından tüketilen fiziksel ve zihinsel kaynakların geri kazanılması ile ilgilidir (Hacıoğlu, 2017). Rekreasyon televizyon izlemek, kitap okumak gibi evde yapılabilecek aktiviteleri içerdiği gibi parklarda, doğal alanlarda yürüyüş yapmak, gezmek, tiyatroya veya sinemaya gitmek, spor yapmak gibi açık ya da kapalı alanlarda çok çeşitli aktiviteleri içerir. Dolayısıyla insanların serbest zamanlarında yaptıkları uğraşların tamamını kapsar (Tribe, 2020).

Rekreasyon kavramına, değişiklik arayışı açısından bakalım. Değişimi meydana getirmek için normal, dünyevi durumun dışına çıkma fikrinden yola çıkarak "fark yaratmak" için farklı seçenekler arayan davranıştır (Arslan, 2014). Yeni alışılmışın dışında bir şey deneyimlemek ile ilgili kavramdır (Chang, Wall ve Chu, 2006). Ancak değişim arama davranışını anlamak için bu tür davranışların altında yatan kişilik özelliklerinin incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmüş ve kişilik teorileri üzerinde çalışılmıştır. Değişim arayışının Optimal Güdülenme Düzeyi (OGD) ile açıklanabileceği anlaşılmıştır (Steenkamp ve Baumgartner, 1995). OGD, insanların keşfedici/sorgulayıcı davranışlarda bulunma derecesini etkileyen önemli bir kişilik yapısıdır. Yüksek OGD'ye sahip kişiler, düşük OGD'ye sahip olanlardan daha fazla keşfedici davranış sergilerler (Steenkamp ve Baumgartner, 1995). Başka bir deyişle OGD, insanların duygusal durumlarının çevresel uyaranlara nasıl tepki verdiğini gösterir. İnsanlar yüksek veya düşük OGD'ye sahip olabilir. Yüksek OGD'si olan kişiler, optimal uyarılma seviyelerine ulaşmak için yüksek uyarılmaya yol açan etkinliklere katılırlar. Buna karşılık, düşük OGD'si olan kişiler, yüksek uyarınlı faaliyetlerden kaçınırlar ve optimal seviyelere ulaşmak için düşük uyarınlı etkinlikleri tercih ederler (Budanoso ve Mizerski 2005).

Yüksek optimal uyarılma düzeyine sahip kişilerin zaman içinde yüksek uyarılma düzeylerine sahip oldukları bilinmektedir. Bu nedenle, optimal uyarılma seviyelerine ulaşmak isteyen bireyler, değişiklik aramak gibi duygusal arama aktivitelerinden keyif alabilirler (Mohan, Sivakumaran ve Sharma, 2012). Bu nedenle, OGD'si yüksek olan kişilerin dağcılık, kayak, yamaç paraşütü gibi yüksek yoğunluklu aktiviteleri içeren macera turizmine katılması beklenirken, OGD'si düşük olan kişilerin tehlikesiz ve heyecansız plaj tatillerini tercih etmesi beklenir (Mohan ve diğerleri, 2012). Değişiklik arayışı gerektiren alanlarda yapılan çalışmaların sayısı sınırlıdır. Bununla bağlantılı olarak, başka bir açıdan bakıldığında, boş zaman psikolojisi ve spor literatüründe motivasyon kavramından sıklıkla söz edilmektedir. İngilizce'de 'motivasyon' anlamına gelen bu terim, literatürümüzde 'motive edici' veya 'hedef odaklı' anlamlarına sahiptir. Başka bir deyişle,

bireylerin kendi arzuları ve başkalarının amaçlarına ulaşma arzusuyla yaptıkları eylemdir (Carrol ve Alexandris 1997).

Köknel (1997) göre motivasyon kelimesi genellikle güdüleme kelimesi ile birbirinin yerine kullanılmaktadır. Motivasyon kelimesi etimolojik olarak hareket etmek anlamına gelen Latince *movere* kelimesinden gelmektedir. "Motivasyon" terimi "harekete geçirmek" anlamına gelir, ancak tam ve kesin bir tanımlanmamakla birlikte birden çok anlamda da kullanılır. "İnsan davranışının ortaya çıkmasına neden olan ve davranışını kontrol eden içsel bir durum" olarak tanımlanabilir. Mutlu (2008) göre motivasyon kavramını, insanlara nasıl davranıldığı ve işleriyle ilgili ne hissettikleri ile ilgili bir dürtü olarak görmek mümkündür (Demirel ve diğerleri, 2017).

Bir organizmanın başka bir eylemi gerçekleştirmesine, bir görevi yerine getirmesine neden olan veya bazı durumlarda bir eylemin gerçekleştirilmesine engel olan faktör, motivasyonun gücüdür. Günlük hayatımızdaki motivasyon derecesine göre tüm eylemlerimiz ya tek yönlü ya da sürekli değişkendir (Özusu, 2021). Eğlence amaçlı egzersiz ve spor aynı şey gibi görünse de farklı kavramlardır. Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde spor, "beden ve zihnin gelişmesi için belirli kurallara göre bireysel veya toplu olarak yapılan her türlü hareket" olarak tanımlanmıştır. Nişanyan sözlüğünde spor kelimesinin Fransızca "oyun amaçlı beden eğitimi" anlamına gelen "sport" kelimesinden türetildiği belirtilmektedir (Özusu, 2021).

