

Rekreasyonel Egzersize Katılım Motivasyonu İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki

The Relationship Between Motivation to Participate in Recreational Exercise and Personality Traits

*Halil İbrahim Genç¹

¹ Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi, halilgenc@subu.edu.tr, 0000-0003-2303-0758

ÖZET

Bu çalışmada egzersiz yapan bireylerin rekreasyonel egzersiz motivasyonu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin olup olmadığının ortaya konulması amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülen çalışmaya yerel yönetimlere bağlı egzersiz ve rekreasyon alanlarını düzenli olarak kullanan ve kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen yaşları 18 ile 42 (yaş $24,00 \pm 4,88$) arasında değişen 122'si kadın 118'i erkek olmak üzere toplam 240 sağlıklı birey gönüllü olarak katılmışlardır. Çalışmada veriler, "Rekreasyonel Egzersiz Güdülme Ölçeği", "Beş Faktör Kişilik Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizlerinde Pearson korelasyon ve Regresyon tekniği kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde; dışa dönüklük ile sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi ve rekreasyonel egzersiz motivasyonu arasında pozitif yönde düşük düzeyde; öz denetim ile sağlık ve rekreasyonel egzersiz motivasyonu arasında pozitif yönde orta düzeyde, öz denetim ile rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi arasında pozitif yönde düşük düzeyde; yumuşak başlılık ile sağlık, rekabet ve rekreasyonel egzersiz motivasyonu arasında pozitif yönde düşük düzeyde; öz denetim ile sağlık ve rekreasyonel egzersiz motivasyonu arasında pozitif yönde düşük düzeyde; nevroz ile sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi ve rekreasyonel egzersiz motivasyonu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca beş faktör kişilik özelliklerinden öz denetimin rekreasyonel egzersiz motivasyonu pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak beş faktör kişiliğin rekreasyonel egzersiz motivasyonu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Rekreasyon, Rekreasyonel Egzersiz Motivasyonu, Kişilik.

ABSTRACT

The aim of this study was to determine whether there is a relationship between recreational exercise motivation and personality traits of individuals who exercise. A total of 240 healthy individuals, 122 women and 118 men, aged between 18 and 42 (age $24,00 \pm 4,88$), who regularly use the exercise and recreation areas affiliated to local governments and selected by convenience sampling method, participated voluntarily in the study, which was conducted using the relational survey model. The data were obtained by using "Recreational Exercise Motivation Scale", "Five Factor Personality Scale" and "Personal Information Form". Pearson correlation and regression techniques were used in the statistical analysis of the data. When the research findings were examined; extroversion and health, competition, body and appearance, social and entertainment, skill development and recreational exercise motivation were positively correlated at a low level; mildness and health, competition and recreational exercise motivation were positively correlated at a low level; self-control and health and recreational exercise motivation; self-control and competition, body and appearance, social and entertainment, skill development; openness to experience and health; neuroticism and health, competition, body and appearance, social and entertainment, skill development and recreational exercise motivation. In addition, it was found that self-control, one of the five factor personality traits, significantly predicted recreational exercise motivation in a positive direction. As a result, it was revealed that five-factor personality has a significant effect on recreational exercise motivation.

Keywords: Exercise, Recreation, Recreational Exercise Motivation, Personality.

Citation: Genç, H.İ. (2024).

Rekreasyonel Egzersize Katılım Motivasyonu İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki, Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 6 (2), 141-146.

Gönderme Tarihi/Received Date:
03.05.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
07.06.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.06.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1477685>

