

Geliş Tarihi (Received): 09.05.2019
Kabul Tarihi (Accepted): 27.08.2019
SPORMETRE, 2019,17(3), 153-161
DOI: 10.33689/spormetre.562233

BİREYLERİ REKREASYONEL AMAÇLI EGZERSİZE MOTİVE EDEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

Abdullah ÇUHADAR¹, Yusuf Er², Mehmet DEMİREL³, Duygu H. DEMİREL⁴

^{1,3,4}Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya

²Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Karaman

Öz: Çalışmanın amacı bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin incelenmesidir. Örneklem grubu uygun örnekleme yöntemi kullanılarak Konya da faaliyet gösteren fitness merkezi üyelerinden gönüllük esasına dayalı olarak belirlenmiştir. Çalışmada 214 kadın ve 294 erkek katılımcı yer almaktadır. Araştırmada; Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilen, Gürbüz ve ark. (2006) tarafından Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği yapılan Rekreasyonel Egzersiz Güdüleme Ölçeği (Recreational Exercise Motivation Measure, REMM) kullanılmıştır. Verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans tanımlayıcı istatistik yöntemleri, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Ayrıca t-testi ve anova testi analizi yöntemleri kullanılmıştır ($\alpha = 0.05$). Bulgulara göre katılımcıların cinsiyet, yaş ve eğitim durumlarına göre bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın sınırlılıkları ve gelecek çalışmalara yönelik değerlendirmeler bu anlamda tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Egzersiz, Motivasyon

EXAMINATION OF THE FACTORS THAT MOTIVATE INDIVIDUALS TO PARTICIPATING EXERCISE FOR RECREATIONAL PURPOSES

Abstract: The aim of the study is to investigate the factors that motivate individuals to exercise for recreational purposes. The sampling group was determined on a voluntary basis from the fitness center members operating in Konya using the appropriate sampling method. The study included 214 female and 294 male participants. In the study; Developed by Rogers and Morris (2003), Gürbüz et al. (2006). Recreational Exercise Motivation Measure (REMM) was used to determine the Turkish validity and reliability. In order to determine the distribution of the personal information of the participants in the analysis of the data, the percentage and frequency descriptive statistical methods were checked for the distortion and kurtosis values of the data to determine whether the data showed normal distribution. In addition, t-test and anova test analysis methods were used ($\alpha = 0.05$). According to the findings, there were significant differences in some sub-dimensions according to the gender, age, education level and weight of the participants. The limitations of the study and evaluations for future studies are discussed in this sense.

Key Words: Recreation, Exercise, Motivation

GİRİŞ

Bireyler varlıklarının ilk anından bugüne kadar, doğasının gereği, genlerinde bir işe sahip veya bir meşguliyet bulma güdülerinin yanı sıra boş zaman geçirme veya bir işle ilgilenmeme güdülerine de sahiptir. Zamanı boş geçirme ve çalışmama durumlarının ilk tartışmaları Antik Yunan da aristokratlar çalışmanın bireyin beden gücü gerektiren işlerle ilgilenmesini, özgür olmayan bireylerin yapması gerektiği ve beden gücü gerektiren bu uğraşın özgür olmayan bireyler üzerinde karar verilmesinin altında bireyi hor görme küçümseme ve aşağılama olduğu üzerinde durulmaktadır. Bu anlamda boş zaman; bireylerin yaratılışından bugüne kadar nesillerinin devam edebilmesi için savaşması gerektiği bunun için ise beden gücüne ihtiyaç olduğu ve bunun için kişilerin boş zamanlarında aktiviteye yöneldikleri görülmektedir (Sağiroğlu ve Ayar, 2017).

