

## Çocuk Sporcuların Rekreatif Egzersize Katılım Motivasyonu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Melike ESENTAŞ DEVECİ<sup>1</sup>, Özge YAVAŞ TEZ<sup>2</sup>, Pınar GÜZEL GÜRBÜZ<sup>1</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1031258>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Manisa Celal Bayar  
Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi, Manisa/Türkiye  
<sup>2</sup>Manisa Celal Bayar  
Üniversitesi, Sosyal Bilimler  
Enstitüsü, Manisa/Türkiye

### Öz

Araştırmanın amacı, çocuk sporcuların rekreatif egzersize katılım motivasyonu ile mutluluk düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırma 400 (erkek 255  $\bar{X}$  = 14,77 ss= 2,07 yaş; kız 145  $\bar{X}$  = 14,14, ss= 2,28 yaş) çocuk sporcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada çocuk sporcuların rekreatif egzersize katılım motivasyonu ve mutluluk düzeylerine ilişkin farklılıkların belirlenebilmesinde kişisel bilgi formu ve Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeği'nin Çocuk Sporcular İçin (REMM) formu ile Oxford Mutluluk Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerin normallik ve homojenlik varsayımlarının karşılandığı belirlenmiş ve bu doğrultuda "t-test, ANOVA ve farklılıkların belirlenebilmesinde Post-hoc testlerinden yararlanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda çocuk sporcuların cinsiyet ( $t= 3.64$  (K); 4.13 (E); 3.92  $p<.01$ ); spor branşı (REMM,  $F=2,89$ ; Mutluluk  $F=1,98$   $p<0,05$ ); yaş (Mutluluk  $F=3,98$   $p<0,05$ ) değişkenlerine göre rekreatif egzersiz motivasyonu ve mutluluk açısından anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Çocuk, Spor, Motivasyon, Rekreatif Egzersize Motivasyon, Mutluluk

**Sorumlu Yazar:** Melike  
ESENTAŞ DEVECİ  
melike.esentas@windowlive.com

## Analysis on Child Athletes' Motivation for Participation in Recreational Exercise and Their Happiness Levels

### Abstract

The study aims to examine child athletes' motivation to participate in recreational exercise and their happiness levels according to some demographic variables. The research was carried out on 400 child athletes (boys 255 = 14.77 sd = 2.07 years old; girls 145 = 14.14, sd = 2.28 years old). In the study, personal information form, the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM) for child athletes and the Oxford Happiness Scale were applied in determining the differences regarding the motivation of participation in recreational exercise and happiness levels of children athletes. It was determined that the assumptions of normality and homogeneity of the data obtained from the participants were met and accordingly, t-test, ANOVA and Post-hoc tests were used to determine the differences. It has been concluded as a result of the analyses that there are significant differences in terms of recreational exercise motivation and happiness according to the variables of gender of the child athletes ( $t = 3.64$  (K); 4.13 (M); 3.92  $p <.01$ ); sports branch (REMM,  $F = 2.89$ ; Happiness  $F = 1.98$   $p <0.05$ ) and age (Happiness  $F = 3.98$   $p <0.05$ ).

**Keywords:** Child, Motivation, Sport, Recreational Exercise Motivation, Happiness

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:  
01.12.2021

Kabul Tarihi:  
28.12.2021

Online Yayın Tarihi:  
28.12.2021

## Giriş

Çocukluk yılları insan hayatının hızla ilerleyen bölümüdür. Fakat bir o kadar da büyük öneme sahiptir. Çünkü, çocukluk döneminde birey olma sürecinin temelleri zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal olarak gelişim basamakları atılmaktadır. Bu denli önem arz eden çocukluk döneminde başta aileler olmak üzere, eğitim kurumları ve sosyal çevre, temel motorik becerilerin gelişimine katkı sağlaması adına çocukları spor ile tanıştırmalıdır. Spor, insanın fiziksel ve zihinsel sağlığını koruyan ve hareket etme becerisi kazandırması ile insan davranışlarına yön bir kavram olarak tarihin en eski dönemlerinden bugünüme kadar gelen bir olgudur (Doğan, 2005).