*Corresponding author:
halilgenc@subu.edu.tr

GİRİŞ

Sanayi devriminden sonra iş yaşamında insana olan gereksinim azalmaya başlamış, bu durum insanların çalışma sürelerinin azalmasına neden olmuştur. İnsan gücüne olan gereksinimin azalması nedeniyle günün ilk sekiz saati çalışmaya ayrılan süre, ikinci sekiz saat dinlenmeye ayrılan süre ve son sekiz saat ise serbest zaman olarak sınıflandırılmıştır (Karaca, 2015). Günümüzde insanlar içinde serbest zamanlarında içinde buldukları ortamdan uzaklaşarak farklı aktivitelere yönelme eğilimindedirler. İnsanların serbest zamanlarında yönedikleri etkinliklere genellikle yeni arkadaşlar edinme, streten uzaklaşma, dinlenme, hava değişimi sağlama ya da sağlığını geliştirme gibi amaçlarla katıldıkları görülmektedir. Ayrıca serbest zamanlarında katıldıkları etkinlikler bazen açık hava etkinliklerinden bazen de kapalı ortamlarda gerçekleştirilen aktivitelerden meydana gelmektedir (Türker vd., 2016). Serbest zamanlarını değerlendirmek için katılım gösterilen söz konusu etkinlikler "rekreasyon" olarak tanımlanmaktadır (Ayyıldız, 2015). İnsanların rekreasyonel etkinliklerine katılım amaçları birbirinden farklı olmakla beraber, yapılan çalışmalar rekreasyon etkinliklerine katılımın fiziksel ve psikolojik sağlığı geliştirdiğini (Su vd., 2014; Sugiyama vd., 2008), sosyalleşmelerine katkı sağladığını (Kwon vd., 2014), bunun yanında etkinlik bölgelerinde ekonomik gelişmeye katkı sağladığını göstermektedir (Kapan, 2018).

Rekreasyon etkinliklerine katılımın birçok olumlu etkisi olmakla beraber, birtakım faktörler söz konusu bu etkinliklerine katılımı farklı şekilde olumlu veya olumsuz yönde etki etmektedir. Rekreasyon etkinliklerine katılımı etkileyen faktörlerin başında demografik değişkenler gelmektedir. Örneğin; kadın ve erkeklerin rekreasyon etkinliklerinden beklentileri birbirinden farklı olduğu için etkinliklerine katılım sıklıkları, bunun yanında rekreasyon etkinlik tercihleri birbirinden farklı olabilmektedir. Ayrıca kişinin yaşı ve eğitim düzeyi de rekreasyon etkinliklerine katılımı etkileyen diğer demografik değişkenler arasında

yer almaktadır (Sağiroğlu & Ayar, 2017; Demir & Demir, 2006). Rekreasyon etkinliklerine katılımı etkileyen diğer unsurlar ise sosyal ve ekonomik faktörler şeklinde sıralanmaktadır (Talay vd., 2010). Yapılan çalışmalar insanların sosyal statü ve meslek dallarının, bunun yanında gelir düzeylerinin rekreasyon etkinliklerine katılımı etkileyen temel faktörler arasında yer aldığını göstermektedir (Tokgöz vd., 2015; Güldür & Yaşartürk, 2020).

Rekreasyonel etkinliklere katılım sürecinde psikolojik unsurların da önemli birer görev üstlendiği bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda da psikolojik unsurların rekreasyonel egzersize yönelmede etkili olduğu belirtilmektedir (Karp vd., 2006).

Rekreasyonel egzersize katılımı etkileyen psikolojik faktörlerin başında motivasyon gelmektedir (Ewert vd., 2013). Motivasyon kavramı, bireyi belirli amaçları gerçekleştirmek için yönlendiren, hareketin istenilen hedefe yönelmesini ve devamlılığını sağlayan bir özellik olarak tanımlanmaktadır (Taşdemir, 2013). İnsan yaşamının her alanını etkileyen motivasyon olgusu kişinin bir işi isteyerek yapmasına, buna paralel olarak yaptığı işten zevk almasına destek olmaktadır (Recepoğlu, 2013). Bu noktada bireyin zevk alacağı rekreasyonel etkinliklere katılımı için söz konusu etkinliklere yönelme motivasyonunun yüksek olması gerekmektedir. Yapılan çalışmalarda da rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonu yüksek olan kişilerin etkinliklerden sağladıkları tatmin ve doyumun da yüksek olduğunu göstermektedir (Yoon & Uysal, 2005; Arlinghaus, 2006). İnsanlarda olduğu savunulan kişilik özellikleri de rekreasyonel etkinliklere katılım üzerinde önemli bir belirleyicidir. Yapılan çalışmalarda genellikle insanların kişilik özelliklerine ve beklentilerine uygun rekreasyonel etkinliklere katıldıkları belirtilmektedir (Asquith vd., 2022; İrkin, 2020; Müller, 2023; Ong & Musa, 2012).