Türk Rekreasyon Cemiyeti'nin de belirttiği gibi boş zaman etkinliklerinin amacı eğlenmektir ve boş zaman etkinliklerinde insanların eğlenmek ve kendilerini yenilemek için spor yaptıklarını söylemek bence yanlış olmaz (Özusu, 2021). Stebbins (2005) yılındaki yaptığı çalışmasında rekreasyonu, kişinin boş zamanlarında, zorunluluk olmadan kendi rızası ile katıldığı, kişisel tatmin elde ettiği, bireysel becerilerini kullandığı faaliyetler olarak açıklarken, Cordes ve İbrahim'in 1999 yılında yaptıkları çalışmada (Cordes ve İbrahim 1999) rekreasyonu bireyin boş zamanlarında gönüllü katıldığı, kişi için bir anlamı olan ve eğlenme amacı taşıyan aktiviteler olarak tanımlar.

Kraus 1985 yılında yaptığı bir çalışmada (Özusu, 2021) ve (Mirzeoğlu, 2003) yılında yaptığı bir çalışmada (Mirzeoğlu, 2003) boş zaman aktivitelerini, zorunlu çalışma veya aktiviteden sonra rejeneratif aktivite, uyku halindeki aktivite ve gönüllü aktivite artışı olarak tanımlamıştır. Boş zaman kavramı "licere" olarak Latince'den türemiş izinli, özgür anlamlarına gelen, İngilizcede "leisure" olarak bilinen ve Fransızca da ise "loisir" yani serbest zaman anlamı vermektedir. Ortak anlam ise bir baskı ve zorunluluk olmadan kişinin özgür iradesiyle yapmak istediği meşguliyetleri seçmesidir (Torkildsen, 2005). Kültürden kültüre toplumdan topluma değişiklik gösteren boş zaman kavramının tek bir tanımı yoktur, literatürde de pek çok şekilde tarif edilmiştir (Çuhadar, 2020). Demiray'ın 1987 tarihli çalışmasında (Demiray, 1987) rekreasyon, insanların uyumak, temizlik yapmak, yemek

yemek, çalışmak ve ders çalışmak dışında dinlenmek, eğlenmek, beceri geliştirmek amacıyla yaptıkları her türlü aktivite olarak tanımlanmıştır. Bu tanımlar, meslek gruplarından özellikle incelediğimiz beyaz yakalı çalışanların rekreasyonel egzersiz tanımına pratik olarak en yakınlarıdır (Özusu, 2021). Kampüs rekreasyonu bağlamında serbest zamanlara yönelik temel psikolojik ihtiyaçların anlaşılabilirliğinin sağlanması ve serbest zaman faaliyetleri yardımıyla öğrencilerin psikolojik parametrelerindeki iyileştirmeler, uygulamalar yoluyla sağlanmalıdır (Kılıçarslan ve diğerleri, 2023).

İnsanlar dinlenme ihtiyaçlarını karşılamak için farklı zamanlarda, farklı sürelerde farklı aktivitelere katılırlar. Buna yeme, içme, yürüyüş, piknik, sinema, tiyatro, spor, hobi kulüpleri, açık hava, kapalı alan, ev içi, uluslararası, kapalı, açık alan, özel salonlar, parklar, bahçeler ve tek kişilik aktiviteler dahildir. Çiftler veya gruplar için aktiviteler içerir. Bireylerin aktif ya da pasif olarak katıldıkları bu etkinlikler, saygı duyulmak, birlikte olmak, sağlıklı olmak, heyecanlanmak ve farklı deneyimler yaşamak için fırsatlar sunmaktadır. Rekreasyon kavramı da bu deneyimlerle ilişkilidir ve insanların boş zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları etkinlikleri içermektedir (Özusu, 2021). Tüm bu bilgiler ışığında araştırmanın amacı, Spor Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerin değişiklik arayışları ve rekreasyonel egzersiz motivasyon düzeylerinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Spor lisesi öğrencilerinin değişiklik arayışları ve egzersiz motivasyonu düzeylerinin incelendiği bu çalışmada; iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ortaya çıkarmak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2011).

Araştırma Grubu

Araştırmanın türüne ve desenine göre alt başlıklar yazarlar tarafından da oluşturulabilir. Araştırmanın evrenini Elazığ Spor Lisesi'nde eğitim görmekte olan öğrenciler oluştururken, örneklemi ise; çalışmaya gönüllü olarak katılan 139 spor lisesi öğrencisi 90 (%64,7)'ı erkek, 49 (%35,3)'u kadın oluşturmuştur. Verileri toplamak için anket formu oluşturulmuş ve öğrencilerin okulda oldukları bir gün sınıf ortamında gönüllülük esas alınarak doldurtulmuştur.

Kişisel bilgi formu

Araştırmaya katılan spor lisesi öğrencilerinin demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından 4 soruluk (cinsiyet, sınıf, aile gelir düzeyi, Serbest Zaman Etkinliklerine Katılma Şekli) kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

Değişiklik arayışı ölçeği

Steenkamp ve Baumgartner (1995) tarafından geliştirilen ölçek, Yıldırım (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Çalışmada "Change Seeking Index (CSI)" ölçeğinin 7 maddelik kısa

formu kullanılmıştır. Ölçek tek faktör ve 5'li likert yapıya sahiptir. Ölçeğin 1. ve 7. Maddeleri tersten kodlanmaktadır.