Bireyler çalışma hayatlarından arda kalan zamanda etrafındakilerle sohbet etmeyi ve bedensel olarak dinlenmeyi sever. Bundan dolayı iş yaşamının dışında kalan bu boş zaman bireyler için oldukça önemli bir yere sahiptir. Boş zaman genel bir ifadeyle bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan ya da bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir etkinlikle uğraşacağı zaman olarak tanımlanabilmektedir (Soyer ve ark., 2017). Kalabalık illerde yaşamlarına devam eden bireylerin yorucu şehir hayatından sıkılıp rahatlamak için rekreasyon aktivitelerine yöneldikleri görülmüş ve bunu bir kaçış olarak görmüşlerdir (Şahin ve ark., 2009). Fransızca yenilenme ve tazelenme anlamını taşıyan rekreasyon dilimize recreation kelimesinde geçmiş ve türemiştir (Kozak ve ark., 2012). Latince de ise izin vermek anlamına gelen licer kelimesi ile türemiştir. Rekreasyon aktiviteleri bireylerin kendi arzu ve istekleri ile katıldıkları ve rahatlatma amaçlı kullandıkları, açık ve kapalı olarak katılabilecekleri bireyleri rahatlatma amaçlı yapılan etkinliklerden oluşur. Rekreasyon birden fazla alanı etkisi altına alan ve birden fazla bilim alanını ilgilendiren çok yönlü bir alandır (Cordes, 2012). “Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Birliği” nin tanımına göre serbest zaman; seçme şansı, yaratıcılık, hoşnutluk veren, memnuniyet içeren ve kişisel doyumunu arttıran eğlencelere öncülük eden yararları ile insan hayatının özel bir alanıdır (Demirel ve Harmandar, 2009; Çakır ve ark., 2016). Kişinin kendini ifade etmeye “özgür” ve “gönüllü” olarak en fazla yaklaştığı nokta ise serbest zamanlar olarak değerlendirilmektedir (Kara ve ark., 2017).

Kavramsal bakımdan değerlendirildiği zaman rekreasyon bireylerin boş zaman bulduklarında yaptıkları, bir amacı olan bireysel doyum ve gönüllülüğü temel disiplin alan, başka bireylere aktarılamayan, kişiyi mutlu eden ve enerji veren, pasif ve aktif şekilde yapılan bütün sosyal, fiziksel ve zihinsel aktiviteler şeklinde ifade edilebilir (Güngörmüş, 2007). Rekreasyonel amaçlı fiziksel aktiviteler, sağlıklı yaşam biçiminin bir parçasıdır (Doğaner ve Balcı, 2017) ve Rekreasyonel aktiviteler, katılımcıların psikolojik ve fiziksel olarak yenilenmesini ifade eder ve onları rahatlatır, tazelenir ve yaşam tarzı çeşitlerini sağlayarak sıradanlık ve zorluklarla başa çıkmalarını sağlar (Jensen ve Naylor, 1999; Sarol ve Çimen, 2017). Gündelik yaşamın kaçınılmaz bir sonucu olarak ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik sorunlarla başa çıkmada ve organizmayı sağlıklı ve zinde tutmada, boş zamanda katılan rekreasyonel faaliyetler önemli bir rol oynamaktadır (Güngörmüş ve ark., 2014; Rhodes ve Dean, 2009).

Rekreasyon aktivitelerine ilişkin analizler yapılırken, etkinliklere katılan bireylerin rekreatif aktivitelere katılma amaçları ve beklentilerinin neler olduğunun belirlenmesi gereklidir (Gürbüz ve Henderson 2014). Bireylerin rekreasyonel faaliyet yapmasına ihtiyacı var mıdır yok mudur sorusunun yanıtı kesinlikle ihtiyacı vardır şeklinde olmalıdır. Fakat rekreasyon ihtiyacının sosyolojik ve psikolojik bakımdan ele alınması gerekir. Çünkü rekreasyonel ihtiyaçlar bireylerin sadece bir sebebe bağlı olarak katıldıkları etkinlikler değildir. Bunun yanında rekreasyonel etkinlikler bireyin belli motivasyonel güdüler ile dâhil oldukları etkinlikler arasında yer almaktadır. Buna karşılık literatürde insanların rekreasyonel etkinliklere katılma motivasyonlarının ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada fitness merkezlerine giden bireylerin rekreasyona yönelen motivasyonel faktörlerin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmada çalışma grubunun seçiminde seçkisiz olmayan, uygun örnekleme yöntemi benimsenmiştir. Büyüköztürk ve ark. (2010), uygun örnekleme yöntemini zaman, işgücü gibi var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesi olarak tanımlamıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Konya şehir merkezinde yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Örneklem dahil edilecek katılımcılar uygun örnekleme yöntemi kullanılarak alınmıştır ve örneklem grubunu; 296 erkek 214 kadın olmak üzere toplam 510 katılımcı oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak araştırmada; Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilen, Gürbüz ve ark. (2006), tarafından Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği yapılan Rekreatif Egzersiz Güdülenme Ölçeği (Recreational Exercise Motivation Measure, REMM) kullanılmıştır. “Rekreatif Egzersiz Güdülenme Ölçeği”nin (REMM) orijinali, bireyi rekreatif amaçlı fiziksel aktiviteye katılıma güdüleyen faktörleri ölçen 73 madde ve (a) uсталık, (b) fiziksel durum, (c) sosyal ilişki, (d) psikolojik durum, (e) görünüş, (f) diğerlerinin beklentileri (g) zevk ve (h) rekabet/ego gibi sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. Fakat Gürbüz ve arkadaşları (2006), bazı alt maddelerin faktör yükleri düşük çıktığı için ölçeği 66 maddeden oluşan; sağlık, rekabet etme, dış görünüm, sosyalleşme/eğlenmek ve beceri gelişimi isimlerinde beş alt boyutta ele almışlardır. Katılımcılara demografik verilerin alındığı soruların yanında, ölçeğe ait sorular Likert ölçeği tipinde “1- Kesinlikle Hayır, 5- Kesinlikle Evet” sıralamasında sorulmuştur.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışmada elde edilen verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans tanımlayıcı istatistik yöntemleri, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Yapılan incelemeler sonucu verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Jondeau ve Rockinger (2003)’ e göre alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayılarının +3 ile -3 arasında değiştiğinde bu alt boyutlarında normal dağılım parametrelerine uygun şartlar taşıdığını belirtmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde tanımlayıcı istatistiksel modellerin yanı sıra t-testi ve Anova testi analizi yöntemleri kullanılmıştır ($\alpha = 0.05$).

Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı Gürbüz ve ark. çalışmasında 0.84 (beceri gelişimi) ile 0.93 (sağlık) arasında bulunmuştur. Çalışmamızda; Cronbach's Alpha değerleri 0.702 (sosyal ve eğlence) ile 0.768 (sağlık) arasında bulunmuştur ve anlamlılık düzeyinin üstündedir. Ayrıca bu çalışma için toplam iç tutarlılık katsayısı .778 olarak bulunmuştur.

BULGULAR

Tablo 1. Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin İç Tutarlık Katsayıları

Alt Boyutlar	Orijinal Çalışma (Gürbüz ve ark. 2006)	Mevcut Çalışma
Sağlık	.93	.77
Rekabet	.88	.72
Vücut ve Dış Görünüm	.85	.75
Sosyal ve Eğlence	.88	.70
Beceri Gelişimi	.84	.73

Tablo 1’de çalışma kapsamındaki katılımcıların, REMM’in alt boyutlarına ilişkin iç tutarlık katsayıları verilmiştir. Buna göre en yüksek iç tutarlık .77 ile “sağlık” alt boyutunda yer alırken en düşük iç tutarlık ise .70 ile “sosyal ve eğlence” alt boyutunda yer almaktadır.

Tablo 2. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Sağlık		510	3,99	.776	,366	-,332
Rekabet		510	2,73	.599	-,864	1,100
Vücut ve Dış Görünüm		510	3,29	.869	,107	-1,018
Sosyal ve Eğlence		510	3,96	.581	-,783	1,695
Beceri Gelişimi		510	2,73	.776	,366	-,332

Tablo 2’de çalışma kapsamındaki katılımcıların, REMM’in alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları verilmiştir. Buna göre en yüksek ortalama 3.99 ile “sağlık” alt boyutunda yer alırken en düşük ortalama ise 2.73 ile “rekabet” alt boyutunda yer almaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	214	42,0
	Erkek	296	58,0
	Toplam	510	100,0
Yaş	18-24 Yaş	204	40,0
	25-32 Yaş	165	32,4
	33-38 Yaş	74	14,5
	39 Yaş ve Üstü	67	13,1
	Toplam	510	100,0
Eğitim Durumu	Lise	201	39,4
	Üniversite	266	52,2
	Lisansüstü	43	8,4
	Toplam	510	100,0

Tablo 3’ de görüldüğü gibi, araştırma kapsamında yer alan katılımcıların, %58’inin erkek, %40’ inin 18-24 yaş grubunda olduğu ve %52.2’sinin üniversite öğrencisi olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss
Sağlık	Kadın	4,17	,458
	Erkek	4,05	,472
Rekabet	Kadın	2,61	,763
	Erkek	2,81	,775
Vücut ve Dış Görünüm	Kadın	3,91	,663
	Erkek	4,05	,542
Sosyal ve Eğlence	Kadın	3,24	,839
	Erkek	3,33	,890
Beceri Gelişimi	Kadın	3,90	,588
	Erkek	4,00	,574