Geçmişten günümüze, psikoloji bilimi kişiliği açıklamak üzere farklı görüşlere yer vermiş, söz konusu görüşlerin farklılığı, kişileri zengin bir araştırma alanına doğru yönlendirmiştir. Kaldı ki modern teknolojinin olmadığı zamanlarda bile yapılan gözlem ve deneyler, bilim adamlarının merakını bu yöne doğru kaydırarak kişiliği irdelemede derinlemesine bir bakış açısı kazandırmıştır (Dönmez, 2022). Kişilik “genellikle bireyi karakterize eden davranış kalıpları, duygu ve düşünce kalıpları açısından” tanımlanır (Funder, 2013). Kişilik, “bireysel davranış ve deneyimin kişi içindeki altında yatan nedenler” olarak ifade edilmiştir (Cloninger, 2013, s. 2). Kişiliği açıklamada yaygın olarak tercih edilen kuram ise büyük beşli olarak adlandırılan beş faktör kişilik kuramıdır (Dönmez, 2018). Büyük beşli; “dışa dönüklük, yumuşak başlılık, öz denetim, nevtotiklik ve deneyime açıklık” olarak literatürde kabul görmüştür (McCrae ve Costa, 1985, 1987). Duyguları olumlu yaşayıp, kendine güvenen ve sosyal davranışa yatkın olan dışa dönüklük (Chamorro-Premuzic, 2014), sıvacık, girişken, atılgan, hareketli ve heyecan aramayı içerir (McCrae & Costa, 1985). İş birliği, fedakarlık, sempati ve güvenin yanında (McCrae & Costa, 1989), aynı zamanda arkadaşça ve geçimli olmayı yumuşak başlılık ifade eder (Ciccarelli & White, 2018). Dürtüleri kontrol etmek için görev ve hedef odaklı çalışmak (Cervone ve Pervin, 2016), başarı, sebat, organizasyon, bilinç ve titizliğe bağlı olmak öz denetimli olmayı gerektirir (McCrae & Costa, 1989). Güvensiz ve karamsar hissetme potansiyeline sahip kişilik özelliği ise nevtotiklik olarak adlandırılır (Robbins & Judge, 2017). Son olarak ise; sanat, macera ve sıra dışı fikirler deneyime açıklık ile anlam bulmuştur (Smith vd., 2021).

Motivasyonel faktörler ile kişilik özellikleri rekreasyon tercihi üzerinde belirleyici olmakla beraber, literatürde rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonu kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin olup olmadığının araştırıldığı araştırmaların sınırlı sayıda olduğu gözlenmiştir. Rekreasyonel etkinliklere katılımın artırılması ve insanların serbest zamanlarını verimli geçirmeleri ülkelerin genel sağlık ve refah düzeyinin yükselmesine katkı sağlayacaktır. Bu noktada rekreasyonel etkinliklere katılımı etkileyen değişkenler arasındaki ilişkilerin iyi analiz edilmesi ve rekreasyonel etkinliklere katılımı arttırmaya yönelik öneriler ortaya atılması gerekmektedir. Bu kapsamda yürütülen bu çalışmada yetişkin bireylerde rekreasyonel egzersize katılım motivasyonu (REM) ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin olup olmadığının ortaya konulması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Yapılan çalışmada “ilişkisel tarama” modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeli ise, “iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği” araştırmalar şeklinde ifade edilmiştir (Karasar, 2018, s. 114).