Remm- egzersiz motivasyonu ölçeği

Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilip Gürbüz ve diğerleri (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek, toplam 66 madde, 5 alt boyut (sağlık, rekabet, dış görünüm, sosyalleşme ve eğlenmek, beceri gelişimi) ve 5 likertten oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 24 veri analiz programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Veriler normal şekilde dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, değişken grupları arasında farkın olup olmadığını tespit etmek için; ikili gruplar arasında bağımsız örneklem testi, ikiden fazla gruplu değişkenlerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Çalışma da hata düzeyi $p < ,05$ olarak işleme alınmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Devamında bağımlı değişkenin bağımsız değişken üzerindeki etkisini ortaya koymak için, basit düzeyli doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Etik Beyan

Bu araştırma, Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 24.03.2023 tarih ve 15330 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bulgular

Tablo 1. Normallik testi sonuçları

Alt Boyutlar	Çarpıklık	Basıklık
Değişiklik Arayışı Ölçeği Toplam	-,363	-,182
Rekreasyonel Egzersiz Motivasyonu Ölçeği (REMM) Toplam	-,476	-,151
REMM- Sağlık Alt Boyutu	-,483	-,259
REMM- Rekabet Alt Boyutu	-,322	-,439
REMM- Dış Görünüş Alt Boyutu	-,569	-,127
REMM- Sosyalleşmek/Eğlenmek Alt Boyutu	-,469	-,327
REMM- Beceri Gelişimi Alt Boyutu	-,606	-,043

Tabloda, değişiklik arayışı ölçeği ve rekreasyonel egzersiz motivasyonu ölçeği'nin normallik testi sonuçlarına bakıldığında çarpıklık ve basıklık değerlerinin tüm alt boyutlar ve ölçeklerin toplam puanında -1.5 ile +1.5 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2007) tarafından yapılan, sosyal alanda araştırma çalışmalarının verilerinin normallik sınavasının; çarpıklık ve basıklık değerlerine bakarak belirlenmesi gerektiğinden bahsetmişlerdir. Tabachnick ve Fidell (2013) çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında olan verilere parametrik testler uygulanmasının doğru olacağını vurgulamışlardır.

Tablo 2. Demografik değişkenler

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Erkek	90	64,7
	Kadın	49	35,3
	Toplam	139	100
Sınıf	9. Sınıf	14	10,1
	10. Sınıf	24	17,3
	11. Sınıf	46	33,1
	12. Sınıf	55	39,6
	Toplam	139	100
Aile Gelir Durumu	0-4000 TL	11	7,9
	4001-7000 TL	49	35,3
	7001-12000 TL	44	31,7
	12001 ve üzeri TL	35	25,2
	Toplam	139	100
Serbest Zaman (Rekreasyon) Etkinliklerine Genel Olarak Katılma Şekli	Bireysel	29	20,9
	Ailemle	50	36,0
	Arkadaşlarıyla	60	43,2
	Toplam	139	100

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine baktığımızda; 90 tanesinin erkek ve 49 tanesinin de kadın olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerden 14 tanesi 9.sınıfta, 24 tanesi 10. sınıfta, 46 tanesi 11. sınıfta ve 55 tanesi de 12. sınıfta eğitim görmektedir. Aile gelir durumlarını incelediğimizde; 11 kişinin (0-4000tl), 49 kişinin (4001-7000tl), 44 kişinin (7001-12000tl) ve 35 kişinin de (12001tl ve üzeri) olduğu görülmüştür. Öğrencilerin 29 tanesi bireysel, 50 tanesi ailesiyle ve 60 tanesinin de arkadaşlarıyla rekreasyon etkinliklerine katılmayı tercih ettikleri görülmüştür.

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçlarına baktığımızda; değişiklik arayışı ölçeği toplam puanı, REMM-egzersiz motivasyonu ölçeği toplam puanı ve sağlık, dış görünüş, sosyalleşmek/eğlenmek ve beceri gelişimi alt boyutlarında gruplar arasında istatistiki açıdan herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir ($p>,05$). Ancak rekabet alt boyutunda gruplar arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<,05$).

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Mean	Ss.	t	p
Değişiklik Arayışı Ölçeği Toplam	Erkek	90	23,31	3,90	,907	-,167
	Kadın	49	23,42	4,06		
Rekreasyonel Egzersiz Motivasyonu Ölçeği Toplam	Erkek	90	235,86	63,00	2,149	-,503
	Kadın	49	241,20	53,11		
REMM- Sağlık	Erkek	90	78,25	22,09	1,742	-,601
	Kadın	49	80,48	18,59		
REMM- Rekabet	Erkek	90	50,01	13,28	,799	-,040*
	Kadın	49	50,10	12,05		
REMM- Dış Görünüş	Erkek	90	39,67	11,23	1,158	-,322
	Kadın	49	40,28	9,42		
REMM- Sosyalleşmek/Eğlenmek	Erkek	90	39,33	10,78	3,107	-,592
	Kadın	49	40,40	9,10		
REMM- Beceri Gelişimi	Erkek	90	28,58	7,75	2,548	-1,027
	Kadın	49	29,91	6,36		