Çocukların gerek sosyal hayatlarında gerek eğitim süreçlerinde mutlu ve huzurlu olabilecekleri alanların yaratılması ve onların psiko-sosyal ve fizyolojik olarak rahatlamalarını sağlayacak etkinliklere katılım ihtiyaçları vardır. Bu noktada devreye rekreasyonel egzersizler girmektedir. Spor ile uğraşan ve serbest zaman faaliyeti olarak rekreasyon yapan çocukların egzersize katılım motivasyonlarının ve mutluluk düzeylerinin artmakta olduğu bilinmektedir. Zira rekreasyonel aktivitelere katılım bireyde, arkadaşlık kurma, yeni deneyimler kazanma, başarı duygusu, fiziksel dayanıklılık, hizmet duygusu, güzellikten hoşlanma, zihinsel güçleri kullanma, duygusal deneyim ve dinlenme gibi birçok doyum oluşturmaktadır ki mutlu olma da bu kazanımlar içerisinde yer almaktadır (Tezcan, 1994).

Mutluluk, bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak duyulan kıvanç durumu (TDK, 2021) olarak kavramlaştırılırken; bireyin iyilik halini, yaşamından memnuniyetini ve hoşnutluğu ifade etmenin (Doğan ve Yavuz, 2020) yanı sıra pozitif duyguları deneyimlemek ve yaşamdan yeterince haz duymak (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999) olarak da ifade edilmektedir. Spor bazlı rekreasyonel egzersizler beyin ve sinir sisteminde yaptığı olumlu ivmelenmeye neden olurken, zihinsel boyuttaki gevşemede rahatlamaya ve stresin azalmasına neden olmaktadır. Egzersiz esnasında salgılanan serotonin ve endorfin hormonları bireyin rahatlamasına ve mutlu olmasına katkı sağlamaktadır (Terlemez, 2019; Dolu, Bahür, Demirel, Kulak ve Çam, 2016). Bunun yanında çocuk sporcuların rekreasyonel egzersizlere katılımında mutluluk düzeylerinin motivasyonel bir güdü olduğu düşünülmektedir. Motivasyon, temel istek ve ihtiyaçlarını karşılamak için, onu harekete geçiren ve iten bir kişideki güç olarak tanımlanır. Motivasyonun, günlük yaşantımızda önemli bir yeri olduğu aynı zamanda rekreasyonel egzersize katılımında önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Çocuk sporcularında, rekreasyonel egzersizlere katılımında birileri tarafından takdir edilme, sosyalleşme, özgüven ve bir yere ait olma hissi gibi güdüler spor yapmaya yönelten gereksinimlerden kaynaklandığını ifade edebiliriz. Bireylerden elde edilen içsel ve dışsal motivasyon ile elde edilen diğer faydalarının yanında, etkinliğin amacı da bireyleri rekreasyonel egzersize motive eden faktörlerin başında gelmektedir. Bu sebeple çocuk sporcuların rekreasyonel egzersizlere katılım

motivasyonlarının belirlenmesi ve rekreasyonel kaynakların doğru, etkin ve verimli kullanılabilmesi açısından önemlidir

Bu çalışmanın amacı çocuk sporcuların rekreasyonel egzersize katılım motivasyonu ile mutluluk düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir.

## **Yöntem**

### ***Araştırma Grubu***

Araştırma, yaşları 9 ile 17 arasında değişen ve kolayda örnekleme metoduyla seçilen 400 (erkek 255  $\bar{X}$  = 14,77 ss = 2,07 yaş; kız 145  $\bar{X}$  = 14,14, ss = 2,28 yaş) çocuk sporcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma 2008 Helsinki Bildirgesi'nin kurallarına uyularak gerçekleştirilmiştir.

### ***Veri Toplama Araçları***

***Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği Çocuk Sporcular İçin (REMM):*** Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilen ve Gürbüz, Aşçı ve Çelebi (2006) tarafından Türk kültüründe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan ve Dinç ve Yavaş Tez (2019) tarafından ölçeğin 7-17 yaş çocuk sporcular için kısa formu oluşturulan REMM, mevcut çalışmada çocuk sporcular için geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapıldığı kısa formu uygulanmıştır. REMM kısa formu 10 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin derecelendirmesi 5'li Likert tipi olup, “kesinlikle katılmıyorum (1)....., kesinlikle katılıyorum (5)” şeklinde değerlendirilmektedir.