Araştırma Grubu: Araştırmaya rekreasyon alanlarını düzenli olarak kullanan ve “kolayda örnekleme” yöntemiyle seçilen yaşları 18 ile 42 ($\bar{X}_{\text{yaş}}=24,00\pm 4,88$) arasında değişen 122’si kadın 118’i erkek olmak üzere toplam 240 sağlıklı birey gönüllü olarak katılmışlardır. Kolayda örnekleme “hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yolu” olarak ifade edilmiştir (Karagöz, 2017, s. 66). Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı sonuçlar tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistik sonuçları

Cinsiyet	n	%	$\bar{X}_{\text{yaş}}$
Kadın	122	50,8	24,00±4,88
Erkek	118	49,2	
Haftalık Egzersiz Sıklığı			
Haftanın 1 günü	15	6,3	
Haftanın 2 günü	66	27,5	
Haftanın 3 günü	70	29,2	
Haftanın 4 günü	47	19,6	
Haftanın 5 günü	29	12,1	
Haftanın 6 günü	11	4,6	
Haftanın 7 günü	2	,8	
Toplam	240	100,0	

Tablo 1’deki tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre araştırmaya katılanların %50,8’inin (n=122) kadın; %49,22’sinin ise (n=118) erkek olduğu tespit edilmiştir. Haftalık egzersiz sıklığı açısından bakıldığında ise %6,3’ünün (n=15) haftada 1 gün, %27,5’inin (n=66) haftada 2 gün, %29,2’sinin (n=70) haftada 3 gün, %19,6’sının (n=47) haftada 4 gün, %12,1’inin (n=29) haftada 5 gün,

%4,6'sının (n=11) haftada 6 gün ve %,8'inin haftanın her günü rekreasyonel egzersize katıldığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların yaş ortalamaları 24,00±4,88 olarak bulunmuştur.

Kişisel bilgi formu: Katılımcılara ilişkin bazı demografik özellikleri belirlemek amacıyla örnekleme yer alan bireylere içerisinde yaş, cinsiyet ve rekreasyonel egzersize katılma sıklığından oluşan 3 adet soru yöneltilmiştir.

Rekreasyonel egzersize güdülenme ölçeği: Araştırmada kullanılan "rekreasyonel egzersiz güdülenme ölçeği" Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise Gürbüz, Aşçı ve Çelebi (2006) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin 66 maddeli 5 faktörden (*sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi*) oluşmasına karar verilmiştir. Ölçeğe aracına verilen cevaplarda 5'li yanıt anahtarları kullanılmaktadır. Mevcut araştırma sonucunda ölçeğe aracına ilişkin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı sağlık için ,878; rekabet için ,778; vücut ve dış görünüm için ,789; sosyal ve eğlence için ,754; beceri gelişimi için ,724 olarak hesaplanmıştır. Söz konusu elde edilen bu sonuçların ise güvenilir olduğuna dair (Karagöz, 2017, s.26) kanıtlar literatürde mevcuttur.

Beş faktör kişilik ölçeği: Araştırmada kullanılan "beş faktör kişilik ölçeği" John, Donahue ve Kentle (1991) tarafından geliştirilmiş Türkçe uyarlaması ise Evinç (2004) tarafından yapılmıştır. 5'li likert tipinde olan ölçek 44 maddeden oluşmaktadır. Kişiliğin beş büyük özelliği olan dışa dönüklük, yumuşak başlılık, öz denetim, nevroitiklik ve deneyime açıklık boyutlarından oluşmaktadır (Evinç, 2004). Mevcut araştırma sonucunda ölçeğe aracına ilişkin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı dışa dönüklük için ,74; yumuşak başlılık için ,51; öz denetim için ,66; nevroitiklik için ,75, ve deneyime açıklık için ,74 olarak hesaplanmıştır. Söz konusu elde edilen bu sonuçların ise güvenilir olduğuna dair (Karagöz, 2017, s.26) kanıtlar literatürde mevcuttur.