Tablo 4. Sınıf değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Ölçek	Sınıf	N	Mean	Ss.	F	p	Tukey
Değişiklik Arayışı Ölçeği Toplam	9. Sınıf ^A	14	21,57	3,10	1,807	,149	
	10. Sınıf ^B	24	23,79	4,39			
	11. Sınıf ^C	46	24,10	3,99			
	12. Sınıf ^D	55	22,98	3,79			
	Toplam	139	23,35	3,94			
Rekreasyonel Egzersiz Motivasyonu Ölçeği Toplam	9. Sınıf ^A	14	253,71	66,55	5,311	,002*	B-D
	10. Sınıf ^B	24	255,12	41,13			
	11. Sınıf ^C	46	252,28	65,15			
	12. Sınıf ^D	55	213,94	52,78			
	Toplam	139	237,74	59,56			
REMM- Sağlık Alt Boyutu	9. Sınıf ^A	14	84,78	23,10	4,996	,003*	B-D
	10. Sınıf ^B	24	85,00	15,58			
	11. Sınıf ^C	46	83,89	22,77			
	12. Sınıf ^D	55	70,92	18,42			
	Toplam	139	79,04	20,88			
REMM- Rekabet Alt Boyutu	9. Sınıf ^A	14	53,42	14,89	5,494	,001*	B-D
	10. Sınıf ^B	24	53,45	9,06			
	11. Sınıf ^C	46	53,45	13,63			
	12. Sınıf ^D	55	44,83	11,44			
	Toplam	139	50,04	12,81			
REMM- Dış Görünüş Alt Boyutu	9. Sınıf ^A	14	42,21	12,45	4,642	,004*	B-D
	10. Sınıf ^B	24	42,95	7,30			
	11. Sınıf ^C	46	42,34	11,30			
	12. Sınıf ^D	55	35,90	9,69			
	Toplam	139	39,89	10,60			

REMM- Sosyalleşmek/Eğlenmek Alt Boyutu	9. Sınıf ^A	14	43,00	10,12	5,775	,001*	B-D
	10. Sınıf ^B	24	43,33	6,93			
	11. Sınıf ^C	46	41,82	11,35			
	12. Sınıf ^D	55	35,52	9,12			
	Toplam	139	39,71	10,20			
REMM- Beceri Gelişimi Alt Boyutu	9. Sınıf ^A	14	30,28	7,83	3,219	,025*	C-D
	10. Sınıf ^B	24	30,37	5,52			
	11. Sınıf ^C	46	30,76	7,71			
	12. Sınıf ^D	55	26,74	7,03			
	Toplam	139	29,05	7,29			

Çalışmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre anova testi sonuçlarına baktığımızda; değişiklik arayışı ölçeği toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir ($p>,05$). Rekreatif egzersiz motivasyonu ölçeği toplam puan ortalaması ve alt boyutlarında gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<,05$).

Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan tukey testi sonuçlarına baktığımızda; Rekreatif egzersiz motivasyonu ölçek toplam puanında (10 ile 12. sınıfta ve 11 ile 12. sınıfta), sağlık alt boyutunda (10 ile 12. sınıfta ve 11 ile

12. sınıfta), rekabet alt boyutunda (10 ile 12. sınıfta ve 11 ile 12. sınıfta), dış görünüş alt boyutunda (10 ile 12. sınıfta ve 11 ile 12. sınıfta), sosyalleşmek/eğlenmek alt boyutunda (10 ile 12. sınıfta ve 11 ile 12. sınıfta) ve beceri alt boyutunda (11 ile 12. sınıfta) grupları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<,05$).

Çalışmaya katılan öğrencilerin aile gelir durumu değişkenine göre anova testi sonuçlarına baktığımızda; değişiklik arayışı ölçeği, Rekreatif egzersiz motivasyonu ölçeği ve alt boyutlarında gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>,05$).

Tablo 5. Aile gelir durumuna göre ANOVA testi sonuçları

Ölçek	Gelir Durumu	N	Mean	Ss.	F	p
Değişiklik Arayışı Ölçeği Toplam	0-4000 TL	11	21,72	3,52	,792	,500
	4001- 7000 TL	49	23,75	4,02		
	7001- 12000 TL	44	23,36	3,64		
	12001 ve üzeri TL	35	23,28	4,32		
	Toplam	139	23,35	3,94		
Rekreatif Egzersiz Motivasyonu Ölçeği Toplam	0-4000 TL	11	216,54	47,62	,689	,560
	4001- 7000 TL	49	238,14	56,35		
	7001- 12000 TL	44	236,13	57,88		
	12001 ve üzeri TL	35	245,88	69,25		
	Toplam	139	237,74	59,56		
REMM- Sağlık Alt Boyutu	0-4000 TL	11	71,27	18,21	,723	,540
	4001- 7000 TL	49	79,91	19,45		
	7001- 12000 TL	44	78,06	20,46		
	12001 ve üzeri TL	35	81,48	24,12		
	Toplam	139	79,04	20,88		
REMM- Rekabet Alt Boyutu	0-4000 TL	11	46,18	10,37	,772	,512
	4001- 7000 TL	49	49,48	12,88		
	7001- 12000 TL	44	49,72	12,47		
	12001 ve üzeri TL	35	52,42	13,89		
	Toplam	139	50,04	12,81		
REMM- Dış Görünüş Alt Boyutu	0-4000 TL	11	36,63	7,80	,599	,617
	4001- 7000 TL	49	39,91	10,36		
	7001- 12000 TL	44	39,47	10,02		
	12001 ve üzeri TL	35	41,40	12,39		
	Toplam	139	39,89	10,60		
REMM- Sosyalleşmek/Eğlenmek Alt Boyutu	0-4000 TL	11	35,90	7,44	,782	,506
	4001- 7000 TL	49	39,69	9,43		
	7001- 12000 TL	44	39,45	10,20		
	12001 ve üzeri TL	35	41,25	11,91		
	Toplam	139	39,71	10,20		
REMM- Beceri Gelişimi Alt Boyutu	0-4000 TL	11	26,54	6,84	,479	,697
	4001- 7000 TL	49	29,12	6,81		
	7001- 12000 TL	44	29,40	7,30		
	12001 ve üzeri TL	35	29,31	8,17		
	Toplam	139	29,05	7,29		