***Oxford Mutluluk Ölçeği:*** Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Akıncı Çötök (2010) tarafından Türk kültüründe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu OMÖ-K” 7 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin derecelendirmesi 5'li Likert tipinde olup ölçekte yer alan her bir madde; “hiç katılmıyorum (1),.....”tamamen katılıyorum (5)” şeklinde değerlendirilmektedir.

### ***Verilerin Toplanması***

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulamasında uygulama yapılacak yaş grubu içerisinde küçük yaş grubu olduğu için katılımcıların ailelerine araştırma ile ilgili gerekli bilgilendirme yapılarak ölçek formları uygulanmıştır.

### ***Verilerin Analizi***

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz sürecinde IBM SPSS 24 paket programından yararlanılmıştır. Bu aşamada öncelikle verilerin parametrik testlerin gerçekleştirilebilmesi için ön koşulların yerine getirilip getirilmediğine ilişkin analizler (çarpıklık-basıklık, Kolmogorov-Smirnov ve Levene (varyansların eşitliği) gerçekleştirilmiştir (Büyüköztürk, Kılıç-çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Bu doğrultuda araştırma hipotezlerine ilişkin verilerin analizinde betimsel

istatistikler, t-testi, ANOVA ve farklılıklara ilişkin Post-hoc testleri kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi  $\alpha=0,05$  olarak alınmıştır.

## Bulgular

Araştırma hipotezleri kapsamında gerçekleştirilen t-testi, ANOVA ve Post-hoc analiz sonuçları aşağıda sırası ile sunulmuştur.

Tablo 1

Çocuk Sporcuların Rekreatif Egzersize Motivasyon ve Mutluluk Ortalama Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması (T-Testi Sonuçları)

	CİNSİYET	N	Ortalama $\bar{X}$	Standart Sapma ( $\sigma$ )	t	p
REMM	KIZ	255	4.13	.55	3.64	.00**
	ERKEK	145	3.92	.53		
MUTLULUK	KIZ	255	3.94	.55	-1.00	.31
	ERKEK	145	3.99	.56		

$P < 0,05^*$

Tablo-1’de rekreatif egzersize motivasyon (REMM) ve mutluluk ölçeğine göre cinsiyet değişkeni açısından çocuk sporcuların egzersize katılım motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla t-testi gerçekleştirilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde REMM ölçeğine göre kız ve erkek arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $t=3.64$  (K);  $4.13$  (E);  $3.92$   $p < .01$ ). Bu durumda kızların erkeklere göre rekreatif egzersize katılım motivasyonlarının daha fazla olduğu söylenebilir. Mutluluk ölçeğine göre ise kız ve erkek sporcuların ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 2

Çocuk Sporcuların Rekreatif Egzersize Motivasyon ve Mutluluk Ortalama Puanlarının Katılım Tercih Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması (T-Testi Sonuçları)

	Katılım Tercih	N	Ortalama $\bar{X}$	Standart Sapma ( $\sigma$ )	T	P
REMM	Bireysel	277	4.04	.60	-.65	.51
	Yarışma	123	4.08	.43		
MUTLULUK	Bireysel	277	3.94	.57	-.79	.42
	Yarışma	123	3.99	.50		

$P < 0,05^*$

Tablo-2’de rekreatif egzersize motivasyon (REMM) ve mutluluk ölçeğine göre rekreatif egzersize katılım tercihi değişkeni açısından çocuk sporcuların egzersize katılım motivasyonu ve

mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla t-testi gerçekleştirilmiştir. Katılım düzeyi değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde her iki ölçek ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 3

Çocuk Sporcuların Rekreatyoneel Egzersize Motivasyon ve Mutluluk Ortalama Puanlarının Yaş Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması (ANOVA ve Farklılıklara İlişkin Posthoc Tukey Analiz Sonuçları)