Verilerin Toplanması: Araştırma verilerinin toplanabilmesi için devlet üniversitesinin etik kurulundan (E-26428519-050.99-92575) yazılı izin alınmıştır. İzinlerin alınmasından sonra demografik bilgi formu ve ölçek soruları çoğaltılarak hazır hale getirilmiştir. Araştırmacı tarafından rekreasyonel egzersiz alanlarını kullanan bireylerden yüz yüze anket toplama tekniği ile verilerin toplanması sağlanmıştır. Egzersiz sonrası katılımcıların yorgun olması durumu göz önüne alındığı için, verilerin egzersize başlamadan önce katılımcılardan toplanmasına dikkat edilmiştir.

Verilerin Analizi: Toplanan veriler kodlanarak bilgisayar ortamına buradan da SPSS programına aktarılmış, öncelikle verilerin normallik analizi (çarpıklık ve basıklık) ve güvenirlik hesaplamaları uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel hesaplamaların sonucunda verilerin -2...+2 aralığında dağıldığı (George ve Mallery, 2019, ss. 114-115) bu değerlerin ise normal dağılıma uygun olduğu; güvenirlik katsayılarının literatürde önerilen değerlerin (Karagöz, 2017, s. 26) üzerinde olduğu bulunmuştur. İstatistiksel analizlerden önce katılımcılara ilişkin yüzde ve frekans analizleri yapılmış ölçeğe araçlarının alt boyutları oluşturulmuştur. Veriler Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılarak çözümlenmiş anlamlılık düzeyi p<.05 olarak kabul edilmiştir.

Etik Kurul İzni: Araştırmanın yapılabilmesi için Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversite Etik Kurulundan (Tarih: 04.08.2023, E-26428519-050.99-92575 sayılı, no: 34/18) onay alınarak bu çalışmanın yürütülmesinin etik kurallara uygun olduğu belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların REM ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki sonuçları

		Dışa Dönüklük	Yumuşak Başlılık	Öz Denetim	Nevrotiklik	Deneyime Açıklık
Sağlık	r	,232**	,295**	,332**	-,144*	,138*
	p	,000	,000	,000	,025	,033
Rekabet	r	,228**	,146*	,282**	-,163*	,114
	p	,000	,024	,000	,011	,078
Vücut ve dış görünüm	r	,230**	-,021	,225**	-,165*	,001
	p	,000	,746	,000	,010	,990
Sosyal ve eğlence	r	,266**	,118	,282**	-,167**	,098
	p	,000	,068	,000	,009	,131
Beceri gelişimi	r	,167**	,077	,222**	-,152*	,013
	p	,010	,237	,001	,019	,847
REM	r	,262**	,132*	,310**	-,186**	,079
	p	,000	,041	,000	,004	,225

Tablo 2' daki "Pearson korelasyon" analizi sonucunda katılımcıların dışa dönüklük ile sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi ve REM arasında pozitif yönde düşük düzeyde; yumuşak başlılık ile sağlık, rekabet ve REM arasında pozitif yönde düşük düzeyde; öz denetim ile sağlık ve REM arasında pozitif yönde orta düzeyde, öz denetim ile rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi arasında pozitif yönde düşük düzeyde; deneyime açıklık ile sağlık arasında pozitif yönde düşük düzeyde; nevroitiklik ile sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi ve REM arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (p<.05).

Tablo 3. REM'in yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	2,493	,411	---	6,063	,000
Dışa Dönüklük	,122	,063	,152	1,957	,052
Yumuşak Başlılık	-,062	,061	-,075	-1,017	,310
Öz Denetim	,241	,070	,263	3,435	,001*
Nevrotiklik	-,023	,062	-,029	-,372	,710
Deneyime Açıklık	,037	,062	,039	,591	,555
R= ,39	R ² _{adj} = ,14				
F _(5,289) = 10,141	p= ,000				