Tablo 6. Serbest zaman (rekreasyon) etkinliklerine genel olarak katılma şekli değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Ölçek	Katılım Şekli	N	Mean	Ss.	F	p	Tukey
Değişiklik Arayışı Ölçeği Toplam	Bireysel ^A	29	21,58	3,96	3,828	,024*	A-B,C
	Aileyle ^B	50	23,78	3,73			
	Arkadaşlarla ^C	60	23,85	3,92			
	Toplam	139	23,35	3,94			
Rekreasyonel Egzersiz Motivasyonu Ölçeği Toplam	Bireysel	29	213,79	53,82	3,137	,050	
	Aileyle	50	246,54	54,90			
	Arkadaşlarla	60	242,00	63,67			
	Toplam	139	237,74	59,56			
REMM- Sağlık Alt Boyutu	Bireysel	29	71,00	19,70	2,832	,062	
	Aileyle	50	81,80	18,74			
	Arkadaşlarla	60	80,63	22,44			
	Toplam	139	79,04	20,88			
REMM- Rekabet Alt Boyutu	Bireysel ^A	29	44,37	11,43	3,738	,026*	A-C
	Aileyle ^B	50	51,28	12,96			
	Arkadaşlarla ^C	60	51,75	12,75			
	Toplam	139	50,04	12,81			
REMM- Dış Görünüş Alt Boyutu	Bireysel	29	35,86	8,66	3,086	,050	
	Aileyle	50	41,88	9,88			
	Arkadaşlarla	60	40,18	11,61			
	Toplam	139	39,89	10,60			
REMM- Sosyalleşmek/Eğlenmek Alt Boyutu	Bireysel	29	35,79	9,29	2,906	,058	
	Aileyle	50	41,28	9,42			
	Arkadaşlarla	60	40,30	10,90			
	Toplam	139	39,71	10,20			
REMM- Beceri Gelişimi Alt Boyutu	Bireysel	29	26,75	7,03	2,206	,114	
	Aileyle	50	30,30	6,50			
	Arkadaşlarla	60	29,13	7,86			
	Toplam	139	29,05	7,29			

Çalışmaya katılan öğrencilerin serbest zaman (rekreasyon) faaliyetlerine genel olarak katılma şekli değişkenine göre baktığımızda; Rekreasyonel egzersiz motivasyonu ölçeği toplam puan ortalaması ile sağlık, dış görünüş, sosyalleşmek/eğlenmek ve beceri gelişimi alt boyutlarında gruplar arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı bir değere sahip olmadığı görülmüştür ($p>,05$). Ancak değişiklik arayışı ölçeği toplam puan ortalamasında ve REMM- rekabet alt boyutunda gruplar arasındaki farkın

istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan tukey testi sonuçlarına baktığımızda; değişiklik arayışında bireysel olarak katılanların ailesiyle ve arkadaşlarıyla katılanlara göre daha az değişiklik arayışında olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerin değişiklik arayış düzeyi ile rekreasyonel egzersiz motivasyon düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=,373^{**}$ $p<,000$) bir ilişki olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Değişiklik arayışı ölçeği ile rekreasyonel egzersiz motivasyonu ölçeği pearson korelasyon analizi sonuçları

Alt Boyutlar		A	B	C	D	E	F	G
Değişiklik Arayışı Ölçeği Toplam	r	1						
	p							
Rekreasyonel Egzersiz Motivasyonu Ölçeği Toplam	r	,373**	1					
	p	,000						
REMM- Sağlık Alt Boyutu	r	,345**	,974**	1				
	p	,000	,000					
REMM- Rekabet Alt Boyutu	r	,339**	,970**	,919**	1			
	p	,000	,000	,000				
REMM- Dış Görünüş Alt Boyutu	r	,345**	,970**	,925**	,941**	1		
	p	,000	,000	,000	,000			
REMM- Sosyalleşmek/Eğlenmek Alt Boyutu	r	,359**	,970**	,918**	,938**	,941**	1	
	p	,000	,000	,000	,000	,000		
REMM- Beceri Gelişimi Alt Boyutu	r	,455**	,904**	,844**	,854**	,850**	,877**	1
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	

N= 139 **= $p<,001$ **Tablo 8.** Değişiklik Arayışı Ölçeği İle Rekreasyonel Egzersiz Motivasyonu Ölçeğinin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken: Rekreasyonel Egzersiz Motivasyonu	B	Std. Hata	β	t	p
Bağımsız Değişken: Değişiklik Arayışı	106,364	28,349	,373	3,752	,000
	5,626	1,197		4,700	,000
	R=,373	R ² =,139			
	F=22,087	p<,01			

Çalışmaya katılan öğrencilerin değişiklik arayışlarının rekreasyonel egzersiz motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilediği görülmüştür ($R=,373$ $R^2=,139$). Bu etkinin istatistiksel olarak olumlu yönde olduğu tespit edilmiştir ($\beta=,373$ $p<,01$).