Değişken	Yaş	N	Ortalama $\bar{X}$	Standart Sapma ( $\sigma$ )	F	p	Gruplar arası farklar
<b>REMM</b>	9 ile 11 yaş <sup>a</sup>	52		,61707	,299	,742	.....
	12 ile 14 yaş <sup>b</sup>	116	4,0038	,49548			
	15 ile 17 yaş <sup>c</sup>	232	4,0621	,56909			
<b>MUTLULUK</b>	9 ile 11 yaş <sup>a</sup>	52	3,7912	,68100	3,983	,01**	a-b
	12 ile 14 yaş <sup>b</sup>	116	4,0493	,46035			
	15 ile 17 yaş <sup>c</sup>	232	3,9550	,55877			

P< 0,05\*

Tablo 3’de rekreatyoneel egzersize motivasyon (REMM) ve mutluluk ölçeğine göre yaş değişkeni açısından çocuk sporcuların egzersize katılım motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ( $\alpha=0,05$  anlamlılık düzeyi) olup olmadığını tespit etmek amacıyla ANOVA testi gerçekleştirilmiştir. Spor branşı değişkenine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde REMM ölçeğine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (REMM, F=2,99, p>0,05). Mutluluk ölçeğine ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir (Mutluluk F= 3,98 p<0,05). Mutluluk ölçeğine ilişkin gruplar arasında anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post-hoc testlerinden Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Buna göre “9 ile 11 yaş” ( $3,79 \pm ,68$ ) ile “12 ile 14 yaş” ( $4,04 \pm ,46$ ) yaş gruplarına ilişkin puanlar açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu ve “12 ile 14 yaş” ortalama puanlarının “9 ile 11 yaş” ortalama puanlarından yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 4  
Çocuk Sporcuların Rekreatyonel Egzersize Motivasyon ve Mutluluk Ortalama Puanlarının Spor Branşı Değişkeni Bakımından Karşılaştırılması (ANOVA Ve Farklılıklara İlişkin Posthoc Tukey Analiz Sonuçları)

Değişken	Spor Branşı	N	Ortalama $\bar{X}$	Standart Sapma ( $\sigma$ )	F	p	Gruplar arası farklar
REMM	Atletizm <sup>a</sup>	23	3,89	,75	2,89	,00	g-i
	Badminton <sup>b</sup>	13	3,74	,48			
	Bale <sup>c</sup>	20	3,83	,56			
	Basketbol <sup>d</sup>	67	4,16	,45			
	Cimnastik <sup>e</sup>	13	4,05	,48			
	Dans <sup>f</sup>	11	3,97	,30			
	Futbol <sup>g</sup>	94	4,20	,54			
	Su topu <sup>h</sup>	24	4,18	,33			
	Tekvando <sup>i</sup>	12	3,92	,84			
	Tenisi <sup>i</sup>	17	3,72	,49			
	Voleybol <sup>j</sup>	57	3,93	,64			
Yüzme <sup>k</sup>	49	4,13	,42				
MUTLULUK	Atletizm <sup>a</sup>	23	3,77	,60	1,98	,02**	f-g f-j f-a
	Badminton <sup>b</sup>	13	4,04	,46			
	Bale <sup>c</sup>	20	4,12	,55			
	Basketbol <sup>d</sup>	67	3,97	,47			
	Cimnastik <sup>e</sup>	13	4,03	,52			
	Dans <sup>f</sup>	11	4,51	,46			
	Futbol <sup>g</sup>	94	3,87	,53			
	Su topu <sup>h</sup>	24	4,07	,63			
	Tekvando <sup>i</sup>	12	3,78	,78			
	Tenisi <sup>i</sup>	17	4,00	,48			
	Voleybol <sup>j</sup>	57	3,92	,58			
Yüzme <sup>k</sup>	49	3,97	,53				