Bağımlı değişken=Rekreasyonel Egzersiz Motivasyonu

Yöntem: Enter

Tablo 3'de REM'in yordanmasına ilişkin yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda öz denetimin (β =,263; t =3,435; p =,001) REM üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. REM'e ilişkin ilişkin varyansın %14'ünün kişilik özellikleri ile açıklandığı söylenebilir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada egzersiz yapan bireylerin rekreasyonel egzersiz motivasyonu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin olup olmadığının ortaya konulması amaçlanmıştır. Yürütülen bu çalışmada katılımcıların REM ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelendiği zaman, değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlara göre, dışa dönüklük ve öz denetim kişilik özelliği ile REM arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde REM alt boyutları (sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi) ile dışa dönüklük ve öz denetim kişilik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. REM ile yumuşak başlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, dahası REM alt boyutları (sağlık ve rekabet) ile yumuşak başlılık arasındaki ilişkilerin de pozitif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca deneyime açıklık ile REM alt boyutlarından sağlık boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Buna karşılık nevroitik kişilik ile REM arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman dışa dönük, öz denetim, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik yapısına sahip bireylerin REM'lerin yüksek olduğu, nevroitik kişilik özelliğine sahip bireylerin ise REM'lerinin ise düşük düzeyde olduğu saptanmıştır.

Yetişkin bireylerin egzersize yönelme motivasyonları birbirinden farklı olmakla beraber, rekreasyonel egzersize yönelme motivasyonlarının başında kilo kontrolü sağlama, serbest zamanları verimli değerlendirme, genel sağlık ve yaşam kalitesini geliştirme, sosyalleşme ve iyi bir vücut imajına sahip olma gibi nedenler gelmektedir (Deslandes vd., 2009; Doğaner & Balcı, 2017; Var, 2018; Kaya, 2019; Yerlisu-Lapa & Ardahan, 2009; Kolukisa vd., 2019). Rekreasyonel egzersize yönelmede insanların amaçları ve rekreasyonel egzersize yönelme motivasyonları birbirinden farklı olsa da sahip olunan kişilik özelliklerinin REM üzerinde önemli bir etken olduğu aşikardır. Literatürde farklı örneklem grupları üzerinde yürütülen benzer çalışma bulguları da rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonu ile katılımcıların kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmektedir (Ingledew vd., 2004; Ingledew vd., 2008; De Moor vd., 2006). Bu konuda yürütülen bir çalışmada yumuşak başlılık, dışa dönüklük, öz denetim ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile REM alt boyutları arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü olduğu rapor edilmiştir (Hekim, 2021). Özkurt (2015) tarafından yapılan çalışmada proaktif kişilik yapısına sahip olan bireylerin serbest zamanlarında egzersiz ve spora yönelme düzeylerinin diğer bireylerden daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Tok (2011) tarafından yapılan araştırmada rekreasyon amaçlı olarak macera sporlarına yönelen bireylerin kişilik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada dışa dönük kişilik özelliğine sahip olan bireylerin macera sporlarına yönelme düzeylerinin nevroitik kişilik özelliğine sahip olan bireylerden daha yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Yapılan bu araştırmada elde edilen regresyon analizi sonuçları değerlendirildiği zaman, kişilik alt boyutlarından sadece öz denetim faktörünün rekreasyonel egzersiz motivasyonunu pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Literatürde bu alanda yapılan benzer çalışma sonuçları da kişilik özelliklerinin rekreasyonel egzersize katılım motivasyonu üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu konuda genç bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada dışa dönük, sorumlu, yumuşak başlı ve deneyime açık kişilik özelliklerinin rekreasyonel egzersize yönelme motivasyonunu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Hekim, 2021). Bu konuda yapılan diğer bir çalışmada sağlık motivasyonu ile egzersize yönelen bireylerin kişilik özellikleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bunun temel gerekçesi olarak kişilik özellikleri birbirinden farklı olsa da her bireyin sağlığına önem verme eğiliminin yüksek olması gösterilmiştir (Çiftçi, 2018).