Cinsiyet değişkenine göre REMM’in alt faktörleri arasında yapılan T Testi sonuçlarına göre “sosyal ve eğlence” [$T(1, 508)=-1.146, p>0.05$] alt boyutu dışında kalan diğer alt boyutlarda (sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, beceri gelişimi) anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Tablo 5. Katılımcıların Yaşlarına Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss
Sağlık	18-24 Yaş	4,11	,474
	25-32 Yaş	4,09	,472
	33-38 Yaş	4,02	,417
	39 ve Üstü	4,21	,493
Rekabet	18-24 Yaş	2,83	,775
	25-32 Yaş	2,78	,745
	33-38 Yaş	2,60	,746
	39 ve Üstü	2,41	,802
Vücut ve Dış Görünüm	18-24 Yaş	4,10	,552
	25-32 Yaş	4,03	,518
	33-38 Yaş	3,88	,677
	39 ve Üstü	3,69	,715
Sosyal ve Eğlence	18-24 Yaş	3,32	,890
	25-32 Yaş	3,31	,819
	33-38 Yaş	3,25	,826
	39 ve Üstü	3,20	,978
Beceri	18-24 Yaş	4,06	,524
	25-32 Yaş	3,99	,517
	33-38 Yaş	3,80	,641
	39 ve Üstü	3,77	,738

Yaş değişkenine göre REMM’ in alt faktörleri arasında yapılan ANOVA Testi sonuçlarına göre “sağlık” [$F(3, 506)=1.978, p>0.05$] ve “sosyal ve eğlence” [$F(3, 506)=,756 p>0.05$] alt

boyutunda katılımcıların yaşlarına göre anlamlı farklılık olmadığı fakat diğer alt boyutlarda (rekabet, vücut ve dış Görünüm ve beceri) anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Tablo 6. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss
Sağlık	Lise	3,98	,445
	Üniversite	4,18	,427
	Lisansüstü	4,19	,679
Rekabet	Lise	2,66	,689
	Üniversite	2,77	,809
	Lisansüstü	2,75	,938
Vücut ve Dış Görünüm	Lise	3,93	,604
	Üniversite	4,04	,567
	Lisansüstü	4,00	,740
Sosyal ve Eğlence	Lise	3,20	,821
	Üniversite	3,33	,885
	Lisansüstü	3,46	,963
Beceri	Lise	3,89	,517
	Üniversite	4,02	,574
	Lisansüstü	3,91	,836

Eğitim düzeyi değişkenine göre REMM’ in alt faktörleri arasında yapılan ANOVA Testi sonuçlarına göre sadece “sağlık” [$F_{(2, 507)}=11.189, p<0.05$] alt boyutunda katılımcıların eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık olduğu fakat diğer alt boyutlarda (rekabet, sosyal ve eğlence, vücut ve dış görünüm ve beceri) anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan bireylerin rekreatif etkinliklere katılım motivasyonları incelendiği zaman katılımcıların genellikle rekabet ve sağlık güdüsü ile rekreasyon etkinliklerine yöneldiği tespit edilmiştir. Literatürde yer alan benzer çalışma bulguları değerlendirildiği zaman, Akça (2012), tarafından yapılan araştırmada fitness merkezine giden bireylerin sağlıklı olmak, formunu korumak, zayıflamak, yeni insanlar tanımak, boş zamanları değerlendirmek, spor yoluyla yeni deneyimler kazanmak amacıyla fitness merkezlerine yöneldikleri, Sağıroğlu ve Ayar (2017), tarafından yapılan araştırmada rekreasyon amaçlı olarak fitness merkezine giden bireyler ile kıyaslandığı zaman crossfit merkezine giden bireylerin genellikle beceri gelişimi motivasyonu ile merkezlere yöneldikleri rapor edilmiştir.

Cinsiyet değişkeni bireyin serbest zaman etkinliklerine katılım motivasyonu üzerinde önemli bir belirleyici olup (Lapa, 2012), kadın ve erkeklerin farklı amaçlar ve beklentiler ile fitness merkezlerine yöneldikleri bilinmektedir (Güdül, 2008; Afthinos ve ark., 2005). Yapılan bu araştırmada cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan bireylerin sosyal ve eğlence güdüsü ile rekreasyon etkinliklerine yönelme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Buna karşılık sağlık güdüsü ile rekreasyon etkinliklerine yönelme düzeyinin kadın katılımcılar lehine, rekabet, vücut ve dış görünüm ile beceri gelişimi güdülerini ile rekreasyon etkinliklerine yönelme düzeyinin ise erkek katılımcılar lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde kadın ve erkek bireylerin rekreasyon etkinliklerinden beklentilerinin farklılık göstermesinin yattığı düşünülebilir. Sağıroğlu ve Ayar (2017), tarafından yapılan benzer bir çalışmada