P < 0,05\*

Tablo 4’de rekreatyonel egzersize motivasyon (REMM) ve mutluluk ölçeğine göre spor branşı değişkeni açısından çocuk sporcuların egzersize katılım motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ( $\alpha=0,05$  anlamlılık düzeyi) olup olmadığını tespit etmek amacıyla ANOVA testi gerçekleştirilmiştir. Spor branşı değişkenine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde her iki ölçek ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir (REMM, F=2,89; Mutluluk F=1,98 p<0,05). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post-hoc testlerinden Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. REMM ölçeğine göre “futbol” (4,20± ,54) ile “tenis” (3,72± ,49) branş puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu ve “futbol” branş puanlarının “tenis” branş puanlarından yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Mutluluk ölçeğine göre ise bu farklılığın “dans” (4,51± ,46) ile “futbol, voleybol, atletizm” (3,87± ,53; 3,92± ,58; 3,77± ,60) branş puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu ve “dans” branş puanlarının “futbol, voleybol, atletizm” branş puanlarının her üçüne göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

## Tartışma ve Sonuç

Çocuk sporcuların rekreasyonel egzersize motivasyonu ile mutluluk düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelendiği bu çalışmada gerçekleştirilen analiz sonuçları değerlendirildiğinde “cinsiyet” değişkeninin Mutluluk ölçeği için anlamlı farklılık göstermediği ancak REMM ölçeği için kız ve erkek sporcular açısından anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bu durum ortalama değerinde kız sporcuların erkek sporculara göre rekreasyonel egzersize katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Literatürde egzersize katılım motivasyonu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde “cinsiyet” değişkeni açısından erkeklerin kadınlara göre rekreatif egzersize katılım konusunda daha fazla motivasyon kaybı yaşadıkları, erkeklerin sosyal yaşamda daha yalnız oldukları ve bu ihtiyacı gidermek amacıyla rekreatif egzersizlere katıldıkları tespit edilmiştir (Durak, 1993; Öztürk, 1997; Koivula 1999; Weinberg ve Gould, 2007; Tekin ve Filiz, 2008; Gürvardar, 2011; Bora ve Cengiz, 2016). Güzel, Esentaş ve TEZ, Y. (2020) fitness merkezi katılımcıları ile gerçekleştirilen çalışmada “REMM” nin tüm alt boyutlarında (sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi) erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre egzersize katılım motivasyonlarına ilişkin puan ortalamalarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan Korur ve diğ. (2013) yılında yaşları 9 ile 18 arasında değişen gençler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada spora katılım motivasyonuna ilişkin cinsiyet, yaş, sportif branş değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların bulunduğu bildirilmiştir. Mutluluk ölçeği kullanılarak gerçekleştirilen çalışmalarda “cinsiyet” değişkenine ilişkin anlamlı farklılıkların olmadığı ifade edilen çalışmalar yer almaktadır (Diener, 1984; Furnham ve Berwin, 1990; Argyle ve Lu, 1990; Diener ve diğ., 1999; Liaghatdar, Jafari, Abedi ve Samiee, 2008; Diener ve Ryan, 2009; Doğan ve Çötök, 2011; Parlar, Öncü, Akbulut ve Başkan, 2018). Söz konusu bu araştırmalar mevcut araştırma sonuçları ile de örtüşmektedir. Diğer taraftan Türklere erkeklerin, erkeklik-güç göstergesi olarak aileleri tarafından spora teşvik edildikleri ancak kız çocuklarının bedenlerini ve kadına ait bir takım özelliklerini korumaları amacıyla ağır sporlarından uzak tutuldukları ve bu sebeple kız çocuklarının erkek çocuklara göre spora katılımının düşük olduğunu belirtmiştir (Koca, 2006). “Katılım düzeyi” değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde her iki ölçek ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