Sonuç olarak, yetişkin bireylerde kişilik özelliklerinin REM üzerinde önemli bir etken olduğu ortaya konulmuştur. Özellikle dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve öz denetim kişilik özelliğine sahip olan bireylerin rekreasyonel amaçlı olarak egzersize yönelme motivasyonlarının yüksek olduğu, nevroitik kişilik özelliğine sahip bireylerin ise rekreasyon amaçlı egzersize yönelme motivasyonlarının düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada ulaşılan bu sonuçların literatür ile benzerlik gösterdiği görülmüştür. Yapılan araştırmalarda bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Mevcut araştırma ele alınış biçimi açısından dar bir alanda tek bir ilde gerçekleştirilmiştir. Daha genelleştirici sonuçlara ulaşmak açısından örneklem grubunun genişletilmesi ve farklı illerde yapılacak çalışmaların literatüre katkıları sunacağı düşünülmektedir. Dahası bu araştırmada sadece egzersiz yapılan gün sorulmuş egzersiz türü ve bireylerin meslek tanımlamaları göz ardı edilmiştir. Sonraki çalışmalarda bu etkenlerde göz önünde bulundurularak planlamaların yapılacağı literatüre farklı bakış açıları kazandıracaktır.

Kaynaklar

- Arlinghaus, R. (2006). On the apparently striking disconnect between motivation and satisfaction in recreational fishing: The case of catch orientation of German anglers. *North American Journal of Fisheries Management*, 26(3), 592-605.
- Asquith, S. L., Wang, X., Quintana, D. S., & Abraham, A. (2022). The role of personality traits and leisure activities in predicting wellbeing in young people. *BMC Psychology*, 10(1), 249.
- Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2016). *Kişilik psikolojisi- kuram ve araştırma*. (Çev. Ed. Baloğlu, M.) (12. Basımdan çeviri). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Chamorro-Premuzic, T. (2014). *Kişilik ve bireysel farklılıklar*. (Çev. Bıçakçı, B.). İstanbul: Ticaret Üniversitesi Yayınları.
- Ciccarelli, S. K. ve White, J. N. (2018). *Psikoloji: Bir keşif gezintisi*. (3. Basımdan Çeviri) (Çev. Edt. Şahin, D. N.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Cloninger, S. (2013). *Theories of personality understanding persons*. Pearson Education.
- Çiftçi, M.C. (2018). *Spora katılım motivasyonlarının kişilik özellikleriyle ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bolu.
- De Moor, M. H., Beem, A. L., Stubbe, J. H., Boomsma, D. I., & De Geus, E. J. (2006). Regular exercise, anxiety, depression and personality: A population-based study. *Preventive Medicine*, 42(4), 273-279.
- Demir, C., & Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Academic Review*, 6(1), 36-48.
- Deslandes, A., Moraes, H., Ferreira, C., Veiga, H., Silveira, H., Mouta, R., ... & Laks, J. (2009). Exercise and mental health: many reasons to move. *Neuropsychobiology*, 59(4), 191-198.
- 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.
- Dönmez, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kullandıkları öğretim yöntemleri ve kişilik özelliklerinin belirlenmesi (Sakarya İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Dönmez, A. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında akut sosyal medya maruziyetinin sınav başarısı ve psikofizyolojik yanıtlara etkisi: Kişilik özelliklerinin rolü*. Doktora Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Evinç, G. Ş. (2004). *Maternal personality characteristics, affective state, and psychopathology in relation to children's attention deficit and hyperactivity disorder and comorbid symptoms*. Unpublished Master Thesis. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü. Ankara.
- Ewert, A., Gilbertson, K., Luo, Y. C., & Voight, A. (2013). Beyond "because it's there" motivations for pursuing adventure recreational activities. *Journal of Leisure Research*, 45(1), 91-111.
- Funder, D. C. (2013). *The personality puzzle* (6th ed.). W.W: Norton
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.
- Güldür, B., & Yaşartürk, F. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 495-506.
- 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.
- Hekim, H. (2021). *Kişilik özellikleri ile egzersize katılım motivasyonları arasındaki ilişki*. Doktora Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Sakarya.
- Ingledeu, D. K., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, 23(7), 807-828.
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Sheppard, K. E. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1921-1932.
- İrkin, H. (2020). A Study on the correlation between the physical education teacher's personality traits and their Recreational Choices. *The Universal Academic Research Journal*, 2(2), 96-102.
- Kapan, K. (2018). Turizm ve rekreasyon faaliyetlerinin ekonomi üzerindeki etkileri: Antalya örneği. *Coğrafya Dergisi*, (37), 47-56.
- Karaca, A.A. (2015). *Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Antalya.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karp, A., Paillard-Borg, S., Wang, H. X., Silverstein, M., Winblad, B., & Fratiglioni, L. (2006). Mental, physical and social components in leisure activities equally contribute to decrease dementia risk. *Dementia And Geriatric Cognitive Disorders*, 21(2), 65-73.
- Kaya, E. (2019). *Fitness salonuna giden sedanter bireylerin fitnessa yönelme nedenleri ve fiziksel durumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kolukısa, Ş., Başkan, A. H., & Dönmez, K. H. (2019). Yürüme egzersizi yapan bireylerin egzersiz yapma beklentilerinin araştırılması. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 1-7.