Tartışma

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları incelendiğinde; REMM-egzersiz motivasyonu ölçeği rekabet alt boyutunda gruplar arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<,05$). REMM-rekabet alt boyutunda Kadın katılımcıların ortalama puanları erkek katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Toplumcu bir kültüre sahip olan ülkemizde erkek egemen bir toplum yapısının hâkimiyetiyle şekillendiği düşünüldüğünde, kadın katılımcıların egzersiz motivasyonlarının rekabet temelli bir motivasyona erkek katılımcılara nazaran daha az gereksinim duyması alışagelmış iken, çalışmamız kadın katılımcıların rekabet anlamında doyum içeren aktivitelere erkek katılımcılardan daha fazla yöneldiği sonucunu ortaya koymuştur. Yıldırım (2018) Adana şehir merkezinde yaşayan 18 yaş üstü çalışan bireyler ile yaptığı çalışmada değişiklik arayışı kümeleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu araştırma bulguları ise bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Frederick ve Ryan (1993), Frederick, Morrison ve Manning (1996), ek olarak, Fisher, Sales, Carlson ve Steele (2016), crossfit, takım, kişisel ve bire bir egzersiz yapan 314 jimnastikçi üzerinde yaptıkları bir çalışmada egzersiz motivasyonunun sağlık, fiziksel görünüm ve sosyal yönlerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu araştırma bulguları ise bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Özer (2017) rekreasyon amaçlı fitness branşıyla ilgilenen katılımcılara ile yaptığı çalışmada ortalama sıra değerlerine bakıldığında erkeklerin kadın katılımcılara göre REMM-rekabet alt boyutunda daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Bu araştırma bulguları bizim çalışmamızla aynı doğrultuda sonuç verdiği söylenemez. Kaynak (2022) yaptığı bir çalışmada değişiklik arayışında ise istatistiksel olarak erkekler lehine anlamlı bir farka ulaşılmıştır. Bu sonuca göre erkek katılımcılar kadın katılımcılara göre daha fazla değişiklik arayışındadır. Erkek katılımcıların yoğun iş temposu sebebiyle daha fazla değişiklik arayışı içinde oldukları söylenebilir. Bu araştırma bulguları bizim çalışmamızla aynı doğrultuda sonuç verdiği söylenemez. Ayar (2017) İstanbul ilinde bulunan fitness ve crossfit salonlarında, rekreatif amaçlı egzersiz yapan bireyler ile yaptığı çalışmada, çalışmaya iştirak eden tüm kişilerin cinsiyet değişkenine göre REMM ölçeğinin alt bileşenlerinde herhangi bir farklılık görülmemiştir. Benzer şekilde Ersöz (2011) tarafından yapılan çalışmada da egzersize katılanların motivasyonel yönelimlerinde cinsiyete göre farklılık bulunmamıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre anova testi sonuçları incelendiğinde; değişiklik arayışı ölçeği toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiksel olarak

herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir ($p>,05$). Başka bir deyişle öğrencilerin sınıf düzeyinin değişiklik arayışı üzerinde etkisi olmadığı belirlenmiştir. Rekreasyonel egzersiz motivasyonu ölçeği toplam puan ortalaması ve alt boyutlarında gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan tukey testi sonuçlarına baktığımızda; Rekreasyonel egzersiz motivasyonu ölçek toplam puanında, sağlık, rekabet, dış görünüş, sosyalleşmek/eğlenmek alt boyutlarında (10 ile 12. sınıfta ve 11 ile 12. sınıfta) ve beceri alt boyutunda (11 ile 12. sınıfta) grupları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<,05$). Başka bir deyişle sınıf değişkeni açısından (10 ile 12. ve 11 ile 12.) sınıfların diğer sınıflara göre sağlık, rekabet, dış görünüş, sosyalleşmek/eğlenmek alt boyutlarının Rekreasyonel egzersiz motivasyonu üzerinde olumlu etkisi olduğu belirlenmiştir. 11 ve 12. sınıfların diğer sınıflara göre beceri alt boyutu açısından Rekreasyonel egzersiz motivasyonu üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin aile gelir durumu değişkenine göre anova testi sonuçları incelendiğinde; değişiklik arayışı ölçeği, Rekreasyonel egzersiz motivasyonu ölçeği ve alt boyutlarında gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>,05$). Başka bir deyişle öğrencilerinin aile gelir durumunun değişikli arayışı ve rekreasyonel egzersiz üzerinde etkisi olmadığı belirlenmiştir. Güzel, Esentaş, Yavaş ve Tez (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, REMM'nin 'rekabet' ve 'beceri geliştirme' alt boyutları üzerindeki ana etkilerinin, çalışma katılımcılarının değişen 'gelir düzeyine' göre anlamlı olduğu bulunmuştur. Hangi bağımlı değişkenlerin çok değişkenli anlamlılığa katkıda bulunduğunu anlamak için yapılan Bonferroni düzeltmesine göre gelir düzeyi durumunun ana etkisi rekabet ($F(4,1242)=3,426$; $p<0,05$) ve beceri gelişimi olmuştur ($F(4,1242)= 2,991$; $p<0,05$). Gelir düzeyi değişkenlerine karşılık gelen alt boyutlar karşılaştırıldığında hem 'rekabet' hem de 'beceri geliştirme' alt boyutlarının en yüksek ortalama puanları elde ettiğini gördük. Değişkenler ise 0-499 TL, 500-999 TL, 1000-1499 TL, 1500-1999 TL, 2000 TL ve üzeri olduğu görülmüş ve Rekreasyonel egzersiz motivasyon düzeyinin en fazla 500 TL ile 999 TL gelir düzeyine sahip katılımcıların oluşturduğu görülmüştür. Bu araştırma bulguları bizim çalışmamızla aynı doğrultuda sonuç verdiği söylenemez.

Serbest Zaman Etkinliklerine Katılma Şekli Değişkenine Göre Anova Testi sonuçları incelendiğinde; rekreasyonel egzersiz motivasyonu ölçeği toplam puan ortalaması ile sağlık, dış görünüş, sosyalleşmek/eğlenmek ve beceri gelişimi alt boyutlarında gruplar arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı bir değere sahip olmadığı görülmüştür ($p>,05$). Ancak değişiklik arayışı ölçeği toplam puan ortalamasında ve REMM- rekabet alt boyutunda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan tukey testi sonuçlarına baktığımızda; değişiklik arayışında bireysel olarak katılanların ailesiyle ve arkadaşlarıyla katılanlara göre daha az değişiklik arayışında

olduğu görülmüştür. Rekabet boyutuna baktığımızda ise bireysel olarak katılanların arkadaşlarıyla katılanlara göre daha az rekabet halinde oldukları tespit edilmiştir.