“Yaş” değişkenine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde REMM ölçeğine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilemezken; Mutluluk ölçeğine ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiş ve “12 ile 14 yaş” çocuk sporcuların “9 ile 11 yaş” çocuk sporculara göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Literatürde REMM ölçeği ile ilgili “yaş” değişkeni baz alınarak incelenen çalışmalarda yaşın rekreatif egzersize katılım konusunda belirleyici rol oynadığı

bildirilmiştir (Howard-Hamilton, 1992; Emir, 2015). Benzer şekilde su altı hokeyi sporu ile uğraşan kişilerle yapılan çalışmada yaş gruplarının spora katılım motivasyonunda etken olduğu bildirilmiştir (Başar, 2014). Kaman, Gündüz ve Gevat, (2017) sporcuların spora katılım motivasyonlarını yaş değişkenine göre karşılaştırdıkları çalışmada 10-13 yaş grubu 16-18 yaş grubuna göre motivasyonel faktörlerden daha fazla etkilendiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca gençlerin rekreatif egzersizlere katılım konusunda diğer yaş gruplarına göre daha istekli olduğu ve eğlence, beceri öğrenme, heyecan arayışı gibi nedenlerle katılım gösterdikleri bildirilmiştir (Barber ve Sukhi, 1999). Gençlerin aktif katılımı tercih ederken daha ileri yaştaki bireylerin ise pasif olan rekreatif etkinlikleri tercih ettikleri de belirtilmiştir (Aslan ve Aslan Cansever, 2012). Güzel, Esentaş ve TEZ, Y. (2020) tarafından fitness merkezi katılımcıları ile gerçekleştirilen çalışmada 17 ile 25 yaş arasındaki katılımcıların REMM'in sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan “yaş” değişkeninin spora katılım motivasyonuna etki etmediğini belirten çalışmalar da mevcuttur (Brodkin ve Weis, 1990; Barber ve Sukhi, 1999; Salguero, Gonzales-Boto, Tuero, ve Marquez, 2004).

“Spor branşı” değişkenine göre “ her iki ölçek ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu ve REMM ölçeğine göre “futbol” branş puanlarının “tenis” branş puanlarından yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Mutluluk ölçeğine göre ise bu farklılığın “dans” ile “futbol, voleybol, atletizm” branş puanları açısından olduğu ve “dans” branş puanlarının “futbol, voleybol, atletizm” branş puanlarının her üçüne göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Literatürde Şirin ve Hamamioğlu (2007) tarafından taekwondo, karate, judo gibi uzak doğu spor branşları ile gerçekleştirilen çalışmada taekwondo branşıyla uğraşan sporcuların diğer branş sporcularına göre spora katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Gürbüz G., Tez, Y. ve Esentaş (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılım sonucunda elde ettikleri doyumun mutluluk üzerinde etkisinin olduğu ve etkinliğe katılım sonucunda bireylerin kendilerini daha mutlu hissettikleri belirlenirken; cinsiyet değişkeninin düzenleyici rol oynayıp oynamadığına ilişkin analiz sonuçları değerlendirildiğinde ise erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre serbest zaman deneyimleri sonucunda elde ettikleri doyumun daha fazla olduğu ve bu durumun erkek katılımcıları daha fazla mutlu ettiği bildirilmiştir.

Araştırma sonuçları ile literatürde yer alan çalışmalar değerlendirildiğinde; çocuklardan ileri yaş grubuna kadar rekreasyonel egzersize katılım motivasyonlarının ve mutluluk düzeylerinin değişkenlik gösterdiği söylenebilir. Bu noktada her yaş grubuna göre beklentilerin dikkate alınması bireylerin spora katılım motivasyonlarını ve dolaylı olarak mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Etkinlikler planlanırken; yaş ve cinsiyet değişkenine göre



düzenlenmelidir. Çocukların kendilerini mutlu olmak istedikleri ortamlarda ve etkinliklerden sonra ne derece haz aldıklarının belirlenmesi rekreasyonel egzersize katılım motivasyonları ve mutlulukları üzerinde olumlu etkiler yaratacaktır.