- Kwon, M. W., Wilcox, D., & Shah, D. V. (2014). The role of recreational media use in youth socialization: Extending the citizen communication mediation model. *Online Journal of Communication & Media Technologies*, 4(1), 185-215.
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs type indicator from the perspective of the five-factor model of personality. *Journal of Personality*, 57(1), 17-40.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1985). Updating Norman's "adequacy taxonomy": Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 710-721.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81.
- Müller, C. (2023). Personality traits and physical activity: Insights from German University students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(8), 1423-1440.
- Ong, T. F., & Musa, G. (2012). Examining the influences of experience, personality and attitude on scuba divers' underwater behaviour: A structural equation model. *Tourism Management*, 33(6), 1521-1534.
- Özkurt, B. (2015). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin proaktif kişilik özellikleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmenlerin iş motivasyonlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(2), 575-588.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A (2017). *Örgütsel davranış*. (14. Basımdan Çeviri). (Çev Ed: Erdem, İ. Bölüm Çev: Tüz, M). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sağiroğlu, İ., & Ayar, H. (2017). Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımda etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 167-179.
- Smith, M. L., Hamplová, D., Kelley, J., & Evans, M. D. R. (2021). Concise survey measures for the Big Five personality traits. *Research in Social Stratification and Mobility*, 73, 100595, 1-11.
- Su, C. L., Lee, C. J., & Shinger, H. S. (2014). Effects of involvement in recreational sports on physical and mental health, quality of life of the elderly. *The Anthropologist*, 17(1), 45-52.
- Sugiyama, T., Leslie, E., Giles-Corti, B., & Owen, N. (2008). Associations of neighbourhood greenness with physical and mental health: do walking, social coherence and local social interaction explain the relationships?. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 62(5), 1-6.
- Talay, İ., Kaya, F., & Belkayalı, N. (2010). Sosyo-Ekonomik yapının rekreasyonel eğilim ve talepler üzerine etkisi: Bartın kenti örneği. *Coğrafi Bilimler Dergisi*, 8(2), 147-156.
- Taşdemir, S. (2013). *Motivasyon kavramına genel bir bakış, motivasyon araçları ve bilgi teknolojileri ve iletişim kurumu ölçeğinde bir model önerisi*. İdari Uzmanlık Tezi. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. Ankara.
- Tok, S. (2011). The big five personality traits and risky sport participation. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(8), 1105-1111.
- Tokgöz, M., Demiroğlu, B., & Aslan, Y. (2015). Ortaokul öğrencilerinin serbest zaman tercihlerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 29-44.
- Türker, N., Ölçer, H., & Aydın, A. (2016). Yerel Halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 49-62.
- Var, L. (2018). Kırşehir'de yaşayan bazı kadınların spor yapma ve yapmama nedenleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 2320-2328.
- Yerlisu-Lapa, T., & Ardahan, F. (2009). Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 132-144.
- Yoon, Y., & Uysal, M. (2005). An examination of the effects of motivation and satisfaction on destination loyalty: A structural model. *Tourism Management*, 26(1), 45-56.