fitness merkezine giden erkeklerin rekabet güdüsü ile fitness merkezine yönelme düzeylerinin kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Fitness merkezine giden kadın ve erkek bireylerin farklı amaçlar ile fitness merkezine gitmelerinin yanında fitness merkezinden beklentilerinin karşılanma düzeylerinin ve fitness merkezlerinden memnun olma düzeylerinin farklılık göstermesinin de bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülebilir. Nitekim literatürde yer alan bazı çalışmalarda da kadın ve erkeklerin fitness merkezlerinden beklentilerinin karşılanma düzeylerinin farklılık gösterdiği (Kumartaşlı ve Atabaş, 2014), bunun yanında kadınların erkeklere kıyasla fitness merkezinde sunulan hizmetlerden memnun olma düzeylerinin erkek üyelerden daha düşük olduğu rapor edilmiştir (Efi ve Anastasia, 2013).

Araştırmada elde edilen bulguların aksine, Sağıroğlu ve Ayar (2017), tarafından yapılan araştırmada fitness ve crossfit merkezlerine giden bireylerin sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi güduları ile merkezlere yönelme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu çalışma bulgularının yapılan bu araştırma bulguları ile paralellik göstermemesinin temelinde araştırmaların yapıldığı spor merkezlerinin farklı hizmet kalitesine ve hizmet içeriklerine sahip olmalarının yattığı düşünülebilir.

Yaş grubu değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan bireylerin rekreasyon etkinliklerine yönelmede sağlık, sosyal ve eğlence güdüsü ile rekreasyon etkinliklerine yönelme düzeylerinin yaş gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ölçekte yer alan diğer alt boyutlara ilişkin bulguların ise yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, 18-24 yaş grubunda bulunan bireyler ile kıyaslandığı zaman 33-38, 39 ve üzeri yaş grubunda bulunan bireylerin rekabet, vücut ve dış görünüm ile beceri güdüsü ile rekreasyon etkinliklerine yönelme düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya katılan bireylerin fitness merkezinden beklentilerinin karşılanma düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılıklar göstermesinin yattığı düşünülebilir. Nitekim literatürde yer alan araştırma bulguları da fitness merkezlerine giden bireylerin fitness merkezlerinden beklentilerinin yaş gruplarına göre bazı farklılıklar gösterdiği görüşünü desteklemektedir (Akça, 2012).

Araştırmada yaş grubu değişkenine göre ortaya çıkan farklılıklar değerlendirildiği zaman rekabet, vücut ve dış görünüm ile beceri güdüsü ile rekreasyon etkinliklerine yönelme düzeyinin büyük yaş grubunda bulunan katılımcılar lehine yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında büyük yaş grubunda bulunan katılımcıların fitness merkezinde daha uzun süredir çalışma yapmalarının da etkili olduğu düşünülebilir. Nitekim, Sağıroğlu ve Ayar (2017), tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada fitness merkezinde çalışma süresi arttıkça katılımcıların sağlık, rekabet, sosyal/eğlence ve beceri gelişimi amaçlı olarak fitness merkezine yönelme düzeylerinin de arttığı rapor edilmiştir. Lapa (2012), tarafından yapılan araştırmada da aktivitelere katılım süresinin bireyin serbest zaman motivasyonu üzerinde önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiştir.

Eğitim düzeyi değişkenine göre ele alındığı zaman katılımcıların sağlık güdüsü ile rekreasyon etkinliklerine yönelme durumlarının anlamlı farklılık gösterdiği, diğer ölçek alt boyutlarına ilişkin bulguların ise eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Sağlık alt boyutuna ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman lise mezunu

katılımcılar ile kıyaslandığı zaman üniversite ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan bireylerin sağlık güdüsü ile rekreasyona yönelme düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Spor etkinlikleri sayesinde insanların sağlığını önemini kavramaktadırlar. Bu kapsamda fitness merkezleri bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesine katkı sağlayan merkezler olarak nitelendirilmektedir (Akça, 2012). Bu kapsamda yapılan bu çalışmada eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin sağlık güdüsü ile fitness merkezine yönelme düzeylerinin lise mezunu katılımcılardan daha yüksek olmasının temelinde eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin sağlıklarına dikkat etme ve sağlığı geliştirme konusunda daha bilinçli ve bilgili olmalarının yattığı düşünülebilir.