## Kaynaklar

- Argyle, M. ve Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
- Barber, H., Sukhi, H., White, SA. (1999). The influence of parent-coaches on, participant motivation and competitive anxiety in youth sport participants. *Journal of Sport Behavior*, 22(2): 162-180.
- Başar, O. (2014). *Türkiye’de sualtı hokeyi oynayan sporcuların spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İSTANBUL
- Bora, VM., Cengiz, R. (2016). *The effects of communication between student athletes and physical education teachers on competition success and motivation*, ERPA International Health and Physical Education Congress, 2-4 June 2016, Sarajevo/Bosnia and Herzegovina.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Örnekleme yöntemleri*.
- Brodkin P, Weis MR (1990): Developmental differences in motivation for participating in competitive swimming. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 248-263.
- Dinç, S.C., ve Yavaş-Tez, Ö. (2019) Rekreasyonel egzersize motivasyon ölçeği'nin (REMM) çocuk sporcular için geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi: Kısa form. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 74-85.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 75(3), 542–575.
- Diener, E., Suh, M.E., Lucas, E.R. ve Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Nobel Kitabevi. Adana.
- Doğan, T & Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12 (Supplement 1), DOI: 10.18863/pgy.750839
- Doğan, T. ve Çötök, N.A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172
- Dolu, N., Bahür, S., Demirer, F., Kulak, E., & Çam, A. (2016). Fiziksel aktivitenin kognitif fonksiyonlar üzerine etkisi. *İzmir Üniversitesi Tıp Dergisi*, D(5).
- Durak, A. (1993). *Beck umutsuzluk ölçeğinin geçerliği üzerine bir çalışma*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Emir, E. (2015). Kadınlarda rekreasyonel etkinliklere katılım: algılanan özgürlük ve mutluluk ilişkisi. 8. *Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi*, Mersin.
- Furnham, A. ve Berwin, C. R. (1990). *Personality and happiness*, *Personality and Individual Differences*. 11, 1093-1096.
- Gürvardar, D. (2011). *Yetiştirme yurdunda yetişen çocuklar ile ana-baba yanında yetişen çocukların umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Güzel, P., Esentaş, M., & Tez, Ö. Y. (2020). Rekreatif egzersiz ve motivasyon: fitness merkezleri üzerine amprik bir çalışma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 206-218.
- Güzel, P., Tez, Ö. Y., & Esentaş, M. (2020). Serbest zaman doyumunun mutluluk üzerindeki etkisinde cinsiyetin düzenleyici rolü. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(4), 283-296.
- Howard-Hamilton, M. F. (1992). The effects of a deliberate psychological education program on the moral reasoning, identity formation, and achievement motivation among gifted adolescents.

- Kaman, M. B., Gündüz, N., & Gevat, C. (2017). Tenis sporcularının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 65-72.
- Koca C (2006). Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyet ilişkileri. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 17(2), 81-99.
- Koivula, N. (1999). Sport participation: differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behaviour*, 22, 360-380.
- Korur, E. N., Kara, F. M., Öncü, E., & Gürbüz, B. (2013). Gençlerin spora katılım güdülerinin incelenmesi. *II. rekreasyon araştırma kongresi*, 31-03.
- Liaghatdar, M. J., Jafari, E., Abedi, M. R. ve Samiee, F. (2008). Reliability and validity of the oxford happiness inventory among university students in iran. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 310-313.
- Öztürk M (1997). *10-13 yaşları arasındaki çocuklarda umutsuzluk ve yalnızlığının bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Parlar, F., Öncü, E., Akbulut, V. ve Başkan, N. (2018). Rekreasyonel Egzersize Katılan Yetişkinlerde Mutluluk Algısı, *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiriler Kitapçığı*, 10-13 Mayıs, Bodrum/Muğla, 293-294.
- Salguero A, Gonzales-Boto, R, Tuero, C., Marquez, S. (2004): Relationship between perceived physical ability and sport participation motives in young competitive swimmers, *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44: 3, 294-299.
- Şirin, E. F., & Hamamioğlu, Ö. (2007). Uzakdoğu spor branşlarındaki (taekwondo, karate, judo) sporcu gençlerin spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 29-42.
- Tekin M, Filiz K (2008). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarının antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk ve boyun eğici davranış düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 27-37.
- Terlemez, M., (2019). Spor aktivitesinin özgüven, serotonin ve dopamine etkisi. *International Journal of Social Science*, 2(2).
- Tezcan, M. (1994). *Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi*. Atilla Kitabevi, Ankara.
- Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlüğü, (2021). "Mutluluk", <https://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi: 11.1.2021
- Weinberg RS, Gould D (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. (4th edition). Champaign, IL: Human Kinetics.