Değişiklik Arayışı Ölçeği İle Rekreatif Egzersiz Motivasyonu Ölçeği Pearson Korelasyon Analizi sonuçları incelendiğinde; çalışmaya katılan öğrencilerin değişiklik arayış düzeyi ile rekreatif egzersiz motivasyonu düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=,373^{**}$ $p<,000$) bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerinin Değişiklik Arayış düzeyleri arttıkça, rekreatif egzersiz motivasyonu düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir.

Değişiklik Arayışı Ölçeği ile Rekreatif Egzersiz Motivasyonu Ölçeğinin Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları incelendiğinde; çalışmaya katılan öğrencilerin değişiklik arayışlarının rekreatif egzersiz motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilediği görülmüştür ($R=,373$ $R^2=,139$). Bu etkinin istatistiksel olarak olumlu yönde olduğu tespit edilmiştir ($\beta=,373$ $p<,01$). Bu doğrultuda bakarsak Değişiklik Arayış düzeylerinin artması, rekreatif egzersiz motivasyonu düzeylerini olumlu etkilemektedir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak Spor Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerin değişiklik arayışları ve rekreatif egzersiz motivasyonu düzeylerinin incelendiği çalışmamızda, spor lisesi öğrencilerinin değişiklik arayış düzeyleri arttıkça, rekreatif egzersiz motivasyonu düzeylerinin de artacağı, değişiklik arayış düzeylerinin artması, rekreatif egzersiz motivasyonu düzeylerini olumlu etkilediği, değişiklik arayışında bireysel olarak katılanların ailesiyle ve arkadaşlarıyla katılanlara göre daha az değişiklik arayışında olduğu görülmüştür. Rekabet boyutuna baktığımızda ise bireysel olarak katılanların arkadaşlarıyla katılanlara göre daha az rekabet halinde olduğu, serbest zaman (rekreatif) etkinliklerine arkadaşlarıyla ve aileleriyle katılma eğilimi gösterdikleri belirlenmiş olup REMM-rekabet alt boyutunda kadın katılımcıların ortalama puanları erkek katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Toplumsal kültürümüzde erkek egemen bir toplumsal yapının şekillendiği düşünüldüğünde, kadın katılımcıların egzersiz motivasyonlarının rekabet temelli bir motivasyona erkek katılımcılara nazaran daha az gereksinim duyması alışılmış iken, çalışmamız kadın katılımcıların rekabetçi etkinliklerde erkek katılımcılardan daha fazla yönelim gösterdiği görülmüştür.

Bu araştırma ile ilgili önerilerimizi ise; yeni bir kavram olan değişiklik arayışı; alışılmış rutin olan durumlardan uzaklaşmak ve farklılık oluşturma düşüncesinden kaynaklı "değişiklik olsun" diye farklı alternatifler arama davranışıdır. Yeni alışılmışın dışında bir şey deneyimlemek ile ilgili kavramdır ve bu nedenle Spor Lisesi öğrencileri üzerinde Milli Eğitim Bakanlığı ve GSB'ye bağlı Gençlik merkezleri ve üniversitelerin spor bilimleri fakülteleri ve ilgili spor toplulukları ile oluşturulacak ortak faaliyetlerin koordineli yürütülmesi ve devamlılığının sağlanması konusunda

çaba gösterilmelidir. Maddi giderlerin ise kamu kaynaklarından karşılanarak etkinliklerde fırsat eşitliği sağlanmalıdır. Çeşitli spor etkinlikleri düzenlenmeli (rafting, paraşüt, yelken vb.) gençlerin bu değişiklik arayışı karşılanmalıdır.

Rekreatif egzersiz motivasyonu düzeylerini olumlu olarak geliştirecek faaliyetler yapılmalıdır. Özellikle genç nesillerin rekreatif spor etkinliklerine katılmalarının teşvik edilmesi, rekreatif etkinlik alanlarının artırılması ve genç nesillerin bu etkinliklere katılımının sürekliliğinin sağlanması için gerekli çalışmalar yapılmalıdır.

Rekreatif Egzersiz Motivasyonu Ölçeğinin rekabet alt boyutunda bireyin arkadaşları ile etkinliklere katılmasının motivasyonunu arttırdığı, bireylerin sosyal bir ortamda egzersiz ve rekreatif faaliyetlere katılmalarının daha etkili olacağı ve bu faaliyetlerin ekip çalışması ile yürütülmesinin çok daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

Yazar notu

Bu çalışma, TÜBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı (BİDEB) tarafından yürütülen, 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı 2022 yılı 2. dönem kapsamında 1919B012214388 numaralı başvuru destek almaya hak kazanmıştır.

Finans Kaynakları

Bu çalışma, TÜBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı (BİDEB) tarafından yürütülen, 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı 2022 yılı 2. dönem kapsamında 1919B012214388 numaralı başvuru ile TÜBİTAK'ın desteği ile gerçekleştirilmiştir.

Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Araştırma Fikri: SS, AK; Araştırma Tasarımı: SS, AK; Verilerin Analizi: SS, AK; Makale Yazımı: SS, AK; Eleştirel İnceleme: AK

Kaynaklar

1. Arslan, M. (2014). *Tüketici davranışları ders notları*. Şanlıurfa: Harran Üniversitesi Birecik Meslek Yüksekokulu.
2. Ayar, H. (2017). *Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımı etkileyen motivasyon faktörlerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreatif Yönetimi Anabilim Dalı, Edirne.
3. Baştuğ, G. (2002). *Spor psikolojik motivasyon faktörü olarak ödül ve cezanın cinsiyet ve spora başlama yaşı değişkenine göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
4. Biner, N. (2014). *Tüketicilerin yeşil ürün satın alma davranışlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.

5. **Budisantoso, T. ve Mizerski, K.** (2005). *Shopping motivation, optimum stimulation level, the perception of store atmosphere and store patronage satisfaction, A case of Indonesia.* ANZMAC 2005 Conference: Marketing Issues in Asia.
6. **Carrol, B. ve Alexandris, K.** (1997). Perception of constraints and strenght of motivation: their relationship to recreational sport participation. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 279-299.
7. **Chang, J., Wall, G. ve Chu, S. T.** (2006). Novelty seeking at aboriginal attractions. *Annals of Tourism Research*, 33(3), 729-747.
8. **Cordes, K. ve İbrahim, H.** (1999). *Applications in recreation and leisure, for today and future.* Boston: Mcgraw-Hill,
9. **Çuhadar, A.** (2020). *Sosyal medya kullanımı ve boş zaman yönetiminin incelenmesi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Karaman.
10. **Demiray, U.** (1987). *Açıköğretim fakültesi öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme eğilimleri.* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayın.
11. **Demirel, M., Demirel, H.D. ve Serdar, E.** (2017). Constraints and perceived freedom levels in the leisure of university students. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 789-795.
12. **Ersöz, G.** (2011). *Egzersiz katılım güdüsü, sürekli performans durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi* (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir.
13. **Fisher, J., Sales, A., Carlson, L. ve Steele, J.** (2016). A Comparison of the motivational factors between crossfit participants and other resistance exercise modalities; a plot study. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 1-22.
14. **Frederick, C. M. ve Ryan, R. M.** (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behaviour*, 16.
15. **Frederick, C. M., Morrison, C. ve Manning, T.** (1996). *Motivation to participate exercise affect and outcome behaviors toward physical activity.* *Perceptual and Motor Skills*, 82.
16. **Gürbüz, B., Aşçı, F. H. ve Çelebi, M.** (2006, November). The reliability and validity of the turkish version of the recreational exercise motivation measure. *In The 9th International Sports Sciences Congress sunulan bildiri* (s.1044), Spor Bilimleri Derneği, Muğla.
17. **Güzel, P., Esentaş, M. ve Yavaş Tez, Ö.** (2020). Rekreatif egzersiz ve motivasyon: fitness merkezleri üzerine amprik bir çalışma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 206-218.
18. **Hacıoğlu, N. G.** (2017). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi.* Ankara: Detay Yayıncılık.
19. **Karasar, N.** (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Ankara: Nobel Yayınları.
20. **Kaynak, İ.** (2022). *Macera rekreasyonuna katılan bireylerin heyecan ve değişiklik arayışının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep.
21. **Kılbaş, S.** (2005). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme.* Ankara: Gazi Kitabevi.
22. **Kılıçarslan, F., Kurtipek, S., Ayyıldız Durhan, T. ve Güngör, N.** (2023). Z kuşağı üniversite öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçları ve genel özyeterlikleri üzerine bir araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(3), 174-181.
23. **Kraus, G.** (1985). *Recreation program planning today.* Londra: Scott Foresman and Company.
24. **Mirzeoğlu, N.** (2003). *Spor bilimine giriş, meslek seçimi ve spor bilimlerinde meslek alanları.* Ankara: Bağırhan Yayınevi.
25. **Mohan, G., Sivakumaran, B. ve Sharma, P.** (2012). Store environment's impact on variety seeking behavior. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 19, 419-428.
26. **Ozankaya, Ö.** (1975). *Toplum bilim terimleri sözlüğü.* Türk Dil Kurumu Yayınları.
27. **Özer, Ö.** (2017). *Rekreasyonel amaçlı fitness yapan bireylerin egzersiz motivasyonu, beslenme değişim ve fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması* (Doktora Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
28. **Özslu, Z. H.** (2021). *Covid-19 pandemi sürecinde meslek gruplarının rekreasyonel egzersiz motivasyonunun incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.
29. **Rogers, H. ve Morris, T.** (2003, July). An overview of the development and validation of the recreational exercise motivation measure (REMM). *In XIth European Congress of Sport Psychology Proceedings Book*, Copenhagen, Denmark.
30. **Sevil, T.** (2012). *Boş zaman ve rekreasyon: kavram ve özellikler, boş zaman ve rekreasyon yönetimi.* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
31. **Stebbins, R.** (2005). Choice and experiential definitions of Leisure. *Leisure Sciences*, 349-352.
32. **Steenkamp J. B. ve Baumgartner H.** (1995). Development and cross-cultural validation of a short form of CSI as a measure of optimum stimulation level. *International Journal of Research in Marketing*, 12(2), 97-104.
33. **Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S.** (2013). *Using multivariate statistics.* Boston: Pearson.
34. **Torkildsen, G.** (2005). *Leisure and recreation management (Fifth Edition).* London: Routledge, Taylor and Francis Group.
35. **Tribe, J.** (2020). *The economics of recreation, leisure and tourism* (6th ed.). London: Routledge.
36. **Yıldırım, O.** (2018). *Yeşil tüketici değerleri, değişiklik arayışı, heyecan arayışı ve tatil tercihi ilişkisi: Adana'da yapılan bir araştırma* (Doktora tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.