Literatürde yer alan çalışmalarda eğitim düzeyi değişkeninin fitness merkezinden beklentiler üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir (Akça, 2012). Bu kapsamda araştırmaya katılan bireylerin sağlık güdüsü ile fitness merkezine gitme düzeylerinin eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermesinde eğitim düzeyine göre katılımcıların sağlıklarına yönelik beklentilerinin de farklılık göstermesinin etkili olduğu düşünülebilir. Sonuç olarak, insanları rekreasyon etkinliği olarak fitness merkezine yönelten motivasyonel faktörlerin iyi bilinmesi daha fazla bireyin sağlığını koruma ve geliştirme için bu merkezlere yönelmesine katkı sağlayacaktır. Bu amaçla gerçekleştirilen bu çalışmanın sonunda fitness merkezine giden bireylerin sağlık güdüsü ile fitness merkezlerine yöneldikleri tespit edilmiş, fitness merkezine yönelme motivasyonlarının yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre bazı farklılıklar gösterdiği sonuçlarına ulaşılmıştır.

KAYNAKLAR

Afthinos Y., Theodorakis N.D., Nassis P. (2005). Customers' expectations of service in Greek fitness centers: Gender, age, type of sport center, and motivation differences. *Managing Service Quality: An International Journal*, 15(3), 245-258.

Akça N.Ş. (2012). Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri. Doktora tezi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Büyüköztürk Ş., Çakmak E.K., Akgün Ö.E., Karadeniz Ş., Demirel F. (2010). Bilimsel araştırma yöntemleri (6. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Cordes K.A. (2012). Applications in recreation and leisure. McGraw-Hill Book Company Europe.

Çakır V. O., Şahin S., Serdar E., Parlaklıç Ş. (2016). Kamu çalışanlarının serbest zaman engelleri ile yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*, 2(2), 135-141.

Demirel M., Harmandar D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 838-846.

Doğaner, S., Balcı, V. (2017). Ankara üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklıkları ve nedenleri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 119-128.

Efi T., Anastasia T. (2013). Does satisfaction affect a member's psychological commitment to a fitness center?. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(4), 522.

Güdül N. (2008). Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Afyon.

Güngörmüş H.A. (2007). Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.

Güngörmüş H.A., Yenel F., Gürbüz B. (2014). Examination of Recreational Motives of Individuals: Demographic Differences. *International Journal of Human Science*, 11(1), 373-386.

Gürbüz, B., Henderson, K. (2014). Leisure Activity Preferences and Constraints to Leisure: Perspectives from Turkey”, *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.

Gürbüz B., Aşçı F.H., Çelebi M. (2006). “The Reliability and Validity of the Turkish Version of the "Recreational Exercise Motivation Measure", 9th International Sport Sciences Congress, 1044, 3-5 November, Muğla, Turkey.

Jensen C., Naylor J. (1999). Recreation and Careers. USA: NTC Contemporary Publishing Company.

Jondeau E., Rockinger M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics & Control*, 27, 1699 – 1737.

Kara F. M., Gürbüz B., Kılıç S. K., Öncü E. (2017). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Serbest Zaman Sıkılma Algısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342-357.

Kozak M.A., Azaltun M., Güler S., Çoşkun İ.O., Denizler D., Acar D. (2012). Otel işletmelerinde destek hizmetleri. T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir.

Kumartaşlı M., Atabaş E. (2014). Spor Merkezi Fitness Salonunu Kullanan Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(Special Issue 1), 898-904.

Lapa T.Y., Ağyar E., Bahadır Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.

Rhodes R.E., Dean R.N. (2009). Understanding physical inactivity: Prediction of four sedentary leisure behaviors. *Leisure Sciences*, 31(2): 124-135.

Rogers H., Morris T. (2003). An overview of the development and validation of the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM), XI th European Congress of Sport Psychology Proceedings Book, Copenhagen, Denmark.

Sağıroğlu İ., Ayar H. (2017). Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımı etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 1-13.

Sarol H., Çimen Z. (2017). Why people participate leisure time physical activity: a Turkish perspective. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 8(1), 63-72.

Soyer F., Yıldız N., O Harmandar., Demirel D., Serdar E., Demirel M., Ayhan C., Demirhan O. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımlarına engel teşkil eden faktörler ile katılımcıların yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 2035-2046. doi:10.14687/jhs.v14i2.4647.

Şahin C.K, Akten S., Erol U.E. (2009). Eğirdir meslek yüksekokulu öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 10 (1), 62-71.